

Родовая Земля

ПЕРВАЯ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 7 (216), июль 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



Дело для Души 4

«Органичная» идеология страны 10

Целебный напиток Руси 18

Воспитать себя Человеком 22

Сказка-быль, да в ней... статистика 26

Правильные шутки 28

ЛЕТО — ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ



КУПАЛА

(более верное произношение Купайло или Купайла) – древнеславянское солярное божество, олицетворяющее собой апофеоз активной творящей энергетики солнечного света.

Символами Купалы являются Солнце как таковое, а также любой солярный орнамент или стилизованный образ пламени. Атрибуты подобной символики – жизнь, радость, счастье, победа света над тьмой, а также (в сакральном аспекте) понимание, откровение, обретаемое через страдания.

В наше время праздник Ивана Купалы стал своеобразной ожившей легендой. Из всего многообразия народных праздников он более всего пробуждает живой интерес современников. Романтичный, таинственный, описанный во многих литературных произведениях, он влечёт к себе тем, чего, к сожалению, уже давно нет в нашей повседневной жизни.

Вспомнить хотя бы фильм Андрея Тарковского, его знаменитую сцену ночного языческого праздника, когда сквозь коридор из людей с горящими факелами проходит по воде гроб с уложенной в него соломенной Мореной. Да, здесь ничего не сказано до конца, лишь обозначено удивительное настроение этого момента, восторг и печаль круговорота жизни...

Проходит лето, и чем ярче костёр и безудержнее веселье, тем глубже печаль по зелёной шумящей листве, душевным встречам и тёплому мареву купальской ночи.

стр. 16



Земля, на которой мы стоим

«Только плохой фермер покупает продукты, которые он может изготовить сам» — это старая римская поговорка, которую я нашёл в финском учебнике по сельскому хозяйству 50-х годов.

В конце 80-х я начал интересоваться самообеспечением как формой жизни. Это произошло потому, что после школы не мог найти себе место в доминирующем обществе. Моё желание участвовать в развитии моей социальной окружающей среды натолкнулось на терзающие вопросы совести: могу ли я участвовать в процессе, о котором у меня складывается ощущение, что он развивается не в том направлении? Это было в Германии, куда переехала моя семья с моим братом в 1972 году.

Самообеспечение стало для меня синонимом свободной совести. Изготовление и выращивание всего, что мне необходимо для жизни, позволило мне делать именно то, что я считал правильным и нужным. В 1990-м я переехал обратно в Финляндию. После первых лет практики ещё больше убедился в том, что миф о превосходстве нашего технического прогресса сильно искажает действительность. Сельское хозяйство без трактора, добыча дров из леса без техники и работа с примитивными орудиями труда показали мне реальное соотношение между затратами на работу и результатом. Использование ресурсов сильно меняется, когда приходится производить или доставать всё самостоятельно.

Я начал теоретически анализировать мои наблюдения, что послужило началом для ряда докладов в 1991 году, которые я держал на протяжении нескольких зим в Финляндию.

Позднее хотел полностью сосредоточиться на практике самообеспечения и проверить мои теоретические выводы. Я был поражён, насколько далеко позади себя мог оставить зависимость от денег. В течение 13 лет мой годовой бюджет составлял от 30 до 50 евро. Мои утверждения о разнице в эффективности между промышленным производством и ручным трудом нуждались лишь в небольших поправках. Несмотря на



то, что я из года в год сам производю для себя еду, рублю дрова, пряжу нити из шерсти и тку, у меня остаётся ещё достаточно времени на хобби и жизнь с людьми. Сначала мой путь был путём почти безкомпромиссного одиночки, сейчас мы живём этой жизнью как семья.

Мой трактат включает пример того, что может сделать отдельно взятый человек, чтобы его работа не пропала даром.

(Публикуем только главу о личном опыте самообеспечения).

Опыт в самообеспечении

Когда я задумываюсь над глобальной ситуацией, над возможностями людей, у меня создаётся впечатление, что самый эффективный способ изменить мир лежит в руках самих людей, а не в коридорах институтов. Этот путь не всемогущ, но на настоящий момент лучшего рецепта не предвидится.

С 1992 по 2004 год в Северной Карелии в Финляндии я практиковал самую экстремальную форму самообеспечения. Способ, как люди занимаются самообеспечением, примерно одинаков, незави-

симо от того, живут ли они в Финляндии или в джунглях Амазонки.

Одному человеку необходимо поразительно немного обрабатываемой земли, чтобы обеспечить себя пропитанием на целый год. Достаточно приблизительно 5 ар (500 м²), если он к тому же собирает грибы и ягоды. В год я съедаю приблизительно 200 кг грибов, которые большей частью сушу. Ягод собираю приблизительно столько же, их я консервирую в банки по особой технике, которая не требует ни стерилизации, ни добавления сахара или других веществ. Регулярного переворачивания банок достаточно, чтобы ягоды хранились в течение нескольких лет и были свежими и сладкими.

В моей рабочей практике, в которой не использую никаких машин, я пытаюсь заполнить всю цепочку производства. Чтобы изготовить одежду, делаю прялку и по возможности пытаюсь сделать сам инструменты для её постройки.

Всё садовое хозяйство начинается с наружного туалета, где я тщательно компостирую все отходы домашнего хозяйства. Переворачивание земли осуществляю перекопными вилами. Дрова собираю в лесу на тележку, пилю и колю их топором. Изготовление

одежды начинаю со стрижки овец или с выращивания льна. Нить вью сам и тку из неё ткань. Льняную нить в основном использую для производства сетей и вершей (ловушек для ловли рыбы). Корзины плету из ивы.

Рутинное самообеспечение на этом уровне в среднем занимает полдня, если бы время работы распределил равномерно на весь год. В мясной пище нет необходимости. За это время я опять превратился в вегетарианца. Если имеется озеро, то рыбная ловля по энергетическим преимуществам более предпочтительна, нежели чем содержание домашних животных. Охота займёт по энергетическому балансу среднее место между рыбной ловлей и содержанием животных. Если мы содержим животных, то используем их как средство собирать энергию из природы, которую мы используем в виде мяса. Содержание животных, исключая традиционное содержание северных оленей у лаппов, здесь, на Севере, чаще всего не имеет смысла, так как на долгую зиму нам придётся запастись большим количеством корма, добыча которого за короткое лето потребует много работы.

С равными затратами труда в

саду я смогу добыть больше энергии, возделывая овощи, чем из мяса — в случае с содержанием животных. С другой стороны, шерсть и кожа — превосходные материалы для изготовления одежды, чья замена другими материалами означала бы много дополнительной работы.

Ухудшает баланс содержания животных в сравнении с натуральным хозяйством то, что животные сильно принуждают ритм работы к регулярности. Это может вызвать проблему, где результаты работы сильно зависят от погоды. Успех в натуральном хозяйстве определён зависит от того, насколько тщательно мы умеем обходиться со своим рабочим временем.

Я не упомянул о применении лошади в основном производстве. Лошадь рассматривается обычно как нечто само собой разумеющееся в традиционном сельском хозяйстве малых масштабов, которое во многом похоже на самообеспечение. Однако уход за лошадью — это не пустяк, уход легко затмевает пользу, которую можно было бы получить от лошади. В жизни с природой важно минимизировать риск. Животные всегда приносят нам неожиданности, к которым надо готовиться. Чтобы можно было работать с лошадью, надо освободить землю от камней и корней. Лошади нужна упряжь и приспособления, которые в саду не понадобятся и изготовление которых обычно не удаётся в домашних условиях. Я не нашёл причины, по которой мне была бы необходима лошадь, но много причин её не заводить.

Полагаю, что лошадь была в Финляндии интегрирована в сельское хозяйство, потому что крестьянин был несвободен. Особенно из-за налогов он был вынужден отдавать непопорченные продукты — смолу и зерно. Для тяжёлой работы варения смолы зимой использовалась сила лошади, тогда имело смысл её использовать и в хозяйстве летом. Жизнь крестьянина была тяжела, так как он не мог в своей рабочей жизни оптимально использовать условия своей местности. Он должен был обычно следовать другим условиям, а не природе, её ритму и рабочему такту своего тела. Его трудом питается человеческое общество, и поэтому крестьянина целенаправленно всегда держали в зависимости...

Ларс-Юрген НОРДЛУНД

https://vk.com/feed?w=wall-61391969_4066

Маркер здравомыслия

Здравствуйтесь, друзья! Начну издали. Человеческое общество похоже на слоёный пирог, в котором каждый слой выполняет свою функцию. Один — для украшения, другой — для связки, третий — для вкуса и т.д. У каждого слоя свои особенности и своё назначение.

Ещё в первые годы существования газеты нам пришла мысль сделать девизом «Родовой Земли» фразу: «газета для здравомыслящих». Эта идея всем понравилась и так она появилась на плакатах, футболках, буклетах, связанных с газетой. А впоследствии выяснилась интересная деталь: по отношению людей к газете можно сделать вывод об осоз-

нанности и мотивации их поступков. Многие, не являясь единомышленниками по «зелёным книгам» В. Мегре, знакомясь с газетой, становятся соратниками по позитивному и природосообразному образу жизни. Кто-то, получая газету, откладывает её, ассоциируя её с теми изданиями, которые бесплатно распространяют по почтовым ящикам в городах. У таких людей стадии пробуждения души ещё впереди. Не надо торопить события.

Вопрос не в том, чтобы делить людей по каким-то признакам. Это приведёт к фашизму. Но есть врождённые качества ума, программы, если хотите, которые запускаются, как толь-

ко в жизни каждого складываются подходящие условия. А газета, будучи информационно «нашированной» душегреющей и позитивной информацией, затрагивающей глубокие основы жизнеустройства, по принципу резонанса возбуждает такие же эманации в руках читающих её. Это как заряженный амулет, если хотите.

В 2011 году феномен «Родовой Земли» был исследован кандидатом филологических наук, доцентом кафедры массовых коммуникаций филологического факультета Российского университета Дружбы народов Людмилой Викторовной Хочунской в её моно-

графии «Медиаобраз как диалог ценностей». Приведу цитату:

«...слово «родовая» имеет идеологическую окраску, ибо прямо и непосредственно вызывает к архетипу Рода. Это архетип такой силы и такой однозначности, что нет необходимости в проведении контент-анализа, чтобы понять — о чём, для чего и для кого она. Впрочем, есть смысл прочитать хотя бы один номер и станет ясно, что газета создаёт не редакционный коллектив (хотя, конечно же, её выпускают журналисты). Создают газету (пишут письма, стихи, зарисовки) читатели. Сотни людей из сотен городов и посёлков России, понявших, что на безкрайних просторах Родины их слишком много, чтобы Родина их заметила, решили буквально сделать свою Родину (от слова Род) с помощью архетипа Матери-Земли».

Возвратимся к социальному «пирог». Украшающей вишен-

кой, на которую слетаются взгляды душ людей, ищущих многочисленные смыслы жизни, вольно или невольно является «Родовая Земля» хотя бы в виде газеты. Как неоднократно нам говорила наш друг, соратник, кандидат сельскохозяйственных наук, доктор философии РАН Эмилия Сергеевна Илларионова — берегите газету! Исполняем этот посыл всеми доступными способами и призываем наших уважаемых читателей к соучастию. А заодно ещё раз благодарим всех, кто откликнулся на нашу вынужденную просьбу в майском выпуске «РЗ» о материальной поддержке газеты. Сообщаем, что кроме материальной, газета получила мощную моральную поддержку, с которой мы очень бережно обращаемся. Благодарим всех!

Дан ЗЕНИН,
редакция «РЗ»



Итоги июня в ПРП Любимовка

Друзья, какой же потрясающий июнь у нас в Любимовке получился!

• У нас прошёл детский отчётный концерт, на котором все участники выступили на «отлично!» После концерта дети постарше показали интересный спектакль про семейные ценности.

• Семейная школа народной культуры успешно выступила на фестивале «Купала 2022», который проводил Сергей Горчаков, основатель мануфактуры «Мир гуслей. Русская традиция».

• В июне у нас состоялось три субботника! Продолжаем объединяться и обустривать наше прекрасное пространство Любимовки всё чаще, порой и каждые выходные.

• В Любимовке появился ещё один профессиональный педагог — Татьяна Петрухина. Теперь у наших детей будет ещё больше интересных и познавательных занятий. В июне Татьяна уже провела тренировки по футболу и плаванию с детьми.

• Для детей сделали новые качели, и теперь ребята на них с удовольствием катаются. Качели стали одним из любимых мест для встреч и игр.

• У нас появилась традиция отмечать Купалу вместе с проведением свадьбы. Провели первый замечательный обряд венчания в традициях народной культуры с профессиональными фольклористами, выкупом и танцами



под гармонь. Весело было детям и взрослым и, конечно, молодожёнам! Все надолго запомнили этот праздник и наполнились позитивным настроением.

• В Любимовке состоялась встреча с главой Калининского района Андреем Анатольевичем Зайцевым, главой Верхневолжского сельского поселения Владимиром Николаевичем Деревянкой и с заместителем министра по туризму в Тверской области Надеждой Александровной Выскубовой. Обсудили планы по нашему общему взаимодействию для дальнейшего развития Любимовки.

• Продолжает развиваться сельский туризм в нашем поселении. Кроме свадьбы, Купалы, Троицы у нас ещё прошёл гостевой день для всех желающих познакомиться и отдохнуть в нашем пространстве. Планируем и дальше развивать это направление нашей деятельности.

• Продолжает развиваться проект одной из семей Любимовки — Семейный проект «Волшебный лес». И теперь семья приглашает гостей в уютный апидомик.

• В сообществе Любимовки добавилась одна новая семья. Очень этому рады и желаем новичкам успеха в обустройстве и развитии своего проекта в нашем пространстве.

• В нашем сообществе появились кандидаты на вступление — психологи из Москвы. Они планируют создать в деревне Устиново проект «Живые ключи». Это будет терапевтическое пространство для психологической помощи и отдыха.

• Уже одна наша многодетная семья получила одобрение на заключение социального контракта и получения 250 000 рублей для развития своего дела в поселении. И ещё две семьи планируют подать заявки на социальный контракт.

Вот такой насыщенный июнь получился в этом году!

Приезжайте к нам знакомиться!

ПРП Любимовка,
Тверская область, Калининский район, близ д. Устиново

Первое поле поселения Любимовка для 46 участков под Родовые поместья площадью 110 га расположено в Тверской области, Калининском районе, Верхневолжском с/п, вблизи д. Устиново. Мы расположены в экологически чистом месте, рядом с Национальным парком «Завидово».

В Сообщество на 01.01.2022 г. входит 22 семьи (83 человека), из них семь семей-кандидатов.

Постоянно проживают (зимуют) 34 человека. В 2022 г. планируют переехать четыре семьи из участников Сообщества.

Наши планы на 2022 год:

1. Главное — новые семьи.

2. Дальнейшая разработка концепции кооперации в сфере сельского туризма и сбыта продукции, выращенной и сделанной своими руками для обеспечения стабильного заработка внутри поселения.

3. Оформление с/х земли с включением земель под РП в границы населённого пункта.

Основные условия участия изложены в Образе поселения.

Каждая семья заключает договор аренды земли с правом выкупа в течение пяти лет. Основные условия:

• единомышленники — читатели серии книг «ЗКР»,

• для создания Родового поместья и проживания — переезд на ПМЖ в течение пяти лет, создание проекта РП и его частичная реализация в течение пяти лет;

• для переезда на ПМЖ в деревню Устиново кандидатский срок — шесть месяцев, затем вступление в Сообщество. Далее выделение земли ИЖС до 50 соток в деревне в аренду с правом выкупа;

• приветствуются полные семьи, готовые создавать как своё личное, так и общее пространство поселения;

• участие в общественных мероприятиях, субботниках, вклад в создание среды.

4. Строительство 500 м центральной ветки дороги.

5. Совместное обучение детей средней и начальной школы на семейном обучении. Можно присоединиться к 1–3 классам.

6. Доработка образа поселения, всех внутренних документов, регистрация НКО.

Что сделано за пять лет:

1. В собственности 110 га земли под 46 Родовых поместий.

2. Общественная территория с действующим Домом творчества и двумя прудами 30 и 5 соток (купание, каток), детская площадка и общественная баня. Водоем в д. Устиново имеет дно из целебной глины — иловой грязи юрского периода, с множеством окаменелостей: аммонитов и бельменитов.

3. Создана активная творческая развивающая среда для детей и взрослых — Семейная школа народной культуры (народные праздники, регулярные занятия на гусях, окарине, гармонии; танцы и лепка из глины). Мамина школа — это регулярные еженедельные занятия: кружок рисования, рукоделия, творчества, занятия по физкультуре и английскому языку. Зимняя Олимпиада, поселенческий театр «ЛЮБО», студия «Любимки».

4. Регулярные занятия дошколят и начальной школы на платформе «Любознайка».

Многие дети в нашем сообществе на семейном обучении: 1, 2, 3, 4 и 9 классы. Обучаем сами. Присоединяйтесь!

5. Заложена Школа «Счастье»: на 7 га вишнёвый сад и кедровая аллея «СЧАСТЬЕ».

6. Развиваются общественные и частные туристические проекты: Семейные выходные в Любимовке, Семейный лад, Девичьи беды, Лесная Застава и др.

7. Создан магазин продукции Любимовка.

8. Разработан и реализуется пермакультурный проект аквакультуры на общественной территории.

9. Выполнены геодезические и геологические обследования всей территории.

10. Построено 3500 м дорог.

Контакты: 8-980-633-9920.



ЛадаГа приглашает семьи!

Поселение Родовых поместий ЛадаГа приглашает семьи на землю жить в гармонии с Природой! Свободные участки размером 1 га. Есть электричество, вода, дороги. Тихое чистое место, рядом две реки, большой пруд. Поселение Родовых поместий располагается в Усольском районе, близ деревни Большая Елань, в 30 км от Ангарска, в 60 км от Иркутска.
Подробности по телефону: 8-983-695-5966, 8-902-170-6845.

Родовые поместья — спасение России

Идея о Родовых поместьях — это не только национальная идея. Это единственное спасение России!

Благодарю судьбу, что когда-то почувствовала сердцем, что обустройство поместья — это моё, Живой храм для Души и тела!

Время течёт, я становлюсь старше, и не за горами уход. Но осознавать, что жизнь не прошла стороной, что я поймала счастливый билет и нашла себя, не предала себя, не ушла с поместья — дорогого стоит! И после себя оставлю Земле-Матушке кусочек Рая — один гектар земли!

В далёкой Индии в 2000 году, на Даршане, в ашраме Сатья Саи Бабы произошла удивительная встреча с волшебными книгами «Звенящие кедры России», изменившими моё мировоззрение, подарившими смысл жизни. Осознавала ли я тогда, что обустройство Родового поместья станет для меня величайшей духовной практикой глубоких погружений внутрь!..

Светлана МЕЛАСЕНКО
ПРП ЛадаГа, Иркутская область



Место человека в мире



Когда мы с Панаилой начали мечтать о жизни на земле, то одновременно почувствовали большое уважение и любовь к природе самой Греции и в целом к любой природе. Слово слетела пелена с глаз, и мы вдруг по-новому увидели всё то, что всегда было рядом, но не в фокусе. Безподобная красота окружающего мира! Каждый свой выходной мы стремились уехать подальше от шумного города и побыть на природе. Но что дальше? Просто сидеть и созерцать облака — не совсем совместимое занятие с нашей с Панаилой клокощущей энергией. Мы хотели быть полезными. Что же надо природе от нас? Да вроде ничего, она вполне самодостаточна. Или не совсем?

Вспоминая сейчас те далёкие солнечные дни, я удивляюсь жен-

ской интуиции. Опять Панаила почувствовала правильный путь! Всё началось с посещения горы под названием Парнифа, совсем рядом с Афинами. Мы любили ездить туда и забираться по серпантину почти до макушки, к старой церкви, затерянной в пихтовом лесу. Вот и в этот раз подъехали к роднику рядом с храмом, через дорогу.

Был выходной день, и у родника толпились афиняне, заботливо наполняя всевозможные ёмкости родниковой водой. Кто-то когда-то соорудил мраморную резную плиту, из которой с тех пор струилась с приличным напором вода. Видимо, миновало немало лет, так как вся плита густо заросла мхом. Все воспринимали это природное явление естественно, хоть и резные детали постамента были раз-

личимы уже с трудом.

Мы встали в очередь со своими бутылками и увидели пожилого человека с метлой. Он подметал вокруг родника, расталкивая зевак, и бубнил себе под нос что-то про ленивых греков. Когда он подошёл к нам, то поднял глаза и сказал: «Молодые, а тоже ленивые! Я понимаю, что если где-то взял, надо вернуть, а эти нет!». Прищурившись, он ещё назвал нас почему-то польскими евреями и, отвернувшись, продолжил своё дело. Мы с Панаилой переглянулись, но думали о разном. Я думал, что старик перегрелся на солнце. А Панаила — о том, что он абсолютно прав! Не про евреев, конечно.

В следующий раз мы приехали в будний день и были вооружены средствами для наведения порядка! Набросились на постамент и буквально выдраили его. Работали долго, но результат нас по-настоящему порадовал! Давненько этот постамент так не выглядел. Чуть ли не блестел. «Вот так молодые могут!» — заявила Панаила, словно старичок мог её услышать. Мы отошли и стали смотреть на свою работу. Ну как же чисто и красиво! Настало вдруг какое-то удивительное состояние благодати и радости! Это было потрясающим! Это было безкорыстным! Я посмотрел на Панаилу, в её горящие глаза и заново в неё влюбился.

Не хотелось расставаться с этими чувствами! И тут мы повернулись в сторону церкви, которая была окружена небольшим каменным двориком с лавочками. Увидели много природного мусора, засохшей хвои и трав. Мы переглянулись и мигом поняли, что сделаем в следующий раз.

Так и случилось через неделю. Дворик стал безупречно чистым.

Мы же заканчивали собирать мусор в чёрные мешки, когда к нам подъехала лесная охрана предупредить, что уже поздно и пора покидать это место. За работой мы и забыли про время. Увидев джип охранников, мы всё поняли, но сообщили им, что нам обязательно надо закончить. Двое мужчин переглянулись и вышли из машины. Панаила подмигнула мне: давай, мол, побыстрее, а то сейчас прогонят.

Охранники подошли к каменной изгороди дворика и некоторое время наблюдали за нами, но не торопили. Затем один спросил:

— Ребята, а вас поп нанял, что ли?

Мы оторопели от такого вопроса! Не сразу, но ответили, что нет мол, мы сами.

— Ну ладно, скажите правду! — продолжал охранник.

Мы сказали, что это и есть правда. Охранники посмотрели друг на друга, затем снова на нас, но уже другим взглядом. Мы молчали и хлопали глазами. Но внутри приятные энергии усилились от этих уважительных взоров. Охранник утверждал, что за столько лет работы первый раз так гордится за посетителей заповедника. Мы улыбались, провозжая взглядом их машину.

Ну, после этого нас понесло! Мы изучили карту прилегающего горного леса, обнаружили ещё несколько родников. Находили их и чистили до блеска. Все они, конечно же, были один хуже другого. Ведь к ним не вела асфальтированная дорога и посетителей было намного меньше, чем у первого родника. Это было настоящим счастьем! Это был наш ритуал. Сначала работа, потом созерцание получившейся чистоты и красоты. Затем пикник за ближайшим

столиком и мечты о том месте и том времени, когда мы будем наводить порядок уже на своей собственной земле, в своём саду!

Родники закончились, а энтузиазм только нарастал! Мы продолжили свои безкорыстные походы за чистотой и красотой и стали очищать парки и пляжи от мусора. Много людей спрашивали, повстречавшись с нами: «Ребята, кто вас нанял?». Ну не выглядели мы как уборщики, что тут скажешь. После наших ответов, некоторые улыбались от встречи с такими дурачками. А некоторые серьёзно смотрели и думали о чём-то своём. В Душах тех людей находило плодородную почву семья осознанности. Они чувствовали, что мы получили огромное удовольствие от того, что делаем. Все хотели бы сиять так же, как мы тогда.

Есть много разногласий в мнениях о предназначении человека. И это закономерно, ведь его, по сути, и нет, так как есть абсолютная свобода выбора. Но что если при всей свободе Создатель имеет и свои мечты относительно нашего места в этом мире? Что если всё не так замудрённо и сложно?! Просто наводить порядок вокруг, делать всё красиво и чисто. Безкорыстно. Для Души!

Понял, что буду рад этим заниматься на своей земле когда-то. И я счастлив тем, что моя мечта сбылась! Конечно, такой мечте легко сбыться, ведь это не о миллионах мечтать, а о том месте, где ты будешь превращать беспорядок в порядок. И таких полным-полно вокруг, куда не глянь. Но мы с Панаилой счастливы тем, что поняли, от чего мы получаем радость. И в этом мы абсолютные единомышленники!

Хочу пожелать каждому найти своё место в этом мире!

**Михаил и Панаила
БЕЛОПАВЛИННЫЕ**

Калужская область,
Родовое поселение Милёнки,
Родовое поместье Белопавлинное

День рождения Звон-Горы



17 лет назад мы начали обустроить свои Родовые поместья.

В июне отметили день рождения нашей Звон-Горы!

Начало было таким: увидели и поняли — вот оно, то, что искали... Из

глубины сердца... Вот она — наша родина!

Заброшенная деревня с бурьянами, а всё же такое вдохновляющее место с удивительным ландшафтом. Да, было нелегко. Но столько задора и стремления к мечте! И всё потихоньку получалось.

Молодость и энтузиазм сделали своё дело.

Сейчас Звон-Гора — это особая атмосфера, особый образ жизни, дети и взрослые, живущие в гармонии с Природой, свои поля и сады, множество друзей, единомышленников, гостей! А ещё экопродукция на полках гипермаркетов и множество покупателей здоровой пищи!

А на Звон-Горе быть ЛЮБВИ, РАДОСТИ, СЧАСТЬЮ и ГАРМОНИИ!

ПРП Звон-Гора, Витебская область



Архивные фото 2005–2006 года



Специалисты для Ключёвского

У нас в поселении Родовых поместий Ключёвское (Ставропольский край) живут и трудятся плотники, музыканты, пасечники, педагоги, строители, садоводы, психологи, животноводы, театралы, создатели мыла, масла, сыра, уксуса, конфет, мастера по ремонту всего и вся...

И всё же нам, как воздух, нужны специалисты!

Поделимся мечтами о том, кого мы ждём:

- спортивного тренера для наших мальчишек;
- лошадиника для организации конного клуба;
- гончара;
- хореографа для детей и взрослых.

Ещё к сентябрю нам нужен педагог начальных классов!

Но самая насущно необходимая специальность — строитель!

Вся Ключёвка строится и ремонтируется.

Одним нужна терраса, другим — второй этаж к дому, третьи проводят канализацию, кто-то делает косметический ремонт... Навесы, сараи, крыши, тёплые полы, отмостки, бани...

Эта работа не кончается и, похоже, не кончится никогда. Ведь всегда надо что-то обновить или переделать.

Ребята, которые занимаются строительными и ремонтными работами, загружены заказами надолго вперёд.

Знаем, что строитель — работа непростая, ответственная и физически тяжёлая. Но если вас это не пугает, приезжайте!

Смеем надеяться, что работать на стройке в поместье будет приятнее, чем где бы то ни было.

<https://vk.com/kluchevskoe>



Поэт берёзового ситца



Александр Владимирович Шутихин родился в 1961 году, туеса из бересты начал делать в 1991 г. и сразу по классической, старинной технологии. За три десятилетия умелец изготовил много разной всячины из коры дерева, вплоть до каюков — лёгких берестяных лодок, на которых аборигены Севера в древности ходили по рекам да озёрам, в том числе на большие расстояния. 15 лет назад Шутихин тоже решил отправиться в плаванье. Но, обо всём по порядку...

О любви

— Отчего так в России берёзы шумят, Александр Владимирович?

— Тут всё просто. Когда ветер гуляет в ветвях, любое дерево начинает шелестеть листвой. Другое дело, что к берёзе мы относимся по-особенному, вот и кажется, будто в наших широтах она звучит иначе, нежели где бы то ни было.

— У вас есть объяснение столь трепетной любви соотечественников именно к этой породе лиственных? Берёза ведь растёт и в Европе, и в Америке, но там нет её культа.

— Скорее всего, это связано с тем, что в древности в Северном полушарии преобладали хвойные леса — ель, сосна, кедр, лиственница, а берёзы было мало. Такой, знаете, таёжный пояс Земли. У народа сихтрия — это праотцы современных коми — есть легенда, что белое дерево появилось, когда пришёл белый царь.

Славяне и прочие «понаехавшие» с юга стали активно осваивать Сибирь и северные территории. В отличие от привыкшего кочевать местного населения новые переселенцы вели оседлый образ жизни. Они начали рубить хвойный лес для строительства, занялись подсечным земледелием, а берёза — тут как тут. Она ведь растёт на вырубках, служит своего рода удобрением для хвойных деревьев. Те могут стоять хоть по 300 лет, а век берёзы короток: хорошо, если протянет годков 70–80.

— Значит, у аборигенов Севера белоствольная не в такой чести?

— Коренные народы больше ценят кедр или лиственницу, а широкое применение берёзе нашли именно славяне. Может, слышали поговорку: «Если бы не бере-

ста, русский мужичок рассыпался бы?»

Поясню, о чём речь. Кора берёзы оказалась очень востребована в крестьянском хозяйстве, начиная с фундамента дома. Её подкладывали под нижние венцы сруба и подоконники, чтобы те не гнили. И крыши крыли берестой. Везде требовалась прослойка, служившая природным антисептиком и гидроизоляцией, что позволяло дереву дольше сохраняться. Уже не говорю о домашней утвари или, скажем, берёзовом венке, без которого трудно представить русскую баню.

О символе

— Поэтому берёза и стала неофициальным символом России?

— Вероятно. И на чужбине, ностальгируя об Отечестве, зачастую представляют именно её. Берёза очень красива. Когда идёшь по лесу, белый ствол сразу привлекает внимание, издаёт бросаясь в глаза. Стройное, зелёное, нарядное дерево. Другого такого нет ни в тайге, ни в средней полосе России.

Видите, на стене висит фото. На нём — моя бабушка по материнской линии. Снимку много лет, он выцвел от времени, но если присмотритесь, заметите берёзу на заднем плане... В жизни ничего нет случайного.

— Вы же местный, из Котласа?

— Да, родился, окончил школу... Должен признаться, учился я плохо, перебивался с тройки на четвёрку. До сих пор стыдно перед учителями...

Получив аттестат, поехал в Ленинград. Поступил в политехнический институт, выбрал факультет с низким проходным баллом, куда принимали всех желающих. Но студентом пробыл недолго.

— Почему?

— Ну, лентяй! Не стремился получить высшее образование. Полутора лет хватило, чтобы это понять. Впрочем, о проведённом в Питере времени не жалею. Иногда вместо лекций мог отправиться в музей или надолго зависнуть в книжном магазине.

В принципе, меня не выгоняли, но я так затосковал по Котласу, что после третьей сессии бросил всё и уехал.

Об армии

— А родители что?

— Отнеслись спокойно. Отец сказал: «На работу устраивайся, пока в армию не призвали».

Отчисленных из института лентяев вроде меня обычно брали в стройбаты. Я попал в железнодорожные войска. Это примерно одно и то же. Служил в Хабаровске.

Был почтальоном, заведовал библиотекой, работал в клубе фотографом, оформлял афиши, стенгазеты. Тут целая история. Когда меня призывали, уже отслужившие в армии ребята предупредили: «После прибытия в часть вас первым делом поведут в баню, потом построят на плацу и будут спрашивать, кто умеет играть в футбол, волейбол, печатать на машинке и прочее. Ты сразу тяни руку. Главное — зарекомендовать себя, а по ходу дела научись».

Так и получилось. Старшина задал вопрос, нет ли среди новобранцев художника и фотографа, ну, я и отозвался, хотя, сказать по совести, рисовать до сих пор не умею, да и снимать до армии тол-

тые года и ушёл на электромеханический завод, откуда перевёлся на ставку мастера в профтехучилище, учил ребят.

В конце 80-х в стране появилось кооперативное движение, и я вместе со знакомыми мужиками занялся промышленным альпинизмом. Зарабатывали мы прилично. В ГПТУ мне платили 180 рублей, а тут выходило полтысячи. Пока фирма не закрылась...

К тому моменту я уже женился, повстречав свою судьбу во время туристической поездки в Белоруссию. Так случайное знакомство обернулось свадьбой. Правда, была проблема, Марина не хотела переезжать в Котлас. Она — коренная волжанка, выросла там, окончила с отличием пединститут, работала по распределению три года в сельской школе... Но я тоже не собирался покидать Северную Двину. Вот и думали, как бы излов-



ком не пробовал, лишь когда-то помогал старшему брату Николаю печатать фотографии. Но тут быстро разобрался, как заряжать плёнку и выставлять экспозицию. Поначалу ошибался, а потом получились отличные снимки.

С рисованием по-другому вышел из ситуации, взяв себе в компаньоны якута по имени Валентин. У того был природный талант к живописи. Поручали мне, допустим, стенгазету выпустить. Я объяснял Вале, какой заголовок выбрать, где его на странице разместить, куда поставить картинку. Был за ответственного секретаря. Тексты сам готовил, а Валя рисовал. Так мы два года вместе и отслужили. Дружно.

О поиске

— После армии чем занимались?

— Отец работал на стройке, и я пошёл туда. Сначала взяли подсобником: принеси то, отнеси сё. Потом бригадир предложил: «Будешь штукатурить?» Я радостно кивнул, профессия-то более престижная.

Когда появилась вакансия сварщика, опять согласился, хотя до этого электрод в руках не держал.

Потихоньку-полегоньку освоился в ремесле. Отдал стройке че-

титься, чтобы Марина могла летом жить с детьми (у нас сын и дочь) в Волгограде, ну, и я был рядом.

Положение спасла береста.

О начале

— Вот! Добрались до родимой.

— Понимал: нужно занятие, не привязанное к конкретному месту, то, что можно делать дома.

И вот как-то мы поехали в гости к моему брату, перебравшемуся в нашу родовую деревню

Бушманиху, что в Подосиновском районе Кировской области. Никогда работал в лесничестве, заготавливал бересту для объединения «Умелец», а то сотрудничало с надомниками. Они получали сырьё, делали сувениры по образцу и сдавали готовую продукцию. Очень удобная форма. И трудовой стаж идёт, и денежку аккуратно перечисляют, и дома можно работать.

В общем, посмотрел я на бересту и подумал: почему бы не попробовать?

Николай знал, как смастерить маленькую коробочку под чай. Показал. Я сделал. Получилось! С этого всё и началось.

Трудно объяснить словами, но я сразу понял: береста — мой материал. Похожее чувство знакомо многим мастерам и ремесленникам. Кто-то занимается вязанием, предпочитая шерсть, а не синтетическую нить. Одному скульптору нравятся гранит, а второму — мрамор. Каждый ищет своё — глину, дерево, металл или стекло. Чуть ли не на зуб пробует. Я с первого прикосновения влюбился в бересту, мне понравилось слюбить её, чистить, придавать новую форму...

— Много времени ушло на обучение?

— Это постоянный, безостановочный процесс. Я постепенно совершенствовал навыки, постигал нюансы, шёл от простого к сложному.

С коробочками разобрался быстро, там легко: взял полоску коры, смазал клеем, накрутил на болванку, закрепил резинкой, пока не высохнет.

Штук 60 туесков сделал, подчистую истратив бересту, которую у Николая нашёл.

О рынке

— И что дальше?

— Поехал в Волгоград и там удачно продал всю партию.

Начало девяностых годов. Тогда многие пробовали силы в торговле, повсеместно возникали стихийные рынки. Человек где-нибудь за углом покупал товар подешевле, переходил на соседнюю улицу и там продавал чуть подороже. Вроде уже и не спекуляция, но ещё и не настоящий бизнес.

Вот и я, значит, вышел со своими коробочками на волгоградский вещевой рынок. Вокруг люди стоят. У одних в руках — пальто и платьица, у других — ботинки с туфлями... Смотрю по сторонам и понимаю, что не вписываюсь в окружающий пейзаж. Вдруг подходит женщина (хочу спустя годы поблагодарить её) и говорит: «Зачем время теряете-то? Вы же художник! Вам нужно на Аллею Героев». Спросил, как добраться туда, сел на трамвай, пое-

Приглашаем в поселение Зарянка

Друзья, мы продолжаем работать в русле развития нашего поселения Зарянка, Калужская область (в предыдущем номере была опечатка, приносим свои извинения. — **Ред.**), и ещё один шаг в этом направлении — с 2021 года земли населённого пункта.

Выполнены все необходимые кадастровые работы на одном поле. Участки в основном по 2 га.

В марте 2022 г. утверждён градостроительный план района. Мы получили статус Ж1 — зона застройки малоэтажными домами.

Приглашаем к нам в поселение! Есть свободные участки с уже подведённым электричеством.

В деревне, к которой присоединили наши земли, утверждён план газификации. Как только у нас наберётся достаточное количество построенных домов, мы сможем подать заявку на подключение газа и в наши дома.

Также есть участки — земли населённого пункта, которые можно использовать для открытия собственного дела, изменив вид разрешённого использования.

Телефон для связи: 8-953-321-5183 — Ника.



хал. Действительно, что-то вроде вернисажа под открытым небом: картины висят, ещё какие-то творения разложены.

Это сейчас предметами искусства сплошь перекупщики торгуют, а прежде авторы не стеснялись выйти на улицу и предложить свои работы. Именно на Аллее Героев я познакомился с известным скульптором Зиманом. Ему понравилась моя коробочка, и Савелий Моисеевич предложил поменяться. Мол, придёшь в мастерскую и возьмёшь что-нибудь. Я выбрал три блюда — по одному за каждый туесок. Недавно прочёл, что на аукционе в Прибалтике тарелку, сделанную и расписанную Зиманом, продали за... 40 тысяч рублей. Правда, блюдо выставилось целое, а я взял себе с трещинами. Постеснялся. Изделия Савелия Моисеевича до сих пор лежат у нас в Волгограде...

В общем, художники сразу приняли меня, дали надежду.

— *И за сколько вы продавали поделки?*

— По шесть рублей. По тогдашнему валютному курсу — доллар за штуку. Любопытно, что за 30 лет я не изменил цену. Самая простая коробочка у меня сейчас стоит 80 рублей: в пересчёте всё тот же бакс.

— *Первого покупателя запомнили?*

— Это были художники, стоявшие рядом. Подошли, сказали: «О, парень, у тебя здорово получается! Берём». Сначала один купил, потом второй. И я стал на себя другому смотреть. Уже не ремесленник от бедности, а как бы творец. Шучу.

О цене

— *Быстро распродали коробочки?*

— Да за пару дней.

Стало ясно: надо продолжать. Марина осталась в Волгограде с сыном Петей, а я купил билет на самолёт и отправился в Котлас. Тогда ещё было прямое авиасообщение.

— *Билет дорогой?*

— 39 рублей. После продажи туесов мог себе позволить.

Вернулся домой и стал размышлять. Было понятно, что у лю-

дей есть запрос на традиционные, народные промыслы. Вспомнил, что на чердаке дедовского дома ещё с середины 70-х годов лежат клубки бересты, с которой когда-то работал мой двоюродный дед Петя.

Действительно, нашёл длинные свёрнутые ленты. За два десятилетия ничего с ними не случилось, лишь хрупкость появилась. Такой вот благодатный природный материал. Размочил бересту, увлажнил и сплёл не то корзину, не то коробку. Что получилось, то и сделал. Ну, и повёз в Волгоград новые изделия, опять вышел на знакомую Аллею.

— *Значит, вы не учились, самоходом всё освоили?*

— Брат кое-что умел, поначалу его спрашивал, он объяснял на пальцах. Важная деталь: у меня сразу стало получаться. У многих с первой попытки не выходит, и люди бросают занятие. Мне попала правильная береста, которая тут же пошла в работу.

Да, первые туеса были слегка неказистыми, но для Волгограда и они смотрелись диковинкой, можно сказать, вызвали фурор. Только выставил — и сразу всё раскупили.

— *За сколько?*

— Восемь рублей за туес. Даже первого покупателя помню. Женщина-педиатр шла за ягодами на рынок. А тут, значит, я с корзиной... Врач оставила мне визитку, сказала: «Если что, обращайтесь, помогу».

Мы потом встретились случайно, лет через десять. Говорит: «Ваш туес до сих пор служит».

— *Не продешевили с ценой?*

— Всё в жизни относительно. Я же знал, сколько, например, на стройке платят. Если мастер закрывал наряд по рублю в час, считалось, что хорошо. А я туес делал два часа и заработал восемь рублей. При этом не кирпичи клал и не баранку крутил.

Нет, я был доволен. Наверное, мог бы продать дороже, но мне и так хватало.

О халяве

— *Но ведь лишних денег не бывает.*

— Очень даже бывает! К лю-

бой халяве у меня строго отрицательное отношение. То, что не заработал, не принесёт пользы. Такие «подарки» расхоложивают, больше вредят.

Был случай... К счастью, лишь раз.

Мой товарищ нашёл богатого покупателя-коммерсанта. Приходит и говорит: «Идём, познакомлю тебя с клиентом, у которого много денег. Не стесняйся, проси, сколько хочешь. Он заплатит». А я торговаться не умею. Тогда приятель предложил: «Ладно, сам продам, только ты не мешай».

И назначил цену в четыре раза выше моей. У него купили всё, что мы принесли: туесов 15, ещё что-то по мелочи. Денег мне отвалили столько, что Марина заподозрила, не ограбили ли мы кого-то по дороге. Не поверила, что такую сумму за туеса заплатили...

И мне было не по себе. Чётко помню: испытывал сильное напряжение. Хотелось побыстрее истратить шальные деньги. Накупил детям игрушек и одежды на вырост.

Тут ведь ещё вот какой психологический нюанс: однажды продав дорожку обычного, захочешь ещё, а может, и не получится. Тогда станет досадно... Ещё отец учил: «Саша, не бери не заработанного».

О свободе

— *Долго вы так «челночили» между Волгоградом и Котласом?*

— Лет шесть или семь, пока дети в школу не пошли. Весной мы уезжали на Волгу и оставались до осени. Туеса мастерил на кухне или балконе, сделанное продавал на Аллее Героев. Когда материал заканчивался, ненадолго уезжал в Котлас, отправлял отсюда посылки с берестой, что-то сам вёз в рюкзаке. Опять работал. Донышки, крышки для туесов делал заранее, в Волгограде занимался в основном плетением и сборкой.

— *Можно же было наладить бизнес, создать артель.*

— У меня нет к этому тяги, да и принцип моим противоречит. До сих пор работаю один. Иногда, правда, даю заказы помощнику, инвалиду-колясочнику Андрею Пономареву.

Да, мог бы нанять людей, чтобы кто-то, допустим, строгал, плёл и собирал туеса, а я лишь контролировал процесс, руководил. Но наёмный труд связывает. И менеджером быть не хочу. То ли дело самому мастерить.

— *Кустарь-одиночка, словом.*

— Свободный ремесленник или художник. Зовите, как хотите. Но точно не бизнесмен. Это другая профессия. Моё призвание — береста.

— *Не надоело 30 лет делать одно и то же?*

— Ни разу мысли подобной не возникало. Ценю даже не работу, а образ жизни. Никому ничего не должен, сам всё планирую, что хочу, то и делаю. Разве это не свобода? Верно, многие живут лучше, име-

ют и зарабатывают больше, но мне вполне хватает... Этим и дорожу. Марина разделяет мои ценности.

Жена — надёжный тыл. Вот главное. Я полностью себя посвятил работе, а Марина занималась детьми, вела дом, хозяйство. Когда сын с дочкой подросли, Петя пошёл в школу, а Лиза — в детсад, свободного времени стало побольше, и я предложил: «Попробуй расписывать туеса». Марина по образованию математик и к освоению мезенской росписи, построенной на графике, подошла основательно. Измеряла диаметр каждого туеса, рассчитывала всё и размечала, а потом вписывала в квадратики и прямоугольники лошадку, птичку или геометрический орнамент. Её роспись нравилась людям, отличные работы получались. Лет 20 этим занималась, пока зрение не стало садиться. Сейчас Марина уже не рисует.

О сборе

— *Когда вы добываете бересту?*

— В июне. Лист полностью раскрывается, и начинаем заготовку. За месяц собираем кору на год вперёд, чтобы хватило на тысячу туесов. Килограммов 200–250 получается.

Много лет назад отыскал место в Подосиновском районе, где на вырубках выросли берёзы нужного мне качества, каждый год туда ездим. А пластиковую бересту заготавливаем на заброшенных полях. Там уже и дорог-то нету, только безхозные деревья растут...

— *И вы ведь безлошадный, без машины.*

— Брат помогает. У него «Жигули» четвёртой модели. В деревне без транспортного средства никак.

Пока были моложе, ходили с Мариной пешком, потом стали Колю просить. Утром увезёт на опушку леса, а после обеда заберёт. Три-четыре километра идти — тоже время и силы.

— *И сколько берёз вы под топор пускаете?*

— Деревья зря не рубим, это был бы большой грех. Берём лишь берёзу, с которой можно снять минимум 20 и больше сколотней, заготовок для туесов.

Берёза долго не живёт, а мы, получается, продлеваем её век. Вот мы с вами сейчас находимся в доме, построенном в 1902 году. Так написано в официальных документах. Разве жалко срубить дерево, если оно будет служить людям 120 лет?

— *Лицензию на лесозаготовку покупаете или браконьерствуете?*

— Ну какая тут заготовка? Не те объёмы... К тому же объяснял, что промышляю на вырубках, где лесники всё равно должны проводить санитарную очистку. Так что природе никакого вреда, только польза.

— *Тем не менее, рубите вы постоянно, а посадили хотя бы де-*

ревцо, Александр Владимирович?

— Знаете, это тема для большого города или, скажем, пустыни. А у нас вокруг тайга, лес сам наступает на человека. Если в деревнях регулярно не убирать подлесок, все огороды зарастут. Приходится бороться. Высаживать надо хвойные породы, но ни в коем случае не берёзу. В принципе, это сорное дерево, хоть и красивое.

Об образе

— *А сок берёзовый вы любите?*

— Честно? Нет. В детстве, конечно, пил. Веточку нагнёшь, надрез сделаешь, бутылку подвесишь — и сок потёк: кап, кап, кап... За ночь литр-полтора набирается. Но сок не особо сладкий, почти как вода. Правда, говорят, очень полезный. Однако я так и не пристрастился. Ко многому не имею привычки.

— *Например?*

— Песни не пою под гармошку, не ношу народную одежду... Меня часто ругают, когда приезжаю куда-нибудь на ярмарку. Мол, разрушаешь романтический образ, покупатели хотят видеть мужичка в косоворотке.

Отвечаю: «Ну, выдайте униформу, бороду приклейте».

Я такой, какой есть. Не терплю показуху, люблю работать, а не изображать. И на ярмарки в последние 10 лет редко выбираюсь. Смысла не вижу. Больше потратишь на переезды и гостиницы, чем выручишь от торговли. Проще отдать перекупщикам, у них хорошо получается. И люди с прибылью, и я с любимым делом. Каждому своё. Такая у нас дружба.

— *Вы как предпочитаете себя называть — берестящиком или бурачником?*

— Мастером по бересте. Только так.

Несколько лет назад делал доклад на краеведческой конференции. Слово «туес» происходит от финского «туохи», что переводится как «береста». И в Якутии говорят «туос».

А вот у бурака насчитал 11 значений. Тут и сапоги, и печка, и восточное божество, и тюремная камера, и свёкла по-украински... Шведы банку называют бурк.

Но я-то русский мужик, поэтому бурачником быть отказываюсь. Берестячник мне нравится больше, хотя тоже звучит грубовато. Почти жестящик. А вот мастер по бересте — очень хорошо, уважительно...

О лодках

— *Последователей у вас много?*

— Когда только занялся берестой, ремесло уже исчезало. Поэтому и начал его пропагандировать. Но не себя лично, как многие предпочитают, а дело, которое люблю.

В 2004 году вместе с товарищем Андреем Полежаевым мы открыли сайт «Северная береста». Он сразу стал популярен, и сейчас у него высокий рейтинг. Это своего рода энциклопедия, где можно найти ответы на самые разные вопросы о бересте. Всем, кто интересуется темой, поисковая система даёт ссылку на нас. Мы с Андреем там уже ничего не делаем, лишь раз в год платим символические деньги за хостинг, а пишут люди сами, добавляют информацию. Сайт доступен любому, у нас и мысли не возникало зарабатывать на нём. Считаю, сделали доброе дело.

История берестяных ремёсел очень богата. Я вот собрал любо-





пытный материал о роли туеса в жизни Михаила Нестерова. В Третьяковке ему отдан большой зал, где висит самая известная картина художника — «Душа народа». Изображённые на ней туеса хранятся в Башкирском музее изобразительных искусств имени Нестерова. Он родом из Уфы...

— А как вы к берестяным лодкам пришли?

— Информацию искал везде, где мог. В Большой Советской энциклопедии наткнулся на статью о лодке-берестянке. Ну, статья — громко сказано. Буквально четыре строчки. И рисуночек. Всё!

А сделать-то хотелось! В 90-е годы было ну никак. Но я собирал материал, копил его. В 2004 году у меня появился компьютер. Нашёл в интернете много полезного. Американцы выложили в Сеть массу роликов про индейское каноэ, тоже берестяное. Даже чёрно-белые фото и видео, начиная с 30-х годов прошлого века.

К тому моменту я уже понял: древние технологии обработки бересты были аналогичны что в Северной Америке, что в Пинежском уезде Архангельской губернии. Простые ремёсла не несут национальной окраски. Может, орнамент или форма лодки иные, но суть та же. Заокеанские индейцы строили каноэ, как и наши эвенки, нанайцы, ханты, манси и другие коренные народы Севера.

Словом, в 2007 году, взяв на вооружение американский эпос и ролики из интернета, решил сделать свою лодку. Но сначала нужно было найти подходящую берёзу, чтобы снять с неё цельный пласт коры длиной метров пять. Наконец отыскали с Мариной то, что нужно. Полученную бересту решили сразу пустить в дело.

В компаньоны для строительства и испытаний пригласил Андрея Полежаева, своего товарища. Многих мастеров-берестянщиков звали, но они отказывались, не верили, что лодка поплывёт. Народ у нас такой... Знакомый художник с Архангельска даже пообещал шапку съесть, если построю берестяную лодку и не утону вместе с ней. Несведущий человек, не изучал этнографию!

Та первая лодка до сих пор висит у меня в мастерской как напоминание. Боялся, конечно: а вдруг не поплывёт? Мало, что знал и умел, даже замазал швы не еловой смолой, а гудроном, одолженным у строителей. Испытания прошли отлично! Лодка оказалась до того легка на воде, что пороги на нашей Пушме у деревни Бушманихи я проскочил, даже не заметив их. А на обычной деревянной лодке это задача не из простых.

Через месяц решил провести опыт посложней: пригласил троих товарищей в путешествие. Двоеплыли на берестянке, а рядом шла байдарка, подстраховывала.

За три дня преодолели 140 км по Пушме до впадения в Юг и соединения с Северной Двиной. Лодка ни в чём не уступала современной байдарке.

На следующий год попросил опытного туриста Виктора Бужинского пройти от Котласа до Архангельска. Специально с Мариной построили для него новую лодку. И Виктор, не торопясь, махнул за 12 дней 600 км. И опять берестянка вела себя хорошо, даже ремонт в пути не потребовался.

О Соловках

— Здорово!

— Вот и я надеялся, что пресса заметит наш переход, даст информацию о нём. Ничего подобного!

Ноль, тишина. Ну, мне обидно стало, я ведь для чего затеял экспедиции? Хотел доказать, что такая лодка имеет право на существование. А никто не воспринимал её. Кому только не предлагал, просил обратить внимание. Нет!

В 2008 году приехал на Соловки на ярмарку и зашёл к директору музея Лопаткину. Хороший был мужик. Рассказал Михаилу Васильевичу, как моя лодка проплыла 600 км. Мы проговорили ровно пять минут и ударили по рукам.

Я предложил построить в Кемии берестяное судно и доплыть по Белому морю до Соловков. Лопаткину идея понравилась. Начали работать. Организационную часть взял на себя музей, научным руко-



водителем экспедиции стал археолог Александр Мартынов. Лопаткин пригласил СМИ для освещения проекта.

Особенно запомнилась команда с НТВ, у которой даже была своя спутниковая антенна. Всё на высшем уровне. Неделю дважды в день в выпусках новостей шли сюжеты о нашем походе. Ведущие сомневались: неужели на этих кусках бересты и веточках можно доплыть до Соловков? Серьёзно?!

А мы верили в успех. Лишь из-за погоды переживали. Когда осенью 2008-го Лопаткин спросил о дате старта, я назвал 29 мая следующего года. Михаил Васильевич удивился, сказал, что в это время из бухты Благополучия в былые годы лёд ещё не уходил. А я парировал фразой, которую сходу придумал: «Чем жёстче эксперимент, тем смелее выводы».

— А почему вы выбрали именно этот день?

— У меня же заготовка бересты в июне, нужно было успеть вернуться. Надо все обстоятельства учитывать.

С погодой нам повезло. Как сопровождали три катера. Берестяная лодка, благодаря экспедиции и публикациям Мартынова, попала в научный оборот. А ко мне пришла слава отважного лодочника.

— Сколько лодок в итоге вы сделали?

— 20 берестяных и шесть кожаных. Одну заказал московский олигарх Александр Лебедев. У него на даче я и работал.

Японцы приезжали, собрал для них две лодки. Пара берестяных и одна кожаная хранятся на

Соловках, ещё две берестянки и две кожаных — в Музее мирового океана, по одной — в Салехарде и на Байкале. Для этнографического парка в Подмоскovie делал. Мою лодку снимали в сериале «Тобол», правда, в кадре показали лишь на пять секунд. Но туда я много рекевизита изготовил, начиная с берестяных игрушек и заканчивая тубусом, который носил Семён Ремезов, главный герой, картограф.

— Вы говорили, что хотите пройти на берестянке от Котласа до Комсомольска-на-Амуре.

— Был бы лет на 15 моложе, сам отправился бы, а сейчас такой маршрут уже не осилю. Зато обещаю сделать и подарить лодку тому, кто отважится на переход по

дицией считают то, что существует от 30 лет и более. Это условный рубеж.

Давно, помню, ко мне пришла женщина с вопросом: «Хочу создать котласскую глиняную игрушку. Что посоветуете?» Есть, допустим, каргопольская или дымковская, почему бы не быть из Котласа?

Я ответил: тут всё просто. Вам нужно в течение 20, а лучше 30 лет делать одно и то же, работы должны быть востребованы народом, вам надо создать коллектив и подготовить смену. Женщина послушала меня, подумала и ушла... А я вот, видите, продержался.

— Отчего вы не подписываете свои работы?

— Где-то вычитал, что народное ремесло всегда было анонимно. Никому в голову не приходило метить своим именем сани, прялку или горшок. Вот и я решил придерживаться этого принципа. Авторская гордость, конечно, присутствует, но для меня она выражается не в автографе на туеске, а в том, что мои работы узнаваемы и без подписи.

— Ученики у вас есть?

— Таких, кого научил чему-то, много, однако хотел бы найти человека, чтобы передать ему всё. Но он должен поработать со мной не час и не два, а хотя бы полгода и дольше. Как подмастерье в Средневековье.

Часто бросают ремесло после первой неудачи. Люди как думают? Раз не получилось, значит, я бездарь и неумеха. В действительности сразу не вышло из-за того, что никто не научил, не показал правильный путь.

— Ваше настроение влияет на результат?

— Раньше — да, сейчас уже нет. Настрой важен для первого изделия, когда приобретаешь опыт. Потом работаешь легко, не задумываясь. Это и называется нематериальное культурное наследие.

— Почему нематериальное?

— Приёмы и навыки ремесла хранятся в голове. Они нигде не записаны, но имеют ценность. Если их не передать, секреты могут исчезнуть.

Иногда вот говорят: повезло тебе, Шутихин, с берестой. Нашёл призвание. Но везение — это когда с неба на тебя свалилось. А я заработал. Что легко достаётся, обычно не ценишь. До сих пор стараюсь оправдать счастье, которое мне выпало. Секреты ремесла не держу при себе, легко делюсь ими. Может, поэтому меня и занесли в эти самые объекты нематериального культурного наследия России. Так и на портале Культура.рф написано. Даже порядковый номер у меня, как у объекта, имеется.

На сайте собраны разные ценности, скажем, сагайский обряд очищения и снятия порчи, заговоры и обереги Муромской земли, технология хохломской росписи по дереву. А тут, значит, я собственной персоной... Никому об этом особо не рассказываю. Когда люди узнают, чем занимаюсь, нередко удивляются: «О-о! Мы думали, это дело для дедушки с бородой». Вплоть до ноток разочарования в голосе, что я относительно молодой. И так продолжается уже 15 лет. Отвечаю: «Потерпите немного, скоро превращусь в Мазая».

— Без зайцев.

— Зато с туесами и берестой.

Владимир НОРДВИК

Куимиха — Котлас — Москва

<https://rg.ru>

Приглашаем
на практикум-
погружение

«ИДЁМ К ДОЛЬМЕНАМ»

Это произойдёт в невероятном по своей Силе месте — в Катовской щели (г. Сочи, Лазаревский район, Краснодарский край).

25 июля (день заезда) — 1 августа (день отъезда).

В ПРОГРАММЕ:

• Каждый день экскурсии и практические работы на местах Силы (дольмены и храмы Света).

• Лагерь в живописном месте на природе, среди живого леса и горной реки.

• Общение в кругу видящих людей и единомышленников, круглосуточный обмен своим опытом, знаниями и ответы на вопросы.

• Осознанное понимание того, как нужно работать на местах Силы, пошаговые инструкции и применение.

• Походы на море.

• Проживание в своих палатках в лагере или в гостинице. Питание на свежем воздухе — самостоятельно, место и время для этого будут.

• Детский лагерь «В диких условиях».

• Доступные цены!

ЖДЁМ ВСЕХ, КТО

• Интересуется местами Силы.

• Любит путешествовать, в том горит дух авантюриста.

• Хочет изменить свою жизнь, получить много новых знаний и практического опыта.

• Хочет узнать, что такое дольмены на самом деле.

• Хочет узнать все подробности о храмах Света и как с ними работать.

• Хочет познакомиться с необыкновенными людьми.

• Готов трудиться и работать над собой.

• Едет с детьми и хочет, чтобы они тоже провели время с пользой.

• Готов удивляться, кто верит в чудеса и хочет стать лучше, чем вчера!

Это своеобразный отдых, который можно назвать отдыхом для Души, но на самом деле будут мощные трансформации на каждом шагу!

Стоимость: 7000 руб. — взрослый, 2000 руб. — детский, до пяти лет бесплатно.

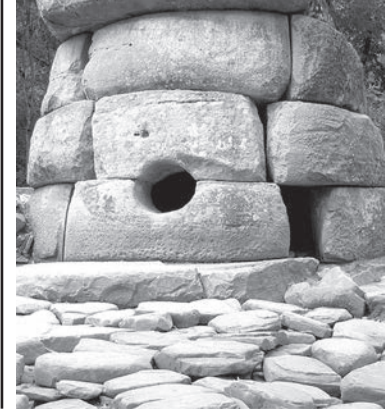
Если наберём 10 детей, то будет организован детский лагерь с интересной программой!

КОЛИЧЕСТВО МЕСТ ОГРАНИЧЕНО!

По всем вопросам пишите в чат или звоните по номеру телефона (WhatsApp прикреплен).

<https://t.me/dolmensorg>

8-915-982-7708 — Ольга.



Четверо друзей однажды решили покончить с городской жизнью и поселились в деревне, которой сегодня даже на карте нет. Это случилось в 1960-е годы — в разгар технического прогресса.

Александр Числеру 71 год, родился в Ленинграде. Он встречает меня в областной глуши. Взгляд его направлен на противоположный берег реки Оять, где в середине мая всё ещё лежит снег.

За спиной Александра старинная вепсская изба. Ещё сохранилось четыре вековых дома. У этого места несколько названий. На «Яндекс.Картах» значится советское — Спирково. Для чиновников это всего лишь улица в деревне Зиновий Наволок, расположенной почти в четырёх километрах отсюда. Местные же всё ещё используют вепсское название Погост.

Вепсы — коренной финно-угорский народ. Его представители живут в Ленинградской и Вологодской областях, а также в Карелии. К сегодняшнему дню вепсов осталось мало, всего около шести тысяч человек.

Крупное село с двумя церквями сильно обезлюдело после войны. Затем людей стали переселять в соседнюю деревню, где было отделение совхоза. Часть домов перевезли, часть разобрали на дрова. В 70-е населённый пункт официально перестал существовать.

К 80-м на берегу Ояти оставалось несколько изб, изведённых жучком и с протекающими крышами. Село ждала судьба марксовского Макояно. Смерч из времени и безразличия стёр бы остатки жизни с лица земли.

Обратить процесс вспять удалось выпускникам петербургского лица 239. Лекарством от одиночества стала дружба длиною в полвека. Вепсские избы были заново обжиты, в них выросли дети и внуки. Хотя деревню не удалось официально вернуть на карту, но у неё появилось ещё одно название — Деревня 239.

Улная изба Ивана Овчинникова

Дорога в Деревню 239 лежит вдоль Ояти. Путешествуя по местным деревням только в одну сторону, реку можно пересечь два, а то и три раза. Местность в Подпорожском районе не типичная для Ленинградской области, холмистая. Оять петляет между деревень, а по её берегам возвышаются ярусы леса.

Сначала заканчивается хороший асфальт, потом — асфальт с заплатками. Приходит конец и грунтовке, машина выезжает в поле. По укатанной траве мы спуска-

ДЕРЕВНЯ, КОТОРОЙ НЕТ НА КАРТЕ

емся с горки к берегу. До ближайшей «Пятёрочки» больше 20 км, из регулярного транспорта — только «буханка» «Почты России». На косых ногах тянется линия электропередач.

Среди этой глуши стоит изба с камерой наблюдения на громотводе. Деревянные кружева на крыше загораживают две больших тарелки. Одна из них подключена к спутниковому интернету.

Хозяин дома 71-летний Иван Овчинников всю жизнь проработал старшим научным сотрудником, инженером в Научно-исследовательском институте электрофизической аппаратуры имени Ефремова. Участвовал в работе над проектом международного термоядерного реактора ITER. Эксперимент объединяет семь стран и считается одним из самых дорогих в современной науке.

К быту Иван подходит исключительно с научной точки зрения. Так, из-за низкой эффективности была разобрана русская печь. Сначала её заменили на стальной «Булерьян», а затем Иван придумал обогревать избу тёплым полом. Но уложить плёнку с инфракрасным излучением на столетние доски было бы непрактично, её легко можно повредить шаркающей походкой, а вот на потолке она останется невредимой. Так появился тёплый потолок.

— У русской печи КПД ужасный. На мой дом надо было кубов 15 дров на зиму заготовить, — объясняет Иван. — Я как физик, которого хорошо учили в школе 239, понимал, что печь — это теплообменник, он не может быть изготовлен из теплоизолятора. Он должен быть из материала, хорошо проводящего тепло, чтобы отдавать его. Русская печка хороша только одним — она делается за ноль рублей и ноль копеек. Нужен только труд.

Сейчас изба обогревается только за счёт теплого потолка. После утепления дома расход электричества снизился втрое. Зимой система остаётся рабочей даже в отсутствие хозяев, сохраняя трубы от промерзания. Но главное, чему могли бы позавидовать многие дачники с более сов-

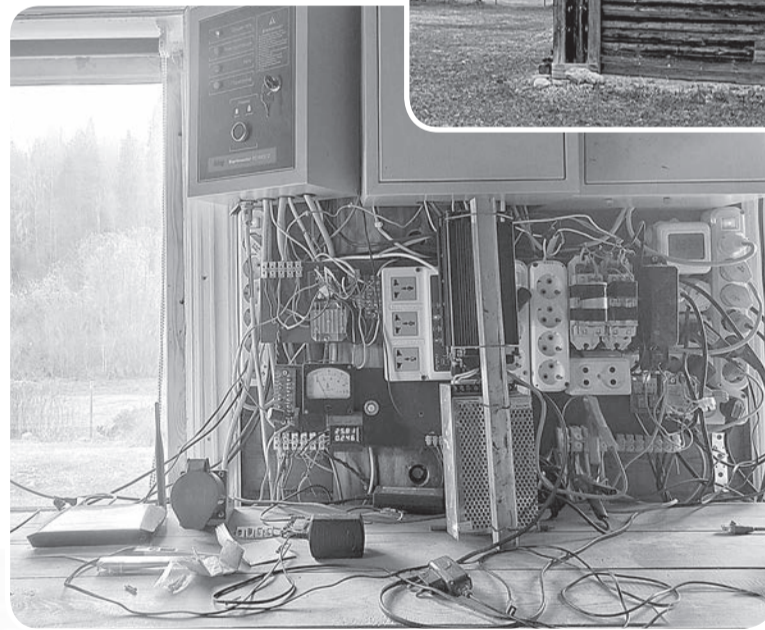


ременными и комфортабельными домами, — это онлайн-подогрев. Выезжая из города, хозяева отправляют СМС, а когда приезжают, то в избе уже комфортная температура.

— Мы даже проводили эксперимент. Использовали тёплый потолок и «Булерьян». Так вот от потолка пол нагрелся на 5 градусов теплее, чем от печки, — говорит Иван.

Среди других изобретений Ивана, о которых вспоминают в семье, объектив из фановой трубы и двух линз. Его ставили на крышу «Нивы» и снимали Луну. Сейчас он хранится в гостевой комнате.

По дому и участку размещены более 30 датчиков тепла. С помощью них также на расстоянии можно отслеживать, что происходит с домом. Овчинниковых только раз пытались ограбить, да и то схваченную железяку не донесли до машины и бросили в сугробе. Ещё один раз к участку приходил волк и напал на лабратора Рэдика. Иван с женой Натальей вовремя заметили неладное, выбежали на улицу и смогли отпугнуть зверя.



Место здесь безопасное, а количество различных приборов в доме объясняется страстью Ивана к науке и экспериментам. Когда он только купил избу, из благ цивилизации присутствовало только электричество. А сейчас в доме оборудованы «городские удобства». С годами Иван совершенствовал свои технологии, на стенах появилось всё больше проводов. Некоторые из них, может, уже и не используются и превратились в археологические наслоения. Но Иван не любит скрывать инженерные сети, видит в них особую красоту.

— Я не люблю качать права, если мы и так можем жить, — рас-

сужает он. — Вот дорогу чистить полезно. А остальное мы сами. Водопровод нам никто не проведёт, газ сюда не проведут. Это очевидно. Если пытаться что-то делать, — это портить душу себе и настроение. Это несовместимо с тишиной и покоем. Вот эти два ценных момента — тишина и покой — мы здесь сохраняем.

Евгения и Александр познакомились в 1966 году, когда поступили в 239-ю школу.

— Я услышала, что один из одноклассников собирается идти в 239-ю, мы пошли вместе и подали документы. Мне сразу сказали, что я зачислена. Потом выяснилось, что мой муж, который с одной четвёркой окончил седьмой класс, проходил собеседование. Оказывается, тогда была политика партии — дети рабочих и крестьян в первую очередь. Так я попала в эту школу. Первое время мне было очень сложно. До сих пор физика для меня страшная, — признаёт-



ся Евгения. — Учиться было совершенно некогда, хорошо, если ты умный и схватывал на лету. Задают кучу на выходные, а мы в поход идём. И хоть бы раз нам сказали, что не будут спрашивать. Нет, с нас требовали, как со всех.

Александр долго ухаживал за Евгенией. Она с характером, казачка, не сразу согласилась на внимание парня из интеллигентной ленинградской семьи.

— Мой муж — рыцарь. Рыцарь — это не тот, кто убьёт дракона, а кто живёт с драконом, — описывает она отношения в браке, которому уже больше 50 лет.

Чета Числеров, Иван Овчинников и их друг Михаил Смирнов — все с одного выпуска 239-й. После школы парни поступили на физфак ЛГУ. У всех началась взрослая жизнь, дружить продолжили семьями.

Тогда и пришла идея создать деревню для друзей. Купить рядом участки, но не в «курытнике» под Петербургом, а в глуши, чтобы никаких заборов и докучающих соседей.

В начале 80-х из Ленинграда в Прибалтику отправились три одноклассника «Запорожца» — все горбатые, серо-голубые. В каждом «Запорожце» по двое взрослых и по двое детей. Цель экспедиции — домик в Латвии, который купил Мишка.

Дух 239

На столе у рассады пристроен смартфон. Евгения слушает интервью, переворачивая котлеты на сковороде. За её спиной русская печь. В избе Числеров её уже не используют, но разобрать — рука не поднялась. Печь, пусть и холод-





Компания тогда посмотрела Прибалтику, но домик Мишки не одобрила — слишком маленький. Позже Иван через охотников узнал о вепских краях в Подпорожском районе и о заброшенной деревне Погост. Спустя время три владельца «Запорожцев» стали соседями.

Первым дом купил Иван за 450 рублей. Для сравнения — новый «Запорожец» тогда стоил 4 тысячи рублей. «Если я одно лето проживу, считаю, что это всё уже окупится», — вспоминают слова Ивана друзья.

Числеры купили дом за 100 рублей. Изба стояла в высокой траве, вместо крыши были накинаны доски, внутрь просачивалась вода. Для оформления сделки пришлось искать родственников хозяев через церковные книги и заплатить ещё 500 рублей сверху.

Избы приводили в порядок своими руками. Отклеивали слои обоев, травили жучка, восстанавливали кровлю. Отпуска брали одновременно и приезжали семьями. Старший сын Числеров приглядывал за ватагой из детей. Пока младшие искали приключения на Ояти, взрослые занимались своими делами.

— Тесто замешивали тазами, — вспоминает Евгения. — Всё сюда же свозили, у меня был старинный фарфор. Сначала мы пекли пирожки на тарелках, потом уже завели противни.

Когда спрашиваешь обитателей Деревни 239, что же их так сильно сплотило, они вспоминают походы с лицейскими учителями и особенно месячную экспедицию на самодельных плотках по Уралу. Объединил тогда школьников учитель физики Александр Яковлевич Фих.

— Еды нам не хватало. Повезло, что мы встретили геологов, и на спирт выменяли сухари и лук, — вспоминает Евгения. — В школе отношение к нам было как ко взрослым людям. Мы до сих пор поднимаем тост за всех учителей.

У Числеров сложилась целая династия. Сын встретил свою будущую жену всё в том же 239-м лицее. А когда туда поступил внук, в семье шутили, что пошёл за женой.

— Учили не только предметам, но чести и достоинству, — рассуждает Иван Овчинников. Показывая свою умную избу, он добавляет: — Во всём виноват 239-й! Нас там зажигали.

Деревня, которой нет

Брат Ивана Овчинникова Юрий тоже окончил 239-й. Но в отличие от своих соседей по деревне, поступив на факультет прикладной математики, понял, что наука — это слишком скучно для него. Юрий с детства занимался спортивным ориентированием.

Полтора семестра отучившись в институте, ушёл в спорт.

На профильных сайтах Юрия называют «одним из патриархов отечественного off-road-движения». В 1992 году он участвовал в Camel Trophy в Гайане. Затем прокладывал трассы для внедорожного туризма, создавал маршруты для джиперских «покатушек» в Звенигороде, Крылатском, Петербурге. Стал организатором трофирейда «Ладога».

Юрий увлекается фотографией, много путешествовал по миру. На его участке соседствуют сосна из Норвегии, дуб из Литвы, ёлка из Аляски.

— Я никогда не любил заборы, патологически ненавидел их, — говорит Юрий. — А здесь тишина, красиво, взгляд не упирается в соседние дома, речка. Эстетика совсем другая.

Забор из ёлок Юрию всё же пришлось высадить, чтобы защитить свой дом от блуждающих коров. Сейчас скот в этих местах больше не пасут, ёлки приходится выстригать, чтобы открыть обзор.

Братья Овчинниковы пытались вернуть статус отдельного населённого пункта своей деревне. Но он несёт дополнительные расходы, что невыгодно для местной администрации. Участки вернулись на карты Росреестра, но по документам территория стала улицей в соседней деревне.

Юрию через суд удалось получить статус официального жителя исчезнувшего населённого пункта. У него в паспорте стоит штамп с пропиской в Спирково.

Постоянно в Деревне 239 живёт только Иван. Он борется с онкологией, покидает умную избу, только чтобы съездить на процедуру в Петербург. Жена Наталья рабочую неделю проводит в городе, а на выходные возвращается. У Овчинниковых четверо детей, двое дочерей купили дома в соседних деревнях.

— Мы бы хотели, чтобы этот дом поддерживался нашими наследниками, но, к сожалению, дети разлетелись, внуки пока интереса большого к дому не проявляют, — отмечает Иван. — У нас во всей деревне разве только у младшего брата сын Фёдор интерес проявляет, он даже в прошлом году сделал удобства, подобные нашим, городским. И жена стала чаще ездить. Он четыре месяца назад стал отцом. Это меня воодушевляет — Деревня не умрет, когда все отцы-основатели, в том числе и я, уйдут в лучшие миры. Наследники могут это легко продать — тоже выход. Хотя хотелось бы, чтобы родные люди пользовались, но не в наших силах изменить судьбу.

Лена ВАГАНОВА

<https://www.fontanka.ru>

Обыкновенное «Чудо»

Уральский предприниматель наладил производство «спаржи» из побегов иван-чая



В этом году перебои в логистике оставили многих уральских производителей, использующих привозное растительное сырьё, без поставок. Кто-то стал искать замену исчезнувшим ягодам и фруктам буквально под ногами. Так, в ассортименте продукции, выпускаемой в городе Арамиле предпринимателем Александром Вовнием, впервые появилась маринованная спаржа из побегов... иван-чая. А ещё заготовки из сныти, кофейные напитки из корней одуванчика, тыквенной кожуры и топинамбура, которые пользуются популярностью у приверженцев здорового питания.

Своё предприятие Александр Вовний основал в 2011 году. По авторским рецептам, которые зачастую рождались в путешествиях, стал выпускать цукаты, мармелад и варенье. В прошлом году только одной тыквы переработал 90 тонн. Плоды особого сорта Мускат де Прованс для него выращивали в Краснодарском крае. Также он делает заготовки из вишни, черноплодной рябины, клюквы, цветков одуванчика, ревеня. Всего более 25 наименований. Этой весной поставки ягодного сырья застопорились.

— Пропали практически все ягоды, — говорит Александр Вовний. — Оказалось, что отечественные производители компотов, варенья очень много сырья закупали за рубежом. В стране нет крупного ягодного производства, способного удовлетворить внутреннюю потребность. Даже вишню, которой много растёт на юге, в Краснодарском крае, приходилось завозить со стороны.

Сырьё под ногами

Сырьевой кризис заставил производителей пристальнее оглянуться вокруг. Огромный резерв в этом смысле — дикоросы. Предприятие Александра Вовния и до этого их использовало: из цветков одуванчиков производили варенье, из цветков иван-чая — джем. Недавно здесь как раз завершили сбор лекарственного растения. Нынешний год, по признанию Александра, можно назвать одуванчиковым: майского жёлтого первоцвета было очень много, собирали его в экологически чистых местах, приготовили около тонны варенья. В июне в разгаре новая

страда — сбор побегов молодого иван-чая, из которых готовят закуски в маринаде, назвав её по аналогии спаржей.

— Молоденькие сахарные побеги иван-чая, пока они не накопили достаточное количество целлюлозы, вполне можно мариновать. Они выглядят в заготовках подобно спарже. Поэтому и назвали продукт — спаржа из иван-чая, — говорит Александр Вовний.

Конечно, по вкусу это не спаржа один в один. Но определённые ассоциации с ней новый продукт навеивает, а ещё в нём свой, особенный шарм дикоросов. Не зря этот продукт уже успели оценить в ресторанах, специализирующихся на блюдах уральской кухни. По словам моего собеседника, такую спаржу в промышленных масштабах никто в стране не делает. Пробные партии начали выпускать ещё два года назад с прицелом именно на рестораторов. После их одобрения поняли, что продукт получился успешный, и в этом

сом у любителей здорового питания на севере страны — в Ханты-Мансийском автономном округе, в Норильске. Из этой же серии, названной по аналогии кофейными напитками, на которые они больше похожи по виду, но не по содержанию, другая новинка — продукт из кожуры тыквы.

— Тыквенная кожура содержит огромное количество микроэлементов, например, цинка. Мы берём ту кожуру, которая остаётся у нас после приготовления из тыквы цукатов. Сушим, обжариваем, перемалываем её и получаем порошок для приготовления напитка. Кроме того, начали делать первые шаги по изготовлению кофейного напитка из топинамбура, ведётся работа по заключению контракта с крупным его производителем, — говорит Александр Вовний.

Уральское предприятие недавно развернуло и собственное производство сырья. В Белоярском городском округе приобре-



Александр Вовний считает, что кризис — лучшее время для продвижения новых идей и продуктов

году большая партия спаржи из иван-чая пойдёт уже в торговлю.

А следом разрабатывается другой продукт из уральского даже не дикороса, а сорняка — сныти. Эта трава была хорошо известна нашим предкам, сныть содержит много полезных веществ и растёт практически везде. В голодные годы, когда весной есть было нечего, из сныти варили борщи и этим спасались. Сейчас у этого растения иная гастрономическая миссия — наполнить нашу кухню новыми вкусами. Александр Вовний маринует стебли сныти подобно той же спарже из побегов кипрея, а листья использует для приготовления аджики. При этом кавказская приправа обретает уже местный колорит: в её вкусе становится меньше остроты, но появляется своеобразная горчинка, навеянная травами уральского леса.

Корки с пользой

Но на этом в экспериментах с дарами природы здесь останавливаться не намерены. Третий год как продвигают на рынок свою новинку — кофейный напиток из корней одуванчика. И сейчас этот продукт стал пользоваться спро-

ли шесть гектаров земли, на которых планируют развернуть плантацию ревеня. Цукаты и мармелад из черешков ревеня здесь делают давно, и они неизменно пользуются популярностью у покупателей. Сейчас на площадке предприятия в Арамиле под искусственным дождевиком нежатся саженцы этого травянистого многолетника, которые в этом сезоне высадят в поле, и на следующий год с них снимут первый урожай.

Рудольф ГРАШИН

Фото: Алексей Кунилов

<https://www.oblgazeta.ru>



Почему России нужна органика

В сложные периоды, чтобы не потеряться и не потерять себя, крайне важно задавать себе вопрос: какое будущее мы хотим? Что является для нас маяком и внутренним светом, ради которого сейчас стоит жить и работать? Но задать вопрос, в принципе, несложно, куда сложнее найти на него ответ.

Мы занимаемся органическим сельским хозяйством. В нашем мировоззрении философия доброго и ответственного отношения не только к людям и животным, но и в целом к окружающей нас среде является основополагающей. Мы в большинстве своём беспредельно мирные люди, надо это признать.

Сейчас, когда страна ведёт военные действия, когда вопрос стоит о жизни и смерти нас окружающих людей, важно ли думать — будут ли в продуктах пестициды, умрут ли пчёлы и что там с плодородием почв, главное — чтобы люди были живы и не умирали от голода. И мы регулярно слышим теперь вопрос: а зачем в новых условиях вообще органика, тем более российская органика? А если она всё же будет, то какой же она будет?

Продукты питания: какой ценой?

Задумавшись и посмотрев в целом на сельскохозяйственную сферу. Очевидно, что нам теперь позарез нужно самообеспечение продуктами питания. У нас есть колоссальные богатые природные ресурсы — 38% мировых запасов чернозёма, 20% пресной воды, агроклиматическое разнообразие, огромные лесные массивы с дикоросами. Признаем, что сейчас мы распоряжаемся ими далеко не лучшим образом. И дело не только в импортозависимости и необходимости наращивания объёмов сельхозпроизводства. Речь о ежегодном катастрофическом ухудшении состояния почвы, уменьшении численности сельского населения, снижении количества мелких и средних фермеров и личных подсобных хозяйств, снижении разнообразия, свежести и натуральности сельхозпродукции, росте количества заболеваний людей, связанных с питанием.

Если мы считаем российскую землю и природу своей, живём на ней, кормимся от неё, нам нужно хорошо ухаживать за ней и заботиться о её состоянии. Для русского человека земля — это не просто ресурс. Мы генетически и исторически связаны со своей землёй, здесь наши корни, здесь лежат наши предки. Что удерживает нас вместе на нашей земле сегодня и в перспективе, создаёт нам достойные и благоприятные условия для жизни?

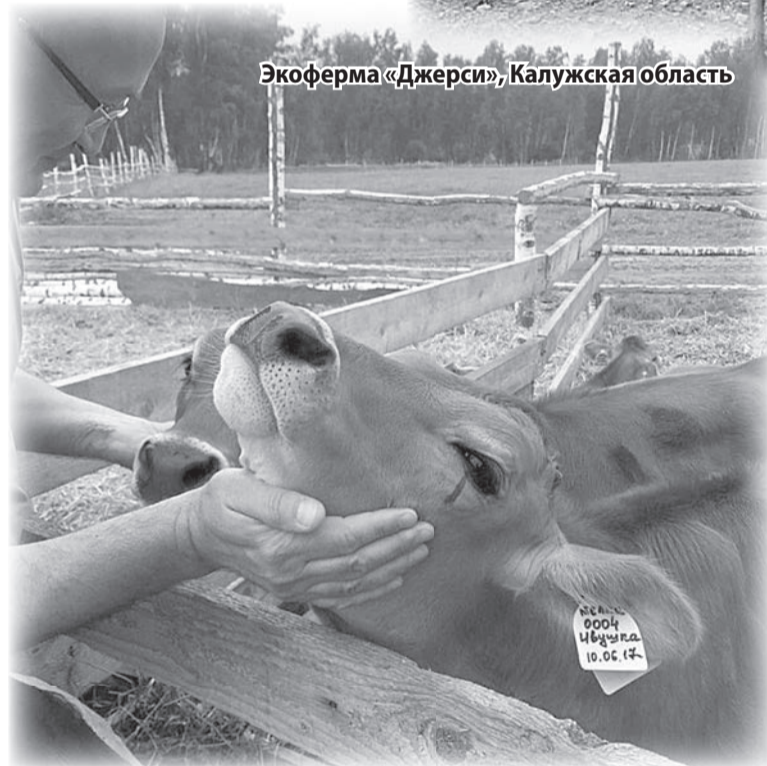
Точно не массовое химическое производство продуктов, суть которого в понимании нашей земли только как средства производства, которое негативно влияет на здоровье людей и окружающую среду, постепенно лишает нас сельхозугодий как важнейшего стратегического государственного ресурса, вымывая людей в города. Быстрее, больше, дешевле. Главная цель — прибыль отдельных компаний, да не всегда и российских. Это не может быть парадигмой

развития России и мотивирующей целью.

Хотим ли мы жить и смотреть на промышленные курятники, где птицы сидят всю жизнь в тесных клетках и не видят солнечного света, их печень разрывается от гормонов роста? Или на поля с монокультурами, территории рядом с которыми непригодны для жизни, где вместе с вредителями и болезнями вытравливается вся жизнь и земля становится мёртвым субстратом? Работать на гигантских производствах, где растёт заболеваемость онкологией, аллергиями, астмой и другими заболеваниями, на которые влияет качество окружающей среды. Основной задачей крупных производителей становится удешевление продукции и добавление дешёвого химического сырья при переработке, минимизация ручного труда. Какое может быть будущее и перспективы уже не такой страны, а такой территории? Не это ли будущее хотели и хотят для нас те, кого мы теперь называем своими врагами? Что же мы сами, своими руками построим его себе им на радость?

Почему важны мелкие и средние органические фермеры

Здоровое и независимое будущее на нашей земле, с точки зре-



КФХ Морозовы, ферма «Никола Ленивец», Калужская область

ния сельского хозяйства и самообеспечения продуктами питания, можно построить только с помощью сотен тысяч мелких и средних фермеров, настоящих крестьян, которые перейдут на органическое сельское хозяйство, будут ответственно и заботливо производить широкий ассортимент натуральной свежей и сезонной продукции.

Вспомните: после Второй Мировой войны европейцы, несмотря на давление США и дешёвый импорт из Южной Америки, поставили себе задачу сохранить своих крестьян. Все. Даже побеждённые немцы. Потому что понимали, что без этих людей у них нет будущего. И суть не в продуктах. Суть в том, кто, как и где их производит. Из этого выросла целая система местных, региональных и семейных брендов, особенных вкусов и продуктов территорий, которые

бережно сохраняются и передаются из поколения в поколение.

В истории после великих потрясений и войн человечество выбиралось из экономических и психологических ям через возделывание земли, производство местных натуральных продуктов. Эти периоды стали расцветом мелких и средних сельхозпроизводителей. Два старта развития органи-

ческих органическим земледелием, как сельскохозяйственный катехон России. Ведь только в органическом сельском хозяйстве есть ответственность производителя за землю, она поддерживается и сохраняется как возобновляемый ресурс, за здоровье людей, которые кушают продукты с чистой почвы без химикатов, за восстановление природного балан-



Экоферма «Джерси», Калужская область

са окружающей среды, биоразнообразия, за формирование банка собственных местных адаптированных семян, гибридов, пород, за развитие отечественной биоэлиты и питания растений, снижения количества мусора.

Органический производитель — настоящий хозяин своей земли. Таким делом можно гордиться и передать его детям.

И да, возможно, российская органика слегка изменится, мы будем меньше смотреть на Запад с его стандартами, незачем они нам теперь. Но отношение к тому, что мы делаем, и любовь к своей земле — вот что будет определяющим.

Через призму ответственных отношений «человек — история — земля» самообеспечение натуральными здоровыми органическими продуктами и устойчивое развитие сельских территорий может стать новой национальной идеей, обеспечивающей здоровое и независимое будущее России.

Мы могли бы вводить в рац-

он большее разнообразие сезонных продуктов, не только высокомаржинальных, старых национальных и новых современных, подходящих к нашим климатическим условиям. Возродить и создавать рецепты, сохранять историю и традиции тех мест, где расположено сельхозпроизводство, создавать частные музеи, развивать внутренний сельский туризм.

Естественные природные циклы — смена дня и ночи, времён года — помогают проживать кризисы. Новые семена дают всходы, и жизнь возрождается. За зимой наступает весна. Естественный свет, свежий воздух, многообразие и неповторимость, тишина и звуки природы наполняют душевный мир человека.

Природа созидательна и многообразна сама по себе. И когда человек встраивается в концепцию её силы воспроизведения и баланса, умеет получать урожай устойчивым способом, он становится органичной частью биосферы, растёт и его моральное здоровье. В органическом производстве переплетаются природные и социальные свойства человека.

Работа на земле возвращает простые человеческие радости, вкус жизни, естественность. Физическая активность на свежем воздухе формируют крепкий иммунитет и здоровье. Появляется возможность большого личного пространства, где можно воплощать мечты и строить планы, где достаточно места для детей и гостей.

У каждого органического сельхозпроизводителя будет свой, неповторимый проект с собственной историей и со своим лицом, интересным для покупателей. Среда для жизни, производство и продукция будут полностью экологичными. Это не побег из города и не дауншифтинг. Органическое земледелие практикуется в 187 странах мира, и оно полностью аполитично. Такое развитие сельских территорий не уводит в эзотерику и сложные социальные конструкции родовых поселений. Органик — от слова «органический», близкий к природе. Простая и понятная идеология выстроена на здоровье почв, экосистем и людей, сельхозпроизводство функционирует как бизнес. Это возможность жить и работать на земле осознанно и добросовестно, получать достойный доход, это новый тренд последних пяти лет в России.

В этом есть глубокая историческая ценность для нас как для нации. Мы будем сыты, здоровы и ответственны перед следующими поколениями за ту землю и природу, которую передадим им. И это будет нашим стержнем, большой и красивой идеей.

Союз органического земледелия
<https://soz.bio>





Глинобитная печь своими руками

Глиняный раствор для печи

Самодельная глинобитная печь потребует большое количество глиняного раствора, который можно изготовить самостоятельно. Тут главное угадать с пропорциями, а они в свою очередь зависят от жирности глины и качества песка.

Для приготовления раствора нам понадобится вода, песок и глина.

Чем больше в растворе будет песка, тем меньше степень усадки, но и степень прочности уменьшится. А раствор в итоге должен иметь минимальную усадку и максимальную прочность. Поэтому тут важно всё грамотно скомбинировать. Сделайте немного раствора для пробы, найдите свою комбинацию. Единственное замечание — воды должно быть минимальное количество, это уменьшит усадку.

После того как искомая комбинация будет обнаружена, глину необходимо перемешать с небольшим количеством воды и песка для консистенции крутого теста. Это можно сделать по старинке — ногами, если у вас нет специального инструмента.

Делаем фундамент для глинобитной печи

Для изготовления фундамента необходимо

- снять дерн и плодородный слой с почвы (25 см);
- дно получившегося в результате выкапывания котлована залить жидким глиняным раствором, после чего уложить валуны и вновь залить всё глиняным раствором;
- устанавливаем опалубку по периметру котлована;
- поднимаем кладку на 20 см от земли;

- выравниваем верхний слой кладки более густым раствором и застилаем его гидроизоляционным материалом (старые пакеты или рубероид: на что хватит бюджета);
- финальный штрих — на материал настилаем доски, укладывая их крест-накрест (два слоя; доски толщиной 25 см).

Фундамент готов, и первый этап изготовления глинобитной печи своими руками завершён.

Фундамент готов, и первый этап изготовления глинобитной печи своими руками завершён.

Устройство шестка и пода

После работ по обустройству фундамента придётся освоить устройство шестка и пода.

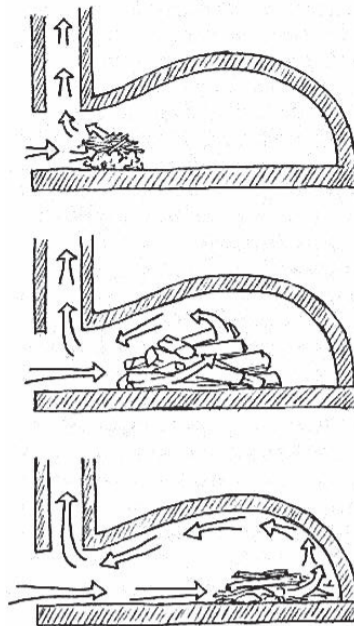
На фундамент выкладываем камни и связываем их глиняным раствором. Высота в конечном итоге должна быть около 20 см, причём верхние 5 см должны быть исключительно из глины, это важно.

Сборка глинобитной печи продолжается. На шестке необходимо смонтировать внутреннюю и внешнюю опалубку. Внешняя опалубка — это четыре дощатые стенки, сколоченные в ящик. Габариты получившегося ящика — 0,6х1,2х1,4 м. При изготовлении внутренней опалубки в переднем кружале надо оставить отверстие с такими размерами — 20х20 см. Оно необходимо для последующего выжигания опалубки. Возвращаемся к внешней, расклиниваем её кольями, дабы избежать деформации.

Сборка глинобитной печи

Пространство между опалубками необходимо заполнить глиной, предварительно защитив доской отверстие в кружале.

Чтобы изделие получилось плотным, тщательно утрамбовывайте глину, выкладывая её слоями в 10 см. Углы и перекрытия можно дополнительно укрепить прутьями диаметром 10 мм. Прутья надо класть на 10 см выше, чем идёт внутренняя опалубка.



Печь должна сформироваться, дайте ей на это хотя бы дня три, после чего осторожно снимите переднюю стенку опалубки и вырежьте ножом устье. Параметры устья: ширина 38 см, а высота 32 см. Желательная форма — арка. Через сделанное устье аккуратно снимите защитную доску. Можно попробовать снять и оставшиеся стены опалубки, но пока это достаточно рискованное предприятие, ведь печь может развалиться под собственным весом, если она не до конца сформировалась. Поэтому лучше не спешить.

После того как искомая комбинация будет обнаружена, глину необходимо перемешать с небольшим количеством воды и песка для консистенции крутого теста. Это можно сделать по старинке — ногами, если у вас нет специального инструмента.

Сушка и отделка печи

Обустройство глинобитной печи больше всего заберёт у вас времени, нежели сил или ресурсов.



Сохнуть печь должна минимум неделю, а то и полторы или две. Тут всё зависит от качества исходного материала и влажности. Но срок можно существенно сократить, если вы так спешите с запуском хлебоного производства.

Чтобы печь высохла за неделю, разведите в горниле печи слабый огонь где-то на полчаса, не больше. Эту процедуру надо повторять три раза в день, тем самым поддерживая печь еле тёплой. Правда, печники говорят: чем дольше сушится печь, тем дольше она прослужит впоследствии. Так что решайте сами, нужно ли вам ускоряться.

Но так или иначе подождать придётся. И это хороший перерыв, чтобы заняться аксессуарами, сделать заслонку и лопату. Чтобы сохранить дух ностальгии и старины, лучше и то, и другое сделать из древесины. Заслонка должна максимально плотно перекрывать устье, для её изготовления лучше использовать сухие доски произвольной толщины. А вот доска для лопаты должна быть порядка 25 мм толщиной, длина и ширина изделия подби-

раются индивидуально.

Для придания более эстетичного вида печь можно побелить. Не надо искать дорогие материалы, вполне подойдёт меловая побелка, затворенная на обезжиренном молоке. Плюсы такой побелки в том, что она совсем не пачкается и не перепачкает всех домашних. Побелку наносят в два слоя. После того как всё высохнет, тело печи можно раскрасить акварельными красками по своему усмотрению. Так вы получите не только самобытную и функциональную вещь, а ещё и с уникальным дизайном.

Прежде чем запустить печь в эксплуатацию, после того как она окончательно высохнет, внутреннюю опалубку необходимо сжечь. Но будьте аккуратны: в процессе сжигания может пострадать задняя часть свода и появятся трещины. Если трещины появились, то их надо замазать раствором, предварительно немного расширив. После всех этих нехитрых манипуляций ваша самодельная глинобитная печь готова к эксплуатации.

Удачи всем!
https://vk.com/iz_goroda_na_zemlyu

Велодробилка подарит пластику вторую жизнь



С виду ретровелосипед на самом деле — один из «цехов» мобильной станции по переработке вторсырья. Крутишь педали — и пластиковые крышечки превращаются в мелкую крошку. Название у изобретения говорящее — велодробилка. Её создал экоактивист, руководитель проекта «Зелёный пластик» Павел Торгашев.

— Это советский велосипед «Салют». Приделали к нему специальный измельчитель — шредер. Дробит по одной крышечке. Измельчить можно столько, сколько педали будем крутить! — рассказывает петербуржец.

сырьё доводят до мягкого состояния. Дальше дело за малым: расплавленный материал заливается в металлические формы.

— Мы выдавливаем пластик, как из шприца, — говорит Павел Торгашев.

Из пластика экоактивист и его единомышленники делают брелки. Крышечки перевоплощаются в кошек, птичек, слонов, верблюдов, листья.

ке транспортом. Детали для шредера и инжектора изготовлены на заводе по чертежам петербуржца. То же самое с формами для брелков.

— Мы начинали с кастрюли, — смеётся Павел Торгашев. — Приделали к ней болгарку, и так измельчали пластик. Потом в обычной духовке всё это плавил — и получались планшеты.

Экофилософия с пелёнок

Свою велодробилку петербуржец возит по школам и детским садам. Бесплатных мастер-классов он рассказывает о важности переработки вторсырья. Беседы подкрепляются демонстрацией процесса создания изделий из крышечек. Наглядность экоуроков и брелки-подарки вызывают у детей восторг.

— Наша основная миссия — экопросвещение. Существует такая проблема: детей просят собирать крышечки, но они не понимают зачем. А мы как раз рассказываем об этом, — говорит активист.

Зелёная география

График Павла Торгашева и его команды расписан на два месяца вперёд. Помимо детских учрежде-



ний он проводит мероприятия в компаниях.

Молва о петербуржце и его велодробилке уже пошла по другим городам. На счету «Зелёного пластика» мастер-классы в Казани и Москве. В августе они посетят Великий Новгород.

— Поначалу мы сами говорили, что есть такая возможность, а сейчас уже нас приглашают! Это единственная в Питере переносная велодробилка, — добавляет изобретатель.

В планах «Зелёного пластика» — расширять ассортимент производимой из крышечек продукции. По словам экоактивистов, им хотелось бы сместить акцент на полезные изделия — например, цветочные горшки или школьные линейки.

Юлия ЖУРАВЛЁВА
<https://www.metronews.ru>



Плавильня для пластика

Пластик, порубленный на кусочки, засыпают в специальную печь — инжектор. Температура внутри 200°C. За 4 минуты втор-

Дробилка из кастрюли

Мини-установку по переработке пластика Павел создал своими руками. В прошлой жизни велодробилка служила его дедуш-

Огород в мешках



Своей дачи у меня никогда не было. Когда я был ребёнком, отец снимал для меня и бабушки дачи в разных местах Ленинградской области да иногда отправлял на каникулы в деревню Пеньково, которая находится на Рыбинском водохранилище.

Поездки в колхоз на картошку от школы, института и завода опытом работы на земле не назывались. Что-то я начал понимать о сельской жизни, растаскивая машины навоза и перекапывая землю на тёщинных пяти сотках под городом Лугой.

В общем, я — типичный городской житель. С мозолями от лопаты не родился. Думаю, это мне, когда пришло время, помогло посмотреть на грядки непредвзято, без вековых стереотипов.

Предыдущий хозяин участка земли в 20 соток, который лет 15 назад я приобрёл под Санкт-Петербургом, прошёлся по нему трактором, не оставив ни дёрна, ни кустов, ни деревьев. Чистый лист из глины для начинающего садовода — пиши и рисуй, что хочешь.

Несколько лет я наслаждался жизнью: приезжал на дачу, чтобы позагорать, искупаться в небольшом озере неподалёку и пожарить шашлык. А природа тем временем возвращала своё. Глина заросла разнотравьем, а там, где я траву не косил, начал расти лес. Откуда-то появились берёзы, сосны, черёмуха, ольха и ивы. Даже один дубок вырос — видимо, проросла птичья заначка.

Сегодня лес возмужал, подрос и превратился в очень красивую рощу с ромашками и вереском, которая весной наполняется соловьями, а осенью — грибами. Этот лес занял пять соток моего участка.

Нужны ли на даче грядки?

В прежние времена перед дачником вопрос, делать грядки или нет, не стоял. Их делали обязательно и практически все. При тотальном дефиците продуктов в магазинах это был вопрос выживания для горожан. Свежие овощи, ягоды и фрукты можно было купить только на рынке за немалые деньги или вырастить самим.

Сегодня это не проблема. Даже люди с небольшим достатком могут покупать продукты в магазинах и обеспечивать ими свой

рацион круглый год.

Долго размышлял, нужны мне грядки или нет. Конечно, никакие покупные овощи не сравнятся с выращенными на своём огороде, но:

- своей плодородной земли нет, нет даже дерновой, сплошная глина — придётся землю закупать;

- грядки — вещь стационарная, а бетонный фундамент, залитый предыдущим хозяином дачного участка, ждёт строительства моего капитального дома, и будущей стройке грядки точно будут мешать;

- да и урожаев больших мне не надо: семья маленькая и хранить зимой овощи негде; хочется сажать, выращивать и снимать урожай в течение дачного сезона.

Чем мне не нравятся обычные грядки

У обычных грядок есть ещё несколько очевидных минусов, которые традиционные огородники стараются не замечать и воспринимают как неизбежную плату за урожай.

1. Объём земли в погонном метре стандартной грядки высотой 20 и шириной 80 см составляет 160 л, то есть для грядки длиной в шесть метров нужен практически кубометр земли или пять двухсотлитровых бочек.

А если грядку несколько?.. И всю эту землю весной придётся вскопать, добавить в неё удобрения, а затем снова вскопать и разрыхлить, а осенью нужно ещё и собрать урожай!

2. Низкие грядки сложно обслуживать. Высадка рассады и семян, бесконечные прополки, прореживания и окучивания — вот удел огородника. И всё это с поклонами до земли или на коленях и одной рукой или двумя неудобно. Какой должен быть опорно-двигательный аппарат, чтобы всё это выдержать!

3. Если у обычной грядки не сделать бордюры, то земля из неё постепенно расплзается на междурядье, выдувается и вымывается. Деревянные борты быстро сгнивают, а для других материалов приходится придумывать различные способы крепления, иначе давлением грунта их распирает и ломает. Покупное обрамление для грядок практичнее, но не для всех доступно по цене.

4. Несколько легче и удобнее обслуживать высокие тёплые

грядки, но для их создания и заполнения понадобится ещё больше земли и материалов. Грунт в них не меняется годами, слишком сложно, его можно только улучшать удобрениями или компостом. За несколько лет в них накапливается огромное количество вредной для посадок флоры и фауны, победить которые можно только с помощью ядовитой химии.

На все эти минусы можно закрыть глаза, если вас кормит только огород, если позволяет здоровье и если у вас есть место для хранения большого урожая или время для заготовок. Это титанический труд, можно сказать — подвиг! И чтобы его совершить, необходимо работать каждый день, не покладая рук, да нужно попросту жить в огороде.

Для таких же, как и я, дачников выходного дня это невозможно. Мы приезжаем на дачу из городов в основном для того, чтобы подышать свежим воздухом, отдохнуть, выпастись и полюбоваться природой. А если есть желание что-то вырастить, то это не должно превращаться в каторгу.

Как я дошёл до огорода в мешках

Размышляя таким образом, пытался представить, каким же будет мой огород. Он должен быть компактным, мобильным, урожайным и требовать от меня минимум усилий.

В интернете очень много роликов про огород. Начинающий огородник может найти любую необходимую информацию обо всём — от посадки до уборки урожая. Я пересмотрел много видео на эту тему, но, как известно, мысль материальна, и вот неожиданно мне попались на глаза два изображения.

Первое — фотография африканца, стоящего рядом с холщовым мешком, из которого во все стороны торчали большие листья каких-то растений.

Второе — схема с изображением мешка в разрезе, где из клубня картофеля получался целый мешок картошки.

Представив себя на месте счастливого кучерявого дачника из тропиков, я понял: это моё! Да и кто бы отказался получить с пары картофелин целый мешок? Отбросив сомнения в сторону, засучил рукава и начал свои эксперименты.

Сначала для своих экспериментов взял обычные дешёвые полипропиленовые мешки объёмом 50 л из отдела строительных товаров. Могут вам попасться также мешки от сыпучих продуктов, например, от сахара и крупы. Они изготовлены в основном из таких материалов, как полиэтилен, полипропиленовая нить, из джутового или другого полотна. Размер у них бывает разный, но для выращивания в них овощей важнее учитывать объём и плотность материала.

Плюсы и минусы выращивания овощей в простых мешках

Такие простые мешки — вариант очень бюджетный, но не самый лучший. Коротко расскажу обо всех плюсах и минусах использования простых мешков для выращивания овощей и о том, как эти недостатки исправить.

Минусы:

- Полипропиленовые мешки, если их полностью заполнить землёй, очень неустойчивы, так как диаметром они обычно 400 мм, а высотой 800 мм. Оптимально заполнять их наполовину. Для нормального питания корневой системы растений такой глубины и объёма грунта 25–30 л вполне достаточно.

Чтобы дно мешка было ровнее, свяжите уголки дна веревочкой, тогда мешок с грунтом примет форму цилиндра, что тоже добавит устойчивости.

- Полипропиленовые мешки

пересыхают и быстро разлагаются на солнце, до сбора урожая могут не дожить.

- Из-за плетёной структуры ткани, из которой сделаны мешки, они слишком хорошо дышат и быстро отдают влагу при поливе. Можно, конечно, использовать для посадок и полиэтиленовые мешки и пакеты, но тогда получится обратный эффект — они вообще не дышат.

Если не сделать чуть выше дна нескольких дренажных отверстий, влажная земля может затухнуть, а в жару есть риск, что корневая система сварится.

Решить последние две проблемы можно, если полипропиленовый мешок снаружи обмотать стретч-плёнкой, а полиэтиленовые мешки и пакеты использовать больших диаметров.

- Мешки, о которых рассказывал, по большому счёту, вещь одноразовая. Всю отработанную землю после сбора урожая лучше отправлять на улучшение в компост. Для следующих посадок нужно приобретать новые мешки и заполнять их новым почвогрунтом.

Плюсы:

- Самый главный плюс простых мешков — их доступность. Стоят они дёшево, поэтому их можно приобрести в любом количестве, необходимом для огорода.

- Грядки из таких мешков получаются мобильными, их всегда можно перенести на новое место или передвинуть.

- Отпадает проблема прополки.

- Мешки хорошо прогреваются, поэтому растениям комфортно, особенно в северных регионах.

- Мешок — это высокая грядка в миниатюре, со всеми её плюсами.

В результате первого года экспериментов мне удалось получить неплохой урожай картофеля, огурцов, томатов, кабачков и тыкв. Вероятно, я бы так и выращивал всё в таких мешках, если бы не разработал другую, более перспективную конструкцию мешков из оцинкованной сетки, укрывного мульчирующего материала и стретч-плёнки.

Владимир СОПШИН
www.7ya.ru





Что делать со слизнями?

Понять слизней легко! У нас с ними одна общая слабость... Даже две.

Общее и массовое явление: как только человек, вразумясь, бросает лопату, кладёт компост и укрывает его толстой мульчей, у него тут же обнаруживается тма слизней. В мае все салаты и половина прочих овощей сгрызаются по ночам, как вобла под пиво! Ужас! Редкий чайник долетит до середины «органического земледелия» с таким обломом. Многие разочаровываются в этой любви на всю жизнь... И зря.

Братцы, всё нормально, донт ворри, би хеппи.

Знайте главное — при резкой смене экосистемы ВСЕГДА кто-то вспыхивает. Какой-то жадный наглец, то бишь R-стратег, пользует-ся случаем захватить новую нишу. Надо просто это знать, и в первую пару лет бдеть повнимательнее. Это несложно.

Мульча — рай для слизней. Но и для червей всех типов, и для многоножек, и мокриц, и грибов с микробами, и вообще для всей полезной живности! А в первую голову — ДЛЯ РАСТЕНИЙ. Через пару лет тут разведутся хищники, спецы по слизням: ящерицы, пауки, жухелицы всех мастей, хищные мухи и многоножки, клещи и прочая мелочь. И даже слизневые болезни. И новый обогащённый биоценоз устаканится, и все травоядные опустятся в свой обычный ми-

нимум. Разумеется, если вы не будете вскапывать всё по осени, засыпать грядки сплошь известкой или ядами, убивающими всё!

Я знаю два надёжных способа справиться со слизнями, и ещё один условный. У нас эпоха слизней давно миновала, и одного-то найти — проблема.

1. ПИВО. Как все «фрукторианцы» типа ос и медведок, слизи и улитки — пивные алкоголики.

Узрев первых слизнячков, вкапываем в грядку 3–4 высоких разовых стаканчика, наливаем по 100 мл пива, лучше тёмного, а если светлого, то с капелькой мёда. Можно и тарелочки, и разрезанные вдоль бутылки в поч-

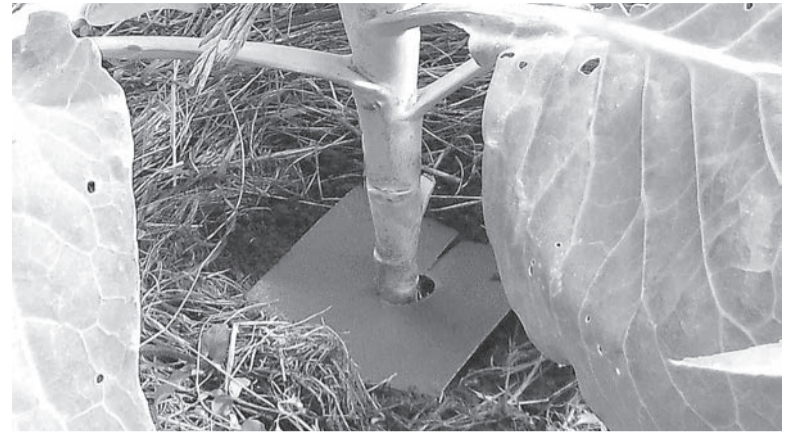
ву вдавить. От дождя накрываем вогнутым кусочком шифера или чем-то типа того. Уже через час их тут штук пять. А за ночь — у-у-уу! По полсотни. Каждое утро надо собирать «урожай». А пиво менять не надо, только доливать. Они на скисшее ещё дружнее прут.

И что ценно, в пиве они дохнут. Ибо алкоголь — яд. Он разрушает мозг и приводит к фатальной потере смысла жизни. Ну, просто у нас это годами, а у слизней — за пару часов. Мелюзга потому что.

2. МЕТАЛЬДЕГИД. Препараты на его основе: «МЕТА», «ГРОЗА» и прочие. Главное, чтобы они были с приманкой.

«Это же яд, пестицид!!» — вопит нежная экодуса.

И точно! Метальдегид — тот



самый яд, от которого с похмелья так тошнит и «башка как бидон, в котором варили чертям самогон». Продукт распада этилового спирта. В нормальной дозе, написанной на пакетике, практически никакого вреда почвенной живности не причиняет. А с мульчей и органикой — вообще никакого. Микробы справляются с метальдегидом за несколько дней.

А вот слизи на приманку кидаются сразу — и замечательно дохнут, теряя слизь. Не иначе, с дикой похмелью. А может, с горя? Мы стонем: «О-ох, лучше бы я помер вчера!..», но знаем: вчера было хорошо. А у них — похмелье без выпивки. Кирдык просто!

Пару раз в мае посыпать грядки «Метой» вполне экологично. Одно плохо: дождь их размывает, потом надо повторять. Посему в теплицах «Мета» эффективнее. А на улице — смотрите прогноз или накройте плёнкой на пару дней.

3. ПРЕГРАДА — способ экологичный, но условный; или только

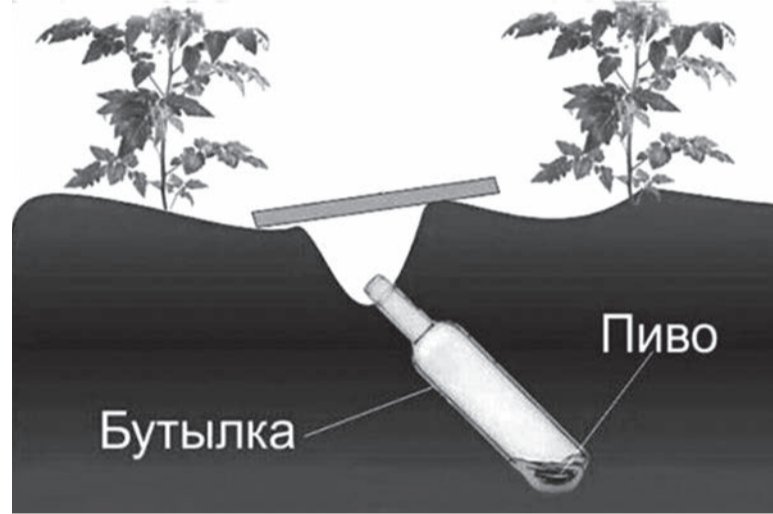
для стеблевых растений — капуста, томаты, огурцы; или только для сухой погоды.

Лучшая преграда — манжета из самой крупной влагостойкой наждачной шкурки. Всепогодная! Механизм агрегата ясен из фотографии. Все нижние листья надо убрать или приподнять, чтобы не касались почвы. Шкурку плотнее прижать к почве. Сибиряки, приславшие фото, эффективность гаджета подтверждают.

Также можно обсыпать стебли или даже мульчировать грядки угольным шлаком, если он есть. Очень мелко не крошите, пусть будет колючим.

Можно мульчировать грядки сухим песком: по нему слизень не проползёт. Можно между рядов сухой известью или золой слегка припудрить — щёлочь слизней убивает. Но всё это только до первого дождя. А наждачка — на много лет.

В общем, выбирайте. «Думайте сами, решайте сами, иметь или не иметь!»



Как отвадить мучнистые росы и их сестёр

Убил «Топазом» ты мучнистую росу.
Ну и язвы тебя фурункул на носу!

В южных и чернозёмных зонах России есть два грибка, сжигающие листья тыквенных, — мучнистая роса (грибы оидиум, эризифе, сферотека — по разным культурам) и ложно-мучнистая роса огурца (ЛМР, грибок пероноспора). Уверенно добавляю в их команду милдью — ложную мучнистую росу винограда (гриб плазмозара). Тем более, что листья винограда и огурцов очень схожи по форме, и болезни сии смотрятся родными сёстрами.

На сцене трио «Росы апокалипсиса»!

Жгут они, то есть жрут с равной быстротой и ненасытностью — в две недели половина листов превращается в гербарий. Все любят сырую погоду, особенно летние дожди в жару. Если уже нарисовались, спасает только эффективная химия. Пожелтевшие и побелевшие листья уже не спасёшь ничем, им осталось только засохнуть.

Но есть меж сестрицами кардинальная разница. От неё зависит стратегия защиты.

ПЕРОНОСПОРА, ЛМР огурцов. Дождь не обязателен, был бы воздух влажным. Появляется на нижних взрослых листьях в виде жёлтых пятнышек. Число их растёт, они ширятся. Сольются — лист отмирает в три дня. Но пока не слились, здоровая часть листа жива, и это важно! Обработал фунгицидом — грибок гибнет, а лист окружает его мёртвой тканью, после чего продолжает спокойно жить, пока не постареет окончательно. Отсюда стратегия. Ждём, когда

нижние листья запятнаются уже наполовину, а на средних — всего по несколько пятнышек. Обрываем все листья, заражённые более чем наполовину, и все старые листья, явно посветлевшие. Убираем все плоды вплоть до крупных завязей-опупков. Заодно прореживаем кусты, прищипывая пасынки (боковые веточки) и убирая недосмотренные лишние плети. Прореженные кусты качественно обрабатываем, к примеру, «Квадрисом». Назавтра — подкормкой с усиленным калием, лучше с добавкой десятой части молока. Через неделю смотрим — грибок остановлен, пятнышки на листьях уже некротизировались, кусты прут с новой силой. Всё, три-четыре недели можно жить спокойно.

МИЛДЬЮ на винограде ведёт себя схоже: появляется в виде маслянистых просвечивающихся пятен, которые потом сливаются, и лист гибнет. Вовремя остановишь фунгицидом — листья также изолируют грибок, хороня в мёртвых тканях, и спокойно живут до конца лета, вполне позволяя лозе созреть. На устойчивых сортах даже грамотной биологической защиты бывает достаточно.

Но есть две большие разницы. Во-первых, старые листья этот грибок трогает мало, а цепляется именно к юным. Гурман! Ещё и поэтому мастера так часто пасынкуют: нежную зелень убирают. Дашь волю — поражает и ягоды.

Во-вторых, милдью не вспыхивает без дождей. Алилуйя! С тех пор, как я укрыл свои виноградники кровлями из карбоната, ни

разу не обрабатывал от милдью. Даже в сырую погоду кусты остаются совершенно здоровыми!

Если сыро, уже в августе появляется только оидиум — та же мучнистая роса, но по-эстонски медленная. Обработать от него нетрудно, превентивно помогает даже простая сода. А сырые лета бывают всё-таки нечасто.

МУЧНИСТАЯ РОСА — болезнь жары и сырого воздуха, кровля тут не спасает. В июле пушок появляется на верхушках побегов смородины и крыжовника. Срезал и забыл. Ещё она съедает листья тыкв и кабачков, но урожай уже отдан, пусть себе жрёт. Она нас мало интересовала, пока мы не посадили... дыни в сетчатой теплице.

Как всё первое, в первый раз я



её добросовестно проморгал. На недельку прихворнул, потом захожу в «укрытый грунт», а там уже все старые листья в белом пушке. Поздно пить «Баржоми!» Этим ли-

стьям уже хана. Обработал фунгицидом — через три дня собрал «гульбарий». Но плоды уже крупные, должны дозреть. Отличие оидиума на тыквен-

ных: появляется быстро и массово, сразу на всех листьях — молодых и старых, и живёт сразу почти на всей поверхности листа. Не лечится, не изолируется, заражённый лист гибнет целиком.

Этого грибка надо бить превентивно, читай — каждые два дня скрупулёзно изучать растения. Чуть заметил первые признаки, сразу прореживай лопухи и обрабатывай содой. Через 3–4 дня повтори. Не останавливается — работай же «Топазом» или чем-то типа того.

Теперь буду искать более устойчивые сорта дынь для укрытого грунта. Может, кто-то знает такие? Буду признателен за подсказки.

Николай КУРДЮМОВ,
агроном, автор книг по садоводству и виноградарству
Краснодарский край

Большие урожаи смородины

Большинство ягодных растений не требуют к себе очень пристального внимания. Но есть среди них два вида, которые нуждаются в постоянном уходе. Это земляника и смородина.

Первой дачники, как правило, уделяют довольно много времени: рассаживают, поливают, удобряют, мульчируют грядки, обновляют плантацию. А вот про смородину чаще всего забывают на долгие десятилетия. И потом удивляются: почему куст даёт всего лишь кружку ягод, в то время как с него реально можно собрать полведра.

Что самое интересное: многие садоводы списывают неурожай на неблагоприятное лето или суровую зиму. А между тем проблема в уходе.

Чтобы чёрная смородина хорошо плодоносила, куст надо постоянно обновлять!

Убирайте старые ветви

Большинство ягод у смородины созревают в центре побегов. В этой зоне расположено основное количество веточек-плодушек, но



плодоносят они недолго, всего 2–3 года. А через 6–7 лет урожай и вовсе сходит на нет. Именно поэтому куст надо ежегодно омолаживать.

При обрезке оставляют 2–3 новых побега. Все старше 5 лет вырезают вровень с землёй. При таком формировании в кусте смородины всегда будет до 10–15 ветвей разного возраста.

Готовьте замену

У некоторых дачников можно найти на участке кусты смородины, которым 20, 30 и даже 40 лет! Наверное, их можно выращивать как память о предках, но урожая от подобных реликтов вряд ли дождёшься. И если ягоды для вас важнее, то куст не следует держать дольше 10 лет. После этого срока его лучше выкорчевать. А

замену стареющим растениям начинают готовить после 7–8 лет.

Размножить чёрную смородину проще всего отводками. Для начала возле куста рыхлят почву. Затем делают канавки глубиной 5 см, пригибают в них сильные ветви, пришпиливают проволокой и присыпают землёй.

Когда молодые приросты достигнут 15 см, их нужно окучить

перегноем или рыхлой землёй. К осени молодые побеги отводков образуют массу корней. Тогда их можно отрезать секатором от материнского куста, выкопать с комом земли и посадить на постоянное место.

В книгах часто пишут: смородину можно размножить делением куста. И садоводы этим советом охотно пользуются: выкорчеванный куст выбрасывают жалко. Ведь из него получится несколько новых. Однако этот способ не самый лучший: растений становится действительно больше, но их качество оставляет желать лучшего. К тому же в маточных кустах накапливаются болезни и вредители, и при делении они переходят «по наследству».

Сажать молодые растения лучше всего осенью. А чтобы новый куст вырос мощным и давал хороший урожай, саженцы надо закапывать наклонно, заглубляя на 6–8 см. В этом случае образуются дополнительные корни и появляется больше побегов возобновления.

Секрет успеха

Смородину лучше всего сажать не на открытом солнце, а в полутени, тогда ягоды вырастают гораздо крупнее!

https://vk.com/my_housing?w=wall-59250423_88851

Лучшее средство от медведки

Если на вашем дачном участке кто-то подрывает корни кустиков огурцов и корнеплодов, а в рыхлой земле заметны небольшие норки, можно думать о медведке.

Благодаря последним жарким засушливым годам медведка несканно размножилась в Средней полосе, а уж на Юге её знают давно. В Подмосковье постоянно теперь приходится слышать: «У нас медведки сроду не было, а теперь — видимо-невидимо!».

Для многих огородников это бич, страшное наказание. Когда с медведкой сталкиваешься в первый раз и начинаешь с ней воевать, то она кажется непобедимой. С опытом понимаешь: засилье медведки происходит от неумения гибко вести огородное хозяйство. Могу сделать вывод: если ваши грядки одолевает медведка — значит, вы упрямо отстаиваете свой привычный уклад на огороде, тогда как его надо привести в движение. Медведка слишком медлительна, чтобы успевать за вашими маневрами. Мне не пришлось применять даже никаких ловушек против неё, не говоря уже о химических препаратах.

Поясню подробнее. В наших краях её раньше не было, потом кто-то из соседей купил южный навоз — и пошли разговоры о медведке. У себя на участке я долгое время не подозревал о её существовании: ходы по поверхности земли видел, но считал, что это «молодые кротыки народились», и не трогал их. И так несколько лет.

Потом увидел воочию это, мягко говоря, насекомое: во время полива одна медведка размером с мышью недовольно выползла... Судя по норам, её тогда было на огороде не так уж много.

В то лето я вычитал у Николая Курдюмова и опробовал хорошее средство защиты от медведки — обильный полив: так как она боит-

ся воды. Я стал хотя бы раз в день хорошенько поливать делянки из шланга там, где были обнаружены норы. Под струями воды поверхностные норы заплывали землёй. Утром смотрел, насколько медведка их восстановила: полив ей явно не нравился, восстановленных ходов становилось всё меньше, а о новых повреждениях речь уже не шла.

Так я отогнал её от делянок с корнеплодами, сохранив все без исключения растения. Но рано успокоился: я же не остановил её размножение!

Как известно, медведка любит открытое солнечное пространство, желательнее «с горочкой» для лучшего прогрева почвы — тут она устраивает своё гнездо. (Поэтому ей так понравились мои грядки с треугольным сечением.) Яйца откладывает на глубине примерно 3 см, чтобы они хорошо прогревались на солнце.

Гнездо медведки несложно отыскать: нора делает как бы петлю вокруг кладки, чтобы обеспечить ей дренаж и воздух. Далее нора уходит в сторону и идёт вглубь, где медведка надёжно скрывается от всех своих недругов.

Личинки медведки выклевываются из яиц не все сразу, а партиями. Некоторое время они остаются в гнезде, где подрастают до 1 см (значит, родительница чем-то кормит их). Потом они отправляются на завоевание дальних уголков участка. В кладке рождается несколько сотен здоровых сильных особей. Одной кладки достаточно, чтобы захватить весь участок.

И вот как-то раз я вышел с тяпкой на огород, намереваясь подчистить молодую поросль сорняков, и вдруг стал обнажать в земле гнездо за гнездом, в которых шевелились маленькие медведки. На одной только капустной делянке вскрыл восемь гнезд и понял, что от неё не избавиться. Не могу же

я изрыть в поиске гнёзд все свои делянки с молодыми растениями, которые только-только набирают силы! Да и всё равно все гнёзда на участке отыскать невозможно. Она тогда меня немного озадачила, эта медведка...

Однако прикинул картину в целом и понял, что дело-то пустяковое. Ясно было, что медведка всерьёз обосновалась всего в одной части моего огорода. Значит, другие места ей не подошли. Надо было найти причину.

Та часть огорода, где медведка так вольготно себя чувствовала, — это был мой излюбленный опытный участок для испытания новых культур и сортов. Там всё находилось в образцовом порядке: широкие междурядья, между растениями большие расстояния, воткнуты колышки с надписями и везде чистая земля. И так весь год — сидератов тут я не сеял, многолетних растений не сажал.

Рай для медведки, которая любит чистую, раскалённую на солнце почву. Потому, кстати, так тяготеет она к «пропашным» — к корнеплодам и капусте, которые

обычно хорошо пропалывают, а ботва у них относительно небольшая, не затеняет всю землю. В дёрнине медведка жить не будет — не её среда. Под мульчой она тоже гнёзда закладывать не станет, поэтому любая толстая мульча (слой опилок, травы) — проверенный способ выращивания растений на «медведковом» огороде.

Помимо этих наблюдений, заметил, что этот зверь достаточно медлителен и консервативен. Чтобы заселить какой-то новый участок, ему одного года не хватает. Поэтому, скажем, после удаления осенью клубничной посадки вы можете весной смело сажать на этом месте картофель, корнеплоды, огурцы — не будет здесь никакой медведки. Клубника — надёжная «боевая единица» в защите от медведки. Если какое-то место она испоганила, то сажайте туда «отряды» клубники на пару лет, с ней медведке не справиться.

И разумеется, медведка ничего не сможет сделать против любого кустарника. Малина, смородина и декоративные кусты — непреодолимая преграда на её пути. Поэто-

му включения древесных пород на огороде повышают его устойчивость против этого вредителя.

Для подавления медведки надо как можно чаще менять местами «пропашные», сидераты, клубнику и применять покрытие мульчой.

В заключение должен подытожить: ни за те годы, пока медведка тайно жила на моём огороде, ни за те годы, когда я боролся с медведкой, мой огород в целом не нес каких-то заметных потерь. Обычный мой урожай так или иначе остаётся постоянно: каждый «лохот», каждая делянка за лето дают продукцию, если не с первого посева, так со второго. Иногда случаются выпадения — это нормально. И для нас не должно иметь значения, от заморозков или от медведки. Делаем повторную посадку — и урожай готов.

Повторю: если оценивать в целом, то огород, даже кишачий медведками, остаётся высокоурожайным, потому что если занять медведку «переездами» с места на место, она не успеет навредить посадкам. Пусть рыхлит землю!

Павел ТРАННА,
почвовед, садовод
с 40-летним стажем

www.7ya.ru





Боремся с галловой тлёй на смородине грамотно

Красные вздутия на листьях смородины — симптом заражения растения галловой тлёй. Подробно расскажу, как эффективно справиться с тлёй на смородине.

Во-первых, я был удивлён, что не все знают, что красные вздутия листьев смородины — это результат заражения тлёй. Некоторые садоводы считают это поражением клещами (и некоторые популярные блогеры транслируют эту ошибку в массы). Красные вздутия листьев — это результат питания галловой тли красной смородины (не клещей)! Чаще всего она заражает красную смородину, но изредка может встречаться и на чёрной. Тля питается с нижней стороны листьев. Переверните листья, возьмите увеличительное стекло, и вы убедитесь, что это именно тля.

Уничтожить тлю на зимовке

Зимует этот вид тли в стадии яйца на ветвях смородины. Самый простой способ борьбы с галловой тлёй — уничтожить зимующие яйца. Это можно сделать двумя способами:

- Обдать ветви кипятком. Этот способ мне не очень нравится, так как объективно он неудобен и нужно много кипятка. Применять его нужно, когда растение ещё совсем спит. Если использовать много кипятка (а по-другому все ветви качественно не обработать), то под кустом образуется тёплая лужа.

- Обработать ветки минеральным маслом (вазелиновым). Это лёгкий в применении способ. Вазелиновое масло проникает сквозь оболочку яйца и разрушает его. Но кроме этого вазели-

новое масло обладает некоторой фитотоксичностью. Поэтому его применяют только до набухания почек и при температуре не ниже 4°C. Если не знаете, где взять столько вазелинового масла, используйте препарат «Профилактик» — это смесь вазелинового масла и ФОС (фосфорорганические соединения), его применяют именно для ранневесенней обработки от вредителей.

Борьба с тлёй во время вегетации

Если листья уже появились, то минеральными маслами обрабатывать растение нельзя. Самый простой и доступный способ — опрыскать тлю раствором хозяйственного мыла (400 г мыла на 10 л воды). Этот раствор, выходя на тле, формирует плёнку, которая закрывает дыхательные отверстия (они на брюшке), что приводит к гибели насекомого.

Раствор хозяйственного мыла можно применить когда угодно, хоть в день сбора урожая, хоть во время цветения. Но нюанс в том, что он должен попасть прямо на тлю, поэтому листья нужно опрыскивать не сверху, а снизу листовой пластинки (там сидит тля).

Биологические пестициды

Если хозяйственное мыло не помогло, то против тли хорошо помогут так называемые биологические пестициды на основе авермектинов («Фитоверм», «Актофит»). Они контактного действия, поэтому должны попасть, как и мыло, прямо на тлю. Если обрызгать просто листья сверху, то на тлю они совершен-

но не подействуют.

Кроме того, авермектины («Фитоверм», «Актофит») особо не подействуют на тлю и при температуре воздуха ниже 18°C или при влажной погоде. Период ожидания — трое суток. Авермектины можно использовать при цветении: пчёлам вреда не будет, но



и толка может не быть, так как в этом году у меня смородина цвела при 8°C. В такую погоду авермектины на насекомых с колюще-сосущим ротовым аппаратом не действуют.

Тяжелая химия?

Ладно, допустим, ничего из вышперечисленного на тлю не подействовало. Можно ли ударить по ней «тяжёлой» синтетической химией? Можно, но я бы не советовал, так как вред от этой тли (что бы там не писали в интернете) не такой большой (про него расскажу чуть ниже).

Многие применяют такой препарат как «Актара» (на основе неоникотиноидов). Он системного действия. Но он действует на пчёл и период ожидания у него 60 суток. Смысла в его применении на смородине не вижу. Но тлю он разнесёт в пух и прах. С этим спорить не буду.

Менее «тяжелая» химия — это пиретроидные препараты (например, на основе циперметрина). Они тоже контактного действия, но работают надёжнее. Но опять же смысла в их применении не вижу. Период ожидания 20 суток. Во время цветения не применяют.

А теперь скажу как биолог. Вред от галловой тли для смородины не такой серьёзный, чтобы оправдать применение системных пестицидов в личных хозяйствах! Много где написано, что она переносит опасные вирусы смородины. Это не соответствует действительности. Из восьми значимых вирусов смородины толь-

ко два могут переноситься тлёй, и они не самые опасные. Самый опасный вирус смородины (вирус реверсии) переносит почковые клещи. Тлю переносит только вирус огуречной мозаики и вирус окаймления жилок крыжовника (остальные вирусы переносит нематода). Кроме того, какой вклад конкретно галловая тля смородины имеет в переносе этих вирусов, неизвестно, вероятно, не очень существенный, если не нулевой.

Но она же пьёт сок из листьев и листья покрыты ужасными волдырями? Да, это так. Внешне это выглядит очень пугающе. Но в середине лета вся эта тля (или её большая часть) перемещается на травянистые растения и питается на них. И возвращается на смородину только осенью.

То есть в моём понимании для этой тли нужен контроль численности, а не полное уничтожение. Хозяйственное мыло не уничтожит её полностью, но значительно сократит численность, которая будет ниже порога вредоносности. Авермектиновые препараты при правильном применении (тёплая, сухая погода) разберутся с ней почти до нуля.

Некоторые садоводы применяют против галловой тли «Кока-Колу» и табачную пыль.

Скажу так: «Кока-Кола» действует примерно так же, как и хозяйственное мыло. Однако авермектины — значительно лучше.

Настой табачной пыли тоже действует. Но мне как-то не нравится применение никотина на пищевых растениях. Период ожидания у табачной пыли — 20 суток.

Максим КАЗАКОВ,
биолог
Яндекс Дзен

Цикорный салат эндивий

Эндивий — это салатное растение с декоративной розеткой листьев, с тонким вкусом с горчинкой. Эндивий принадлежит к группе цикорных салатов.

Важнейшая биологическая особенность эндивия — быстрое формирование крупной розетки листьев. За короткий срок развивается мощная розетка массой 300–400 г и более. Окраска листьев в зависимости от сорта варьирует от желтовато-зелёной до темно-зелёной.

Полезные свойства

Эндивий находится в близком родстве с... одуванчиком, и их химический состав очень похож. Среди всех зелёных овощей эндивий — один из самых богатых по содержанию каротина продуктов. Он также полезен по содержанию витамина С, кальция, хлора, железа, фосфора, калия, серы.

В эндивии содержится масса витаминов группы В: фолиевая кислота, пантотеновая кислота (витамин В5), пиридоксин (витамин В6), тиамин (витамин В1) и ниацин (В3). Эти витамины крайне полезны для нервной системы. Они также участвуют во многих важных метаболических процессах.

Инулин в составе салата способствует регуляции веществ в организме человека. Употребление салата благотворно влияет на работу печени, сердечно-сосудистой системы. В его листьях присутствует также глюкозид интибин, который благотворно воздействует на нервную систему и

кровообращение, повышает аппетит и благодаря которому они имеют горьковатый вкус. Он помогает снизить уровень глюкозы и холестерина в крови диабетиков и тучных пациентов.

Тонкости выращивания

Салат эндивий предпочитает тихие, солнечные места. Хорошо растёт на лёгкой по механическому составу почве с большим содержанием перегноя. Почва должна быть обработана и иметь нейтральную реакцию почвенного раствора.

Возделывают его часто после всех овощей, кроме салатов. Лучшие предшественники

для него — обильно удобрявшиеся огурцы, кабачки, ранняя белокочанная и цветная капуста.

Выращивают эндивий рассадным способом и посевом семян в открытый грунт.

Корни эндивия расположены близко к поверхности, поэтому верхний слой почвы должен быть влажным и рыхлым. В период бурного роста растений их надо поливать из расчета 1,5 ведра воды на 1 м² грядки. Почву рыхлят после каждого полива и дождя, чтобы обеспечить хорошую аэрацию и предупредить образование почвенной корки.



Отбеливание — важная процедура

Когда розетка листьев станет достаточно большой и раскидистой, следует приступить к отбеливанию листьев. Отбеливание повышает вкусовые качества цикорных салатов. Это важная операция при выращивании эндивия. Обычно отбеливание проводят через 2–2,5 месяца со дня высадки рассады на постоянное место, когда листья достигнут максимальной величины. Благодаря отбеливанию внутренние листья эндивия становятся жёлто-зелёными и хрупкими, приобретают нежный вкус с минимальным количеством горьких веществ. Для этого листья связывают в верхней части розетки шнурком так, чтобы свет не проник к внутренним листьям. Для этой операции выбирают сухую солнечную погоду. При этом важно, чтобы на внутренних листьях не осталось капель росы или дождя, так как это может вызвать загнивание листьев и потерю урожая.

Летом пучки держат в темноте три недели, осенью — до пяти недель, по-

ка у них в центре не отрастут желтые листья, собранные в плотный кочанчик. В это время растения надо защищать от попадания на листья влаги.

Грядку с эндивием можно также укрыть натянутой по каркасу чёрной плёнкой или затемнить растения плотно сбитыми ящиками. Такое укрытие не только позволяет отбелить эндивий, но и защищает от дождя.

Можно и не отбеливать эндивий, в этом случае у вас вырастет раскидистая красивая розетка зелёных перистых листьев, которые прекрасно подойдут для приготовления различных блюд, но отбеленные листья гораздо нежнее.

Отбеленные розетки плохо хранятся, поэтому желательно отбеливать не все растения сразу, а только по мере необходимости.

Эндивий, полученный от весеннего посева, убирают в середине лета. Поздний эндивий можно выкопать с корнями с комом земли и перенести во влажный песок в погреб или в парник, присыпав влажным грунтом. В подвале растения постепенно отбелятся сами и сохранятся в свежем виде до начала зимы.

В открытом грунте эндивий возделывают до первых заморозков. Соорудив над грядкой плёночное укрытие, вы на месяц продлите огородную жизнь эндивия.

В. А. Лойко
«Уральский садовод»,
№ 33, 2016 г.



Окончание. Начало на стр. 1.

Ничего нельзя удержать, только запомнить, надеясь на то, что чудо повторится, а лето ещё вернётся, ведь после Купалы день начинает укорачиваться, по чуть-чуть умирать. «Солнце после Купалы старится начинает», — говорили наши предки.

Цените жизнь — вот о чём шепчет купальская трава, цените каждое её мгновение, благодарите Бога за этот безценный дар — прожить день за днём, месяц за месяцем, осень за летом и лето за весной. Вот звенящий призыв этой волшебной ночи: ни для кого праздник не будет вечен.

Купальская ночь очень коротка, как и человеческая жизнь, короткое северное лето. Но восход солнца после неё особо праздничен, побуден: он символизирует победу Жизни над Смертью. Эта победа происходит на уровне души, ведь каждому из нас рано или поздно придётся встретиться со смертью. Но именно такие минуты, наполняющие нас жизнью, дают силы и радостную уверенность в том, что мы всегда будем помнить этот добрый и удивительно красивый мир на Земле.

Издавна в Купалье участвовали все жители селений, от мала до велика, ведь только всеобщее исполнение обрядов обеспечивало благополучие, здоровье, удачу. В этом всеобщем празднике отражалось истовое стремление предков за Солнцем, их ориентированность на него не только в календарно-бытовых обрядах, сколько душой, во всём смысле русской солнцеликости природы.

Долгие годы в русских обычаях этот праздник назывался Иван Купала. Такое название пошло уже в христианские времена, когда древний языческий праздник объединился с церковной традицией. Хотя до христианства, конечно, никакого «Ивана» в названии не было. Праздник звался просто Купало или Купала. По имени Бога Летнего Солнца, а точнее «макушки лета».



Фото: Николай Нестеров, Татьяна Миронова, Полина Плотникова, Софья Зенина



Ткачество травами

Наступило волшебное время года, когда буквально каждая травка под ногами наливается природной силой, энергией, целебностью. Летом травы собирают для лечебных целей. Хорошо также именно сейчас ткать из трав гобелены, циновки, коврики, так как весь год они будут сохранять свои целебные свойства, внешний вид, запах, который будет усиливаться во влажном помещении или от опрыскивания водой.

Смотришь зимой на эти сотканые в ковёр травы и чувствуешь опять себя летом, наполняясь силами и здоровьем.

Растения определённым образом влияют не только на физическое здоровье человека, но и на его тонкие тела, психику, подсознание.

Каждая травинка впитывает свой диапазон силы, поэтому определённую траву мы используем для исцеления от головной боли, от болезней печени, от простуды и т.д. Но есть ряд трав, которые обладают очень мощным лечебным воздействием. Их действие идёт сразу на весь организм человека, а не на какой-то отдельный орган. Кроме того, они регулируют саму энергетику организма. Эти травы обладают очень чистым спектром излучений, очень сильным исцеляющим воздействием на человека.

В силе трав сокрыта способность быть частью, как сейчас говорят, «коллективного разума», то есть они могут создавать единое энергетическое поле, а также удерживать его определённое время. Употребление человеком правильно собранной травы поможет соединиться с общим энергетическим полем используемых растений.

Традиция плести и ткать из трав дошла до нас из глубокой древности. Сегодня она продолжается мастерами, которые с большой любовью используют природный материал. Из травы, коры, листьев, веток создаются ковры, дорожки, гобелены, ширмы и другие изделия, которые радуют глаз природной красотой.

Гобелен, сотканный из трав, или травяной ковёр, может стать не просто украшением. Целебные травы, входящие в его состав, и душа, вложенная мастером, создадут в доме здоровую и благоприятную атмосферу.

Чтобы создать подобное произведение, нужно любить и знать травы, их особенности. Травы, ветки, кора используются круглый год. Опытным путём мастера знают, в какое время года лучше собирать ту или иную часть расте-



ния. Как лучше высушить природный материал, чтобы не утратился цвет, свойства.

Самые обычные травы растут в поле, у дороги, у леса... Но посмотрите, как начинает играть фактура, когда они сотканы!

Травы интересны не только своей удивительной фактурой, но

и природным ароматом. Есть травы, которые источают свой тонкий аромат годами.

А ткут ковры и гобелены из трав на ручном приспособлении для ткачества — бёрдышке.

Бёрдышко поднимается вверх, вниз, и в открывшийся зев прокладывается трава. Сотканный ковёр прекрасно хранится годами, не теряя свой цвет, фактуру.

Интересно привозить из поездок и путешествий ковры, сотканные из местных трав. Они очень долго греют глаз и душу воспоминаниями.

Травы превосходно сочетаются с плетёными вставками, элементами, тогда в изделии появляется объём, создаётся глубина.

Ткачество травами — это безконечное вдохновение, новые идеи и открытия. Дорожки, ковры, гобелены — природное разнообразие, которое создаёт нам прекрасное настроение.

https://vk.com/@georgij_sidorovtkachestvo-travami



Здравушкины рецепты •

■ Оксана Мицкевич

г. Бобруйск, Беларусь
<https://vk.com/na.polyanke.oksana>
https://www.instagram.com/oksana_mitskevich/



Летний супчик «Без никто»

Позвонила дочь и рассказала небольшую историю. Она приехала погостить к друзьям в небольшой итальянский городочек.

— Мам, знаешь, обычно здесь народ кушает в местных рестораничках. Вчера меня оставили за хозяйку. Пока никого дома не было, решила приготовить что-нибудь на обед. Но, открыв холодильник, обнаружила, что там «нет никто». А я даже не знаю, где здесь поблизости магазин находится.

Позвонила бабушке.
— Так открывай холодильник! — сказала она и попросила ещё раз внимательно осмотреться. Мы обнаружили только картошку, лук и пару помидоров.

— Отлично! — произнесла бабушка. — Будем готовить лёгкий супчик. Здесь как раз есть всё, что для него нужно!

Когда я покршила в кипящую воду картошку и добавила большое количество репчатого лука, нарезанного полукольцами, мне казалось, что я это точно уже есть не смогу!

Через несколько минут, в самом конце, в ход пошли дольки помидора, и проварила ещё пару минут.

Тут уже и друг пришёл.
— Обедать будем? — спросила я его, улыбаясь.

— Да я, Настюш, на работе перекусил. А что ты приготовила?

— Суп из того, что было в нашем холодильнике.

— Но там же ничего не было?

— Ага, — рассмеялась я. — Вот «из ничего» и приготовила!

— А я супы не люблю.

— Чем же ты питаешься?

— Я ем пиццу, картофель фри, иногда пельмени... Слушай, ты так аппетитно ешь, можно я ложечку попробую?

— Конечно!

— Мам, представляешь, я сама обалдела, когда стала есть! Это была так вкусно! Ян, когда аккуратно взял ложку в рот, на меня посмотрел удивлённо и, не говоря ни слова, направился к кастрюле. Потом объявил, что, наверно, он не любил супы, потому что меня рядом не было и никто ещё ему такой вкуснятины не готовил!

Я рассмеялась от души и потом пояснила:

— Только обычно в наш семейный рецепт лёгкого супчика я добавляю много специй, зелени. И ещё ложечку сметанки или чуточку масла для жирности.

— Да не было у меня ни специй, ни зелени, ни сметаны. Но, веришь, получилось так вкусно, что сама была шокирована! Вот тебе и супчик «без никто»!

Теперь мы рассмеялись вместе.

Этим рецептом и хорошим настроением решила поделиться с вами!



Каркаде для гипертоников

Для гипертоников польза холодного каркаде неоспорима. Только нужно научиться его грамотно применять.

1. Для приготовления напитка используется не кипятки, а тёплая вода (не более 60°C).

2. Не стоит пить чай сразу после приёма пищи. Если вы не страдаете повышенной кислотностью, употребляйте каркаде до еды. В противном случае между едой и приёмом напитка должно пройти не менее двух часов.

3. Для лечения и нормализации давления рекомендуется пить 1–2 кружки чая ежедневно, не пропуская ни одного дня в те-

чение одного месяца. Далее по самочувствию пациента.

И ещё один полезный совет: разжёвывание цветков, оставшихся после заваривания, поможет снизить содержание в организме холестерина, а также избавит от токсинов и шлаков.

Каркаде не рекомендуется:

- людям с хроническим гастритом, язвой, болезнями печени и почек;

- детям до 12 лет;

- женщинам, находящимся в стадии планирования беременности, так как может нарушиться процесс выработки яйцеклеток.

https://vk.com/travnica_spb

Самым популярным из отечественных прохладительных напитков в нашей стране, особенно летом, является квас. Его пили на Руси испокон веков и до сих пор он не уступает призовое место на пьедестале народного почёта.

Чем полезен квас

- В квасе в достаточном количестве содержатся органические кислоты, благодаря чему квас задерживает влагу в организме и потому способен замечательно утолять жажду.

- Квас способен взбодрить и поднять тонус, а потому хорошо снимает усталость и быстро восстанавливает силы после трудового дня.

Польза кваса при профилактике и лечении болезней

- Благодаря содержащимся в квасе микроэлементам и витаминам (молочной кислоте, витаминам группы В, кальцию, магнию, фосфору и аминокислотам), квас считается хорошим средством от авитаминоза.

- Домашний квас является продуктом брожения. Микроорганизмы, развивающиеся в квасе в этот период, лечат бактериоз, способствуют очищению кишечника, нормализуют работу органов пищеварения, улучшают обмен веществ в организме. Квас полезно пить перед едой людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью.

- Квас благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и способствует омоложению организма.

Польза кваса для косметологических целей и улучшения внешнего вида

- Большое содержание витаминов и микроэлементов в квасе укрепляет зубную эмаль, улучшает состояние и внешний вид волос, ногтей, кожи и цвета лица.

- Квас позволяет не набирать лишний вес и не поправляться, поэтому является замечательным средством для тех, кто придерживается здорового питания или же стремится похудеть.

Противопоказания при применении кваса

Если у людей есть предрасположенности или заболевания печени, язвенной болезнью, хроническим гастритом с повышенной кислотностью, колитом, энтеритом, подагрой, то следует проконсультироваться с врачом и не употреблять квас.

Домашний квас очень прост в приготовлении и нетребователен при хранении. Существует очень много рецептов приготовления кваса, поэтому этот традиционный славянский напиток всегда остаётся вкусным, разнообразным, полезным и никогда не надоедает.

Рассмотрим некоторые рецепты приготовления бездрожжевого кваса, незаслуженно редко используемые человеком, но приносящие огромный оздоровительный эффект.

Имбирный квас

Чтобы приготовить яркий, ос-



Русские рецепты домашнего кваса

вежающий, необыкновенно вкусный и пряный напиток нужно совсем немного времени и ингредиентов. Имбирный квас великолепно освежает и в жаркую погоду, и хорош в чуть подогретом виде в прохладную, его любят дети и взрослые. Существует несколько базовых рецептов этого питья, а далее, освоившись, можно экспериментировать как угодно.

На любом праздничном столе, будь то Новый Год или чей-то летний день рождения, квас с имбирём станет настоящим хитом. Его игристый лимонадный вкус и свежий аромат запомнятся гостям надолго, а сделать его в домашних условиях не составит труда.

Приготовим его по классическому рецепту.

Имбирный квас традиционный

Ингредиенты:

- корень имбиря — 40–50 г (примерно 3–4 см);
- лимон свежий — 1 шт.;
- сахар-песок — 180 г;
- вода очищенная — 2 л;
- изюм — 15–20 шт.

В качестве посуды для приготовления напитка можно взять большую кастрюлю или пластиковую бутылку со срезанным горлом. Главное, чтобы воздухообмен в первую фазу брожения проходил свободно.

1. Чистим и измельчаем корень имбиря. Можно потереть его на крупной тёрке, пропустить через мясорубку или смолоть в блендере.

2. Моем лимон и выдавливаем из него сок. Сделать это можно с помощью соковыжималки или очистить лимон от корки и измельчить в блендере, а потом от-

жать через марлю или чистую х/б ткань. Цедру с половины лимона оставляем, она нам пригодится.

3. В кипячёной воде комнатной температуры размешиваем сахар до полного растворения и заливаем ею тёртый имбирь. Туда же добавляем лимонный сок и порезанную на ломтики цедру.

4. Накрываем салфеткой бутылку или кастрюлю и оставляем в тёмном и тёплом месте для брожения на пару суток, но если в помещении жарко, то может хватить и полутора.

5. По истечении времени процеживаем квас через сито, положив ещё пару слоёв марли для лучшего эффекта.

6. Разливаем полуготовый напиток по пластиковым бутылкам, предварительно положив в каждую по 7–8 изюминок, и убираем в холодильник. Главным признаком того, что квас в холодильнике доходит, будут твердеющие бутылки.

Кроме изюма этот рецепт хорошо дополнить листиками мяты. Их раскладываем вместе или вместо лимонной цедры, чтобы потом процедить.

Ещё через двое суток квас с имбирём будет готов! Только помним, что открывать бутылку нужно осторожно, давая газу выходить постепенно.

Квас с хреном без дрожжей

Как утверждают профессиональные любители кваса, самый вкусный напиток получается из чистого сула и закваски без дрожжей. Что ж, прислушаемся к мнению знатоков и приготовим традиционный бездрожжевой квас с оригинальным острым

вкусом. А как это сделать, подскажет наш пошаговый рецепт.

Ингредиенты:

- хлеб чёрный ржаной — 500 г;
- охлаждённый кипяток — 3,5 л;
- корень хрена — 150 г;
- мёд гречишный — 5 ст. л.;
- сахар-песок — 80 г;
- мяты свежей листья — 10–20 г;
- изюм белый — 2 ст. л.

1. Для начала подготовим закваску. Ломтики бородинского хлеба высушиваем в духовом шкафу до хруста и тёмного цвета, затем студим и закладываем 1/2 часть сухариков в стеклянную тару объёмом 0,7 л. Остальные сухари оставляем на квас.

2. Также в банку засыпаем 20 г сахарного песка и заливаем кипячёной охлаждённой до комнатной температуры водой. Закрыв банку марлей, ставим её в тепло для брожения на 48 часов. В результате должна получиться мутноватая жидкость, кислая на вкус и по запаху резкая.

3. Теперь можно готовить квас. В трёхлитровую стеклотару заливаем всю закваску, закидываем оставшиеся сухари, 40 г сахара и заливаем всё это охлаждённым кипятком по «плечики» банки. Закрыв горлышко банки марлевой салфеткой, оставляем квас готовиться в тепле на двое суток.

4. Спустя отведённый срок, пробуем напиток на вкус. На данном этапе он должен уже приобрести кислинку и квасной аромат. Теперь можно добавить в него ещё сахар (20 г), мёд, листочки мяты и натёртый корень хрена (чем больше хрена, тем ядрёнее получится квас).

5. В таком виде настаиваем квас ещё полдня, затем процеживаем через марлю, разливаем по

пластиковым бутылкам, но не до горла, а по «плечики», и в каждую бутылку кладем по горсточке изюма. Закручиваем крышки.

6. В тепле квас стоять будет до тех пор, пока не начнёт выделяться углекислый газ и бутылки не затвердеют, после чего их можно убирать в холодильник.

После охлаждения квас с хреном готов взбадривать вас своим забористым, игристым вкусом.

Домашний крапивный квас

Если вы ещё ни разу не готовили квас из крапивы, тогда поспешите нарушить эту традицию, ведь этот напиток необычайно вкусен.

Сочетать жгучую траву можно с любыми другими целебными растениями, от этого пищевая ценность продукта только возрастет, а вкус усилится.

Ингредиенты:

- вода очищенная — 1 л;
- сахар-песок белый — 3 ст. л.;
- крапива — по вкусу.

Домашний напиток лучше всего делать из молодых побегов крапивы (высота каждого не более 15 см), которые ещё не цвели. Цвет и вкус у такого кваса будет насыщеннее, а запах — освежающе нежным.

Сорванные побеги тщательно промываем в воде, рвём их на мелкие кусочки руками или режем ножом. Чтобы не обжечь руки, наденьте перчатки.

Заполняем трёхлитровую банку (почти доверху) кусочками крапивы, заливаем содержимое горячей кипячёной водой, напоследок добавляем сахар.

Держим напиток в тепле три дня. Полученный квас храним в холодильнике.

Чтобы придать сладковатому вкусу лёгкий овощной оттенок, добавьте в свой питательный напиток сок свёклы. Будет ещё необычнее и полезнее.

Хвойный квас

Хвойный напиток — настоящий источник долголетия и здоровья, известный с давних пор. Хвойный квас помогал нашим предкам справляться с хворями и оставаться крепкими и подвижными до самой старости, да и вкус у него весьма приятный.

Приготовить его не так сложно, как кажется на первый взгляд, да и неоценимая польза сторицей окупится прекрасным иммунитетом и улучшением самочувствия при любом недуге.

Молочнокислые бактерии, входящие в состав хвойного кваса, улучшают микрофлору кишечника, а хвоя показана всем гипертоникам и людям, страдающим варикозным расширением вен, тромбозом и тем, кто перенёс инфаркт или инсульт.

Хвойный квас на сметане

Для начала надо запастись сырьём: нам понадобятся веточки сосны. Важно, чтобы они были совсем молоденькими, не старше одного года. Найти их просто, достаточно срезать в конце лета или начале осени только самые крайние побеги.

Не скупимся, сырья понадобится немало — три стакана в сухом измельчённом виде.

Свежие ветки мелко рубим, используя для этого большой нож или топорик. Должна получиться практически однородная масса. Её нужно высушить на солнце или



в хорошо проветриваемом помещении, для чего раскладываем тонким слоем на бумаге.

Когда хвойная масса высохнет (через 2–4 дня), ставим на огонь 3 литра воды и, когда она закипит, ссыпаем в кастрюлю 3 стакана хвой и 0,5 стакана сахара.

Всё перемешиваем, снимаем с огня и оставляем остывать. Отвар должен стать чуть тёплым, не горячее 30°C. Кладём в него 2 ст. л. сметаны средней жирности (магазинная тоже подойдёт) и хорошо перемешиваем, до полного растворения сметаны.

Прикрываем эликсир чистым полотенцем и ставим в тёплое место, подальше от прямых солнечных лучей не менее чем на трое суток. После этого процеживаем хвойный квас и разливаем по бутылкам. Держим их в холодильнике с закрытыми крышками.

Как принимать

В качестве целебного напитка принимать квас стоит курсами по два раза в год в течение трёх недель. Полстакана пьём за час до еды натошак три раза в день. Лучше, чтобы напиток был тёплым.

Вариант на свежих ветках

Можно сделать хвойный квас и с непросушенными ветками. В этом случае выдерживаем его не менее двух недель.

В трёхлитровую банку засыпаем на 3/4 измельчённые ветки сосны или ели. Добавляем туда же 1 стакан сахара и 1 ч. л. сметаны. Заливаем кипячёной водой комнатной температуры и хорошо перемешиваем.

Прикрываем банку марлей, сложенной в два-три слоя, или тонкой хлопчатобумажной тканью и убираем бродить в тёплое притенённое место.

По прошествии двух недель процеживаем квас сначала через сито, а потом через несколько слоёв марли.

Квас из чистотела по Болотову

Настои и отвары растений всегда использовались людьми для лечения болезней и укрепления здоровья, а их свойства изучаются до сих пор. Вот и лечебный квас Болотова на чистотеле обладает выраженным оздоравливающим эффектом. Данный напиток совмещает в себе полезные

свойства лекарственного растения и молочной сыворотки, а эффект достигается кисломолочным брожением их смеси.

Полезные вещества и свойства чистотела

Чистотел имеет своеобразный запах и горький, даже жгучий вкус. Он содержит флавоноиды (кверцетин, рутин, кемпферол), органические кислоты, витамины (аскорбиновую кислоту и провитамин А), дубильные вещества, слизи и ряд алкалоидов. Богатый состав веществ в растении обуславливает и его лечебные свойства:

- болеутоляющее средство при обострениях заболеваний желудочно-кишечного тракта, дисбактериозе, болезнях печени и желчного пузыря, то есть демонстрирует спазмолитические свойства;
- видимое успокаивающее воздействие на нервную систему;
- настои и отвары обладают желчегонным и мочегонным эффектами;
- особенно популярна трава при лечении всевозможных поражений кожи в качестве бактерицидного средства;
- главное предназначение чистотела — очищение внешних и внутренних сред человеческого организма;

При неправильном приготовлении и употреблении трава становится ядовитой!

Самым удивительным образом все свойства чистотела усиливаются и становятся ярко выраженными в квасе на сыворотке с чистотелом народного целителя Бориса Болотова.

Перед тем как сделать это эффективное средство, рассмотрим его лечебные и оздоровительные эффекты по отзывам тех, кто уже прошёл курс лечения.

- Очищение внутренних поверхностей носоглотки, ушей, желудка, кишечника.
- Улучшение зрения, особенно близорукости за счёт очищения и укрепления всего механизма зрения.
- Внутренние слизистые оболочки кишечника, покрытые эпителиальными волосками, полностью восстанавливаются за счёт отторжения тяжёлых металлов: висмута, свинца, ртути и др.
- Ослабляются связи между металлами из числа радионуклидов и за счёт очень активных ферментов кваса расщепляются и выходят из организма.

• Очищение лёгких и бронхов, от чего уходят такие болезни, как аллергия и бронхиальная астма.

• Квас по рецепту Бориса Болотова — незаменимое лекарство при лечении колита, гастрита, панкреатита, холецистита.

• Очищает тело от раковых и доброкачественных новообразований, но на ранней стадии.

• Лечит гипертонию, укрепляет сердечную мышцу, нормализует работу всей сердечно-сосудистой системы.

• Впечатляюще воздействует на кожу: исчезают прыщи и акне, восстанавливается целостность кожи. Раны и порезы не оставляют и следа.

Все эти качества квас приобретает путём ферментации чистотела с помощью ферментов и кисломолочных бактерий молочной сыворотки, с активной поддержкой сахара. В результате биоактивные компоненты чистотела активизируют бактерии, делая их гораздо сильнее. От этого симбиоза и получается такой впечатляющий лечебный эффект.

Приготовление кваса из чистотела на сыворотке по Болотову

Борис Болотов считает, что этот напиток может проложить человечеству дорогу к бессмертию. Но для получения этого истинного эликсира нужен определённый опыт.

Ингредиенты:
• молочная сыворотка — 3 л;
• чистотел — полстакана;
• сахар — 1 стакан.

Для эликсира Болотова понадобится свежий или сушёный чистотел. Собирайте его самостоятельно в чистых лесных массивах или покупайте в аптеке.

1. Траву из леса нужно промыть. Растительное сырьё крупно нарезаем и помещаем в марлевый мешочек.

2. Растворяем стакан сахара в трёх литрах свежей сыворотки, добавляем 1 ч. л. нежирной (15%) свежей сметаны, размешиваем и выливаем в трёхлитровую стеклянную банку.

3. Теперь нужно закрепить мешочек с травой на дне банки. В качестве грузика можно использовать столовый прибор из нержавеющей стали (предварительно прокипятите его). Мешочек не должен всплывать к горлышку банки!

4. Закрываем горлышко банки марлей в несколько слоёв, фик-

сируем её слабой резинкой и ставим в сухое и тёплое местечко. Раз в два-три дня проверяем квас на наличие плесени на поверхности. Если обнаруживаем плесень, старательно её снимаем.

5. Через 5–7 дней в банке появится осадок. Верхний слой кваса сливаем в чистую банку (примерно 2 л), добавляем свежую сыворотку до объёма 3 л и оставляем в тёплом месте дозревать. Осадок выливаем. В течение последующих двух недель будет формироваться особый вид молочнокислых бактерий, которым передается исцеляющая сила чистотела.

6. Если всё сделали правильно, то через 10–14 дней смесь начнёт пениться, что говорит о её готовности. Правильно приготовленный квас имеет аромат свежих яблок, приятный вкус с небольшой горчинкой.

7. Из банки с готовым квасом отливаем 1 л и дополняем объём свежей сывороткой (комнатной температуры), в которой разводим полстакана сахара. Так можно доливать 3–4 раза. Далее необходимо поставить новую закваску.

8. Хранить исцеляющий напиток следует в холодильнике, в плотно закрытой стеклянной ёмкости.

Пояснения к рецепту кваса из чистотела по Болотову

Покупая молочную сыворотку, мы не знаем, при каких условиях она была получена. Если её получили в результате перегретого творага, то подавляющее большинство кисломолочных бактерий теряют свою активность или погибают. В этом случае мы добавляем 1 ч. л. сметаны, желателно из козьего молока.

Если же сыворотка собственного производства, то сметану добавлять не нужно, так как квас должен получиться высокого качества.

Квас из чистотела по Болотову можно поставить и на воде. Рецепт и технология та же, только вместо сыворотки берём кипячёную или родниковую воду. Сметана даст составу молочнокислые бактерии.

Как принимать квас из чистотела

Следует учитывать, что это лечебное средство содержит кисломолочные бактерии, усиленные компонентами травы. Принимать

его нужно очень осторожно, начиная с минимальных доз. По рекомендациям самого Болотова и по отзывам тех смельчаков, которые приготовили снадобье и начали лечение, приём начинаем с 1 ст. л. за 30 минут до приёма пищи, то есть на голодный желудок.

Если нет никаких неприятных последствий, дозу постепенно увеличиваем до 100 мл, то есть до половины стакана. Курс приёма — две недели. Повторять один раз в год.

С помощью кваса Болотова можно качественно очистить бронхи и лёгкие от смол, токсинов, радионуклидов и солей тяжёлых металлов. Состав используется для ингаляций.

Ингаляции с квасом

Подогрейте немного кваса в широкой миске до 40°C, накройте голову полотенцем и наклонитесь над миской. Вдыхайте пары глубоко и медленно, на пару секунд задерживая дыхание.

Дышите этим паром по 10 минут два-три раза в день, каждый раз нагревая свежую порцию кваса. Через очень короткое время бронхо-лёгочная система начнёт очищаться. Вместе с мокротами и слизью отходят аллергены, смолы, тяжёлые металлы и др.

Противопоказания к приёму кваса на чистотеле

Главным условием приёма эликсира Болотова является его правильное приготовление. Поэтому приобрести навык — самая первая задача. Если вы сомневаетесь в его качестве, то оправданно будет его вылить и поставить новую закваску.

• Нельзя принимать состав людям с острым лейкозом.

• Больным сахарным диабетом, бронхиальной астмой следует соблюдать осторожность, начиная приём с 1 ч. л. и внимательно наблюдать за состоянием здоровья.

• Также эпилепсия, тяжёлые поражения центральной нервной системы, неврологические заболевания должны обязательно учитываться при суточных дозировках.

Перед приёмом кваса следует проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

По материала Интернета

Польза листьев земляники

Пользу для здоровья приносят все части растения, но более часто используются именно её ароматные листочки.

Компоненты, которые находятся в составе, обладают следующим эффектом:

- успокаивающим;
- общеукрепляющим;
- сосудосуживающим;
- тонизирующим;
- мочегонным;
- ранозаживляющим;
- потогонным;
- противовоспалительным;
- участвуют в процессе кроветворения.

Помимо этих свойств, листья полезны для женского здоровья: они повышают тонус матки, увеличивая при этом её способность к сокращению.

Особенностью земляничных листьев является то, что они способны замедлять сердечный ритм, при этом усиливая амплитуду сокращения.

Лекарственную зелень от этого ароматного куста в народной медицине используют для выведения холестерина.

Приготовленные листья в виде отвара, укрепляют стенки сосудов. Рецепт этого народного средства достаточно простой: 2 столовые ложки высушенных земляничных листьев залить 200 мл крутого кипятка. Пять минут подержать на водяной бане, после настоять средство в течение трёх часов и процедить.

Укрепление сосудов будет происходить, если принимать отвар перед каждым приёмом пищи. За

один раз будет достаточно выпивать по одной столовой ложке.

Витаминный состав земляничных листьев не ограничивается только группами А и В, они содержат гликозиды, катехины и флавоноиды, кальций, марганец, железо и калий. В них высокая концентрация меди, цинка, хрома, кобальта, алюминия, бария, ванадия, никеля, йода, брома и бора.

Все эти компоненты в совокупности наделяют земляничные листья мочегонным действием, способностью заживлять раны, снимать спазмы, улучшать состав крови, укреплять организм. Настоянные листья на воде расширяют кровеносные сосуды, выводят желчь.

Кроме витаминов, листья лесной земляники богаты дубильны-

ми веществами, кислотами алкалоидами, пектинами, каротиноидами, эфирными маслами.

Многие сторонники растительных лекарственных средств ценят земляничные листья, готовят из них отвары, настои и чаи. Такие натуральные средства помогают защитить организм в период эпидемий гриппа, в сезон простуд.

Сушёные и только что собранные листочки помогают при подагре, гастрите, гепатитах, снижают болезненные ощущения при артрите.

Употребление средств на основе листьев несёт пользу как женскому, так и мужскому организму.

Прекрасному полу отвар поможет избавиться от проблем гинекологии. В период менопаузы листья лесной земляники помогают справиться с тахикардией.

А мужской части отвары и нас-

тои из этого растения принесут пользу в виде выработки тестостерона. Именно этот гормон отвечает за чувство молодости и сохранения мужской силы. Отвары оказывают благоприятное действие на всю половую систему.

Листья земляники лесной используются не только в качестве профилактики, но и для лечения таких заболеваний.

https://vk.com/travnica_spb





1. Когда идёте по улице и видите перо, лежащее на земле, подберите его и принесите домой, можете поставить в вазочку, можете повесить или даже просто положить. Это мощный оберег, дарованный вам небом. Замечайте такие знаки Духов. (Карагай)

2. Собирайте камни с рек. Они обладают большой силой, энергией! (Карагай)

3. Чтобы подпитаться энергией солнца, необходимо, чтобы солнце было под углом в 45° от горизонта. Надо сложить большие и указательные пальцы двух рук, чтобы получился треугольник и смотреть через этот треугольник на солнце. Тогда энергия будет проникать в ваше тело максимально! (Карагай)

4. Всеми силами пытайтесь помогать другим. Если не можете доставить радость, то хотя бы не вредите. (Карагай)

5. Берегите свою жизнь! Не надо рисковать на уровне жизни-смерть... Смерть может пошутить, а шутки у неё плоские и пошлые. (Карагай)

6. Идите вперёд и не оборачивайтесь! То, что было, оставьте, у всего есть свой урок. Что вам понадобилось однажды, можно отпустить. (Карагай)

7. Трудности — формальность! Серьёзные трудности — серьёзная, но формальность! Есть небо, оно иногда за тучами, но стоит приложить усилия (сесть на самолёт) и над этими тучами всё то же голубое небо. Мира всем! (Карагай)

8. Чтобы приблизиться к мечте, порой достаточно сделать хотя бы один шаг. Не бойтесь трудностей, они всегда есть и будут. Белой дороги вам всем во всех ваших начинаниях! (Альберт Талипов)

9. Первоочередным вашим нравственным принципом должен быть отказ от причинения вреда кому бы то ни было. Это принцип в вашей жизни должен быть очень твёрдым: «Я никому никогда не стану причинять вред». Подумайте... (Карагай)

10. Когда вы станете источником счастья живых существ, вы сами станете самыми счастливыми. А если вы стали источником страдания других, вы первый станете несчастным. Подумайте... (Карагай)

11. Хотя бы час в день уделяйте тишине... Она вам нужна так же, как и общение. (Карагай)

12. Умение любить — самое высшее, что есть на земле. Умейте любить всех, даже ваших врагов! (Карагай)

13. Не бросайте в водоёмы мусор. Никакой. Дух воды может очень сильно разозлиться. Чтобы задабривать Дух воды, можно в воду бросать хлеб, молоко, монет-

ки. (Карагай)

14. Обычно мы называем своё прошлое золотым временем, золотыми деньками. Это ошибка. Очень важно понимать, что каждый наступающий момент в вашей жизни — как раз то самое золотое время. (Карагай)

15. Создать причины страдания очень просто, а создать причины счастья нелегко. Чтобы сжечь большой дом, нет необходимости учиться, на это способны даже дети. А чтобы построить большой красивый дом, вам нужно очень много знать. Задумайтесь. (Карагай)

16. Летнее Солнцестояние — это самая верхняя точка в небесном круге Солнца, когда, достигнув своей вершины, Солнце отдаёт нам всю свою Силу. Хорошо встретить этот день в уютном месте у воды. Купание в реке, озере будет очистительным. Можно сделать и запас воды из колодца, ключа такая вода считается целебной. (Дмитрий Ильин)

17. Нет совершенной религии и веры, нет худшей из них, Бог один. Так что молитесь кому хотите, но помните очень важные заповеди: живи по совести, уважай своих предков, люби. (Карагай)

18. Если у вас есть цель изменить мир, сначала измените себя. Научитесь обладать энергией радости и энергией любви — это главные моменты и переживания человека. Улыбка, смех, радость обладают огромной силой. Когда вы научитесь этому, то откроете для себя «любь». (Альберт Талипов)

19. Диким деревьям не место в огороде и саду. Они хороши в палисаднике, у ворот и у калитки. Если участок большой (больше 25 соток), то дикие деревья можно высаживать вдоль всего забора или как живую изгородь. Дикое дерево подавляет рост окультуренных растений: хаос борется с порядком. Например, берёза вытягивает влагу из почвы в радиусе 30 м. У ели вообще корневая система поверхностная, и чем выше ель, тем с большей площади она собирает питательные вещества. Кроме того, ель, как и дуб, притягивает молнию. (Дмитрий Ильин)

20. Наломайте берёзовых веточек. Часть из них поставьте в вазу для украшения дома, что создаст светлую и добрую атмосферу. Несколько веточек мелко наломайте, при этом не пользуйтесь ни ножом, ни ножницами. Положите обломки веточек в глиняную, стеклянную посуду и залейте кипятком не менее, чем на 3 часа. Если найдётся цедра лимона или апельсина, добавьте её. Когда настоится, обмакните в настой ватный или марлевый тампон и протрите себя после вечерней ванны. Эффект и сами почувствуете.

(Дмитрий Ильин)

21. Есть очень хорошая поговорка: «Не оскудеет рука дающего». По возможности старайтесь давать деньги малоимущим и нуждающимся. Не важно какая это будет сумма, важен сам процесс. (Альберт Талипов)

22. Жизнь — это чертовски короткий промежуток времени. Не тратьте его на ругань и слёзы, сквернословие и алкоголь! Вы можете творить добро, рожать детей, отдыхать и делать массу других приятных вещей! (Карагай)

23. Дождь... Он может управлять чувствами и эмоциями человека, может напомнить ему о каких-либо моментах его жизни или же, наоборот, смыть все воспоминания. Дождь умеет очищать. Когда всё очень плохо, я выхожу и просто стою под ливнем. (Альберт Талипов)

24. Если ваш любимый человек начал злиться на вас, если вы не виноваты, обнимите его и держите крепко-крепко, он успокоится. (Карагай)

25. Уважайте своих предков, какими бы они ни были. (Карагай)

26. Если вам плохо на душе и вы ощущаете вялость, просто пойте то, что вашей душе угодно. Ей иногда тоже хочется выговориться... (Альберт Талипов)

27. Относитесь с уважением к каждому и не ставьте себя выше кого-либо, даже если помогаете кому-то. Это очень плохо. Если начинается себялюбие, мания величия, надо себя ударить о землю и спустить с небес, ибо из этого ничего не выйдет хорошего. (Карагай)

28. Ко мне обращаются люди всех сословий, разных полов и возрастов, а почти у всех проблема одна и та же или первопричина проблемы — потеряны корни с землёй и предками. Помните усопших, какими бы они ни были при жизни, они мудрее вас, Духи помогают потом вам. Напеките блинов, лепёшек, поставьте чулу в хурээ, сходите в храм... (Карагай)

29. Помните всегда: нет самой верной религии, нет самой правильной веры, самых умных жрецов тех или иных культов. Бог один. Бог — это вершина горы, а разные веры и религии — это подходы к этой вершине. Молитесь кому хотите, но знайте: главная ваша цель — не быть без грехов, а достичь и познать Бога. (Карагай)

30. Если решил что-то делать, то не сомневайтесь в себе. Страх заставляет отступать тебя от верного пути, ибо это и есть главный инструмент всего зла. При этом не теряйте надежды, если с первого раза что-либо не вышло. Каждая маленькая победа приближает к большой. (Альберт Талипов)

31. Помните одну очень важ-

ную вещь по жизни: каждый получает по своим заслугам. Не допускайте проблемы в свою Душу, в свои мысли, тогда проблема не достигнет вашего тела. (Карагай)

32. Настоящая любовь всегда свободна. Первый признак вампиризма — это то, что любимый человек по непонятным причинам охладил к вам, но продолжает пользоваться вашим чувством, то есть вы видите, что оно ему приятно и он поощряет вас в выражении вашей любви. Надо внимательно проанализировать ваши отношения. И если вы поймёте, что попали в зависимость, начинайте от неё избавляться. Ведь зависимость — не любовь, и она не должна иметь для вас никакой ценности. (Айго Айдана)

33. Приобретая Силу, шаман вступает с ней в особые отношения, напоминающие акт охоты, поэтому судьба шамана — это Путь Охотника. Иногда бывает так, что охотник и жертва меняются местами. Чтобы этого не случилось, сначала тренируйте охотничье чутьё, а потом уже охотитесь. (Д. Ильин)

34. Никакая магия не может заставить человека любить того, кто ему безразличен. Приворот всего лишь привязывает жертву к инициатору, заставляя испытывать неосознанный дискомфорт при попытке уйти или как-то прервать отношения. Этот дискомфорт в конце концов изводит человека, доводит его до отчаяния, лишает здоровья и рождает чувство ненависти к объекту привязанности. Не шутите с приворотной магией! Вы можете разрушить жизнь человека, а вместе с ней и свою. Желаю вам большой настоящей любви! (Айго Айдана)

35. Жизнь может поворачиваться к вам лицом, может другим местом, но мало кто понимает, что вы сами её и поворачиваете. Все дурные мысли в сторону других оборачиваются вам. Все зависти тоже идут в конце концов к вам. А зачем это надо? Живите спокойно и размерено. Завидовать нельзя, да и незачем. Ну есть у того человека большая машина, но рожато у него от этой машины лучше не станет. Золото — вообще грязный металл, ему нечего завидовать. Чаще улыбайтесь и вам тоже улыбнутся прохожие, близкие и даже сама жизнь. (Карагай)

36. Хочешь, чтобы тебя уважали, тогда с уважением относись к другим. На добро отвечай добром, на зло — безразличием. Человек, причинивший зло, больше будет страдать оттого, что ты не обратил на это своего внимания. (Альберт Талипов)

37. Не пейте спиртное вообще. Спиртное губит организм, мозг и душу. Если вы шаман или эзотерик, или ещё кто-то, занимающийся этими вещами, и пьёте, значит, у вас скоро кончатся все силы, Духи Вас накажут. Алкоголь действительно убивает, не делайте глупостей. Чтобы расслабиться, есть баня. Чтобы повеселиться, есть песни. Чтобы найти общий язык, есть чай. А чтобы близко познакомиться с женщиной, есть в конце-концов конфеты... (Карагай)

38. Когда у вас плохое настроение, не надо срывать его на других. Они этого не заслуживают. (Карагай)

39. При сердечных болях постарайтесь не ложиться, а сесть в более удобную для вас позу. Глубоко дышите и с силой поглаживайте кончики мизинцев и центр ладони. Желательно делать массаж до появления болей, не реже, чем один раз в двое суток по 10–15 минут. (Альберт Талипов)

40. Когда ищите свою вторую половинку, никогда не слушайте никого: дескать, не то лицо, не та фигура, не то сословие... Слушайте лишь своё сердце и думайте головой, а не тем, что ниже. (Карагай)

41. Сейчас самый клещевой сезон. Есть отличный заговор (мне его передал прадед). При входе в лес встаньте и вслух скажите: «Я в лес, клещ из лесу», ударение на «Я» и «из». Клещи не подойдут, а если даже и подойдут, то точно не укусят. (Карагай)

42. Улыбайтесь, чаще улыбайтесь и дарите улыбки проходящим мимо людям! Это даст вам и вашему собеседнику силы и энергию. (Карагай)

43. Цените своё личное пространство и пространство других. Никогда в наглузую не подходите слишком близко к незнакомым людям, им может быть на энергетическом уровне очень дискомфортно. (Карагай)

44. Ни о чём никогда не жалеете, это лишнее. Всё, что происходит, происходит по воле Духов, и всё к лучшему. (Карагай)

45. Камни, похоже внешне на животных, без обряда брать нельзя, иначе можно накликают беду. Если вы нашли такой камень и хотите забрать с собой, то обратитесь к Духу-хозяину места с просьбой взять камень и сделайте ему подношение. Затем накройте камень на земле белой тканью. (Карагай)

46. Чтобы защитить себя от дурного воздействия по интернету, фотографию на аватаре нужно делать перед огнём или в дыму, тогда считка информации крайне маловероятна и воздействие в том числе. (Карагай)

47. Слушая хорошую музыку, вы очищаете себя от негативной энергии, накопленной в течение дня. Музыка — это своеобразная медитация, способная привести вас в чувство и гармонию с самим собой. (Альберт Талипов)

48. Чтобы лучше стало дышать, чтобы не давило сердце, умейте плакать. (Карагай)

49. Если вы ссоритесь с человеком и он говорит вам гадости, проклинает вас, и вы себя начинаете чувствовать плохо, можно сделать возврат (вернуть человеку тот негатив, что он на вас послал), сказать вслух: «Твои речи тебе на плечи, твои мысли на тебе и повисли». (Карагай)

50. Ваша сила в ваших мыслях. Никогда не думайте плохо о любимом человеке в гневе, иначе вы, сами того не подозревая, навлекаете беду на него. Мысли — это один из источников скрытых энергий сознания. Каждая мысль порождает действие если не вас самих, то мира в целом. (Альберт Талипов)

51. Чтобы люди к вам потянулись, идите им навстречу! Будьте альтруистичны, это прибавит вам сил, энергии, возможно, зачтётся в следующих жизнях, но однозначно повлияет на вас очень хорошо. Но не надо путать искренний альтруизм от корыстного (думаю, меня поняли). (Карагай)

52. Если вы чувствуете что ситуация, которая сложилась, неразрешима, поднимите руку повыше, потом резко опустите со словами: «Да пошло оно...» и подумайте ещё раз! Как говорил Великий: «Даже если тебя съели, у тебя есть два выхода». (Карагай)

53. Научитесь любить, научитесь не обижаться, а если обижаться, то быстро прощать! Будьте счастливы, любите друг друга! (Карагай)



Развитие мозга — это не только занятия по прокачке творчества, критического и ассоциативного мышления, это ещё и упражнения на синхронизацию работы полушарий мозга. Достаточно потратить 10–15 минут утром, чтобы выполнить простые упражнения, и мозг будет работать намного эффективнее.

10 нейропсихологических упражнений помогут вывести работу мозга на качественно новый уровень. Для взрослых это тоже работает. Просто попробуйте и оцените, как увеличатся ваша работоспособность и эффективность.

Нейропсихологические упражнения — это практически волшебная палочка. Они помогают развить память, речь, внимание, снижают утомляемость и повышают способность к произвольному контролю.

Глоток воды

Занятия нейробикой всегда начинаем с того, что выпиваем стакан воды. Вода — это то, что необходимо мозгу для проведения нервных импульсов. И если жидкости в организме недостаточно, то и реакции мозга замедляются. Так что, если чувствуете усталость, выпейте стакан воды. Надо сосредоточиться — выпейте стакан воды. Предстоит важная контрольная или зачёт? Правильно, выпейте стакан воды.

Гомолатеральные шаги

Шагаем на месте. При этом высоко поднимаем колено и тянем к нему локоть. Чем медленнее выполняется упражнение, тем выше его эффективность и тем ощутимее будет результат. Идеально подходит для активации зон мозга, ответственных за логику и счёт.

Перекрёстные шаги

Выполняется стоя. Смысл тот же, что и в предыдущем упражнении, только теперь мы тянем к колену противоположное плечо. В идеале должно получаться, как в сильно замедленной съёмке. Попробуйте сначала выполнять упражнение в быстром темпе, а затем постепенно замедляйтесь. Чем медленнее вы двигаетесь, тем быстрее работает ваш мозг.

Нейробика: 10 упражнений для развития мозга

Рисуем знак бесконечности

Это упражнение носит ещё название «Ленивые восьмёрки». А всё потому, что мы рисуем цифру 8, которая лежит на боку. О том, что это знак бесконечности, знают далеко не все дети. Смысл в том, что мы следим глазами за движущимся большим пальцем, описывающим ленивую восьмёрку.

Сгибаем руку в локте и выставляем её вперёд, большой палец должен быть на уровне глаз. Чем медленнее движения, тем выше мышечная концентрация. Голову держим прямо и расслабленно. Важно: следить за движением большого пальца нужно только глазами!

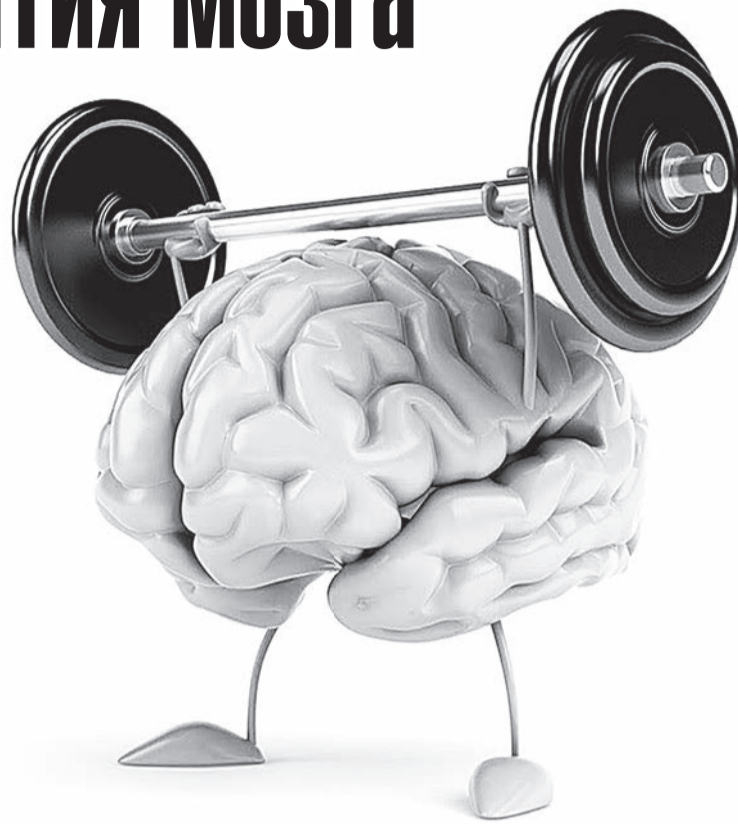
Движение большого пальца начинается от центра зрительного поля и идёт сначала вверх по краю поля видения, а дальше против часовой стрелки вниз и обратно в центр. Затем аналогично по часовой стрелке — вправо и вверх, и обратно в центр.

Делаем, как минимум, три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. Получилось?

Теперь сцепляем руки в замок: при этом большие пальцы направлены вверх и образуют как бы букву «X». А теперь делаем ленивую восьмёрку уже двумя сцепленными руками.

«Ухо-нос», или «Весёлые обезьянки»

Со стороны это упражнение выглядит крайне забавно. Но на самом деле выполнять его не так чтобы просто. С первого раза может и не получиться. При этом здесь как раз очень важна скорость. И чем быстрее вы будете его выполнять, тем лучше. Отличное упражнение для детей, испытывающих проблемы с чтением и письмом.



Итак, левой рукой берёмся за кончик носа, а правой в этот же момент за противоположное ухо. Теперь одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши, меняем положение рук с точностью «до наоборот».

«Крабик»

Смешное упражнение, которое точно поможет проснуться, причём не только телу, но и мозгу. Ребёнок становится на пол, опираясь на руки и ноги (но именно ступни, а не колени), и ходит на четвереньках. Да-да, взрослые вспомнят своё детство. При этом движения прямо, вперёд, назад, в сторону, как краб, слева направо и справа налево.

Кулак — ребро — ладонь

Это упражнение лучше выполнять, сидя за столом. Время завтрака отлично подойдёт. Но можно при желании делать и на весу.

Выполняется по очереди каждой рукой. Минимум 8–10 подходов.

Несмотря на кажущуюся простоту, упражнение способствует установлению межполушарных связей.

Сжать ладошку в кулак, разжать и поставить выпрямленную руку с согнутым пальцем на торец, распрямить ладошку полностью и положить на стол.

Дыхание животом

Помимо того, что это упражнение насыщает мозг кислородом, оно также способствует повышению аппетита и улучшает работу пищеварительной системы.

Положите руку на живот. Выдохните весь воздух, но только короткими маленькими струйками, словно пытаетесь удержать пушинку на лету. Теперь сделайте медленный глубокий вдох нежно, подобно шару. При этом рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдо-

хе. Повторите выдох и при этом прогните спину, чтобы при вдохе воздух проник как можно глубже в лёгкие.

Это упражнение довольно легко даётся маленьким детям, это так называемое диафрагмальное дыхание. А вот взрослым с ним справляться очень тяжело.

Это упражнение нередко применяют на распевках в хоре и рекомендуют практиковать детям и взрослым с проблемами с дыханием.

«Сова»

Несмотря на забавное название, это упражнение помогает снять напряжение в шее и плечевом поясе. Незаменимый помощник как для школьников, которые сидят целыми днями за партой, так и для взрослых.

Порядок выполнения: схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Теперь поверните голову и посмотрите назад через плечо. Глубоко вдохните и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы.

Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

«Гравитационный планер»

Одно из немногих упражнений, которое выполняется сидя. Устройтесь поудобнее. Скрестите ноги в лодыжках. Колени держите свободно. Теперь наклонитесь вперёд, а руки плавно опускайте вниз — выдох. Выпрямляйтесь, поднимайте руки — вдох. Повторите упражнение, наклоняясь вперёд, влево, вправо.

Теперь скрещиваем лодыжки по-другому и повторяем всё то же самое.

Весь комплекс займёт у вас не больше 10–15 минут, а польза от него будет на весь день.

Пусть нейробика станет вашей полезной привычкой и маленьким семейным ритуалом перед школой. Вы удивитесь, как быстро увидите позитивный эффект от этих простых упражнений.

Светлана НОВИКОВА,
нейропсихолог

Влияние страха на жизнь



Страх — это самая мощная негативная первородная эмоция. Испокон веков страх помогал людям. В древности это было необходимо для того, чтобы человек мог выжить в этом мире.

На самом деле, если бы не было страха, человек не прожил бы долго. Ведь без чувства страха мы могли бы пойти к диким живот-

ным, выйти на дорогу, не глядя по сторонам, прыгнуть с обрыва, не боясь разбиться и т. д.

Существуют страхи конструктивные и деструктивные, а есть страхи, которые находятся только в нашем подсознании. Когда речь идёт о подсознательных страхах, то всё, чего мы боимся, в реальности с нами не происходит. Но не зря говорят, что чего боишься, то

и притягивается.

На самом деле так и происходит, потому что в реальности что мы излучаем, то и получаем в ответ. И если вы чего-то боитесь, то, как правило, всё больше притягиваете ситуации, которые могут подтвердить ваш страх, чтобы вы получили результат, к которому стремитесь. Ведь негативный результат — это тоже результат.

1. Главное влияние страха на человека — это, конечно же, блокировка каких-либо положительных изменений в жизни.

Если вы боитесь бедности, потерять работу, что бизнес обанкротится, то вы сами с помощью своего страха блокируете любые положительные изменения и перспективы.

Если вы боитесь одиночества, предательства партнёра, распада семьи, то вы этим страхом будете блокировать ваши отношения,

любовь и любые положительные изменения, которые могут произойти в ваших отношениях, вы будете притягивать только негативные ситуации.

Поэтому всегда помните, что в первую очередь страх является блокиратором, самым мощным из всех существующих.

2. Страх очень сильно влияет на здоровье.

Любой страх, который вы испытываете, — это стресс. Когда в кровь попадают определённые гормоны, организм переходит в состояние чрезвычайной ситуации.

И если, к примеру, за вами гонится собака, которая хочет вас укусить, такое состояние сыграет вам на руку, вы сможете активизировать в организме все свои силы и убежать от неё. И вплоть до того, что сможете перепрыгнуть двухметровый забор (таких прецедентов было очень много, когда страх и всплеск адреналина активизировали в человеке скрытые способности).

А в обычной жизни состояние стресса и страха разрушает внут-

ренние органы. Прежде всего нарушает иммунную систему, а, как нам известно, она отвечает за здоровье человека в целом.

Если у человека здоровая иммунная система, ему ничто не грозит. Грипп обойдёт его стороной либо проявится в очень лёгкой форме. Вы никогда не заболеете онкологией, потому что иммунная система будет работать, как часы, и убивать все нежелательные клетки, которые появляются в организме.

Не зря самым передовым методом лечения рака становится иммунотерапия, благодаря которой, к слову, уже успешно лечат СПИД. Но если баланс нарушен и иммунная система дала сбой, то человек будет подвержен заболеваниям разной тяжести.

Поэтому избавление от страха и стресса, который он вызывает, прежде всего важно и выгодно именно для того, чтобы поддерживать организм в здоровом состоянии и прожить до глубокой старости.

Дарья ВАСЕКО
www.belnovosti.by

Мать привела в школу дочь. Мать... Она почти не изменилась с того времени, как 10 лет назад вышла к столу, взяла экзаменационный билет и без подготовки выдержала экзамен, блестяще ответила на все вопросы по истории. Потом — такие же ответы по литературе, математике, химии, физике. Она была гордостью школы. Прошли годы. Сейчас она уже мать, привела записывать в дошкольную группу дочку. Словно угадывая моё желание узнать что-нибудь о её жизни, молодая мать рассказывает:

— Поступила в институт, окончила два курса. Училась очень хорошо. Но суждено было иное. Вышла замуж. У мужа работа была связана с переездами, институт пришлось оставить. С мужем прожила полгода. Разошлись. Когда скажешь кому-нибудь об этом, сочувственно молчат или пытаются утешить какими-нибудь случайными словами. Не нужно ни сочувствия, ни утешения. Я в большой обиде на тех, кто воспитывал нас в годы юности.

Женщина вздохнула и замолчала. Я чувствовал, что её волнуют те же мысли, которые не один год волнуют и меня, и спросил:

— Какая же у вас обида?

— Не учили жить. Ведь разошлись мы с мужем не из-за какого-то разочарования друг в друге, не из-за того, что, как привыкли говорить, «не сошлись характерами». Нет, мы просто не умеем жить. Не умеем быть мужем и женой. Ни он, ни я. Не умеем любить друг друга. Да, человеческая любовь требует большого умения. Мы просто не представляли себе, что это такое — любовь мужа и жены, и никто нам даже не пытался сказать об этом. Не умеем мы уважать друг друга. Не умеем чувствовать рядом с собой человека. Не умеем уступать друг другу. Не умеем подчинять чувства разуму, не умеем дорожить жизнью. О, как это важно — уметь дорожить жизнью!

У нас тогда был большой разговор с молодой матерью. Он навсегда сохранился в моей памяти и в сердце. И сейчас, когда я стал писать «Родительскую педагогику», подумал: где же первая страница этой книги? Первой страницы-то и нет — вот в чём беда. Строим здание, а фундамента нет. Ведь действительно, мы не учим в школе самому главному — не учим жить. Учим всему, знают наши питомцы множество полезных и нужных (а иногда и не очень нужных) вещей: и в каком состоянии материя в центре Солнца, и сколько атомов вещества в кубическом сантиметре межзвёздного пространства, и что записано было в законах царя Хаммурапи, и что такое гравитация... Но ничего не знают о том, как человеку готовиться к семейной жизни, что это значит — быть женой и мужем, матерью и отцом своих детей. Не

Родники счастья



задумываемся мы, ни педагоги, ни родители, что важнейшая мудрость жизни, которую должен постигнуть каждый наш гражданин, — это человеческие взаимоотношения.

Забываем мы, что, образно говоря, каждое существо, рождённое человеком, ещё не есть человек, человеком его надо сделать. Каждое человеческое существо, как только оно научилось мыслить и чувствовать, устремляется к тому колодцу, который называется счастьем — человеческим счастьем. Каждый жаждет счастья, но далеко не каждый трудится, чтобы углубить этот колодец, открыть в нём новые родники. Учить в детстве открывать родники счастья для других людей — вот какого предмета пока ещё, к сожалению, нет в школьном воспитании.

На педагога, который посвятил бы воспитательную беседу с восьмиклассниками или девятиклассниками теме «Взаимоотношения мужа и жены в молодой семье», посмотрели бы как на чудачка. А между тем говорить об этом с молодёжью значительно важнее, чем о гробницах ассирийских царей или о центре Галактики.

Замечали вы, конечно, вот что: как только на уроке в старшем классе заходит речь (по литературе, скажем, никак не обойдётся, программа требует) о любви, браке, рождении детей, лица подростков, юношей и девушек расплываются в улыбки, начинается шушуканье... В этом, как в зеркале, вижу легкомысленное отношение старших к важнейшим вопросам жизни человека, к его будущему. Я считаю идеалом такое положение, чтобы в те мгновения, когда речь заходит о любви, браке, детях, человек — и маленький наш чело-

век, ребёнок, и подросток — должен чувствовать то же самое, что чувствует эмоционально воспитанный человек при виде тысячелетнего памятника искусству. Нам, старшему поколению, надо научиться говорить с детьми и юношеством о великом и прекрасном — любви, браке, деторождении, человеческой верности до гроба, о смерти и памяти сердца. До тех пор, пока мы не научимся об этом говорить и думать, мы не научим наших детей чистоте и красоте помыслов и чувств. Невежество же в этой сфере оборачивается слезами и горем детей.

На протяжении последних 10 лет я изучил причины разводов 200 молодых семей. 189 разводов произошли именно из-за неумения молодёжи понять друг друга. Вступая в брак, юноша и девушка понятия не имеют о той сложной, тонкой культуре взаимоотношений, которой требует жизнь в браке. Им никто не говорил, и они не знают, что жить в браке, жить изо дня в день вместе, в одной комнате, не в считанные часы свиданий, а всю жизнь — это большой, ни с чем не сравнимый труд, духовный труд, напряжение. Для этого нужна огромная духовная культура, духовная подготовка, школа мудрости.

А школы этой, как ни странно, нет, нет поэтому и первой страницы «Родительской педагогики». Поэтому к рождению детей некоторые молодые люди подготовлены в нравственном отношении так же, как неграмотный человек, не знающий азбуки, подготовлен к постижению философии. Жизнь требует того, чтобы для юношей и девушек в старших классах средней школы был введён курс о культуре взаимоотношений в семье, о браке, рождении и воспитании детей.

Если вы хотите измениться сами, используйте те же принципы. Вы должны понимать, что хорошего произойдёт в вашей жизни,

и читать этот курс должен духовно богатый, морально прекрасный человек. На убедительных фактах надо раскрывать перед завтрашними отцами и матерями суть той истины, что жить в браке — это значит ежедневно соприкасаться мыслью, сердцем, чувствами с человеком, сначала с мужем, с женой, а потом с детьми. Это очень сложно и тонко — постигнуть разумом и сердцем, казалось бы, на первый взгляд простые жизненные вещи. Эти вещи требуют большой мудрости матери, отца, педагога. И если мы по-настоящему будем открывать перед юношами и девушками мудрость и сложность жизни, это поможет им стать зрелыми, осмысленными, не будет того легкомыслия, которое ещё есть сейчас во взглядах и поступках многих молодых людей.

Если бы мне поручили составление программы этого самого нужного в старших классах предмета — «Семья, брак, любовь, дети», я на первое место поставил бы вопрос культуры человеческих желаний. Ведь что такое умение жить в браке — человеческое умение любить, уважать друг друга, чувствовать человека рядом с собой? Это прежде всего умение руководить, управлять своими желаниями, умение поступать частью своих желаний во имя блага семьи, родителей, детей, умение ограничивать свои желания. В мире, который даёт простор для расцвета человеческих желаний, счастлив лишь тот, кто умеет быть властелином своих желаний, — запомните это, дорогие отцы и матери, и учите этому своих детей.

Разводиться торопятся прежде всего эгоисты, индивидуалисты — те молодые люди, для ко-

торых личные желания превыше всего. Пусть будет в нашей мудрости, дорогие отцы и матери, которую мы передаём своим детям, самая сокровенная страничка: «Гармония желаний в молодой семье». Раскрывая письма этой странички, нам надо анализировать всё, что может происходить в молодой семье. На поучительных примерах показывать, как возникают человеческие желания, какие из них можно удовлетворять и в каких именно условиях, а какие нужно уметь сдерживать. Как подчинять свои желания общим интересам семьи. Я не преувеличу, если скажу, что молодые родители, не умеющие быть мужем и женой, зачастую так же безпомощны, неумелы и неопытны, как дети. Им и помогать надо, к сожалению, как детям. И вот большое горе приходит тогда, когда эти взрослые дети рожают детей. Беда и обществу, и детям, рождённым теми, кто сам ещё ребёнок по своему нравственному и духовному развитию.

Раскроя маленькую тайну. Курс «Семья, брак, любовь, дети» есть. Мы уже несколько лет учим юношей и девушек, как морально готовиться к браку и жить семейной жизнью, в чём состоит культура человеческих взаимоотношений, как воспитывать своих детей. Безусловно, преподавать этот очень важный предмет при отсутствии на него времени в учебном плане — нелёгкое дело. Но какими бы ни были трудности, надо преодолевать их, потому что предмет этот не менее важный, чем математика, физика, химия. Если не самый важный. Подумайте сами: не всем быть физиками и математиками, а родителями быть всем, мужем и женой — всем.

Пусть не поймут меня так, будто я принижаю роль математики и других естественных наук. Без знания этих предметов невозможен даже вход в прихожую науки. Но всё же знания о человеке ещё важнее. И если не сегодня, то завтра в школьном учебном плане предмет о культуре человеческих взаимоотношений будет стоять первым, ибо мы живём в век человека.

Дорогие отцы и матери, давайте же воспитывать у своих детей моральную готовность к материнству, отцовству.

Что это такое — моральная готовность к материнству и отцовству? Человеческая сущность наиболее ярко раскрывается в долге. В том, что человек возлагает на себя ответственность за другого человека. Долг, долг и ещё раз долг — вот та атмосфера, в которой надо воспитывать существо, родившееся человеком, чтобы оно достойно было называться высоким именем Человека.

В. А. СУХОМЛИНСКИЙ
«Родительская педагогика»

Воспитывать себя или развиваться?

Почему так трудно изменить самого себя? Почему сложно заставить других измениться? Многие зависят от условий, в которых пребывает «меняющийся» человек.

Важное условие, при котором возможно развитие, — это неудобство, дискомфорт, чувство недовольства. Не имеет значения, о ребёнке или о взрослом человеке идёт речь. Только дискомфорт

в настоящем положении дел заставляет действовать, принимать решения, искать способы улучшения своей жизни. А там, где происходят изменения на внешнем уровне, неизбежно идут перемены внутри человека.

Мы часто пытаемся сначала изменить мир вокруг себя и, когда попадаем в ситуацию вынужденных изменений, стараемся сначала изменить мир, других людей,

обстановку и т.д. Это вполне нормальный подход. Однако уже скоро можно будет сделать вывод о том, что ресурсов тратится на «переделку мира» гораздо больше, чем следовало, при этом мир остаётся прежним. Поэтому меняться лучше самим!

Если вы хотите измениться сами, используйте те же принципы. Вы должны понимать, что хорошего произойдёт в вашей жизни,

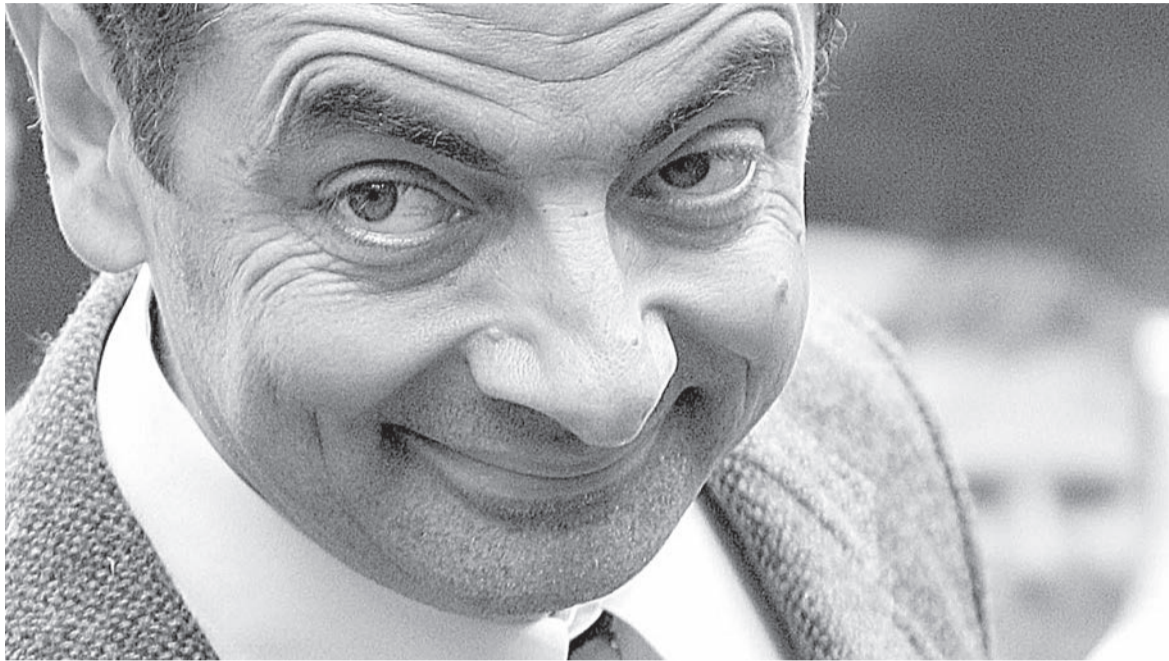
если ваши привычки изменятся. Кроме того, прекратите потворствовать старым моделям поведения. Просто запретите себе это. Если вы уже задумались о переменах, то в вашей жизни есть что-то, чем вы недовольны. Это хороший знак, поскольку именно он будет побуждать меняться. Теперь остаётся решить, что менять, что получить в результате и какими способами это осуществить. Здесь

только вы сможете себя контролировать. Многие могут подумать, что они смогут дать себе «поблажку», если устанут или захотят, чтобы всё получилось само собой. Вы, конечно, можете так поступить. Но знайте, что и результат получите соответствующий. А он иногда бывает не таким, на который вы рассчитывали в самом начале. Если хотите прийти точно в цель, придётся трудиться. Если же вы пустите всё на самотёк, тогда и получите то, что судьбе будет не жалко дать.

Юлия Васильевна КУПРЕЙКИНА,
психолог



«Я тебя заберу» и другие «смешные» шутки



— Ты кого любишь, папу или маму?

— И папу и маму.

— А кого больше?

— А больше никого.

Диалог из жизни.

Желание некоторых посторонних людей поставить в тупик незнакомого мать с младенцем озадачило меня ещё тогда, когда мой старший младенец лежал в коляске.

Представьте картину: гуляете вы с ребёнком, никого не трогаете, и вдруг к вам подходит совершенно чужой человек, смотрит внимательно на ребёнка и говорит (обычно довольно противным голосом):

— Какая у мамы хорошенькая девочка! Вот я её заберу себе!

Мне всегда в этих случаях интересно, какой реакции он ждёт от меня (от младенца, понятно, её ждать пока не приходится, это шоу для мамы)? Что я захохочу и скажу:

— Да забирайте, конечно!

Или что просто радостно улыбнуться такой чудесной шутке? Вероятно, единственно возможный ответ — выдавить фальшивую улыбку и сказать таким же противным голосом:

— Нет-нет, эта замечательная девочка нужна мне самой!

Вот тогда шутник (или шутница) доволен, коммуникация состоялась. Но с годами мне всё реже хочется принимать подачу в этой, простите, дурацкой сценке.

И таких странных фраз, кокетливо произносимых взрослыми, на которые не знаешь как реагировать, море.

— А вот я сейчас отберу у тебя мячик!

«Только попробуйте», — мысленно отвечаю я, а дочери говорю, выдавливая из себя спокойную улыбку:

— Тётя так шутит.

Или вот:

— Вкусное мороженое? С дядей поделишься?

Тут ребёнок смотрит на меня растерянно: его учат, что надо делиться, но также учат и тому, что нельзя разговаривать с незнакомыми дядями, а кроме того, совершенно естественным образом не хочется делиться с каким-то дядей — что тут делать?

— Не поделится, — отвечаю я вместо неё.

Дядя обижается, что я не поддержала его прекрасную шутку. Вообще, чтобы вы знали, это очень весело и мило. По крайней мере, так искренне считают взрослые, которые пугают ребёнка самым для него страшным — тем, что заберут его собственное, дорогое или ещё того хуже — его самого

у мамы. Представьте, что вы идёте по улице с новым телефоном (а для ребёнка его, скажем, мячик не менее ценен), а к вам подходит кто-то большой, солидный и сильный и безапелляционно заявляет, что он у вас его заберёт, или просто молча выхватывает его из ваших рук. Вам будет смешно? И что вы сделаете? Или это такой способ лишний раз подчеркнуть неравноправие взрослых и детей? Однако популярность этой репризы неизменно высока — огромное количество незнакомых пожилых взрослых предпочитает делать ребёнку комплимент именно в такой завуалированной форме:

— Какая у тебя красивая шапочка! Дай поносить!

— Ой, чудесный зонтик! А вот я у тебя его заберу!

— Какая у мамы замечательная помощница! Мне тоже такая нужна. Давай ты будешь жить у меня?

Один дедушка недавно вообще прекрасно выступил. Идём мы с дочками по улице, мелкая весело семенит и машет сачком. Параллельным курсом следует полусогнутый бодрый старичок с задорным взглядом (опасная категория, считающая себя непревзойдённо остроумной и обаятельной). И вот, поравнявшись с ребёнком, продолжая так же таинственно улыбаться, он молча хвата-

ет её сачок и начинает тянуть к себе. Она, на секунду растерявшись, тянет к себе. Так и идём некоторое время. Дедушка тянет вполсилы, поэтому сачок пока у нас.

— Заберу! — кокетливо сообщает он.

Что мне было делать? Начать перетягивать с ним сачок посреди улицы?

— Отпустите, пожалуйста, — попросила я специально поставленным для таких случаев голосом.

Отпустил и расхохотался радостно. Видимо, шутка удалась.

Примерно с тех же младенческих времён у меня вызывает неизменное раздражение манера хватать чужого ребёнка за щеку, щипать за руку или ногу, трепать по подбородку и так далее. Это тоже такая форма выражения восхищения. Но тут, конечно, зависит от страны: в Америке это совсем не принято — прикасаться к чужому ребёнку нельзя, и поэтому почти не встречается. А где-нибудь в повёрнутой на детях Испании или Греции очень распространено, причём в том числе в исполнении молодых мужчин. Помню несколько случаев своего обморочного ступора, когда дочку подхватывал на руки в толпе кто-нибудь незнакомый или даже принимался целовать в щеки, и их искреннее недоумение, когда я начинала махать руками, отнимать ребёнка или даже орать.

Скажу честно, мне все годы моего материнства хочется обкатать несколько таких шуток на этих самих взрослых. Подойти, например, к той пожилой женщине, которая почему-то ухватила мою дочь за щеку со словами «Ах ты, карапуз!», и точно так же оттянуть у неё порядком отвисшую на щеке кожу со словами: «Ах ты, пышечка!». Или подойти к бабуле с кошёлкой и сообщить ей, что у неё чудесная кошёлка и на этом основании я решила забрать её себе. Или подрулить к симпатичному испанцу, который только что подхватил на руки мою дочь, попытался подбросить её кверху и был остановлен моим материнским рыком, и запрыгнуть к нему на руки — почему нет? Мне даже интересно, сколько из этих людей со-

тут меня сумасшедшей и почему у них не возникает таких мыслей, когда они делают то же самое с ребёнком.

Из всех этих ситуаций я вывела ровно два правила.

Первое: не поддерживать шутку, которая тебе самой не нравится и дискомфортна ребёнку. Никому из вас это не принесёт радости, а неестественно изображающая веселье мама всегда выглядит для ребёнка тревожно. Кроме того, это понуждение к веселости сразу аукается маминим раздражением. Сложно, правда, если шутник — какой-то ваш знакомый или родственник, вы не поддержали его искромётную игру, и возникла неловкая пауза, в которой вроде вы же и виноваты. Ничего, вы живёте не для того, чтобы подыгрывать кому-то в его странных играх.

Второе: сразу же показать ребёнку, особенно если шутка пугающая («а вот я тебя заберу», «съём твой леденец»), что это чушь и неправда. Я, если честно, уже даже не говорю дочери, что дядя/тётя шутит, потому что шутки в понимании наших детей — это что-то совсем другое, они это не воспринимают как шутку. Получается немного длинно, зато соответствует действительности:

— Ты (твоя курточка, ведро, мороженое, сачок...) понравилась тётё, она не знает, как по-другому это показать, чем изобразить, что хочет тебя (это) забрать. Это такая игра. Тётё кажется, что это забавно. Она ошибается. Не заберёт, не волнуется.

Также важно показать ребёнку, что вы готовы за него постоять, когда кто-то лезет его тискать.

Мне самой довольно сложно находить общий язык с незнакомыми детьми, и ещё, видимо, не достигла возраста, когда начинает неудержимо тянуть к чужим детям на улице. И не знаю, что у меня должно случиться в голове, чтобы я подумала, что чужому ребёнку или его маме может понравиться, если я подойду к ним и скажу что-то подобное. Стукните меня чем-нибудь тяжёлым, если я лет через 20–30 это сделаю, потому что это будет означать распад важных причинно-следственных связей в моей голове. Пока же я вообще не представляю, что в мозгу у этих людей. Какой-то другой космос, параллельная вселенная. Мы лучше им вежливо улыбнёмся и пойдём от них подальше и поскорее.

Ксения Дмитриевна КНОРРЕ

Иллюстрация Газтано Беллелли

Добрые семейные традиции

Хочу поделиться одной тёплой семейной традицией, которая каждый раз делает нас чуточку ближе друг к другу и счастливее. Этикие дивиденды за все трудности ушедшего дня.

После вечерних водных процедур с супругом и двумя дочками вваливаемся в спальню весёлой, убегающей, звонко смеющейся гурьбой.

Обязательно нужно спрятаться от мамы под одеялом, пока та замешкалась на кухне. И весело пищать, когда мама идёт, громко топая ногами, как великан, и вопрошает: «Где же мои милые детки? Сейчас я вас найду!».

Дети уже знают, что сейчас будет происходить, поэтому заранее занимают удобную позицию. Папа, массаж!

Мама достаёт бутылочку тёплого кунжутного масла с каплей эфирного

масла мяты.

И вот уже заботливыми руками мы с супругом натираем маслом двух любимых девочек, проминаем каждую мышцу, каждый пальчик, мягкие животики, уставшие ножки.

Спинка — отдельное удовольствие. — Кто это по спинке ходит? Это маленький гномик.

— А кто это большими ножками топает? Это, наверное, великан.

— Мам, а давай как будто фея летит?

— И я, и я, — требует младшая всё то же самое, что и сестра.

Папа обязательно покатает ножки, как колбаску, потрёт ладошкой стопу для притока крови, покачает расслабленное тело, держа ладонь на спинке.

После таких процедур детки более расслаблены, меньше капризничают, отлично спят.

А как же мама с папой?

Закончив массаж детям, мама ложится на позицию. Массаж в шесть рук — очень приятная процедура, даже если 2/3 массажистов — дети до четырёх лет. Девочки очень стараются. В конце обязательно от младшей: Мама, бюбю». Люблю, то есть, на малышском.

Ну а в конце свою порцию любви и внимания получает наш любимый папа и супруг. В шесть рук втираем тёплое масло, проминаем усталые ножки, руки. Уделяем внимание шее и спине. Сухими руками без масла обязательно аккуратно потрогать лицо и кожу головы.

Засыпаем в объятиях друг друга в нашей уютной берлоге.

Анна ЧЕРНОВОЛОВА

Яндекс Дзен.Мамин Кит



Восстановление после родов: традиции наших прабабушек

«Вот раньше бабы были! В поле рожали, ребёнка пеленали и дальше шли снопы вязать...» — с ностальгией говорят сейчас. И за этим восхищением стоит плохо скрываемый упрёк современным женщинам: мол, «изнеженные все» и «больные». Такие трудовые подвиги родильницами действительно совершались, но не оттого, что это естественно сразу после родов как ни в чём не бывало работать, а потому, что жизнь заставляла. И возводить это в ранг эталона безграмотно.

На самом деле

История сохранила литературные труды, по которым можно сделать вывод, как наши предки рожали и рождались. Например, внучка Владимира Мономаха, Евпраксия, в начале XII века написала трактат о гигиене женщины. Она отмечает, что беременная должна остерегаться усталости, а после трудов родин ей важно отдыхать и содержать своё тело в чистоте, то есть мыться в бане каждые три дня. Кроме того, кормящая мать должна получать помощь и дополнительное питание. О незамедлительном возобновлении трудовой деятельности — ни слова... Авторы многих последующих трудов единодушны: первые дни после родов родильница должна провести в постели. «Несоблюдение этого основного гигиенического правила может повлечь за собой, по меньшей мере, неправильность в положении матки, причиняющее страдания на всю последующую жизнь, не говоря уже о других болезнях». Это цитата из дореволюционной книги В. Жука «Мать и дитя». Чуть ранее его коллега, Г. Плосс, описал в своём трёхтомнике под названием «Женщина» подходы к послеродовому периоду у разных народов, где отметил, что при отсутствии отдыха у родильниц «...вследствие слишком раннего оставления постели развиваются опущения и изменения положения матки, выпадения влагалища и т.п., которые впоследствии служат постоянным источником болезней и преждевременной хилости».

Этнографы подтверждают: вплоть до начала XX века в России женщины старались следовать этим рекомендациям. И не только дамы высших сословий. Вот отрывок из книги В. Бердинского «Крестьянская цивилизация в России»: «...А после родов роженицы кладутся на пол на ржаную солому, где лежат неделю. Во всё это время каждый день, по два раза, согревается баня, куда она ходит в самой изорванной одежде с костылем в руке, чтобы показать, что роды ей дались нелегко — избежать «уроков», отчего можно заболеть. Из бани возвращаясь, нужно опираться на плечо повитухи или мужа».

Цитата из брошюры «Самоврачевание и скотолечение русского старожилого населения Сибири»: «Три дня, пока делаются рожени-



це три бани, она должна лежать в постели. После трёх дней, смотря по состоянию её здоровья, бабушка или оставляет её в постели, или советует „похаживать помаленьку по избе, чтобы крови не застоялись“. Иные лежат в постели до пяти, даже до девяти „дней“, если есть кому „ходить по дому“... Шесть недель родившая считается полумёртвой... Вот как эти ребята достаются! (...) По настоящему-то, по правилу-то, как прежние старухи говаривали, и корову ей нельзя доить шесть недель. Только это исполняют в больших семьях, где есть кем заместиться».

Действительно, кто же вёл хозяйство, пока молодая мать восстанавливала силы?

Из этнографических источников известен обычай под названием «проведок» (где-то его именовали «отведок»): после родов в гости навещались женщины. «Целью приходивших было справиться о здоровье роженицы, поздравить её с новорождённым, угостить чем-либо вкусным, а заодно оказать практическую помощь её семье. Каждая из женщин приносила с собой еду. Для такого случая готовили праздничные кушанья или же будничные, но лучшего качества».

Принесённое угощение было столь обильным, что позволяло находящейся в изоляции и не оправившейся ещё после родов женщине не беспокоиться о домашних делах и хотя бы несколько дней отдохнуть от хлопот по дому» (Т. А. Листова «Русские обряды, обычаи и поверья, связанные с рождением детей. Первый год жизни»). Резкое возвращение новоиспечённой матери к домашним обязанностям, не говоря уже о работе в поле, не приветствовалось.

Продиктовано это было заботой о сохранении репродуктивного здоровья женщины: чем лучше восстановится организм, тем больше шансов на благополучную следующую беременность и рождение наследника. И на здоровую старость! Несомненно, революции и войны забирали мужчин, оставляя женщин один на один с заботами о том, как прокормить детей. И этот непосильный труд калечил. Те, кто воодушевлённо говорит о родах в поле, не в курсе,

что потом женщины носили особую перевязь, она проходила через промежность и повязывалась на плече, поддерживая выпадающие внутренние органы... Современная медицина одной из причин пролапса называет отсутствие положенной послеродовой реабилитации.

Скептикам, что по-прежнему твердят, как раньше рожали в поле, стоит знать об исследовании, которое провели в 80-х годах XX века в Чехословакии. Специалисты поставили своей задачей доказать пользу раннего вставания после родов. Женщин разделили на две группы: одна вставала через 2–4 часа после родов и вела обычный образ жизни, вторая оставалась в постели в течение 2–3 суток, за мамами ухаживал персонал. Каково же было удивление медиков, когда после 7–9 суток оказалось, что женщины с продолжительным постельным режимом чувствовали себя лучше и объективно физически, и субъективно эмоционально. В этой группе было гораздо меньше послеродовых осложнений.

Профессиональная забота

На долгое время была незаслуженно забыта роль повитухи в восстановлении женщины после родов. Сейчас уже мало кто знает, что она не только принимала ребёнка, но и ухаживала за молодой матерью. И то время, что рекомендовалось проводить лёжа, было наполнено ритуалами. Само название этой «профессии» — повитуха — происходит от глагола «повивать», то есть пеленать, заворачивать. По мнению В. Даля («Толковый словарь живого великорусского языка»), название произошло от свивальника, которым бабка, принявшая роды, пеленала новорождённого. Есть ещё одна версия — повитуха пеленала и женщину.

От губернии к губернии, от села к селу составляющие повитухьего таинства могли меняться, но основными всегда были баня для родильницы, правка тела и в завершении — пеленание, или повивание льняными поло-

тенцами. Баня топилась по-женски мягко, чтобы в её тёплом дыхании можно было расслабиться. Считалось, что пропотевание помогает изгнать «дурную кровь». С точки зрения физиологии, возможно, речь шла о выходе гормонов стресса, а также релаксина, который к концу беременности размягчает суставы и связки для прохождения малыша. Определённый его уровень сохраняется несколько дней после родов, поэтому раннее возвращение молодой матери к физической активности увеличивает риск смещений в организме. В послеродовом ритуале обязательно присутствовали травы в виде напитков, веников, растираний. Секреты всех вершков и корешков также помнила повитуха. А ещё она владела, говоря современным языком, массажными техниками, тогда они назывались ладками да правками.

Вот как специалист по славянскому фольклору Б. Фрост описывает это в статье «Пуповая баба»: «В бане же повитуха правит и роженицу: ставит на место живот, расправляет пуп, поправляет золотник (матку), который смещается во время родов. Говоря современным языком, бабка делала женщине массаж, но сопровождала его различными ритуальными действиями и приговорами». Частью таких действий становился так называемый «плач роженицы»: когда усталость хотелось проговорить, а, может быть,

проплакать, и быть услышанной и принятой. Современным мамам часто не хватает такого участия: пожалуешься родным на отсутствие сил, перепады настроения после рождения ребёнка, а в ответ услышишь обесценивающее: «Нечего ныть, все рожали — и ничего...». О последствиях такой «поддержки» нетрудно догадаться.

Незаменимыми помощницами в послеродовом восстановлении женщины становились длинные отрезки льна — свивальники. В течение нескольких дней живот туго пеленался тканью, и в таком своеобразном бандеже молодая мама безопасно для здоровья могла перемещаться по дому. Ещё раз свивальник «выходил на сцену» в процедуре перетягивания: повитуха словно собирала тело, утягивая его по очереди в семи зонах — от головы до стоп. Несколько дней осмысленной заботы о здоровье физическом и душевном завершались обрядом размывания рук между повитухой и женщиной, когда обе просили друг у друга прощения.

У древнего таинства послеродового ухода, считают этнографы, было ещё одно значение — инициация. То есть переход из одного социального статуса в другой, посвящение. Уклад жизни доурбанистических культур был регламентирован обрядами, когда человек, достигая определённого уровня зрелости, пройдя определённые испытания, включался в некое общество (становился полноправным членом племени, посвящался в тайны религиозного культа, принимался в рыцари и т.д.). В современном обществе механизм инициации упростился и потерял свой сакральный смысл, но мы по-прежнему нуждаемся в таких «переходах»: вспомните традиции отмечать выпускной, посвящать в студенты, надевать белое платье на свадьбу.

С точки зрения психологов, это делает картину мира понятной и помогает определить своё место в нём. Карл Юнг связывал инициацию с исцелением, утверждая, что когда психологическая ориентация изживает свою полезность, но не получает возможности трансформироваться, она начинает разлагать и заражать всю психическую систему.

Этапы послеродового повивания отчётливо напоминают некоторые этапы инициации: изоляция от общества, ритуальное омовение, символическая смерть (укладывание в ткань, как в саван), возрождение в новом статусе. Посвящение в матери — возможно, такой смысл вкладывала повитуха в свои действия, помогая осознать, что девять месяцев беременности остались позади, и новый период требует от женщины самоотдачи в уходе за малышом; расслабляя те-





ло так, чтобы эмоциональное напряжение прорвалось в виде слёз и ушло, оставляя гордость за себя и радость: «Всё получилось!». В случае потери ребёнка в родах повитуха помогала принять и пережить горе...

Возрождение традиций

Согревание после родов в бане, бочке с горячей водой, укутыванием в одеяла присутствует во многих культурах. Равно как и стягивание тела с помощью ткани. Например, забота о молодой матери в русской деревне удивительным образом перекликается с послеродовыми традициями на противоположной стороне земли — в Южной Америке. В Мексике силы родильницы восстанавливали в «доме горячих камней» — так переводится с языка ацтеков название местной бани «темаскаль». С помощью длинных шарфов ребозо мексиканские акушерки ладили тело.

Впрочем, говорить о традициях послеродового восстановления в прошедшем времени уже неуместно. Древние знания постепенно возвращаются благодаря интересу к этой теме и усилиям современных мам. Помогает им информация, собранная учёными Русского Географического общества более ста лет назад. Тогда, во второй половине XIX в., начался систематический сбор сведений о культуре русского народа. Ценным дополнением к этим материалам становятся воспоминания пожилых жительниц села, записанные краеведами начиная с 70-х годов XX в. Большинство из респондентов выросли в многодетных семьях, сохранявших традиционный семейный уклад.

Их рассказы содержат и воспоминания детских лет, и опыт собственного материнства, и услышанные от мам и бабушек обычаи из жизни предыдущих поколений. Эта этнографическая работа продолжается по сей день, хотя задача усложняется тем, что славянские повитухи хранили свои знания в тайне и передавали секреты мастерства устно преемнице, выбранной по своему усмотрению.

Наконец, возможность обратиться к опыту и традициям женщин других культур позволяет найти общие подходы к послеродовому восстановлению. И сегодня мы становимся свидетелями того, как оживает старинное искусство помощи матери: современные повитухи практикуют, делятся полученным опытом и дополняют его новыми находками.

Послеродовая забота в наши дни может происходить в бане, в расслабляющей атмосфере парной или совершается в пространстве квартиры с погружением в ванну.

Кто-то использует травы, кто-то добавляет специи. Есть ритуалы с песнями, а где-то звучат молитвы. Прикосновения могут быть заимствованы из разных телесных практик: каждая мастерица привносит свои узоры в орнамент покрывала заботы.

«Послеродовое повивание», «пеленание», «закрытие родов», «укутывание»... У современной процедуры много названий, но суть одна — поддержать молодую маму в самом начале её пути, помочь ей обрести ресурсы для скорейшего эмоционального и физического восстановления.

Татьяна ГШВЕНД,
перинатальный педагог

Воспитание до рождения

Для меня как для логопеда важно, чтобы детей с патологиями было меньше. Понимание процессов и влияние на нерождённого ребёнка внешней среды, надеюсь, поможет избежать проблем в развитии.

Многие мамы не задумываются, сколько всего увлекательно происходит в жизни плода, пока он развивается в матке. Малыш не только увеличивается в размерах, но и активно готовится к этапу рождения. Учёные знают, что основы поведения начинают закладываться буквально спустя несколько недель после зачатия.

Представьте: мозговые клетки эмбриона формируются до того, как женщина купит в аптеке тест на беременность. К пяти неделям у подобного червячку эмбриона формируются складки и извилины мозга, которые позволят впоследствии ребёнку ходить, развиваться, логически мыслить и говорить. К девяти неделям развивающийся мозг даёт эмбриону возможность шевелиться, икать, реагировать на громкие звуки. К десяти неделям малыш может шевелить руками, начнёт «дышать» околоплодной жидкостью, разжимает челюсть, умеет вытягиваться.

Большую часть времени плод спит, покачиваясь в тёплых околоплодных водах. На 32-й неделе он спит 90–95% всего времени суток. Глубокий сон сменяется быстрым и промежуточным. Во время быстрого сна у ребёнка, как у взрослого человека, двигаются глаза. Он может видеть сны о том, что испытывает в утробе матери.

Ближе к рождению он бодрствует от 10 до 20% всего времени, как новорождённый.

Нерождённый ребёнок в утробе матери совершает более 50 движений в час. Он двигает руками, ногами и головой, вы-

тягивается и сгибает тело, исследуя пространство матки. Мышцы его лица меняют гримасы. Всё это происходит независимо от сна или бодрствования. В это время он испытывает множество тактильных ощущений, прикасаясь ручками к разным частям собственного тела, соединяя стопы или попадая пальцем в рот, а то и «прогуливаясь» по стенкам матки или облизывая их.

Психолог из университета Хопкинса Джани Ди Петро считает, что в отличие от первенцев, для последующих детей пространства в матке больше, а пуповина длиннее, поэтому они могут двигаться свободнее. В связи с этим может увеличиться внутриутробная моторика плода, а после рождения он будет более активным.

Пищеварительная система плода не включена, но зачатки вкусовых рецепторов к 13–15 неделе почти как у взрослых. К этому времени малыш начинает чувствовать вкус околоплодных вод. Врачи знают, что жидкость, окружающая эмбрион, на вкус напоминает смесь карри, чеснока, лука и других специй с материнского стола. Так у будущего младенца формируются пищевые предпочтения. К тому же вкус околоплодных вод готовит ребёнка к приёму молока и грудного молока, которое также содержит привкус продуктов, которые ела мать.

Материнская утроба далеко не тихое местечко. На 24–25 неделе малыш слышит не только звуки околоплодных вод, стук сердца, урчание в кишечнике матери, но и голоса родителей, других людей, музыку, громкие звуки захлопнувшейся двери, удары по мячу.

Учёные, размещавшие гидрофон в матку беременной женщины, уловили звуки, похожие на фоновый шум в квартире. Ритм сердца плода замедляется, если он

слышит материнский голос. Это ещё раз доказывает, что малыш узнаёт голос матери и при этом успокаивается.

Внутри матки нет абсолютной тишины и темноты. И хотя зрение развивается последним, через стенки ребёнка ощущает свет. Японские учёные установили, что малыш реагирует на яркие вспышки света рядом с животом матери. Некоторые исследователи считают, что подвергать плод излишнему световому воздействию будет опасным для сетчатки его глаз. Поэтому солнечные ванны стоит принимать с осторожностью. Также некоторые считают, что ранняя зрительная информация может привести к отклонениям в развитии мозга.

В матке малыш не только чувствует, двигается, ощущает вкус, слышит и может воспринимать свет. Он изучает и запоминает.

Впервые реагируя на новый раздражитель, например голос матери, он запоминает раздражитель и впоследствии узнает его, демонстрируя примитивное запоминание.

В 80-х годах прошлого века профессор психологии и кандидат философских наук Энтони Джеймс Ди Каспер с коллегами (США) доказали, что новорождённый может изменять темп сосания груди в зависимости от музыки, звучащей в надетых на него наушниках. В первые часы жизни малыш узнаёт голос матери от голоса другого человека и предпочитает те сказки, которые слышал в утробе матери.

Не секрет, что одни дети рождаются «буками», а другие — «симпатягами». Темперамент можно определить ещё в утробе матери. Психолог развития Джанет Ди Пьетро из университета Хопкинса с коллегами фиксировали сердцебиение и двигательную

активность плода шесть раз, начиная с 31-й недели и до рождения. Затем сравнили с аналогичными данными после рождения. Выяснилось: дети, активные в утробе матери, были более активными и после рождения; те, кто до появления на свет не отличался хорошим режимом сна, спали меньше и хуже и после рождения.

Основной фактор, влияющий на развитие ребёнка, — условия жизни вокруг него. От матери дитя получает огромное количество гормонов. На его хронобиологические ритмы влияет её сон и бодрствование, движения, режим и качество питания.

Если мать подвержена стрессу, то плод более активен и восприимчив к раздражителям. Наиболее подвержены стрессу работающие женщины. Чем дольше они вынуждены работать, тем больше стресса переживают.

В то же время гормоны в период беременности помогают блокировать стресс у матери и плода.

Имеет значение и индивидуальная реакция на стресс.

Женщина, вынужденная работать, решившая не работать и работающая до родов — три разные жизненные ситуации, а следовательно, и разное влияние на дитя.

Доказано, что негативное влияние на плод могут оказать диеты, токсины, несбалансированное питание матери.

Берни Дэвлин из университета Питсбурга считает, что роль генов в умственном развитии плода играют меньшую роль, чем окружающая среда.

Поэтому будущие родители должны обеспечить своё потомство хорошими условиями, исключая стресс, психотропные препараты, наркотики, табак и алкоголь.

Яндекс Дзен
Логопед даёт совет

Дедовские наставления супругу

1. Самый простой и важный совет: обращай со своей женой хорошо, давая почувствовать, что ты ценишь её и уважаешь, а главная цель твоего пребывания рядом с ней — желание осчастливить.

2. Помни, что жена любит, когда ты беседуешь с ней, делясь своими мыслями, идеями, советуешься. Прислушивайся к мнению жены.

3. Не перекладывай ответственность на жену, прося её выполнить свои какие-то важные дела и упрекая её в том, что она, дескать, отказывается тебе помогать в чём-то.

4. Береги свой взор от чужих женщин, не вызывая в жене ревность, но и сам не ревнуй без оснований.

5. Никогда не напоминай жене про её прошлые ошибки, особенно перед посторонними, а тем более во время ссоры. Помни: женское сердце — хрусталь, однажды треснув, оно уже никогда не станет блестеть, как раньше.

6. Остерегайся плохих, неудачных шуток, особенно связанных с её внешностью, фигурой. Тем более не сравнивай жену с её подругами.

7. Есть прекрасные жизненные примеры, когда мужья становились на правильный путь благодаря качествам жены, а потому при-

обретай благие качества от своей жены.

8. Жёны порой бывают не правы, расстраивая своих мужей. И если жена в чём-то провинится, то постарайся оставаться спокойным, найди ей оправдание и не ложись спать, будучи злым на неё, оставив её в одиночестве проливать слёзы от раскаяния. Поверь — вернётся сторицей!

9. Никогда не забывай восхвалять жену за её заслуги. Помни: тот, кто не благодарит людей, не благодарит Бога. А если жена ведёт себя неправильно, то красивым наставлением исправь её.

10. Старайся относиться к жене и выглядеть так, как ты желал бы, чтобы она относилась к тебе и приукрашивалась для тебя. И пусть чувствует жена, что ты ей доверяешь, и говори о том, как тебе бывает тяжело отлучаться от неё, как ты скучаешь по ней и по вашему дому.

Пусть улыбка не сходит с лица, когда уходишь на работу. И постарайся не возвращаться домой с суровым лицом. Нет, не потому, что жена капризна, просто это заставит её тревожиться.

11. К родителям и жене проявляй одинаковую любовь, соблюдай их права. А ещё посещай её родных, тем самым укрепляя с ними связь.

12. Делай жене добрые наставления, не заостряй внимания на некоторые недостатки жены, заменяя их достоинствами, которые ты непременно найдёшь, если захочешь. Помогай ей справиться с недостатками.

13. Избегай дурных компаний, порой это служит распаду семьи. Лучше потратить это время на помощь жене по дому, — выиграют оба!

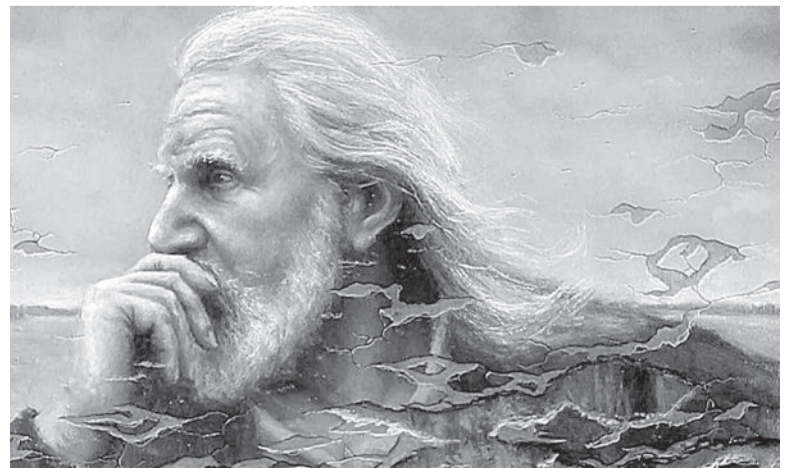
14. Будь простым в общении со своей женой, шути с ней.

И запомни: никогда не унижай свою жену. Поскольку каждое унижение непременно запечатлится в её сердце и разуме, и она в душе

может этого и не простить тебе, прощая на словах. Не поноси жену или её родных и уж тем более никогда не бей по лицу. Муж, самоутверждающийся за счёт слёз жены, за счёт её унижения, не мужчина.

И в безконечных перечислениях составляющих женского счастья не забудем сказать о главном — о вере. Только вера делает человека счастливым по-настоящему. Вера в Создателя всего сущего, вера во Всемогущего Творца, вера в Того, кто Дарует и Забирает. Ведь не имея счастья, ты должен его попросить, а получив, поблагодарить.

Родлад семьи



Тридцать пять примерно лет тому назад в аудиторию одного весьма престижного вуза вошёл преподаватель высокий, смуглый и без портфеля. Аудитория была большая, примерно на полтора человека. Поточная аудитория, как говорили тогда, и в ней должна была состояться поточная лекция — для половины курса.

Его неохотно, но вежливо приветствовали студенты, встав со своих мест. Тогда — не сейчас, тогда требование приходило на лекцию в костюме или хотя бы в пуловере поверх сорочки с галстуком (для студентов) и в платье или в блузке под пиджаком делового стиля (для студенток) ещё не считалось изымательством и травмой. Короче говоря, студенты встали, потом сели, преподаватель подошёл к доске, взял кусок мела, написал «Социальная статистика» и обернулся к аудитории.

— Друзья! — сказал он. — Меня зовут доцент Архангельский. К сожалению, профессор Вера Кузьминична Мальцева немного захворала и поручила мне провести первую лекцию этого чрезвычайно интересного и полезного курса. Я решил вместо введения ознакомить вас с главным, базовым принципом социальной статистики. Но для начала — давайте слегка взбодримся. Слегка, я бы сказал, повеселимся. Вы не против?

— За! Мы — за! Конечно, давайте! — ответили студенты.

Им понравился этот человек. Одна девушка, сидевшая в первом ряду, даже спросила:

— Извините, пожалуйста, а как вас зовут?

— Доцент Архангельский, я же сказал.

— А имя и отчество? — не отставала студентка.

— Гавриил Светозарович, — ответил он, опустив глаза.

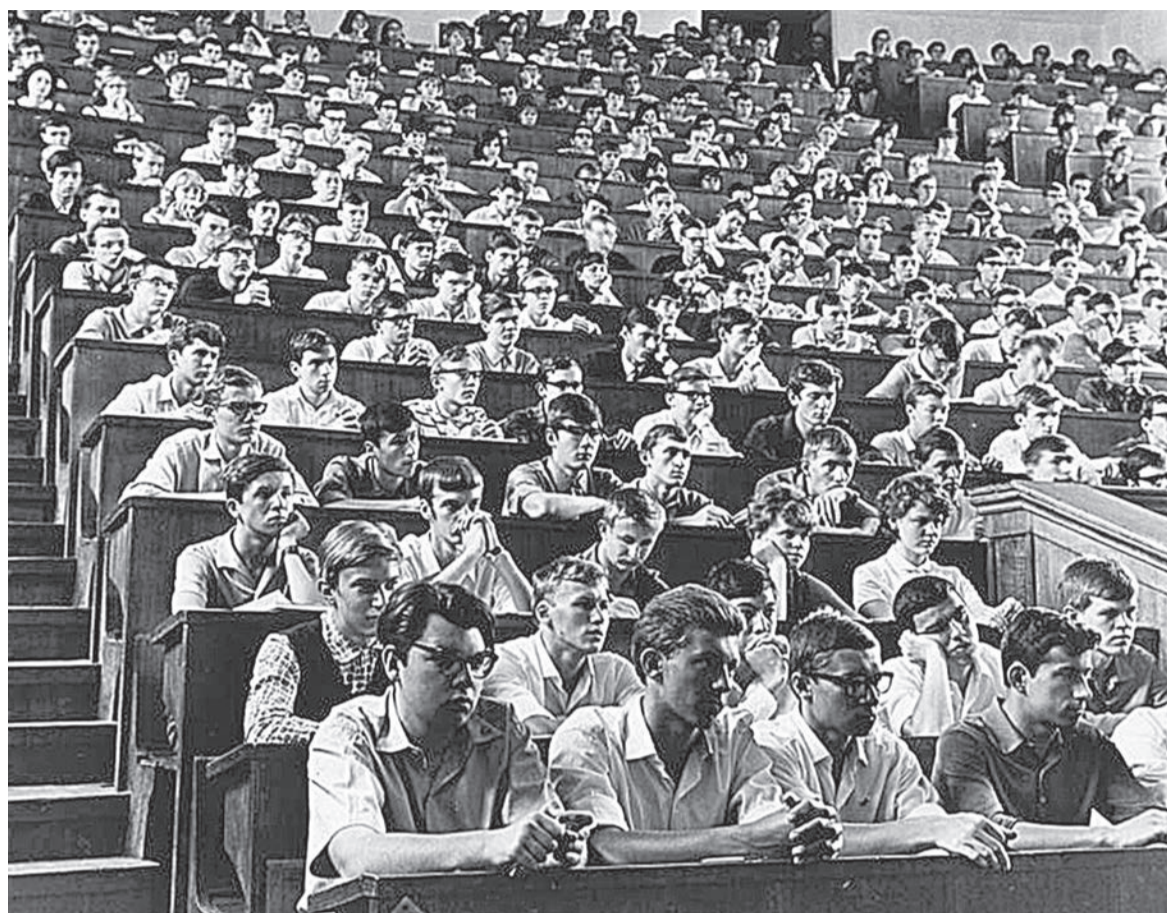
— Ой, а вы, наверное, серб или болгарин? — спросил кто-то ещё. — Такое отчество редкое.

— Нет, — ответил доцент Архангельский. — Вы, наверное, хотите спросить, кто я по национальности. Честно скажу: не знаю. Или ещё честнее: никто. Сначала я думал, что я еврей. Потом спросил отца. Он сказал, что это неважно... Но хватит о личном. Давайте к делу?

— К делу! — нестройно ответила аудитория.

— Смотрите, — сказал он. — Вас на потоке, я вижу, примерно 100 человек. Староста курса тут? Сколько вас? Ага, 110, я не ошибся. Девушек поменьше, чем молодых людей. Вижу, что примерно вдвое меньше, то есть в целом на двух парней одна девушка, что совершенно не соответствует распределению полов в населении страны, в возрастной группе и так далее, но полностью соответствует специфике данного вуза. Сейчас вам чуть-чуть за 20. Пройдёт 30 или немногим более лет, и вам станет около 50. Плюс-минус. Время подведения итогов. Давайте представим себе, кем вы будете к 50-ти годам. У вас будут семьи? Дети? Какие у вас будут работа, зарплата, вообще социальный статус? Давайте пока остановимся на этих характеристиках. Ну, диктуйте. Только не все сразу.

Скоро доска заполнилась таблицами желаемого будущего. У всех были крепкие счастливые семьи, от одного до трёх детей, и дети уже успели подрасти и поступить в вуз, причём у многих в этот же самый. Все занимали серьёзные начальственные должности (это не было пустыми фан-



СТАТИСТИКА

Сказка, наверное...

тазиями, потому что именно данный вуз традиционно был кузницей руководящих кадров); правда, кое-кто собирался пойти в науку, но там дорасти самое малое до профессора в вузе или руководителя подразделения в каком-нибудь НИИ.

Несколько девушек, как бы в противовес общей тенденции, собирались стать «просто женой хорошего, надёжного человека». Точнее говоря, не собирались, а были согласны на такой поворот событий. Разумеется, под «хорошим, надёжным человеком» предполагался мужчина из предыдущего пункта: то есть большой начальник или крупный учёный.

— Отлично! — сказал доцент Архангельский. — А теперь давайте попробуем посмотреть, как будет на самом деле. Согласно законам социальной статистики, которая такая же беспощадная и немолчаливая дама, как физика или, к примеру, физиология. «Отчего люди не летают?» — спрашивала Катерина из «Грозы». Летают, ещё как! Но — вниз. Ускорение свободного падения — и привет. Как ни кидай яблоко вверх, оно всё равно упадёт на землю. Как ни питайся, как ни лечись, ты не молодеешь, а стареешь... — он обвёл глазами аудиторию. — Да, у нас не совсем обычный институт, в него трудно поступить, это кузница кадров, наш диплом открывает многие двери. Поэтому, конечно, хочется надеяться на всё самое хорошее. И в самом деле, судьба вашего курса, без сомнений, будет гораздо благополучнее, чем судьба ваших ровесников из какого-нибудь заштатного вуза. Но всё равно... — и он развёл руками.

— Что вы имеете в виду? — спросила давешняя девушка из первого ряда; в этом «всё равно» она услышала угрозу.

— И всё равно, — повторил он, — статистика неумолима. Из

110 человек на вашем курсе только 10 или 15 достигнут тех или иных высот. Утешайтесь: это очень много! В провинциальном вузе таких будет один человек, а может, и полчеловека на выпуск. Большинство будет на хорошем среднем уровне. Примерно четверть — на очень среднем. Голодать-бедовать не придётся, но — от аванса до полочки, с хлеба на квас. Увы, человек пять, а может, и семь из вас вообще сойдут с круга. Говоря грубо, обнищают и сопьются, превратятся в полные ничтожества не только в социальном, но и в человеческом смысле. Да, и в человеческом тоже, не морщитесь носы! А что вы хотите от алкашей-бездельников или от весёлых пьющих дамочек? Извините. Я не имею в виду никого конкретно, особенно сейчас, когда вы все такие светлые, радостные, чистые и бодрые. Но социальную статистику не обманешь. Эти люди сидят вот здесь, в этой аудитории. Только не надо вглядываться в своих друзей! — усмехнулся он. — Всё равно не угадаете.

Он прошёлся по залу и продолжал:

— Но не всё так страшно! Теперь посмотрим на правый хвост распределения, где собрались самые лучшие. Только что принят закон о кооперации. Люди получают возможность зарабатывать очень большие деньги, заниматься бизнесом, не опасаясь уголовных статей. Так вот один из вас будет богат, причём не по-нашему, по-советски, где 700 рублей в месяц считается заоблачным доходом, а на мировом уровне! Он станет multimиллионером или даже миллиардером. Старые друзья просто физически не смогут с ним встретиться: он будет жить где-нибудь в Альпах, за многослойными кордонами секретарей и референтов. Так что попросить у него до полочки не получится. И ещё

среди вас, как минимум, два миллионера. Девушки! — засмеялся доцент. — Не вертите головами! Не найдёте! А если вдруг вам покажется, что вы угадали, не стремитесь выйти за них замуж вот прямо сейчас. Потому что они лет в 40 с вами разведутся и найдут себе юных красавиц. Мой совет — ну их к чёрту.

Я не запрашивал в кадрах ваши личные дела, а почти уверен — среди вас есть дети руководящих работников, в том числе и высокого уровня. Больше двух? Трое? Отлично. Мне совершенно не важно, кто это. Важно другое — никто из них не достигнет уровня своего папы или дедушки. Один будет так-сак, средний класс. Второй — вроде богатый, но тоже не очень. А вот один из них попадёт «на левый хвост», то есть сойдёт с круга, обнищает, сопьются. Грустно? Мне тоже.

Наверное, среди вас есть влюблённые парочки. Может быть, кто-то уже успел пожениться, а кто-то только собирается. Что ж! Не менее пяти пар счастливо доживут до серебряной свадьбы и будут жить дальше в любви и верности, в окружении детей и внуков. Но будут и разводы — и простые, и ужасные.

— Ужасные — это как? — спросил кто-то.

— Ужасные в смысле подлости, злобы, обмана и алчности. С делёжкой имущества, с требованиями отдать назад свадебные подарки, с внезапным увозом детей и вообще с использованием детей в ссорах. Как это у Льва Толстого: «Она дралась Лидой, нашей младшей дочкой, а я дрался Васей, старшим сыном». Но беды с детьми тут только начинаются. У кого-то сын свяжется с криминалом и сядет, у кого-то дочь выйдет замуж в очень надменную семью, которая не захочет знать её маму с папой. Сколько горя, сколько

слёз! Но этим покинутым родителям или родителям детей-уголовников будет завидовать другие.

— Кто? Почему?

— Те, у которых родятся дети-инвалиды.

— Такие у нас тоже будут?

— Две семьи, — сказал доцент. — И это будут две разные судьбы. Одна семья посвятит жизнь своему ребёнку. А другая — отдаст его, как бы это выразиться, в специализированное учреждение. В обоих семьях родители в итоге разведутся. В первой — кончатся силы, во второй — замучат совесть и взаимные упреки. Но и это ещё не всё. Кому-то будет суждено похоронить своего ребёнка подростком. А кому-то — уже почти совсем взрослым человеком, студентом.

— Грустно-то как...

— А ещё грустнее, — покивал доцент, — что некоторые из вас не доживут до 50 лет.

— Ну и что нам теперь делать?

— Вообще-то делать тут нечего. Но я смогу вам немного помочь. У нас осталось время до конца лекции. Я уйду, а вы разберётесь себе эти роли. Кто на что согласен. Возможны компенсации: например, богатство в обмен на измену и грабительский развод. Или любовь в обмен на бедность. Ну и так далее. Напишите на листочках и сдайте мне. Имена-фамилии не обязательно. Я разберусь.

Он вышел из аудитории.

Студенты зашумели. Кто-то легкомысленный сказал, что это просто шутка. Кто-то умный — что 110 человек — это слишком маленькая группа, чтобы на ней всё отразилось. А один парень вдруг сказал, что клянётся взять себе больных детей и гнусный развод, но при условии, что он станет миллиардером. «Хитренький какой!» — засмеялись все.

Миллиардером он, кстати говоря, стал; дети у него были здоровые и жена верная. Но, помня этот разговор и свою клятву, он отдавал огромные суммы на детские больницы и школы-интернаты.

А его однокурсник, внук министра и на короткое время даже компаньон, разорился дотла и помаленьку спивался. Сидел в рюмочной на Пятницкой и рассказывал своему закадычному дружку, тоже бывшему однокурснику, как его обокрала жена при разводе. То ли смеялся, то ли плакал: «А ведь какая любовь была! И главное — наша девочка, генеральская внучка!». Вылезла из квартиры всё, включая электрические розетки и карнизы для штор. И сами шторы тоже. И детей. Ещё он рассказывал, что недавно обзванивал старых приятелей — и всё вышло, как этот Гавриил говорил: «Пашка спился, Санька умер, Лидка тоже тют-ю, у Верки и Вовки сын сидит, Боб без работы, а вот Аверьян — ого! Вице-губер. Но он один такой. Ну и так дальше. Всё верно мужик сказал. Статистика!».

— А знаешь, кто был этот доцент Архангельский? — вдруг спросил дружок. Приблизил лицо и прошептал: — Архангел Гавриил!

— Ну? — изумился внук министра. — Вот оно что, значит... — потом подумал и покачал головой. — Не! Не-не-не! Ерунда. Архангелы такие не бывают. Это она, вот эта... беспощадная социальная статистика.

— Неумолимая и беспощадная! — кивнул дружок и пошёл к прилавку за следующей рюмкой.

Д. ДРАГУНСКИЙ
«Неумолимая и беспощадная»



Платок-зануздайка или куталка

Среди разнообразия казачьих женских головных уборов особое место занимает «зануздайка» или «куталка». Этот причудливый платок, надеваемый казачками для полевых и пыльных дел, представляет собой немалый интерес. Этот головной убор был неотъемлемой частью женского станичного быта на Дону и на Тереке.

Н.Ф. Яковлев в своём этнографическом очерке, посвящённом одежде казаков Верхнего Дона, писал о зануздайке следующее:

«...Поверх накинута на голову шали повязывается под подбородок, прикрывая с боков уши, платочек, свёрнутый узкой полосой, концы его завязываются на макушке. «Зануздайка» была непременно иного по сравнению с шалью цвета, красная на белой и наоборот». Концы шали уже поверх надетой «зануздайки» обёртыва-

лись, прикрывая нижнюю часть лица и рот, вокруг шеи и повязывались спереди узлом». Столь замысловатый головной убор носился донскими казачками в холодное время года, спасая их от пронизывающего степного ветра. «Ушам тепло» — мотивируются эти странные способы ношения платков».

Тем не менее, на Дону зануздайка использовалась не только в холодное межсезонье, но и в летнее время, для пыльных дел в поле и на базу. Об этом свидетельствуют фотографии казачек станицы Цимлянкой 1875–76 годов. На них казачки в лёгких хлопковых платочках, закрывающих лица, запечатлены во время своих повседневных трудов.

Не меньшее распространение данный вид головного убора получил и на Тереке, но под иным названием — куталка, то есть от гла-

гола «кутаться».

«Для сохранения кожи лица и рук от загара они в поле и садах, а так же дома, «кутаются», обвязывая лицо платком настолько, что оставляют видными только одни жгучие глаза».

«Женщины же во время летней жары, чтобы сохранить белизну и нежность лица, «кутаются», то есть обвязывают лицо платком».

«Во время лета каждая девушка старательно оберегает своё лицо от загара и вообще от всех внешних влияний, с каковою целью употребляется для лица особый вид повязки. Лицо так плотно закутывается, что с трудом можно дышать и смотреть, почему невольно удивляешься, как в таком замаскированном виде девушка может усиленно трудиться в летнюю жару».

Терско-гребенские казачки, славящиеся кокетством и щеголь-



ством, заботились о своей красоте и сохранности кожи лица. В «народной гигиене» станичных платков-куталка играл не только функциональную роль, но и был своего рода простым и доступным средством женщины для ухода за собой.

Зануздайка или куталка не связаны ни с восточной, ни тем более с исламской традицией. Данный

головной убор играл в быту труженицы-казачки сугубо утилитарную роль: он защищал её лицо от безпощадного ветра, зноя, пыли. Зануздайки носили на сенокос, молотбу, надевали на виноградники и пашни. Зануздайка не предусмотрена в праздничном костюме казачки ни на Дону, ни на Тереке.

<https://slavradio.org>

Как древнеславянская азбука стала алфавитом

Сказь

Древнеславянская азбука содержит 49 букв, каждая из которых имеет собственное имя образа и передаёт определённое послание. В современном же алфавите только 33 буквы, которые обозначают конкретные звуки.

Слово «алфавит» имеет греческое происхождение и оно составлено из двух греческих слов — «альфа» и «вита» (α и β). В русском языке используется слово «азбука», полученное из названий первых букв кириллицы: А — «аз» и Б — «буки».

Древнеславянская азбука применялась на обширной территории, принадлежавшей славянам, так же как глаголица и руническое письмо. О существовании знаков для письма у славян-язычников писал в начале X века в своём «Сказании о письменах» Черноризец Храбр: «Прежде ведь славяне не имели букв, но по чертам и резам читали, ими же гадали, погаными будучи».

Арабский писатель Абуль-Фарадж Мухаммед ибн-аби-Якуб (Надин) в своём сочинении «Книга росписи известных об учёных и именах сочинённых ими книг» (987–988 гг.) рассказывает о славянских буквах, которые вырезались на деревянных дощечках.

Древнеславянское письмо было тес-

но связано с языческими культами. По мере наступления христианства возникла необходимость перевода греческих религиозных текстов на славянский язык. В 863 году братья из Солуни Константин Философ (в миру Кирилл) и Мефодий (в миру Михаил) по приказу византийского императора Михаила III упорядочили письменность для славянского языка. После их преобразования в азбуке осталось 44 буквы.

При этом слились в единый звук буквы (е) — Ест и (ε) — Есмь, (i) — Иже и (i) — Инить, (y) — Укъ и (x) — Оук стали (Oy). Вместо буквы (w) — Ом стала (ω) — омега. Имена образов оставшихся букв были изменены: например Боги превратились в Буки, Глаголи в Глаголь, Жизнь в Живете, Дзело в Зело и т.д.

На Руси после введения христианства первым видом графики стал устав. Наиболее ранние его образцы, относящиеся к XI в., отличались геометрически правильными, строгими рисунком букв, чёткими пропорциями, одинаковой шириной линий. Особенностью устава было отсутствие пробелов между словами и каких бы то ни было знаков препинания. Каждая строка зрительно представляла собою единый блок текста.

К XV в. в рукописной практике на Руси устав был вытеснен новым видом

графики — полууставом, в котором буквы утратили геометрическую чёткость, появился наклон линий. Стали использоваться лигатуры (слитное написание нескольких букв) и титлы (знаки для обозначения сокращения слов).

Следующие изменения в азбуку были внесены Петром I в период с 1708 по 1711 года, который ввёл так называемое «гражданское письмо» или светскую азбуку. В результате число букв сократилось до 38, их начертание упростилось и округлилось. Были отменены силы (система знаков ударения) и титла, вместо буквенных чисел стали употребляться цифры.

В дальнейшем состав азбуки и её графика продолжали изменяться в сторону упрощения. В 1904 году при Российской Академии наук была создана Комиссия по вопросу о русском правописании, целью которой было приведение в соответствие фонетики и графики. На заседании 12 (25) апреля 1904 года было принято решение об упрощении русского правописания и отмене лишних букв русского алфавита. Проект реформы был готов к 1912 году, но не был принят. Современный русский алфавит вошёл в употребление с 17 октября 1918 года на основании декрета Народного комиссариата просвещения РСФСР «О введении новой орфографии».

В результате преобразований убрали три буквы: Ъ (ять), і (іжеи), Ѡ (фита); исключили твёрдый знак Ъ на конце слов; изменили правило написания некоторых приставок (раз- на рас-, без- на бес-) и окончаний (-аго на -ого или -его); обрезали имена образов букв славянской Азбуки, оставив фонемы. Так азбука стала алфавитом, а язык наш стал без образов, то есть безобразным.

7 августа 1929 года постановлением ЦИК и СНК СССР «О новом латинизированном алфавите народов арабской письменности Союза ССР» начался переход на латиницу, и уже к концу года большинство языков СССР были переведены на латинскую основу. За этот период на основе латиницы были созданы алфавиты для 50 языков. В этом же году Наркомпрос образовал комиссию по разработке проекта латинизации русского языка.

25 января 1930 года Политбюро ЦК ВКП(б) под предводительством Сталина дало поручение Главнауке прекратить разработку вопроса о латинизации русского алфавита. С 1936 началась новая кампания по переводу всех языков народов СССР на кириллицу, которая была закончена к 1940 году, так как была необходима сплочения страны во всём, включая и такую сторону, как алфавит для национальных языков.

В наше время вопрос об упрощении русской орфографии периодически поднимается. Например, весной 1962 года была сформирована Орфографическая комиссия по усовершенствованию русской орфографии при Институте русского языка. Комиссия подготовила проект «Предложений по усовершенствованию русской орфографии», который был опубликован в периодической печати в 1964 году. В проекте, например, предлагалось следующее: оставить один разделительный знак — «ь» (объявление, съезд); после «ц» всегда писать «и» (цыган, огурцы, бледнолиций); после шипящих не писать «ь» (доч, стрич, спряч, навзнич) и так далее. Однако проект «Предложений» не получил общественного одобрения.

Усечение азбуки — это прямая диверсия на язык. Если родной язык становится чужим и незнакомым, то искажаются знания, которые передаются словами. Если сегодня перестанет использоваться буква ё, то завтра потомки перестанут произносить соответствующий звук, которому в древнеславянской азбуке соответствовала буква Ѧ (ёта), образ которой — ПОЗНАНИЕ. Отказавшись от букв Ъ, Ы, Р, мы закроем для потомков путь ТВОРЧЕСТВА, а понятие СОВЕСТЬ они будут отождествлять с кредитной картой «Совесть»...

Только от нас зависит, на каком языке будут говорить потомки. Для того чтобы вернуться к образному мышлению, необходимо изучать Буквицу, читать древние книги и восстанавливать свои Родовые Книги.

Открытая Славянская Академия
Москва
<https://slavradio.org>

А	Б	В	Г	Д	Е	Ё
Ж		З	И		Й	
К	Л	М	Н	О	П	Р
С	Т	У		Ф	Х	
Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь
	Э	Ю	Я			

А	Б	В	Г	Д	Е	Ё
Ж	З	И	Й	Ї	Ї	Ї
К	Л	М	Н	О	П	Р
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч
Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю
Я						
Ѧ	ѧ	Ѩ	ѩ	Ѫ	ѫ	Ѭ
ѭ	Ѯ	ѯ	Ѱ	ѱ	Ѳ	ѳ

В чём сила юмора

Многие считают, что главная цель любой шутки — рассмешить аудиторию. Но это подход любителей. Профессионалы воспринимают юмор по-другому: для них это инструмент донесения смыслов, взглядов и идей до слушателей. Не просто инструмент, а один из самых эффективных по силе воздействия. Им пользуются в политике, маркетинге, пропаганде.

Устройство психики

Начнём с теории, описывающей то, как устроена психика человека. Эти знания нужны не только, чтобы разобраться в теме юмора, но и в целом являются жизненно важными. К сожалению, они до сих пор не преподаются в школе и, как следствие, люди часто не понимают, как они мыслят и что происходит у них в голове. Исправим эту ситуацию.

Психика человека состоит из двух взаимосвязанных между собой систем обработки и анализа информации — сознания и подсознания. А также базы знаний, на которую сознание и подсознание опираются в своей работе: называется она «мировоззрением». Чтобы быстро осознать суть каждого понятия, рассмотрим процесс взаимодействия названных компонентов психики, проведя аналогию с привычным нам всем компьютером.

Работу сознания можно уподобить тому, как в компьютере функционирует операционная система (например, Windows). У вас есть свой личный «рабочий стол», на котором находятся интересующие вас в данный момент иконки — то, о чём вы часто думаете, вспоминаете, рассуждаете и оцениваете. Своим вниманием вы, как мышью компьютера, решаете, к чему и когда проявить интерес, какие образы оживить в памяти, запустив их мысленную трансляцию, а что отправить «в корзину», надолго убрав из поля зрения.

При этом, щёлкая мышкой на очередной скачанный видео-файл (вспоминая те или иные события), вы особо не задумываетесь над тем, что в этот момент происходит «под капотом системы». Для вас это просто видеоролик, трансляцию которого вы при желании можете ускорить, замедлить или вообще запустить покадрово. Но для процессора вашего компьютера это десятки тысяч ежесекундно выводимых на монитор пикселей и миллионы операций, обеспечивающих этот процесс. Вот мы и дошли до понимания того, что такое подсознание — это очень мощная система обработки информации (аналог процессора и видеокарты вместе взятых), работающая в автоматическом режиме и обеспечивающая ваше сознание, вашу «операционную систему» необходимыми данными.

Но может ли компьютер работать без оперативной памяти или жёсткого диска, где хранится вся информация? Конечно, нет, ведь там установлены все программы, и система для своей работы



должна постоянно обращаться к этой базе данных. Это хранилище и есть аналог мировоззрения человека. Всё то, что вы когда-либо узнали, услышали, увидели или осознали сами, записывается на ваш «жёсткий диск», помечается различными маркерами и служит основой для дальнейшего функционирования вашей психики.

Кто устанавливает программы в вашу психику?

Если вы давно пользуетесь компьютером, то, наверное, понимаете, какое большое значение имеет то, какие программы на него установлены и как хорошо они работают. Например, медленный браузер, который еле-еле открывает страницы в Интернете, может сорвать рабочую онлайн-конференцию или просто как следует вас разозлит. Поэтому опытные пользователи ПК всегда следят за тем, кто и что устанавливает на их систему, и не позволяют там накапливаться всякому мусору.

В случае с психикой человека ситуация похожа. В ней тоже работают различные «программы», многие из которых вы установили сами — например, научились водить автомобиль или разговаривать на иностранном языке. Обратите внимание, как проходил процесс «загрузки» новых умений и навыков к вам в голову.

Сначала вы долго изучали теорию (например, зубрили знаки дорожного движения), потом отработывали новые знания на практике (управляли автомобилем с инструктором). И только спустя месяц самостоятельного вождения навык был настолько хорошо усвоен, что перешёл в автоматический режим. Теперь вы можете

ехать за рулём машины, одновременно слушая музыку или общаясь с пассажиром, а управление автомобилем происходит в автоматическом режиме с уровня подсознания.

Заметьте, вождение — это ведь достаточно сложный процесс: надо контролировать обстановку на дороге, состояние автомобиля, оценивать скорость приближения объектов и многое другое. Но теперь вам это всё даётся легко, потому что «программа установлена» в вашу психику и её выполнением занято ваше подсознание, ресурсы которого достаточно мощные, чтобы легко справляться с этой задачей. Скажите ему за это спасибо, оно ваш верный помощник по жизни. А после слов благодарности задайтесь вопросами: вы сами устанавливаете все программы в свою голову или это может делать кто-то другой?

Не спешите с ответом, вспомните своё детство. Когда-то родители многократно показывали и объясняли вам, что кушать надо ложкой, а не руками. В какой-то момент, после нескольких десятков перевёрнутых тарелок, вы вдруг научились кушать по-человечески. И вы явно не задумываетесь сегодня о том, как правильно держать столовые приборы и отправлять пищу точно в рот, этот процесс происходит на автомате. Вас также учили садиться на горшок, правильно переходить дорогу и помогли освоить много других полезных навыков.

Согласитесь, что в тот момент вы явно были ещё слишком маленькими, чтобы назвать эти программы результатом вашего «осознанного выбора». Поэтому сперва поблагодарите своих родителей, они тоже сделали многое для того, чтобы вы сейчас жи-

ли, познавали, радовались и даже просто читали этот текст (читать ведь вас тоже, скорее всего, учили они), а затем примите простой факт: ваше подсознание на протяжении вашей жизни программирует не только вы.

Юмор как инструмент программирования

Если вы понимаете, как работает процесс программирования психики, то можете осознать и ту роль, которую в этом процессе может играть юмор.

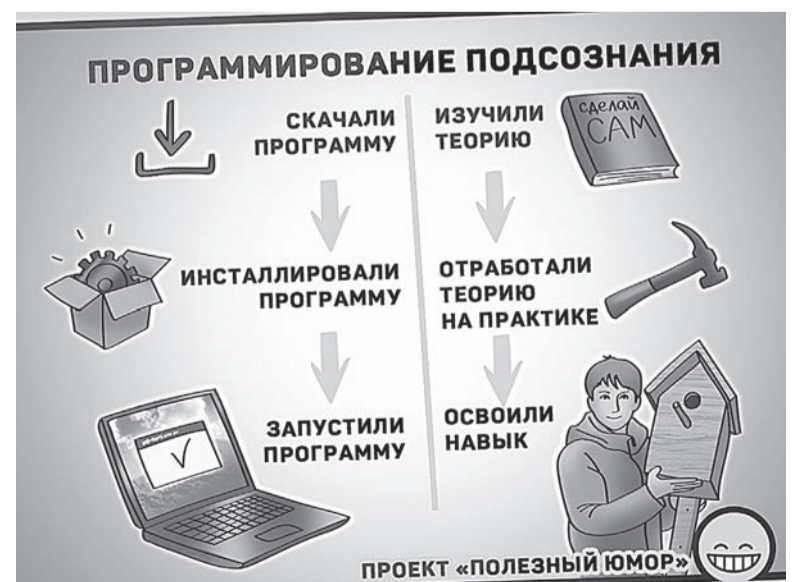
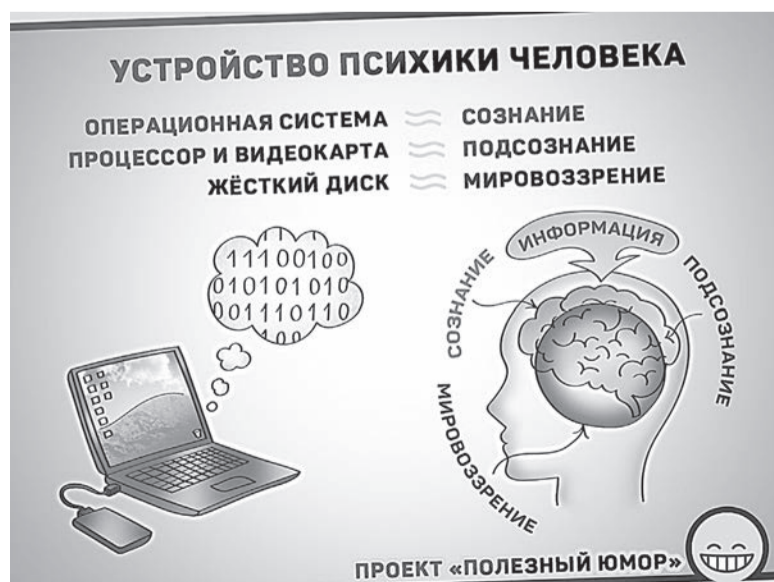
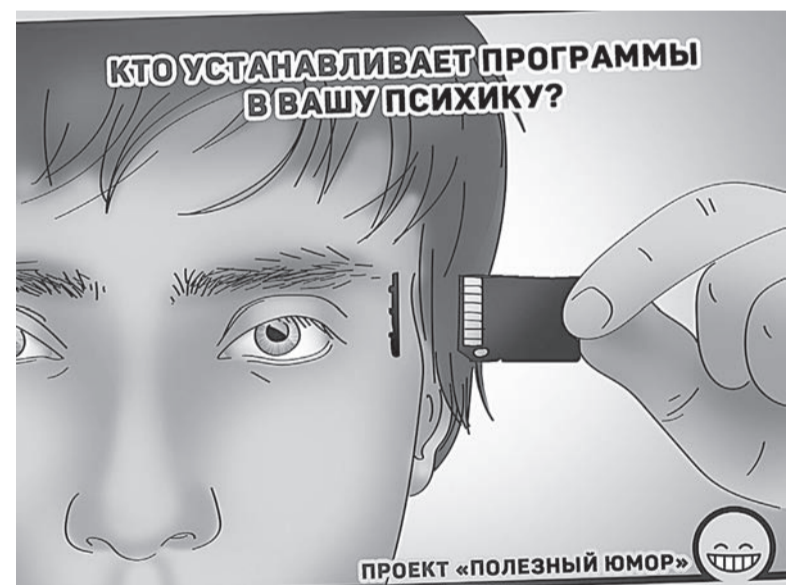
Когда мы рассматривали примеры с вождением или обучением кушать ложкой, то программистом (тем, кто определял содержание устанавливаемых программ) выступали либо вы сами, либо тот, кто априори желал вам добра — ваши родители. А кроме них были ещё спортивные тренеры, школьные учителя и многие другие, которые воспитывали в вас характер и делились ценными знаниями. Всех этих субъектов можно условно назвать «добрыми программистами».

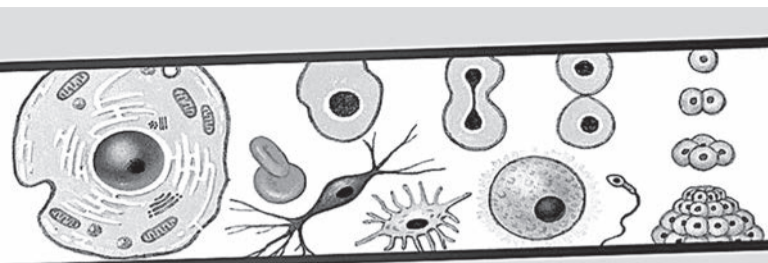
Но ведь могут быть и «злые программисты», которые видят в вас лишь потенциальных клиентов и хотят любыми методами склонить к покупке своего това-

ра. Или считают вас и тысячи других людей просто биомассой, от которой надо очистить Землю, чтобы, например, защитить экологию. Вы ведь наверняка слышали, что «земля перенаселена и ресурсов на всех не хватает», а значит, люди больше не нужны. Зачастую именно так и мыслят «злые программисты», планируя под сокращение, конечно, вас, а не себя.

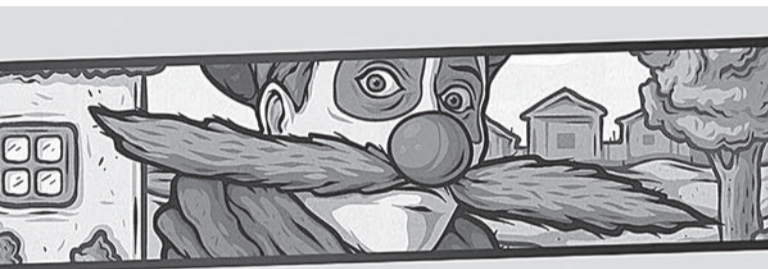
Для реализации своих планов и целей им надо запрограммировать вас, сделав, например, «фанатом бренда», «заядлым курильщиком» или «ценителем качественного пива». А может быть, они захотят, чтобы вы стали толерантными и начали защищать права меньшинств, пополнив ряды феминисток, чайлдфри или ЛГБТ? Поверьте, у злых «программистов» на вас очень много планов, вы им очень интересны. И у них только одна проблема — как вас запрограммировать?

Ведь вы вряд ли испытываете восторг от провонявшей табачным дымом одежды, да и вид алкашей на улице не служит хорошей рекламой «качественного пойла». Поэтому им надо вас как-то обмануть: предложить вам привлекательную с виду, но заражённую нужными им психическими





**КОГДА ВАМ СТАНЕТ ГРУСТНО,
ВСПОМНИТЕ, ЧТО В ВАШЕМ
ОРГАНИЗМЕ МИЛЛИАРДЫ
КЛЕТОК.
И ВСЕ ОНИ ЗАБОТЯТСЯ ТОЛЬКО
ОБ ОДНОМ. О ВАС.**



**ТОЛЕРАНТНОСТЬ - ЭТО
КОГДА УМНЫЕ
ВЫНУЖДЕНЫ НЕ ТОЛЬКО
ВЫСЛУШИВАТЬ МНЕНИЯ
ДУРАКОВ, НО ЕЩЁ И
СЧИТАТЬСЯ С НИМ.**

вирусами программу. Они должны получить доступ к вашему вниманию, усыпить бдительность и запрограммировать ваше подсознание.

К счастью для «злых программистов» и к несчастью для вас, им на помощь приходит юмор. А вы думали, почему во всех соцсетях и на телевидении так много юмористических программ, сообщений, групп? Потому что юмор — это идеальное прикрытие для любого информационного яда.

Помните элегантную улыбку Ивана Урганта? А шутки «Comedy Club» или сериала «Интерны»? Или, может быть, вы не прошли мимо самых популярных в ВКонтакте сообществ — Лепра и МДК? Кстати, название МДК расшифровывается как «мудак»: именно так администраторы этого паблика называют 11 миллионов своих подписчиков. Ну а лепра — это проказа, которую ещё называют «медленной смертью».

Хозяева юмористических телепередач и подобных сообществ искренне рады вашему вниманию, ведь благодаря ему они установят вам в головы нужные программы и модели поведения.

Управление через юмор

Технология влияния через юмор достаточно простая, во всяком случае для тех, кто понимает устройство психики человека и способен абстрагироваться от своих положительных эмоций.

Люди любят смеяться и развлекаться. Юмористические передачи дают им то, что они хотят: смех и развлечение, а в обмен вкладывают им в головы свои программы. Здесь, кстати, и ответ на вопрос, почему съёмка од-

ного выпуска комедийного сериала стоит в районе 100 тысяч долларов, а зрителям всё это «добро» достаётся абсолютно бесплатно: примерно так же, как мышам дряют сыр, накалявая его на крючок мышеловки.

Пока внимание человека отвлечено на шутки и его захлёстывают положительные эмоции, в этот самый момент — туда, на подкорку, в мировоззрение и подсознание, записывается то, что нужно заказчику. Этот троянский конь проходит в большинстве случаев безпрепятственно. Посмотрите, например, как это делается на примере употребления алкоголя, таким юмором забит каждый второй паблик в ВКонтакте.

А если кто-то и выявит мани-

пуляцию, то всегда можно заявить, что у этого человека просто нет чувства юмора, а авторы ничего такого не имели в виду, они просто шутят, ведь шутки действительно смешные. Идеальное прикрытие для внедрения инфовирусов в ваше подсознание, не правда ли?

Однако не стоит падать духом! Обстановка трудная, но это нормально: сильного человека опасность мобилизует и помогает собраться. Проходят времена, когда сила юмора была в основном в руках тех, кто использовал её явно не с благими целями. Теперь «меч знаний» становится доступен каждому, кто готов им овладеть, и это меняет всё.

Во-первых, лично вы теперь обрели защиту, и запрограммировать вас через юмор в обход сознания будет гораздо сложнее. Услышав очередную шутку, просто задайте себе вопросы: какие смыслы до меня доносит автор под прикрытием смеха? Это полезные или вредные смыслы? Как мне стоит относиться к такому юмору? Ответив на них, вы легко распознаете, как на вас хотят повлиять создатели очередной шутки. Сделайте это для себя привычным (установите ещё одну полезную «программу» в ваше подсознание), и вы обзаведётесь надёжным бронезиловым, защищающим от пуль убойных и вредных шуток.

А во-вторых, юмор — это ведь просто инструмент, и с помощью него можно аналогичным образом продвигать и созидательные смыслы, идеи, взгляды, модели поведения. Можно стать добрым «программистом», заворачивая в обёртку юмора то, что вы считаете полезным обществу и людям, помогая окружающим становиться лучше в интеллектуальном и нравственном аспектах.

В группе «Полезный юмор» мы стараемся идти по этому пути. Например, мы не хотим, чтобы наше общество захлестнула вся эта толерантная грязь с легализацией однополых браков, насаждением ЛГБТ-«ценностей», феминизмом и прочим. Поэтому через шутки, публикуемые в группе, стараемся показывать всю глупость, вредность и абсурдность этих «модных» заграничных веяний. Помогаем нашим подписчикам осознать, что есть норма, а что является отклонением, сделать выбор в пользу нормы.

Проект «Полезный юмор»
<https://vk.com/@polezumor-v-chem-sila-umora>



**ИНОГДА ТРУДНЕЕ ВСЕГО
ДОЙТИ НЕ ОТ СТАРТА ДО
ФИНИША, А ОТ ДИВАНА - ДО
СТАРТА.**

ПОЛЕЗНЫЙ ЮМОР

Как сохранить ясность ума и не превратиться в информационную помойку

Если учесть, что спасение утопающих так и остаётся делом рук самих утопающих, то очередное спасение себя, за которое нам необходимо взяться как можно быстрее, — это способность не превращаться в живую информационную помойку, погибнуть в которой можно легко и незаметно...

Несколько лет назад я сама поймала себя за хвост, когда однажды подвела итоги дня и поняла, что, например, лежащие на прикроватной тумбочке книги, приготовленные мною для безотлагательного прочтения, так и остались нераскрытыми. Зато я три часа бездумно сёрфила по сети, прыгая по ленте, лайкая фотографии, умиляясь котикам, автоматически проглатывая кучу тупой рекламы и ещё всякого разного мусора, который мой бедный мозг вынужден был обрабатывать.

И ладно бы только безвозвратно ушедшее время, которого тоже очень жаль, но ведь главное — это восприимчивость психики, у которой тоже есть свои лимиты.

Когнитивные функции — уникальные механизмы, подаренные нам природой для обработки информации, усвоения её, запоминания, воспроизведения и ответственные за мыслительный процесс, качество которого и определяет личность.

А какое качество может быть, если «сырьё» низкопробное, поверхностное, неглубокое?

Мозгу нужна сложная пища, друзья мои, и не в разовом режиме, а в системе.

Иначе превращение в зависимого робота, который едва переваривает одноклеточные сериалы, коротенькие ржачные видосы и возмущается тем, как «многоАбукаВ», — неизбежно.

С детьми это превращение происходит ещё быстрее, к сожалению...

Что же делать?

Первое — искать источники стресса и по-настоящему отрабатывать их, а не только констатировать.

Именно от стресса психика защищается неразборчивым поглощением огромного количества бросовой и бесполезной информации.

Листаете ленту, не отдавая себе отчёта — зачем?

Значит, ваш стресс управляет вами, а не вы им.

Ребёнок, не способный нормально сесть за уроки без плясок с бубнами над ним и минимально удерживающий внимание, скорее всего, не хулиганит, а тоже не может справиться со своим стрессом...

Второе — провести большую зачистку в собственной жизни, честно признав, какое общение давно изжило себя, какое откровенно токсично, какое вообще навязано вам извне, и сделать с этим что-то.

Разгрести информационные

завалы, начиная с электронной почты и очищения памяти и закладок своих гаджетов, заканчивая отбраковкой всего печатного мусора из разряда «как намечтать миллион и стать великим, не ударив палец о палец».

Какова конкретная польза от того, что ты узнал, скажем, за последний месяц?

Дать честную оценку тому, какой ты в реальной жизни, вне своего виртуального имиджа всегда прекрасного и никогда не унывающего.

Какой ты профессионал, друг, родитель, супруг, близкий человек?

Умеешь ли ты по-настоящему формировать собственную жизнь и быть в полноценных профессиональных и личных отношениях с другими людьми?

Эксплуатируешь ли ты базу своего образования, полученного сто лет назад, или качественно и постоянно повышаешь свой уровень, отслеживая и получая новые знания?

Третье — обрести покой.

И вот это, пожалуй, самое важное.

Покой — это не про то, как устранишься с радаров живой жизни, а наоборот, как появиться на них.

Живыми. Гармонично сочетающими работу и отдых.

Свободными от необходимости терпеть унижения от кого бы то ни было.

Уважающими себя и окружающий мир.

Пережитыми детские запреты к жизни и к людям.

Не имеющими никакого желания мониторить чужие жизни, всё держать под невротичным контролем и вечно ждать чьих-то оценок.

Не снабжающими пищей вечно голодных троллей, у которых отсутствует «самообеспечение» и которым нужны не вы, а ваши на них реакции.

Эмоционально интеллектуальными. То есть, не просто пестующими любые свои эмоции, как теперь модно, а по-настоящему способными осознавать их и регулировать.

Имеющими что-то только для себя...

А ещё хорошо бы хоть сколько-то быть счастливыми...

Именно обыкновенное человеческое счастье — лучшее лекарство от вечной суеты, постоянного напряжения и стрессового заедания своих неутолённых дефицитов большим количеством неразборчивой пищи как информационной, так и любой другой.

Всё это тоже труд. Но труд, благостный результат которого вы заметите первыми.

Давайте проснёмся и услышим дыхание друг друга...

Лиля Град

<https://vk.com/whatisgood2>

Ярмарка

Условия размещения объявлений в ЯРМАРКЕ:
для тех, кто подписан на газету,
публикация в течение подписного периода бесплатная —
в редакцию (эл. адрес: yarmarka@zeninasvet.ru) необходимо
заранее прислать копию квитанции о подписке.
Для остальных — 200 рублей 1 публикация.
Реквизиты для оплаты
(обязательно сообщите дату, время и сумму оплаты):
Карта Сбербанка № 4276 1340 0961 2967
или кошелек Яндекс-деньги № 41001273246348.
По всем вопросам обращаться по тел. (4862) 78-08-62.

Товары и изделия

ПРОДАЁМ ХОРОШИЙ МЁД — 190 руб./кг; подсолнечное масло — 280 руб./литр; сухофрукты, орех грецкий — 190 руб./кг, чищенный — 470 руб./кг; варенье, грибы.
Тел. 8-928-9594-995 — Александр. Поселение Росток, Ростовская область.

РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ КОТЫШЕВЫХ ПРЕДЛАГАЕТ: иван-чай ферментированный, гранулированный, собранный вручную с любовью — 200 руб./100 г, 400 руб./200 г; целебный зрелый и очень вкусный мёд, который мы забираем один раз в год после Медового спаса (основные медуны: ива, липа, иван-чай, донник, ваточник, иссоп, душица, лесное разнотравье) — 400 руб./кг; натуральный качественный тёмный шоколад 72% (есть и более тёмный), сделанный с мёдом, без сахара, какао-порошка и прочих искусственных добавок — 300 руб./100 г.

Тамбовская область, ППП Радостное; тел. 8-920-235-8544, 8-920-236-8764 (телеграм, ватцап) — Владислав, Ольга.

ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД из Родового поместья Кедр Пензенской области. Мёд светлый, однородный, пластичный, очень вкусный (добавление от редакции).

Цена 3 л — 600 руб.
Высылаем почтовой посылкой. Постоянным покупателям всегда скидки.
Тел.: 8-908-529-7402 — Анна; 8-908-529-7501 — Александр.

НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛА-НО-ВОСКОВЫЕ СОСТАВЫ для защиты древесины от влаги, плесени и УФ-лучей.
ИП Сальков А. В, Респ. Хакасия, ППП Родники.
Salkov@mail.ru.
Тел. 8-983-152-8490, Артём.

Родовое поместье Котышевых предлагает: **ИВАН-ЧАЙ** ферментированный, гранулированный, собранный вручную с любовью — 200 руб./100 г.

Целебный, вкусный **МЁД** (консистенции «масло»). Основные медуны: ива, иван-чай, донник, липа, лесное разнотравье. Забираем мёд один раз в год после медового спаса (400 руб. за 1 кг).

МЁД В СОТАХ (в ограниченном кол-ве) — 1000 руб. за 1 кг.
Тел.: 8-920-235-8544, 8-915-672-5124, Владислав; 8-920-236-5124, Ольга. Эл. адрес: vladvk1950@gmail.com. Тамбовская область, ППП Радостное.

Друзья, предлагаем вкусный, полезный, качественный ИВАН-ЧАЙ СЕМЬИ АЛЕКСАНДРОВЫХ — 1000 руб./1 кг, 100 руб./100 г.

Иван-чай **витаминовый** с ягодами рябины и листьями смородины — 120 руб./100 г, 1200 руб./1 кг. Иван-чай **с цветами** — 150 руб./100 г, 1500 руб./1 кг. Упаковка — крафт-пакеты.

Также в наличии **весь ассортимент фирмы «Яндар»:** пакетированный иван-чай, упаковка 40 г, 20 пакетиков (с душицей, липовым цветом, листом смородины, мелиссой, мятой, таволгой, чабрецом) — по 100 руб. каждого вида; земляничный — 130 руб., в пирамидках — 140 руб.

Упакованный иван-чай (фольга, картонная коробка, красивая этикетка) — 150 руб./100 г.

Старинный русский — 150 руб., с корнем девясила, боярышником, черёмухой — по 200 руб. каждого вида; с листом смородины, липовым цветом, берёзовыми почками, таволгой, чабрецом, мятой, мелиссой — по 160 руб. каждого вида; с черникой — 300 руб.

Иван-чай: «Малиновый» — 250 руб.; «Земляничный» — 350 руб.; «Брусничный» — 200 руб.; «Вишнёвый» — 200 руб.; цветочный (с цветами) — 250 руб.; майский — 150 руб.; солнечный (собиран 21–22 июня) — 200 руб.; с имбирём — 200 руб.; с красным корнем — 200 руб.

Можете заказать в группе в ВКонтате <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта polina-uchta@mail.ru.
Денис и Полина Александровы.

МАСЛО КЕДРОВОЕ из Бурятии, отжим на деревянном прессе;

ЖМЫХ кедрового ореха;
ЖИВИЦА кедровая сибирского: 10% на рыжиковом масле, 110 мл — 200 руб., 10% на кедровом масле, 100 мл — 450 руб.;

МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ на рыжиковом масле,
МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ с вытяжкой саган-дали и чабреца;

МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.

МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ.
МАЗЬ СУСТАВНАЯ с багульником болотным.

ЖИВИЦА-СМОЛА, 900 руб./кг.

ИВАН-ЧАЙ ферментированный: листовой, гранулированный.
САЖЕНЦЫ кедрового стланника, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.
САГАН-ДАЙЛЯ, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.

Отправляю по предоплате на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: tsupran76@mail.ru.

Сделать заказ и посмотреть продукцию: [eco-trapeza.ru](https://vk.com/eco-trapeza).

Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

Участки, дома

ПРОДАМ, ОБМЕНЯЮ ТРЁХКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ (в двухквартирном доме) в сибирском селе Малиновка, в живописном месте рядом с тайгой. Дом (квартира) с участком 24 сотки и отдельным участком около 3 га.

В Малиновке есть начальная школа, клуб, библиотека, ФАП, магазин. В деревне около 70 домов; находится в 20 км от райцентра, в 200 км от Красноярска.

В квартире автономное печное отопление (котёл, батареи); кухня, душевая комната, совмещённая с санузлом; горячая и холодная вода. Всего жилой площади — 85 м², со встроенной мансардой на крыше — 21 м².

Есть гараж, утеплённое зимовье, банька, теплица.

Рядом бьёт родник, протекает небольшая горная речушка.

В 500 м от дома, возле леса, есть участки около 3 га. Один гектар земли уже огорожен, вдоль него проходит ЛЭП, на нём стоит строительно-бытовой вагончик, построен сеник — загон для животных.

Внизу под участком есть ключ и протекает небольшая речушка. Окружён участок полями с разнотравьем, подтаёжным лесом (15–30 км добыча кедрового ореха). Место богато таёжной и полевой ягодой, грибами и др. дикоросами. Подходит для создания РП, отдыха, пчеловодства, охоты, рыбалки, ЛПХ.

Возможен равноценный обмен.
Тел. 8-902-967-2964 — Альбина.

ПОД РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ ПРЕДЛАГАЮ СЕМЬЕ 4 ГА с/х земли в собственности на Смоленщине, в Демидовском районе, у деревни Андреево.

Цена 300 тыс. руб., оформление 20 тыс. руб. (с 28.02.22)

Кадастровый номер участка: 67:05:0040201:458; 67:05:0040201:459; 67:05:0040201:463; 67:05:0040201:464; 67:05:0040201:465; 67:05:0040201:466; 67:05:0040201:467 (см. публичную кадастровую карту по ссылке: <https://egrpmap.ru/?cadNumber=67:05:0040201:458&l..>)

Создаём поселение Родовых поместий, у каждого 4 га. Создаём среду обитания, альтернативную городской. Закладываем лесосад на участках. Имеем для этого питомник редких растений деревьев из Красной книги, выращиваем саженьцы. Есть общественная пасека. Выращиваем чистые продукты, овощи в открытом грунте, кормим семьи. Есть гостевой дом; здание фермы, с/х техника б/у.

Стоимость жилого дома из бревна площадью 70 м² (аналог трёхкомнатной квартиры) — от 790 тыс. руб. в рассрочку. Совместно заработаем на

жизнь без наёмного труда на саженцах, туризме, с/х продукции, удалённо и на многом другом вместе.

Ищем единомышленников.
Контакты: тел. (вацап) 8-929-9270255 — Олег (<https://vk.com/o.v.egorenkov>); <https://vk.com/rodovayazemlya> — ППП «Родная земля»; infovalentin@gmail.com

ПРОДАМ УЧАСТОК 1,25 ГА в Самарской Луке, около деревни Севрюкаево, в поселении Родовых поместий Родолад.

На участке есть летний домик, двухэтажный сруб 6x5 м. На первом этаже — баня и кухня. На втором — спальня. Рядом пристройка — сарай.

Растут земляника, клубника. Посажен сад — вишни, яблони, сливы, абрикосы, орехи (плодоносят 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 — Екатерина.

ПРОДАЮ УСАДЬБУ. Общая площадь участка 1 га, в собственности. 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, кедр, ёлки, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина — всё плодоносит.

Огород 10 соток, две теплицы, хозяйственные постройки, погреб, личная скважина, электричество. Рядом горная река Таштып.

Вокруг много грибов, ягод. Есть места для охоты и рыбалки, туристические места для отдыха.

Усадьба находится в живописном месте: Республика Хакасия, Таштыпский район, Нижний Илек, 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, ППП РОДОЛАД. На участке есть летний домик, 5x6 м, 2 этажа, с баней внутри. Проведена вода из Волги, в этом году будет проведено электричество.

Посажены яблони, вишни, сливы, абрикосы, виноград, клубника, сосны и дубы. Есть солнечная батарея и аккумулятор, дрова. Рядом река Волга. Соседи строят Родовые поместья. Земля в собственности.

Продаю в связи с объединением семьи и переездом в другую область.

Цена 450 тыс. руб.
Тел. 8-903-829-7985, Екатерина.

ПРОДАЮ УЧАСТОК 2 га в ППП Радосвет. Жилая баня 6x6 м, к ней примыкает хозблок 2x6 м. Есть скважина (вода питьевая), дебет 2–3 куба в час. В этом году будет стационарное электричество. Есть магистральная разводка воды по участку.

Посажены фисташки и несколько фруктовых деревьев. До Чёрного моря — 35 км, до Азовского — 40 км.

Цена 5,8 млн. руб.
Тел. 8-912-781-3317, Ольга.

ПРОДАЮ ПОМЕСТЬЕ (пл. 3,1 га) в поселении Родники (всего около 100 участков) Курганской области, потому что вышла в поселении замуж, решено жить в по-

местье мужа.

Земля находится в собственности. Высажены сотни растений.

На участке имеются:

- подземный домик «листья-нора», использовался круглогодично (внутр. п-ры 3,9x2,7 м). Печь отопительно-варочная сист. Кузнецова;
- надземный гостевой домик (внутр. п-ры 3,5x2,5 м). Использовался эпизодически, иногда зимой. Печь отопит.-варочная сист. Кузнецова;
- сарай;
- колодец;
- электричество 220 и 380 В.

Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Есть небольшое озеро Луданное (от поместья 5 минут ходьбы).

До ближайшей деревушки (половину её жителей составляют поселенцы и их родственники) — 1,5 км; до деревни с почтой и школой — 5 км; до райцентра — 12 км.

Можем выслать фото и видео нашего поселения.

Продаётся за 700 тыс. руб., возможна рассрочка.

Пишите z3z65@list.ru
Звоните 8-906-883-2104 (Билайн). Надежда и Александр.

ПРОДАЁМ ПОМЕСТЬЕ 1 га в селе Кучугуры Воронежской области (60 км от Воронежа). В посёлке много молодых семей и детей. Есть дом творчества, где проходят занятия с детьми и коллективные мероприятия.

На участке большой сад: яблони, груши, сливы, вишня, черешня, малина, чёрная смородина; земляника и целебные травы. Есть лес: сосны, берёзы, ели и кедр. С двух сторон участка река Девица. Недалеко есть родник и купель.

В 10 км — райцентр Нижнедевицк со всей инфраструктурой и магазинами. Есть садик, школа, гимназия, музыкальная школа и большой спорткомплекс, также небольшая школа при посёлке, куда детей возит автобус. Дорога с твёрдым покрытием до границ участка.

Дом 62 м²: гостиная-столовая, зал и две спальни; санузел с туалетом и ванной; новый бойлер; деревянный стеклопакет. Снаружи отделан сайдингом. Есть тепличка, примыкающая к дому. В доме необходим косметический ремонт. Отопление водяное печное. Рядом с участком проведён газ.

Цена 1,65 млн. рублей. Торг при осмотре. Документы оформлены.

Телефон, ватсап: 8-920-420-84-56, Оксана.

ПРОДАЁТСЯ УСАДЬБА 50 соток в живописном экологически чистом месте

Большое подворье, много хозяйственных построек, есть сад. Рядом пруд, родники, лесные насаждения с грибами и ягодами.

В доме (45 м²) есть вода, ванная, туалет, газовое отопление. Дом стоит на окраине деревни, вокруг участка можно брать дополнительно землю.

Имеется трёхфазное подключение, асфальт подведён прямо к дому. Цена 850 тыс. руб.

Адрес: Белгородская обл. Новооскольский район, село Барсук.
Тел. 8-918-445-5710, Елена.

ПРОДАЁТСЯ КРАСИВЫЙ УЧАСТОК 90 соток с выходом к ручью, интересный ландшафт, есть ровные поляны для строительства дома.

На участке посажены вишня, груша, кедр, берёзовая аллея вдоль дороги. На островке с выходом к ручью стоят два улья. Проведено электричество, есть дорога (чистится круглый год).

Прекрасное место для создания Родового поместья.

Адрес: Новосибирская область, Мошковский район, ДТСН Долина Имений, улица Лесная поляна.



Эл. адрес: evstegneeva_katy@mail.ru

ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ 3,1 ГА (потому что вышла в поселение замуж, решено жить в поместье мужа) в поселении Родники Курганской области. В нашем поселении около 100 участков.

Земля находится в собственности. В поместье высажены сотни растений. Имеются:

Подземный домик «Лисья нора» 3,9x2,7 м, использовался круглогодично. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова;

Надземный гостевой домик 3,5x2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова; сарай, колодец.

Электричество 220 и 380 В. Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Озеро Луданное в 5 мин. ходьбы.

До ближайшей деревушки (половину её жителей составляют поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Цена 700 тыс. руб., возможна рассрочка. Можем выслать фото, видео и аудио нашего поселения.

Пишите: zzz65@list.ru.
Звоните: 8-906-883-21-04 (Билайн), Надя и Саша.

ПРОДАЮТСЯ ДВА УЧАСТКА в Республике Хакасия, в поселении Родники, каждый по 1 га. Один участок огорожен.
Тел. 8-906-981-5946 — Наталья Сучкова.

ПРОДАЮ ДВУХЭТАЖНЫЙ КИРПИЧНО-ПЕНОБЛОЧНЫЙ ДОМ 8x11 м на участке 1,08 га в Родовом поселении Благодарное (бывшее СДТ «Юбилейное»), ул. Добрая, д. 1 (возможна прописка), в 23 км от г. Волгодонска Ростовской области.

Дом очень тёплый, благоустроенный. Окна пластиковые, двери металлические. Меблирован. В доме: веранда, баня, погреб, летняя кухня + мастерская, прихожая, просторная кухня-столовая, 2 спальни, 2 санузла, на 2 этаже русская печь с лежанкой, подтопком и духовкой. Отопление печное. В бане банная печь. В мастерской — печь-шведка.

Участок огорожен сеткой-рабицей, живой забор по периметру — 500 кустов смородины. Заложены сад: яблоны, груши, сливы, абрикосы, черешни, вишни, орехи... Посажен лес: более 200 сосен, более 300 берёз, а также ели, туи, дубы, ясени и др.

Скважина 23 м, вода чистая, питьевая, не кончается сутками. Водопровод — пластик, введён в дом.

В 50 м — река Сал. Берег высокий, сделана лестница на мостки для купания, рыбалки.

Можно подвести электричество за 15 тыс. руб.

Продаю 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.

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, елки, 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; 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 Богороды Ярославской области. Дом двухэтажный, кирпичный, обшит внутри кедром, с печью, погребом и баней внутри. Есть посадки. Под-

ведено электричество.

На территории есть летний домик, колодец, дровница, навес на въезде.

Документы оформлены.
Цена 4,1 млн. руб.
Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ земли с/х назначения по 40, 60, 112 га в Калужской области Мясальского 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 — многолетний медонос, вкусный, целебный чай. Выращиваю лопух уже 60 лет и постоянно пью из него чай, поэтому здоров, а мне скоро исполнится 83 года.

Тел. 8-962-755-3349, после 19:00 (мск). Адрес: 414057, г. Астрахань, ул. Звёздная, д. 25, кв. 22. Прошакову Юрию Игнатьевичу.

Предлагаем **СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологически чистом месте. Растёт достаточно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина.

1 орех — 20 руб.
Тел. 8-920-215-3052 — Михаил.
sotvorenje.ra@gmail.com.

«Родовая Земля»

Выписать газету
можно
С ЛЮБОГО МЕСЯЦА
в любом отделении
почтовой связи
России.

Подписной индекс

ПР602

в каталоге
«Почта России».

Подписка через Интернет —
www.pochta.ru

Электронная версия
газеты и подписка:
**[http://pressa.ru/
izdanie/39083](http://pressa.ru/izdanie/39083)**

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 волховом» (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 Жане. 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 Гамаюн» — 150 руб.

«Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., ил. — 200 руб.

«Тропинка. РаСказы». Максеев Н. 96 с. — 60 руб.

«Зарянка». Пьерков А. А. 32 с., ил. — 150 руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Пьерков А. 56 стр., цв. ил. — 200 руб.

«Севкины геройства. Побывальщины для детей». Пьерков 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 Земли» (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.

Оргкомитет политической партии «Соотечественники России» сообщает, что проводится подготовка проведения Учредительного Съезда партии.
Телефон для связи: 8-926-960-0797,
e-mail: oppsr@inbox.ru,
<https://pp-sr.su/>,
p/c 4081 7810 8382 6343 3374 (Руслан Юрьевич Латушкин).

Учредитель и издатель — Светлана Васильевна Зенина
И. о. главного редактора — Д. Ю. Зенин
Юридический и почтовый адрес издателя и редакции:
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,
yar marka@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. Объем: 8 п. л. Заказ № 926.
Подписано в печать 5.07.2022 г.
По графику — 18.00, фактически — 18.00.
Выход в свет 6.07.2022 г.
Тираж 2000 экз.
Цена свободная.

Есть в мире хорошие люди,
Дающие сердцу уют.
Не те, что мечтают о чуде,
А те, что его создают.

Это о тебе. Да-да. О тебе, хороший человек. Мы приглашаем тебя к нам в гости. Даже со своими недостатками. У кого их нет? Мы ещё не ангелы и только учимся волшебству. Присоединяйся! Будем учить друг друга и учиться друг у друга доброму искусству волшебства!

Утонуть в огромном звёздном небе, держать за руку того, кто тебе близок, смотреть в сияющие глаза друзей, плескаться в уютном пруду и любоваться чарующей красотой предгорий Кавказа, быть непосредственным, как ребёнок, поверить в свою Мечту...

Поверить в то, если вдруг ты один, что где-то рядом, возможно, совсем-совсем близко, ходит самый родной твой человек.

Уже 17 лет мы превращаем простых людей в друзей, а кого-то даже в любимых. Шесть дней, насыщенных знаниями, практиками, весельем, природой, мас-

18-й фестиваль-практикум Школа волшебников «Двух сердец одна мелодия» с 8 по 14 сентября 2022 года

Краснодарский край, Северский район, п. Ильский, поселение Родовых поместий Ведруссия, поляна «Солнечная», площадка «Родная Земля»



терством, созиданием и абсолютно точно яркими, глубокими впечатлениями и открытиями. Что-то будет вновь, а что-то совершенно новое. Мы только учимся быть волшебниками, но кое-что у нас уже получается!

Здоровье, радость, любовь, мудрость, предназначение — эти темы всегда актуальны, и мы вновь будем их раскрывать и практиковаться! И, конечно же, Родовые поместья — идея, которая объединила нас здесь, в этом красивом месте!

Наш фестиваль будет проходить рядом с фестивалем в п. Возрождение (там пространство работает с 15 сентября). Можно продолжить своё наполнение ещё и там...

Контакты:

• Творческая часть фестиваля: 8-918-451-1007 (МТС) — Виталий Пелевин, прикреплен WhatsApp. E-mail: kiparis007@bk.ru.

Техническая часть фестиваля: 8-918-065-4377 (МТС) — Валерий Горбачёв, прикреплен WhatsApp.

https://vk.com/dvuh_serdets_odna_melodiya

Программы

1. Детская.

Занятия будут включать в себя развивающие направления:

- развитие навыков коммуникаций и взаимодействия с другими людьми, командообразование;
- элементы физического развития;
- формирование двигательных навыков;
- организация процессов, направленных на исследование и понимание себя, своих желаний и потребностей, экологичного выражения себя в окружающем пространстве.

В формате фестиваля основной блок занятий будет представлен в течение двух часов утром и двух часов днём.

В остальное время у детей будет возможность присоединиться к мастер-классам, творческим занятиям либо провести свободное время на детской площадке, с родителями или погулять.

2. Подростковая.

Старшие дети смогут погрузиться в атмосферу древней Руси в масштабной четырёхдневной ролевой игре «Из грязи в князи 2». В ней вы сможете почувствовать себя жителем древнерусского племени, которое сталкивается с проблемами социаль-

Семейный фестиваль «ВсякоЭко»

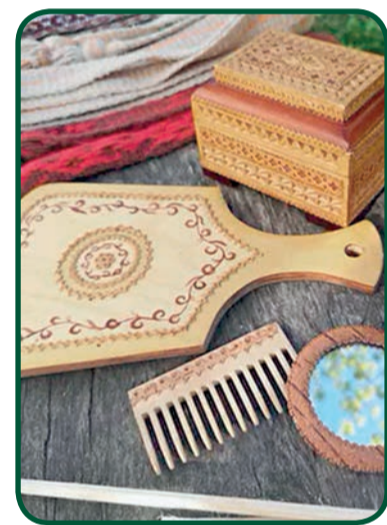
с 1 по 7 августа 2022 г.

Калужская область, экопоселение Ковчег

Фестиваль «ВсякоЭко» — это возможность провести время на природе всей семьёй, погрузившись в среду экопоселения! Каждый найдёт здесь возможность для отдыха и развития на свой вкус и по своему интересу. Вы сможете познакомиться с жиз-

ню одного из старейших экопоселений России, найти ответы практически на любые вопросы по экотематике. И принять участие в мастер-классах, экскурсиях, оздоровительных процедурах и многом другом, выбрав мероприятия взрослого блока.

Фестиваль «ВсякоЭко» — это возможность провести время на природе всей семьёй, погрузившись в среду экопоселения! Каждый найдёт здесь возможность для отдыха и развития на свой вкус и по своему интересу. Вы сможете познакомиться с жиз-



Программу для взрослых на фестивале можно условно разделить на три категории:

1. **Познавательная.** Лекции о природосообразном образе жизни и его связи с народными солнечными праздниками, питанием и воспитанием детей. Замена бытовой химии природными веществами, не загрязняющими воду и землю. Строительство домов и кладка печей. Употребление в пищу съедобных растений и приготовление блюд из них в любой жизненной ситуации. Лекарственные растения в домашней аптечке, как их определить, где взять и как правильно сохранить. Семейное образование, альтернативное образование.

2. **Мастерская.** Мастер-классы по изготовлению украшения-помощника, вещи силы, поддержки в нужном, магия камня, домашняя кулинария из того, что под рукой; изделий из бересты и плетёных поясов в народном стиле; валяние из шерсти; изготовление мыла с нуля. Сыроварение.

3. **Оздоровительная.** Утренняя зарядка в разном стиле: славянская гимнастика, йога и пр. Прогулки по лесу и экскурсии по поселению. Русская баня. Индивидуальный подбор целебных трав под вашу задачу. Массаж, кинезиология, восстановление природного здоровья естественными способами.

По вопросам оплаты, питания, размещения, организации звоните (лучше на WhatsApp): 8-909-250-9983.

<http://vsyako-eco.ru>



ного устройства. А справится ли племя с угрозами, зависит только от вас.

Вы проведёте пять дней на свежем воздухе в одном из самых старших экопоселений России.

Если вы никогда не были на «ролёвках», то испытаете восторг впервые. А если вы опытный ролевик, то насладитесь новыми квестами, открытым миром и сюжетом. Весь сюжет игры будет скла-

дываться из персонажей, которых вы напишете самостоятельно. Вы сможете делать в игре то, что сами хотите, и быть тем, кем захотите.

В игре будет участвовать около 60 игроков и 15 мастеров. Также игра будет проходить в рамках крупного фестиваля, вам точно будет с кем пообщаться!

3. Взрослая.

Участники взрослого модуля смогут выбрать из множества видов деятельности, таких как здоровье, танцы и песни, игры и хороводы, строительство, растениеводство, образование (15-летний опыт семейной школы), посещение театра и так далее.

