

ПЕРВАЯ ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ

Родовая Земля



№ 1 (222), январь 2023 г.

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

Модель
жизни
на земле

2

Гость
из Дании
в РП

4

Русский
банный
день

10

Сад
четырёх
сезонов

12

Здоровей
с киселём!

18

Посидим рядком,
поговорим
ладком...

24

С Новым годом!

Поздравляю всех читателей с Новым годом! Желаю в 2023 году увеличить количество вдохновляющих статей об успешном и счастливом проживании на родовой земле, а читателям этих статей — решительности и осознанного переезда на землю, прекрасного успешного творчества на своей родовой земле! Призываю начать более активно сотворять в новом году свои райские оазисы на нашей Земле-Матушке! Пусть расцветает наша Земля райскими садами и счастливыми семьями! И пусть 2023 год войдёт в историю как год массового переезда людей на землю с целью сотворения своих Родовых поместий! Творите мир красивым, счастливым, плодородным, источающим живительные эфиры! Всё в наших руках! А на Земле быть добро!

Светлана ПАВЛОВА
ПРП Серебряные Росы, Брянская область

Уважаемые читатели газеты «Родовая Земля»! Понимаю, что в подписчиках газеты самые верные своей мечте люди, стойко переносящие невзгоды времени перемен. Но старое время уходит, и на горизонте реализация задуманного нами.

Почему появилась пандемия? Мы же сами хотели, чтобы люди почувствовали, что в деревне лучше жить, чем в городе, вот они и почувствовали. Имеющие дом в деревне спокойно продолжали жить полноценной жизнью.

Мы желали, чтобы люди прекратили уродовать землю глубокими шахтами, большими дымящими заводами. Вот смотрите: на Донбасе шахты, по крайней мере, на время прекратили свою работу, а на месте громадного вреднейшего завода «Азовсталь» решили посадить парк.

Те, кто ставил своей целью телесные удовольствия, попросту вымирают, как вид (имею ввиду Европу с её либеральными ценностями), а в наших Родовых поместьях многие семьи многодетные.

Так что всё идёт, как надо, и каждый сам выбрал свой путь и будет реализовывать задуманное им. С чем я вас и поздравляю.

А ещё поздравляю вас, друзья, с Новым годом! И пусть продолжает проявляться совершенство нашего мира. Куда направляет мысль свою человек, там он со временем и оказывается. Будем жить!

Александр САМОФАЛ
ПРП Росток, Ростовская область

Дорогие друзья! Поздравляем вас с Новым годом! Желаем, чтобы в наступившем году каждый из нас раскрывал в себе светлые энергии любви, открытости и благодарности. Мы верим, что именно эти энергии помогут нашей планете стать мирной и процветающей. Желаем вам счастья, лада и благоденствия!

**Жители родового поселения
Богатырское,
Ивановская область**

Дорогие единомышленники!
Поздравляю вас с добрым Новым годом! С новым счастьем на своей родовой земле, с новым осознанием, новым творчеством и новыми прекрасными образами!

Наталья ВОЛКОВА
ПРП Серебряные Росы,
Брянская область

Что в новом году хочется пожелать? О чём помечтать? В первую очередь о мире. Чтобы прекратились военные действия и наступил мир, честный, справедливый. Это и есть главная задача сейчас.

Находясь в Родовых поместьях, каждое утро мы поддерживаем образ мира, расцветает земля, победы добра!

**Многодетная семья
АЛЕКСАНДРОВЫХ**
Пермский край,
Чернушинский район,
д. Ивановка

Дорогие друзья, уважаемые соратники и милые сердцу единомышленники!

Мы с вами родились в самое непростое время эпохи перемен, конца прошлого и начала нового тысячелетия, в самой большой стране Мира, одной из малых планет Солнечной системы, расположенной на краю галактики. Эта Земля для всех нас стала большим Общим Домом. Великая держава, которую завещали нам наши предки, где волею судьбы суждено было нам родиться, простирается по всему континенту Евразия, охватывая одиннадцать часовых поясов. Наша Родина Россия — единственная страна в мире, над которой никогда не заходит солнце. Здесь каждый клочок земли полит потом и кровью предшествующих поколений наших отцов, согрет теплом материнских рук. Эта священная земля принадлежит каждому из нас по праву рождения. Ведь её природное многообразие животного и растительного мира, богатства недр и водные ресурсы бережно хранились и передавались нам из поколения в поколение. И каждый раз, когда враг покушался на нашу землю, поднимался народ, наши прадеды, не щадя жизни, защищали свою Родину.

Сильное государство и процветающая страна — результат трудового подвига нашего народа, его выдающейся силы духа и творческого потенциала. Гордость и уважение, любовь и верность хранятся в душе каждого человека, сквозь века принявшего эстафету поколений. Беречь и защищать нашу землю — наш священный долг. «Нам чужой земли не надо, но и своей не отдадим» — говорили русские воины, когда враг ступал на нашу землю.

Вот и сейчас наступили времена, когда полным ходом началась наша с вами проверка на прочность, на крепость духа и силу воли в выборе истинных целей и ценностей, проверка на человечность. Ведь всё, что бы ни случилось, происходит по высшему Замыслу Создателя и имеет природу высшей целесообразности.

В это непростое время хочется пожелать всем крепости духа, жизненной силы и стойкости, здоровья и семейного благополучия, душевного тепла и всеобъемлющей Любви. Той Любви, с которой создан этот Мир и в которой черпает силы и вдохновение вся живая природа. Той Любви, к которой тянется семечко каждого растения, простирая свои объятия свету. Только почувствовав себя частью огромного целого, мы способны понять всю ценность жизни. Пусть каждого хранит и оберегает эта Любовь, как путеводная звезда освещает дорогу судьбы, по которой каждому из нас суждено пройти!

С Новым 2023 годом!

Дмитрий ОРЛОВ,
Владимирская область



Родовое поместье — естественная форма обитания

«Зелёные книжки», так многие называют серию книг В. Н. Мегре, вдохновлённые к написанию, как автор сам повествует, таёжной отшельницей Анастасией, да и сама фигура и главный персонаж этих книг Анастасия вызывают много самых разных толков и разное отношение к себе. Скажу сразу: для меня Анастасия совершенно точно существует, и она — один из самых мощных на сегодняшний день знатоков биосферы — мира живой природы Земли, её законов, сильнейший эколог современности.

Ну не мог обычный предприниматель ни с того ни с сего, вдруг, да ещё в шальные 90-е, начать в своих книжках выдавать на-гора такие серьёзные, перспективные и (да-да!) глубоко научные мысли и идеи. Для этого нужна предварительная проработка огромнейшего количества источников информации и, конечно же, совершенно другой, отличный от предпринимательского, образ жизни.

Чего стоит одна только модель проживания человека на Земле в Родовых поместьях, которую предложила Анастасия. Любой по-настоящему грамотный эколог скажет, что это — единственная, соответствующая именно законам жизни на нашей планете, естественная форма обитания, способная избавить человека от множества болезней, сокращающих век жизни тела, от нравственной дегенерации и других проблем.

«Легковесные» читатели, ищущие лишь гуру и указчиков готовых рецептов, как им жить, неизбежно разочаруются в этих книгах, в её авторе, в самой Анастасии, что уже и происходит со многими. И приходят в запустение или отчаянно продаются земли, вначале так рьяно расхвачанные. Ожидали чуда, думали, что невежество в отношении как к своей жизни, так и к жизни всего общества, сути нынешней цивилизации и её губительного отношения к Природе, презрение к её законам как-то вдруг само собой рассосётся, что от слов «халва-халва» — она вдруг появится да на стол явится. Ан нет! Немало потрудиться нужно и даже прежде не физически, а над осознанием происходящего вокруг.

Но отказ от не вполне понятых и принятых такими людьми здоровых идей, обратное бегство в города никак не может отменить неуклонных законов Природы. И сколько бы человек ни пытался их обойти, воздвигая «вавилонские башни» небоскрёбов, будущее лишь за теми, кто всё-таки начнёт жить в соответствии, в гармонии со всеми биоритмами, великим кругом жизни на Земле, гомеостазом биосферы.

Ведомо ли тебе, дорогой читатель, о чём это я?

Ну, конечно же, о том, что питаться можно и нужно, «как дышать» — так определила Анастасия. И даже сказала, что от этих слов могут опасно вздрогнуть и не на шутку встревожиться все эти «вершители» человеческих судеб,



движимые лишь жадной властью и многие тысячелетия обрекающие остальное человечество на жалкое существование, на роль исполнителей лишь своей воли, только незнанием и неведением заставляя людей идти против их же собственной природы.

Опять говорю загадкой?

Но ведь ни для кого не секрет, что овощи и фрукты из магазина, да и все остальные продукты, полученные выращиванием на земле или от животных, корма для которых выращиваются промышленным образом, даже уже у голодного вызывают слабый аппетит. Зайдёшь, посмотришь на полки, заваленные огромными красивыми, как с картинки, негниющими яблоками, а брать их не хочется, потому что они даже не пахнут яблоками, и начинаешь искать маленькие, невзрачные, но хоть со слабым живым запахом. Знакомо?

Неужели вы никогда и ни от кого не слышали, что плодородие почв по всей планете, а речь идёт о землях, находящихся в пользовании у человека, пахотных землях, неуклонно год от года снижается? И что негде нам уже сейчас, а тем более в будущем, если всё оставить, как есть, взять крепкое здоровье, потому что зависит оно от поступления в организм всего спектра нужных не только макро-, но и микроэлементов.

Должен свято соблюдаться баланс как изъятия, так и поступления обратно в почву абсолютно всех её составляющих. Как такое возможно? Правильно: только если продукты питания растут непосредственно рядом с тобой, в твоём пространстве, никуда не вывозятся, и все отходы попадают обратно в ту же почву. А если ещё добавить сюда удивительное свойство растений, живых и всё чувствующих, расти именно для того, кто их посадил и выращивает, — представляете, какое тогда качество жизни возможно для нашего организма?

«Ну, — скажете вы, — что ж нам, обратно крестьянами становиться или вообще в пещеры уходить?» Тогда мне больше нечего вам сказать. Понимать происходящее адекватно вы точно пока ещё не готовы.

Но если всё же шевельнулась беспокойная мысль: «А как же дети мои и внуки дальше-то жить бу-



дут?», — предлагаю вам послушать создателей Родовых поместий, которые для себя уже ответили на многие подобные вопросы.

Ниже приведены высказывания жителей Родовых поместий из фильма «В будущее Родины». Этот фильм создан усилиями команды народного СМИ «Вестник Родовых поместий».

Роман ПЕТРУШИН (ПРП Радосвет, Краснодарский край):



«Суть понятия Родового поместья идёт от базовых принципов любого человека. Человек может стать настоящим человеком лишь тогда, когда он начинает понимать смысл жизни, когда ставит цель жизни. Нормальный человек, находясь в поиске ответов на главные вопросы своей жизни, всё равно приходит к тому, что он — не только тело, которое нужно удовлетворять, баловать и прочее, а что он — нечто большее, нематериальное тело, душа. Рано или поздно человек понимает, что между материальным телом и душой, планетой и Вселенной есть какие-то связи, которые нужно найти и упрочить, и это дело даже не одной жизни, а целых по-

рой даже действуя неосознанно, не строя каких-то планов, скорее, душа принимает решения. Почему на природу тянет? Да потому что там душе хорошо от видов, созданных Богом. На природе человек получает эстетическое удовольствие, морально отдыхает, уходит стрессы, беспокойства и прочее.

Просыпаясь утром, ты выходишь из дома и видишь тобою сотворённое пространство. И запущенная тобой живая мысль самосовершенствуется, развивается даже уже без твоего участия. То есть единожды вложенная энергия имеет своё продолжение совместно с Природой, которая нам подвластна и нами сотворяема. И мы используем живые краски — живые растения, которые нам дал Создатель, которые нас радуют и наполняют смыслом сотворение.

Наш маленький ребёнок здесь, на этой земле, нас укоренил, то есть он своим рождением нам сказал: «Родители, хватит вам ерундой страдать, куда-то ездить, дёргаться, суетиться, живите здесь, где я родился».

Родовое поместье — это ещё и наш помощник, который помогает нам воспитывать и растить наших детей, они непрерывно присутствуют в этом пространстве, нами создаваемом для себя и последующих поколений. Наши дети уже в 7 лет ведут такие рассуждения: вот дерево посажено, оно вырастет, будет большим, им будут любоваться наши внуки, а также теми картинками, которые и мы помогаем создавать...

Мы с моей женой здесь, в нашем Родовом поместье, повенчались. Энергии моей любви к своей супруге, признания — подарок этого пространства. Когда мы сюда пришли, здесь не было ничего, чистое поле.

Когда на венчании я произнёс слова любви и признания своей супруге, благодарил Вселенную (это было 27 октября), в этот день разошлись на небе облака (а ведь до этого дул сильный ветер, шёл дождь), выглянуло солнце, природа как будто затихла, даже птицы перестали петь, и на белое платье жены сели бабочки, украшая его. Это было очень волшебное.

...Когда думаешь о масштабах хотя бы нескольких сотен лет, то разногласия между людьми как бы сами хотят разрешиться, и всё равно всё по-доброму у нас происходит. Финал любых недопониманий, конфликтов уже предreshён, и я точно знаю, что всё будет хорошо и всё равно мы будем, по крайней мере, добрыми соседями.

Принятая ответственность — это постоянный процесс, это действие. Когда ты принимаешь ответственность, то ставишь себе задачу, которую каждый день выполняешь, улучшаешь, ищешь новые варианты по её улучшению.





В Родовом поместье ощущается ценность самой жизни вне зависимости от каких-либо внешних обстоятельств.

Здесь формируется материальная экосистема, которая даёт тебе всё самое лучшее, что есть во Вселенной. Но есть ещё и экосистема сознания, Духа, и это более важный аспект, чем иметь более качественную продукцию. Душа и Дух человека, пребывая в поместье, находят в стезе творчества, развития потенциала, улучшения прежде всего качества мысли, скорости мысли.

Думаю, что Родовое поместье — это единственный способ не просто жизни, а выживания человека как вида. Человеческий вид без присущего ему качества размышления и мысли перестаёт быть человеческим. Если человек не думает ни о чём, то он живёт инстинктами, рефлексом и страстями. Ну как это можно назвать человеком?!

Мы, жители Родовых поместий, занимаемся тем, что создаём новую цивилизацию и новое общество. А всё то, что не является нормальным человеческим сообществом, обречено на вымирание. Ну как могут деграданты — однополые, «чайлд фри» и т.п. — размножаться?! Вселенная, как ластик, стирает их с поверхности Земли.

Ирина ВОЛКОВА (ПРП Ладное, Владимирская область):

«Только на земле человек понимает, что от его усилий зависит, будет ли его семья счастлива или нет, будет ли она в достатке. Человек учится брать на себя ответственность, и он её несёт достойно, он — созидатель. Получается, что на земле у людей, которые осознанно строят Родовое поместье, меняется образ мыслей, сознание.

Они (муж и жена) взяли гектар земли и пытаются создать Пространство Любви для своей семьи, для своих детей, чтобы это потом передалось по наследству внукам. Человек приходит на землю и понимает, что это его малая родина, но она — часть огромной России. И через неё он учится любить, понимать, нести ответственность за свою большую Родину, которая у нас у всех одна.

Человек в Родовом поместье может заниматься творчеством, и это приносит ему радость. Здоровый образ жизни, здоровые дети, здоровая семья — это совсем новый образ жизни.

Когда чиновники (у многих мы были) шарахаются от наших предложений, мы понимаем, что они только слухами полны об этой идее, но не знают её сути. Мы видим своей задачей наладить канал между государственными структурами и той идеей, которая завладела сердцами многих людей».

Надежда КУДИНОВА (Родовое поместье Кудиновых, Орловская область):

«Главное в жизни человека — сам человек и его стремление быть счастливым, потому что каждый из нас интуитивно желает счастья.

Образ жизни в Родовых поместьях имеет стратегическое значение, потому что, с одной стороны, решает много проблем нашего общества и, с другой — даёт чувство человека счастья. К счастью стремятся все люди интуитивно. Если каждому человеку задать вопрос: «Для чего ты живёшь?», он ответит: «Хочу быть счастливым». А вот для этого счастья нужны, оказывается, определённые условия — это приро-



да, взаимодействие с ней, соединение человека в единую экосистему. Потому что человек является частью её, он не создаёт её отдельно от себя, она нарастает, как вторая, третья, десятая кожа. И дом начинается там, где изгородь. И духовное тело человека начинается там, где изгородь, а если в больших масштабах брать, то оно начинается с большой Родины и заканчивается, наверное, всей планетой.

Именно сейчас у каждого человека стоит выбор: пойти в сторону очеловечивания самого себя, создания более нравственного, высокодуховного общества или остаться амёбой в этом внушённом стереотипе жизни, который ведёт к деградации и вымиранию человечества.

Человек, имеющий свою малую родину, очень ценит свою большую Родину, потому что ему есть что терять. Если квартиру можно поменять, продать и т.д., то с Родовым поместьем невозможно это сделать. И тогда встаёт вопрос охраны большой Родины. Отсюда рождается и нравственность общества, потому что человеку не всё равно, в какой стране он живёт, в каком обществе будут жить его дети. И эта ответственность распространяется на всё общество».

Дмитрий ОРЛОВ (ПРП Родное, Владимирская область):

«Многое, что мы делаем в жизни, это ради детей, ради своих внуков, правнуков. И приезжая на землю, взяв гектар земли, обустроив Родовое поместье, мы создаём надел для будущих поколений».

Людмила БЕЛОЛИПЕЦКАЯ (ПРП Родовое, Тульская область):

«Все говорят: «Как у вас красиво, как здорово!»

Когда мы в 2003 году взяли здесь землю, оформили её, это было чистое поле, тут даже трава плохо росла. Мы осознанно взяли участок на окраине и, как оказалось, здесь была земля неплодородная. Нам местные крестьяне с усмешкой говорили, что мы взяли самую худую землю и что здесь даже клевер не растёт. А теперь здесь всё прекрасно растёт. При желании и должном отношении человека земля начинает родить.

Когда вы сажаете много разных растений, то земля расцветает, начинает повышать своё плодородие. Когда вы имеете небольшой участок, то не можете обеспечить большое разнообразие растений.

Основная мысль — не создай больших забот и труда своим детям, ведь человек не рождён, чтобы пахать с утра до вечера. Я считаю, что человек создан, чтобы творить, причём творить мыслью. Ну а традиционную деревню мы все видели, знаем, что крестьяне с молоком матери приучаются к тяжёлому труду. И у всех людей в голове этот стереотип: что жизнь на земле связана с очень тяжёлым физическим трудом.

Мы начинали освоение своих участков со своей подругой, всё делали сообща, помогая друг другу. Покупали с ней одинаковые саженцы разных деревьев и кустарников. И всё равно вкус плодов отличается. Если взять яблоко с её дерева и моего, то они отличаются по вкусу, хотя мы покупали абсолютно одинаковые яблони в одном питомнике.

Все растения на участке растут природным образом и дают те плоды, которые были задуманы Творцом для гармоничного питания человека. Мы ведь даже отвыкли от вкуса настоящих продуктов, которые изначально созданы для питания. Вкус репы и брюквы мало кто знает.

Многообразие растений нужно для того, чтобы всё росло само и не требовало ухода. Возьмём, например, деревенский огород: чистые ровные грядочки, ни одного лишнего растения, монокультура. Но если сравнить с природным огородом (уже всем известным понятием «пермакультура», «природное земледелие»), то все понимают разницу. У меня на участке природный лесосад, то есть дикое растение растёт вперемешку с культурными, плодовыми. И это способствует тому, что растения меньше поражаются различными вредителями, меньше требуют ухода, плоды богаче вкусом.

...Так судьба сложилась, что я занималась организацией поселения, оформлением участков и много общалась с разными чиновниками (20 лет я с ними общаюсь). Всегда приглашаю чиновников к нам в поселение, потому что они задают вопросы. И когда они приезжают, ходят, смотрят, то у них меняется отношение к создателям Родовых поместий.

Родовое поместье в самом своём названии несёт ответ: это место, где живёт семья и где предполагается, что будет жить Род, потомки — дети, внуки, правнуки и т.д. И это пространство будет передаваться по наследству.

Пусть нас, создателей Родовых поместий, не так много в масштабе нашей страны, но наша задача — создавать пространство и знакомить с этим других людей».

Быть добру на Земле!

Юлия ОСИПОВА
ПРП Добросвет, Красноярский край

Вестник Родовых поместий

Зимняя экзотика в поместье

Зимняя погода с ледяными дождями и снегопадами не только дарит нам необыкновенные приключения, но и тренирует русскую смекалку. Видимо, пора устраивать экскурсии для жителей города и деревни тоже. Да что там, не все жители Родовых поместий, даже из первопроходцев, видели что-то подобное нашим забавам.

• **Первая забава** — укатывание снега. Идею с благодарностью переняли у жителей ПРП Благодарное Ярославской области.

Укатывание по многим причинам лучше, чем прочистка. Например, требуется намного меньше усилий и техники (достаточно «Нивы» и специального приспособления), следовательно, в разы бюджетнее; на дорогах не образуются перемёты, так как они вровень с сугробами. И ещё много причин.

Но сказать, что это дело очень лёгкое, не можем, и времени на него уходит не меньше, чем на прочистку. Поэтому «фишкой» первой экскурсии будет сесть в машину вместе с водителем и проехать условные 2 км по Майскому, плюс 5 км до асфальтовой дороги. При необходимости — повторить, а местами — по 3–4 раза. Иногда выкопать из снега застрявшую машину вместе с «катком». Бонус — приятное чувство удовлетворения от ровной проезжей дороги, сделанной своими руками на благо Майскому. Приглашаем посмотреть!

• **Вторая забава** — очистка солнечных панелей на крыше. Не очень трудное, даже полезное физическое упражнение с автомобильной щёткой на трёхметровой ручке, стоя на лестнице у края крыши.

Выглядит со стороны просто волшебное. И имеет прекрасный эффект: благодарные панели дают довольно много электричества даже в пасмурные зимние дни. Если случайно не потратит его за час включением нагревательного прибора, то обычно хватает на пару недель спокойного пользова-

ния освещением, мобильными телефонами и вай-фаем.

Главный враг солнечных панелей — ледяной дождь. В отличие от веток деревьев, на которых он остаётся в виде изумительной красоты сверкающих трубочек, панели после этого чуда природы остаются покрыты сантиметровым слоем неровного мутного льда, на поверхность которого, к тому же, намерзает слой снега.

Счистить такую красоту уже невозможно, не повредив панели, и остаётся ждать сильной оттепели или, наоборот, прямого солнца, которое растапливает всё это безобразие прямо на глазах, за 15–20 минут.

Но и здесь может прийти на помощь пресловутая смекалка. Если подняться на лестницу с ковшиком воды, а лучше — водяным пистолетом и забрызгать водой лёд (куда получится дотянуться, так как верхние панели почти достигаю конька крыши), то произойдёт чудо: матовая поверхность льда станет прозрачной, и он начнёт пропускать через себя тусклый декабрьский свет. И приборы в доме порадуют небольшим оживлением, показывая, что пошёл заряд аккумулятора. Миссия выполнена! И это тема для ещё одной экскурсии.

В общем, тех, кого не испугало это описание маленькой части нашей жизни, ждём в гости, а тех, кто уловил за этими «ужасами» истину (прекрасное чувство свободы от системы, радости творчества, самодостаточности и близости к природе), ждём в гости особенно сильно: похоже, что вы — наш потенциальный будущий сосед.

Это серьёзное предложение, пишите нам, обсудим!

P.S. На фото машина с самодельным катком.

А в вашей жизни есть привычная экзотика?

Родовое поместье Перстёвых
ПРП Майское, д. Максимово, Меленковский район, Владимирская область





Датчанин с флейтой в снегах Ивановской области

Осенью прошлого года мне позвонили мои добрые друзья Якуб и Ирина Крайнеры из поселения Богатырское, что неподалёку от Иванова, и пригласили приехать в гости не просто на чай, а взять с собой диктофон и блокнот. «У нас в гостях датчанин, наш единомышленник! Он плохо говорит по-русски, но знает английский и эсперанто, как и ты. Мы очень просим тебя взять у него интервью для статьи в нашу газету», — попросили они. Яacob Дамке Петерсен, который к тому же оказался ещё и тёзкой хозяина дома (Якуба), с радостью помогал ему в осенних работах на участке, пока не выпал снег. А снега оказалось столько, что приходилось чистить по несколько раз в день. Без вопросов за лопату взялся и гость из Дании, где снег лежит обычно не дольше двух недель, а температура не опускается ниже -5°C. В свободное от помощи по хозяйству время Яacob читал, медитировал и радовал хозяев игрой на блок-флейте.

«Меня вдохновили образ жизни и мудрость Анастасии»

Я приехала к друзьям с пряниками из экомгазина. Оказалось, что гость из Дании не ест сладкого. Вместо чая пьёт воду и вообще питается очень сдержанно и аскетично, стремясь поддерживать организм в чистоте. Ирина наливает иван-чай собственной заготовки, ставит на стол мёд из своей пасеки. Яacob просит только холодной воды и в течение беседы медленно пьёт её небольшими глотками. Мы разговариваем с ним по-английски, периодически переходя на эсперанто. Если забываю какое-то слово, произношу его по-русски, и мы с Ириной и Яacobом втроём начинаем объяснять ему, используя чуть ли не язык жестов. Это напоминает пантомиму и очень веселит нашего гостя.

— Яacob, что подтолкнуло тебя к мысли приехать в Россию? Как и когда ты принял это решение?

— Около 10 или 12 лет назад я прочитал книги Владимира Мегре и очень воодушевился мыслью съездить в Россию. Уже тогда начал мечтать о жизни в таком сообществе, в поселении Родовых поместий. Но по ряду обстоятельств, в том числе из-за здоровья, не мог сделать этого сразу. В этом году возможность появилась, и я сразу ею воспользовался.

— А на каком языке ты читал книги Мегре?

— Я прочитал девять книг на английском, а десятую никак не мог найти. Нашёл на французском, прочитал. А потом купил и все остальные на французском, чтобы попрактиковаться в понимании языка. Сейчас уже приобрести эти книги становится всё труднее, английская версия книги почти распродана и, вероятно, не переиздаётся. Поэтому я вдвойне рад, что они у меня есть. Они очень дороги мне.

— Ты полиглот? Сколько языков знаешь?

— Я говорю на датском, английском, французском, — отвечает Яacob, загибая пальцы, — немного понимаю немецкий, а теперь и русский, и ещё знаю международный язык эсперанто.

— Где ты достал эти книжки? Просто интересно, есть ли они за границей в свободной продаже или они распространяются через соответ-

ствующие сообщества в интернете?

— На первую книжку наткнулся в букинистической лавке, пролистал и почувствовал, что это хорошая книга, поэтому купил. Кто-то скажет, что это было совпадение, но я верю, что мной руководили некие светлые силы. Затем, прочитав первую книгу, остальные нашёл в интернете.

— Какие основные моменты из книг В. Мегре вдохновили тебя?

— Первое — это описываемый в них образ жизни, а также мудрость Анастасии, она меня сразу поразила. В первой книге она определяет Бога как межпланетный разум, разделённый на всех людей, и это определение Бога, я думаю, очень мудрое. Я верю, что среди нас есть те, кто, намеренно забыв свою добродетель, просто играют роли положительных персонажей, и мы видим эти роли физическим зрением. Но внутри они являются собой откровенное зло. Именно поэтому я не смог долго оставаться в том поселении, в которое приехал в начале моего путешествия по России. Не могу стоять лицом к лицу с человеком, если чувствую, что он двуличен, тем более, если эти люди живут в поселении Родовых поместий. Стараюсь относиться ко всем нейтрально и доброжелательно, но чувствую на каком-то не физическом уровне, что среди нас есть люди «со вторым дном», и плохо себя чувствую рядом с ними.



Медитация и поиски своего места на земле

— Скажи, как ты решил, куда поехать в России? Как выбирал поселения, которые стоит посетить?

— Я читал англоязычную новостную рассылку по экотеке, и там была статья о поселении, которое находится в России, но является международным сообществом (так оно было представлено в статье). Я подумал: «Отлично, я идеально туда впишусь». Кроме того, прочитал и про существование поселения Богатырское в Ивановской области и решил, что возьму и его на заметку. И когда принял решение покинуть первое место моего пребывания в России (мы опускаем название этого поселения, чтобы никого не обижать. — Прим. ред.), то отправился в Ивановскую область.

— Ирина и Яacob рассказывали мне забавную историю, как ты приехал сюда, добрался до соседней деревни и

не знал, куда идти дальше, хотя был в двух шагах от места. Это так?

— Да, так и было, — смеётся датчанин, вспоминая. — Я знал только примерное место расположения Богатырского, но не знал, с кем связаться, поэтому решил просто отжаться на волю судьбы — приехать и посмотреть, как всё обернётся. У меня была с собой палатка, спальный мешок и коврик, так что я мог бы переночевать где-то в лесу (конечно, это было до того, как выпал снег). Но оказалось, что в этом нет необходимости.

— С тобой заговорила одна из жительниц поселения, которая шла мимо. После она позвонила Яacobу (именно он занимается ознакомлением потенциальных кандидатов с условиями приёма в ПП Богатырское) и спросила, что ей делать с иностранцем, который ищет Богатырское, так?

— Да, Ирина с Яacobом сразу сказали: «Веди его к нам». Они были добры и гостеприимны и пригласили меня пожить в их доме. Это как раз те люди, которые не кажутся, а истинно являются во-

Русские пословицы, которые Яacob Дамке Петерсен «увёз» с собой в Данию:

«Что летом потопашь, то зимой полопашь»,
«В каждой избушке — свои погрешки».



площением добра. Здесь я много общался по-русски и стал лучше понимать язык. Я был впечатлён здешними правилами: нет алкоголя и табаку, фокусирование на создании дружеских и добрососедских отношений, много совместных мероприятий. Мне очень понравилось помогать Ирине и Яacobу по хозяйству. А ещё для меня очень важно иметь возможность медитировать в тишине по несколько часов в день. И здесь у меня эта возможность была. Я очень благодарен моим новым друзьям Ирине и Яacobу!

— Как ты открыл для себя медитацию и как давно практикуешь?

— Я узнал о медитации, когда мне было 20, то есть это было более 20 лет назад. Как-то раз в центральной библиотеке Копенгагена нашёл небольшую брошюру «Ключ к немедленному просветлению».



Речь шла об учителе медитации Чинг Хай. Она озвучила пять правил жизни в благодати: 1. Не убивай и не способствуй этому (отсюда моё вегетарианство). 2. Не лги. 3. Не воруй. 4. Не употребляй опьяняющие вещества. 5. Не принуждай к интиму. И я подумал: «Да, именно так я и живу!». Я связался со школой Чинг Хай, прошёл инициацию и стал её учеником. Некоторое время спустя нашёл человека в Дании, который при помощи медитации очистил своё тело. Каждый день на протяжении многих лет он лёжа медитирует по несколько часов. И это позволило ему открыть способ, который активирует его лимфатическую систему, а она, в свою очередь, собирает вредные вещества со всего тела, транспортируя и выводя их из организма.

— У нас в России многие мужчины так «медитируют», лёжа на диване по несколько часов в день!

Якоб понимает, что я шучу, и отвечает с улыбкой:

— Это, конечно же, не тот способ. Здесь главное — остановить движение и мысли. Это очень трудно, я научился этому далеко не сразу. Но шёл к этому сознательно, потому что решил: «Да, это то, чем я хочу заниматься, вот каким я хочу быть!» Меня воодушевила возможность очистить своё тело и прожить более долгую жизнь. И теперь убеждён, что медитация — это важная и нужная часть возможностей человеческого существования.

Ирина Крайнер:

«Якоб как-то сразу пришёлся нам по душе. Он селит вокруг себя добро и тепло, с ним атмосфера в доме стала незримо гармоничнее. Он улыбнётся — и всё напряжение как рукой снимает. А эти глаза, в которых неба синь, просто прекрасные. Он всё время предлагал помощь, что-то делал, и это нам было приятно, потому что лишние руки в хозяйстве всегда нужны. А он был очень рад чувствовать себя полезным, это было видно. Ещё меня поразила его скромность. Я постепенно узнавала о нём какие-то удивительные вещи, которые он совершенно не стремился демонстрировать. Богатый

внутренний мир, столько интересов и талантов, прекрасные душевные качества и недюжинный ум. Как технично и душевно играет на флейте, какую музыку сочиняет! Путешествовал по Африке и Индии. объездил на велосипеде пол-Европы, ночуя в палатке. Выступал на площадях с уличным цирком и музыкантами. Оказалось, что он профессиональный артист цирка, жонглер и эквилибрист, танцует на натянутой и свободной проволоке, в том числе с факелами, представляете! Он и наших детей тут учил жонглировать. Конечно, мы были бы очень рады такому соседу. Но ведь ангелы, они везде нужны... А он — настоящий ангел».



Мечтаю снова встретить Лауру

— Я читала, что движение экопоселений в Европе начало развиваться намного раньше, чем в нашей стране, и в разных странах существуют довольно крепкие поселения людей, желающих вести здоровый образ жизни: Диссекильде в Дании, Финдхорн в Великобритании, Зибен Линден в Германии. С твоим знанием языков ты мог бы выбрать что-то поближе, не так ли?

— Честно говоря, меня интересуют именно поселения Родовых поместий, появившиеся благодаря книгам об Анастасии. Это движение намного сильнее в России, чем в других странах. Другие экопоселения мне не так интересны, они не так мудро организованы, не так духовны в том смысле, в каком мне хотелось бы. Так что могу искренне сказать: моё серд-

цу, с которой мы потеряли друг друга 20 лет назад. Практикуя медитацию, я часто слышу её голос, поэтому уверен, что она тоже помнит обо мне. Я считаю её своей наречённой невестой, — утверждает Якоб и показывает кольцо на руке, — и мечтаю встретить снова. Именно с ней я хотел бы вернуться сюда, построить дом и вырастить здесь детей.

— Расскажи, когда и при каких обстоятельствах вы с ней познакомились?

— Это произошло в одном из баров Христиании (район Копенгагена. — Прим. ред.) в 1998 году. В ту пору я ещё ходил по барам. Я даже не успел толком поговорить с ней. Но это было что-то невероятное. Я ощутил поток энергии, идущий вдоль спины, и увидел ауры вокруг людей. Я был несколько шокирован этим, растерян и не успел попросить её контакты. Что произошло дальше, не поддаётся разумному объяснению. Я понял, что моё тело настолько изменилось, что когда на следующий день поел мяса (тогда я ещё не был вегетарианцем), то физически почувствовал, как больно было этому животному, и эта боль передалась мне. Решение стать вегетарианцем было принято моментально. Те же неприятные ощущения стали возникать после употребления в пищу шоколада или некоторых видов мороженого. Организм требовал чистоты. Я стал испытывать такие вибрации, которые абсолютно не гармонировали с моим тогдашним образом жизни.

це и место — в поселении Родовых поместий в России.

— Может быть, в Богатырском?

— Да, я бы хотел жить здесь постоянно. Сейчас моя виза заканчивается, и я должен уехать 1 декабря. У меня есть одна важная цель и задача — найти ту де-

— Ты считаешь, что на тебя так повлияла встреча с той девушкой?

— Уверен в этом. Она была как проводник. К сожалению, я вернулся на то место, где встретил её, но не смог её найти ни там, ни где-то ещё.

— Просто какой-то сюжет для красивого фильма...

— Да, это могло бы стать сюжетом для фильма, но мне хочется, чтобы у фильма был счастливый финал. Я могу сказать, что с 2020 года регулярно разговариваю с ней во время медитации и даже пытался назначить ей свидание в том же месте, где мы встретились. Но не получилось встретиться. Мы так близки в тонком мире и так далеки в мире физическом... Кроме её имени, Лаура или Лора, и страны, откуда она, Венгрии, я больше ничего о ней не знаю. Она немного младше меня, тогда мне было 20, а ей 17 или 18. Она — моя мечта о второй половине, и я хочу верить, что мы встретимся! Поэтому я решил носить кольцо на пальце, считая её своей невестой и желая показать другим, что моё сердце занято.

— Кто ждёт тебя в Копенгагене?

— Мама и брат. Мы с ними постоянно на связи, я очень люблю свою семью, и они любят меня несмотря на то, что я, возможно, не оправдал их ожиданий. Но ведь мы приходим в этот мир не для того, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям. Так же, как и другие не обязаны соответствовать нашим.

За день до отъезда в Данию Якоб с Ириной устроили концерт в Доме дружбы и творчества поселения Богатырское. На концерте Якоб играл на флейте Моцарта, Баха, датские народные и собственные мелодии, пел под гитару по-английски и на эсперанто, в том числе и свои переводы известных песен с английского на эсперанто. Звучал даже Элвис Пресли. Ирина аккомпанировала Якобу на гитаре и фортепиано, а Якоб прекрасно оформлял песни, которые пела Ирина под гитару на русском языке, звучанием флейты.

Якоб позволил опубликовать в газете его электронный адрес: bekflutojacob@gmail.com на случай, если кто-то захочет написать ему. Гостю из Дании было бы интересно узнать о том, что есть люди, похожие на него, а также услышать счастливые истории любви, герои которых находят друг друга через много лет. Это бы очень его поддержало. А если благодаря статье удастся найти Лауру (Лору), это будет наивысшее счастье.

Анастасия ШОЛИЧЕВА,
журналист

г. Иваново — ПРП Богатырское
anadastra@yandex.ru



Почтовая связь тогда и сейчас

К сожалению, сравнение никак не в пользу нынешнего времени.

Первый в нашей стране почтовый тракт, соединивший Москву с Архангельском, первым российским портом России, был открыт в 1693 году. Таково было веление Петра I, 350 лет со дня рождения которого мы отмечаем в 2022 году. Приступая к преобразованиям, он первым делом позаботился, чтобы между двумя важнейшими тогда центрами была установлена надёжная связь. В изданном им Указе говорилось «поставить от Москвы, по городам на ямах до Архангельского города и назад до Москвы; а гонять той выборными почтарями московскими и городскими ямщиками с Москвы с их великих государей грамотами и со всякими иноземными и торговых людей грамотками».

Таким образом, было положено начало развитию почтовых сообщений. Со временем они получили своё развитие не только между губернскими, но и уездными городами, создав единую сеть по всей стране. Как же эта сеть почтовых трактов развивалась в Архангельской губернии, самой большой и протяжённой в Европейской части страны и самой разбросанной? Вот о чём свидетельствуют памятные и справочные книжки, издаваемые губернским статистическим комитетом, в которых описывается в подробностях доставка почты до самых удалённых уголков северного края.

Государева почта своих обещаний не нарушала

В середине XIX столетия столичные города Российской империи связывали уже две большие почтовые дороги. Одна из них, как свидетельствуют источники, была проложена через Каргополь в Санкт-Петербург, вторая — через Шенкурск и Вологду в Москву. На 160 вёрст от Архангельска оба эти тракта тянулись по одной и той же ветке дороги, а дальше, у селения Сия, их пути расходились. Ширина трактов до самой границы губернии не превышала 8 сажень. Московский тракт пролегал по губернии на 329 ½ вёрст по местам песчаным и болотистым; Санкт-Петербургский — на 325 вёрст, большей частью по местам глинистым, пересекая множество речек и болот.

На Московском и Санкт-Петербургском трактах были сосре-

доточены 38 станций, расположенные одна от другой не далее 30 вёрст. На каждой станции содержалось по 16 почтовых лошадей, но только до развилки трактов, а дальше — не более 10. Повёрстная плата на обоих трактах составляла по 2½ копейки серебром с одной лошади.

В Архангельской губернии, кроме того, имелись свои две местные почтовые дороги. Одна из них была проложена до Мезени через Пинегу, а вторая — до Кемь и Колу через Онегу.

Существовало и прямое сообщение с Сибирью. Дорога туда проходила по левому берегу реки Северная Двина до Сольвычегодска, потом через Соликамск, Верхотурье берегом реки Туры и реки Тобола, вплоть до Тобольска.

При хорошем состоянии дорог почта летом и зимой доставлялась своевременно, как было назначено расписанием почтового начальства. Так, до города Онега она доходила менее чем за сутки. Опоздания случались, но только весной и осенью, главным образом от плохого состояния дорог и ещё более — от невозможности переправиться через реки, встречающиеся на пути следования. Тогда почта опаздывала от одного до трёх дней и совсем редко — до пяти или шести. За неделю, не больше, она поступала из архангельских окраин до столичных городов.

И так было поставлено дело до начала XX столетия. С появлением железной дороги стали использоваться вагоны для перевозки почты на длинные расстояния. А по местным линиям вплоть до 60-х годов использовались лошади, но это не мешало соблюдать график своевременной доставки корреспонденции до получателей. Уже с развитием транспортной сети почту доставляли морским, речным и автомобильным транспортом. Была создана система, которая работала, пока существовал СССР.

Время многое изменило, к сожалению, не в интересах населения

Сегодня появилось немало каналов, которые позволяют нам взаимодействовать друг с другом. Это факс и интернет, разносторонняя телефонная связь. Однако почта, рождённая в XVII веке, по-прежнему остаётся востребованной: с ней связана жизнь каждого

из нас. И даже появившиеся за последнее время новые технологии отправки и получения отправлений никак не смогли заменить это ведомство. Почта была и осталась, и, надо полагать, ещё долго будет существовать в ближайшей перспективе, во всяком случае, пока в этом не отпадёт необходимость.

Сама почта за это время подверглась не одной реорганизации. Теперь это единая разветвлённая по всей стране сеть, и носит она название «Почта России». Казалось бы, от появившихся многочисленных новшеств станет лучше всем — её работникам и населению. Но приведённые факты наводят на некоторые размышления.

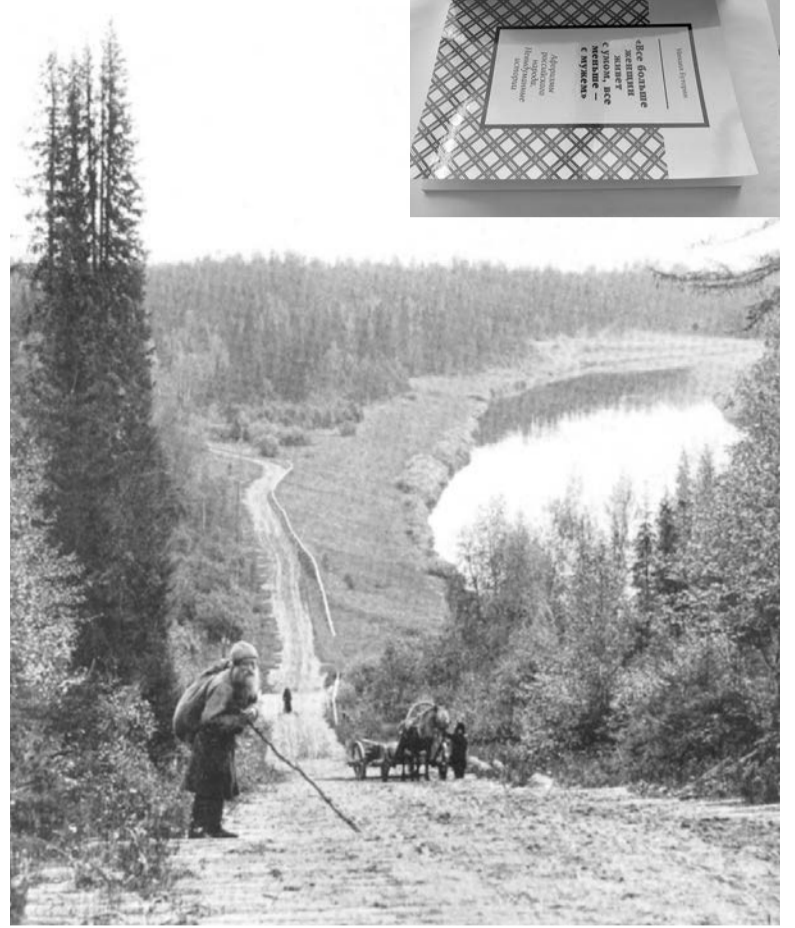
Скорость передвижения почтовых отправлений — как была 100–200 лет назад, так и осталась без изменений. Отправленное письмо с периферии в столицу пройдёт около недели, а в провинциальный город — и того больше. Точно вам никто не скажет, когда поступит отправление, в отличие от императорской почты, в которой сроки доставки корреспонденции были точно оговорены, вплоть до самого отдалённого уезда. Но удивляет больше всего другое — пересылка бандеролей или посылок.

В прошлом году пришлось мне заказать в одном из российских издательств книгу. Чтобы не ожидала она по месту моей постоянной регистрации, указал адрес временного нахождения — Холмогорский район, что в Архангельской области. 14 июля получаю из подмосковных Люберцов сообщение: посылка принята к отправке. Через три дня проинформировали, что после выполненной сортировки она отправлена. В каком, правда, направлении — осталось не совсем ясно. 27 июля приходит новое сообщение — поступила в Архангельск. Ещё день понадобилось, чтобы доставить до Северодвинска. Почему в Северодвинск, а не прямо в Холмогоры, оно всё-таки ближе к областному центру по своему расположению?

— А потому, — объяснили холмогорские почтовики, — когда были самостоятельным подразделением, тогда все отправления к нам поступали напрямую, а теперь мы в подчинении Северодвинского почтамта.

Продолжив начатый разговор, добавили:

— Нам теперь вся корреспонденция отсюда поступает, даже свою районную газету везут не на-



прямую из типографии, а из Северодвинска.

— Это такой круг нужно сделать, столько дополнительно денег потратить на перевозку, ведь более 100 км выходит, а ещё и время!

— Это не наша прихоть: начальству виднее, оно решение принимало, — последовал ответ.

И действительно, если бы моя посылка с книгой не петляла по стране, наматывая лишние сотни километров, она, возможно, обошлась бы мне гораздо дешевле, да и поступила бы значительно раньше установленного времени. И не пришлось бы мне переплачивать за эти километры дополнительные деньги, которые, несомненно, оказались учтены в тарифах.

Отправление я, наконец, получил 4 августа — на 21-й день. Одна-единственная книга объёмом в 70 страниц оказалась в картонной коробке, в которую можно было упаковать, по крайней мере, не менее восьми таких печатных изданий. Так что почтовики на поезде и автомашине везли не только книгу, но и воздух, которым было наполнено пространство коробки. И вот такая услуга — доставка книги вместе с тарой весом 172 г — обошлась в 352 рубля.

— Что тут удивляться? —

услышал в ответ, выразив сомнение. — Все услуги подорожали.

А подорожали, скорее всего, потому, чтобы за счёт растущей стоимости увеличить объёмы почтовых услуг. На самом деле вряд ли число отправлений возросло. И получилось, что «Почта России», начав реформу по оптимизации своей сети, ничего другого не придумала, как сократить число промежуточных подразделений, поднимая стоимость услуг, этим самым отпугнув население.

Вот тут поневоле задумаешься и лишний раз вспомнишь добрым словом государеву почту. Она не знала и не имела таких добротных условий, которые имеет сегодня современная почтовая связь, но работала значительно лучше и в интересах людей.

Михаил БУТОРИН,

кандидат исторических наук,
член Союза журналистов
С.-Петербурга и Ленинградской области

На снимках:

Почтовый тракт в Архангельской губернии;

Вот она, долгожданная посылка, прибывшая из Люберцов (в посылке вместо одной вполне поместилось бы восемь таких книг).

Зимние забавы в Любимовке

Кто сказал, что зимой в деревне детям нечем заниматься?

Даже если исключить образовательные занятия, всегда есть полёт творческой фантазии: тут тебе и снежки, и крепости, и снежки, и санки, ватрушки, ледянки.

Это и творчество, и сотворчество и укрепление иммунитета, и спортивный азарт, и многое-многое другое...

ПРП Любимовка,
Тверская область, д. Устиново
https://vk.com/prp_lubimovka





Почему сельский фельдшер не хочет уезжать из деревни



Посёлок Северо-Любинский находится относительно недалеко от Омска — всего в 60 км. Но бурлящей жизни здесь, как в городе, ждать не стоит. По дороге к фельдшерско-акушерскому пункту нам трижды встретились упитанные деловые кошки разных окрасов, старый лохматый пёс и, словно молния, несущаяся куда-то девочка-подросток. Если бы не время, подхлывшее к обеду, можно было предположить, что зайдя отличница опаздывает на первый урок. У новенького здания ФАПа нас встретила милая женщина с чистящим средством и тряпкой в руках.

— А Екатерина Николаевна только что ушла на вызов. Так вот же она, побежала. Мимо неё проехали, — указывает пенсионерка на исчезающий силуэт девушки, которую мы приняли за школьницу.

26-летняя фельдшер оказалась миниатюрной: ростом примерно 150 см, худенькая. Через полчаса вернулась, она мерила давление бабе Ларисе, выдавала валидол — за неделю раз четвёртый. Сергей Владимирович, мужчина лет 50, припарковавший велосипед у забора, покорно ждал возвращения медика.

— Где это вы ходите, Екатерина, так долго?

— Да на вызове была. Где же ещё?

— А мне ширнуться надо, — смеётся местный житель, поправляя шляпу.

— Вы уже как наркоман, без дозы не можете, — хохочет фельдшер.

Пациент предупреждает сразу — дело интимного характера, и просит подождать журналистов за дверью. По громкому «ой», доносящемуся из процедурного кабинета, становится ясно — фельдшер делает укол. Как выяснится позже, Сергей Владимирович ходит сюда на протяжении недели за внутримышечной дозой от остеохондроза.

— Какой-то сегодня он болючий. А давайте я начну кричать,

как будто мне сильно больно? Представляете, что они там подумают? Что вы тут со мной что-то страшное делаете! Для них сенсация будет, — шутит пациент за стеной.

Через щель в приоткрытой двери даю о себе знать, честно признаюсь, что всё слышу. Сергей Владимирович выходит, застёгивая ремень, и снова ребячится:

— Ах вы, журналоги, не подсмотрите, так подслушаете. Про Кэт плохого не пишете, она у нас хорошая.

Ловким движением руки надевает на голову шляпу и исчезает в проходе.

— У меня много пациентов с остеохондрозом. Все внаклонку работают в огороде, тяжёлое таскают, спины сгибают, — знакомит с основными проблемами жителей Кэт, она же Катюша, чаще Николаевна. Так обращаются местные к фельдшеру Екатерине Васькиной. Она работает здесь четыре года. За это время стала для них как родная и на вольные обращения не обижается. Даже наоборот. Тем более что и сама родом из районного центра Омской области — Любино, в 7 км от посёлка, где работает. Нравится ей, когда всё по-простому.

— Такое общение даже сблизжает. Но сама к ним по имени-отчеству обращаюсь. Всё население меня знает, а я выучила, где они живут. Бабулечки вызовут меня, давление им померю, посижу их послушаю. Софья Григорьевна, например, такая хорошая. А рядом с ней бабушка живёт, Алевина Ефимовна, тоже доброжелательная. Всегда чай предложат, пирожки. Я отказываюсь, а когда они напирают — приходится брать, ведь от всего сердца дают. Бывает и такое, что просто вызовут, а с давлением всё нормально. Они одинокие. Могут на внука пожаловаться, на погоду или ещё что-нибудь.

— А необычные истории в вашей практике были? — интересуюсь у Екатерины, поддерживая мысль про «журналог, жадных до сенсаций». Может, корова

ударил копытом местного жителя или лошадь лягнула фермера, а лесник отрубил топором палец? Но страшных рассказов не дождалась. Фельдшер объяснила, что её вызовы в основном связаны с инфарктами, инсультами, высоким давлением, реже — с переломами. Да и в случае, если у пациента серьёзная травма, она оказывает первую помощь и направляет их в ЦРБ.

— Мало кто держит животных, это же всё очень дорого — и сено закупать, и корма. Так в основном у всех курочки домашние, птички. Поэтому никаких историй подобных, — улыбается фельдшер. — Летом тихо. Мои пациенты по огородам да по дачам. Обычно самый пик — осень и зима. Простудные заболевания, например.

Вообще Екатерина мечтала получить образование педиатра, больше всего ей бы хотелось обследовать детей, но для поступления в вуз на бюджетное место не хватило баллов. Учиться платно у девушки из простой деревенской семьи возможности не было: отец на пенсии, мать работает кастаньяншей в ЦРБ. Так и поступила в медицинский колледж. После его окончания устроилась в Северо-Любинский ФАП по государственной программе «Земский фельдшер». По её условиям ме-

диком со средним специальным образованием, переехавшим в село, выплачивают единовременно 500 тысяч рублей. За это необходимо отработать пять лет. По сути, уже через год Екатерина могла бы переехать в город за новыми перспективами и возможностями, но девушке комфортно в посёлке. Она любит размеренную жизнь, без суеты. Да и то, что привыкла жить в деревне, не скрывает.

— Люди тут открытые, добрые, всегда помогут. Я особо в город не тянусь, там всё в режиме быстром, это не для меня пока. Я привыкла здесь. Может, со временем. Пока ещё хочется посидеть, страшновато в Омск ехать. Опыта надо, уверенности. Да и жалко будет расставаться с бабулями. Я к ним уже привыкла. Они позвонят — я приду. Говорят: «Ты нас не бросай». Не хотят, чтобы я уезжала. Называют меня доброй и ласковой. Другие фельдшеры ушли-пришли. А я сяду, поболтаю, успокою их, — смущается медик и опускает глаза, словно оправдывается за своё желание жить в деревне.

Не напугал её и старый разваливающийся ФАП, в котором ей пришлось работать первое время. Правда, по счастливой случайности через четыре месяца построили новое здание, и девушка не надругается.



— Вот компьютер к нам завезли два года назад. Весы новые для деток есть. А это процедурный кабинет, — проводит экскурсию по пункту медик. — Здесь электрические батареи везде. Все пациенты в восторге, конечно, какой у нас пункт хороший — чистенький, беленький. Тепло. Знают, что мы намерзлись в старом ФАПе: там хоть топи — не топи, стены промерза-

ли. А сюда переехали, так до сих пор привыкнуть не можем. В старом было очень холодно, всё обшарпано и разваливалось, полы пробитые.

Через час после начала беседы скромная девушка призналась: небольшие проблемы всё-таки есть. Например, заработная плата. За работу с 08:00 до 16:00 она получает всего 18 тысяч рублей. При этом часто приходится задерживаться в том числе из-за бумажной волокиты. Говорит, что не всегда хватат на ту жизнь, которую бы хотелось молодой девушке, тем более что Екатерина финансово старается помочь родителям, с которыми живёт в Любино. Но фельдшер не жалуется. Говорит, что младшая сестра в следующем году планирует поступать в академию МВД на юриста. В случае, если она не сможет пройти на бюджет, Екатерина не пожалеет на её учёбу «земские» 500 тысяч рублей, которые бережёт. Изначально планировала купить жильё, но этой суммы катастрофически мало.

— Я сестру звала в медицину, а она по справедливости у нас. В медицине, честно говоря, её нет. Люди часто жалуются. У меня таких случаев, к счастью, не было. А в Любино — постоянно. Как чуть что, так в министерство. Мне порой даже жалко наших медицинских работников, потому что они не защищены. Всегда должны молчать, а пациенты всегда правы. Есть, конечно, понимающие, но есть и требовательные — им надо всё и сразу, хоть разбейся в лепёшку.

Ещё одна проблема, которая беспокоит фельдшера, — то, что ей часто приходится бегать по вызовам с одного края посёлка на другой. Если летом это не так проблематично, то осенью или зимой добраться до нужного адреса бывает сложно.

— Деревня хоть и небольшая, но всё равно это расстояние. Бывает, что два адреса подряд в разных концах. В тёплое время ещё нормально, а когда грязь или снег — тяжело, потому что удлиняется время вызова. Хотелось бы хоть какой-нибудь транспорт, любу, лишь бы удобнее было.

У фельдшера мечты простые: приобрести собственный дом, завести большую семью. Правда, смеётся девушка, парней в деревне нет: они либо работают на вахтах, либо переехали в Омск. Из перспектив только бабушки-пациенты, которые рассуждают о том, что если бы были моложе, то непременно бы женились.





Как небольшая карельская деревня стала самой весёлой в России

Редкое умение от души посмеяться над собой и расшутить других стало визитной карточкой киндасовцев и сделало небольшую деревню в Пряжинском районе Карелии известной на всю страну. За Киндасово закрепилась слава самой весёлой деревни России. Тысячи человек посещают летом фестиваль юмора, а зимой гостей радушных сельчан ждёт праздничная программа, которую туроператоры бронируют за год. Мы приехали в Киндасово в осенний будний день и едва успели поговорить с руководителями проекта Юлией Толмачёвой и Светланой Хребтовой, а буквально через час прибудет автобус с туристами и следом ещё один.

Анекдоты проложили путь к нешуточному успеху

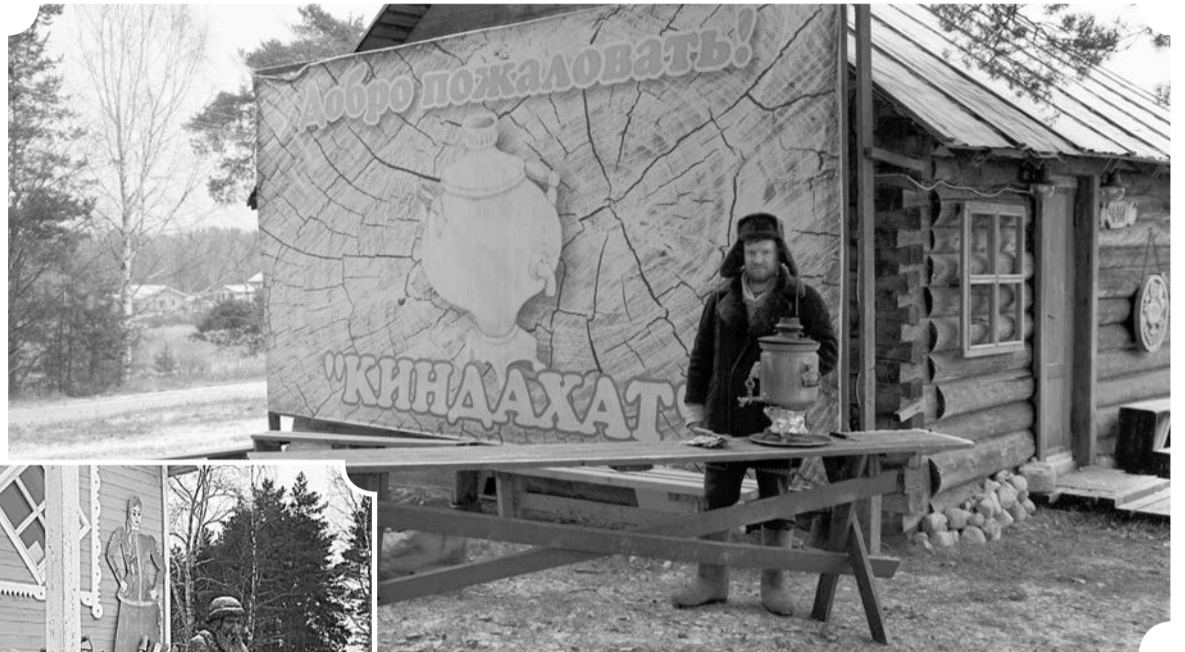
— У нас здесь туристический проект «Киндасово — самая весёлая деревня России». Фестиваль юмора в Киндасово проходит с 1996 года. А с XIX века о киндасовцах ходили байки и анекдоты, их опубликовали впервые в 1973 году. После этого в деревню попала фольклорист Виола Мальми. Она ездила по деревням, создавала фольклорные ансамбли, собирала сведения о народной праздничной традиции и инициировала проведение здесь в деревне весёлого деревенского праздника. Празд-

ник посещали до пяти тысяч человек. На праздник приезжают жители Карелии, соседних регионов. Были и иностранцы, выступали даже творческие коллективы из-за границы.

— Люди весь день веселятся. Мы организуем ярмарку мастеров, проводим лотерею, главный приз которой — телега с навозом. У нас есть поляна Виолы Мальми. Приглашаем основанный ею коллектив «Карельская горница». Они у нас главные заводилы большой танцевальной поляны. Мно-



го других коллективов в национальных костюмах выступают, вовлекают гостей, и вот уже вся площадь танцует, — продолжила рассказ Юлия Толмачёва.



го других коллективов в национальных костюмах выступают, вовлекают гостей, и вот уже вся площадь танцует, — продолжила рассказ Юлия Толмачёва.

го других коллективов в национальных костюмах выступают, вовлекают гостей, и вот уже вся площадь танцует, — продолжила рассказ Юлия Толмачёва.

го других коллективов в национальных костюмах выступают, вовлекают гостей, и вот уже вся площадь танцует, — продолжила рассказ Юлия Толмачёва.



го других коллективов в национальных костюмах выступают, вовлекают гостей, и вот уже вся площадь танцует, — продолжила рассказ Юлия Толмачёва.

го других коллективов в национальных костюмах выступают, вовлекают гостей, и вот уже вся площадь танцует, — продолжила рассказ Юлия Толмачёва.

го других коллективов в национальных костюмах выступают, вовлекают гостей, и вот уже вся площадь танцует, — продолжила рассказ Юлия Толмачёва.

Сеня Малина, пошехонцы и объединяющая сила юмора

Один год организовали фестиваль — презентацию территории. На него приезжали из Архангельской области, где проходит близкое киндасовцам по духу мероприятие — районный праздник «Малинова Уйма». Он посвящён герою юмористических сказок Степана Писахова Сене Малине. Тогда же карельскую деревню посетила весёлая делегация из города Пошехонье, что в Ярославской области. Название на слуху у многих благодаря знаменитому пошехонскому сыру, однако пошехонцы прославились не только благодаря ему. О жителях города издавна



ходят анекдоты, они так и называются «Анекдоты древних пошехонцев». Впервые забавные истории о незадачливых жителях этой местности опубликовали в 1798 году.

А в XIX веке Николай Лесков сравнил пошехонцев с нашими киндасовцами. Нет, не тот Николай Лесков, который написал «Сказ о тульском косом Левше и о

го других коллективов в национальных костюмах выступают, вовлекают гостей, и вот уже вся площадь танцует, — продолжила рассказ Юлия Толмачёва.

Праздник каждый день

Пять лет назад Юлия и Светлана решили организовать туристический проект. Идея была простая — зачем ждать праздника целый год, если любой день можно сделать праздничным.

— Мы подумали, почему бы

нам не повторить эту историю каждый день, не в таком масштабе, конечно, но для гостей рассказывать наши байки, которые считаются нашим литературным наследием. Мы решили, что веселить гостей будем каждый день, и организовали программу о киндасовцах, которая знакомит с байками, историей деревни. У нас в деревне есть памятник рабочей рукавице (по легенде, название деревни произошло от карельского «киндас» — рукавица. — Прим. авт.). Мы устраиваем там обряд потирания носа, посвящение в киндасовцы через прыгание в штаны, — рассказывают предпринимательницы.

— Более 10 лет до этого мы занимались проведением фестиваля, поэтому знаем все тонкости, детали организации досуга большого количества людей до мелочей: где им хочется поесть, погреться. Когда гости приезжают, им очень комфортно у нас, потому что мы предусмотрели все их желания. Мы проанализировали то, что происходит у нас в Карелии и поняли, что людям не хватает анимационной программы, живого общения, конкретного человека, с которым можно поговорить. А мы с гостями разговариваем в том числе на карельском, проводим краткий курс карельского языка, поим чаем, рассказываем о своём проекте, как мы тут живём. И потом в конце они обнимаются, уезжают довольные и счастливые.

Музыка нас связала. Как отличить пуусарви от пуккисарви

У Юлии Толмачёвой музыкальное образование, она играет на народных инструментах и обучает игре на них ребят в школе, где есть класс кантеле, класс музыкального фольклора. Сын Юлии, 11-классник Даниил, — один из первых её учеников, который осваивал йоухикко (смычковое кантеле, карело-финский смычковый инструмент. — Прим. ред.), сейчас игре на этом инструменте обучаются четверо ребят. Кроме того, молодой человек играет на карельских пастушьих рожках. У них, кстати, очень похожие названия — пуусарви и пуккисарви. «Сарви» в переводе означает



рожок, «пуу» — дерево, а «пукки» — козёл. То есть отличие в материале, из которого изготовлен музыкальный инструмент: из дерева или из козьего рога.

— Мы знакомим гостей с музыкальной культурой Карелии. У нас есть большой и малый залы филармонии, как мы их называем. Раньше это был Дом культуры, мы его реконструировали и собрали хорошую коллекцию инструментов — кантеле, йоухико, пастушьи инструменты. Мы проводим концерт-лекцию, где поём, играем на инструментах, рассказываем байки и в конце даём гостям возможность заработать на чай. Они подключаются к оркестру, мы выдаём им шумящие ударные инструменты, и гости с нашим сопровождением играют. Потом все счастливые, на чай заработали, идём в чайную комнату пить чай с карельскими пирогами для зятя, — рассказала Юлия.

Киндасово сейчас и новые проекты

Предпринимательницы стали активно работать с туристическими компаниями и продвигать проект. Сегодня практически каждая турфирма Карелии включает поездку в Киндасово в свои автобусные маршруты, сотрудничают с весёлой деревней и петербургские туристические агентства. В рамках проекта только за последние 10 месяцев в Киндасово приехали 30 тысяч человек. А в новогодние праздники бывало, что за день приезжали 10 автобусов. Иногда приходится одновременно принимать несколько групп. Помогают школьники.

— В 2022 году запустили проект «Школа юного экскурсовода», набрали старших школьников. Мы проводили для них открытые занятия с гидами. Например, опытный гид из Петербурга привозит свою группу, мы забираем её на концерт, а гид общается с нашими школьниками. У нас команда 10 человек — молодых, красивых, ярких. Они в национальных костюмах у нас здесь ходят, водят

экскурсии, 9 класс и старше, — пояснила Юлия.

Сейчас проект «Киндасово — самая весёлая деревня» представляет Карелию на всероссийских и международных выставках. Выстроены крепкие партнёрские отношения с Управлением по туризму, с Минэкономразвития республики, с Информационным туристским центром. Карельскую деревню показывали на федеральных телеканалах. Юлия и Светлана признались: они выстроили настолько мощный продукт, что могли бы просто встречать гостей, пить и поить их чаем, люди с удовольствием приезжали бы. Однако предпринимательницы вкладывают большую часть заработанных денег и свободного времени в развитие Киндасово и реализацию новых проектов.

Так, они загорелись идеей построить в деревне уникальную плавучую мельницу, в XX веке здесь была такая, до наших дней в России не сохранилось ни одной подобной конструкции. В планах создать информационный туристический маршрут по мельницам Северо-Запада, он тоже будет первым в своем роде. Мы верим — с энергией и жизнелюбием Юлии и Светланы всё обязательно получится.

Фото: Ранса ЯЛОВАЯ
Карелия, д. Киндасово
<https://karelia.news>



«Корабли пустыни» в Сибири

Фермер из Крутинского района Табриз Аллахаров известен далеко за пределами региона. А всё потому, что когда-то решил завести экзотических для Сибири верблюдов. «Корабли пустыни» в Омской области освоились прекрасно: валяжно гуляют по сибирским просторам и регулярно становятся звёздами российских соцсетей.

Экзотика в Сибири

Верблюды, гуляющие на фоне сибирских пейзажей. Такой картиной можно удивить кого угодно, но только не жителей Крутинского района. Десять лет назад фермер из села Яман Табриз Аллахаров на просьбы детей купить верблюда решил — была не была. И привёз в родное село сразу пятерых двугорбых.

— Когда мы были с детьми на моей родине в Азербайджане, увидели в горах верблюда. И всё, после этого они, как заведённые, стали просить купить им такого же. Я детей очень люблю, не нашёл аргументов, не смог им отказать. Искать верблюдов долго. Нам в регион было очень тяжело их завести, — рассказывает Табриз Аллахаров.

— С тех пор как верблюды поселились в Ямане, чего только не происходило, — говорит фермер.

Село находится рядом с дорогой Омск — Ишим. Однажды один из подопечных Аллахарова заблокировал движение на федеральной трассе. Фото с неспешно прогуливающимся верблюдом облетело федеральные паблики. Люди стали шутить, что животное просто «пыталось покинуть Омск». Только вот, отмечает фермер Аллахаров, это не так. Яманские верблюды совсем не боятся людей и страсть как любят угощения. Двугорбый отбил от стада и просто пошёл к дороге в поисках съестного.

— Внимания к ним сразу было много. Всё-таки экзотика в Сибири. Они к людям привыкли. Безстрашные. В первое время было много смешных историй. Как-то уснул подвыпивший рыбак на берегу реки, открывает глаза, а на него верблюжья морда уставилась, нюхает его. И такое неоднократно случалось. Некоторые под впечатлением от встреч пить бросали, — смеётся фермер.

Любят сено и картошку

Верблюды давно привыкли быть местными звёздами. На людей, желающих с ними сделать фото, не реагируют. Ходят по полю вместе с коровами, спокойно щиплют травку. А первое время, вспоминает Табриз, он глаз не смыкал. Боялся, как экзотические питомцы приживутся на его подворье. Оказалось, напрасно. Заморских изысков верблюды не требуют. Едят сено, солому, зерно. А ещё любят крапиву, берёзовые ветки и картофель. В его поисках иногда совершают набеги на огороды соседей, но это если пастухи не уследят.

— Я столько перечитал про верблюдоводство, не представляете. Первое время сутками сидел в интернете. Звонил родственникам в Азербайджан. Оказалось всё



намного проще. Верблюды неприхотливые. Кроме картошки, есть у моих ещё одна страсть — очень любят леденцы «Барбарис».

Односельчане к затее фермера отнеслись поначалу настороженно. Верблюды в Сибири — диковинка. Все переживали, как двугорбые перенесут стужу. Но животные испытания холодами выдержали стойко. Теперь с приходом морозов стабильно наедают горбы да отпускают шерсть подлиннее.

— Несколько раз мои верблюды приносили потомство. По весу рождаются килограммов 25, не больше. В южных странах, где тепло, верблюжата быстро высыхают. А у нас в Сибири, если зимой рождаются, их нужно согревать. Мы их сушим феном где-то часа три-четыре, — рассказывает фермер.

— Верблюды — удивительные существа, — продолжает свой рассказ фермер. — Они могут менять температуру тела от 34 до 40°C и долгое время обходиться без воды, но потом за раз выпивать до 200 л. Когда её нет, верблюд теряет до четверти собственного веса и при этом неплохо себя чувствует. Его ноздри, глаза имеют особое строение, чтобы в пустыне выживать. У этих животных — отличное зрение. Идущего человека видят за километр, а движущийся автомобиль — за три. И при всей своей неповоротливости могут разогнаться до 40 км.

Завёл верблюдов для души

Животноводством фермер Аллахаров занимается много лет. Разведение коров, овец и лошадей — основное направление. А верблюды — это больше для души, говорит Табриз. Сейчас у фермера — семь двугорбых. Вожак стада Оскар частенько ходит с пеной у рта и отвисшей нижней губой. Когда Табриз впервые такое увидел, испугался, не заболел ли верблюд. Но оказалось, таким образом животное охраняет стадо и предупреждает посторонних, чтобы близко не подходили.

— Верблюды — ручные животные и хорошо поддаются дрессировке, но злопамятные. Вот если будешь обижать или бить их, они потом это обязательно припомнят. Плюются они — будь здоров. От слюны верблюда непросто

отмыться, и запах неприятный. А если с добром к ним, то и они тем же ответят.

На родине Табриза, в Азербайджане, верблюдоводство развито. А вот в Сибири это направление сельского хозяйства незаслуженно забыто. Оказывается, до революции в Омской области занимались разведением верблюдов. Держали не только как тягловую силу. Среди населения ценились шерсть и молоко. Из молока делали целебный напиток — шуббат. Его рекомендовали пить людям с ослабленным здоровьем.

— Верблюды живут до 50 лет. Одно время было у меня 11 голов, четырёх продал. Верблюжата уехали в Большеуковский и Любинский районы. Ещё два — на продажу. Стоит один верблюжонок 150 тысяч рублей. Может, кто-то тоже захочет обзавестись «кораблём пустыни». Вот так потихоньку мои двугорбые расселяются по Омской области.

Ферма Аллахарова — единственная в селе. Раньше местное население работало в совхозе. В годы перестройки хозяйство развалилось, люди стали развивать частные подворья. За счёт этого сегодня и живут. Ферма Табриза — самая крупная в округе, а также самая знаменитая. Больших денег верблюды хозяину не принесут, но и избавляться от них фермер не планирует. Ведь верблюды давно стали визитной карточкой не только села Яман, но и Крутинского района.

Олеся АЛЕКСЕЕВА

Омская область, Крутинский район
<https://www.om1.ru>





Как правильно париться в бане

Баня не терпит суеты. Баня любит размеренность и ваше удовольствие! Паримся до третьего, лучше до седьмого пота (здесь, конечно, по самочувствию). Занимает это тогда целый день – русский банный день.

Известная формула здоровья «держи ноги в тепле, желудок – в голоде, а голову – в холоде» в первую очередь относится к гостям русской паровой бани.

Поэтому приходиться в баню нужно натошак, можно поесть только фрукты. Помните, что «добрая банька лучше сытного обеда».

• Первый заход на банный полоч

Лёжа в мягком душистом тепле, оттаивает озябшая душа, живительным теплом наполняется уставшее тело. Наш тепловой центр — печень, печка, участвующая в кроветворении и очищении крови. Мы помогаем ей разогреться, поглаживая и пропаривая область печени живым берёзовым или дубовым веником со вкусом паром. Это продолжается до тех пор, пока сердце, реагирующее на тепловую нагрузку, не захочет отдохнуть и выйти из парной.

Русской баней должно только наслаждаться! Ощущение дискомфорта устраняется соответствующим выравниванием паровоздушной среды «жарко-тепло-прохладно». Существует феномен русской парной: «тело любит тепло, а душа — прохладу». Тело купается в горячих ароматах, а дышим мы «вкусно» и легко через охлаждённый банный веник, укрывая им своё лицо.

Во всё время нашего пребывания в парной махровые простыни висят рядом с нами, согреваются и высыхают. Благодаря этому потное и разгорячённое тело мы, выходя из парной, укрываем всегда сухой и тёплой простынёй.

Отдых в гостиной после первого захода на полоч

Выходя из парной и смыв в горячей душе пот, мы отдыхаем в гостиной у банного стола. Делаем мы это сидя или лёжа. Простыня дольше сохраняет тепло нашего тела, и мы продолжаем потеть. Жажда терпеть не следует никогда и особенно в наш банный день. Душистый травяной чай, горячие медовые сбитни в гостиной пьют

небольшими глотками, не спеша и наслаждаясь. Это, а при желании и сухая ножная ванна из разогретой каменной соли, долго поддерживает в теле приятную истому и создаёт ощущение глубокого покоя.

• Второй заход на банный полоч

После того как тело остынет и пот на нём подсохнет, мы возвращаемся в парилку, всё более поддавая на каменку и обмахивая, поглаживая и припаривая веником своё тело, всё более его прогревая. При этом постепенно активизируется периферическое кровообращение, углубляется дыхание и усиливается работа сердца. После хорошего разогрева смываем в горячей душе пот и, не укрываясь банной простынёй, выходим в гидромассажное отделение.

Горчично-солевая ладка – растирание после второго захода на полоч

На тёплом массажном топчане, хорошо облитом кипятком, мы самостоятельно или с помощью



банщика приступаем к исключительно важной и одновременно насладительной банной процедуре. Смесь из обычной поваренной соли и горчичного порошка, увлажнённой хлебным квасом или чистой водой, мы тщательно и проникновенно растираем все кожные покровы тела за исключением лица и глаз. Таким образом очищается тело от отмерших слоёв дермы вместе со всеми её загрязнениями, потом, кожным салом. При этом кожа стерилизуется, освобождаясь от всех болезнетворных бактерий, при одновременной стимуляции всех её физиологических отпавлений. Кожное кровообращение активизируется, а осмотический эффект раствора соли на теле поддерживает потоотделение. Закончив растирание, мы сразу или отдохнув, по-

обмена, токсинов и очень многих нечистот.

Горячий мыльно-берёзовый массаж после третьего захода на полоч

Это продолжение возрождения молодости нашего тела. Смыв в горячей душе пот и облившись прохладной водой, чтобы освежиться, но не охладить тело, мы возвращаемся в гидромассажное отделение на чистый подогретый массажный стол. Последняя, но также насладительная процедура очищения осуществляется горячей, хорошо взбитой мыльной пеной свежим банным веником из берёзы. Веники из других пород дерева для этой цели не подходят.

Для поддержания высокой температуры ведро с пеной должно находиться в чане с кипятком, в который также перед началом работы обмакивают банный веник. Наряду с растираниями тела, которые выполняются и мягко, и с усилием, особенно при пунктирной, прерывистой протяжке веника по телу с отягощением рукою массажиста, используются и другие массажные приёмы, но воздействующие на тело через веничную листву.

При этом недопустимо попадание мыльной пены в дыхательное горло. Щёлочь может спазмировать его до полной остановки дыхания, поэтому нужна осторожность. Лицо человека при этом укрывается душистым веником.

В результате мыльно-берёзового массажа тело приобретает блаженное чувство воздушной невесомости и чувствуется, как оно легко дышит помолодевшей кожей. Заключительные аккорды этого действия составляют ласковые, очень медленные обливания тела, непременно с чередованиями весьма тёплой со слегка прохладной водой. Начинают обливание направленно, от головы к ногам, чтобы смываемая пена не попала на лицо.

• Четвёртый заход на банный полоч

«Кости распаришь — всё тело поправишь!»

Наступает кульминационная часть банного торжества, яркий бой с самим собой!

Наши кожные покровы очищены, тело глубоко пропарено, циркуляция очищенной горячей крови осуществляется свободней, и мы идём уже в ядрёный пар. Время сладкого покоя прош-

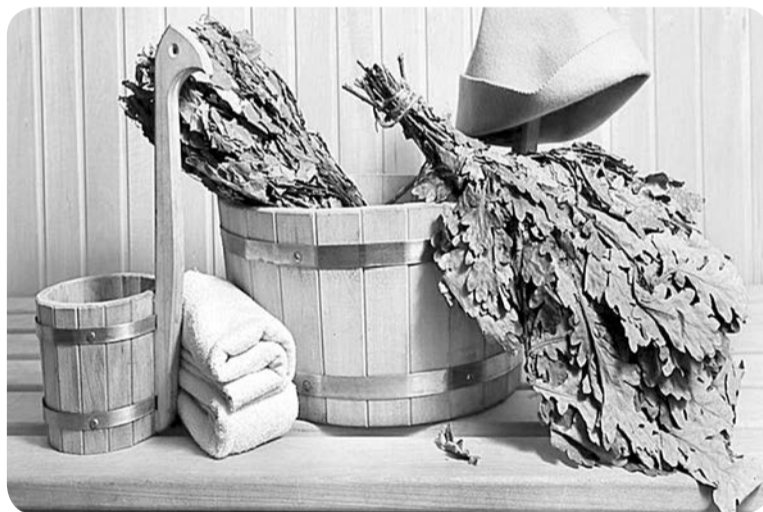
ло. Наступает время вдохновенного эмоционального и физиологического подъёма.

Кожа горит, кровь кипит, но «пар костей не ломит, вон души не гонит»!

Начинается «такая парка, что небу будет жарко», «мякнут косточки, все жилочки гудят!» Живая кость тепло любит, и наша цель — прогреть уже самую сокровенную часть естества — кости, хрящи, связки, сухожилия и святая святых — кроветворный красный костный мозг! Место, где рождаются и живут вечно молодые стволовые клетки крови, которые, как теперь известно, могут превращаться в любые другие клетки для восстановления повреждённых тканей нашего организма. Вот почему «в день, который паришься, не старнешься!» Люди, в жизни которых русская парная занимает значительное место, даже в преклонные годы выглядят удивительно молодыми и здоровыми. Судя по их облику, активности и подвижности, они выглядят лет на 20–30 моложе. Банные процедуры способствуют укреплению и омоложению органов чувств (глаз, ушей, носа, языка, дыхательного аппарата всего кожного покрова и внутренних органов). Человек становится подтянутым, энергичным и работоспособным. Развивается сила, позвоночник делается более гибким, в сухожилиях и поясничных мышцах появляется сила упругости. От банных потрясений русского человека «просыпается мудрость всего организма и ощущение в нём внутренней свободы».

Итак, мощно и глубоко прогревшись, мы переходим к контрастным процедурам — ныряние в холодный бассейн, прорубь или снеговой сугроб. Выйдя нагими из парной и быстро смыв в горячей душе пот, мы ныряем в бассейн. Ныряем резко, только в этом случае достигается быстрое и одновременное спазмирование всей периферической кровеносно-сосудистой системы. Чистая горячая кровь быстро отливает внутрь нашего тела, промывая, оздоравливая весь организм. Глубоко вдохнув перед прыжком, мы, медленно и непрерывно выдыхая воздух, прыгаем в бассейн в позе «сидя». При этом ноги вытягиваем горизонтально вперёд, а руки — в стороны. Этим достигается некоторое замедление погружения до дна бассейна.

Охладившись таким образом, мы должны не озябнуть, а восстановить тепло в горячей душе или ненадолго вернувшись в парилку.



ка не просохнет соль на теле, возвращаемся, не смывая с тела соль, на банный полоч.

• Третий заход на банный полоч

Присутствие поваренной соли на теле в сочетании с ядрёным солёным паром в парной (для этого мы специально поддаём на каменку раствором морской соли в горячей воде) создаёт исключительно благотворную среду. Начинается активное очищение тела через все кожные покровы, носоглотку и лёгкие. Вдыхаемая нами солёная паровоздушная смесь органично и легко отторгает скопившиеся на слизистых и оболочках слизь и мокроту. И вот теперь настигло время настоящей парки, нашего исконно-русского банно-веничного массажа! Через молодую, уже очищенную кожу обильный пот продолжает освобождать организм от продуктов





Всё это повторяется снова и снова, пока «душа рвётся на простор» и ощущает восторг и радость бытия.

• Пятый заход на банный полк

Лёжа на полке в душном и жарком паре, мы сами или с помощью банщика приступаем к общей ладке холодом. Для этого используем целый арсенал замороженных предметов, комбинируя воздействие на тело холода и банного тепла, омолаживаясь, прогревая и подтягивая наше тело.

Отдыхаем после пятого захода на полк в гостиной за душистым чаем.

• Шестой заход на банный полк

Во время шестого посещения парной мы уже спокойно отдыхаем в щадящем лёгком и душном паре. Продолжая легко потеть, мы постепенно снижаем тепловую нагрузку на организм.

Медовая ладка — растирание после шестого захода на полк

Смыв в тёплом душе пот, ложимся на чистый тёплый массажный топчан для медовой ладки — растирания нашего тела.

Мёд должен быть душистый, мягкий, не содержать жёстких кристаллов. При этом желательнее использовать два-три разных сорта мёда, например, изумительный белоснежный мёд из цветов белой акации, золотистый майский или липовый мёд, тёмный гречишный мёд. До и после медового массажа приятно и особенно полезно выпить по стакану цветочного чая с теми же сортами мёда. Такое одновременное употребление мёда внутрь и наружно даёт особенный оздоровительный эффект и прекрасное самочувствие. В этом действе важно, чтобы ноги были тёплые и, если нужно, их можно согреть в чайке с горячей солёной водой или с сухой горячей солью.

• Седьмой заход на банный полк

Хорошо отдохнув во время и после медового растирания в обнажённом виде, мы в последний раз идём в парную. При этом температурно-влажностный режим в ней должно поддерживать таким же умеренным, как и в первый заход (комфортное тепло). Это наш последний «чистый» выход с чувством неги и полного довольства. «Раскормила меня банька, разморила все суставчики, размячила туги хрящики». После седьмого захода на полк мы моем голову и долго и тщательно в послебанной истоме вытираем своё помолодевшее тело. Торопиться здесь не следует. В теле звучит песня восстановленного здоровья и не хочется выходить из этого ощущения праздника внутри себя.

«В русской паровой бане ни у кого никогда ничего не болит!»

Теперь следует постараться выполнить особое банное правило.

«Из бани следует уходить с такой же влажностью и температурой тела, как и при прибытии в неё». Практически это положение в холодную погоду можно выполнить, не выходя на улицу и хорошо вздремнув в тепле и покое. И ещё это хорошо происходит во время дружного застолья, трапезы по завершении банных баталий.

<https://vk.com/vselo>

Продукты, которые использовались в пищу на Руси 1000 лет назад



С древних времён на Руси занимались земледелием (полеводством, садоводством, огородничеством), собирали дары Природы, а это значит, что природные и климатические условия позволяли с избытком получать широкий ассортимент самых полезных продуктов питания, таких как зерновые и масличные культуры, овощи, фрукты, ягоды, травы, мёд, орехи, грибы. Молоко и молочные продукты тоже присутствовали в питании.

При таком широком разнообразии полезной пищи в каждой семье был достаток, а излишки продавали в другие страны. Перечень продуктов, которые закупались на Руси иноземными купцами, сохранился в письменных источниках, он достаточно внушителен: пшеница, рожь и другие зерновые, мёд, творог, сыр, томлёное масло.

Зерновые культуры были продуктом питания в виде цельного природного зерна. Пшеницу и рожь проращивали или просто замачивали на сутки и употребляли как самостоятельную пищу. Проращивали зерно ржи, пшеницы и ячменя ещё для получения солода, то есть использовали свойства ферментов для приготовления кваса, пива, хлеба.

Хлеб и другие мучные изделия выпекали из цельнозерновой пшеничной и ржаной муки (смеси). Выращивали эти две культуры на полях вместе, не разделяя. Подтверждают это археологи, находя в местах хранения одновременно зёрна той и другой культуры. Зерно молотило перед замесом теста, что давало возможность сохранить все питательные вещества зерна в готовых изделиях (хлебе, пирогах и прочее).

Известно о всякого рода овощах и фруктах, которые выращивались в те времена. Сады у русичей приводили в восхищение тех, кто побывал на Руси. Имеются сведения, что только на Руси можно было увидеть вкусные плоды в большом количестве. Яблоки чаще других плодов упоминаются в письменных источниках. Начали употреблять яблоки нового урожая не ранее Яблочного Спаса, именно к этому времени они накапливали в себе весь комплекс питательных веществ. В лесах и на лесных опушках собирали ягоды и плоды многих дикорастущих деревьев и кустарников. О произрастании кедров на территории Среднерусской равнины также имеются сведения.

Собранный урожай плодов умели заготавливать впрок в сушёном виде. Из сушёных ягод и фруктов готовили взвары, начинки для пирогов или употребляли в размоченном виде как самостоятельную еду. Возможно, уже тогда готовили пастилу из ягод. Для этого их протирали и сушили тонким слоем на смазанных мёдом деревянных досках. Но самый простой способ сохранения ягод — в мёде. В таком виде они долго хранятся, ведь мёд обладает антисептическим свойством. Фрукты тоже использовали для приготовления пастилы и её разновидностей: смоквы и левашей (левашников).

Было распространено мочение яблок, груш, тёрна, сливы. Мочили фрукты в бочках, дно ко-

торых выстилали ржаной соломой, а сверху укладывали листья для придания особого аромата и предотвращения порчи. Бруснику, клюкву, костянику, красную рябину, моршучку и вишню мочили в небольших бочонках без использования ржаной соломы. При мочении могли применять лакрицу (сушёный корень солодки). Добавление лакрицы не только предотвращало брожение и появление плесени, но и придавало сладость, непередаваемый вкус и аромат мочению.

Основной ассортимент овощей был почти тот же, что и сейчас: репа, капуста, морковь, свёкла, лук, чеснок, горох, редька, огурцы, пряные овощи. Примечательно то, что ассортимент используемых овощей можно проследить в загадках и пословицах. Хранили овощи в погребах и земляных ямах.

Из многих овощей заготавливали на зиму квашения, не содержащие соль, так как её в то время вообще не использовали на Руси. Основным овощем для квашения была белокочанная капуста. Квашить могли ещё репу и свёклу, не только корнеплоды, но и листья. До сих пор редко кто обходится зимой без квашеной капусты, некоторые изредка квасят свёклу, а репу не квасят, да и вообще не используют сейчас в питании ни корнеплоды, ни листья. А ведь это был главный овощ на протяжении многих столетий! Репу добавляли почти во все жидкие и полужидкие кушанья, парили, пекли с ней пироги и готовили квас. По окончании уборки урожая репы праздновали Репный Спас.

Горох тоже занимает особое место в русской кухне. Каких только кушаний из гороха не готовили: гороховый суп и кисель, гороховую кашу, пироги с гороховой начинкой, блины и хлеб с гороховой мукой, гороховый сыр и прочее.

Много использовалось в питании огородной зелени и дикорастущих растений. Их потребляли в свежем виде, добавляли в кушанья, квасили (особенно сныть) и сушили на зиму. Многие и сейчас квасят сныть, а во время Великой Отечественной войны создавались специальные бригады для заготовки сныти в квашеном виде.

В сушёном и свежем виде некоторые огородные и дикорастущие растения применялись в виде пряностей (укроп, любисток, анис, тмин, чабрец и пр.). Привозные пряности с Востока даже в более позднее время называли «пряным зельем», что говорит об отрицательном отношении к ним.

Сушили для витаминных настоев листья и цветы многих растений, а листья некоторых растений предварительно ферментировали.

Из кедровых орешков, помимо их использования в натуральном виде, получали особый продукт — кедровое масло. Готовили из орешков и кедровое молоко для маленьких детей. Было ещё маковое молоко, получали его из созревших семян мака. Помимо кедровых орешков и лесных орехов в рационе питания русичей присутствовали семена льна, конопля, амаранта (щирицы), лебеды, расторопши, сибирского борщевика, горчицы, пряных расте-

ний. Их использовали в целом или размолотом виде. Размалывали семена, как и зерно, на ручных жерновах.

Чрезвычайно богатые минеральным и витаминным составом семена амаранта, содержащие белок, идеально сбалансированные по составу аминокислот, имели универсальное применение. Их и сейчас можно добавлять в любую готовую к употреблению пищу. Амарант (щирица) широко использовался в питании на Руси и обязательно в питании детей, способствуя их росту и укреплению здоровья. Запретил выращивать амарант в пищевых целях Пётр Первый.

Семена лебеды в виде муки тоже использовались в питании. Примечателен тот факт, что мука из семян лебеды (лебедовая мука) имела в продаже ещё в начале XX века, а из питания исчезла только 50–60 лет назад. Из цельных семян конопля варили кашу. Семена горчицы и корень хрена использовали для приготовления приправ.

Из семян льна и конопля получали масло, превосходящее по содержанию жирных кислот Омега-3 все другие растительные масла. Растительное масло было сыродавленное, получали его с помощью деревянных прессов. Им только приправляли готовую пищу (например, добавляли в каши, квашеную капусту) и не использовали при приготовлении горячих кушаний.

Разнообразие грибов в лесах и их широкое использование в пищу в сушёном виде является ещё одной особенностью питания русичей. Самый любимый и знаменитый гриб на Руси — боровик. Кроме отменных пищевых качеств, он обладает ещё и лечебными свойствами. Употребляли сушёные грибы в натуральном виде как самостоятельную пищу. А наука подтверждает лечебное действие сушёных белых грибов, лисичек и не только их.

Солёные грибы появились в русской кухне значительно позже. И не только солёные грибы, но и любые другие соленья, ведь соль на Руси не использовалась для приготовления пищи даже в середине XVI века.

Мёд был настолько распространён на Руси, что об этом упоминается во многих источниках. Знали на Руси о той силе, которой обладает мёд, он был лучшей пищей и питьём. Свежий мёд начинали пробовать только на Медовый Спас. На зиму брали не ранее сентября месяца.

Не менее популярны были молочные продукты, в первую очередь сметана и творог. Домашние кисломолочные продукты заготавливались естественным способом (самоквасом) или с добавлением ломтика квасного хлеба в тёплом месте или на холоде в по-

гребе. Со скисшего молока снимали сметану, получая маложирную простоквашу. Её употребляли в пищу или створаживали в остывающей русской печи для получения творога. Готовый творог умели дополнительно высушивать в печи. Именно этот творог был продуктом экспорта, так как сушёный творог более нигде не изготавливали. До сих пор существует технология высушивания творога, которая заключается в том, что прессованный творог оставляли в остывающей печи, после чего он становился сухим и мог храниться долгое время в глиняном горшочке.

Из свежих сливок путём томления в остывающей печи получали томлёное масло, которое было продуктом экспорта. Его также более нигде не изготавливали, поэтому называли «русским маслом». Хранится оно долго в глиняных горшочках в погребе.

Изготавливали и разнообразные сыры, сохранились даже названия некоторых из них: сыр «сметанный», сыр «кислый», сыр «губчатый», «постный» сыр. Не исключено использование грибов для получения ферментов, заквашивающих молоко или творожную массу. Так, сок красной сыроежки до сих пор применяют для заквашивания молока в отдалённых селениях Сибири. И сохранившееся название «губчатый» сыр может нам подсказать, что этот вид сыра получали с помощью пластинчатых грибов. Их на Руси называли губами, так как края шляпок молодых грибов похожи на губы.

Возможно, способ изготовления других сыров основывался на использовании трубчатых грибов, таких как боровики, моховики, подосиновики, маслята и пр. Сыр «сметанный» скорее всего относился к сырам с высокой жирностью, а «постный» сыр — к сырам, изготовленным на основе снятого молока. Сыр «кислый» мог соответствовать нынешним кисломолочным сырам.

Именно путь развития страны как земледельческой обусловил наличие в русской кухне большого ассортимента пищи из зерна, муки, овощей и даров Природы, а необходимость сохранения питательных веществ при тепловой обработке способствовала появлению глинобитной русской печи с её уникальными методами приготовления кушаний из этих продуктов. Более совершенной технологии приготовления горячей пищи человечество ещё не изобрело. Вот как раз в особенностях глинобитной русской печи (щадящие методы, простота приготовления и полезность пищи) мы ещё раз видим проявленную мудрость русичей.

Татьяна Анатольевна КУНИЦЫНА

Отрывок из книги «Путь к естественному питанию»



Естественный сад,

или Как поймать «новую волну» Пита Удольфа



Удольфианские цветники лишь с натяжкой можно назвать садами. Они больше напоминают разнотравные луга. И всё же у этого нового направления в ландшафтном дизайне невероятное количество поклонников.

Сад «новой волны» — это ощущение естественности и нерукотворности. Должно создаваться впечатление, будто ландшафтный дизайн придуман и воплощён в жизнь самой природой. Будто человек здесь — только гость, а не творец, активно орудующий лопатой и тяпкой.

Завораживающий визуальный эффект достигается при минимальных затратах. Вам не придётся выписывать дорогие и капризные сорта растений, а потом переживать, приживутся они или нет. Можно вполне обойтись простыми многолетниками, которые встречаются на каждом шагу. Правда, высаживать их следует определённым образом, формируя живописный хаос с намёком на лёгкую небрежность.

Несколько слов об основателе «новой волны»

Стиль «новая волна» появился благодаря Питу Удольфу (Piet Oudolf). Родился он в 1944 году в Харлеме (Голландия). В 26 лет увлёкся растениями и получил образование ландшафтного дизайнера. Являясь противником классических английских садов, Пит считает, что они требуют постоянного ухода и оставляют мало пространства для творчества. Ему нравится экспериментировать со злаковыми культурами, многолетними травами и цветами. Больше всего дизайнеру по душе естественные ландшафты, имитирующие единение с природой.

Поклонники «новой волны» (другие названия New wave, Nature Garden) сделали имя Пита Удольфа нарицательным. Так появились удольфианские сады и удольфианские растения.

Советы на вес золота от Пита Удольфа

Сады «новой волны» больше похожи на цветущие луга, чем на ухоженный палисадник. Тем не менее, их организация подчиняется пусть и не строгим, но всё же правилам. Чтобы понять принципы создания удольфианского шедевра, изучите советы самого Пита Удольфа.

2. Продумайте естественное «задымление».

Травы творят настроение на участке, как свечи во время романтического ужина. Выращивая травы в массе, вы создадите эффект мягкой дымки, сквозь которую будут просматриваться многолетники. Эффект «тумана» достигается за счёт растений с полупрозрачным силуэтом. Но используются и травы с более плотной текстурой. Их мелкие цветки буд-

5. Поддерживайте местную флору и фауну.

Выкорчевать и перекопать участок, чтобы затем создать там удольфианский сад — в корне неверный подход. Дизайнер советует по максимуму использовать «заготовку», которую предоставила сама природа.

Во-первых, задействуйте особенности имеющегося пейзажа для создания на участке неповторимого дизайна. Расположенные



1. Создавайте сад «четырёх сезонов».

Смена сезонов должна каждый раз по-новому раскрывать красоту сада. Для этого сделайте ставку на многолетники, травы и злаковые, типичные для вашей климатической зоны. Это позволит добиться стабильной декоративности в течение всего года.

Украсить пробуждающийся сад ранней весной помогут первоцветы. В первую очередь, это луковичные, которые не нужно выкапывать на зиму. К ним относятся морозостойкие крокусы, пролески, мускари, ботанические тюльпаны, нарциссы, рябчики. Не стоит забывать и о таких многолетних первоцветах, как примула, дицентра, садовая незабудка и травянистые пионы.

Сделав своими любимцами морозостойкие культуры с крепкими стеблями и стручками, вы сможете любоваться сказочными картинами, когда растения покрываются инеем или их припорошит сухим снегом. Даже внушительные сугробы не отнимут очарование зимнего сада: многолетние злаки и травы высотой 60–90 см будут игриво «выглядывать» из-под снежных шапок. Опасаться стоит разве что сильного ветра и мокрого снега, которые повреждают сухие побеги. Поэтому в конце зимы, когда стебли начали обламываться, разломачиваться или наклоняться к земле, обрежьте их.

Долговечность композиции сада «новой волны» определяется выбором растений. Если взять несколько видов, цветущих в одно и то же время, то сад будет радовать своей декоративностью недолго. Соблюдайте следующую пропорцию: 30% растений цветут весной, 40% — в летний период и 25% — осенью.

то образуют «морскую пену», в которой купаются другие растения. Это придаёт лужайке таинственный антураж.

Для создания дымки подходят растения семейства зонтичных (лесной купырь, жестковолосистый бутень, сныть, фенхель). Нередко садоводы прибегают к помощи злаков, чтобы создать нежную «дымовую завесу».

3. Придерживайтесь пропорции 70/30.

Пит Удольф делит растения на «структурообразующие» и «наполнители». Первая группа радует глаз до поздней осени, сохраняя привлекательность на долгий срок. «Наполнители» имеют короткий период цветения, становясь пожелтевшими и неопрятными сразу после окончания цветения.

Стремитесь, чтобы 70% посадок занимали структурообразующие растения (холодоустойчивые многолетники, травы). Это будет своеобразная база, или матрица сада, которую можно декорировать 30% цветов и однолетников.

4. Выберите ведущую «флористическую» тему.

В саду должна быть единая тема. Расставить акценты в пейзажном цветнике поможет чередование больших массивов растений (минимальная ширина цветника 2,5 м при неограниченной длине). Это создаёт концепцию, характерный ритм и атмосферу. Так вы сможете создать ландшафт, подчинённый конкретной идее, с единым видением и дизайном.

Среди любимых растений Пита Удольфа для посадки повторяющимися куртинами являются шалфей луговой Пинк Делайт, хоста Халцион, астра продолговатая Октобер Скайз. Но это не значит, что вам стоит ограничиться только этими видами.

на заднем плане деревья или части живой изгороди дополняют вашу задумку и станут оригинальным фоном для композиции.

Во-вторых, откажитесь от экзотики и высаживайте виды растений, характерные для вашей местности. Это важно не только потому, что они лучше приспособлены к местному климату, но и для поддержания общего биоразнообразия. Поэтому, выбирая растение, задайте себе вопрос — привлечёт ли оно бабочек, пчёл и птиц?

6. Располагайте растения на разных уровнях.

Сад будет смотреться интереснее, если расположить растения на двух-трёх уровнях. Первый уровень составляют травы и низкорослые растения, второй — кустарники и третий — деревья. Причём даже в пределах группы трав могут быть как карлики, так и гиганты. Идея ярусов в том, чтобы помочь «прочитать» сад, то есть разобраться в путанице стеблей и листьев.

7. Уберите чёткие границы.

В природе нет чётких границ, где растёт одно растение, а где другое. В естественных пейзажах все края как бы размыты: травы, цветы, кустарники соседствуют, плавно сменяя друг друга. И это создаёт некую глубину композиции. Смешанные посадки, самосев, миксбордеры — всё это популярные приёмы для дизайнеров «новой волны».

8. Полюбите «50 оттенков коричневого» и сделайте акцент на форму.

Цветовая палитра сада для Пита Удольфа — это нечто незначительное. Как правило, он выбирает растения сдержанных оттенков. Главенствующая гамма определяется зелёным, голубовато-синим, лиловым, серебристо-синим, сиреневым и золотистым. Нельзя

сказать, что всё яркое под запретом. Жёлтые, оранжевые и красные цветы также встречаются, но довольно редко.

Подбирайте растения по размеру и форме, а не по цвету. Ведь цветки быстро увядают. И вместо того чтобы наслаждаться садом, вам придётся бегать по нему с секатором, удаляя отмирающие соцветия.

Пусть красота сада заключается не в обилии цвета, а в многообразии форм соцветий (метёлки, свечи, зонтики, шарик, ромашки). Разноуровневые куртины создают плотный ковёр, в котором каждое растение одновременно и похоже на своего соседа, и отличается от него фактурой и формой.

9. Подбирайте неприхотливые и неагрессивные растения.

Сад Пита Удольфа — это царство неприхотливых и выносливых культур. Дизайнер настоятельно советует исключить растения-захватчики, чтобы они не губили своих «соседей» и не посягали на чужую территорию. При соблюдении этого правила все представители флоры меньше болеют и максимально раскрывают декоративный потенциал.

10. Правильно расположите цветник с учётом освещения.

Идеальное место для цветника Пита Удольфа — западная или юго-западная сторона участка. При таком расположении косые лучи вечернего солнца раскроют всю красоту сада.

Миф про сад малого ухода

Удольфианские сады отличаются повышенной плотностью посадок. И это автоматически могло бы означать огромный объём работы по поддержанию цветника в ухоженном виде. Но если строго придерживаться принципов и советов Удольфа, вам не придётся постоянно вмешиваться в жизнь цветника, обрезать кусты, обрезать ветви и вести неустанную борьбу с сорняками.

Но и распространённое мнение о том, что подобные цветники вовсе не требуют ухода, — не более чем миф. Если за территорией не ухаживать и позволить природе самой творить ландшафт, то уже через несколько лет всю красоту «забыют» крапива и осот. Хотя в целом борьба с сорняками сводится к минимуму за счёт мульчирования почвы после высадки растений.

Кроме того, уход за цветником заключается в пикировке, пересадке, рыхлении почвы, корректировке формы, а также внесении удобрений и удалении части самосева.

Выбор растений для сада «новой волны»

Правильно организованный сад «новой волны» создаёт впечатление, что вы гуляете по местности, которой не касалась рука человека. Поэтому экзотические растения — плохой выбор для «натурального сада». Ведь кроме трудностей ухода они могут огорчить вас тем, что не приживутся в непривычных климатических условиях.

Для максимальной естественности экспериментируйте с сочетанием дикорастущих и культурных растений.

• **Ромашковые.** Представители: хризантема, астра, монарда, эхинацея, гелениум, ромашка-нивяник, рудбекия. Высаживаются блоками. Отлично соседствуют со злаковыми и свечеобразными.



• **Зонтики.** Представители: любисток, флоксы, фенхель, очитки, дудник, пижма, тысячелетники. Прелесть этой группы — в богатой цветовой палитре (от белого до тёмно-фиолетовых оттенков), но при этом их цветки не крупные. Высаживаются группами-куртинами и создают ощущение большого открытого пространства и лёгкости.

• **Свечеобразные.** Представители: наперстянка, вероника-струм, шалфей, бузульник, коровяк, наперстянка, чистец шерстистый, лобелия, а также некоторые виды полыни. Размещаются большими группами и обеспечивают вертикальные акценты.

• **Кисти.** Представители: астильба, таволга, маклейя, ва-

силлистник, волжанка. Смотрятся очень эффектно в массе и помогают сделать гармоничные переходы между разными группами растений.

• **Пуголкообразные и шарообразные растения.** Представители: синеголовник, луки, астранция, мордовник, кровохлёбка. Их главное достоинство — высокие цветоносы. Покачиваясь на ветру, такие растения создают особую динамику композиции. Однако не стоит засаживать большие зоны пуголкообразными. Достаточно небольших «кучек».

• **«Экраны».** Представители: злаковые, например, просо прутьевидное, ячмень гривастый, луговик дернистый, колосняк песчаный, вейник остроцветковый.

Роль этих растений в создании своеобразных просветов, которые особенно воздушно и легко смотрятся на солнце.

Многие сорта злаковых ведут себя агрессивно. Чтобы спустя время они не изжили другие культуры, при высадке вкопайте вокруг корневища агроволокно или кусок жести.

Как разбить удольтфианский сад на небольшом участке

Прежде чем начать работы по созданию удольтфианского шедевра, задумайтесь, насколько уместным будет это ландшафтное решение на конкретном участке.

Особенность сада «новой волны» — размах и масштабность. В полной мере раскрыть естественную красоту природного «хаоса» можно лишь на больших площадях. На ветру высаженное «море» трав и цветов будет колышаться и перекашиваться волнами, поражая своей динамичностью и переливом оттенков.

Что же делать, если участок довольно скромный, но вы не можете удержаться и не попробовать реализовать на нём удольтфианский цветник? Вот несколько советов, которые помогут воплотить мечту в жизнь.

• **Заранее продумайте количество открытых пространств в саду и их размеры.** В небольшом саду можно отвести одну большую зону под патио или разбить

несколько небольших зон отдыха разного типа.

• **Не усложняйте.** Не пытайтесь посадить на небольшой площади как можно больше разных растений. Лучше взять меньше видов, но посадить их достаточно большими куртинами.

• **Старайтесь визуально увеличить пространство.** «Атрибуты» для его расширения — криволинейные дорожки, узкие вертикальные ширмы, перголы и арки. Откажитесь от массивной садовой мебели и замените её на более лёгкие изделия — стулья и скамейки с элементами ковки, столики со стеклянной столешницей и т.д. Для мощения используйте брусчатку или плитку мелкого размера.

• **Используйте возможности вертикального озеленения.** Лозы и лианы на заборах и стенах, а также подвесные корзины и кашпо добавят саду вертикальный «интерес» и помогут скрыть рукотворные границы в виде заборов. Для живой изгороди подойдут лимонник китайский, луносемьянник даурский, виноград, актинидия китайская, вистерия и древогубец. Для контейнерного озеленения используйте ковровые разновидности растений, ампельные виды, а также некоторые многолетники (анютины глазки, морозник, медуница, весенник, ветреница) и однолетники (каскадные петунии, малькольмия, бархатцы, иберис).

• **Откажитесь от высокорослых деревьев.** Деревья с рас-

кидистыми кронами могут перегружать пространство небольшого сада. Позволить такому дереву украсить пространство сада можно лишь в том случае, если оно станет основным акцентом, и вся композиция будет выстраиваться вокруг него. Лучше всего для небольшого удольтфианского цветника подойдут деревья с коническими и колонновидными кронами, которые отличает динамика устремлённости вверх. Также хорошо смотрятся плакучие ивы.

• **Обращайте внимание на формы и пропорции.** Отдавайте предпочтение растениям малых и карликовых форм, а также мелколиственным видам. В качестве акцентов могут выступить компактные душистые кустарники (жасмин, сирень, гортензия).

• **Дополните композицию сада декоративным огородом.** Необычным акцентом небольшого сада может стать мини-огород. Вы можете выращивать здесь сладкие перец, тыкву, кабачки. Ещё одна идея — сад пряных трав на грядке или в контейнерах.

Возможно, кому-то советы признанного ландшафтного дизайнера покажутся спорными или слишком простыми и недостойными целой концепции. Но иногда красота скрывается именно в обычных и незатейливых вещах, и ландшафтный дизайн не исключение.

Владимир МАРЧЕНКО,
Екатерина ЛИСНЕВСКАЯ
www.ogorod.ru



Зимостойкий виноград

Чтобы ежегодно даже в холодное лето получать гарантированный урожай крупных и сладких ягод винограда в условиях средней полосы и севернее, нужно выращивать только сверххранительные межвидовые гибриды.

Наши селекционеры путём межвидовой гибридизации создали новые сорта винограда с очень коротким вегетационным периодом, повышенной морозостойкостью, обладающие способностью закладывать плодовые почки при температуре 18–20°C и давать гарантированные урожаи качественных ягод. Благодаря этим качествам культуру винограда стало возможно выращивать в открытом грунте в средней полосе России. Не все сорта винограда нужно укрывать на зиму. Сейчас имеются сорта, которые выдерживают зимнюю температуру ниже минус 30–40°C и в нашей местности хорошо зимуют под снегом и дают ранние урожаи сладких ягод.

Саженьцы зимостойкого винограда гибридных форм, которые выдерживают морозы больше 30°C, на постоянное место в открытый грунт я высаживаю как осенью, так и весной. Для этого выкапываю яму 60x70 см, чёрную землю собираю, глину удаляю, а вместо глины вношу 1–2 ведра перегноя, 0,5-литровую банку золы, 1 ведро чёрной земли, всё это перемешиваю, сверху насыпаю обычную землю слоем 10–15 см и только после этого высаживаю саженец. Корни засыпаю землёй и хорошо поливаю. На суглинистых почвах хорошо в посадочную яму на дно положить дренаж — например, мелкие камешки или битый красный кирпич.

Летом саженцы винограда желательно подкармливать органи-

ческими удобрениями, но лучшее питание — это берёзовый сок. По моему опыту, если взрослому кусту винограда дать весной 20 л неразведённого сока, то этого питания ему хватит на всё лето, так что при помощи берёзового сока и на пустой земле можно вырастить мощные кусты винограда и получить хороший урожай, но всё же желательно посадочную яму заправлять как положено. В нашей зоне до 10 июля саженцы нужно подкармливать азотно-фосфорно-калийными удобрениями, а с 10 июля — только фосфорно-калийными, самый простой вариант — это зола или монофосфат калия.

В свою коллекцию я подобрал сорта, устойчивые к болезням, поэтому ядами растения не опрыскиваю.

Лоза гибридных форм зимостойкого винограда пасынков почти не даёт, да и макушки побегов этим сортам я не прищипываю, лоза и так вызревает.

Молодые саженцы поливаю только в первый год посадки, а в дальнейшем в нашей местности они обходятся без полива.

На зиму гибридные формы зимостойкого винограда обрезаю на 8–10 почек и лозы прижимаю к земле. Зимой их засыпает снегом, и они отлично переносят морозы. В одном из сезонов забыл укрыть на зиму виноград сорта Ажурный, он зимовал не укрытый снегом и дал сигнальный урожай.

Ещё у меня на участке высажены гибридные формы винограда, которые выдерживают от 30 до 40°C мороза, их я вообще не укрываю. Просто обрезаю лозу на 4–8 почек и так оставляю в зиму.

На своём участке испытывал разные сорта винограда — как укрывные, так и полукривные и

неукрывные. Опишу некоторые гибридные формы, давшие урожай в прошлом году.

Ажурный — столовая гибридная форма сильнорослого обоепого сорта винограда раннего срока созревания (100–105 дней). САТ (сумма активных температур) = 2000–2100°C. Гроздь весом 500–800 г (до 3 кг). Ягода крупная, белая, весом 9–10 г. Грозди сохраняются на кусте до одного месяца, Обрезка на 4–8 глазков. Устойчивость к морозу 30°C, к милдью — 1 балл, оидимуму — 2,5 балла. Выращивается без химзащиты.

Вика белая (Виктория x Мариновский) — гибридная форма очень раннего срока созревания. Кусты сильнорослые, вес средней грозди 400 г, отдельные кисти достигают 800 г. Ягода янтарного цвета, весом 6 г, с высокой сахаристостью, обрезка на 6–8 глазков, воз-

можна и короткая — на 2–4 глазка. Устойчивость к морозу 30°C. Выращивается без химзащиты.

Люси красная — столовая гибридная форма винограда раннего срока созревания, функциональная женская форма, но опыляется при соседстве с Викой белой. Гроздь весом до 500 г, ягоды весом 8–9 г, красные, сладкие, урожай сохраняется на лозе без поражения до глубокой осени. У меня спелые ягоды висели на лозе до начала октября. Обрезка на 6–8 глазков. Устойчивость к морозу 30°C. Выращивается без химзащиты.

Подарок Лапина — зимостойкий неукрывной сорт винограда раннего срока созревания, морозостойкость больше 30°C, ягоды по форме и размеру похожи на сорт винограда Элегант сверхранний, кисти весом 300 г, но могут достигать и 1 кг. Выращивается без химзащиты.

Татьяна — гибридная форма сильнорослого зимостойкого винограда раннего срока созревания. Устойчивость к моро-

зу 38°C. Кисти небольшие, зрелыми на ветках сохраняются долго и так накапливают сахар. Это один из самых сладких сортов винограда. Выращивается без укрытия и химзащиты.

Амурский прорыв — первый окультуренный гибрид амурского винограда, сорт неукрывной, переносит морозы до 40°C, устойчив к болезням. Гроздь весом от 400 г до 1 кг, ягода весом до 4 г, цветом от чёрного до тёмно-розового. Сорт достаточно сахаристый, используется в свежем виде и производстве вина и сока.

Благодать (Триумф x Амурский прорыв) селекции А.И. Потапенко — сильнорослая зимостойкая столовая форма винограда. Гроздь весом от 400 г до 1,2 кг, ягода крупная, весом до 6–8 г, морозостойкость 40°C. Вызревание побегов высокое. Выращивается без укрытия и химзащиты.

А. БЕЛЯЕВ
г. Брянск

(«Приусадебное хозяйство»,
№ 6, 2021)





Что посеять в январе, если «чешутся руки»

Для большинства людей январь — это в первую очередь новогодние и рождественские праздники, каникулы и отпуска, время отдыха с семьёй, шумных посиделок с друзьями, зимних развлечений на природе... Но только не для дачника!

Вроде бы только недавно закончился очередной садово-огородный сезон, проанализированы его результаты и ошибки, убранный и переработан весь урожай, законсервированы теплицы — время отдохнуть! Но нет, деятельным дачникам покой только снится, ведь и в зимние месяцы, оказывается, можно и нужно сделать много чего полезного.

Помимо вышеописанных подготовительных и профилактических работ на загородном участке, некоторые самые нетерпеливые дачники уже в январе приступают к посеву семян цветочных и овощных культур на рассаду. Конечно, не всех, а тех, у кого наиболее длительный период прорастания (растянутый срок всхожести) и/или вегетации. Ведь любая рассада к моменту высадки в теплицу или открытый грунт должна быть не только здорова, но ещё и достаточно развита, чтобы хорошо прижиться и адаптироваться на новом месте.

Что же можно посеять на рассаду в январе? Вашему вниманию — описание нескольких самых популярных у дачников культур, чьи проростки очень скоро проклюнутся в маленьких горшочках и будут зеленеть на подоконниках под фитолампами несмотря на стужу и сугробы за окном.

Цветы, которые сеют в январе на рассаду

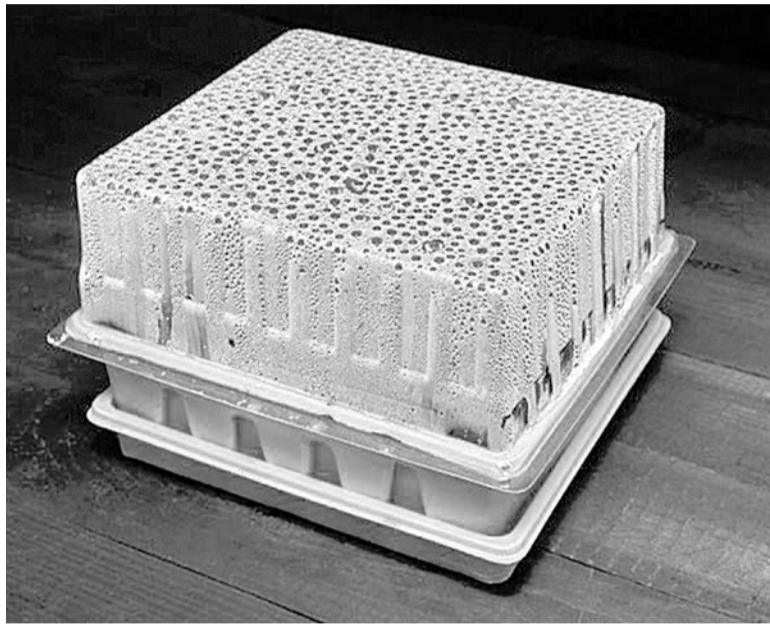
Чаще всего зимой на рассаду сажают цветы. Среди них много капризных культур, которым нужно много времени, чтобы прорасти и окрепнуть. К тому же и срок от посева до начала цветения у некоторых из них составляет 130–170 дней.

Когда сеять семена однолетних цветов на рассаду в январе? Ориентироваться нужно на каждую конкретную культуру и благоприятные дни. В целом благоприятные (по Лунному календарю) дни для посадки однолетников в январе 2023 года: 1–5, 10–16, 19–20, 23–24, 28–31. А посевные дни в январе для цветочных культур по календарю Марии Тун: 5, 8, 16, 17, 23, 24.

Помните, что в любом случае при такой ранней посадке подавляющему большинству рассады придётся обеспечивать дополнительное освещение, так как зимний день очень короток.

Зустиа (лизиантус)

Семена проращивают на свету при температуре 15–20°C. Их не заделывают в почву, а просто распределяют по её поверхности. Затем увлажняют грунт из пульверизатора и накрывают ёмкость плёнкой. Всходы появляются через 14



дней. Через полтора месяца после всходов проводят пикировку. Цветы зустиа начинают спускаться пять месяцев после появления всходов.

Вербена гибридная

Семена вербены перед посевом должны пройти обязательную холодовую стратификацию, а затем неплохо бы замочить их в стимуляторе роста для ускорения прорастания («Циркон», «НВ-101» и т.п.). После их проращивают на свету при температуре 18–20°C. Семена при посеве не заделывают в почву, а просто распределяют по её поверхности. Затем увлажняют грунт из пульверизатора и накрывают ёмкость плёнкой. Всходы появляются через 12–20 дней. Через 2–3 недели после всходов проводят пикировку. От посева семян до цветения проходит около трёх месяцев.

Лобелия эринус (длинночерешковая, садовая)

Мелкие семена лобелии садовой также при посадке не заглубляют в увлажнённый грунт, а размещают на его поверхности, часто для удобства предварительно смешав с мелким песком. В дальнейшем процедура мало отличается от вышеописанной: накройте ёмкость с семенами стеклом или полиэтиленовой плёнкой и отправьте в тёплое место с температурой 15–18°C, регулярно опрыскивая посеы из пульверизатора. Всходы должны появиться через 10–14 дней, пикировка производится через месяц после их появления.

Дельфиниум гибридный (живокость)

Семенам дельфиниума также перед посадкой нужна холодовая стратификация. Но обычно делают это не в холодильнике, а прямо в снегу, закапывая туда горшочки с посеянными семенами. Весной (примерно в апреле) в горшочках появляются всходы, которые пикируют на стадии двух-трёх листьев и сразу высаживают на постоянное место.

культуры-однолетники (или выращиваемые в нашем климате в качестве таковых), которые можно сеять на рассаду в середине зимы. В январе можете также посеять семена следующих цветов: меконопсис Шелдона, крестовник изящный, молочай многоцветковый, гелениум осенний, петуния, кальцеолярия морщинистая, колокольчик карпатский, гайлардия остистая, эхинацея пурпурная, примула, катарантус...

Какие многолетники можно сеять в январе

Помимо летников, в январе можно также сеять на рассаду семена некоторых многолетних цветочных культур, если нет возможности приобрести для посадки их

паят землёй слоем 10 мм, накрывают полиэтиленовой плёнкой и регулярно увлажняют из пульверизатора. Всходы пеларгонии должны появиться на свет через 10–15 дней.

Аквилегия (водосбор)

Семена аквилегии перед посадкой предварительно стратифицируют, выдерживая их в холодильнике или другом прохладном месте на протяжении месяца. Грунт для рассады сыплют в одну общую ёмкость (достаточно глубокую, чтобы сформировался стержневой корень), разравнивают и немного поливают. Подготовленные семена негусто распределяют по поверхности и сверху присыпают слоем просеянной почвы толщиной несколько миллиметров. Ёмкости накрывают плёнкой и оставляют для проращивания в комнате с хорошим освещением при температуре 16–18°C.

Лаванда

И семена лаванды перед посадкой обязаны пройти стратификацию холодом. Для этого посевной материал смешивают с небольшим количеством песка, накрывают ёмкость пакетом и ста-



Львиный зев (антирринум)

Семена проращивают на свету при температуре 15–20°C. Их не заделывают глубоко в почву, а просто распределяют по её поверхности. Затем увлажняют грунт из пульверизатора и накрывают ёмкость плёнкой. Всходы появляются через 8–12 дней. Через месяц после всходов проводят пикировку.

Гвоздика садовая (Шабо)

Сделайте в посевном субстрате бороздки глубиной 3 мм, разложите в них семена гвоздики на расстоянии 2 см друг от друга и засыпьте обеззараженным речным песком. Полейте посеы и уберите ёмкость в пакет для сохранения влаги, а затем поставьте на окно, защитив от прямых солнечных лучей. Когда появятся всходы (7–14 дней), уберите притенение и начинайте досвечивать гвоздику, а ещё через несколько дней снимите пакет. Пикировку проведите через месяц после появления всходов. От посева до цветения гвоздики Шабо проходит 4–6 месяцев.

Это далеко не все цветочные

клубни, корневища или деленки. Вот несколько подобных цветов.

Бегония

Грунт для бегонии приготовьте из равных частей листовой, дерновой земли и торфа, обязательно перед посевом пропарив и просушив его. Семена распределяйте в увлажнённом грунте как можно равномернее, затем накройте плёнкой или стеклом и поставьте в светлое тёплое место (20–22°C). Всходы бегонии появляются примерно через две недели, а её цветение при семенном размножении наступает примерно через 5,5–6,5 месяцев.

Пеларгония зональная (окаймлённая)

Пеларгонии для проращивания понадобится самое тёплое (20–24°C) место в доме. Перед посевом семян рекомендуется провести их скарификацию: удалить покровные чешуи и слегка нарушить оболочку. Семена сеют во влажный и рыхлый питательный грунт (желательно использовать смесь дерновой земли, песка и торфа в пропорции 2:1:1), присы-

вать в холодильник примерно на 1,5–2 месяца. После этого семена высевают в контейнеры с увлажнённым грунтом и хорошим дренажным слоем. Заглублять семена не нужно, просто распределите их по поверхности. Далее почву с посевами следует ещё раз увлажнить тёплой водой из пульверизатора, накрыть пакетом и поставить в светлое помещение с температурой 15–22°C.

Овощи, которые сеют в январе на рассаду

Зимой в первую очередь стоит задуматься о посеве теплолюбивых овощей с длительным периодом вегетации, которые в средней полосе и тем более в северных регионах всегда выращивают только через рассаду.

Лук-порей

«Жемчужный лук» успешно растёт в условиях средней полосы в целом и Подмосковья в частности при одном условии — если его семена (особенно позднеспелых сортов) вы посеете на рассаду ещё зимой. Ведь от периода полных всходов до высадки в грунт



у этой культуры проходит 50–60 дней, а если произведёте высадку поздно, то попросту не дожждётесь урожая в текущем году.

Если семена лука-порея купили дражированные, то обрабатывать их перед посевом не нужно. В ином случае необходимо их предварительно замочить: завернуть во влажную ткань или салфетку и на 2–3 суток оставить в тёплом месте. Воду в данном случае можно заменить на слабый раствор стимулятора роста. Пикировки ростки порея не любят, поэтому высевайте семена сразу в индивидуальные горшочки глубиной не менее 10 см и с обязательным наличием дренажных отверстий.

Процедура посева стандартная: семена порея сеют в заранее обеззараженный и увлажнённый лёгкий питательный грунт на глубину 6–9 мм, поливают и присыпают землёй толщиной не более 10 мм. Посевы опрыскивают из пульверизатора, первое время прикрывают плёнкой и помещают в теплое (22–24°C) место. Всходов придётся ждать 2–3 недели. После их появления нужно снять плёнку и переместить ёмкость с ростками в более прохладное светлое место.

Корневой сельдерея

Не менее двух месяцев от посева семян до высадки в грунт необходимо и рассаде корневого сельдерея.

Его семена перед высеванием также обязательно замачивают, поскольку в них содержится большое количество эфирных масел, которые могут замедлить прорастание. На 30 минут погрузите мешочек с семенами в воду температурой 50°C, а затем на два дня — в слегка тёплую воду. Поскольку эфирные масла будут активно выделяться, воду в ёмкости нужно менять 5–7 раз в день.

Как только семена в воде наклюнутся, их можно высевать. Насыпьте в плоский ящик универсальный грунт для рассады (можно заменить смесью биогумуса и песка в пропорции 1:1) слоем 4–6 см, увлажните и слегка уплотните. Затем сделайте палочкой углубления около 0,5 см на расстоянии 2 см друг от друга и в каждое положите по 2–3 семени. В дальнейшем, когда семена начнут прорастать, оставьте в лунке один самый крупный и крепкий росток.

Можно сделать в ёмкости неглубокие бороздки и посеять туда семена корневого сельдерея, смешав их с песком, но тогда после появления всходов их придётся прореживать.

Сверху семена корневого сельдерея присыпьте грунтом на 0,5 см, накройте ёмкость плёнкой или пакетом и отправьте в тёплое (18–22°C) место, не забывая ежедневно проветривать ёмкость и увлажнять грунт из пульверизатора. Как правило, всходы появляются через 10–14 дней, причём довольно дружно.

Для остального январского посева овощных культур, если уж «чешутся руки», правила несложны — выбирайте самые поздние

спелые сорта и гибриды для получения более раннего их урожая и не забывайте досвечивать сеянцы в процессе роста. Например, вы можете посадить на рассаду в январе овощной и острый перец, томаты или баклажаны, отправить на стратификацию в холодильный шкаф клубники (садовой земляники).

Однако слишком торопиться не стоит, делайте это лишь в том случае, если у вас в наличии хорошая и надёжная поликарбонатная (а ещё лучше отапливаемая) теплица. Ведь подросшую рассаду не стоит слишком долго держать в квартире из-за риска перерастания и ослабления, а высаживать её в неотапливаемую плёночную теплицу ранней весной нет никакого смысла — вымерзнет. Также смело можно приступать к посеву овощей на рассаду в январе, если вы планируете их выращивание в квартире в горшечной культуре.

Огород на подоконнике зимой

Ну и закончить статью мы хотим рекомендациями ещё одних январских посевов, на этот раз растений на рассаду для будущего огорода, а зелени для употребления в пищу в ближайшие недели.

Многие зелёные и пряные растения отличаются скороспелостью, холодостойкостью и теневыносливостью, поэтому отлично подходят для выращивания дома на подоконнике даже в зимние месяцы. Вам нужно посеять семена на поверхность влажной почвы в контейнер или горшочки и поставить ёмкости на подоконник или под фитолампу, первое время прикрыв посевам плёнкой и защитив от сквозняков. В дальнейшем растущие культуры нужно будет своевременно поливать и по желанию раз в 2–3 недели подкармливать слабым раствором комплексного удобрения.

Для такого огорода на подоконнике можно в любое время посеять петрушку, шпинат, кресс-салат, латук, укроп, руколу, овощной портулак, кервель, валерианеллу, бораго.

Если же собираетесь использовать в пищу микрозелень, то диапазон культур для выращивания в домашних условиях заметно возрастает. К вышеперечисленным смело добавляйте горох, брокколи, сельдерея, базилик, горчицу, пшеницу, овёс, люцерну, редис, свёклу, подсолнечник, чечевицу... При покупке семян стоит только поинтересоваться, подходят ли именно эти сорта для культивирования на подоконнике. Кстати, в этом случае вам даже ёмкости с грунтом не понадобятся: для прорастания семян достаточно увлажнённой пористой бумаги или неглубокого контейнера-проращивателя с сеточкой.

Как видите, культур для посева в январе на рассаду не так уж и мало. Если вы уже соскучились по дачным хлопотам, можете приступить к открытию нового сезона!

Ольга БУДИНА
www.agorod.ru

Опыт получения своих семян

Здравствуй, люди добрые!
Хочу поделиться своим опытом получения качественных семян.

Семена моркови, тыквы, помидоров, огурцов выращиваю многие десятилетия.

Несколько лет пыталась получить семена капусты, калеги (брюквы), но крестоцветная блошка все цветы съедала (ядами не пользуюсь). И ещё была такая проблема: посадочный материал хранила в подполе, и весной уже были листья. А осенью 2021 года меня осенило: все семенники посадила в ведра и опустила в погреб. Весной, где-то 10–15 апреля, семенники стали прорастать, перенесла их в теплицу и укрывала в очень холодные ночи.

И вот мои саженки зацвели. Первым зацвёл турнепс (это овощ большого размера, очень сочный и полезный корнеплод, верхняя часть которого светло-фиолетовая, а нижняя — белая).

Потом в ёмкостях зацвели калега и капуста. Поставила их далеко друг от друга. Несколько раз в день проверяла все растения на присутствие блошки. Её было не так много, стряхивала этого вредителя в ёмкость с водой.

Все растения дали полноценные семена.

Стебли со стручками нужно срезать до начала их растрескивания и дозаривать на полочках.

Результатами выращивания семян очень довольна.

• Получила семена калеги, которая всегда кормила деревню и сейчас очень востребована.

• Успешно вырастила семена турнепса. Это растение из детства, его сеяли в колхозе огромными площадями, и всё лето дети и взрослые лакомились вкусными корнеплодами. Турнепс даёт два урожая.

• Удалились семена скороспелой капусты и старого сорта «Подарок».

Огурцы у меня из Ставрополя, там одна бабушка получает семена многие десятилетия.

Второй сорт огурцов из родного поселения Родники (Костромская область), там тоже бабушка выращивает многие десятилетия свои семена.

Ещё в газету «Родовая Земля» даёт объявления Алёнка Луламей из Ростовской области, у неё очень вкусные сорта тыквы и огурцов.

В прошлом году получила се-

менные огурцы, они очень вкусные, помню, такие огромные раньше солили в бочках.

Морковь культивирую только «Нантскую». В прошлом году уже в третий раз сеяла свои семена. Морковка выросла крупная, гладкая, красивая, и что интересно: я её до 20 июля не поливала (у нас была сильная засуха в 2022 г.).

Культивирую лет 40 народный сорт подсолнечника, сею зерновой амарант, растёт кукуруза, в прошлом году получила урожай батата. Более 40 лет выращиваю лук-порея, но семена у нас не вырастают.

Более 30 лет сажаю на своём огороде в открытом грунте помидоры Башмачок и Москвич (даёт очень хорошие урожаи, плоды зреют «на корню») и несколько крупноплодных сортов в теплице.

Гибриды не выращиваю. Желаю всем успехов!

Р.С. От пересылки семян пока воздерживаюсь, так как с этим много проблем: большие почтовые расходы и удалённость почты.

Мой адрес: 427284, Удмуртия, Селтинский район, с. Халды, ул. Школьная, д. 18.

Людия Павловна ТЮЛЬКИНА



На Урале вывели морозостойкий сорт абрикоса и новый сорт крупноплодного картофеля

В Госреестре селекционных достижений появился новый сорт абрикоса «Уралец», выведенный челябинскими учёными. Дерево может выдерживать морозы до минус 40°C.

Работа над этой экзотической для региона культурой длилась более 20 лет. В 2005 г. сорт передали в Госсортоиспытание, за это время его изучали не только в Челябинской области, но и на территории Пермского края, Омской и Тюменской областей, в Казахстане — повсюду абрикос оценили положительно.

«Уралец» оправдывает своё

название: дерево может выжить при сорокаградусных морозах, устойчиво к болезням и вредителям. Зацветает абрикос в начале мая, а созревает с середины июля по начало августа. При этом даже в уральском климате плоды получаются сладкими, и есть их можно просто так, не только в виде джема с добавлением сахара.

— Абрикос для Урала — культура экзотическая, и до сих пор многие считают, что вырастить её в нашей почвенно-климатической зоне невозможно. Мы делали главный акцент на морозостойкости и качестве плодов. При внеш-

нем сходстве дерева с другими сортами «Уралец» может выдерживать сильные морозы и имеет очень вкусные плоды с нежной и сочной мякотью. Средняя урожайность — 134 центнера с гектара, — рассказал Фирудин Мамадага оглы Гасымов, автор сорта, ведущий научный сотрудник Южно-Уральского научно-исследовательского института садоводства и картофелеводства.

Новый уральский сорт картошки вывели специалисты Южно-Уральского научно-исследовательского института садоводства и картофелеводства УрФАНИЦ УрО РАН. Вес средней картофелины достигает 150 г. Это на 20% больше, чем у многих стандартных сортов.

Ещё одно важное преимущество плода — хорошие показатели урожайности даже в условиях нехватки влаги. С одного гектара можно получить до 50 тонн данного сорта картофеля, считают учёные. Они отмечают, что овощ также обладает привлекательным внешним видом: клубни ровные с розовой кожурой.

Данный сорт назван «Амулет». Его получили путём скрещивания сортов «Рая» и «Космос». На выведение нового сорта у учёных ушло 15 лет. Его уже успели изучить в Челябинской и Оренбургской областях, Уфе, Удмуртии и Башкирии. В этих регионах «Амулет» показал себя хорошо, его уже зарегистрировали в Государственном реестре селекционных достижений и начали распространять в челябинском питомнике ЮУНИИСК.

Отмечается, что «Амулет» обладает хорошими вкусовыми характеристиками. Содержание крахмала в нём не превышает 16%. Созревает он в начале августа. Аграрии считают, что важное качество нового клубня в том, что он практически не травмируется при механической уборке и устойчив к картофельной нематоде.

По материалам www.dk.ru





Приглашаем поучаствовать в издании сборника сказок «Любимишка»



Я почему-то думала, что буду писать детские сказки, а в основном пишу сказки о любви. Это то, чем я занимаюсь с радостью и вдохновением! Буду рада, если эти сказки подарят лучик Любви, капельку вдохновения и радости!

Хочу рассказать вам о сказках. Честно, никогда не думала, что стану писателем. Это и есть тайна, подаренная Богом каждому человеку. Его предназначение. Оно точно есть у каждого, и важно его найти...

А начиналось всё с двойки. Вообще я училась хорошо, но однажды за грамматические ошибки в сочинении мне поставили двойку. Нас оценивали строго и пять ошибок — это уже «2». Учительница очень виновилась, что ей пришлось поставить двойку, но попросила быть внимательнее. Я не помню, что чувствовала, но тогда во мне зародилось стремление знать русский язык на «5». И я сама пошла в библиотеку, взяла книги о том, как научиться писать хорошие сочинения, и стала учиться. Ещё купила сборник Розенталя по русскому языку и в свободное время стала тренироваться. Мне было тогда 15 лет... Оглядываясь назад, понимаю, что это и было начало моего творческого пути!

Сказки начала сочинять в студенчестве, но они были грустные, об одиночестве и непохожести на других, но друзьям, которым их рассказывала, они нравились. После прочтения книг «Звенящие кедры России», встречи с Олегом из Любоисточка задумалась о смысле слов, важности того, что мы говорим. Начала писать жизнеутверждающие стихи и именно о том, что хотела бы, чтобы было в моей жизни. Сочиняю новый образ: я счастлива и любима!

Действительно, вскоре я встретила своего мужа, и тогда родилась первая сказка «Приветик, я родился!». Следующие сказки полились после рождения детей. Они приходили в одно мгновение ярким образом. Когда в «Вестнике Родовых поместий» мы готовили интервью с Кумаром Альжановым, я удивилась, что он рассказал то же самое, как ему приходит сюжет картины.

Первые мои сказки опубликовали в «Родовой Земле», за что я очень благодарна Дану и Светлане Зениной. Тогда мне позво-

нил папа: «Полина, отличная сказка! Читаю, думаю: какая хорошая сказка, точная, меткая, я бы тоже так бы написал, смотрю, а автор — моя дочка!» Конечно, мне бы-



ла приятна похвала и признание папы. Честно, я пыталась им рассказать свои сказки устно, но в газете они произвели большее впечатление.

Так я начала писать сказки. Единственное важное условие для меня — писать сказки только в счастливом, лёгком, радостном состоянии, так как убеждена, что человек, когда пишет, в первую очередь передаёт людям свои чувства и ощущения.

Примерно в 2014 году создала группу в Вконтакте и выложила там написанные сказки, особо в эту группу я никого не приглашала. Дочки были маленькие, дел было много, я благополучно забыла о группе.

Где-то через полгода о ней мне напомнил муж:

— Полина, ты видела отзывы на твои сказки? — спросил он.

— Нет, — удивлённо ответила я.

— Почитай! Твои сказки очень понравились людям. Обязательно зайдёшь в группу!

Я зашла в свою группу и увидела там уже больше 300 подписчиков. Большинство из них люди, которые даже не были у нас в друзьях. Они писали о том, что сказки очень душевные, читаются на одном дыхании и дарят светлые чувства. Тогда впервые люди стали спрашивать у меня бумажный вариант сборника сказок. Я очень благодарна своим первым чита-

телям, они здорово поддержали меня!

Решив издать сборник, стала искать художника, но не нашла. Мне хотелось, чтобы это были очень красивые душевные иллюстрации. Чтобы смотреть на них — и душа радовалась. Пару лет назад мне написала Анна Гейдебрехт и спросила: не надо ли мне что-либо иллюстрировать? Когда я увидела её картины, внутри возникло очень тёплое чувство. Это то, что я искала. И я поняла, что пришло время издать сборник.

В прошлом году мы издавали сборник самиздатом по 10 штук,



набирали заказы и издавали. Все сборники расходились почти сразу. Люди стали просить издать сборник в твёрдой обложке, так как книга переходила из рук в руки и приходилось её подклеивать, ремонтировать. Я попросила Анну нарисовать иллюстрации к каждой сказке. Аня проделала большую творческую работу и нарисовала прекрасные иллюстрации. Честно, я бы сама взяла такой сборник себе и на подарки друзьям даже только из-за иллюстраций! Настолько они красивые, яркие, глубокие, жизненные...

Муж сразу мне говорил, что нужно издать сборник большим тиражом. И вот в октябре 2021 года мы стали обсуждать издание сборника с Даном Зениным. Дан и его команда разработали прекрасный макет сборника, весь цветной с твёрдой обложкой. «Я очень рада, что твои сказки будут печататься в таком хорошем издательстве!» — сказала мне Наталья Фадеева, помогавшая редакци-

ровать сборник и во многом способствовавшая его появлению на свет. Цена сборника в твёрдой обложке с цветными иллюстрациями, по расчётам Дана, получилась на порядок ниже, чем мы издава-



ли самиздатом в мягкой обложке. Плюс мы сделали формат книги побольше. В сборнике сказок 166 страниц, очень хорошая бумага. Книга очень красивая, отличный подарок себе и близким.

На сегодняшний день книгу можно заказать по цене 525 рублей. Мы запустили краудфандинговый проект на сайте планета.ru. (<https://planeta.ru/campaigns/188557>). Там всё официально. Нужно выбрать в качестве поощрения книгу, внести 525 рублей и заполнить все необходимые данные, чтобы мы могли доставить вам книгу. Стоимость доставки книги будет за ваш счёт, но мы найдём наиболее недорогой вариант, так как постоянно занимается отправкой иван-чая.

Так как время непростое, можно поддержать проект, просто внести 100 рублей, а также рассказать о сборнике друзьям. Часть книг мы планируем передать в детские библиотеки, многодетные семьи, семьи с детьми-инвалидами.

Почитать мои сказки можно в группе: <https://vk.com/club70470587>.

Посмотреть картины Анны Гейдебрехт можно на странице их семейной мастерской «Солнечное древо» — https://vk.com/annavesna_art.

Если вы хотите стать спонсором сборника сказок, напишите

или позвоните нам:

<https://vk.com/polina1982>,
polina-uchta@mail.ru,
8-992-240-0891, 8-919-482-1034.

В издательстве Светланы Зениной подготовили сокращённый макет книги для показа возможным спонсорам. Мы вернём ваши деньги сторицей, а также подарим сборник и 1 кг вкусного иван-чая. Пусть образ Любви в мыслях и чувствах людей будет честным, искренним и настоящим!

Мы решили назвать сборник сказок «Любимишка». Так зовут нашу третью дочь. В честь старшей мы создали, но пока не издали сборник народных игр и хороводов. Он называется «Забавушка», но она теперь тоже хочет сборник сказок со своим именем. В честь второй дочери назвали нашу школу народного творчества «Радомилушка», и мы уже на-



Содержание	
Предисловие	3
Сказка о красивой женщине	5
Поздравление для детей, или Сказка о том, как...	10
Приветик, я родился!	17
Сентябрь-2012	21
Сказ о Снежке	31
Хорошее дело — думать!	36
Валенки и прелесть, или Как выйти замуж за русского	41
Ангелы, или Почему Земля — центр Вселенной?	87
Роман о любви	108
Когда отцы поют...	125
Самый лучший муж	157

чали вести кружок по плетению из бересты в сельском клубе, что недалеко от нас. В честь сыновей Аксара и Сувора, наверно, назовём иван-чай, его лучшие виды. А в честь маленькой Катюшки, это наша шестая дочь, мечтаю назвать серию одежды в народном стиле «Катерина», ведь именно ожидая её, пошла на курсы кройки и шитья и снова начала шить.

Мы с мужем и шестью детьми живём и создаём своё Родовое поместье на юге Пермского края. Примерно в 900 м от нашего поместья протекает чистейшая река Туй. До ближайшего провинциального городка — 30 км, возим туда детей на кружки.

Занимаемся производством и продажей иван-чая, сбором целебных трав, держим пчёл. Всеми силами поддерживаем идею о Родовых поместьях и принятие закона «О Родовом поместье». Считаю очень важным, чтобы люди берегли Любовь, создавали семьи по любви. Об этом и мои сказки.

Поддержите, пожалуйста, наш сборник, расскажите о нашем проекте друзьям! Пусть на земле и в каждом сердце будет больше добра и любви!

Полина АЛЕКСАНДРОВА



Тризнание Каравану Солнечных бардов

Всего два месяца назад Солнечные барды были в нашем поселении, а как будто вчера! Светлые, открытые, проснувшиеся ведрусы! Они привезли с собой столько искр жизни и Света, от которых вновь загорались свечи наших Душ!

Вы вдохновляете идти за мечтой, не сдаваться отчаянию и слабости! И я вновь переосмыслю всю свою жизнь по-новому. Вижу, что я не сделала для своего счастья. Ясно вижу Путь!

Караван полностью изменил всю мою жизнь, подарил мне мою половинку, моих лучших друзей... Но обо всём по порядку.

Первая моя встреча с этим удивительным движением произошла в городе Иванове. Я тогда училась в художественном училище, уже читала книги В. Мегре и думала, что на свете просто не существует людей, тоже читающих эти книги и мечтающих о поместье.

И тут узнаю, что в Иваново собираются читатели книг В. Мегре! Прихожу на встречу и не верю



своим глазам — сидят улыбающиеся люди и говорят о поместьях, о растениях...

Узнала, что приезжают Солнечные барды, поющие добрые песни. И тогда я впервые увидела Сергея Короленко. Он пел очень искренне и неведомые для меня песни. Рядом с ним подпевали его

два сына. Глядя на их чистые лица, верилось в чудеса, в то, что Рай на Земле возможен и что детей можно воспитать такими!

После концерта я разговаривала с младшим мальчиком. Мне было так интересно слушать его суждения о мире! Неужели, думаю, и он знает эти книги?! Спросила. Рома ответил, что все их прочитал! Дальше говорить больше не могла, села и приходила в себя, смотрела вокруг...

Следующая встреча с Караваном полностью изменила мою жизнь.

Я на концерте Солнечных бардов в 2005 году во Владимирской области.

Всех исполнителей тогда впервые увидела! Пела Власа Катрук (она стала моей близкой подружкой; теперь они с мужем основатели экопоселения в Молдавии); Дима Ибрагимов (сейчас известный бард); Саша Новиков (бард и мой муж, отец двоих сыновей); Александр Самофал и Полина (теперь наши соседи и друзья) и многие другие.

А тогда я смотрела на них и плакала... Мне казалось, что Боги сошли на Землю!

Вышел красивый юноша и спел о счастливой семье, живущей в Родовом поместье... Я была поражена, как он искренне пел, и тогда подумала: «Как он не боится

Здравушкины рецепты •



■ Оксана Мицкевич

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

Нежный суп-пюре из репки

Эх, давненько не было рецепта вкусного супа! Исправляюсь.

Знаете секрет вкусного супа? Правильно — овощи, специи, сливки и любовь (у меня — к сливкам)...

А ещё в этом рецепте я открыла для себя репку. Раньше вообще не знала, с какого боку к ней подойти. Её можно смело заменить на кабачок или тыкву.

Но, учитывая пользу репки, решила подружиться с этим продуктом.

Ингредиенты:

- 600 г репы (тыквы, кабачка);
- 1/2 стакана красной чечевицы;
- 200 мл воды;
- 200 мл кокосовых сливок (200 мл воды и 60 г кешью);
- 2 стебля сельдерея (нарезать);
- 1 луковица;
- 2 зубчика чеснока;

- 2 ст. л. сока лимона;
- 1/2 ч. л. молотого кориандра;
- соль по вкусу;
- чёрный перец по вкусу.

Чечевицу заливаем водой (200 мл) и варим 15 минут.

Мелко нарезаем луковицу и пассируем её в небольшом количестве масла. Добавляем измельчённый чеснок, нарезанный стебель сельдерея и кубики репки. Не забудьте посолить и добавить специи. Тушим всё примерно 15 минут.

Перекладываем половину овощей к готовой чечевице и измельчаем всё блендером до состояния пюре.

Добавляем оставшуюся половину овощей, сок лимона, растительные сливки или молочко и подаём к столу.

Молочко я сделала, взбив небольшое количество кешью с водой.

Приятного аппетита!



так открывать Душу?»

После концерта спросила у Власы:

— А где у этого юноши жена, поместье?

— Да нет у него ни жены, ни сына, ни поместья. Он с мамой в Днепропетровске живёт! — улыбнулась девушка и убежала.

А я стояла, поражённая, ведь не было ощущения, что на сцене ложь, нет! Это была правда, в которую этот человек настолько верит, что живёт в ней!

Сейчас у этого юноши уже два сына и Родовое поместье, это мой муж Александр Новиков.

Дальше сказка в моей жизни продолжалась, я с большой радостью принимала Караваны у себя. От песен и радости у нас даже вода становилась сладкой! Гости пробовали и спрашивали, из какого колодца мы берём воду, почему она сладкая? А колодец в округе был один!

При первой встрече купила у моего будущего мужа диск с песнями Каравана, слушала его целый год. Едва проснувшись, включала магнитофон, а днём уходила петь в лес... Как икона у меня была общая фотография бардов, я любовалась на неё год. А через год

приехал Саша Новиков и забрал меня в Сказку!

Было столько чудес, воспоминаний из прошлой жизни! А объяснить это всё просто: когда открываешь Душу, чувства, то просыпаешься. И иногда получается разбудить других.

Как вы думаете, почему так важно не пропустить живой концерт Каравана? Конечно, многое есть в записи, есть прямые трансляции. Но барды поют не только голосом. Они поют и глазами, и биением сердца, и улыбкой, которая согреет даже самую заледневшую душу!

Когда я слышу песню «Вот бы родиться» из их уст, то плачу... В этот миг вся моя жизнь пролетает перед глазами. Впервые эту песню услышала в 19 лет, а сейчас мне уже 39.

Всю нашу жизнь украшают песни Солнечных бардов. Мы их поём и на концертах, и когда строим и сажаем, и когда укачиваем детей.

Василиса НОВИКОВА

ПРП Росток, Ростовская область
Группа в ВК «ДУШЕВНОЕ—
КРАСИВОЕ—НАТУРАЛЬНОЕ»
<https://vk.com/club146289246>





Лечебные и целебные кисели

Моя коллега захотела быстро сбросить лишний вес и решила прибегнуть к старым народным рецептам. Она стала готовить себе разнообразные кисели. Через две недели я увидел её похудевшей и помолодевшей.

Каждый вечер вместо ужина пила кисель — овсяный, молочный, малиновый и даже цитрусовый. И вот результат!

Может быть, я не обратил бы на этот факт внимания, мало ли диет на свете! Но когда другая моя знакомая, страдающая заболеванием печени, сообщила мне, что благодаря яблочному киселю практически вылечилась, невольно призадумался. И вспомнил сказочную страну с молочными реками да кисельными берегами.

Очищает, витаминами снабжает

Обдумав это, я понял, что ничего удивительного не произошло. Входящий в состав киселя крахмал способен поглощать и выводить из организма не только соли, но и другие вредные вещества. Это особенно полезно при ожирении, остеохондрозе, гипертонии, почечной недостаточности, болезнях печени, при забитых холестериновыми бляшками сосудах сердца, плохо заживающих кожных болезнях, даже при злокачественных опухолях.

Кисель — отличное очищающее средство. А если в него добавлять натуральные ягоды и фрукты, то он будет содержать необходимые человеку витамины. Кисели обладают сильным обволакивающим действием, поэтому их полезно пить при хронических воспалительных процессах. Они питательны, дешёвы и легки в приготовлении. Это прекрасное средство восстановления сил для людей, ослабленных хроническими недугами, перенёсших хирургические операции. И, наконец, кисели вкусны.

• Самый популярный — овсяно-молочный кисель.

Он готовится так. Хлопья «Геркулеса» надо развести холодным молоком и оставить для набухания (на 100 г хлопьев — 2 стакана молока). Когда крупа разбухнет, молоко отфильтровать через ситечко и поставить на огонь. И уже в закипевшее осторожно добавить, помешивая, столовую ложку крахмала и мёд (или сахар) по вкусу.

Просто приготовить и молочный кисель: влейте в кастрюлю 3 стакана молока, вскипятите. Разведите 2 ст. л. крахмала в стакане воды и добавьте в молоко, тщательно помешивая. Кипятите на медленном огне ещё 3–5 минут. Затем положите мёд или сахар.

Овсяно-молочный и молочный кисели полезны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Пить их рекомендуется ежедневно по стакану в течение месяца.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки полезно регулярно пить и кисель из шиповника: 2 ст. л. сухих измельчённых ягод шиповника залить тремя стаканами воды, поставить на огонь и кипятить на медленном огне под крышкой 10–15 минут, охладить и процедить. Затем в тёплой

воде разведите 2 ст. л. крахмала и мёд (или сахар) по вкусу и влейте, помешивая, в отвар шиповника. Применяйте отфильтрованную воду.

• Очень полезен малиновый кисель.

Летом его готовят из свежих, а зимой — из сушёных ягод: надо прокипятить в двух стаканах воды в течение нескольких минут 2 ст. л. сухой малины, затем слегка охладить, процедить и вылить, энергично помешивая, в ёмкость, положив в неё десертную ложку крахмала.

Цитрусовый кисель готовится с соком лимона или апельсина. В два стакана крутого кипятка отожмите сок из половины лимона или одного апельсина, добавьте

це. И тогда коллега налил целый стакан какого-то пахучего напитка из своего термоса и дал больному. Тот выпил, несколько минут полежал, затем улыбнулся. Ему помог кисель из черёмухи. Черёмуха содержит много витамина К, который нормализует работу сердечно-сосудистой системы. Вот его рецепт: 200 г сухих (в сезон — свежих) ягод черёмухи залить 300 мл воды и кипятить на медленном огне под крышкой 10 минут, затем процедить и добавить полстакана тёплой воды, в которой разбавлены сахар по вкусу и 1 ст. л. крахмала.

• Зимой и весной, в сезон простуд, моя семья в профилактических целях пьёт **рябиново-аирый кисель**. Сухие ягоды ряби-

ни в почках. Перенёс три операции. Лекарства не помогали. Вот тогда-то всерьёз и задумался: как помочь самому себе?»

• При лёгочных заболеваниях две недели ежедневно пейте клюквенный кисель, из организма будут выводиться вредные токсины.

Современные кисели относят к сладким блюдам. Готовят их из фруктов, ягод с крахмалом и сахаром. Настоящий же кисель получается в результате брожения. И такие рецепты есть в старинных изданиях кулинарных книг.

Рецепт приготовления целебного киселя прост и доступен каждому. Трёхлитровую банку засыпьте на треть или до половины геркулесом или дроблёной овсяной крупой и долейте доверху кипяченой охлаждённой водой. Добавьте небольшой кусочек ржаного хлеба или полстакана кефира и поставьте бродить на пару суток.

Когда смесь перебродит, процедите её через дуршлаг в эмалированную кастрюлю, желательную пятилитровую. Оставшуюся в дуршлаге грубую часть смеси промойте ещё несколько раз холодной кипячённой водой, добавляя отцеженную жидкость в кастрюлю. Дайте этому раствору отстояться 12–16 часов. По истечении этого времени в кастрюле образуются два слоя: верхний — жидкий и нижний — плотный осадок. Жидкость осторожно, не взбалтывая осадок, слейте, а осадок (его получается примерно 500–600 мл) поместите в банку, закройте крышкой и поставьте в холодильник. Таким образом, получается концентрат киселя. Как готовится сам кисель? Несколько столовых ложек (до десяти) концентрата размешайте в двух стаканах воды. На малом огне, интенсивно помешивая, доведите до кипения, а затем уварите до желаемой густоты (обычно достаточно пяти минут).

В конце варки посолите и положите масло по вкусу. Можно разлить кисель в формочки, смоченные холодной водой, но приятнее съесть его тёплым. Своеобразный кисловатый вкус хорошо сочетается с молоком или со сливками.

«Как врач, — говорит Владимир Кириллович, — имею все основания считать, что именно употребление овсяного киселя помогло мне восстановить иммунную систему и избавиться от многих болезней. Я советую каждому включить в рацион своего питания это незамысловатое блюдо. Уверен, что уже через несколько месяцев вы почувствуете бодрость и лёгкость во всём теле».

Овсяный кисель улучшает обменные процессы в организме, помогает при лечении последствий инфаркта миокарда, болезней желудка, печени, поджелудочной железы, диабета. Необходимо лишь одно обязательное условие: есть овсяный кисель ежедневно, желательно утром.

Содержат большое количество витамина С и каротина, который обладает способностью восстанавливать слизистую оболочку бронхов и лёгких. В корнях аира много эфирного масла, оказывающего отхаркивающее действие. Готовим кисель так: к 2 ст. л. сухих ягод рябины добавьте 0,5 ч. л. измельчённого корня аира, залейте двумя стаканами кипятка и кипятите на медленном огне минут 8–10. Затем процедите, помешивая, влейте растворенные в воде 2 ст. л. крахмала и добавьте сахар или мёд.

• При любых видах простуды помогает **калиновый кисель**. Содержащиеся в калине минеральные вещества, особенно калий, укрепляют иммунитет. Сначала надо развести 1 ст. л. крахмала в небольшом количестве холодной кипячённой воды. Затем смешать 50 мл сока калины с сахаром или мёдом и залить двумя стаканами горячей воды. В смесь влить крахмал и тщательно перемешать.

• А вот так готовят **яблочный кисель**, который помог моей знакомой вылечить печень. Нарезать дольками несколько яблок, залить двумя стаканами кипятка, проварить несколько минут. Разварившиеся яблоки вынуть, протереть через сито и положить в отвар. Смешать с разведённым крахмалом и перемешать. Лечение нужно проводить в течение месяца, выпивая по стакану яблочного киселя два раза в день.



по вкусу сахар. В стеклянную или эмалированную ёмкость положите столовую ложку крахмала, разведённого небольшим количеством воды и вылейте в неё цитрусовую смесь.

• Однажды ко мне обратился сосед, страдающий аденомой предстательной железы. Я предложил ему ежедневно пить **цитрусовый кисель, чередуя его с киселем из исландского мха**. А готовится он так: 3 стакана промытого и измельчённого мха варить на медленном огне в литре воды. Мох предварительно вымочить в растворе соды для удаления горечи. Отвар процедить и добавить в него 2 стакана воды, размятую клюкву (примерно полстакана) и сахар по вкусу. Всё снова довести до кипения. Отдельно развести в небольшом количестве воды 2 ст. л. крахмала и влить в неё кипящую смесь, тщательно размешивая.

Через два месяца такого лечения сосед перестал жаловаться на плохое самочувствие. Более того, на рентгеновском снимке опухоль заметно уменьшилась. В данном случае лечение было комплексным: крахмал хорошо очистил организм, цитрусы и клюква насытили его витаминами, минеральными веществами и фитонцидами, а исландский мох традиционно используется как народное противоопухолевое средство.

• Однажды мы с коллегой ехали в командировку. Неожиданно соседу по купе стало плохо — серд-

цную ложку).

Когда готовите кисели для лечения, старайтесь, чтобы они получались густые или средней густоты. Не следует их долго кипятить. А приятнее пить горячими или тёплыми, но усваиваются они лучше в холодном виде.

Чудо-кисель

Мало кто знает, что из самого обычного овса можно приготовить кисель, который обладает широким спектром лечебных свойств. «Не от хорошей жизни придумал я этот чудо-кисель, — рассказывает кандидат медицинских наук Владимир Кириллович Изотов. — Сначала переболел клещевым энцефалитом, потом выяснилось, что нарушен обмен веществ, обнаружили кам-



**Советы академика
А. ЛЕВШИНОВА**

<https://vk.com/club59247699>



Толокно — полезное кушанье

Толокно — исконно русское кушанье, ранее широко распространённое и, увы, почти позабытое.

Жаль, что современные дети не знают вкус толокна, что взрослые лишают их и себя сытных и полезных блюд из толокна. Этот натуральный продукт высокой биологической ценности — чудесный завтрак, на приготовление которого требуются считанные минуты. Раньше толокно было первым прикормом после материнского молока.

Давать толокно можно детям с шести месяцев.

Толокно полезно кормящим мамам для усиления лактации, пожилым людям и выздоравливающим после тяжёлых болезней и травм.

Благодаря высокой питательности и лёгкой усвояемости толокно является диетическим продуктом и вспомогательным лечебным средством при многих заболеваниях.

Из толокна варят каши, готовят напитки, кисели, десерты, добавляют как заправку в супы, бульон, щи (1–2 ч. л. на одну тарелку), в запеканки. Толокно можно добавлять в любые мучные изделия для улучшения их питательных и диетических свойств.

Завтрак из толокна

Развести 1–2 ст. л. толокна в стакане тёплого молока, кефира, йогурте или просто в воде, дать постоять 5 минут, пока мука не набухнет. Добавить по вкусу соль, мёд, виноградный или коричневый сахар.

Каша из толокна

Толокно разведите в чуть тёплой подсоленной воде, чтобы не было комочков. Доведите до кипения, помешивая. В конце варки добавьте сахар или мёд. Готовую кашу можно помазать маслом.

Кисель из толокна

Молоко — 300 мл, вода — 100 мл, толокно овсяное — 30 г, сахар коричневый или виноградный (можно мёд) — 50 г.

Растираем толокно с водой, постепенно вводим молоко и варим минут 5–10. После варки можно добавить сахар или мёд.

Ягодный десерт

Взбить 200–300 г ягод (клубника, брусники, клубники) с 100–150 г толокна. Добавить четыре ложки коричневого сахара (виноградного). Разложить массу по вазочкам.

Фруктовая каша из толокна

• В кастрюле с толстым дном сварите компот из сухофруктов, добавив в него сахар и соль, в кипящий компот всыпьте стружкой толокно, тщательно размешайте, снимите кастрюлю с плиты и дайте постоять 5–10 минут. Если хотите, чтобы получился фруктово-овсяный кисель, то уменьшите количество толокна.

300 г сухофруктов, 10 ст. л. толокна, 6–7 ст. л. сахара, 1 л воды, соль по вкусу.

• 200 г замороженных ягод залейте водой так, чтобы жидкости в кастрюле было на 2 см выше ягод, добавьте по вкусу сахар и соль, доведите до кипения и снимите с плиты. В ягодную массу добавьте 3 ст. л. толокна, размешайте. Получится густая каша, подержите её под крышкой 5 мин., затем разведите до нужной консистенции тёплым молоком или сливками.

• Вылейте в кастрюлю сок, доведите до кипения, стружкой всыпьте толокно, тщательно размешайте и снимите с плиты. В кашу можно добавить кусочки банана. Если в сок добавить только 1 ст. л. толокна, получится вкусный и полезный кисель.

2 ст. л. овсяного толокна, 200–250 мл любого фруктового сока.

Каша из толокна с квасом

Толокно разведите в 0,5 стакана кваса, тщательно разотрите, чтобы не было комочков, добавьте оставшийся квас, мёд или соль. Такая каша особенно хороша в жару.

3–4 ст. л. толокна, 2 стакана кваса, мёд, соль по вкусу.



Клёцки из толокна

1 стакан толокна, 2 стакана молока, 2 яйца, соль по вкусу.

Толокно тщательно размешайте в подсоленной воде, добавьте яйца, снова размешайте.

Из полученного теста сделайте клёцки, опустите их в кипящее молоко и варите 8–10 мин. На стол подайте в молоке, в котором они варились.

Каша из толокна и льняной муки

2–3 ст. л. толокна, 1 стакан воды, 1 ст. л. льняного масла, 1 ч. л. льняной муки, щепотка соли, сахар (по вкусу).

Толокно тщательно размешайте в чуть тёплой подсоленной воде, добавьте сахар, поставьте на плиту, доведите до кипения, но не кипятите. Дайте постоять 3–5 минут. При подаче полейте льняным маслом. За 1–2 минуты до закипания в толокно добавьте льняную муку, кушанье станет ещё полезнее.

Оладьи из толокна с фруктами

1 стакан овсяных хлопьев, 3 ст. л. толокна, 1,5–2 стакана кефира, 2 яйца, 1–2 яблока, 0,5 стакана изюма, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли.

Овсяные хлопья смешайте в миске с толокном, постепенно помешивая, влейте кефир, накройте миску салфеткой и оставьте на 2–3 часа. Затем добавьте яйца, на-

тёртое на крупной тёрке яблоко и/или изюм, сахар и соль по вкусу, тщательно перемешайте и пеки-те оладьи на раскалённой сковороде. Если уменьшить количество кефира, то массу можно выложить на противень и запечь в духовке.

Десерт из толокна

Любые орехи измельчите в порошок в блендере, добавьте 1 стакан кипятка, взбейте в блендере, дайте остыть. Добавьте толокно, измельчённые грецкие орехи, мёд, лимонный сок, посолите по вкусу и тщательно размешайте.

1,5 ст. л. любых орехов, 5 грецких орехов, 0,5 стакана толокна, по 0,5 ч. л. лимонного сока и мёда.

Кулага из толокна

1 кг ягод, 100 г толокна, 200 г сахара, мёд.

Ягоды залить небольшим количеством воды, поставить на огонь, довести до кипения.

К ягодам добавить заваренное толокно, в процессе варки постепенно добавлять сахар и 30 минут попарить на водяной бане.

В конце добавить мёд.

Самым простым блюдом в старину из толокна была кулага. Кулага — масса, замешанная в холодной кипячёной воде и приправленная солью. Когда масса застывала, то оно напоминало тесто, из которого лепились различные зверьки.

Другой способ употребления толокна заключался в том, что с помощью воды либо кваса заме-

шивали, солили и раскатывали в виде колбас «запятинок» (или «бычков»). О нём вообще сложили поговорку: «Самая скорая еда — это толокно: замеси да в рот неси». А ещё готовили дежень — толокно с творогом и молоком либо сливками. Постепенно ассортимент толокненных блюд расширялся.

Сырники с толокном

250 г творога, яйцо, 5–6 ст. ложек толокна, сода (гашённая уксусом или лимонным соком) — 0,5 ч. л., соль, сахар.

Творог взбить блендером или протереть через сито.

К творогу добавить яйцо (можно заменить на льняную муку или яблоко), соду, соль и сахар по вкусу, а также такое количество толокна, чтобы получилось тесто нужной вам консистенции.

Слепить сырники, обвалять их в толкне и совсем недолго жарить с двух сторон в разогретом масле.

Полезность толокна

Рекомендуется употреблять блюда из толокна при

- хронических воспалительных заболеваниях;
- заболеваниях желудочно-кишечного тракта, низкой кислотности желудочного сока, вялом пищеварении;
- заболеваниях печени и почек;
- онкологических заболеваниях;
- нарушениях обмена веществ;
- анемии;
- туберкулезе;
- нервном переутомлении, стрессовых и депрессивных состояниях;
- кожных болезнях.

Благодаря целебным свойствам толокно используется не только в быденной кулинарии, но и в лечебной. Всего лишь чайная ложка этого продукта обеспечивает поступление 20% суточной нормы потребности в белке для взрослых, а две ложки снижают уровень холестерина в крови до 10%.

В оздоровительных целях его применяют в виде киселей, отваров и каш, для компрессов и ванн. Толокно также можно использовать и в косметических целях.

https://vk.com/zdrava_predkov

Родина подсолнуха — Северная Америка. Известно, что в 3000 г до н. э. на территории нынешней Аризоны уже желтели поля огромных цветов. Из семечек индейцы делали муку, которую употребляли в пищу. Они готовили из семян выжимку в виде шариков и использовали её во время длительных переходов и на охоте. Кроме того, из подсолнечника выпекали хлеб. Использовали растение при лихорадках и болях в груди, а также как средство от змеиных укусов. Из лепестков и пыльцы получали пурпурно-фиолетовую краску для татуировок и тканей, маслом смазывали волосы, соцветиями, как символом бога Солнца, украшали храмы.

Семена подсолнечника

- содержат много селена. Это важно для тех, у кого есть проблемы с щитовидной железой, поскольку селен регулирует её работу;
- регулируют холестериновый обмен в организме, а это весьма ценно для людей с заболеваниями, связанными с его избытком;
- имеют высокое содержание витамина Е, поэтому проростки подсолнечника полезны при нарушениях ре-

Пророщенные семена подсолнечника

продуктивных функций;

- содержат минеральные вещества: калий, магний, йод, селен, фтор, фосфор, кальций, марганец, медь, кобальт, цинк, селен, молибден;
- богаты витаминами А, В1, В2, В3, В5, В6, В9, D, E, F.

Пророщенное семя подсолнечника способствует сохранению хорошего зрения, улучшает состояние кожи, замедляет процессы старения, препятствует образованию тромбов.

Прорастить подсолнечник довольно просто.

1. Семена промыть и замочить на 4–6 часа в банке или пластиковом контейнере.

2. Затем воду слить и оставить прорастать семена.

3. Промывать 2–3 раза в день.

4. Готовность — через 1–2 дня. Оптимальная длина ростков — 0,5–1 см.

Хранить в холодильнике до пяти дней, употреблять в виде добавки к кашам, салатам, супам и т.д.

<https://vk.com/travnik2018>





Победи боль в спине!

Причины болезненных ощущений в области спины могут быть разными. Прежде всего это отсутствие физических нагрузок, слабые мышцы, неправильная осанка, травмы, стресс, несбалансированное питание. У женщин, которые постоянно носят высокие каблуки, спина болит очень часто — неестественность положения позвоночника при ходьбе становится критической. Единственное конструктивное решение проблем со спиной — укрепление мышц. Конечно, это показано не всем людям: если есть серьёзные травмы позвоночника, лучше посоветоваться с врачом, чтобы не навредить. В остальных случаях усердные занятия — то, что нужно!

Позвоночник неразрывно связан с центральной нервной системой. Если омолодить его с помощью специальной техники, то здоровье станет крепче, состояние — гораздо спокойнее.

Следующие замечательные упражнения поддержат позвоночник и сделают его вашим верным слугой.

1. Сядьте на пятки и заведите руки за спину. Сплетите пальцы, не прижимая руки к спине. На вдохе поднимитесь с пяток, втяните ягодичные мышцы, наклоните голову назад и выгните спину дугой, не расцепляя пальцев.

На выдохе опуститесь на пятки и прижмитесь лбом к полу, поднимая вверх заведённые за спину руки. Это один цикл. Выполняется упражнение в течение 1–3 минут.

2. Расслабьтесь, лёжа на спине, в течение 1–3 минут. Затем обхватите руками колени, прижмитесь к ним лбом и покачайтесь на спине.

3. Сядьте со скрещенными ногами. Прижмите руки к плечам четырьмя пальцами вперёд, большими пальцами назад. На вдохе отведите локти и голову назад, распрямляя спину, на выдохе округлите спину, локти выведи вперёд и опустите голову вниз. Выполняйте это упражнение в быстром темпе 1–3 минуты.

4. Сядьте со скрещенными ногами. Поднимите руки вдоль головы вверх, прижимая их к ушным раковинам. Ладони должны

быть направлены внутрь, пальцы — широко расставлены. Активно тянитесь в течение 3 минут. Сделай глубокий вдох и потянитесь, затем выдохните и расслабьтесь, опуская руки на колени. Далее — 30 секунд расслабления. Повторяйте это упражнение в течение 5 минут.

5. Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой. Держите спину прямо. Поднимите прямые руки до параллели с полом. Плечи разведите в стороны. На вдохе отклоните туловище немного назад и поднимите ноги на 45° вверх. На выдохе вернитесь в ис-

ходную позицию. Движения должны быть плавными, дыхание — размеренным. Время выполнения — 5 минут. Затем сделайте вдох, выдох и перейдите к следующему упражнению.

6. Сядьте на коврик, вытянув прямые ноги вперёд. Опустите голову вниз, положите локти на пол по обе стороны ног и возьмитесь руками за пятки. Если не получается, обхватите руками голеностопные суставы. Находитесь в этой позе не менее 3 минут. Не расслабляйтесь! Затем сделайте вдох, выдох и снова растянитесь. Выполните это упражнение ещё два раза, затем аккуратно встаньте.

Эти шесть упражнений дадут возможность позвоночнику выпрямиться, приведут в тонус мышцы спины. Они достаточно интенсивные, но и результат будет соответствующим!

Гибкость позвоночника — залог молодости, свобода в движениях и мыслях. Ведь очень часто скованность в области спины является следствием нервных зажимов. Переживая стресс, человек напрягается и замыкается в себе.

Обратите внимание на правильное дыхание: следите за тем, чтобы расслаблялась диафрагма, дышите глубоко, снимайте напряжение в области рёбер.

С этими упражнениями не страшны боли в спине! Забудьте о том, что такое «деревянный» позвоночник.

Пользу этой зарядки сложно переоценить, поделитесь этой статьёй с близкими, которые заняты сидячей работой, они точно это оценят.

<https://vk.cc/8oiP11>



Техника задавания положительных вопросов

Есть такое чудо, которое называется аффирмации. Это не опечатка. Прошу не путать с аффирмациями, то есть с позитивными утверждениями. Что же такое аффирмации и в чём их отличие от аффирмаций?

Пожалуй, сегодня благодаря Луизе Хей все знают, что аффирмации — это позитивные утверждения о том, что мы желаем, высказанные в настоящем времени, как будто желание уже сбылось.

Вот примеры традиционных аффирмаций: «Я богат, успешен и здоров», «Я самая обаятельная и привлекательная», «Я денежный магнит» и т.д.

Считается, что позитивные утверждения способствуют настройке нашего сознания с нашим подсознанием. И в момент проговаривания аффирмаций наш ум начинает движение к тому, о чём мы заявляем.

Однако опыт многих людей, которые сначала применяли аффирмации, а затем разуверились в них, говорит о том, что желанного движения к цели в уме не происходит. А что же происходит вме-

сто этого?

Да конфликт происходит! Ум начинает сомневаться в проговариваемых словах и задавать свои вопросы. Многие женщины мне рассказывали, как стоя перед зеркалом они твердили: «Я самая обаятельная и привлекательная, я самая обаятельная и привлекательная...». И вдруг в голове возник вопрос: «Кто? Я? Глупости! Я полная дура!»

Затем шла попытка заткнуть этот вопрос куда подальше и дальше произносить заклинание и самоугаривание: «Я самая обаятельная и привлекательная, я самая обаятельная и привлекательная».

И так до нового вопроса в голове: «Что же ты ерунду здесь мелешь? Ты на себя посмотри! Ты же неудачница и уродина!»

После такой наглости в собственной голове кто-то из женщин ещё пытался проговаривать свою мантру недельку-другую, но рано или поздно сдались все и незаметно для себя начали крутить свою привычную мысль: «Ну почему я такая дура и неудачница?»

Скажите, что я лу? У вас не

так? Вы сильная и позитивная личность, как Луиза Хей? Вы можете навязать уму свои утверждения и он послушно их повторяет который год? Тогда где результаты?

Хотите знать, почему метод аффирмаций не работает? Да потому что ум — это вечный механизм задавания вопросов! Нашему уму наплевать, какие вопросы задавать, он предназначен для того чтобы искать ответы!

И он всегда найдёт ответ на свой вопрос. И утвердится сам в своём ответе. Поэтому уму надо дать задание не утверждать желаемое, а задавать вопросы, почему желание уже исполнилось.

Давайте возьмём вышеприведенную аффирмацию: «Я самая обаятельная и привлекательная». Теперь вместо этого утверждения произнесите вслух вопрос: «Почему я самая обаятельная и привлекательная?»

Каково ощущение? Надо же, ум теперь озадачился поиском ответа на этот вопрос!

Знаете, что самое удивительное? Он сам найдёт подтверждение поставленному вопросу. А это значит, что реальность вокруг вас

начнёт меняться.

Метод задавания положительных вопросов придумал Ноа Сент-Джон. Стоя под душем, он задал себе вопрос: «Почему мы ходим вокруг да около, делая заявления, в которые не верим?»

И решил, что вместо утверждений, в которые ум отказывается верить, стоит задавать себе вопросы, которые изменят жизнь в лучшую сторону.

Ноа Сент-Джон создал метод аффирмаций — метод задавания позитивных вопросов.

Вместо привычных уму негативных вопросов начните задавать себе позитивные!

- Почему я настолько богат?
- Почему меня все поддерживают в моих начинаниях?
- Почему я люблю и меня все любят?
- Почему я такой уверенный в себе?
- Почему возможности так легко приходят ко мне?
- Почему у меня всего достаточно?

Что вы чувствуете, когда произносите эти вопросы? Не правда ли, вопросы, дающие силу и мо-

гущество, фокусируют ваше внимание на том, что вы хотите, а не на том, чего вы не хотите, и не вызывают внутреннего протеста, как аффирмации.

Естественными ответами на эти вопросы будут те, которые дадут ощущение самоуважения, любви и уверенности в себе.

Когда я начал задавать себе вопрос: «Почему так легко люди стали записываться на мои тренинги?», то был поражён результатами: буквально на следующий день три человека легко записались на тренинг!

А когда мне нужно было набрать достаточное количество ассистентов и заместителей на расстановки, стал задавать вопрос: «Почему столько заместителей приходят в субботу на расстановки и хотят помочь другим людям?» И полный офис людей, желающих меня поддержать, был обеспечен!

Как составить добротные аффирмации

Определите, что вам надо и выпишите на бумагу. Вероятно,



В прорубь с удовольствием

Клуб закаливания и зимнего плавания, основанный ещё в 1958 году жителями блокадного Ленинграда, давно стал визитной карточкой Московского парка Победы. Андрей МАТУШКИН (на снимке), один из активистов клуба, знает, как научиться не бояться холодной воды и получать удовольствие от погружения в прорубь.

Моржам все возрасты покорны

— Андрей Николаевич, как вы увлеклись зимним плаванием?

— Лет пять–семь назад я вёл, скажем так, не самый здоровый образ жизни. Переосмыслив происходящее, решил заняться спортом. Поначалу «встал» на скандинавские палки, затем случайно оказался у проруби, где плавают моржи. И втянулся. Когда только начинаешь, даже подходить к проруби, конечно, страшно! Вода — серая, холодная, думаешь, чего это я надумал, зачем? А потом прыгнешь в воду, проплывёшь несколько метров, а выйдешь — тебе жарко становится! Никакой одежды не нужно, какое-то время находишься в эйфории.

Вот и плаваю регулярно, участвую в чемпионатах. Наш клуб с историей, уже больше 60 лет живёт своей насыщенной жизнью. Самому старшему из моржей, одному из руководителей клуба Борису Ратушному 84 года. Недавно на соревнованиях в Великом Новгороде победила женщина, которой 67 лет. Но есть и дети, которым только по пять–шесть. Так что моржеванию все возрасты покорны.

— Значит, и молодёжь есть! А то на неё многие жалуются, мол, больно хилая пошла, слаба здоровьем...

— Вовлекаем и молодёжь, и она на самом деле с удовольстви-

ем к нам идёт, что не может не радовать. Мы должны строить сильную, великую Россию! А чтобы быть великими, надо быть здоровыми. И, мне кажется, наше молодое поколение начинает понимать, что не стоит пускаться во все тяжкие, лучше совершенствоваться, искать новые горизонты — в спорте, учёбе, работе. Тогда нас ждут большие дела! В здоровом теле — здоровый дух, это совсем не пустые слова!

— Но всё большое начинается с первого шага. Вам самому было не страшно окунуться в холодную воду, причём в уже немолодом возрасте?

— На самом деле я до сих пор считаю себя молодым (смеётся). Помню, что с четвёртого захода в прорубь я уже проплыл «полтинник». И без какого-то особого напряжения справился с этими 50 метрами. Хотя, когда в первый раз окунался, скорость запрыгивания была ниже скорости выпрыгивания (улыбается). Но у всех разный порог безстрашия. Есть девчонки и мальчишки, которые с первого же раза преодолевают по пять — десять метров. Уникумы!

Начинать закаливание надо дома

— Насколько улучшилось ваше здоровье после того, как вы занялись закаливанием?

— Заметно улучшилось, в поликлиниках теперь крайне редко бываю.

ющее поведение.

Одним из секретов исполнения желаний является действие. Действием вы демонстрируете Вселенной своё намерение двигаться в выбранном направлении.

Суть метода афформации в том, чтобы незамедлительно переключать свой фокус с того, чего у вас нет, на то, что у вас есть. Обучая ум всё время находиться в достатке и изобилии, вы заставляете закон притяжения работать на себя!

Закон привлечения гласит: с вами происходит не то, что вы хотите, а то, на чём вы концентрируетесь в своих ощущениях. Без разницы, осознаёте вы эти ощущения или нет.

Так заставьте ваш ум искать подтверждения в своих ощущениях, что вы успешны и уже имеете то, что хотите!

Так как Вселенная всегда идёт навстречу только нашим ощущениям и Закон привлечения всегда отвечает согласием (говорит вам ДА!) на то, что мы чувствуем, а не на наши желания, то, находя логическое подтверждение своим ощущениям, вы быстро измените картину реальности в нужную вам сторону.

Как вы уже, наверное, поняли, суть данной технологии афформаций в том, что Вселенная всег-



— Почему всё-таки закаливание даёт такой оздоровительный эффект?

— Включаются скрытые, нереализованные возможности нашего организма. А его на самом деле надо тренировать. Если всё время лежать на диване — будешь слабым и толстым. Движение — это сила! Ещё одно ценное «приобретение» от заплывов в ледяной воде — стойкая адаптация организма к гипоксии. Люди, привыкшие к кислородному голоданию, практически безболезненно переживают любые стрессы, а это залог долголетия и крепкого здоровья.

— И простудных заболеваний бояться не стоит?

— Конечно! Иммунитет становится сильнее, простудным заболеваниям добраться до тебя трудно.

— А сколько нужно новичку времени, чтобы перейти от простого закаливания к зимнему плаванию?

— Всё индивидуально. Кто-то занимается годами и не может от лестницы отплыть: заскочил-выскочил! Но прежде чем войти в прорубь, надо начать закаливание дома! Обтирание рук и

да идёт нам навстречу, что бы мы ни попросили в своих ощущениях.

Поэтому всегда следует делать две вещи:

1. Определять, что вы хотите, то есть ставить перед собой цель.

2. Находить подтверждение тому, что вы уже там, куда только идёте. Как говорится, превращать цель в средство достижения цели. И для этого освобождать свои чувства, эмоции и ощущения от сомнений, неуверенности и неверия. Проще говоря, верить надо, ребята!

Не верит только ваш ум. Займите его правильной работой. Пусть ищет подтверждение вашей веры. Для своей веры используйте, что угодно.

И метод афформаций очень сильно помогает начать действовать.

Мне он сильно помог. Вопрос: «Почему так легко люди стали записываться на мои тренинги?» стал притягивать людей, которые действительно хотят действовать и знать, как работает подсознание.

Желаю всем легко находить подтверждение своему успеху на пути к своим целям!

Марк ИФРАИМОВ,
психолог, тренер,
консультант и терапевт

ног прохладной водой, полоскание горла, затем обтирание спины и груди. Далее переход к обливанию холодной водой. Раз — и вылил на себя ведро! Такая последовательность процедур закаливает организм и приближает к заветной мечте стать моржом.

— К проруби, значит, надо двигаться постепенно...

— Если есть время и позволяют возможности, стоит для начала походить какое-то время в криокамеру. Но лучше, конечно, сразу к нам — мы всему научим! У нас опытные инструкторы со спортивным, медицинским образованием.

— Нужна ли какая-то особая спортивная подготовка для начинающего?

— Повторюсь: тем, кто заинтересуется закаливанием, надо прийти к нам, и мы всему научим. Главное — не переусердствовать! Заниматься потихонечку, без рывков, для своего удовольствия. Прислушиваться к своему организму. И ещё мы обязательно страхуем. Нет такого, чтобы человек прыгнул, и мы про него забыли. Даже когда наши серьёзные спортсмены заходят в воду — всё под контролем. У нас всё-таки экстремальный вид спорта. Но если всё делать с умом, без спешки, под руководством знающих своё дело наставников, то всё будет отлично!

Минус 20 или 0 — без разницы

— Сколько надо времени, чтобы приучить свой организм к низким температурам?

— Год всяко потребует, если заниматься без перерывов. Скажу честно, мне первые месяцы приходилось непросто. Подойти к проруби было сродни подвигу. А сейчас — одно удовольствие! Выходишь из воды, и у тебя такое настроение — не передать. Настоящий подъём эмоций, энергии! Из проруби выходишь другим человеком, полным оптимизма и здоровья!

— Имеет ли значение, при какой температуре на улице окунаться? При минус 20 сложнее приходится, чем когда ноль на улице?

— На самом деле это непринципиально. Что минус 20, что минус 30 температура воздуха, вода всё равно плюс 2. Чуть глубже плюс 1 будет. Но всё равно вода теплее, чем воздух. Может, только какой внутренний задор есть, когда на улице сильный мороз и люди на тебя с удивлением смотрят. Но перед погружением в любом случае надо разогреться изнутри

— пробежечку сделать, с гирями немножко поработать, с гантелями. Лично я на скандинавских палках хожу. Разогрелся, дал организму минут десять, чтобы остыл, все испарения прошли — и в воду!

— Рассказывают, что если морж делает длительный перерыв в занятиях, то у него наступает своеобразная ломка, организм постоянно требует очередной дозы адреналина?

— Глупости! Просто когда долго не занимаешься моржеванием, невольно вспоминаешь, какое получал удовольствие. Может, и есть очень мизерный процент тех, кого цепляет от холодной воды, как других от табака или алкоголя. И совершенно точно, такая зависимость не грозит тем, кто занимается в тех школах, которые функционируют официально, как наша. Хотя есть отдельные индивидуумы, которые могут проплыть 500, 700 метров. Но это уже на грани, очень опасно. И к таким дистанциям люди готовятся долго, тренируются. Для неподготовленного человека это может закончиться очень плохо!

— Есть мнение, что любителям хватает минуты, чтобы получить оздоровительный эффект от погружения в холодную воду.

— Повторю, всё индивидуально. Я, к примеру, занимаюсь пятым год, и мне требуется три–четыре, даже пять минут. Личный рекорд — около восьми минут. И при выходе из воды чувствовал себя нормально. Выпил чайку и поехал дальше по своим делам.

— Правда ли, что если новичок сразу нырнёт в холодную воду с головой, то может и не вынырнуть?

— Если вы не очень здоровый человек, у вас слабые сосуды головного мозга, может и такое произойти. Но если ведёте здоровый образ жизни, то маловероятно.

— Значит, всё-таки стоит проконсультироваться с врачом, прежде чем в воду нырять зимой?

— Конечно. Терапевт должен вас предварительно осмотреть, дать какие-то рекомендации. Может, вас отправят для консультации к более узким медицинским специалистам. Мы, когда принимаем нового человека в нашу секцию, всегда интересуемся его здоровьем и, если возникают какие-то сомнения, просим принести справку, что ему не противопоказаны экстремальные виды спорта. Ведь даже чемпионы, которые занимаются десятилетиями, бывает, погибают на соревнованиях.

— В последнее время модно окунаться в прорубь раз в год — на Крещение. Как вы к этому относитесь?

— Вообще положительно, но при условии, что ты готов к этому шагу. А погружаться только на Крещение ради демонстрации своей удали — это, скорее, вредно! Всё надо делать с умом и регулярно. И после выхода из воды стоит сразу растереться мягким полотенцем, быстро одеться, выпить чаю, если есть возможность — зайти в баню! Ну и никак нельзя совершать «подвиги», находясь в подпитии. Из-за этого чаще всего и происходят трагедии. Мы даже специально закрываем в крещенские дни свои проруби, чтобы у людей не возникало лишних соблазнов.

Игорь ГУРФИНКЕЛЬ

Фото Дмитрия СОКОЛОВА

«Санкт-Петербургские ведомости»,
№ 37 (7120) от 02.03.2022



Популярность частных школ в России

Пока Министерство просвещения РФ пытается наладить цифровое образование в школах, жители страны, видя последствия такого подхода, начали брать ответственность за образование своих детей на себя. Сегодня в России растёт запрос на качественное очное образование, которому, по мнению родителей, не удовлетворяют многие муниципальные учреждения школьного образования в нашей стране. Выходом из ситуации становятся переход школьников на семейную форму получения образования или обучение в частных школах, количество которых за последние годы заметно выросло.

Почему люди предпочитают муниципальным школам иные варианты, мы поговорили с руководителем сети частных новосибирских школ «А-класс», образовательный процесс в которых строится по советским стандартам школьного образования, базируется на обучении по сталинским учебникам и современным учебникам РВС. На вопросы корреспондента ответили психолог и завуч школы **Маргарита МОШКИНА**, а также директор организации **Наталья ЗАХАРЧУК**.

— В ваши частные школы приходят учиться не только первоклашки, но и переходят ребята старших классов из обычных школ. Расскажите, почему родители решают перевести своих детей к вам в «А-класс»?

Маргарита Мошкина: Я думаю, что ко времени, когда ребята доучились до средних и старших классов, их родители уже видят пробелы своих детей, большие пробелы. Родители начинают понимать, что что-то не так в учёбе, что нужно что-то менять. Мне некоторые родители так и говорят: «Я решил взять ответственность за обучение своего ребёнка на себя».

— То есть к шестому классу родители видят неладное?

Маргарита М.: Видимо, родители до 5–6 класса надеются на муниципальную школу и закрывают глаза на многие вещи, которые происходят в них, а в 6–7 классе они понимают, что неполноценное образование такой и останется, что всё-таки им придётся нанимать репетиторов и всячески способствовать устранению пробелов в знаниях.

— Как-то на вас влияют муниципальные власти, департамент образования?

Наталья Захарчук: С муниципальными школами мы сотрудничаем. Во-первых, учителя — везде учителя. У нас много учителей из муниципальных школ работает. Во-вторых, мы должны всё равно быть в контексте происходящего — детей аттестуют муниципальные школы, и нам приходится иметь дело с ФГОС.

Учителя муниципальных школ нас поддерживают. Говорят, молодцы, хорошо, что вы есть. Правда, периодически пытаются к нам отправить детей с проблемами неврологического свойства, которых они не могут научить. Но мы многих не берём. У нас есть для этого пробная неделя, чтобы выяснить, подходим ли мы друг другу.

— Продолжается ли навязывание инклюзивных подходов в обычных школах?

Маргарита М.: Да-да. Дело в том, что даже у обычных детей такие большие проблемы, что мы тратим колоссальные ресурсы, чтобы устранить пробелы. У нас каллиграфия введена во всех классах. У нас часов русского языка больше, чем в муниципальных школах. У нас часов математики больше, биологии больше. Дети учатся всё время и поурочно, и с погружениями, клубным способом и выездными уроками — как угодно.

О проверке знаний в школе

— Как вы проверяете усвоение материала школьниками?

Маргарита М.: У нас две степени проверки: проверка на знание — это внутренняя проверка, когда учитель понимает, потерял

снова придут и напишут ЕГЭ.

— Вы планируете до 11 класса вести ребят?

Маргарита М.: Да, естественно. Мы ещё планируем инициировать открытие педагогического вуза, чтобы у нас были кадры.

— Как местный педагогический университет относится к вашему начинанию?

Маргарита М.: Они к нам относятся так: «Много частных семейных школ учат детишек — это баловство». Но надо сказать, что у нас в школе есть учителя, преподающие в вузах. Они понимают необходимость создания частного вуза, потому что в вузах те же самые проблемы, что и в школах.

— Как у вас проходят уроки физкультуры, ОФП?

пользуем старые учебники.

Ездили в комиссионный магазин. Так здорово! После статьи о нас на местных ресурсах позвонил директор магазина и сказал, что у них есть учебники, и они им надоели, приезжайте, заберите. Никто кроме вас ими не интересуется. А там «Биология» Корчагиной! 150 рублей за учебник. До сих пор счастлива!

— Странная позиция у министерства — новые учебники каждый год выпускаются, стоят они дорого, а проку с них немного. Базовые предметы — русский язык, физика, математика — никак не поменялись.

Маргарита М.: И биология никак не поменялась. Как была клетка устроена во времена сотворения эволюцией, так она и устроена. ГОСТ и ФГОС на неё не влияют.



Директор семейной школы «А-класс» Наталья Захарчук (слева) и завуч Маргарита Мошкина (справа) на круглом столе «Целостность русской истории — основа стабильности государства».

ИА Красная Весна

человек знания или нет, и вторая — натаскивание на тесты — это вообще другая работа. Там другая логика, она совсем отличается от обычной: чтобы сдать тесты, нужно совсем по-другому мыслить, не в логике предмета, а в логике теста. Это совсем другой подход. Но мы учим решать тесты, рассуждая. На такое обучение тратится гораздо больше времени, поэтому у нас больше учебных часов, и если на этом фоне мы возьмём ребёнка с неврологией, то учебный процесс встанет колом.

— Цифровой профиль вы тоже ведёте?

Маргарита М.: Мы не ведём, государство ведёт. В 2021 году ответственные за аттестацию в муниципальных школах ещё не заходили на наших учеников профили, а в 2022 году стали обязаны заходить.

— Муниципальные школы уже перешли на полный электронный дневник. А у вас как с переходом?

Маргарита М.: Ведём бумажные журналы, а дети всё записывают в бумажные дневники ручками.

— Когда ваши ученики будут выпускаться, они куда пойдут потом?

Маргарита М.: Куда захотят, туда и пойдут. Они на общих основаниях, как все остальные сверстники, придут в муниципальную школу и напишут ОГЭ. А потом в 11 классе

Маргарита М.: У нас есть тхэквондо, в котором общая физическая подготовка (ОФП), конечно, присутствует. По физкультуре нужно сдавать тесты и нормативы. У нас помещение такое, что мы многое можем себе позволить. Даже тхэквондо можем позволить.

Ребята занимаются. У меня помощники подрастают — имеют белый, синий, красный пояса. В старших классах есть ребята с жёлтым и зелёным. Вместо уроков труда у нас домоводство. Дети научились сами шить и готовить.

— Какая-то помощь от спонсоров бывает?

Маргарита М.: Нет, всё сами. Вдвоём. Но мы будем очень рады, если будет спонсорская помощь: нам нужны учебники, парты, доски.

— Вы берёте для обучения сталинские учебники?

Маргарита М.: Сталинские буквари и арифметику, а также учебники по рисованию и «Родную песню» РВС (Родительское Всероссийское Сопротивление).

— Сколько вам необходимо комплектов?

Маргарита М.: У нас сейчас 12 учеников первого класса. Во втором — 7. В третьем — 12. В четвёртом 4 человека, но будет 6.

С учебниками среднего звена — средними классами — очень сложно, мы собираем книжки для них везде: по барахолкам, на Avito, по комиссионным магазинам. Ис-

О результатах образовательного подхода

— Какова ситуация с учительским составом?

Маргарита М.: У нас отличные учителя. Особенно в третьем классе, где наши с Наташей младшие дети учатся. Дочь писала аттестационную работу, диктант. Ни одной ошибки! Третий класс. А почерк какой! Сейчас вообще так дети не пишут.

— Когда аттестация?

Маргарита М.: Аттестация в апреле-мае. Сейчас у нас предметные погружения прошли по основным предметам: русский, математика, английский (для ликвидации безграмотности).

— Можете проследить динамику первого года работы школы, с того как вы начинали, и сейчас?

Маргарита М.: Как пишут дети в начальной школе и как сейчас? Вот моя дочь отлично написала диктант. Это всё произошло с ней здесь, в этой школе. Потом старшие дети — вы видели их конспекты по биологии. Можно сравнить с конспектами пятого класса, а ведь ребята только первый год у нас учатся. Они пришли из муниципальной школы и так писать в тетрадки они в своих школах не умели. Там ужасно у них, чудовищно.

— Уровень преподавания — это вопрос качества учителей, которых готовят для школ?

Маргарита М.: Это вопрос подхода. Как говорил Булгаков, если вместо того, чтобы работать, мы будем петь песни, то наступит разруха. Собственно говоря, это и происходит в муниципальных школах. Вместо того чтобы учить математику, русский и учить читать, мы «говорим о важном», мы поднимаем флаг. Я не против, но почему это должно происходить во время учебной программы, если для этого есть классные часы?

Значит, чиновники вводят финансовую грамотность, вводят робототехнику и ещё 154 предмета. А когда писать, читать, считать?

Наталья З.: В советское время на математику выделялось 220 часов в год, а сейчас лишь 130.

Маргарита М.: Как это возможно? А ещё часы надо резать на дополнительные разговоры «о важном». Есть же классные часы, всю жизнь учителя справлялись на классных часах с задачами воспитания.

— Классный час после уроков? Как дополнительный шестой урок?

Маргарита М.: Нет, он в сетке расписания должен быть. Он не дополнительный. Он в обязательном порядке. Воспитательная работа в СССР проводилась на классных часах. Раз в неделю. А в постоянном режиме воспитание у нас происходит вообще на всех уроках.

О воспитательной работе

— Как устроена в вашей школе воспитательная работа? Вы проводите отдельно разъяснения детям по важным событиям или это проходит в рамках педагогического процесса?

Маргарита М.: В рамках педагогического процесса. Потому что у нас идеология остается прежней: в это нестабильное время человек должен опираться на что-то неизменное. Неизменное — это человеческие отношения, это семья, это помощь ближнему, справедливость.

Например, как сегодня на перемене: если у вас поединок, друзья, то давайте позовём рефери, обозначим правила и будем их соблюдать. Вот это важно. А всё остальное — религиозные предпочтения, политические предпочтения — это задача семьи. Мы не лезем на территорию семьи. Обозначаем детям, что семья — это важно.

Наша школа — это тоже семья: старшие помогают младшим. Слово учителя вообще не обсуждается. Нельзя спорить с учителем. У нас учитель изначально желает ребёнку добра, поэтому в нашей школе ученики не огрызаются на учителя — дети понимают, что мы всегда за них.

Поэтому отдельно съезд партии «Единая Россия» или специальную военную операцию, или слова патриарха — мы ничего здесь не обсуждаем, так же как и прививки.

Тема прививок рассматривается нами на уроках биологии — сначала, когда мы проходим бактерии и вирусы как историю развития вопроса, а затем мы встречаемся с прививками во второй



раз, изучая гигиену в 8-м классе на анатомии человека.

— А вопросы патриотизма?

Мargarита М.: Патриотизм начинается со своей семьи. Всё начинается там.

Наталья З.: У нас патриотизм всё равно встроено в советскую программу: любовь к Родине, к природе, к ближним.

Об оттоке школьников из муниципальных школ в частные

— Сейчас появилось много частных детских образовательных организаций — от подготовшек до полноценных школ. Как, по-вашему, почему люди забирают детей из муниципальных школ?

Мargarита М.: Много причин. Это и понимание, что очень слабая программа, и цифровизация, и масса ненужных предметов, и то, что ребёнок в школе просто безвылазно сидит в смартфоне.

— А разве в школах сигнал не глушится?

Мargarита М.: У меня дочь год назад взломала электронный дневник, она была в 5 классе. Если что-то где-то и глушится, то дети находят способы это обойти.

— Сегодня на уровне Министерства просвещения поставлен запрет детям на пользование смартфонами на уроках. Каков ваш опыт в этом направлении?

Мargarита М.: Мы пришли к тому, что у детей жизненно необходимо смартфоны отбирать не

только на уроке, но и вообще. Особенно у новичков.

— А как семьи реагируют на такую инициативу?

Мargarита М.: Есть некоторые ребята, которых мы смогли оставить у себя только на этих условиях. Мы говорим родителям — вы совсем забираете смартфон и только тогда мы его учим, и то до первого замечания. Одно замечание и — до свидания.

Родители идут на это, потому что они видят результаты. Когда ребёнок, который сроду не хотел учиться, приходит и говорит с горящими глазами: «А у нас сегодня такое было! Мама, ты представляешь, наша учительница по истории была на раскопках и она видела...».

Мы же их учим вообще в любом варианте. Однажды мы не смогли открыть дверь в школу на первый этаж. И тогда я провела им урок биологии на улице. Никак им не отвертеться от нас.

Поэтому мы смартфоны стали забирать совсем из жизни ребёнка. Есть дети, с которыми мы на это сквозь пальцы смотрим, что они со смартфоном, но это единицы. Думаю, мы придём к тому, чтобы совсем смартфоны исключать.

Мы работаем с родителями, чтобы дети даже за пределами школы смартфоны не использовали. И мы видим разницу в таких детях уже даже через неделю.

У нас был случай, когда «клиповое сознание» довело ребёнка до следующего. Я лично была свидетелем. На математике учитель объясняет новую тему, ученики её усваивают, и один мальчик, понимая тему, начинает выполнять за-

дание и выполняет задание правильно.

Проходит 10 минут урока, этот же мальчик начинает куда-то отвлекаться, смотреть по сторонам, а потом, когда внимание возвращается в тетрадку — он смотрит на неё, как будто первый раз в жизни видит. У мальчика нет неврологии, он в порядке. К нему учитель подходит и говорит: «Почему ты не решаешь?» Он говорит: «Я не понял тему». Хотя он только что доказал, что понял и всё решил. Это на моих глазах было.

Учитель ему снова объясняет тему. Он опять тему понимает, опять начинает решать.

Поговорили с родителями, посоветовали у мальчика забрать телефон. Сказали: «Давайте мы на месяц попробуем забрать телефон».

А там такая семья, что не у всех детей есть телефон. То есть там было достаточно просто договориться. Мама понимает происходящее. Она забрала телефон, и уже через неделю мальчик начал помнить не только то, что было 10 минут назад, но и то, что было на прошлом уроке. То есть когнитивные функции ребёнка меняются с использованием смартфона.

По этому поводу есть много научных исследований, в которых говорится, что просмотры коротких роликов способствуют выработке эндорфинов, на которые человек подсаживается. Потом остальное кажется ему скучным, неинтересным.

Влияние смартфона на когнитивные функции

— Поэтому очень сложно

детей привлечь к учебе сегодня?

Мargarита М.: Да, просто даже усадить. К нам приходят новые дети. Они ведут себя так, как будто у них у всех СДВГ. Потом недельку походит без смартфона — постоянно возвращаешь его в процесс обучения — всё, нормальный ребёнок, учится.

Родители многие боятся, что они не смогут занять ребёнка без смартфона дома. Но мой личный опыт показывает, что это не так.

У меня старший ребёнок был сначала со смартфоном, потом без. Да, первое время был период фрустрации. Более того, у неё зависимость никуда не делась. По-прежнему, если она где-то видит эти мелькающие картинки, то очень залипает. Фоном она не может это воспринимать. Туда буквально залипание идёт.

Первое время у ребёнка была прямо ломка, она спала безвылазно, не знала чем себя занять. А потом через скуку адаптировалась, начала рисовать сначала какие-то страшные картинки, ужасные комиксы, потом потихонечку увлеклась.

Сейчас дочь ходит в художественную школу, рисует, стала лауреатом городского художественного конкурса в 2022 году. Просто увлеклась. Если мы перенаправляем эту энергию куда-то в дело, то можем получить хороший результат.

Средняя дочь, поскольку ей скучно, готовит всякие изыски: бутерброды в виде жирафов. Надо просто больше доверять детям. Родители думают, что сейчас я заберу смартфон и должен что-то дать взамен. Нет, не должен.

— Часто родители мотивируют наличие смартфона у ребёнка тем, что хотят знать, где их ребёнок находится, быть с ним на связи.

Мargarита М.: Дело в том, что оставляя детям смартфон, вы вообще не будете знать, где ваш ребёнок. Потому что такие мессенджеры, как Telegram, позволяют вовлечь вашего ребёнка в любую историю, и вы даже не узнаете. Технологии исчезающих сообщений, эти безконечные ролики, группы по интересам, где на том конце провода далеко не всегда 13-летняя девочка-подросток, а может быть вполне себе бородачатый дядя из недружественного государства. И куда приведёт эта история вашего ребёнка?

Иногда родители думают: «Ну, мой-то ребёнок хороший, это точно не про него». Так вот вы ошибаетесь, много случаев, когда очень-очень тихие, положительные девочки, у которых хорошо с учёбой, послушные, прилежные, оказываются замешанными в очень недобрые истории.

Конечно, это большая беда. Поэтому если дать ребёнку смартфон, то вы вообще не будете знать, где ваш ребёнок. Физически он будет здесь некоторое время. Что будет потом — неизвестно. Даже не после школы, не после 10 лет обучения, а уже сегодня.

— Очень интересно. Спасибо вам большое за ваш труд.

Алексей ЛАРИЧКИН

Фото: Александр ВОЛКОВ

Газета «Суть времени»,
№ 513, 2022

Публикуется в сокращении
<https://rossaprimavera.ru>

Почему мои дети читали с четырёх лет

Не спорю, сейчас знание того, как развивается мозг, помогает мне показывать родителям с научной точки зрения, почему учить читать нужно вот так. Но сама я пользовалась здравым смыслом.

Вообще считаю, что каждый человек может и должен опираться на своё понимание и собственные наблюдения, это наиболее ценно. Но на деле многим мешают страх и зависимость от чужого мнения. Страх, что ребёнок чему-то не научится вовремя и будет плохо учиться в школе, отставать от других детей.

Мне этот страх незнаком. Очень просто: я научилась совершенно самостоятельно читать в три. Родители беспокоились о том, что я развиваюсь слишком быстро и у меня будут проблемы. Вот так вот, можете смеяться, у каждого свои страхи, а результат один — безумное поведение. Например, от меня прятали книжки. Я таскала газеты.

Это сейчас я анализирую прошлое. А пока мои дети росли, просто давала им всё, в чём они, по моему наблюдению, нуждались. Мои дети любили интересные истории. Они любили, когда им читают книги. Собственно, других детей не бывает. Но бывают случаи, когда детям насаждают книги, и тогда естественный интерес к истории перебивается неприятными ассоциациями, ведь насаждая, вы не давали им заниматься тем, что они хотели делать в тот момент.

Итак, номер один — читайте им.

Детям нужно читать интересные им книги, рассказывать интересные им истории, сочинять сказки, петь колыбельные, играть в слова, приговаривать прибаутки, пока выполняете бытовые дела. Я читала на ночь ежедневно, и это нетрудно, ведь я любила книги, а книги у меня были хорошие.

И это номер два — имейте хорошую библиотеку.

Представьте себе, что ребёнку интересно, а вам — нет. Вот за сада... Этак чтение на ночь (и ещё раз десять утром, днём и вечером) превратится в нудную обязанность — хорош же будет пример! Я не знаю о вашей личной истории взаимоотношений с книгами, но уверена, что если вы их не любите, то вам просто не досталось хороших книг.

Я выросла в Советском Союзе, где ценность книг не подвергалась сомнению. Мы их даже из поездки привозили, несмотря на тяжесть. Очень сомневалась, что сейчас туристы ходят по книжным магазинам. Эх, даже ностальгия накатила... У меня самой в детстве было собрание сочинений Марка Твена, Гоголя, Толстого, Пушкина, Некрасова и др., ну и школьная библиотека, конечно. У моих детей — вся Астрид Линдгрен, вся Туве Янссон, Толкин, Клайв Льюис, Кеннет Грем, энциклопедии и серия книг «Что такое? Кто такой?». И библиотека, много библиотек.

Номер три — ходите в библиотеку вместе.

Обоих детей я отвела в библиотеку ближе к пяти. Вместе с Даниилом посещала библиотеку до 12

лет. Во-первых, я влияю на выбор книг, во-вторых, библиотекари по-другому относятся. Зная нас, постоянных посетителей, нам давали книги из закрытого фонда, разрешали брать больше положенного, у них есть неписанный лимит, но нам этого было бы мало, мы могли и 12 книг взять.

Выбор происходил так: я садилась на стульчик и методично просматривала каждую книжку на двух-трёх стендах с развивающими книгами про растения и животных, про суть природных явлений. Данил бродил хаотично и выбирал, что ему приглянется. Потом садилась со своими стопками за стол и принимала решение по каждой: что ему интересно или нет. Иногда я всё же брала одну из тех, что не привлекли его внимание, но в основном, брать или не брать, принимал решение он. Я бы не стала заставлять его читать по моему выбору, это безумие. Но иногда напоминала, предлагала без нажима — ну не прочтёт, так не прочтёт. Он что, мало читает?!

Так что номер три — дайте детям выбор.

Любовь к чтению — это слишком ценно, чтобы всё испортить насильем. Ей Богу, если он не хочет читать, а хочет бегать, по деревьям лазать, так дайте ему это! Оставьте мысли: вот у соседа ребёнок уже читает (много читает, читает умные книжки), а у меня, балбес, бегают (машинки катают, с друзьями пропадают). Вас мучают страхи, что ваш ребёнок «не как все» или что «он потом в жизни пропадёт», в институт не по-

ступит? Но нет детей «как все»! У каждого свои склонности, а насильем не даёт ребёнку стать тем, кем ему предназначено, кем он хочет стать, найти себя. Если ему нравятся машинки, то один станет конструктором, а другой будет их водить, третий — чинить, четвёртый — продавать; не говорите, что одно лучше другого. Это зависит от склонностей. Не всем нужно настолько погружаться в мир книг, просто всем нужно дать такую возможность.

Всё перечисленное намного важнее всяких методик. Но методики тоже были. Мне совершенно не требовался Зайцев, без него всё было прекрасно, но принципы эти были у нас на вооружении. У всех в те годы были кубики с цифрами и буквами. Когда рос второй ребёнок, я уже была знакома с принципами педагогики Монтессори. Сама делала Монтессори-материалы, пользовалась рекомендация-

ми Никитиных. Делала, что нравилось, что получалось, что подворачивалось под руку, на что были средства, то есть без фанатизма. Да, я считаю, что монтессорские омки или питерские комплекты должны быть дома у каждого, или ребёнок должен ходить в какую-то группу, детский сад, где они есть. Но мы имеем то, что имеем, а пока нет таких средств, ни к чему «тормозить», прекрасно можно сделать что-то своими руками.

Пользуйтесь материалами Монтессори, кубиками Зайцева, играми Никитиных, Воскобовича и т.д.! Собирайте гербарии, рассматривайте энциклопедии, а любая прогулка с ребёнком — это образовательная экскурсия, не уклоняйтесь от вопросов, наоборот, провоцируйте!

Делать это нужно с рождения. Да что там — и раньше можно. Отлично работает, многие делятся!

С детьми нужно разговаривать. В общении должна быть правильная речь. Выбирайте круг для общения!

Алина ДЬЯКОВА

https://vk.com/co_izhevsk





Женский круг

Женские круги, которые проводятся во многих поселениях, вызваны потребностью женщин в более тесном и доверительном общении, чем при проживании в городской черте. Поэтому проводим мы их регулярно, два раза и месяц по приглашению соседки, и разговариваем на важную для неё тему.

По приглашению моей соседки мы собрались у неё дома, и она задала настрой на беседу — тема матери в различных проявлениях.

Мама — очень простое и понятное слово. Это первое слово, которое произносит ребёнок. Это первая и самая сильная эмоция в мире.

Сначала мы попили травяной чай, свежесваренный кофе, подкрепились клубничным вареньем, с любовью сделанным из собственной клубники, медком, который принесли наши пчёлки, и свежеспечённым хлебом.

Выдохнули. И начали говорить.

Посмотрев предварительно дату в календаре, я сообщила, что так совпало и сегодня отмечают день богини Макоши. И мы ещё раз удивились, как точно ведёт нас наша путеводная дорожка по датам и временам.

Мы пригласили её прийти к нам, отведав принесённые яства и дать нам знания и открытия, которых мы ждём и к которым готовы.

Немного истории

Макошь — богиня судьбы в славянской мифологии, прядущая путь души в земном воплощении, богиня-Мать и богиня-рожаница, в этой ипостаси предстающая как хранительница рода и домашнего очага. Она почитается как богиня земного плодородия, водной стихии и покровительница Матери Сырой Земли. Светлый лик Макоши — богиня Жива, сила, животворящая и пробуждающая к жизни, контролирующая мир Явный,

проявленный; а тёмная её ипостась суть богиня Мара, или Марена, своим серпом нить жизни рассекающая, — сила мира Навного.

*«Она нити прядёт,
в клубок сматывает.
Не простые нити —
волшебные.*

*Из тех нитей
сплетается наша жизнь —
от завязки-рождения
И до конца, до последней
развязки — смерти.*

*Даже боги пред нею
склоняются,
Как и все они подчиняются
тем неведомым
нитям Макоши.*

(«Песни Птицы Гамаюн»)

Макошь — покровительница женщин и женских ремёсел. Макошь хранит крепкие семейные узы. Богиня Макошь любит тех, кто способен увидеть целиком узор жизни, не поддаваться печалю, зная, что за ними будет радость.

Макошь — покровительница тех, в чьём характере есть доброта, любовь к труду и учению, милосердие, спокойствие, мягкость, стремление постичь глубинную суть вещей.

Такие люди не любят ссор, но не выносят лжи и несправедливости. Такому человеку Макошь поможет настоять на своём и мягко разрешить конфликт, решить ситуацию с пользой для окружающих.

Развязывание узелков

Приход Макоши мы почувствовали по шороху сухоцветов в вазе, по колыханию свеч, и даже мурашки побежали по коже, о чём мы сообщили друг другу.

Нам было приятно и трепетно ощущать её присутствие.

С её помощью мы приступили к общению и затем перешли к практике.

На этом круге по запросу и с дозволения приглашённых мы расплетали и развязывали узел-

ки, которые хитро переплелись и в которых соседка не могла сама распутаться. Выслушав её и пропустив её слова, эмоции и ощущения через свои стихии, жизненный опыт, знания и предыдущие наработки, мы помогли ей найти иголку, которой она сможет заштопать дырочки в своих эмоциях и ощущениях. Чтобы ткань души была прочнее и жилось спокойнее.

Так могут сделать многие любящие и чувствующие сердца, когда они объединены одной целью.

А также мы предложили проделать практику, которая поможет отпустить прошлое, в котором она корила себя за совершенные поступки. Ташила энергетический «хвост», который цепляется за любую колючку и не даёт легко и свободно идти дальше.

Соседка приняла предложение, но решила сделать это наедине с собой, потому как для неё это было комфортнее.

Практика по сбрасыванию «хвоста» имеет очень много граней. Она подходит для женщин и мужчин любого возраста. Она поможет развязать узелочки и сделать нить судьбы более гладкой. А уже с этой ниточкой можно и за новую вещичку братьяся.

Существует много вариантов этой практики, и все они имеют право на существование. Вы можете проделать её самостоятельно или вместе с другими женщинами в круге.

Мне любя вот такая.

Выделите полчаса свободного времени, уединитесь и выпишите всё, что сможете вспомнить.

Будьте искренни, не отмахивайтесь ни от каких воспоминаний, они все имеют ценность. Поставьте себе цель освободиться от всех «хвостов», по каждому из них определите конкретный срок, иначе процесс может затянуться.

Совершите ритуал благодарности каждому человеку из списка: поблагодарите его за полученный ценный опыт, за ситуацию, ко-

торую он создал и которая чему-то важному вас научила.

Например, скажите подруге: «Спасибо, что ты смеялась и не верила в меня, это придало мне сил и помогло сделать важный шаг». Представьте человека, которого вы благодарите, и поклонитесь ему. Поклон можно делать наедине с собой, совершенно необязательно приходиться к людям и кланяться им. Это действие очень помогает прощению и завершению отношений.

Когда вы выражаете прошлomu искреннюю благодарность, оно отпускает вас и позволяет идти дальше, «хвосты» больше не тянут энергию, цели начинают достигаться, мечты — сбываться, а вы живёте с лёгким сердцем.

Последний штрих — обязательно вычёркивайте закрытые «хвосты» из списка, хвалите и поддерживайте себя, ведь сейчас вы занимаетесь очень важным и нужным делом. Завершив работу, сделайте для себя что-то приятное, сходите погулять или примите ванну с ароматными травами.

Вообще письменные практики очень хороши, одни из самых действенных.

Если вы хотите научиться хорошо понимать, что с вами происходит и менять это, важно делать именно их. И самое действенное — это писать, особенно от руки, хотя и на компьютере неплохо. Почему? Есть несколько причин. Когда мы пишем, происходит гораздо больше, чем просто перебирание и обдумывание.

Когда мы думаем, то можем только перескакивать с мысли на мысль. Наш ум так устроен: он не может удерживать много мыслей и идей одновременно.

Например, вы пытаетесь понять, почему испортились отношения с человеком. Начинаете думать о семейных финансах, потом о времени, которое проводите вместе, потом о детях, потом о родителях и т.д. К моменту, когда вы задумались о детях, мысли о финансах уже куда-то разбежались. И вот вы уже не можете оценить проблему здраво. И это касается любой ситуации, потому что у любой ситуации много сторон и

нюансов. Чем нагляднее вы их видите, тем больше шансов оценить и решить проблему.

Простое выписывание подпунктов на бумагу уже помогает: вы записали, посмотрели и увидели гораздо больше, чем раньше, пока крутили всё в голове.

Ещё момент: когда вы что-то выписываете, то убеждаетесь в том, что ваши проблемы (задачи, пункты списка, жалобы и так далее) имеют свой конец. При обдумывании такое ощущение легко может возникнуть, потому что мы не видим всё сразу. А когда переносим мысли на бумагу или экран, сразу видно, что список не так уж страшен. Это своего рода терапия. Когда мы пишем, то проживаем через тело то, что пишем. И задействуем своего рода тройное восприятие — подумал, написал, прочитал. Плюс когда вы пишете, то психика воспринимает это более «всерьёз», потому что написание текста от руки — это реальное действие, после которого что-то реально может измениться.

После того как практика будет проделана, любой человек чувствует изменения как в самом себе, так и вокруг себя. Пространство реагирует на изменения, и это уже включает совсем другие возможности и закрывает тайные потребности, даёт ключи к подсознанию.

Каждый из нас имеет право быть любящим и любимым. И это гораздо естественнее, чем винить себя и существовать из последних сил.

Женский круг — это то, что делает нас лучше для самих себя.

По окончании круга мы поблагодарили всех, кто присутствовал в этом моменте и тех, кто был мыслями с нами. Наметили планы на следующие встречи.

Милые дамы, барышни и сударушки, а также наши любимые судари, собирайтесь вместе, общайтесь, делитесь новыми знаниями и раскрывайте новые границы.

Семья КЛИМАНОВЫХ

<https://vk.com/volgahome44>

ПРП Светлые Высоты на Волге,

Ивановская область

Вестник Родовых поместий





Да ну его, это ваше равноправие!

Вот правда. Да ну его, это ваше равноправие! Кому оно так нужно? Забирайте с потрохами, я в эти игры не играю и играть не хочу. Было время, когда мне казалось, что это здорово и правильно — всем равные социальные права. Пусть женщины столько же работают, столько же зарабатывают, голосуют и правят миром! Женщин в президенты! Женщин в бизнес! Мужчины — эксплуататоры! Пусть сами готовят и стирают свои носки!

Уже давно я так не думаю. Уже давно моё мировоззрение стало другим. Но теперь я вижу, к чему приводит такая модель в головах женщин. Я это вижу, и мне это совсем не нравится.

Наверное, мало где в мире женщины так же свободны, как в Америке. Разве что в Скандинавии, и, кажется, именно Швеция считается самой равноправной страной в мире. Но я всё-таки об американской модели равноправия. Хотя подобное не редкость и в Китае — в силу коммунистического строя, где все «товарищи».

Слава Богу, мы пока не переняли её в нашем обществе, и надеюсь, что в России такое равноправие не случится. Да простят меня отечественные феминистки.

Вместе с правами всегда приходят обязанности. Чем больше у нас прав, тем больше обязанностей. Это логично. Любишь кататься — люби и свои саночки возить. Но мы же как: стремимся только к тому, что нам нравится, не замечая последствий и подоплёки...

Вот нравится нам, что мужчина может это и вот это. Что он такой успешный во внешнем мире, пока я тут с детьми, кастрюлями и швабрами. Что он там общается с нормальными людьми, пока я слушаю детское нытьё. Что ему не нужно следить за своими коллегам, они-то точно не проглотят мелкие детали от конструктора и не рассыпят муку по всему полу. А если и рассыпят, то уберут сами.

И эта внешняя деятельность начинает мне казаться раем. Отчасти это так и есть. Любый выход женщины из дома, из её зоны ответственности — уже отдых, уже немного рай. Но когда мы хотим равноправия, то лишаемся этого отдыха. Мы словно устраиваемся на работу во вторую смену. И ходим с работы на работу.

Добиваются женщины того, чтобы их воспринимали наравне с мужчинами. И какой итог? Про-

стой. Например, трёхчасовые очереди паспортного контроля, где все стоят на равных условиях — дети, женщины, бабушки и инвалиды. Всем равные права.

Добиваются женщины, чтобы к ним относились серьёзно. И что в итоге? Мужчины на улицах не помогают, двери перед тобой не открывают, вперёд не пропускают, даже с детьми. Зато очень активно помогают другие женщины. Для меня как-то странно, что помогает спускать коляску мне женщина, в то время как её муж спокойно идёт рядом.

Добиваются женщины права работать и зарабатывать. И что в итоге? Право становится обязанностью. Мужья начинают возмущаться, если жена не работает. Требуют отдать ребёнка в ясли и помогать кормить семью, даже если женщина этого не хочет. Муж даже может развестись с ней, подать на неё в суд, потребовать алиментов.

Добиваются женщины своей независимости, и потом в семьях имеют отдельный бюджет. Когда даже в холодильнике отдельные полки, а муж занимает жене «до зарплаты», в ресторанах каждый платит за себя, а расходы на детей — пополам. И уйти в долгий декрет в такой ситуации невозможно страшно, я уже не говорю о болезнях или периоде без работы. Как же тогда можно колготки себе купить? Не у мужа же кланчить?

Добиваются женщины, чтобы мужчины не воспринимали их как сексуальный объект, не домогались. И в итоге мужчины лишены раз незнакомой женщине слова не скажут. Вот правда — за месяц ко мне постоянно подходят поговорить женщины, но ни разу не подошёл мужчина. А к мужу — наоборот. А как мужчины и женщины вообще знакомятся тогда? Никак? Только формально-официально? Скучно же...

Добиваются женщины положения, когда они могут жить без мужчины. Ну, могут. И что дальше? Уже даже детей без мужчины рожают, от анонимных доноров. Так и живут без мужчин — к чему готовишься, то и получаешь. Но много ли в этом счастья?

А чего на самом деле хотят все эти женщины, которые кричат о равных правах? Быть защищёнными. Но так как мужчинам не доверяют совсем, надеются защитить себя законом и своей самостоятельностью. Только эта защита искусственная, с кучей по-

бочных эффектов.

Хотят любви, чтобы ими не пользовались, как вещами, чтобы заботились... Но чтобы о женщине хотелось заботиться, она ж должна быть женщиной, слабее, беззащитнее. А чтобы её не воспринимали как сексуальный объект, нужно просто иначе одеваться и иначе к самой себе относиться.

Хотят понимания, принятия, чтобы их труд ценили и уважали. Потребности у всех женщин одинаковы, и неважно, феминистки они или нет. Только вот уважать и ценить гораздо проще настоящую женщину, чем яростного борца за свои права.

Хотят безопасности для себя и своих детей. Получается ювенальная юстиция, которая часто превращается в полный беспредел. И система защиты женщин от домашнего насилия, которая не решает главной проблемы, а лишь делает женщин более развязными в поведении с мужем. Лучше бы научили, как с мужем разговаривать, чтобы его это не бесило. И в какой момент нужно прекращать служить и перемещать себя в безопасное место.

Хотят меньше уставать, быть счастливыми, чувствовать себя реализованными. А по факту устают ещё больше, чем раньше, работая в две смены. Срываются от усталости на домашних, потом сами себя за это винят. Какое же тут счастье...

Получается какая-то бессмысленная борьба. Война, в которой нет победителя, где есть лишь жертвы с обеих сторон, и ещё дети — на самой линии огня.

И знаете, мне это самое равноправие не нужно. Я готова отказаться от любых его проявлений. Пусть мужчины сами голосуют, выбирают власть, играют в политические игры. Меня занимают игры другие — прятки, жмурки и догонялки. Пусть мужчины принимают решения, как нам жить дальше, а я лучше подумаю о том, что приготовить на ужин.

Пусть мужчины реализуются во внешнем мире, а я буду продолжать вить своё гнездышко.

Мне не нужны лишние обязанности, я не хочу, чтобы меня воспринимали как товарища и брата. Не хочу, чтобы везде были туалеты для всех — для мальчиков и для девочек. Не хочу одежды «уни-секс», а заодно таких же запахов и причёсок. Не хочу, чтобы в детских сказках искали подвохи и превращали Золушку в мальчика.

Я хочу жить в том мире, где со спины уже понятно, мужчина перед тобой или женщина. Хочу быть окружённой женскими ароматами и женскими хлопотами, наполнять свои дни женскими мелочами и женскими заботами. Хочу, чтобы в моей голове продолжала жить женская логика, а моё сердце оставалось по-женски эмоциональным и мягким.

Хочу радоваться своему мужу, когда он приходит с работы и нежно щекотать ему на ушко о том, как прошёл наш день. Хочу видеть, как растут мои дети, быть с ними всё это время. Хочу наряжаться, украшать себя, заботиться о себе и вертеться перед зеркалом.

Хочу, чтобы мне подавали руку при выходе из машины, чтобы передо мной открывали двери, чтобы в моём присутствии курильщики переставали дымить. Хочу, чтобы мне дарили цветы и украшения, платья и красивые баночки с кремами. Хочу очаровательно «тупить» в таких местах, где мне это и положено природой.

Я не хочу равноправия, потому что равноправие в перспективе — это и право мужчины на то, чтобы рожать детей. А я хочу рожать детей сама. Я хочу, чтобы каждый занимался своим делом. Чтобы мне оставили моё право быть беременной и кормить грудью. Чтобы у меня осталось право создавать уют в доме на свой вкус. Чтобы я имела право кормить свою

семью пищей, приготовленной с любовью. Вот такое право мне нужно, а не эти ваши менеджменты-консилиумы.

Хочу, чтобы каждый занимался своим делом, которое предназначено ему свыше. Кому-то охотиться, кому-то варить добычу. Я не создана для охоты. Я не смогла бы охранять дом от врагов. Я маленькая женщина. И моё тело создано таким, чтобы вынашивать, рожать, кормить, носить на руках, танцевать, двигаться плавно и медленно. Пускай мужчины делают всё быстрее, выше, сильнее. Пускай они увеличивают свою мускулатуру и мощь, пока я буду тренироваться в вышивке и выпечке.

Перед Богом у нас, как у душ, права равные. А в материальном мире у каждого свои задачи и своя зона ответственности. Зачем же я буду свою ответственность искусственным образом расширять? Зачем буду делать больше, чем от меня на самом деле требуется? Зачем мне ломать свою природу и стремиться не в ту сторону? Лучше уж качественно и с душой, расслабленно и с удовольствием делать своё, женское.

И пусть те, для кого всё-таки важно иметь равные права во внешнем мире, продолжают чего-то добиваться и протестовать. А я займусь лучше своим, женским делом. Например, приготовлю любимому мужу вкусный ужин, поиграю с обожаемыми детшками, постираю своё новое платье. Мне это самое равноправие ни к чему. Да ну его.

Ольга ВАЛЯЕВА,

многодетная мама,
автор книг для женщин



Какой он, настоящий отец?

«Твое рождение одновременно было рождением мамы и папы, матери и отца. Да, я родился вместе с тобой: ты — как ребёнок, я — как папа.

Хоть я и готовился к твоему появлению, ты тем не менее потряс меня. Как тебе описать, как тебе дать понять, какие чувства кипели во мне, в новорождённом папе? Я возмужал, возмужал, вдруг я вообразил, что мне поручена судьба чуть ли не всей нашей планеты. Я стал куда серьёзнее, чем и удивил моих друзей и товарищей.

Постепенно я начал осознавать своё новое, изменившееся

общественное положение.

Какой же он, настоящий папа? Настоящий папа — труженик во всех сферах жизни. Он может быть рабочим шахт и мареновских печей; машинистом железнодорожных составов и электричек в метро; матросом танкера дальнего плавания и лётчиком пассажирских самолётов; учёным и поэтом; артистом и политиком; предпринимателем и крупным бизнесменом. Он может быть учителем школы и врачом больницы. Но кем бы он ни был, всюду его уважают, почитают, с ним советуются. Он хороший друг, хороший колле-

га. Готов помочь нуждающимся, умеет сопереживать и радоваться. Он общественник, защитник прав человека, своих прав свободы. Не даст никому унижить себя и не унижит никого.

И, конечно же, настоящий папа — тот, кто, широко раскинув руки, бежит навстречу своему ребёнку, бросающемуся в его объятия с оглушительными и радостными возгласами: «Папа пришёл!»

Папа всегда проявляет нежность к жене, любовь и уважение к родителям, несёт в дом радость и заботу. Он держит в своей правой руке руку сына с молотком, в

левой — левую руку с гвоздём, и так, вместе, они забивают гвоздь в доску, мастера скамейку для садика. Он хмурит брови и огорчается при детской шалости ребёнка, а в другой раз упрощает маму снять или облегчить наказание: «Он больше не будет!»

Я убеждён, что с воспитанием своих детей успешно могут справиться только такие папы (и, разумеется, такие же мамы). Мы обязаны, мы должны дать моральное право нашим детям гордиться своими папами и мамами, ведь мы знаем, как им этого хочется. И папа, одержимый созидательной

и преобразующей деятельностью, честный, справедливый и отзывчивый, остаётся папой для своих детей на всю жизнь. Он не перестаёт воспитывать и напутствовать их даже после своей смерти, даже в тех случаях, когда дети знакомятся со своим погибшим отцом по фотографиям.

Мне так и хочется крикнуть: «Папы, берегите свою честь, ибо это самое ценное наследство, какое мы можем оставить детям!»

**Отрывок из книги
Шалвы Амонашвили
«Исповедь отца сыну»**



Эгрегор — это энерго-информационное поле, объединяющее людей, которые связаны между собой.

Это может быть эгрегор веры, денег, семейный и так далее.

Для счастливой жизни нам нужно взаимодействовать с родовым эгрегором, черпая оттуда силу.

Эгрегор Рода — некий энергетический каркас, который создавался веками желаниями, поступками и устремлениями наших предков.

Проявления связи с эгрегором Рода является совестью (совместной вестью).

Поэтому проанализируйте, какое место в ваших мыслях и поступках занимает мотивация совестью.

Это и будет являться силой или слабостью вашего подключения к родовому энергетическому полю.

Человек без поддержки Рода подобен дереву без корней — не слишком жизнеспособен, таким образом его ветви (потомство) могут даже не уродиться и род прервётся. Холостяки и семьи без детей — последние в роду. Если же наши действия будут соответствовать позитивным устремлениям рода, то мы обретаем родовое сознание и сможем пользоваться общеродовой памятью и всеми знаниями, накопленными в ней. Это наши предки называли здравомыслием, потому что, подключившись к родовому эгрегору, мы действуем по «прави», то есть правильно.

Революции, войны и атеизм отрезали родовые корни большинства родов. Но сегодня важно знать не родословную как таковую, а понимать жизнь прошлых поколений. Через это и возможно оживление рода.

У предков существовал обряд благословения, чтобы никогда не прерывалась связь поколений. Благословляли родители, бабушки и дедушки своих потомков на свершение каких-либо дел, на создание семьи. Это очень просто, как всё гениальное — благословите своего ребёнка утром, когда он идёт в школу, и вы сможете подключить детей к огромной энергии Рода, поставите защиту от напастей, несчастий, плохой компании и другого негатива.

Обратитесь к вашим родителям, бабушкам и прадедушкам. Попросите их от сердца благословения для себя и ваших детей. Здесь не предусмотрено сложных ритуалов и молитв. «Я благословляю тебя!» — и сразу происходит включение в Род, будто мгновенно вспыхивает лампочка после нажатия включателя.

Мы можем ссориться или не соглашаться с родителями, но они остаются родителями. Пока не поздно, искренне просите прощения у родителей и Рода, миритесь. Уважение старости и забота о молодости — основной родовой закон. Прощайте родителей, которые не смогли дать вам любви или воспитания. Если ваше рождение произошло в семье алкоголиков или нищих, то это кармическое условие воплощения души, старайтесь осознать этот момент. Просите прощения и благословения задним числом. После этого начинает меняться к лучшему жизнь не только у одного члена рода, а и всей родовой системы в целом. Ведь энергии эгрегора ждут «включения», чтобы прийти на помощь потомкам, живущим в сложные времена, и помочь.

Чем чаще вы будете об этом помнить, мысленно обращаясь к



Эгрегор Рода

предкам, тем выше энергия Рода, а значит, и помощь будет мощнее в решении земных дел и задач. Человек с трудом может существовать и развиваться вне Рода. Родовые программы будут действовать всегда, хотим мы этого или нет. Но единственное, что мы можем (и, собственно, должны делать) — изменять и улучшать эти программы. Соблюдайте законы, очищая Род, правильно поминая ушедших предков, уважая их и любя живущих. Родовая программа всегда соответствует нашей личной карме.

Душа, выбирая родителей, национальность и место воплощения, становится звеном в цепи поколений. И если воплощение происходит в Роду, отягощённом проклятиями и негативом, то это шанс очистить весь Род! Достаточно одного светлого пращура и его связи с одним светлым живущим, чтобы очистить весь Род и набрать иные вибрации энергий.

Наш Род — это источник силы и поддержки, с одной стороны, а с другой — наша родовая карма (причинно-следственные связи) и наш путь. Накопление силы благочестия Рода переходит из поколения в поколение. И наоборот, если мы деградируем и идём по пути слабости и порока, не уважаем и не любим старших, бросаем детей, то выкачиваем энергию из Рода на поколения вперёд. И с каждым таким поколением карма отягощается.

Как мы распорядимся силой, зависит только от каждого из нас. Укреплением и очищением Рода мы повышаем его силу и благо-

честие, — это основа для рождения здоровых и гениальных детей. В Ведах сказано: «Через сына человек приходит в мир Высший, через внука — обретает бессмертие, через правнука — вступает в обитель света! Смерти нет!».

Сила родового эгрегора

В чём же сила родового эгрегора? Чем отличается один род от другого?

Общее энергоинформационное поле рода складывается из суммы полей семей рода и полей членов семей.

Сила и прочность эгрегора рода зависит не только от показателей индивидуальных полей в семье, но и от отношений между семьями. Если в семье все любят друг друга, уважают, заботятся о стариках, старшие члены семьи обучают, помогают, передают свой опыт, традиции младшим не только собственной семье, но и других семей (совет старейшин), то любовь, взаимопомощь, уважение в семье между близкими родственниками трансформируется в уважение, взаимопомощь, взаимовыручку между семьями, в силу родового эгрегора.

Семьи рода держатся друг за друга, и энергетическое поле такого родового эгрегора очень сильное. Это поле, эта сила способна выдержать любые провокации со стороны окружающих и поддержать равновесие, если по тем или иным причинам между членами семьи возникнет ссора или непонимание. Эта коллективная сила родового эгрегора спо-

собна противостоять различным угрозам и нападениям различных недружественных и агрессивных структур.

Громадную роль в образовании единого поля родового эгрегора играют обряды, ритуалы, традиции и правила существования, передаваемые из поколения в поколение. Обряды, ритуалы, традиции, правила существования Рода не возникают на пустом месте. Это опыт отношений между членами своего рода и членами других родов. Эти отношения характеризовались результатами коллективного труда, распределения продуктов труда, наличия общеродовой собственности, равноправием членов рода. Этот опыт и информация, которые нарабатываются веками из поколения в поколение членами рода, их семьями. Это тот опыт, который позволяет сохранить целостность рода. Это культура рода.

Именно культурой рода отличается один род от другого. Это та основа, на которой покоится вся энергетическая структура Рода. Заведённые раз и навсегда традиции и правила на их основе являются сильнейшим энергетическим источником. Обладая большим потенциалом, они не позволяют человеку выйти за рамки их выполнения, за рамки долга перед Родом, ради блага семьи, а значит блага для всего Рода. Эта сила, которая объединяет род. Чем старше культура Рода, чем больший промежуток времени она существует, тем больший потенциал приобретает эгрегор, тем больше сила Рода.

К сожалению, пренебрежение к предкам, к их памяти, стало в наше время почти повсеместным. Мы не знаем своих корней и не очень интересуемся ими. Впрочем, может, это не так и важно? И правы те, кто считает, что нечего попусту тратить на это драгоценное время? А между тем на Руси за святотатство, осквернение храмов и могил всегда карали строже, чем за простую кражу. Опозорить свой Род считалось тяжким грехом. Случайно ли?

Наши предки верили, что, кроме окружающего их видимого мира существует ещё и мир сверхъестественных сил, незримо присутствующих и участвующих во всех наших делах. Побоялись они этих могущественных сил, но и считали, что умершие предки (щуры и пращуры) способны с небес помогать живущим. И частенько обращались к ним за защитой: «Чур меня!» («Пращур, предок, охрани меня!»).

Впрочем, убеждены были наши прародители, что есть у них ещё более мощный духовный охранитель — божество по имени Род. Кое-где его даже отцом и матерью всех богов считали. Но обычно он всё-таки чуть ниже главных богов стоял. Помощником их слыл, посредником между живущими на земле и небесами, где обитают боги. Правда, с ним связывались не только благополучие рода-племени, но и всяческие кары за грехи. Порой такие суровые, что весь род исчезал с лица земли...

Имя могущественного Рода до сих пор можно встретить во множестве старых слов: «родители», «родня», «роженица», «порода», «урод», «выродок»... А ещё считалось, что судьба каждого родившегося ребёнка в особой божественной книге записана в книге Рода. «Что на роду написано, того не миновать...»

Что стоит за этими верованиями? Наивность, примитивное понимание мира или глубинная мудрость? И почему нам так интересно знать свою родословную? Из простого любопытства куда интересней изучать родословные более именитых фамилий и старинных родов. Но нам почему-то хочется знать именно свою.

«Судьбой народа руководят в гораздо большей степени умершие поколения, чем живущие... Столетие за столетием они творили идеи и чувства и, следовательно, все побудительные причины нашего поведения. Умершие поколения передают нам не только свою физическую организацию; они внушают нам также свои мысли. Покойники суть единственные неоспоримые господа живых. Мы несём тяжесть их ошибок, мы получаем награду за их добродетели...» — так писал более ста лет назад знаменитый французский психолог Гюстав Лебон. Возможно, он ничего и не знал об эзотерическом родовом эгрегоре, но очень точно уловил его суть и назначение: сохранение опыта прошлых поколений и помощь поколениям грядущим.

Помощь Рода

Что же это такое — родовый эгрегор? Представьте себе мощный древний дуб с великолепной разветвлённой кроной, крижистым стволом в три обхвата и корнями, уходящими глубоко в землю. Вот, пожалуй, самый точный образ, который возникает у меня, когда я думаю об этом загадочном существе. Эгрегор — это, по сути, могучий ствол дерева, веками



вбиравший в себя энергию и опыт всего Рода.

Он возник и разросся, подпитываясь от каждого корешка, от каждой веточки, от каждого листочка. И он же даёт жизнь новым побегам и желудям — будущим дубам... Своеобразная база родовых знаний, связывающая прошлое, предков (корни) с настоящим и будущим — потомками (ветви, листья, жёлуди...). Вот что такое родовая эгрегор.

Возникнув и существуя в тонком мире благодаря мыслям и идеям множества людей, это образование хотя и не имеет души и привычного нам тела, но оно разумней каждого из членов своего рода. Эзотерики считают, что любой член рода (родственник) может мысленно подключиться к родовой «базе знаний» (впрочем, как правило, не осознавая этого) и получить оттуда совет, подсказку, помощь, предостережение... Чужим же людям доступ к этой информации закрыт. У них отсутствует «ключ» — общая для родственников вибрация. Тем самым родовая опекуна оберегает себя от опасного вторжения извне.

Каким же образом он помогает нам? Только одним способом — через мысли и эмоции. Но невидимый добродетель не только подбрасывает нам полезные идеи. Он активно помогает их осуществить. Например, влияя на подсознание других людей, он может создать нужную нам ситуацию, свети с полезным человеком, литературой и т.п. Так сказать, «предоставить свои информационные каналы». Мы только подумаем (не исключено, что мысль эта — небесная подсказка), что нам с кем-то надо связаться — и тут же телефонный звонок: нужный человек сам вышел на нас. Знакомо?

Впрочем, люди могут даже и не догадываться, что у них есть такой покровитель и защитник. И от скольких бед он их уже уберёт! К примеру, спасая жизнь, он может организовать «нелепое» опоздание на самолёт, который должен потерпеть катастрофу. Знакомые удивляются: «в рубашке родился». И невдомёк им (впрочем, как и самому «везунчику»), что о своём любимце позаботился сильный, но незримый покровитель...

Впрочем, помощь родового опекуна может проявиться и в другом. Например, он может восстановить убывающие жизненные силы или вылечить от казалось бы неизлечимой болезни, если ему очень важно, чтобы ценный член рода пожил ещё. Не такой ли случай произошёл в молодости с К.Э. Циолковским? Заболевший раком начинающий учёный глубоко верил, что в Космосе есть Разум, который не оставит его в беде. Он выходил на крышу своего домика в Калуге и напрямую обращался к Нему с просьбой об исцелении. И просьба была исполнена! Отец мировой космонавтики ещё многое успел сделать в своей жизни, в том числе написал и такие казались бы странные для учёного работы, как «Воля Вселенной», «Неизвестные разумные силы», «Существа выше человека»... А умер он почти в 80-летнем возрасте. При вскрытии врачи обнаружили старую злокачественную опухоль, которая по непонятным для них причинам когда-то была изолирована от всего организма. И подобных случаев «чудесного» исцеления к сегодняшнему дню медицина накопила немало.

У кого-то может возникнуть мысль: вот, мол, какой добрый за-

щитник! Не обольщайтесь. «Астральный благодетель» заботится о своих подопечных далеко не безкорыстно. Прежде всего он думает о благополучии Рода. Подкармливать нас «пряниками» он будет до тех пор, пока мы действуем в русле его интересов. Но как только начинаем отклоняться, разрушать родовые связи, он тут же берёт в руки «кнут». Сначала предупреждает: перекроет, к примеру, энергетические каналы, и на человека вдруг начинают сыпаться неудачи и неприятности — то одно не заладится, то другое. Или навалится дикая депрессия — жить не хочется...

Бывало? Это намёк, что где-то мы начали сворачивать «с пути истинного». Хорошо, если мы сообразим, что к чему. А если нет? В таких случаях «опекун» долго не церемонится: он просто выталкивает негодных ему. Судьба таких людей незавидна. Проклятие, изгнание из Рода всегда означали нечто большее, чем «ссылку»: человек лишался высшей защиты и покровительства. Рассчитывать с этого момента ему приходилось только на себя.

Но думать, что эгрегоры полностью программируют нашу волю и сознание, что мы их безропотные рабы — тоже неверно. Мы обладаем свободой воли и в определённых рамках можем выбирать не только линию своего поведения, но и небесного покровителя, с которыми хотим иметь дело. А кроме того, здесь тот самый случай, когда сотрудничество взаимовыгодно. Мы им — свои способности и труд, они нам — защиту и помощь.

Стремясь увеличить свою мощь, родовой защитник вовлекает в свой круг новых людей, в первую очередь, близких ему по духу. Вливая таким образом в себя «свежую кровь», он становится ещё сильнее и универсальнее. Ну а уж каждый, кто попадёт в этот «рассол», волей-неволей через какое-то время станет (куда он денется!), как и все — «солёным», своим.

Привлекает новых людей родовой покровитель по-разному. Например, помогает своим подопечным найти будущего супруга или притягивает к себе в тонком мире близкие по вибрациям души, готовые воплотиться на земле, помогает им выбрать будущих родителей...

Сильнее становится родовой покровитель — сильнее и мудрее становимся и мы. Конечно, если сохранены кровные узлы. Но, к сожалению, мы постепенно становимся людьми без рода и племени. Разобщённость, взаимное отчуждение семей... В нашей психологии есть глубокая генетическая потребность слиться с родственными душами. Наши предки крепко держались друг за друга, видели в этом свою силу. В кровном родстве мы испокон веку находили надёжную защиту, спокойствие и уверенность. А сегодня мы сами лишаем себя всего этого.

Сиротство — страшная беда. Зачем же мы сами себя сиротим? Без родственных, фамильных связей любая семья — что веточка, отломанная от родового дерева. Лишённая его жизненных соков, она обречена болеть, пока не пустит собственные корни. Если пустит, конечно...

А само дерево? Изуродованное, с обломанными ветвями... Что ждёт его?

История русской пуговицы

Сегодня вряд ли кто помнит, что в прошлом пуговица была одним из важных магических оберегов, призванных отпугивать враждебные человеку силы. В полые пуговицы помещали дробину, кусочек олова или круглый камешек, издававшие при движении приглушённый звук, напоминающий звук бубенца. Так пуговицы превращались в обереги.

Среди различных видов оберегов — вышивка, камни, бусы, магические изображения и т. д. — широко использовались и «шумящие» украшения, например, колокольчики, помещавшиеся на воротнике или на специальной цепочке.

На раскопках в Новгороде была найдена рубаха молодого купца, на воротнике которой помещена крупная плетёная пуговица красного цвета, которая ничего не застёгивала и вряд ли служила украшением. С учётом того, что красный цвет у славян наделялся свойством отпугивать нечистую силу (и потому был очень популярен), можно утверждать, что красная пуговица служила оберегом. Сам принцип плетения пуговиц сохранился до наших дней; китайские пуговицы в виде «кулака обезьяны» и аналогичные плетёные узлы «Джозефина» во Франции — не что иное, как отголосок старинных магических мотивов.

Магическая природа определялась двумя способами:

- *рисунками* (узорами и т.п.) на пуговице, и
- *формой* (например, форма яйца или жёлудя считается символом плодородия).

По представлениям наших предков, ворот одежды — очень важная деталь в мистическом плане: ведь самыми уязвимыми для нечистой силы оказывались наиболее открытые части тела — шея и лицо. Злых духов нельзя безпрепятственно пропускать к телу человека. В связи с этим первые пуговицы помещались на воротнике и рукавах и украшались заговоренными узорами, призванными отпугивать от владельцев одежды злых духов.

Действительно, весьма частыми археологическими находками являются древнерусские пуговицы «гирьки», украшавшие воротники крестьянских рубах. Практически все они имеют явно выраженное магическое значение. Чаще всего встречаются символы солнца — спираль или круг с точкой посередине. Это и понятно: солнечный свет отгоняет си-



лы мрака. Реже встречаются знаки земли и засеянного поля.

Совершенно удивительную историю, связанную с магическими пуговицами, приводит академик Б. А. Рыбаков в своей книге «Язычество Древней Руси». В онежской былине «О Дюке Степановиче и Чуриле Пленковиче», записанной в конце XIX столетия, говорится о волшебных пуговицах на кафтане Дюка Степановича, с помощью которых он призывал своих магических помощников — «зверей рыкучих», «птиц клеувучих»:

*А молодой боярин
Дюк Степанович
Стал плёткой
по пуговкам поваживать,
Пуговкой о пуговку позванивать.
Как от пугови
было да до пугови,
Налетели тут птицы клеувучие,
Наскакали тут звери рыкучие...*

Пуговицы в археологических находках преобладают бронзовые и медные, но исследователи полагают, что металл просто лучше сохранился в земле. В жизни наверняка чаще встречались сделанные из простых подручных материалов — кости и дерева. Характерно также наличие украшений у самих пуговиц (в виде кисточек).

Вера в мистические способности пуговицы была жива в народе ещё в относительно недав-

нее время. В 1931 г. лондонская газета «Sunday Time» публикует статью «Пуговица убитого царя», где сообщается, что в Уфимской губернии чекистами арестован крестьянин, владевший «магической пуговицей», будто бы принадлежавшей Николаю II. Крестьянин лечил царской пуговицей всех уфимских больных. По его словам, за неделю до убийства царя в Екатеринбурге пуговица была подарена ему красноармейцем, стоявшим в карауле у дома Ипатьева. Лекарь уверял наивных бабшир, что пуговица наделена чудодейственной силой; достаточно приложить её к больному месту, чтобы вылечиться. Самое удивительное то, что бабширы действительно выздоравливали...

«Пуговица» в русском языке близко соотносится со словами «пугать», «пугало», «пугач». Возможно, это связано как раз с тем, что охранительная и отпугивающая функция пуговицы у славян долго оставалась ведущей. Также существует название «пугалка», которое, по данным словаря Даля, долго сохранялось в некоторых русских диалектах (так назывался колокольчик, помещавшийся на воротнике или на специальной цепочке).

В допетровской России пуговицы на одежде были своеобразной «визитной карточкой» владельца. Их количество, форма, имевшиеся на них узоры и знаки могли поведать о положении человека, его заслугах, близости к власти. К каждому виду платья полагалось строго определённое число пуговиц: к кафтану пришивали по 3, 8, 10, 11, 12, 13 или 19 пуговиц; к шубе — по 8, 11, 13, 14, 15, 16 и т.д. Самое большое количество пуговиц полагалось иметь на тигилее (стёганный кафтан с коротким рукавом, который носили ратники).

В дальнейшем обозначающая роль пуговиц весьма развилась — и в царские, и в советские, и в наши времена форменные пуговицы профессиональных, военных, образовательных учреждений рассказывают о принадлежности носителя.



Кафтан, женская шуба, царский кафтан



Главная милость императора: Николай I и Александр Пушкин

Истинное своё отношение к Николаю Пушкин унёс необна- руженным в могилу, полагали некоторые современники поэ- та. Но это не так.

Перед смертью Пушкин про- сил у Николая I прощения. Во время высочайшей аудиенции 23 ноября 1836 года поэт дал слово императору не драться на дуэли ни под каким предло- гом. И не сдержал его.

Император написал Александр- у Сергеевичу: «Если Бог не велит нам уже свидетелься на здешнем свете, посылаю тебе моё прощение и мой послед- ний совет умереть христиани- ном. О жене и детях не безпо- койся, я беру их на свои руки». Жуковский, привезший утешительный ответ от Николая I, писал потом, что Пушкин про- сил его: «Скажи государю, что я желаю ему долгого, долго- го царствования, что я желаю ему счастья в его сыне, что я желаю ему счастья в его Рос- сии». Другам Пушкин перед смертью признавался: «Жаль, что умираю: весь его был бы».

Николай I знал всю подоплёку провокационной клеветы, связанной с именем Пушки- на, тяжело переживал при- ближающуюся смерть великого поэта. Близкий к царю П.Д. Киселев отметил, что 28 января Его Величество сказал: «Я теряю в нём самого замечательного человека в России».

О Дантесе Николай I высказал- ся тоже вполне определённо: «Ру- ка, державшая пистолет, направ- ленный на нашего великого поэта, принадлежала человеку, совер- шенно неспособному оценить то- го, в которого он целил. Эта рука не дрогнула от сознания величия того гения, голос которого он за- ставил замолкнуть». И в этих сло- вах тоже дана оценка погибшего поэта.

Посмертное отношение Нико- лая I к Пушкину обнаруживается в делах, словах, в том, что он сделал для семьи поэта. И вновь прихо- дится наблюдать благоприятное, во- истину рыцарское отношение им- ператора Николая I к Пушкину.

Сообщая Пушкину о проще- нии, Николай имел в виду не толь- ко нарушение закона, запрещаю- щего дуэли под страхом смертной казни, не только нарушение чести- ного слова. Блюститель правове- рия простил смертный грех, санк- ционировал его отпущение. Дуэ- лянты с церковной точки зрения приравнивались к самоубийцам и к убийцам, которые заведомо губили свою душу и которых за- прещалось погребать в освящен- ной земле. Такая судьба вскоре постигла Лермонтова, чье тело не отпевали, хотя следственная ко-

миссия об этом просила, ссылаясь на погребение Пушкина. Пушкин был отпет в церкви конюшен Им- ператорского двора в присутст- вии всего города. Прощал импера- тор Пушкину и уголовное преступ- ление — покушение на убийство.

Одним из первых распоряже- ний Николая I после смерти поэта касалось сбережения его доброго имени. На письме В.А. Жуковского графу А.Х. Бенкендорфу от 5 фев- раля 1837 г. по поводу бумаг скон- чавшегося А.С. Пушкина стоит сле- дующая запись: «Бумаги, кои по своему содержанию могут быть во вред памяти Пушкина, сжечь».

После смерти А.С. Пушкина к разбору его архива приступи- ли жандармы. Жуковский, узнав, что начальник штаба корпуса жан- дармов Л.В. Дубельт назначен раз- бирать бумаги вместе с ним, хо- тел отказаться от возложенно- го поручения, о чем писал Нико- лаю I в черновике неотправленно- го письма. Перед Дубельтом стоя- ла задача изъять бумаги, которые не подлежали всеобщему обзор- нию. Впоследствии ясно, что часть бумаг поэта в архиве действитель- но отсутствует. Причём это не только отдельные листы. Тетрадь с записями под № 1 исчезла из бу- маг поэта. Известный историк и чиновник по особым поручени- ям при министре внутренних дел Л.А. Перовском предполагал, что в них могли содержаться сведения государственной важности, с ко- торыми работал Пушкин.

Император Николай I сдержал слово, данное Пушкину в послед- ней своей записке, адресованной поэту, взял на себя заботу о много- численной его семье. Собственно- ручная записка Императора гла-сила:

«1. Заплатить долги. 2. Зало- женное имение отца очистить от долга. 3. Вдове пенсией и дочери по замужество. 4. Сыновей в пажи и по 1500 р. на воспитание каждо- го по вступлении на службу. 5. Со- чинения издать на казённый счёт в пользу вдовы и детей. 6. Единов- ременно 10 т.».

Решение это осуществилось буквально. Вдове поэта начисли- ли пенсию в размере 10 000 руб- лей. При незначительной выслуге лет Пушкина на государственной службе ему и его вдове вооб- ще не полагалась никакая пенсия. За счёт казны была погашена ссу- да в размере 45 000 рублей, взя- тая Пушкиным. Вдове было вы- дано единовременное пособие в размере 50 000 рублей, чтобы на- печатать сочинения А.С. Пушкина, причём прибыль направлялась на учреждение капитала покойного. Два сына Пушкина были зачисле- ны в Пажеский корпус, причём ка- ждому из них начислили самосто- ятельные пенсии в размере 1200 рублей в год. Это помимо персо- нальной пенсии Натальи Никола- евны.

Не все милости, оказанные Николаем I поэту, были широко известны.

В материалах следствия по по- воду дуэли между Геккереном и



Пушкиным приложены докумен- ты, в которых Пушкин именуется... камергером. В показаниях Гекке- рена, Данзаса, в приговоре, всюду Пушкин именуется камергером — придворное звание IV класса, со- ответствующего генеральскому в армии.

Удивлённый А.Ф. Воейков пи- шет из Петербурга в Варшаву 4 февраля 1837 года А.Я. Сторожен- ко: «29 января 1837 года в 2 часа 30 минут Пушкин скончался. Два сына его взяты в пажи, дочери — в один из женских институтов; в указе камер-юнкер Пушкин наи- менован камергером».

Стрелялся Пушкин камер-юн- кером, в последние часы жизни или уже посмертно стал камерге- ром!

Не оставлял Николай I свои милости к семейству Пушкина и в дальнейшем.

Пушкина-Гончарова, похоро- нив супруга, выдержала двухлет- ний траур по супругу, не показы- ваясь в свете. Она с детьми про- жила в Полотняном Заводе. В Петербург она возвратилась осе- нью 1838 года по настоянию сво- ей тётки фрейлины Загряжской, но лето 1841 и 1842 годов про- вела в Михайловском. При дворе Наталья Николаевна вновь стала появляться в 1843 году, когда от царской четы поступило предло- жение.

Потомки Пушкина неодно- кратно роднились с династией Ро- мановых. Младшая дочь его, Ната- лья Александровна, выйдя замуж во втором браке за принца Насса- уского, породнилась с домом Ро- мановых, так как старший брат её мужа, Вильгельм Адольф герцог Нассауский, был женат на великой княжне Елизавете Михайловне, внучке Николая I. Родство не близ- кое, однако разрешение на подоб- ный брак давалось далеко не вся- кому.

Дочь Натальи Александровны, внучка Пушкина, графиня Софья Николаевна Меренберг, по пер- вому браку графиня де Торби, вто- рично вышла замуж за внука Ни-

колая I — великого князя Михаи- ла Михайловича. Таким образом, Николай I стал сватом Пушкина дважды.

После смерти Пушкина Нико- лай I неоднократно вспоминал первого поэта земли русской. В мемуарах и записках его совре- менников немало тому свидетель- ства. И очень часто современни- ки противопоставляли личность Пушкина, сложную и неоднознач- ную, его литературному таланту. Однажды император Николай I, отвечая на замечание И.Ф. Пас- кевича: «Жаль Пушкина как лите- ратора в то время, когда его та- лант созрел, но человек он был дурной», написал: «Мнение твоё о Пушкине я совершенно разде- ляю, и про него можно справедли- во сказать, что в нём оплакивается будущее, а не прошедшее».

Непростыми были отношения царствующего императора и ве- личайшего русского поэта. Одна- ко главная тайна этих отношений была связана с супругой поэта Натальей Николаевной Гончаровой.

Пушкин дважды сватался к Гончаровой и оба раза безрезульт- атно. 12 марта 1831 года, не спро- сив разрешения у Бенкендорфа, он приезжает в Первопрестольную. В загородном собрании даю большой концерт. На нём ожидает встречу с желанной Натали. Её он действительно встречает. Но не- ожиданным оказался приезд и по- явление в собрании государя. В свите его Бенкендорф.

Неудачное сватовство Пуш- кина к Наталье Гончаровой и его чувства к ней становятся извест- ными Николаю I и его окруже- нию. Неожиданным следствием этого становится интерес к поэ- ту даже родственников импера- тора. Княгиня Елизавета Михай- ловна Хитрово, один из предан- нейших друзей поэта, сообщает ему в письме от 18 марта: «Вели- кий князь Михаил Павлович при- ехал провести вечер с нами, и при виде вашего портрета он сказал мне: «Знаете ли, что я никогда не видал Пушкина близко; у меня бы-

ли против него большие предубе- ждения; но по всему, что до меня доходит, я весьма желаю его уз- нать, и особенно желаю иметь с ним продолжительный разговор». Он кончил тем, что попросил у ме- ня «Полтаву».

В это же время Пушкин полу- чает письмо Бенкендорфа с вы- говором за то, что уехал в Москву без разрешения. «Поступок сей принуждает меня Вас просить о уведомлении меня, какие причи- ны могли Вас заставить изменить данному мне слову? Мне весьма приятно будет, если причины, Вас побудившие к сему поступку, бу- дут довольно уважительны, чтобы извинить оной, но я вменяю се- бя в обязанность Вас предупредо- мить, что все неприятности, коим Вы можете подвергнуться, долж- ны Вам быть приписаны собствен- ному вашему поведению».

Пушкин недоумевает: «я каж- дую зиму проводил в Москве, осень в деревне, никогда не ис- прашивая предварительного до- зволения и не получая никакого замечания».

И вдруг Пушкину дают понять, что он будет желанным гостем у Гончаровых. Отчего произошла такая перемена в отношении в се- мействе Гончаровых к доселе от- вергнутому Пушкину? Это станет ясно несколько позже. А он вновь решает свататься.

5 апреля 1830 года, накануне Пасхи, Пушкин пишет матери На- тальи Гончаровой, в которой ви- дит главную преграду своего се- мейного счастья, странное письмо. В нём он объясняет свои чувства к Натали и обещает: «Я не потерплю ни за что на свете, что- бы жена моя испытывала лише- ния, чтобы она не бывала там, где она призвана блистать, развлека- ться».

По всей Москве звонили коло- кола, возвещая о Воскресении Христовом. В этот торжественный день Пушкин отправился к Гонча- ровым. Сватовство на этот раз бы- ло удачное: неприступная Ната- лья Ивановна Гончарова сдалась и дала своё согласие на брак Пуш- кина с её дочерью.

Однако на пути к свадьбе оста- вались две преграды, на которые указывала будущая тётка: безде- нежье и неопределённость его положения. Пушкин просит роди- телей выделить ему часть наслед- ства: «Состояние г-жи Гончаровой сильно расстроено и находится отчасти в зависимости от состоя- ния её свёкра. Это является един- ственным препятствием моему счастью».

16 апреля он пишет Бенкен- дорфу о предстоящей женитьбе, в котором он просит внести яс- ность в суть своего политическо- го положения: «Г-жа Гончарова бо- ится отдать дочь за человека, ко- торый имел бы несчастье быть на дурном счету у государя... Счас- тье моё зависит от одного благо- склонного слова того, к кому я и так уже питаю искреннюю и без- граничную преданность и благо- дарность».

Положение Пушкина в тот мо- мент донельзя странно. Он, на- ходясь под высочайшим присмо- тром, но не имея даже подходя- щих документов, удостоверяю- щих его личность, вынужден был представляться как... воспитан- ник Лицея. «Пушкин, уволенный от службы с 1824 года и по недобро- желательству ли начальства или по своей беспечности не имевший письменного вида, предьявлял при частых своих переездах ли- цейский аттестат, в котором был назван воспитанником». Меж- ду тем Лицей был окончен им де-



сять с лишним лет назад, он — отставленный от службы чиновник X класса.

В ответном письме Бенкендорф сообщал Пушкину, что «Его императорское величество с благосклонным удовлетворением принял известие о предстоящей вашей женитьбе и при этом изволил выразить надежду, что вы хорошо испытали себя перед тем, как предпринять этот шаг и в своём сердце и характере нашли качества, необходимые для того, чтобы составить счастье женщины, особенно женщины столь достойной и привлекательной, как мль Гончарова».

Через месяц состоялась помолвка. На ней открылось, что император Николай I принял самое деятельное участие в устройстве счастья молодой семьи. На следующий день после помолвки, 7 мая 1830 года, Пушкин пишет Бенкендорфу письмо, полное признательности:

«Генерал, лишь предстательству Вашего превосходительства обязан я новой милостью, дарованной мне государем; благоволили принять выражение моей глубокой признательности. В глубине души я всегда в должной мере ценил благожелательность, смею сказать, чисто отеческую, которую проявлял ко мне его величество; я никогда не истолковывал в дурную сторону внимания, которое вам угодно было всегда мне оказывать; моя просьба была высказана с единственной целью успокоить мать, находившуюся в тревоге и ещё более взволнованную клеветой».

Пушкин благодарил Николая I за доброе вмешательство в его личную жизнь, за высочайше сделанное поручительство, которое стало решающим и определило семейную жизнь поэта.

Этот поступок стал самой главной милостью императора Николая Павловича за всё время их общения. Наталья Николаевна Гончарова приходилась Николаю I племянницей, правда племянницей не близкой, четверюродной. Но это родство существовало, потому что последовавшее за помолвкой бракосочетание породнило Пушкина с самим Николаем I.

Род Гончаровых являлся побочной ветвью династии Романовых. Знал ли Пушкин тогда об этом, неизвестно. Но об этом упоминал Иван Иванович Голиков в своём 18-томном труде «Деяния Петра Великого, мудрого преобразителя России», написанном в конце XVIII века и изданном в первой половине века следующего.

Наличие у Петра I внебрачного потомства официально не признано. Однако с царём связывают появление детей у некоторых

его любовниц и женщин, которых он согрел. Сыновья Евдокии Чернышевой (урождённой Ржевской), Марии Румянцевой (урождённой Матвеевой), Строгановой, Ломоносовой... Лежали пути-дороги Петра I и через Калугу. Первый раз побывал царь Пётр I здесь в 1696 году, когда возвращался из Азовского похода.

Марина Цветаева, рассказывая о родословной Натальи Николаевны Гончаровой, не удержалась, чтобы не поведать слух, который упорно держится до сих пор в калужской земле: «Первый, о ком слышно, — Абрам Гончар. Абрам Гончар первый пускает в ход широкий станок для парусов. А России нужны паруса, ибо правит Пётр. Сотрудник Петра. Пётр бывает в доме. Несколько красоток дочерей. Говорят, что в одну, с одной... Упоминаю, но не настаиваю. Но также не могу не упомянуть, что в одном позднем женском (гончаровской бабушки) лице лицо Петра отразилось, как в зеркале. Первый, о ком слышно, изобретатель, умница, человек, шагавший с временем, которое тогда шагало шагом Петра. Современник будущего — вот Абрам Гончар. Первый русский парус — его парус».

Более чем прозрачный намёк в этой заметке на родство Гончаровых с августейшей фамилией. Намёк этот проясняет многое. Почему, например, безвестным калужанином Абрамом Гончаром положено начало первому полотняному заводу в России и поселению при нём, ставшему впоследствии селом, а затем и городом.

Воспитывавшийся в этой семье Афанасий Абрамович Гончаров к концу жизни, а умер он в 1784 году, сколотил баснословное состояние в три с половиной миллиона рублей. Начало этого богатства связывают не столько с его отцом, Абрамом Гончаром, но с Петром I, якобы обратившим внимание на предприимчивого молодого человека. По именному указу императора от 1718 года указу Афанасием Абрамовичем (ему исполнилось 13 или 19 лет¹) открывается первая в калужском крае ткацкая фабрика — Полотняный Завод. Гончаров начнёт и бумажное производство, причём бумага его фабрик будет считаться лучшей в России. Потом открывались и другие мануфактуры — ткацкие, металлургические. Их продукция пользовалась спросом не только в России, но и за границей, а парусину продавали даже в Англию. Афанасий Гончаров был освобождён от уплаты пошлин за продажу парусного полотна.

Летом 1834 года во время отдыха с женой в Полотняном Заводе, Пушкин в семейном архиве Гончаровых будет искать до-

кументы петровской эпохи. В это время с высочайшего повеления Николая I он готовил историю Петра Великого. Дмитрий Николаевич, брат Натали, подарит тогда шурина целую связку книг и безценных семейных документов времён царствования Петра. В семейном архиве найдётся даже автограф Петра Первого. В письме из Голландии царь уведомляет Афанасия, что нанял там и высылает ему мастера, опытного в «усовершенствовании полотен». Удивительно, что и молодой Гончаров совсем не по чину и рангу мог напрямую, безпрепятственно обращаться к царю за наставлением и советом. Подобное позволялось далеко не многим.

Иван Голиков в своём труде «Деяния Петра Великого» пишет, что из поездки в Амстердам Пётр I привёз плотинного мастера и послал его «купцу калужскому Гончарову, который по его же воле завёл там полотняную и бумажную фабрики. Монарх с сим мастером писал к сему Гончарову, что поелику он не имеет у себя плотинного хорошего мастера, то он, для него наняв искусного, посылает при сем, прописав, за какую плату он его нанял; и заключает: а буде ему тягостно производить такое жалование, то он, Государь, будет ему платить своё». Не каждому фабриканту Пётр I прискивал за границей мастеров, да ещё с условием оплаты этого найма из казны.

На одном из сохранившихся царских посланий к Афанасию Гончарову с наставлениями и советами говорится: «Дорогой сынок! Я слышал, ты разбогател и можешь всю жизнь заниматься парусным делом. Благоговяю тебя. Пётр». Нечасто государю обращение «дорогой сынок»... Щедрый подарок Афанасию — несколько имений в Калужской губернии — был преподнесён сёстрами государя. Кстати, в архивной записи о разделе имущества Абрама Ивановича Гончарова от 1728 года его вдова называет в ней Афанасия Абрамовича Гончарова не сыном, а пасынком.

Ладно бы Пётр Первый и его сёстры оказывали покровительство молодому Гончарову. Императрица Елизавета Петровна после воцарения продолжала поддерживать промышленника Гончарова. За выдающиеся коммерческие успехи она в 1742 году пожаловала ему чин коллежского асессора, который давал право на потомственное дворянство и на покупку вотчины с крепостными — случай по тем временам исключительный. Посетив родовое гнездо Гончаровых, усадьбу Полотняный Завод 16 декабря 1775 года, Екатерина II подтвердила это пра-

во специальным высочайшим указом. Афанасий Абрамович попросил её подписать завещание, которое он составил для сохранения капиталов и имущества рода. В документе говорилось, что ничего из гончаровского состояния не может быть продано или оставлено в залог.

В память о приезде Екатерины Великой Афанасий Абрамович отлил в Германии бронзовую статую императрицы (высотой 3,5 м). По другой версии, статую заказал Г. Потёмкин, но оплатить её и доставить в Россию не успел, и Гончаров выкупил её на аукционе в немецкой столице за 100 000 рублей. В 1834 году по приказу министра двора П.М. Волконского ректор Академии художеств И.П. Мартус с тремя профессорами оценили статую и признали её ценность как произведение искусства. Была в ней уникальная историческая ценность: в каждом колечке второго ряда кружев воротника императрицы изображено лицо одного из её тогдашних придворных. Статую Афанасий Абрамович хотел поставить в Полотняном заводе, но умер, не успев это сделать. Она досталась в качестве приданного Натальи Гончаровой, и судьбой «бронзовой бабушки» вынужден был заниматься её супруг — Александр Пушкин².

Дед Натальи, Афанасий Николаевич Гончаров (он был внуком Афанасия Абрамовича), по своей натуре предпринимателем не был, вёл роскошную и безответственную жизнь, быстро промотал громадное наследство. Он хотел распродать и остальное имущество для развлечений. Однако завещание, подписанное царицей, не позволило ему лишить семью родового поместья. После своей скоропостижной смерти в 1832 году он оставил крупный долг в полтора миллиона рублей, а внучек, Наташу и её сестёр, безприданницами. Безденежье мучило семью. Наталья порой ездила в театр без перчаток. На одном балу подруга увела её в дальнюю комнату и заставила надеть свои туфли: как можно танцевать с женихом, к тому же со знаменитым поэтом, на стоптанных каблучках.

Отец Натали, единственный наследник имения Полотняный Завод Николай Афанасьевич Гончаров, с детства окружённый самыми нежными заботами в семье, тщетно мечтал о блестящей военной карьере. Этим стремлениям не суждено было сбыться ввиду непреклонной воли матери, приложившей немало усилий, чтобы сын получил домашнее образование на очень высоком уровне. В 1808 году, через год после женитьбы, Николай Афанасьевич получил чин коллежского асессора,

перевёлся в Москву и поступил на должность секретаря московского губернатора.

Он женился на фрейлине императрицы Наталье Ивановне Загряжской. На их венчании в дворцовой церкви присутствовала вся царская семья, включая великого князя Николая — будущего императора Николая I. Самодержец всероссийский Александр I молился перед алтарём за новобрачных. Николай и Александр Романовы, а также Николай Гончаров были праправнуками Петра I, четверюродными братьями, несмотря на то, что прадед Гончарова родился вне брака, был побочным сыном самодержца и официально с императорской фамилией не имел ничего общего.

Жизнь Николая Афанасьевича не задалась. После ссоры с отцом и разрыва с ним он записался, и в 1814 году по причине «душевного недуга» его признали «повреждённым в уме». Наталье только-только исполнилось два годика. Тесная связь Гончаровых с императорским двором угасла на долгие годы, до взросления детей Николая Афанасьевича, которые приходились Николаю I четверюродными племянниками и племянницами. Все они из глухого калужского затворничества перебрались в столицу.

Старший брат Натальи Николаевны Дмитрий Николаевич в возрасте 17 лет зачислен в Московский архив Коллегии иностранных дел, в 1829 году в возрасте 21 год он уже камер-юнкер двора его императорского величества. Однако после смерти деда он стал наследником всего гончаровского «хозяйства», вынужден уйти со службы и занялся разорёнными поместьями и Полотняным Заводом. Другой брат Иван Николаевич служил в это время в лейб-гвардии Гусарском полку, воевал, вышел в отставку генерал-майором. Обе сестры Наталья Николаевна со временем стали фрейлинами двора его императорского величества.

Николай I и Пушкин. Царь и поэт. В этой теме ещё много тайн. С одной из них, думается, снимается покров тайны.

Сергей ПРОХОРОВ

¹ БСЭ определяет датой его рождения 1705 или 1699 год.

² Пушкин не смог продать бронзовую статую Екатерины II. Только в 1846 году екатеринославский дворянин Л. Коростовцев приобрёл её для города Екатеринослава. Памятник простоял в Днепропетровске вплоть до Великой Отечественной войны и был отправлен оккупантами на переплавку в Германию.

www.planet-kob.ru/articles/4463

Долг платежом красен!

Каждый раз (слава Богу, это бывает крайне редко, и с каждым разом всё реже), когда случайно мимоходом слышу по радио рекламу списания долгов, в голове пробегает мысль: «Дожили! Раньше долги возвращали, теперь их списывают (а списывают ли вообще?)».

Кто-то скажет, что речь всего лишь о юридическом аспекте, но мы-то с вами осознанные люди, относимся к любой информации критически и всегда зрим в корень.

И посему разберём ситуацию

подробнее. У данной рекламы есть двойной эффект.

Во-первых, слыша каждый раз, что долги можно списать, у человека складывается впечатление, что долги можно аннулировать, да ещё и без проблем (хотя так не бывает).

Следовательно, такие люди с большей вероятностью пойдут за кредитами (то есть влезать в долги), вешать на себя кабалу (а прежде чем это делать, лучше вообще сто раз подумать!). Причём не факт, что хотя бы половина из этих людей (которые услышали о воз-

можности списания долгов) пойдёт их списывать.

А тем, кто пойдёт, предстоит то ещё испытание. Не пробовал, но уверен, что понадобится куча бумажек, беготни по их получению, а также заплатить этим юристам (да и за бумажки, возможно, тоже) и вероятно немало. Так что ещё надо подсчитать, что выгоднее: списать долги или выплатить по ним?

Во-вторых, регулярно напоминая человеку о том, что долги можно легко списать, у него формируется поверхностное отношение к

понятию долга как такового, что это нечто необязательное в принципе и его можно не отдавать.

А ведь долг бывает не только юридическим или формальным: одолжил — вернул, но и внутренним.

Долг защиты Родины, долг помощи ближнему, долг сделать что-либо в конкретной ситуации, потому что надо.

Долг, о котором подсказывает голос совести, который данная реклама регулярно приглушает (в совокупности с другими методами пропаганды) и со временем может заглушить совсем, если не предпринимать ответные меры: как индивидуальные, так и общественные.

А ведь, как говорили наши предки, долг платежом красен!

Будьте честны и счастливы!

<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 собираем один раз в год после Медового гласа (основные медоносы: ива, липа, иван-чай, донник, ваточник, иссоп, душица, лесное разнотравье) — 400 руб./кг; натуральный качественный **тёмный шоколад 72%** (есть и более тёмный), сделанный с мёдом, без сахара, какао-порошка и прочих искусственных добавок — 300 руб./100 г.

Тамбовская область, ПРП Радостное; тел. 8-920-235-8544, 8-920-236-8764 (телеграм, ватцап) — Владислав, Ольга.

ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД из Родового поместья Кедр Пензенской области — светлый, однородный, пластичный.
Цена 3 л — 600 руб.

Высылаем почтовой посылкой. Постоянным покупателям всегда скидки.
Тел.: 8-908-529-7402 — Анна; 8-908-529-7501 — Александр.

НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛЯНО-ВОСКОВЫЕ СОСТАВЫ для защиты древесины от влаги, плесени и УФ-лучей.
ИП Сальков А. В, Респ. Хакасия, ПРП Родники.
Salkov@mail.ru.
Тел. 8-983-152-8490, Артём.

Родовое поместье Котышевых предлагает: **ИВАН-ЧАЙ** ферментированный, гранулированный, собранный вручную с любовью — 200 руб./100 г.

Целебный, вкусный **МЁД** (консистенции «масло»). Основные медоносы: ива, иван-чай, донник, липа, лесное разнотравье. Забираем мёд один раз в год после медового спаса (400 руб. за 1 кг).

МЁД В СОТАХ (в ограниченном кол-ве) — 1000 руб. за 1 кг.
Тел.: 8-920-235-8544, 8-915-672-5124, Владислав; 8-920-236-5124, Ольга. Эл. адрес: vladvk1950@gmail.com. Тамбовская область, ПРП Радостное.

Друзья, предлагаем вкусный, полезный, качественный

ИВАН-ЧАЙ СЕМЬИ АЛЕКСАНДРОВЫХ — 1000 руб./1 кг, 100 руб./100 г.

Иван-чай **витаминовый** с ягодами рябины и листьями смородины — 120 руб./100 г, 1200 руб./1 кг. Иван-чай **с цветами** — 150 руб./100 г, 1500 руб./1 кг. Упаковка — крафт-пакеты.

Также в наличии **весь ассортимент фирмы «Яндар»:** пакетированный иван-чай, упаковка 40 г, 20 пакетиков (с душицей, липовым цветом, листом смородины, 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 (сборан 21–22 июня) — 200 руб.; с имбирём — 200 руб.; с красным корнем — 200 руб.

Можете заказать в группе в ВКонтakte <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 кедра сибирского:
10% на рыжиковом масле,
110 мл — 200 руб.,
10% на кедровом масле,
100 мл — 450 руб.;

МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ на рыжиковом масле,
МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ с вытяжкой саган-дали и чабреца;
МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ на облепиховом масле,
30 г — 150 руб.

МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ.
МАЗЬ СУСТАВНАЯ с багульником болотным.
ЖИВИЦА-СМОЛА, 900 руб./кг.

ИВАН-ЧАЙ ферментированный: листовый, гранулированный.
САЖЕНЦЫ кедра, 4–7 лет, 100 руб./шт.; **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 плате-

жом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: tsupran76@mail.ru.

Сделать заказ и посмотреть продукцию: eco-trapeza.ru.
Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

Участки, дома

ПРОДАЮ ДОМ (УСАДЬБУ) в ПРП Росток Ростовской области. Дом находится на хуторе Дубовом, в 1 км от ПРП Росток.

Светлый, просторный дом, площадь 53,5 м², площадь участка 27 соток.

Вода в доме — от колодца, подаётся насосной станцией, горячая вода идёт из бойлера; есть душевая кабина. Отопление печное.

Во дворе ещё есть небольшая уютный домик из двух комнат, кухни и душа. Отопление электрическое, при сильных морозах — печное.

Есть погреб, сарай, гараж со смотровой ямой. В саду фруктовые деревья: яблони, груши, сливы, абрикосы, смородина. Хутор и поселение огибает небольшая живописная река.

Цена 870 тыс. руб.
т. 8-928-170-8127, Наталья. Звонить и писать лучше в Ватсап.

ПРОДАМ 4 га земли в собственности за 300 000 руб. на Смоленщине, в Демидовском районе, у деревни Андреево.

Земля с/х назначения, есть электричество. Земля предлагается под Родовые поместья и экопоселения. Закладываем лесосад на участках. Имеем для этого питомник редких растений деревьев из Красной книги.

Строимся чужими руками, первичный дом из бревна 6х6 м от 250 тыс. руб. и отделка от 400 тыс. руб. Есть гостевой дом, пасека, выращиваем рожь старых сортов. Имеем здание фермы, с/х технику б/у.

Ищу единомышленников, партнёров.

Контакты: тел./ватсап 8-929-927-0255, Олег; <https://vk.com/o.v.egorenkov> — личная страница; <https://vk.com/rodovayazemlya> — ПРП Родная земля.

СДАМ ЖИЛЬЁ за просмотр или **ПРОДАМ**.

Поселение Росток, Ростовская область
Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

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.

Есть начальная школа, клуб, библиотека, ФАП, магазин. В деревне около 70 домов; от райцентра 20 км, от Красноярска 200 км.

В квартире автономное печное отопление (котёл, батареи); кухня, душевая комната, совмещённая с санузлом; горячая и холодная вода. Всего жилой площади — 85 м² (мансарда — 21 м²). Есть гараж, утеплённое зимовье, банька, теплица.

Рядом родник, небольшая речушка. В 500 м от дома, возле леса, есть участки около 3 га. Окружён

участок полями с разнотравьем, подтаёжным лесом (15–30 км до быча 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.

ПРОДАМ УЧАСТОК 1,25 ГА в Самарской Луке, около деревни Севрюкаево, в поселении Родовых поместий Родолад.

На участке есть летний домик, двухэтажный сруб 6х5 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. 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, ПРП РОДОЛАД. На участке есть летний домик, 5х6 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 ПРП Радосвет. Жилая баня 6х6 м, к ней примыкает хозблок 2х6 м. Есть скважина (вода питьевая), дебет 2–3 куба в час. В этом году будет стационарное электричество. Есть магистральная разводка воды по участку.

Посажены фисташки и несколько фруктовых деревьев. До Чёрного моря — 35 км, до Азовского — 40 км.

Цена 5,8 млн. руб.
Тел. 8-912-781-3317, Ольга.

ПРОДАЮ ПОМЕСТЬЕ (пл. 3,1 га) в поселении Родники (все-го около 100 участков) Курганской области, потому что вышла в поселение замуж, решено жить в по-

местье мужа.

Земля находится в собственности. Высажены сотни растений.

На участке имеются:
• подземный домик «лисыя нора», использовался круглогодично (внутр. р-ры 3,9х2,7 м). Печь отопительно-варочная сист. Кузнецова;

• надземный гостевой домик (внутр. р-ры 3,5х2,5 м). Использовался эпизодически, иногда зимой. Печь отопит.-варочная сист. Кузнецова;

• сарай, колодец, электричество 220 и 380 В.

Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Есть небольшое озеро Луданное (от поместья 5 минут ходьбы).

До ближайшей деревушки (половину её жителей составляют поселенцы и их родственники) — 1,5 км; до деревни с почтой и школой — 5 км; до райцентра — 12 км.

Можем выслать фото и видео нашего поселения.

Продаётся за 700 тыс. руб., возможна рассрочка.

Пишите zzz65@list.ru. Звоните 8-906-883-2104 (Билайн). Надежда и Александр.

ПРОДАЁМ ПОМЕСТЬЕ 1 га в селе Кучугуры Воронежской области (60 км от Воронежа). В посёлке много молодых семей и детей. Есть дом творчества, где проходят занятия с детьми и коллективные мероприятия.

На участке большой сад: яблони, груши, сливы, вишня, черешня, малина, чёрная смородина. 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, кедры, берёзовая аллея вдоль дороги. На острове 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 Именин, улица Лесная поляна.

Evstegneeva_katy@mail.ru.

ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ

3,1 ГА (потому что вышла в поселении замуж, решено жить в поместье мужа) в поселении Родники Курганской области. В нашем поселении около 100 участков.

Земля находится в собственности. В поместье высажены сотни растений. Имеются:

Подземный домик «Лисья нора» 3,9х2,7 м, использовался круглогодично. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова;

Надземный гостевой домик 3,5х2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова; сарай, колодезь;

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: 8-906-883-2104 (Билайн), Надя и Саша.

ПРОДАЮ УСАДЬБУ

в живописном месте Республики Хакасия, Таштыпском районе, с. Нижний Ирек, поселении Родники, в 150 км от Абакана.

Земельный участок общей площадью 1 га. Подтаёжная зона. Вид права — собственность. На участке имеются жилой двухэтажный дом площадью 112,2 м², жилая времянка, в которую входит баня, комната отдыха 14 м², большая веранда. Вокруг лес, сосны, берёзы, кедр, ёлки, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина, всё плодоносит. Разработан огород 10 соток, есть две теплицы, хозяйственные постройки, погреб, личная скважина воды, электричество. Рядом горная река Таштып. В лесу много грибов, ягод. Есть места для отдыха, охоты и рыбалки.

Тел.: 8-950-302-9688 (Whats App), доп. тел. 8-983-257-1008.

ПРОДАЮ ДВУХЭТАЖНЫЙ КИРПИЧНО-ПЕНОБЛОЧНЫЙ ДОМ

8х11 м на участке 1,08 га в Родовом поселении Благодарное (бывшее СДТ «Юбилейное»),

ул. Добрая, д. 1 (возможна прописка), в 23 км от г. Волгодонска Ростовской области.

Дом очень тёплый, благоустроенный. Окна пластиковые, двери металлические. Меблирован. В доме: веранда, баня, погреб, летняя кухня + мастерская, прихожая, просторная кухня-столовая, 2 спальни, 2 санузла, на 2 этаже русская печь с лежанкой, подтопком и духовкой. Отопление печное. В бане банная печь. В мастерской — печь-шведка.

Участок огорожен сеткой-рабицей, живой забор по периметру — 500 кустов смородины. Заложены сад: яблони, груши, сливы, абрикосы, черешни, вишни, орехи... Посажен лес: более 200 сосен, более 300 берёз, а также ели, туи, дубы, ясени и др.

Скважина 23 м, вода чистая, питьевая, не кончается сутками. Водопровод — пластик, введён в дом.

В 50 м — река Сал. Берег высокий, сделана лестница на мостки для купания, рыбалки.

Можно подвести электричество за 15 тыс. руб.

Продаю 1/2 дома, 1/2 участка.

Цена 500 тыс. руб. Собственник второй доли живёт далеко в Краснодарском крае, устроившись на новом месте. Поэтому дом и участок в полном распоряжении новых хозяев.

Тел. 8-928-112-4790, Светлана.

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.

ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ

земли с/х назначения по 40, 60, 112 га в Калужской области Мосальского района. Стоимость 1 га — 10 тыс. руб. Хорошие дороги. Деревня газифицирована. Рядом протекает река, есть пруд. От Москвы — 226 км, от Калуги — 99 км. Тел. 8-926-765-63-76. Эл. адрес allat30@mail.ru.

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. Подведено электричество.

На территории есть летний домик, колодец, дровница, навес на въезде.

Документы оформлены. Цена 4,1 млн. руб. Торг. Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

ПРОДАЮТСЯ ДВА УЧАСТКА

в Республике Хакасия, в поселении Родники, каждый по 1 га. Один участок огорожен.

Тел. 8-906-981-5946 — Наталья Сучкова.

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 лопант 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.

ПРОДАЮ СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО

в вашем конверте. Эта трава — многолетний, медонос, вкусный, целебный чай. Выращиваю лопант 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.

ПРОДАЮ СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО

в вашем конверте. Эта трава — многолетний, медонос, вкусный, целебный чай. Выращиваю лопант 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.

ПРОДАЮ СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО

в вашем конверте. Эта трава — многолетний, медонос, вкусный, целебный чай. Выращиваю лопант 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.

ПРОДАЮ СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО

в вашем конверте. Эта трава — многолетний, медонос, вкусный, целебный чай. Выращиваю лопант 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.

ПРОДАЮ СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО

в вашем конверте. Эта трава — многолетний, медонос, вкусный, целебный чай. Выращиваю лопант 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.

ПРОДАЮ СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО

в вашем конверте. Эта трава — многолетний, медонос, вкусный, целебный чай. Выращиваю лопант 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.

ПРОДАЮ СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО

в вашем конверте. Эта трава — многолетний, медонос, вкусный, целебный чай. Выращиваю лопант 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.

ПРОДАЮ СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО

в вашем конверте. Эта трава — многолетний, медонос, вкусный, целебный чай. Выращиваю лопант 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.

Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

Новинки



«Мягкие домашние водные роды. 20-летний опыт многодетной мамы. Практические рекомендации, Макарова О. 211б., илл., — 470 руб.

* * *

«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». Крестьяева Е., 240 с. — 220 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., ил., — 170 руб.

«Как позвать Любовь и создать семью» (опыт брачных слётов). 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 мудреца-

ми 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 Катковой 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 Гаммаюн» — 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.

Лекторчук-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.



Приглашаем всех к нам на сайт издательства

www.zeninasvet.ru

- интернет-магазин (книги, журналы, газеты)
- информация о газете «Родовая Земля»
- архив газеты — для чтения и скачивания
- более 4000 статей (постоянно пополняется)
- удобный поиск материалов
- описание наших издательских проектов
- информация для авторов статей и партнёров

Выписать газету «РОДОВАЯ ЗЕМЛЯ» можно с любого месяца в любом отделении почтовой связи РФ, в том числе и в КРЫМУ. Подписной индекс **ПР602** в каталоге «Почта России», а также через Интернет — <https://www.pochta.ru>. Подписка на электронную версию — <http://pressa.ru/izdanie/39083>



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,
yarmarka@zeninasvet.ru — объявления в рубрику «Ярмарка».
Сайт: zeninasvet.ru/rodzem, http://vk.com/rodovaya_zemlya

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке материалов ссылка на газету обязательна. Редакция может не разделять мнение авторов. Редакция сохраняет за собой право редактирования материалов, поступающих в газету. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на использование произведения в любой форме и любым способом, если иное не оговорено. За содержание материалов рекламного характера редакция ответственности не несёт. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-22608. ISSN 1999-2726. © «Родовая Земля», 2022.

В газете приставка **без-** (вместо **бес-**) используется сознательно — как изначально верная по смыслу.

Подписной индекс: ПР602 по электронному каталогу «Почта России» и на сайте <https://www.pochta.ru>.

Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис». 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объем: 8 п. л. Заказ № 5. Подписано в печать 10.01.2023 г. По графику — 18.00, фактически — 18.00. Выход в свет 11.01.2023 г. Тираж 2000 экз. Цена свободная.



Кружевные хитросплетения в русской глубинке



Вековая история кружева рассказывает, что кружево шьют, вяжут, плетут и даже куют. Русские мастерицы выбрали самый сложный путь — плетение. Коклюшки, валик, бубен, деревянные булавки «спички». Нехитрые приспособления и не оставляющая никаких сомнений кропотливость мастера. В одном узоре могут переплетаться до ста нитей...

Как, например, в **вологодском кружеве**. В Вологде ремесло зародилось в XVI веке, а уже спустя три столетия во всех помещичьих усадьбах были свои кружевные «фабрики». Сначала вологодские мастерицы прорисовывали завитушки на бумаге. Эту схему (скол) и плели из нити, перебирая коклюшки. В Вологде отличительная особенность кружева — плотная тесьма узора, так называемая велюшка, а любимый орнамент



— снежинка с белой опушкой.

В XVIII веке кружево пришло в Елец. Тонкие и ажурные нитяные паутинки. **Елецкое кружево** со своим характером:

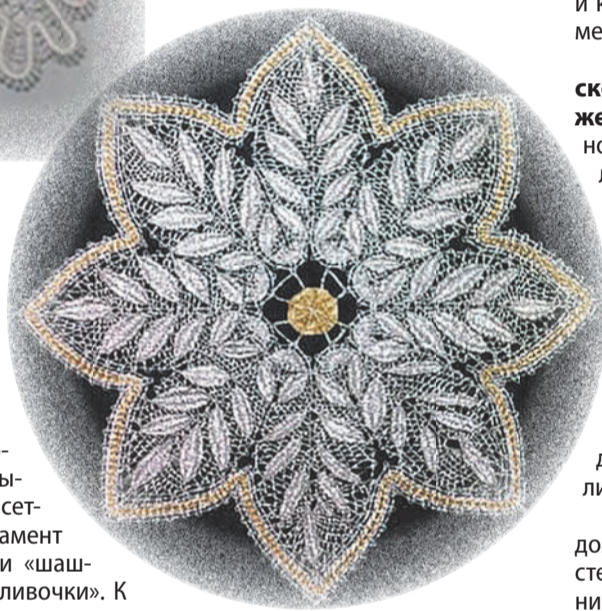
растительный и геометрический узор — полнят в основном сеткой. Любимый орнамент — «елецкий край» и «шашки», «пустушка» и «сливочки». К началу XIX столетия елецкое кружево по объёмам занимало первое место в России, а в 1873 году изящные салфетки и скатерти покорили изысканную Вену.

Вятские, или кукарские, кружева известны уже более двух столетий. В конце XIX века в слободе Кукарка под Вяткой была открыта земская школа кружевниц, где преподавали ученицы Мариинской школы из Петербурга. На вятских кружевах порхали бабочки и распускались пышные цветы в окружении ромбов и зигзагов. Вдохновляли мастериц природные мотивы и даже звон коклюшек. Те, что из берёзы и вереса, звучат особенно мелодично.

Единственное в мире цветное коклюшечное — **михайловское кружево**. Плетут разноцветные узоры по устоявшимся традициям в Рязанской губернии, в ста-

ринном городке Михайлове. Главный цвет — красный, его разбавляют жёлтые, зелёные, голубые и даже чёрные узоры. «Бубенцы», «городки», «павлинки» окаймляют праздничные костюмы, рушники и скатерти. До сих пор плетут мастерицы по памяти и считают нити во время работы.

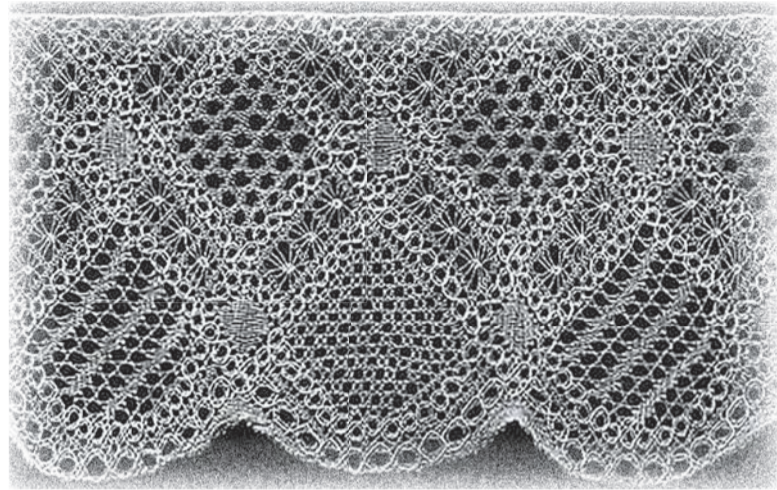
Слабо белёный лён с золотой нитью — визитная карточка **галицкого кружева** Костромской губернии. Изысканными мотивами в стиле рококо зашифрованы птицы-павы, двуглавые орлы, трилистники. Кружевницы из Галича плели для парадных случаев и на-



равне с незамысловатыми шёлковыми полосками отдавали предпочтение светским сюжетам. На тонкой основе прогуливались дамы и кавалеры. Расцвет промысла пришёлся на XVIII век.

Калязинскому кружеву пошло уже шестое столетие. Золото, серебро, шёлк, жемчуг и даже пух. В узоры вплеталось буквально всё, что было под рукой. «Пройдите днём или вечером по Заволжской монастырской части города — и вы услышите звон коклюшек», — писали путешественники в XIX веке. Плело всё женское население по 16 часов в сутки, но после революции промысел пришёл в упадок, и сохраняют ремесло лишь усилиями энтузиастов.

Белёвское кружево зародилось в монастырских стенах. Мо-

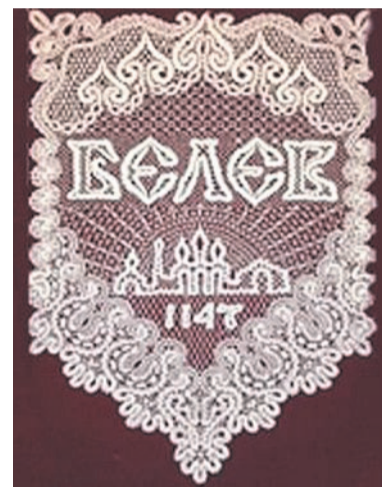


нахини Белёва Тульской губернии плели мерное кружево из золотой и серебряной нити для знатных особ и священников. Светские нотки в ремесло привнесли крепостные. Замкнутый орнамент из тесёмок, квадратов, «паучков» и «змеек», но уже из льняных и хлопчатобумажных, стал неплохим доходом. Кокетки — накидки и косыночки — главный ассортимент белёвских кружевниц.

Старинное название **захожского, или киришского, кружева** — галунцы. Традиционное ремесло Ленинградской области. Восемь деревень, окружённых лесами. Места, именуемые «захожи»: гостей ждали нечасто. Это пошло на благо промыслу — сохранило от влияния городских мотивов. В Киришах кружева плели поверх уже готового узора, часто без схем (сколов) — от себя. И для себя: изделия не продавали, откладывали как приданое и дарили.

Балахнинское кружево родом из Нижнего Новгорода. Мастерицы подошли к работе технически: в XVIII веке изучили орнаменты французских и бельгийских кружев и создали собственный «балахонский манер». Чёр-

ные, кремовые или белые цветы, листья, плоды и визитная карточка — балахонская роза. Узоры символизировали любовь и рай на земле. «Балахна кружавничает» и по сей день, но это уже не промысел, а женское рукоделие.



Промысел по помещицкому велению. В XVIII веке помещица из Мценска Протасова пригласила двух бельгийских кружевниц для обучения девушек с местной мануфактуры. Так появилось самое крупное кружевное производство — 1200 мастериц. Плели для царского двора. Лицо **мценского кружева** — геометрические мотивы. Сегодня ремесло развивается вполне благополучно: до сих пор работает школа кружевниц и промысел не забыт.

Наталья ЛЕТНИКОВА
www.culture.ru

