

Родовая Земля

ПЕРВАЯ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 6 (227), июнь 2023 г.

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



Объединение
— наша
сила **2**

Мезень
верит
в лучшее **6**

За комаром
не с топором **10**

Печных
дел
мастер **17**

Слово —
не воробей... **20**

Уловка
табачных
корпораций **29**

Я есть Вселенная

«Стяжи дух мирен, и тогда
тысяча душ спасётся около тебя».
Серафим Саровский

Эти осознанные настрои помогут человеку повысить свои вибрации до возможного для него на данный момент времени уровня.

Не старайтесь сейчас получить максимум энергии — ваша энергоструктура может быть не готова к большому потоку, нужно время, ваше желание и абсолютная вера. Эти настрои можно читать вместе с молитвами, которые позволяет ваша вера. Настрои на повышение вибраций не противоречат любой религии (это поймёте при прочтении).

Каждый человек, повышая свои вибрации на всех энергоуровнях, может просто их читать, гармонизировать и наполнять свои аурические структуры и энергоинформационные поля. Ими можно избавиться от деструктива и тёмных (низковибрационных) энергий рядом (лярвы, демоны, деструктивные плазмOIDные цивилизации и много чего другого).

Читать настрои можно всегда, но для более качественного повышения вибраций это лучше делать утром и вечером. А многим захочется перед серьёзным событием — чтобы его гармонизировать в жизнь.

Итак, если вы готовы перейти на новый уровень восприятия, повысить свои вибрации настолько, чтобы всегда присутствовать в потоке энергии ЛЮБВИ, тогда приглашаем вас в команду СВЕТА истинной энергии ЛЮБВИ наших создателей!

«Я есть вселенная, вселенная есть Я. Сила мироздания — моя сила, а мой Дух — часть потока существования Творца всех миров. Его сила будет направлена на благо всех существ, пребывающих во всех мирах и планах существования. Реальность в истине пребудет, а ложь в иллюзии восприятия навсегда исчезнет» (повторять три раза).

«Во имя Всемогущего Бога, во имя Энергии Света, во имя Силы Любви, которая творит все миры и планы мироздания, я (имя) прошу светлых духов-консультантов и Архатов Земли, Солнечной Системы и Галактики помочь мне в моём духовном развитии, в укреплении физического тела и в материальном обеспечении, которое я обещаю направить на благо своё и своих близких.

Помогите мне быть в добрых и гармоничных отношениях с видимыми и невидимыми сущностями планеты Земля, помогите любить всех и правильно принимать любовь.

Я обращаюсь к своей Высшей Сущности и прошу её поднять вибрации всех моих физических, энергетических и духовных структур до того уровня, который мне позволен на данном этапе моего духовного развития.

Я прошу мою Высшую Сущность поднять мои вибрации до того уровня, который пойдёт во благо для развития моего сознания и моего тела, во благо развития всех духовных сущностей, которые меня окружают, воплощённых и невоплощённых, во благо всего Пространства и во благо эволюции планеты Земля. Я благодарю свою Высшую Сущность и все Светлые Высшие Силы за помощь.

Я прошу исцелить все мои физические, энергетические и духовные структуры и наполнить их Светом.

Я с открытым Сердцем принимаю оказанную помощь и благодарю все Светлые разумные Силы Вселенной за разрешение, данное моей Высшей Сущности оказать мне помощь, и благодарю всех сущностей, идущих по пути духовной эволюции во благо всех миров и планов Мироздания.

Я даю разрешение на мое исцеление энергиями Света и Любви и на повышение моих вибраций настолько, насколько это гармонично для меня.

Силы Света и Любви, будьте со мной всегда, во времени и вне времени.

Благодарю вас за помощь и любовь! Я принимаю изменения, происходящие со мной и осознанно направляю Свет Бога, идущий через меня, в материальный мир.

Да будет так (или) оно так и есмь (выбирается по восприятию)».

Мы влюблены в жизнь, в то место, где находимся. Только когда живёшь на земле, понимаешь свои истинные желания и ощущаешь внутренние возможности.

В нашей стране есть огромная проблема — опустение сельских территорий вследствие изменения предпочтения людей жить не на своей земле, в своём доме, а уезжать в города, где есть комфорт и перспективы. Именно к этому и готовят всех детей, которые проживают в деревнях и сёлах. Им говорят об отсутствии будущего у сельскохозяйственных территорий, и только некоторые из молодых людей остаются на земле. Из-за этого происходит и демографический кризис, и развал традиционных семей, потому как нет у них ценностей, которые передаются из поколения в поколение.

Наша семья поняла, что хочет жить в своём доме и иметь более шести соток земли, поэтому пять лет назад мы начали поиск земли, куда переехать. Были разные варианты, но выбрали именно Ивановскую область, потому что приехали и влюбились в эти места. Купили землю сельхозназначения, чтобы был большой огород. Хотели поставить бытовку и приезжать только на лето, но судьба распорядилась по-другому.

Наши соседи рассказывали, что рядом с этим участком есть заброшенная деревня, там можно взять в аренду землю с последующим выкупом и построить дом.

На тот момент мы стали многодетной семьёй города Москвы. Решили, что дети подрастают и мы можем позволить себе дом для всей нашей большой семьи. Так как на тот момент мы с мужем оба получали хорошую зарплату, а также были выплачены декретные деньги, то решили, что надо строить дом и, возможно, потом переехать жить туда с пропиской и на постоянной основе. Когда дом был возведён «под крышу», по всему миру началась болезнь под названием «Ковид-19». Понимая, что мы можем со своими детьми уже переехать жить в Ивановскую область, просим наших строителей сделать полностью для проживания хотя бы одну комнату в доме. Переехали и остались жить в доме с марта 2020 года.

Прошло три года... Дети учатся на семейном обучении уже пятый учебный год.

Хотя в 5 км от нас есть небольшая сельская школа, в которую ходят несколько детей из нашего поселения, мы остаёмся прикреплены к московской школе, в которую

дети до этого ходили, и сдаём там только аттестации. А учим мы детей дома.

Я очень хочу, чтобы земля наша, как и Русь, возродилась в былом могуществе и поэтому участвую в инициативной группе по возрождению сельских территорий, которая решила организовать фестиваль «Русь восходящая». Мы подали документы на Президентский грант. Вне зависимости от того, выиграем его или нет, только от нас самих зависит, в какой стране мы с вами будем жить. Я очень хочу, чтобы дети были здоровыми, родители счастливыми, бабушки и дедушки радовались нашими успехами. Чтобы молодёжь не только не уезжала, а возвращалась в деревню, в сёла. Для этого должны быть ценности прежде всего в голове — традиционная семья, уважение к старшим, патриотическое воспитание, молодёжные объединения, дом — «полная чаша», свои овощи и фрукты, берёзовая роща, дубовая аллея, липовые сады, малинники, клубника, прудики для микроклимата, уютный дом с минимальными удобствами, инфраструктура.

Вот уже пятый учебный год наша семья находится на семейном обучении. Прошла очередная аттестация. Немного времени на свободные занятия и снова — «Я познаю мир»!

В начале нашего пути на семейном обучении многие знакомые — родственники, друзья, бывшие коллеги по родительскому комитету, воспитательницы детского сада — осуждали нас и пытались «вразумить», потом все поутихло. Сейчас все дети школьного возраста нашей семьи (включая семьи моих сестёр) находятся

на семейном обучении. И для нас это доказательство, что мы движемся в правильном направлении. Моя младшая сестра, глядя как гармонично и спокойно дети пребывают в этой форме обучения, даже не стала пробовать отдавать старшую дочь в первый класс обычной школы, и они сразу пошли на семейное обучение.

Но общественные споры за это время не стали тише. Ведь каждый хочет для своей семьи самого лучшего, доброго и правильного. Но правильного не существует. Есть только ситуация и обстоятельства, когда каждый сам строит своё будущее, выбирая правильную ниточку и прокладывая путь.

На нашем мероприятии мы хотим рассмотреть вопросы, которые возникают у нас, взрослых, когда мы ищем альтернативный путь тому, чтобы «сдать» ребёнка в школу и порой снять с себя ответственность за его образование, обучение, воспитание и даже здоровье.

Что нам не нужно:

- стараться вместо семейного обучения копировать дома школьное, ведь нам нужен «подлинник» настоящего образования, а не плохая копия с копии. Напомню: на самом деле обычная школа — попытка заменить хорошее семейное образование, а вовсе не наоборот;

- постоянно сравнивать себя со школой и переживать, что мы до неё «не дотянем».

Уровень современной массовой школы, увы, совсем не образец. Тянуться к нему — плохое решение. Вместо этого надо строить для своих детей действительно хорошее и правильное образование.

Не скрою, что иногда говорю

себе: «Я не справляюсь. Есть ли во мне силы идти дальше?» или «Надо отдать старших в школу, а самой заняться младшей». А потом общаюсь с детьми на эту тему. Это бывает раз в несколько месяцев. И они мне отвечают, что уже не хотят ходить туда, приводят свои аргументы, объясняют ограничениями свободы, там намного жёстче, чем мы дома ставим им свои условия.

Да, без условий мы обойтись не можем. Это несколько жёстких параметров, которые приходится устанавливать. Они нужны, чтобы семья как исполнитель договора о семейном образовании могла выполнить требования и к нам не было вопросов от структур, которые «отвечают» за детей. Я думаю, вы меня понимаете.

Семейное образование не предполагает того, что родители на протяжении всего обучения в школе что-то преподают детям. «Преподавание» ограничивается начальной школой. Исключение — если ребёнок переходит в средней школе на семейное обучение или в старшей — на самообразование.

Основное в семейном образовании — обучение детей навыкам сознательного самообразования, сознательной учёбы, самоорганизации и сопровождение их — направление, контроль, помощь в трудностях. Здесь родители — это наставники, «методисты» и «завучи».

Ну а если вы не владеете программой на уровне начальной школы, то у вас впереди замечательная практика — учиться вместе с ребёнком. Ваши любовь, забота, внимательность и спокойствие сделают своё дело, и вы станете ещё крепче любить друг дру-

га и проявлять заботу в мелочах. Да, вам придётся освоить некоторые методические премудрости, но это нужно прежде всего для вас самих.

Исторически семейное образование первично, в отличие от общего школьного. Ведь только самостоятельное и высокое сословие могло позволить обучать ребёнка самостоятельно. И это не от высокомерия или большого количества денег. Это от понимания нужности и важности дать подрастающему поколению знания и инструменты для управления своими запросами и устремлениями в будущем.

Когда меня спрашивают: «Ведь рядом есть хорошая школа, почему вы туда не идёте?», я отвечаю: «У нас есть возможность и ресурсы дать детям образование дома. Мы можем себе это позволить — быть дома все вместе».

На уровне права и логики общества, образование — «собственность» именно семьи, государство и школа могут быть лишь помощниками в этом деле, а роль семьи и родителей остаётся центральной и определяющей.

Можете ли вы стать преподавателем для своего ребёнка?

Даже если у вас нет профильного образования, то это не повод отказываться от семейного обучения. Чувствуя в себе любовь и силы, вы можете свернуть горы и дать своему ребёнку то, чего он не получит в обычной государственной школе. Именно вы подберёте ту программу, те подходы и методики, которые подходят именно вашему ученику.

Дисциплина

Воспитания без дисциплины не бывает. Поэтому, если у кого-то дома «никакой дисциплины», то проблема, вероятно, намного глубже. Стоит задуматься, как решить эту проблему мягко и доступно, твёрдо и понятно для всех сторон.

Обучение детей в вашей семье должно выстраиваться так, что в информатике (или биологии) называется «системой с обратной связью». Вы ищете и нащупываете решения, ориентируясь на имеющуюся информацию, смотрите, как они работают (или не работают) и вносите необходимые коррективы.

И такой поиск через пробы, обратную связь и коррективы будет происходить всегда. Просто через некоторое время у вас появится свой опыт и с его помощью начнёт лучше работать собственная интуиция, и вы будете лучше чув-

Поэзия и проза жизни

В сложные времена приходится принимать сложные решения. Давайте оглянемся назад. Более двадцати лет назад, когда люди, прочитав первые книги Владимира Николаевича Мегре, воодушевлённо искали способ олицетворения своих психологических открытий под воздействием слов Анастасии, была потребность в поиске союзников. При неразвитом в то время интернете, важность встреч и любых контактов с единомышленниками была высока. Она и сейчас высока, но мы стали немножечко другими. Мы стали практичнее, мудрее, теорию совместили с практикой и

с тенью некоторого пессимизма даём друг другу советы.

Но не изменилось самое главное — живое, со стороны кажущееся наивным стремление понять суть жизни и ответить на вопрос: «Кто же мы?». Поиск ответа — это творческий процесс, и никто не может точно сказать, по каким дорогам жизни он пройдёт.

Эволюция «Родовой Земли» содержит все этапы становления, организации, развития движения «Звенящие кедры России» и всего, что с ним связано. Многие собирают подшивки газет и ведут архивы. Мы и сами пользуемся таким архивом в электронном и печатном виде. И прежде чем ставить

очередной материал в номер, нередко проверяем — не было ли его у нас ранее.

Мы привыкли к тому, что общество друзей и партнёров не быстро, но меняется. Обновляется. Даже когда приходится с кем-то расставаться, то связи и вклад каждого остаётся если не в истории, то в нашем архиве точно. Но свято место пусто не бывает — мы аккумулируем опыт, технологии, творчество и уважительно относимся ко всем без исключения, даже если не всегда понимаем происходящее.

Мы всегда говорим, что у «Родовой Земли» нет спонсоров, потому что главный «спонсор» —

это внимание читателей. Любая внешняя помощь — это зависимость от источника. Посмотрите на другие газеты: пока есть заинтересованная организация — газета существует. В нашем случае заинтересованной организацией являются сами читатели. И, поверьте, это уникальный случай. Вы не найдёте аналогичные примеры в других сообществах с таким масштабом, как у «Родовой Земли».

В прошлом году мы обращались к читателям с информацией о материальном затруднении по выпуску газеты. Откликнулось много людей и их помощь была очень существенной и фактически спасла газету от банкротства. И вот опять мы вынуждены просить помощи у читателей. По разным причинам стоимость печати газеты повышается и, не-

смотря на то, что мы сократили все расходы по газете насколько это возможно, средств на выпуск вновь недостаточно. По крайней мере, с оплатой следующего номера у нас надвигаются проблемы. Поэтому, друзья, говорим прямо — нужна материальная поддержка газеты. Со своей стороны мы гарантируем, что всё, что получим, будет использовано исключительно на выпуск номеров газеты.

Карта СБ 4276 1340 0961 2967 (Зенина Светлана Васильевна). Если есть возможность, в комментарии платежа укажите «РЗ», «газета» или что-то подобное.

Спасибо за участие и внимание.

Дан ЗЕНИН,
редакция «РЗ»



ствовать, что нужно (или не нужно) именно вам и вашим детям.

Никто не знает и не чувствует вашего ребёнка лучше, чем вы. Чужого опыта здесь всегда будет мало — придётся получать свой. Хорошие советы, полезная информация от опытных практиков, конечно же, могут помочь. Но они не бывают универсальными, самые лучшие советы запросто могут не сработать в чём-то конкретном случае! Это не должно пугать и смущать, это тоже нормально. Просто придётся поискать ответы. Кроме чужих советов и полезной информации, есть ещё одна обязательная составляющая успеха — внимательно всматривайтесь и вслушивайтесь в то, что происходит с вашим ребёнком.

Как работает его ум? Что «включает» его в те или иные виды деятельности? Что помогает «держат внимание»? Как работает именно его память? Как работают в его случае общие законы обучения, с какими особенностями? Как влияют на обучение различные черты его характера?

В любом обучении есть моменты, когда надо выбрать: взять маленькую или большую задачу, рукоделие или тяжёлый физический труд, учиться самому или с мастером и т.д.

С небольшими начинаниями мы можем справиться самостоятельно. Иногда хватает одного урока, а есть науки, где только мастер может провести тебя по нужным знаниям.

Я очень хочу, чтобы как можно больше людей узнало об этой форме обучения и об образовании внутри семьи.

Готовы обсудить эту тему на встрече?

Хотим позвать вас на наше мероприятие, который состоится 5–6 августа 2023 г. на Орловской земле.

Если есть вопросы и предложения по этой теме или вы готовы выступить в качестве спикера-докладчика-учителя, звоните по телефону 8-909-625-8746 (Александра Климанова).

На наших мероприятиях вы:

- получите практический опыт обучения детей в семьях, которые живут на сельских территориях, в том числе в формате Родовых поместий;
- разберётесь, как преодолеть страхи и сомнения, когда переводить ребёнка на семейное обучение;
- узнаете про техники обучения и побуждения интереса;
- услышите про естественное интеллектуальное развитие;
- освоите метод систематизации знаний и опыт их применения;
- поймёте, почему так важна классическая триада — чтение, арифметика и письмо;
- услышите о необходимости развития речи — устной и письменной;
- осознаете необходимость слушать свою интуицию и выбирать, опираясь на опыт других семей.

Благодаря усилиям наших инициативных групп уже начали происходить положительные изменения в поселении. Мы хотим, чтобы у нас был и внутренний туризм, и люди приезжали и переезжали, и дети рождались...

Всё в наших руках. Именно мы — кузнецы своего будущего. И наша сила — в объединении.

Ждём встречи на Орловской земле!

Семья КЛИМАНОВЫХ

ПРП Светлые высоты,
граница Ивановской и
Костромской областей

Вестник Родовых поместий

Погружение в мечту

Впечатления от участия в погружении «Коды четырёх языков». Школа, где изучают науку образности.

Школа была или есть в жизни каждого человека. И в жизни каждого она оставляет свой неизгладимый след. Разный. Кому как повезёт. Кто-то с радостью и благодарностью вспоминает свои школьные годы. Но не у всех эти воспоминания такие радужные.

А ещё есть те, кто ходит в школу почти всю свою жизнь, изо дня в день. Да, это учителя. Те самые, которые ждут каникул, наверное, с большим нетерпением, чем любой ученик. Может быть, не все. Но я — жду.

Я — учитель обычной сельской школы. У нас хорошая школа. Когда я пришла в неё первый раз, в 2016 году, то подумала: «Как красиво!» Потому что школьные здания окружены большим школьным парком, всю весну там расппевают птицы, мы каждый год подсаживаем в парке новые деревья. И это очень радует.

Но школа есть школа. И всё, что происходит в системе образования в нашей стране, непосредственно касается и нас. И я очень хорошо понимаю, почему всё больше родителей переводят своих детей на семейное обучение.

Когда-то, придя после Луганского пединститута в обычную городскую школу и проработав в ней семь лет, я решила, что эта система — не для меня. И помню, как думалось тогда: «Если и буду работать в школе, то только в небольшой сельской, там должно быть всё по-другому». Но, как оказалось, хоть отличия и есть, но система-то та же!

Я мечтала о том, чтобы в школе не было оценок. Чтобы никого не надо было заставлять учиться. Чтобы можно было не прерывать свою мысль и мысль ребёнка звонками, чтобы каждый мог осваивать материал в своём темпе. И чтобы в школе были танцы. Да, танцы, настоящие, желательные народные, и для всех! И чтобы физкультура была другая. Интересная, со смыслом. Не для сдачи нормативов, а для достижения какой-то значимой цели.

Трудно было представить себе такую школу. Но когда впервые прочитала о школе Михаила Петровича Щетинина, поняла, что такая школа существует. И мне очень захотелось тогда поучиться в ней. Именно поучиться вместе с детьми на равных.

Потом ещё закралась робкая мысль, что, может быть, я смогла бы быть учителем в такой школе? Тогда во мне уже жила мечта о своём Родовом поместье, о своём живом пространстве, которое будет для меня и моей семьи родным и которое будет наполнено нашей Любовью.

Когда ты о чём-то очень ярко мечтаешь, то твои мечты обязательно исполняются. Моя мечта о Родовом поместье исполнилась в 2014 году, после того как война заставила меня уехать из Луганска. А в этом году исполнилась и ещё одна моя мечта — я побывала на погружении, которое было организовано Верой Писаренко и школой учителей-передвижников. Называлось это погружение «Коды четырёх языков».

Трудно описать ту концентрацию мыслей, чувств, знаний, эмо-

ций, которыми были наполнены эти девять дней. Каждый из четырёх экипажей, участвовавших в погружении, стал настоящей командой, способной действовать вместе, помогая друг другу. И, честно сказать, это было не всегда легко.

Два важных принципа организации погружения — чередование видов деятельности и обязательное вечернее осмысление дня, на которое собирались все участники. Это даёт массу положительных эмоций и потрясающую эффективность усвоения материала!

Фланкировка шашкой под руководством Антона Молокова, педагога из школы М.П. Щетинина, знакомство с различными музыкальными инструментами и плетение разноцветных браслетов вместе с Андреем (он же Че), мастер-классы по прядению нитей из льна и шерсти вместе с Натальей, песни под гитару, игры, требующие умения взаимодействовать друг с другом — в парах и в команде вместе с Робертом Туйкиным, удивительные истории от Веры Писаренко.

И на этом фоне — насыщенная работа по изучаемому предмету!

Каждая команда в самом начале погружения выбрала себе название и девиз. Самые младшие — «Радуга» — проходили погружение в школе волшебников вместе с Ольгой Селезнёвой, осваивая ТРИЗ-технологии (теорию решения изобретательских задач).

Ребята начальной школы — команда СКР (Союз Крутых Русичей) — погружались в русский язык вместе с Верой Писаренко.

Команда «Камни», или «Stones» — в английский с Антоном Молоковым.

А команда родителей — «Корешки» — погружалась в язык отношений с Робертом Туйкиным.

Среди участников были учителя, которые могли сами выбрать, с какой командой погружаться. Я выбрала язык отношений.

Как проходит командообразование? Когда и почему происходят кризисы? Каковы основные мотивы плохого поведения детей и что с этим делать?

Как разрешать конфликты? И вообще конфликт — это хорошо или плохо? Можно ли нарушать правила? И как о них договариваться?

Какой критерий твоей успешности как родителя, как учителя? Как стать хорошим переговорщиком и как научиться строить отношения, не нарушая чужих границ? Что легче — запретить или разрешить? В чём смысл разрешительной педагогики?

Откровения и открытия, новое видение себя и других, понимание причин тех или иных поступков — всем этим и многим другим с нами щедро делился Роберт Туйкин.

Это удивительный человек, и у него многому можно поучиться! И, наверное, самое главное — всё, о чём он нам рассказывал, практически сразу можно увидеть на практике: как работает система табу и правил, как реагируют на неё дети, как педагоги разрешают возникающие проблемные ситуации. И это было удивительно и впечатляюще.

И одна из самых главных озвученных мыслей о том, как же воспитать достойного человека, научить его тому, что ты считаешь важным, — это создать яркий, привлекательный образ того, чему ты учишь, и самому быть примером такого образа.

И именно этим так ценно было для меня это погружение. Я увидела, что все педагоги-наставники, которые вели занятия, несли этот образ в себе, создавали яркие образы на своих занятиях, и имен-

но они откладывались в памяти и до сих пор продолжают раскрываться.

И ещё одна очень важная вещь. Честь и достоинство там — не просто слово. Угрожать чьей-либо чести или унижать чью-то честь, светлый образ и доброе имя человека, семьи или народа — это табу, добровольно принятый на себя нравственный закон. И каждый, кто приехал на погружение, проходя предварительное собеседование, дал своё согласие жить во время погружения по этим же правилам. И это создавало удивительную среду, давало чувство безопасности и единения со всеми.

В конце погружения каждая команда должна была передать свои знания — всё, чему они научились за все эти дни — другим командам. И сделать это за один час. Как вы думаете, это легко? На подготовку было только полдня. Не знаю, как дети, но взрослые, кажется, были сначала просто в шоке от того, как же это сделать?

И именно коллективное создание образа того, о чём хотелось поведать, помогло нам рассказать всем удивительную сказку. Это был настоящий экзамен на умение слышать и слушать друг друга, работать в команде для достижения общей цели, проявление сильных сторон каждого и поддержка друг друга, готовность подхватить и подстраховать в любой момент.

Я верю, что наша сказка о семье, любви и дружбе, о семенах, посеянных в землю, запомнилась всем участникам.

Теперь я точно знаю, что школа Михаила Петровича Щетинина нашла своё продолжение. И один из форматов, в котором она сейчас существует, — это школа учителей-передвижников.

На мой взгляд, это тот самый способ, который позволит всем желающим, где бы они не жили, пригласить к себе учителей для погружения в те предметы, в которых сейчас есть необходимость. И каждый сможет сам оценить результат такого погружения.

В заключение спрошу у вас, как когда-то спросила нас Вера на одном из вечерних осмыслений: «Как вы думаете, что Михаил Петрович считал критерием успешного погружения?» Подумайте сами. Знания? Умения? Команда? Баллы на аттестации? Что же это, по его мнению?

Это состояние. Если после погружения ты чувствуешь себя более счастливым, наполненным, радостным — значит, погружение удалось! Могу сказать, что моё погружение удалось!

Татьяна ШЕВЧЕНКО

Ростовская область,
хутор Можавека
Вестник Родовых поместий





Карточки-порталы «Мудрецы дольменов»



На правах рекламы

Сейчас многие люди потянулись к дольменам, потому что чувствуют там зримую и незримую поддержку для их жизни. Многие из вас уже прочитали книги Владимира Мегре и Людмилы Купцовой, знакомы с теорией и двигаются в практическую сторону. Но если вы ещё не знаете, то в дольменах находятся такие же живые люди, как и мы (за исключением физического тела), Душа и Дух которых остались на этом месте нетронутыми, сохранив все знания и возможности, которыми они сейчас и делятся с нами.

Мы много лет водим людей к дольменам, помогаем вместе с мудрецами дольменов на местах Силы решать их жизненные вопросы. Мы накопили очень много практических наработок, которыми активно делимся.

Мы уже провели четыре мероприятия, которые нацелены на практическую работу над собой по всем сферам жизни, и планируем продолжать дальше, так как видим ваш отклик.

Помимо этого, мудрецы дольменов дали нам очень мощный инструмент для работы в любом месте и в любое время, это карточки «Мудрецы дольменов», которыми уже пользуются многие из вас, рассказывая настоящие чудеса. Пока это только дольмены, которые описаны в книгах Людмилы Купцовой.

Карточка — это портал, через который вы можете напрямую общаться с мудрецами дольменов, не выходя из дома. Мы рекомендуем носить хотя бы одну карточку с собой постоянно (в кармане, сумке, кому как удобно).

Здорово, когда у вас уже есть любимые дольмены и вы заказываете какие-то конкретные карточки, но мы рекомендуем не ограничиваться, потому что, имея все 112 карточек, у мудрецов появляется больше возможностей помочь вам в каком-то узком вопросе.

Карточки можно прикладывать к груди, попросив мудреца поработать с вами, и через какое-то время вы почувствуете изменения или погрузитесь в сон. Мы даём подробные описания по работе с карточками, но каждый открывает для себя ещё что-то особенное. Это очень широкий инструмент для использования. Знаем точно, что те, кто уже соприкоснулся с карточками, не расстаются с ними никогда. Ведь даже бывая часто на местах Силы или находясь рядом, нам всё равно требуется поддержка в каких-то вопросах или практиках. А тут получается, что рядом всегда есть такая помощь.

Благодарим всех за обратную связь, энергия благодарности льётся к нам огромным потоком! И мы продолжаем отправлять бесплатно образцы карточек (одна карточка в подарок почтой России) для того, чтобы все могли соприкоснуться с живительной Силой мудрецов дольменов.

Большим удивлением для нас стало, что есть много людей, которые физически или в силу каких-то трудностей не могут приехать к дольменам, а у некоторых нет финансов, чтобы купить даже один комплект карточек. Поэтому наши подарки и сами карточки стали свежим глотком воздуха для многих людей. Это дарит нам большую радость!!! Мы отправляем всем вам лучи добра, Любви и Света, обнимаем крепко!

Обязательно присылайте нам свои отзывы, чтобы мы могли делиться ими со всеми!

Алексей и Ольга

Отзывы

«Испытываю огромную радость, что заказала карточки. На-



чалось видение проблемных мест, которое раньше никак не просветлялось. Началась какая-то мощная работа, которая была недоступна, пока я дома сижу. Сама я работала, конечно. Но когда мудрецы работают, они высвечивают такие ракурсы, где тебе не видно.

И ещё — книга с практиками! Это вещь! Спасибо Оле и Алексею за такой скрупулёзный труд на благо всех!

Я просто вообще не вылезала из благодатных потоков Мудрецов дольменов. Меня лечат, защищают во сне, дают ощущение разрешимости проблем. Я стала наконец спать нормально! Набираюсь сил. Так много потеряла за время вирусных болезней, что организм просто стал истощённым. И карточки помогают восстановить потерянное. По телу идёт вибрация, начинают уходить блоки, восстанавливается ощущение энергичности в орга-



Каждая карточка сделана вручную, с огрешной отдачей, Любовью, вдохновлением и поддержкой мудрецов дольменов. Мы уверены, что вы это прочтёте!

просыпается в прекрасном настроении. Но пока рано говорить о решении запрошенных задач, нужно время.

Лариса»

* * *

«Так радостно, что настали те времена, когда люди осознанно едут к дольменам, когда мы можем принимать их помощь в виде практик очищения.

Год назад мы познакомились с Евгенией Тонконоженой, недавно она нам подарила по карточке с фотографией дольмена. Прочитав в чате Олино описание о том, как Мудрецы через карточку помогли осознать причину боли в Душе, я вдохновилась и приложила карточку к своей Душе. Дело в том, что накануне у нас были две творческие встречи с людьми, где мы пели. В момент пения создаётся Божественный Поток Душами певцов и слушателей, в этой энергии очень становится неуютно всякого рода сущностям, и процесс очищения и осознания ускоряется. Только вовремя успевай расторгать договоры, развязывать кармические узлы да очищать круги восприятия. Да ещё следующий день — день рождения моего сына (а перед днём рождения тоже всё ускоряется, вылезают все нерешённые вопросы).

Всё это наслышлось одно на другое, и я почувствовала, что не справляюсь. Вот и приложила к груди карточку, обратилась к Мудрецу и сразу же почувствовала отклик в Душе и его энергию. Она подобна той, что я ощущаю у дольмена. Постепенно пришло успокоение, всё стало проясняться, и я начала работу по развязке кармических узлов с отцом моего сына, бывшим мужем. Я уже

не раз это делала, но чувствовала, что работа не закончена. Увидела себя и мужа у Кора и ощутила, что он тоже работает с нами. Явно так ощутила, на Душе постепенно становилось спокойно, светло и чувствовалось освобождение. А затем он, отец моего сына, попросил у меня прощения. Потом я оказалась у Кары, что в Ведруссии, и он тоже убирал некие воздействия, работал со мной. А после увидела своего сына в возрасте 6–7 лет (ему было столько, когда мы разошлись с его отцом). Он плыл на льдине в океане и, причалив, сошёл на берег. Затем в центре нашего материка увидела огромное мощное Родовое дерево. Мой сын прислонился к нему. Всё было озарено солнцем и радостью.

Я понимала, что прошлая обида его отца на меня не давала моему сыну полноценно получать энергию Рода. А сейчас пришло ощущение, что обида ушла и сын вернулся в Род. Затем это Родовое дерево оказалось в деревне дольменов на Пшаде (прошлым летом сын приезжал к нам и мы ходили с ним к этим дольменам, читали повествование Мудрецов), из-под Родового дерева полезли сущности (я так поняла, из Родового Потока), и тут-то я со всеми ними и стала расторгать договоры. Работа была проведена очень мощная.

Не всегда получается по необходимости посетить дольмены. И здесь карточки очень помогают. Спасибо огромное Мудрецам, спасибо огромное вам, Алексей и Оля, за то, что вы делаете!

А ещё я недавно заказала у вас карточку и подарила её своей знакомой. И там тоже происходят радостные чудеса. Оказалось, очень приятно дарить такой подарок!

Ольга»



* * *

«Алексей и Оля, огромная вам благодарность! Ваш труд сложно переоценить. То, что вы делаете, это бесценно. Это такой Свет, такая радость, такая Любовь!

Взял в руки вашу книжечку, читаю и чувствую, как Душа начинает гореть. Карточки замечательно работают. Работа очень мощная, утром так себя давно не чувствовал. Благодарю! Положил на грудь на ночь две карточки Огня и Оран. Такого мощного потока не ожидал почувствовать.

Кирилл»

* * *

«Получила образец карточки и сразу же решила «проверить» свои ощущения. Открыла нужную страницу в книге и положила рядом карточку. Прочитала имя мудреца и предназначение. Закрывает глаза и... невероятно, во мне и вокруг меня всё стало светло-светло! И энергии удивительно приятные, благодатные шли, присутствовали во всё это время.

Да, карточки каким-то образом «работают»! Благодарю за эту возможность взаимодействовать с мудрецами на расстоянии! Вот уже более полугодом не перестаю в Душе благодарить вас и Мудреца за помощь, оказанную мне в решении вопроса по здоровью на месте Силы.

Мысленно переместилась к дольмену, пробовала почувствовать атмосферу этого пространства, увидела мудреца. В книге есть его описание, поэтому было легко визуализировать образ Виардона.

Перед тем как ко мне пришла карточка, я получила травму, которая на некоторое время обездвижила меня. Спросила мудреца: «В чём причина, над чем мне надо поработать, что осознать?» В ответ пошёл поток энергии, который я приняла через раскрытые ладони рук, это было похоже на пакет информации, который в меня загрузили, и всё... Наверное, он будет раскрываться постепенно. Так как боль не проходила, я попросила мудреца поместить меня в храм Здоровья, который находится рядом с дольменом, и моя фантазия отправила меня ту-

да. В этом месте на меня хлынули яркие изумрудные лучи, я находилась в столбе Света, он проходил сквозь всё тело и через стопы уходил в землю. Ступни ног пульсировали и покалывали. Виардон стоял рядом, кругом была ночь, и на него падали отблески зелёного огня.

Продолжаю работу с мудрецом. На удивление связки на ноге заживают быстро, опухоль прошла на третий день. По поводу информации, которую я получила, она расплакалась на следующий день. Вдруг пришло осознание, почему я получила эту травму, так просто и ясно, удивилась, как же не видела этого раньше сама?! Вечером положила карточку на центр груди, настроилась на Виардона, от неё пошло не просто тепло, а жар, я провалилась в сон и спала крепко, как в детстве, давно такого не было.

Данифа»

Вы можете заказать образец карточки в подарок или комплекты карточек. Пишите по номеру телефона (WhatsApp, Telegram прикреплен) 8-915-982-7708, Ольга. В бесплатном письме мы обязательно прикладываем короткую инструкцию, как работать с карточками.

Вступайте в наш чат, подписывайтесь на канал Telegram, где мы общаемся, где можно задать любые вопросы и получить развернутые ответы, там всегда самая свежая информация и много интересного!

Приезжайте на наши мероприятия, которые проходят очень часто в разных местах. Например, скоро это будет в Катковской щели, с 19 по 30 июля (18 и 31 июля — дни заезда и отъезда). У вас будет возможность пожить в живописном лагере на природе или разместиться в гостинице рядом. А ещё только для участников наших мероприятий доступны практические руководства, которые напоминают настоящий учебник, собранные по крупицам драгоценные практики от мудрецов дольменов. Будем рады встрече с вами на дольменах!

Саманный дом

Мечты сбываются!

Что такое саман? Глина + песок + солома + вода — недорогой, а то и дармовой природный строительный материал. По многим качествам не уступает, а по некоторым и превосходит современные. Зимой в саманном доме очень тепло, летом прохладно, дышится в нём легко, живётся уютно. К тому же наш дом из самана — круглый (если взглянуть сверху). Это делает его ещё более тёплым, жизненный поток свободно движется в его пространстве.

Надёжность самана проверена тысячелетиями, все требования к конструкциям (свесы крыши, характеристики фундамента и другое) подробно выверены исторически. Мы не делаем блоки, а замешиваем составляющие на баннерах ногами и выкладываем из саманного теста стены, всё по рецепту Янто Эванса, нашего вдохновителя и автора книги «Дом из самана. Философия и практика».

Уже воплощены фундамент и крыша на столбах, стены подняты примерно на треть. При таком способе строительства они получаются монолитными и крепкими, после возведения будут дополнительно оштукатурены тем

же саманом, но уже с добавлением не цельной соломы, а измельчённой.

Саманное творчество открывает для полёта фантазии широкие горизонты. Глина, когда-то бывшая растениями, животными и людьми, полна ещё жизненной силы, она пластична и целебна для тела и сознания, делает их гибкими, снимает напряжение, подвигает на развитие.

Приглашаем вдохновившихся и желающих обучиться мастерству самана освоить полезные навыки и перенять особенности нашего личного опыта не только в саманном зодчестве, а ещё и

- садоводстве,
- природосообразном земледелии,
- сборе и заготовке трав и их применении,
- ферментации чаёв из листьев плодово-ягодных растений,
- изготовлении яблочного уксуса,
- выпечке домашнего хлеба на закваске,
- закаливании и йоге,
- здоровом питании и многом другом.

Здесь вы также сможете познакомиться с создателями Родовых поместий Белогорья, окунуться

в их жизнь с солнечными праздниками и такими же солнечными буднями, а при желании — подобрать место и для своего Родового поместья, благо участки на продажу и в аренду у нас найдутся.

А может, у вас уже есть родовая земля и вы мечтаете о саманном доме? Коли вам по душе жизнь на природе, простая и вкусная вегетарианская пища, вы свободный от вредных привычек, здравомыслящий человек, то ждём вас в гости к нам в Красное, что у Прохоровки на Белгородчине! Нам очень ценны горячие сердца, ясные головы, крепкие руки и ноги наших добрых помощников!

У нас имеются палатка и спальные, можно жить в садовом домике. Есть электричество, колодец и родник, летний душ и гамак. Ещё у нас есть гитара и самодельный гончарный круг с ножным маховым колесом. А на сладкое — парное молоко от знакомой коровки, йога по утрам и пение мантр у костра.

Приезжайте, прихватив с собой друзей — романтических и практичных, молодых и постарше, опытных строителей и начинающих, главное — желание получать знания.

Звоните 8-951-150-2738 или пишите личные сообщения (<https://vk.com/pomestjeradunica>).

Наталья ЧИЖЕНКО

Белгородская область,
Прохоровский район, с. Красное
Вестник Родовых поместий



Приглашаем добрых строителей

На территории в несколько десятков гектаров вблизи Твери мы строим родовое поселение в русском сказочном стиле, также есть производство глинобитных домов из сена. Предполагается производственно-туристический объект с гостевыми домиками, кузницей, столяркой, сушилкой, хлебопечкой и экотропой для лошадей и квадроциклов.

Начато строительство домов «хоббитов и викингов» и жилых срубов для будущих жителей поселения. Ищем людей для работы за городом и в самой Твери, где нами налажено производство топоров и ножей в славянском стиле.

Требуются умельцы для строительного-монтажных и подсобных работ. Строим в основном для себя, поэтому работа есть круглогодично. Первые постройки — кузница и рубленые домики для проживания рабочих.

От строителя нужен опыт деревянного строительства (в основном каркасного), приветствуется опыт кровельных работ, рубки срубов, заборного дела, работы с бетоном.

Также у нас найдут применение своим навыкам мастера:

- арт бетона;
 - «лешего деревянного стиля» и корнепластики,
 - строительства из глины,
 - печники и каменщики.
- Оплата примерно следующая:
- подсобники — от 1500 до 3000 руб. в день;
 - строители с опытом — от 2000 до 4000 руб. в день.

Прочее обсуждается отдельно, но всё зависит от ваших способностей и желаний.

Гарантируем человеческое отношение, своевременные выплаты, проживание на территории, чистую природу (в сотне метров — река).

В дальнейшем можно будет приехать, чтобы трудиться и жить семьями (с жёнами — как уже поступают некоторые трудящиеся), всем найдём дело. Особенно понадобятся кузнецы, сварщики и слесари. Есть две столярки, где найдут применение способностям мастера дерева. Построено несколько бань, ангаров.

На территории строго запрещено алкоголь, поскольку у всех семьи и дети от года до 7 лет. Также планируется покупка земли для тех, кто решит переехать на землю к нам в соседи.

Мы не обещаем «заоблачного», но если вам нужна постоянная и честная работа в молодом творческом обществе, добро пожаловать!

Пишите личные сообщения на страницу в ВК: <https://vk.me/katushavinograd>.

Тверская область

Наша группа ВК
vk.com/gotodolmens

Здесь вы можете следить на нашими дальнейшими мероприятиями которые проходят в разных районах Краснодарского края.



Телеграмм

Чат t.me/dolmensorg

Канал t.me/dolmens_media

В группе и на канале мы публикуем много важной информации на тему дольменов, даём практики и знания людей Первоисточков, которые пригодятся вам в вашей жизни.

А ещё у нас есть YouTube

www.youtube.com/@go2dolmens

Фильмы и отзывы с мероприятий, видео с практиками, прямые эфиры, видео с местами Силы публикуются на канале. Всё это в удобном для восприятия виде.



И конечно веб сайт

Сайт Л.М. Купцовой dolmens.org

Наши мероприятия go.dolmens.org

Тут вы можете заказать книги, а так же прочитать повествования мудрецов дольменов.

Как с нами связаться:

Ольга +7 915 9827708

Алексей +7 952 8686588

Сохранить статус города или преобразоваться в село?



Мезенцы, не раз поднимая этот вопрос, так и не пришли к окончательному его решению.

Когда-то это административно-территориальное образование было одним из самых больших в Российской империи. И самым северным в Европейской части страны. Мезенский уезд объединял не только нынешний район с одноимённым названием, но ещё и Лешуконский, Ненецкий автономный округ, северную часть Республики Коми. А центром всего такого необъятного пространства, раскинувшегося почти на 35 тысячах квадратных километрах, стала Мезень.

С 1613 года центр уезда был сосредоточен в двух слободах — Окладниковой и Кузнецовой (их по сей день так и называют, только часто подменяя названия — Большой и Малой). А с 1780 года, по Указу самой императрицы Екатерины II, эти две слободы объединили в один уездный город Мезень, получивший название от одноимённой полноводной реки, протекающей по всем входящим в уезд территориям.

За годы проведённых административных реформ из состава мезенского края был выделен Печорский уезд; ныне один из богатейших субъектов Российской Федерации — Ненецкий автономный округ. Это произошло в конце XIX столетия, а в начале XX века приобрёл самостоятельность и Лешуконский район, богатый лесными массивами. А Мезенский уезд, позднее получивший статус района, остался с перерабатывающей базой, да ещё с водной транспортной сетью. Но всё это — в прошлом. Теперь Мезенский район с более шестью тысячами жителей (а ведь лет сто назад в нём проживало 24 тысячи) остался в основном с социальной сферой.

Районный центр — Мезень — теперь один из крупных селений: в нём проживает половина жителей района, в связи недавно с проведённой реформой преобразован в муниципальный округ. В советское время здесь, в городе, работали пусть и небольшие предприятия: райлеспромкомбинат, мяскокомбинат, рыбокомбинат, молкомбинат. Был здесь и свой



племенной совхоз. Но всё это в одночасье закрылось. И остались лишь многочисленные управленческие конторы, да ещё торговля и социальная сфера.

Теряя своё значение в жизни мезенского края, да и региона в целом, жители не раз ставили вопрос о преобразовании города в посёлок или в крайнем случае — село. Впервые такой вопрос возник лет сто назад, но менять тогда ничего не стали — мнения людей оказались выше пожеланий власти, решивших разобраться с административно-территориальным устройством. Некоторые из райцентров северного края пошли на уступки, изменили свой статус: например, город Пинега стала посёлком, а город Холмогоры — селом. Мезенцы решили ина-



дались вопросом: «Какой же мы город? Живём как в обычной деревне. Может, статус свой поменять — преобразоваться в посёлок или, в крайнем случае, село? Тогда наши бюджетники получат хоть какие-то льготы».

Страсти закипели. Вопрос поднимался, кстати, не раз. И всякий раз мнения расходились. В большинстве оказались те, кто считал:

• «Снимем статус города, и тогда его название исчезнет со всех карт мира, — убеждали сторонники сохранения исторического наследия. — Наш город — это ещё и город-порт».

И хотя порта как такового давно в помине не было, но осталась река Мезень, впадающая в Белое море, а далее — в Баренцево море и Северный Ледовитый океан. Не была ликвидирована морская администрация. Суда, хотя и редко, сюда, в Мезень, и поныне заходят.

• «Нет уже, — стояли на своём патриоты мезенского края, — менять ничего не будем, наши потомки нам этого не простят!»

Начавшаяся дискуссия обычно завершалась в общем-то ничем: никакого решения не принималось. Вопрос откладывался на неопределённое время.

Возникнув в своё время как уездный центр, таким, разве что с небольшим увеличением населе-

че: пусть останется так, как есть. И долго этот вопрос считали закрытым, уповав на перспективу, она начала просматриваться.

Был разработан проект генерального плана города. Его реализация рассчитывалась до 1995–2000 годов. Предполагалось основные магистрали города — Советский и Первомайский — покрыть асфальтом. Намечалось перейти к строительству двух и трёхэтажных домов. А начать преобразования планировалось со строительства водопровода, канализации, центрального отопления. Построили здесь, в райцентре, Дом культуры, школу, гостиницу. Главное, на что особенно надеялись жители города, не было сделано. Ни тогда, ни сейчас, в современное время. Вот тогда-то они и за-

ния, Мезень осталась спустя почти 250 лет. Хотя у неё и могла бы быть неплохая перспектива, но в том случае, если бы помезенью, как называют этот край, связанное одной рекой, стало бы одной неделимой территорией.

Ресурсов здесь более чем достаточно. Та же древесина, заготовленная и распиленная на пиломатериалы, не имеет высокой цены на мировом рынке. Здесь есть все условия для развития сельского хозяйства — заливные луга позволяют развивать животноводство, а земледелие (самое северное в стране) — выращивать картофель и овощи. Нашлось место и для рыболовства. И это в условиях Крайнего Севера, к которым относятся Мезень и его район.

Но всемирную славу городу и мезенскому краю могла бы принести гидроэнергетика. Таких приливов, когда два раза в сутки река поднимает свои воды аж на восемь–десять метров, а затем медленно опускает, — именно такой реки в нашей стране нет нигде. В своё время планировали построить здесь приливную гидроэлектростанцию, дешёвой электроэнергией она могла бы обеспечить большую часть Европейского Севера. Не раз сюда наведывались специалисты. Уже был разработан проект, но реализовать его не удалось по разным причинам, в том числе объективным. Но осталась надежда: всё-таки потомки когда-нибудь ПЭС построят, используя более современные технологии.

А Мезени, городу, рождённому в екатерининскую эпоху, остаётся только ждать. Может быть, жизнь когда-нибудь наладится и всё, как говорится, вернётся на круги своя. Поэтому мезенцы не торопятся со своим решением — переименованием города в посёлок или село.

Михаил БУТОРИН,

кандидат исторических наук,
член Союза журналистов
Санкт-Петербурга и Ленинградской области,
доцент СПбГУПТД

На снимках: Мезень в конце XIX столетия; таким деревянным он сохранил своё лицо и по сей день; Мезенский художник Александр Тярин и его «маленький вернисаж».

Фото Евгении ЛИХАЧЕВОЙ и из авторского альбома



Возьмёмся за руки, друзья!

Дорогие коллеги! За 18 лет я провёл более 50 хороводов, «ручейков». За годы моей практики тысячи людей прошли, взявшись за руки в хороводах и играх.



Многие поблагодарили меня за возможность познакомиться, услышать, почувствовать энергетику близкого по духу партнёра. Прекрасно понимаю: как толь-

ко девушки и молодцы осознают значение хороводов, то в их семьях вырастет любовь.

Хороводы и «ручейки» позволяют вернуть энергию Любви, найти именно свою родную душу, которая проявлена в энергетике рук, ритме движения, тембре голоса, запахах и желании общаться.

Сейчас передо мной стоит задача запустить хороводы и «ручейки» по всей России. Материальная помощь — это подтверждение того, что вы согласны с тем, что нужно выбирать любимого человека по энергетике, а не по «физике».

Ваша помощь пройдёт брешь

в пелене, и как только я «раскачаю» Сочи, следующим городом будет Геленджик и далее по всей России. Но без помощи нет возможности проводить встречи, не хватает коллективной мысли, подкреплённой энергией.

Если кто-то желает проводить встречи, пишите, звоните. Любая помощь нужна, даже такая, как раздача листовок.

Собираю команду из 10 человек для проведения хороводов, ручейков, экскурсий по Абхазии. Мой тел. 8-928-959-4995.

Александр ДОНЦОВ
Поселение Росток,
Ростовская область





Швейцарский инженер построил образцовую русскую деревню

20 франков для счастья

Йорг приехал в Россию в 1997 году, когда многие отсюда уезжали. В тарусском общежитии, где разместили швейцарского специалиста по деревообработке, выпускника одного из лучших европейских вузов, выбравшего в качестве постдипломной практики обучение студентов тарусского профлицея работе на современных станках, на завтрак была картошка, кусок чёрного хлеба и чай. На обед и ужин — то же самое. В качестве десерта иногда давали луковичку. В общаге за неплату часто отключали отопление, по комнате ночью бегали крысы, а спать швейцарцу приходилось на полу: не было лишних коек. На всю Тарусу тогда был один компьютер — в Сбербанке.

Вопросу, а не захотелось ли ему после всего увиденного домой, Йорг удивляется.

— Как домой?! Наоборот. У меня возникло другое: как это люди так живут? Надо что-то делать!

Он помнил, как в детстве мать каждое Рождество приглашала в дом одиноких соседей, которым не с кем было праздновать. И Дусс в общаге организовал для нищих студентов праздник: купил торт, газировку и небольшие подарки — блокнотики, ручки, самое простое. Приехав домой, он рассказал, как на 20 франков осыпал 50 человек. И тогда его друг вытащил из кармана свои 20 франков и сказал: сделай это ещё раз. С этого и начался фонд «Радуга Тарусская», и все 20 лет своего существования он пополняется деньгами обычных швейцарцев, которые в Тарусе идут на продукты для школьных столовых и детских садов, на помощь пенсионерам и малоимущим.

Русские университеты

От Тарусы до деревни Лаговщина можно доехать за полчаса, но асфальтовая дорога перешла в гравийную, потом в грунтовую, и вот дуссовский УАЗ-«буханка» уже ревет, выкручиваясь из ям и подлетая на колдобинах.

Когда в дефолт его строительная фирма в Москве закачалась, Йорг понял, что «надо что-то делать», и захотел покрепче встать ногами на землю, благо в России её, в отличие от Швейцарии, много. На 23 га бывших пашен заброшенной Лаговщины Дусс и его работники взяли рубить берёзы и ели, раздавая дрова соседним деревням. Потом появились шесть кур и один петух.

...По-русски Йорг говорит

быстро, отчётливо, с лёгким акцентом. Во-первых, у него тут были хорошие педагоги: рабочие в столярной мастерской учили ничего тогда не понимавшего швейцарца по-своему. «Эй, с...а, мать твою, дай хлеба, пожалуйста», — вежливо улыбался он тогда, приходя в магазин. Во-вторых, у человека, закончившего хороший технический вуз, отличная память, а Йорг слушал и как говорят бабушки, и тарусские художники, и олигархи, в чьих особняках его бригада делала ремонты, чиновники и заключённые «на зоне», где он организовал один из проектов фонда. Швейцарец говорит, что сегодня и сны он видит на русском, и думает по-русски. А приезжая в



Швейцарию, уже начинает чувствовать себя неуютно.

— Йорг, считается, что в России не продохнёшь от бюрократии, шагу не ступишь без бумажек...

— А в Швейцарии не разрешают в лес ходить каждый день. Если грибов собрал на три штуки больше, чем разрешено, штрафуют. Рыбу лови строго на определённом тебе участке, жарить мясо у своего дома нельзя — мешаешь соседям...

Русский же человек, считает Йорг, живёт свободно, спонтанно,



чими домами, детской площадкой, баней, конюшней, теплицами, разделочными цехами. У каждого телёнка в Лаговщине свой летний домик. В хлеву его поят дождевой водой, собираемой в стоящие у каждого дома баки, в каждый загон проведены водопроводы с хитрыми краниками, на кото-

не завтра, а сейчас! Самый хороший праздник — неожиданный, а не запланированный за полгода.

Каждому телёнку — домик

Любовь к неожиданным радостям и ненависть к зарегулированному бытию не мешает Дуссу с немецкой педантичностью планировать работу своего хозяйства и обустроить его.

Вокруг швейцарского инженера в Лаговщине выросла уже целая деревня с гостевыми и рабо-



рые рогатые сами нажимают носом и получают своё питьё. Площадка для спонтанных пикников стоит на огромном резервуаре с той же водой, припасённой на случай пожара. На крышах амбаров и хранилищ лежат целые поля солнечных батарей.

В хозяйстве Дусса сейчас около 20 работников, но если вдруг не хватает рабочих рук, Йорг оставляет компьютер, на котором вычерчивает проект будущего Дома культуры или готовит доклад для попечителей «Радуги Тарусской» и идёт с работниками расчищать хлев или копать канаву под кабель для садовых светильников. Потом каждый расходится по своим делам: Олег, плотник из Тарусы, много лет работающий с Йоргом, идёт на стройку, Герман, пришедший из приюта для бездомных, — к животным, Наталья с подругой Людмилой — в молочный цех.

Завтрак, обед и ужин в Лаговщине строго по расписанию. В просторной столовой деревни мы обедали, сидя на стульях, Дусс спроектированных или сделанных его руками на станках, что он устанавливал в Тарусе, заедая суп хашлама на здешней баранине адыгейским сыром из здешней сыроварни.

Кто в Лаговщине живёт

В хозяйстве Йорга Дусса есть коровы, куры, козы, овцы, кролики, пчёлы. На территории деревни есть даже небольшой цех, в котором делают экологически чистые колбасы, которые Дусс возит в

Москву для «очень высокопоставленных господ». Уход за животными — одно из важнейших дел в Лаговщине.

— Как бы ты себя ни чувствовал, надо встать и доить корову, вести её на выпас и делать ещё кучу дел, — говорит Йорг. — Если ты один, это трудно, иногда невозможно. А если нас много, то помогут.

Кому светит «Радуга Тарусская»

Фонд «Радуга Тарусская» построил четыре школьные столовые, детский сад, клуб пенсионеров, сейчас кормит 604 школьников, помогает многодетным и нуждающимся. В Тарусе работает безплатный магазин секонд-хенда от фонда, в больнице есть социальное койко-место для бездомных. Во время самоизоляции, когда многие лишились работы, нуждающимся развозили продуктовые наборы.

Андрей ВАСЯНИН
Фото: Сергей МИХЕЕВ
<https://rg.ru>

Как городская семья открыла для себя самое красивое село России

Семья из-под Санкт-Петербурга всей душой полюбила жизнь в глуши

Городская жительница Карина Гажу устроила своей семье настоящее приключение. Вместе с мужем и сыном она почти на пять месяцев переехала в маленькую северную деревню. Без привычных бытовых удобств, иногда даже без электричества — в таких условиях они жили впервые... И остались очень довольны! Горожанка рассказала, как решилась на такой эксперимент, как справлялась с деревенскими заботами и почему считает дни, проведённые на Севере, лучшим временем в своей жизни.

Как горожане решились на перемены

Карина и её муж Дмитрий живут в Гатчине, что под самым Санкт-Петербургом, и воспитывают четырёхлетнего сына Ваню. Она трудилась парильщицей в бане, мастерила свечи и сувениры, он работал инженером.

Всё изменилось, когда Карина увидела в интернете необычную вакансию: Кенозерский национальный парк искал семью, которая готова на несколько месяцев переехать в глубинку Архангельской области.

Нужно было работать с туристами: следить за гостевым домом, проводить чаепития и мастер-классы, готовить еду, водить экскурсии. Кроме зарплаты, обещали размещение в большом деревенском доме, красивые виды, интересные знакомства, свежий воздух и тишину.

— В этой вакансии было описано всё, о чём я когда-либо мечтала. Я сразу же отправила ссылку своему мужу, и он сказал: «Да! Давай попробуем!». В тот же вечер мы отправили письмо с резюме и стали ждать ответа, — рассказывает Карина.

Оказалось, что желающих устроиться на такую работу было много — около 200 семей. Но семье Гажу повезло больше остальных.

В письме Карина написала, что шесть лет работала в туризме и у неё большой опыт личных путешествий, но тут же честно призналась, что серьёзного опыта сельской жизни ни у неё, ни у мужа нет.

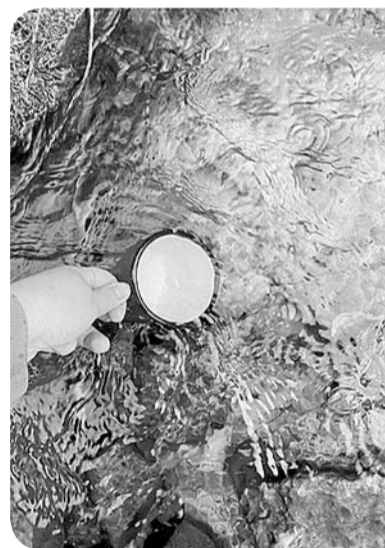
— В вакансии, конечно, было указано, что лучше, если такой опыт есть, чтобы семья понимала, к чему готовиться. Но у меня опыта жизни в деревне не было, а у мужа был только детский, у бабушки в деревне, — говорит горожанка.

Жить предстояло в деревне Зехнова. Постоянно там проживают всего три человека, но другие жители приезжают на лето.

Зехнова находится на территории национального парка «Кенозерский» и официально признана одной из самых красивых деревень России по версии ассоциации

«Самые красивые деревни России». Это организация, которая оценивает малые населённые пункты с точки зрения ухоженности и исторической ценности архитектуры. Зехнова начинает свою историю аж с XVI века. Название предположительно получила от имени одного из первых христиан на Кенозере — Зеха. Это единственная на Русском Севере деревня, которая ни разу не перестраивалась на протяжении почти пяти веков.

Карину и Дмитрия пригласили заранее посмотреть дом, чтобы они решили, готовы ли топить печи, мыться не в душе, а в бане, а до ближайшего продуктового мага-



зина — плыть на лодке. И бытовые трудности супругов не испугали.

— Мы приехали в марте. Сотрудник парка отвёз нас туда по озеру на снегоходе. Мои чувства, когда мы подъезжали к деревне, не передать словами. Я просто расплакалась! Никаких следов, никаких машин. Это нетронутый снег, практически по грудь. Я даже не поверила, что спустя несколько месяцев мы приедем и будем жить вот в этом самом доме, — вспоминает Карина.

Готовиться к переезду семья начала за полгода. Ещё у себя дома Карина изучала рецепты северной кухни, продумывала, какие мастер-классы может проводить для гостей. Вместе с подругой-иллюстратором придумала сделать особые открытки, которые гости деревни смогут отправить своим близким.

Мужу Карины Дмитрию перед поездкой пришлось оставить свою работу.



Да, у нас был генератор, но он же всё равно ест бензин. Бензина нужно много на такой дом. Да и генератор не выдерживает. Поэтому, заводя генератор, мы могли включить только один электроприбор. Один или два. Чаще всего это был бойлер, в котором мы кипятили воду для гостей. Ну и духовка, которая работала на бесконечный поток ватрушек.

Для мужа, говорит Карина, тяжёлыми были дороги до деревни. Раз в семь-десять дней семья выезжала за продуктами и бензином в ближайший город Плесецк. Поездка туда и обратно занимала 12 часов.

— Через озеро, в Вершинино тоже был магазин, но там не всё есть. И цены там выше, потому что деревня очень далеко — включают в цену транспортные расходы. А нам нужны были большие объёмы продуктов: закупились и на себя, и чтобы готовить гостям. Брали сразу по 100 яиц. За пять месяцев потратили около 120 кг муки!

— И ближайшая заправка находится в Плесецке, поэтому ездили именно туда. Ну ничего! Всё равно это был классный опыт, — смеётся горожанка. — Мы в этом плане хорошо «прокачались». Когда ты живёшь в городе, то привыкаешь, что к тебе приезжает доставка за 15 минут. А тут мы столк-



ней деревне Вершинино, куда добраться можно только по озеру. Мобильная связь в Зехнова есть только местами. Зато были современные бытовые помощники.

— У нас была стиральная машина и посудомойка, потому что поток гостей огромный, и без этого было бы просто не справиться, — говорит Карина.

В доме также был спутниковый интернет. Это довольно дорогое удовольствие. Но благодаря ему горожане смогли оставаться на связи, а Карина даже завела блог, где рассказывала о своей новой жизни.

Правда, электричество в деревне иногда отключали. И тогда благами цивилизации полноценно пользоваться уже не получалось.

— Это, наверное, самое тяжёлое, с чем нам пришлось столкнуться. Останавливалась сразу вся работа. Без электричества нет воды, потому что насос не работает. Ты не можешь ни постирать, ни погладить. Не можешь приготовить еду, потому что большая часть угощений на чаепития печётся в духовке. Были моменты, когда казалось, что мы вообще ничего не успеваем.

Как устроили быт в удалённой деревне

Уже в мае семья заехала в деревенский дом и приступила к работе. В сезон в Зехнова приезжает много туристов.

Среди местных достопримечательностей — старинная деревянная часовня и работающая водяная мельница.

Но почта, фельдшер, магазины — всё это находится в сосед-

нулись с тем, что нам нужно всё продумать, всё спланировать, написать список и ничего не забыть. Потому что если ты что-то забыл, то вернуться в магазин уже не можешь.

Выручали семью овощи со своего огорода. Кстати, грядками Карина занималась впервые. Дома она выращивала травы для чая на балконе, а в деревне смогла по-настоящему развернуться.

— У нас было 33 грядки. Мы посадили всё, что только было можно. Все семена, которые я увидела в магазине и которые мне понравились на картинке, — говорит она. — Особенно у нас прекрасно выросли кабачки, которых мы, неопытные садоводы, посадили не как нормальные люди 3–4 кустика, а 14, из которых возшло 13. Мы снимали по пять-восемь штук в день. И теперь, мне кажется, я знаю все рецепты из кабачков.

Как изменились отношения в семье

Бытовые сложности могут по-разному отразиться на отношениях. Но Карина говорит, что их семья это несколько не разобщи-



ло. Даже наоборот, Карина влюбилась в мужа ещё сильнее.

Дмитрий не только выполнял мужскую работу по дому, но и во всём помогал жене.

— Мы отработали как настоящая команда. Дима даже научился печь хлеб, пока я гладила безконечные стопки белья. Даже после свадьбы не была так сильно влюблена в мужа, как в эту поездку, — рассказывает Карина.

Сын Ваня тоже изменился в деревне. По словам мамы, он стал более самостоятельным и общительным.

— Во-первых, это была свобода. Мы знали, что можем отпустить его из дома и ничего не случится. Во-вторых, большой поток гостей, много общения с разными людьми разных возрастов, поэтому он стал более социализированным.

С ребёнком Карина много времени проводила на природе: гуляли в лесу, изучали растения.

— Впервые в жизни я взяла в руки удочку! И червей копала тоже первый раз в жизни. Потом наловчилась этих червей насаживать на крючок. Сначала было очень страшно, а потом приспособилась, и мне очень понравилась рыбалка. Мужа и ребёнка как-то она не так впечатлила. А вот я получала огромное удовольствие. Если появлялась свободная минутка, то всегда бежала на озеро, — рассказывает Карина.

Отношения с местными жителями и туристами

И всё же самые яркие впечатления у семьи остались от общения с людьми, которых они встретили за эти пять месяцев.

Например, благодаря соседу Николаю Никитичу Карина научилась печь формовой хлеб в печке.

— Он мне провёл мастер-класс. Я засняла всё на видео, чтобы сохранить детали. Потому что когда тебе эти знания передаёт дедушка, а ему сейчас 72, — это, наверное, самое ценное, что можно взять из опыта жизни в Зехнове. Вот именно такое тесное общение, соприкосновение с местными жителями — самое главное, — с улыбкой вспоминает девушка. — Любовь Ивановна — одна из местных, которая очень поддерживала, угощала чаем, рассказывала про своё детство в деревне. Алексей Иванович — хранитель часовни. Николай Николаевич — бывший почтальон...

Запомнились супругам и знакомства с туристами. Встречались и те, кому ничем не угодишь, но о большинстве своих гостей Карина говорит с восхищением.

Со многими туристами всего за пару дней они успевали подружиться, а с некоторыми до сих пор переписываются. Приезжало много творческих людей — архитекторы, художники, фотографы. Были и заядлые рыбаки, ко-

торые щедро дарили семье свой улов.

— И местные жители, и сотрудники парка нас очень тепло приняли и всегда помогали. Если бы руководство парка распространилось бы не только на парк, а на другие территории, то у нас, наверное, не было бы мёртвых деревьев в стране, — рассуждает Карина.

Что изменилось в жизни семьи после поездки

Когда закончился сезон, Карина с семьёй вернулась домой, но всё же скучает по деревне:

— Я буду скучать по всему: по людям, которые там были, по природе, по тишине.

Карина признаётся, что ещё толком не успела обдумать, как новый опыт можно применить в городе. Зато она поняла, что теперь точно не хочет покупать дачу.

— Мы думали, что поживём в деревне, вдруг нам понравится, вернёмся и купим дачу. Но в какой-то момент я поняла, что это не так. Мы никогда не купим дачу, это не то! Зехнова задала такую высокую планку, что и не описать, — рассказывает она. — Когда у тебя нет заборов, когда ты выходишь на крыльцо и у тебя бесконечные просторы: озеро, лес, поля... Тогда тебе уже не захочется дачу. Тебе уже не захочется эти заборы и замки.

Семья отработала сезон в деревне в прошлом году.

В этом году повторяет опыт семьи Гажу уже другая семья. Сейчас Карина общается с читателями своего блога и пишет, что готова ответить на любые вопросы от тех, кто тоже хочет попробовать себя в роли хозяев деревенского дома.

Юлиана ПРУС
Фото: Карина ГАЖУ
<https://ngs.ru>



Мегаполисы не предназначены для полноценной жизни

Вы обращали внимание, как часто москвичи сетуют, что власти губят город, что в нём жить невозможно? Что мэрия ни сделает — всё не так. Вечное это нытьё порядком раздражает жителей России, которые, глядя на «проблемы» москвичей, дружно ставят диагноз — «с жиру бесят». Но на самом деле, если отринуть от себя банальную зависть к сытым и благополучным обитателям столицы, станет понятно, что это их «нытьё» имеет под собой причину не какую-то там особую московскую изнеженность и вредность, а гораздо более прозаические основания. Дело в том, что в мегаполисах в целом и Москве в частности просто-напросто невозможно жить. Мегаполисы для полноценной жизни элементарно не предназначены. Я понимаю, что это утверждение звучит, скажем так, небанально. Ведь в мегаполисах титанические суммы и усилия тратятся на улучшение условий существования их обитателей, на повышение комфорта и устранение затруднений. Но нужно чуть сместить направление мысли и понять, что цель мегаполиса — создать оптимальные условия для работы его населения.

Мегаполис — центр притяжения как финансов, так и рабочей силы. Люди со всей страны стремятся в Москву не из любви к этому городу. Их интересует только одно — заработать денег или реализовать свой потенциал, скажем, в искусстве, спорте или науке, что, в принципе, близко. Ради этого они готовы терпеть неудобства, идти на жертвы и переносить тяготы и лишения. Мегаполис даёт им эти шансы и требует за это плату. Высокую плату. Работа на износ и эмоциональное выгорание — лишь малая часть той цены, которую платят «понаехавшие».

Мегаполис питается теми, кто приехал в него с целью воспользоваться его возможностями. Он живёт за их счёт. Но чтобы они могли дать больше, он не только выжимает их досуха, хотя и такое тут не редкость. Он ещё и даёт им то, что помогает чувствовать себя достигшим какого-то результата. Чтобы ты работал более эффективно, ты должен как можно быстрее попасть на рабочее место и затратить на это поменьше сил. Поэтому метро движется стремительно и безостановочно, строятся эстакады, развязки, скоростные трассы, совершенствуется дорожная инфраструктура. В качестве платы — жёсткие до жестокости налёты эвакуаторов, расплозавшиеся по городу платные парковки. Хочешь ехать — плати.

Ты должен иметь возможность после работы «оттянуться» в меру своих потребностей. Кому-то для этого хватит прилечь в компании вечером пятницы в кафешке, кому-то нужен дорогой ресторан, кому-то театр, кому-то концерт мировой знаменитости, кому-то футбольная арена. Город даст каждому то, чего он хочет. Вернее, то, за что он может заплатить. Он даст тебе возможность больше заработать для того, чтобы ты мог больше потратить. Большинство жителей мегаполиса в квартирах только ночует, потому что в остальное время надо работать или успеть

реализовать досуг. Но ты должен иметь силы для нового дня. Поэтому вот тебе закон о тишине и шумозащитные экраны вдоль трасс. Никто не должен мешать тебе набраться сил перед работой.

И повсеместный, тотальный контроль. За тобой следят сотни тысяч камер, отслеживающие каждый твой шаг. Патрули ДПС на трассах не эффективны. Камера справляется гораздо лучше. И летят миллионы «писем счастья», пополняя бюджет города деньгами, на которые город улучшит дороги, чтобы ты мог работать эффективней на благо города. Правила, законы, инструкции, регламентирующие каждый твой шаг и вздох. Всё для твоего блага. Ты не должен отвлекаться от главной задачи работать на город. Питаться его. Насыщать его кровь и лёгкие. Где в этом круговороте пункт «жить»? Нет его. В мегаполисе можно только функционировать. Не просто так во всём мире люди, достигшие хоть какого-то достатка и успеха, выбирают жить в пригороде или хотя бы на престижные окраины, а в центр едут выполнять функции.

Мегаполис циничен и безразличен. Тут нет места ни ностальгии, ни романтике. Всё, что мешает улучшить его функционирование, будет уничтожено. Он оптимизирует сам себя. И какой-то там яблоневый сад на его пути даже не препятствие, а так, лёгкая помета. И Москва в этом плане ещё очень хорошо себя чувствует. Тут масса огромных парков и зелёных зон. А аномалия вроде Лосино-островского, раскинувшегося более чем на сотню квадратных километров, тридцать из которых в черте Москвы — вообще уникальное явление в мировой практике мегаполисов. Сравните с мёртвыми человеками вроде Токио или Мехико! Да хоть с тем же Нью-Йорком. Тамшний известнейший на весь мир Центральный парк занимает несчастных 340 га. А самый большой, но находящийся на дальней окраине Пелем-Бей-парк в полтора раза меньше того же Измайловского и раскинулся на целую тысячу гектаров. А Лосинский остров, на минуточку — 13 тысяч гектаров. Так что ещё есть куда прицеливаться.

Мегаполис ещё и заражает всё вокруг себя. Сфера его влияния тянется порой на сотни километров. Люди в этом радиусе вовлечены в московскую или нью-йоркскую круговорот и работают на обслуживание appetites мегаполи-

са. Они или трудятся там, или обслуживают тех, кто оттуда вырывается. В городках вдоль трасс из Москвы всё намного дороже, чем в сторонке. И отношения людей тоже испорчены жадной урвать кусок с толстеньких москвичей.

Ещё хуже дела в курортных городах. Они — центр притяжения жителей мегаполисов.

Почему в курортных городах так распускается жлобство и жадность? Потому что их жизнь строится вокруг обслуживания пришлых и тяги на них нажиться. И этот модус вивенди и операнди переносится и на остальную жизнь. А чтобы пришлых обслужить, надо создавать им условия. Отсюда дикие сочинские гостиничные трущобы, в которые превратили вопреки любым законам даже старые ГСК.

Так что же делать? Да ничего. Этот процесс на данном этапе необратим. Урбанизация и центростремительность работает по всему миру без сбоев.

Хочешь именно жить, ощущать себя не винтиком в огромном механизме, ощущать свою значимость для собственной жизни и держать рычаги управления в своих руках — уезжай. В небольшой город, в деревню, в лес. Тут тоже есть законы и правила, но их на порядки меньше, чем в мегаполисе. Контроль за тобой тут часто символический. И дышать ты можешь довольно свободно. Если, конечно, рядом не поселятся «москвичи», которые привезли с собой мегаполис в своих печёных и лёгких, не представляющие, как жить без железной упорядоченности. Эти «дачники» с непоколебимой уверенностью в том, что мир вертится вокруг них, могут отравить воздух самой патриархальной деревни, требуя, чтобы петухи соблюдали «закон о тишине», а деревенские Тузики, в жизни не видевшие ошейника, выгуливались строго в намордниках и убирали за собой продукты жизнедеятельности.

Но не забудь, что свобода тоже имеет свою цену. Город не будет тебе тут диктовать свою волю. Но и решать твои проблемы тут тоже некому. В мегаполисе не бывает садов. Но в деревне не бывает сантехников и доставки пиццы. Зато и сад тут никто, кроме тебя, не посадит. Надо просто хорошо взвесить свои возможности и потребности. И выбрать.

Дмитрий ГРУНЮШКИН,
писатель



Никогда бы не подумала, что буду писать о комарах. Но жизнь заставила. Несколько лет назад я обосновалась в Дмитровском районе Подмосковья, который славится своими комарами, ведь местность — болотистая. На дачном участке меня встретили полчища пищащих кровопийц. Вот тогда-то и выяснилось, что у меня, городской жительницы, аллергия на их укусы. С тех пор мои дачные будни проходят в неустанной борьбе не только с сорняками, но и комарами.

За последние годы я успела опробовать множество репеллентов и поняла, что постоянно брызгаться химией мне абсолютно не хочется. Так в моём антикомарином арсенале начали появляться натуральные средства. Первым я узнала про репеллентное свойство бальзама «Звёздочка», затем познакомилась с эфирными маслами и прочими народными рецептами. А тут ещё и знакомые, зная о моей беде, начали советовать новые средства. Поэтому решила в выходные провести импровизированное тестирование и выбрать из всего многообразия самые действенные способы защиты от комаров. Для большего интереса добавила несколько популярных рецептов из интернета. Делюсь с вами результатами своего экстремально-го опыта.

Детский крем и ванилин

Первое средство — это смесь «Детского крема» и ванилина. Крем у меня был самый обычный, ванилин — тоже, а вот эффект от этой смеси приятно удивил. Но обо всём по порядку.



Изначально этот способ казался мне одним из самых спорных: никак не укладывалось в голове, что ванилин может отпугнуть комаров. Оказалось, что может! Я выдавила половину тюбика в заранее подготовленную ёмкость и высыпала пакетик ванилина, всё перемешала.

Комары даже не пытались сесть на руки, которые я намазала смесью, то ли действительно из-за запаха ванилина, то ли из-за вязкой консистенции крема. Кстати, последнее в моём понимании стало большим минусом. Я была липкая целый день, к рукам приставал всякий мусор. Ощущение не из приятных. А вот комаров он действительно отпугнул. Так что в целом могу сказать, что средство работает. В качестве альтернативы можно попробовать развести ванилин в воде (пакетик на бутылку 0,33 мл). Эту жидкость нужно разбрызгать на открытые участки тела и одежду. Способ тоже оказался эффективен, но запах ванилина быстро выветривается, и комары начинают кусаться. Крем работает дольше.

Шампунь, уксус и растительное масло

Для приготовления этого средства вам нужно в равных ча-

Натуральные средства от комаров

стях смешать шампунь, растительное масло и столовый уксус (не эссенцию).



Положительных отзывов в сети я нашла массу, мне же эта смесь вообще не понравилась. Из плюсов: просто приготовить, легко нанести, не липнет и быстро впитывается. Минусы: первый же укус комара пришёлся именно в ту ногу, которая была намазана этим средством, последующие — тоже. А через пять минут я ретировалась с земляничных грядок, так как рисковала быть заеденной до смерти. А ещё эту смесь не очень приятно наносить на лицо: уксусные испарения в первые мгновения щиплют глаза.

Не знаю, может быть шампунь был не тот или же комары какие-то особенные, но у меня эта репеллентная смесь восхитения не вызвала. Кстати, я использовала первый попавшийся под руку шампунь, но если озадачиться, можно найти шампунь на натуральной основе.

Натуроник Зооглея



Это средство с весьма неординарным названием привезла мне знакомая, которая любит всё органическое. Поскольку его состав у меня нареканий не вызвал, я решила его включить в свой список натуральных средств от комаров. А состоит «Натуроник Зооглея», судя по инструкции в коробочке, из различных экстрактов ра-

стений — лаванды, пырея, листьев грецкого ореха, томата, базилика и ещё двух десятков наименований. Также в нём присутствуют живица и маточное молоко, а ещё — экстракт личинок стрекозы. Как именно этот экстракт влияет на комаров, не знаю, но, видимо, очень эффективно отпугивает, раз стрекоза изображена на флаконе со средством.

Это средство с приятным ненавязчивым (что важно для меня) хвойно-травянистым ароматом, по консистенции похоже на лосьон для тела. Не липкое, впитывается быстро. И самое главное — моим друзьям-комарам оно оказалось не по душе. Отстали от меня примерно часа на полтора. Потом ещё разок побрызгалась, растёрлась и снова спокойно пошла работать на грядки.

Пробовала я его уже на второй день тестирования, поэтому сразу заметила приятный дополнительный эффект: старые укусы на ногах стали меньше чесаться. Для меня это огромный плюс, так как обычно аллергический зуд я могу снять лишь антигистаминными препаратами. А тут так всё просто! А к вечеру я вообще стала яркой поклонницей «Зооглея» — синяки и «звёздочки» из сосудов, которые у меня всегда остаются на местах укусов, стали светлеть. Я даже не сразу поверила своим глазам.

Бальзам «Звёздочка»

Далее по списку у нас бальзам «Звёздочка» — с детства знакомая всем баночка ярко-красного цвета с термоядерным запахом. Используют его обычно для лечения простуды, растирания суставов, профилактики мышечных болей. Но мало кто знает, что это ещё и репеллент. Состоит бальзам в основном из эфирных масел (гвоздичного, коричного, мятного и эвкалиптового). Также в нём присутствует камфора, которую в народе используют для отпугивания комаров. Кстати, я много читала про чудодейственный эффект камфоры и собиралась включить её в список тестируемых средств, но не смогла нигде купить.



Но вернёмся к бальзаму: использую его как средство против комаров уже не первый год. Правда, вижу в нём и плюсы, и минусы,



о которых расскажу. Из минусов на первом месте стоит запах. Им можно дышать час-два, но затем мятно-эвкалиптовый аромат становится удушливым. У меня, например, от него начинает болеть голова. Второй минус: если случайно рукой потрёте глаза — будет пожар! Третий недостаток: непродолжительное действие. Одного нанесения мне хватает примерно минут на 15–20, после чего комары начинают активно интересоваться моей персоной. Четвёртый — баночку невозможно открыть! Ну просто нереально. Плюс, пожалуй, один-единственный, но важный — средство действительно помогает.

Как я уже писала выше, использую бальзам не один год, но не на даче, а когда хожу в лес за грибами и ягодами. Натираю «Звёздочкой» небольшие участки кожи (руки, шею, щиколотки), которые не защищает одежда. Поскольку площадь нанесения небольшая, то и концентрация запаха вполне терпимая, пару-тройку часов пережить можно. Проблему с подлой неоткрывающейся баночкой я тоже решила: покупаю теперь жидкий бальзам. У него крышечка откручивается лёгким движением руки.

Эфирные масла



Вполне логично после бальзама «Звёздочка» рассказать про эфирные масла. На даче я тестировала три: чайное дерево, гвоздичное и эвкалиптовое. Обратите внимание на то, что два последних есть в составе бальзама. Сразу скажу, что натираться маслами не рекомендую. В большом количестве они могут вызвать аллергическую реакцию. А маленьким детям их лучше вообще не использовать. Кстати, то же самое касает-

ся и бальзама «Звёздочка» — для детей младше трёх лет он под запретом.

Некоторые дачники советуют капнуть немного масла на футболку или штаны. Это первое, что я попробовала. К сожалению, этот способ себя не оправдал. Комары осторожно облетали «помеченные» места и радостно впились во все остальные части тела. Для себя нашла единственный удачный вариант использования эфирных масел — аромалампа. Конечно, в этом случае речь уже идёт не о защите себя в теплице или на грядках, а о спасении в дачном домике или беседке (что тоже весьма актуально). Замечу, что лучше всего средство работает в закрытых помещениях. Нужно поджечь свечу в аромалампе, налить на дно чайную ложку воды и накапать масло (5–10 капель достаточно). Можно использовать только один вид эфирного масла или сделать смесь, подобрав разные ароматы. Если же в помещении очень много комаров, попробуйте не добавлять воду, тогда испарения будут более концентрированными и насекомые покинут оккупированные территории гораздо быстрее.

Лимон и гвоздика

К трюку с аромалампой стоит добавить не менее эффективный способ с лимоном. Вам понадобятся лимон и гвоздика. Разрезаете лимон пополам, у половинок срезаете хвостики, чтобы они ровно стояли на столе, и втыкаете в сочную мякоть сухие бутончики. Смесь ароматов лимона и гвоздики мне понравилась, хотя запах и не интенсивный. Или мне так показалось из-за того, что перед этим я в другой комнате уже успела опробовать эфирные масла.



Такой отпугиватель комаров удобно ставить на ночь рядом с кроватью. В отличие от ароматической лампы, он несильно пахнет и не будет раздражать во сне. А ещё не надо бояться, что вы нечаянно



спалите дом, тут ведь никакого огня нет. Это средство тоже хорошо помогает, несмотря на простоту изготовления. Но опять-таки с той оговоркой, что помещение должно быть небольшое и закрытое. А ещё из-за жары лимон у меня довольно быстро завянул, и запах стал слабее — это минус.

Полынь и пижма

Далее моё тестирование переместилось в квартиру, так как выходные подошли к концу и пора было возвращаться домой. Полынь и пижма тоже числятся в списке народных средств против комаров. Используют как сами растения, так и эфирное масло из них.



Очень часто в интернете встречаются советы по отпугиванию насекомых при помощи полынного масла. Но эффективность этого репеллента я оценить не смогла, так как его оказалось сложно найти. В аптеках, в которых были куплены все остальные эфирные масла, оно не продаётся.

Для эксперимента использовала обычную полынь и пижму с ближайшего поля. Чуть-чуть размяла листья и стебли, чтобы усилить исходящий от них аромат, и поставила в вазу на окно. Результат нулевой! Это был провал. Комары как летели в окно, так и продолжали лететь, только немного медленнее, наверное, заглядывались на выставленный в проёме букет. Данный совет из интернета считаю бесполезным.

Листья томата

И последнее средство — листья томата. Заходя в теплицу с томатами, всегда ощущаешь характерный запах их листьев, особенно если ненароком её коснёшься. К слову, мне этот аромат очень нравится, он из тех далёких времён, когда я ещё девчонкой пробиралась в дедушкину теплицу, чтобы посмотреть, не созрели ли первые помидорки.



Первый способ с томатными листьями: их нужно немного помять и положить на подоконнике. Подтверждаю: это эффектив-

ная мера не только против комаров, но и против других летающих насекомых, которые обычно вечером летят на свет и набиваются в комнаты. Вопрос в том, где в нужном количестве добывать листья томата. Не ошпаривать же все растения в теплице!

Второй способ: растереть листья и намазать выделившимся соком одежду и кожу. Он сразу вызвал у меня недоумение. Я так понимаю, что человек, который это советовал, томаты видел только в магазине и более никак с ними не контактировал. Если бы было иначе, то он наверняка бы знал, что сок из листьев томата вызывает раздражение на коже, а на одежде оставляет пятно. Но ради эксперимента я всё же попробовала нанести сок на руку. Хватило пары минут, чтобы подтвердить мою правоту. Жжение, зуд, лёгкое покраснение — дольше я просто ждать не стала, пошла скорее смыть бяку со своей руки.

Итоги моего тестирования

Первое место: бесспорно, «Натуроник Зоогля» от производителя «Сашера-Мед». Он покорило моё сердце, залечил укусы и отпугнул комаров.

Второе место: крем с ванилином. Если бы не был липким, то стоял бы на первом месте с «Натуроником».

Третье место: вьетнамский бальзам «Звёздочка», который можно купить в любой аптеке. Это моё любимое и проверенное средство для походов в лес. Я от него не откажусь. Молодцы вьетнамцы!

Четвёртое место: эфирные масла. Хорошо помогают разогнать комаров в дачном домике или беседке.

Пятое место: лимон с гвоздикой и листья томата. Очень простые и на удивление эффективные приёмы. Лимон с гвоздикой идеален для городской квартиры: и выглядит красиво, и хорошо комаров отпугивает.

Из-за неэффективности из голосования выбыли средство с шампунем и полынь с пижмой, на наших местных комаров они не подействовали. Признаюсь, начитавшись отзывов, возлагала большие надежды на смесь с шампунем. Но увы...

Наталья КОТОВА
<https://7dach.ru>

Это интересно!

Комары относятся к семейству двукрылых насекомых. Для всех их представителей характерны ротовые органы, представленные верхней и нижней губой, образующей футляр. В нём две пары челюстей в виде тонких игл. Самцы отличаются от особей женского пола: у них челюсти недоразвиты, поэтому они не могут кусить.

Питается человеческой кровью именно самка. Она является переносчиком инфекций и опасных заболеваний. Комар оценивает привлекательность человеческой особи по нескольким «пунктам». Среди них — тепло и запах тела, вкус крови.

На земле существует около 3000 видов комаров, из которых 100 обитают в России. Кровососущие насекомые распространены по всему миру. Но есть места, где нет комаров совсем — Антарктида, Исландия и Фарерские острова.

Вот моя деревня

Как решается мусорный вопрос на селе и в городе

В 2021 году Россия произвела на свет 8,5 млрд тонн отходов [1]. Основной объём отходов приходится на промышленный мусор. Но эта статья о мусоре в привычном его понимании, бытовом.

Твёрдых бытовых отходов вывезено 47,4 млн. тонн, из них захоронено 31,7 млн. тонн (67%).

Статистика учитывает лишь тот объём мусора, что вывозится официально на санкционированные свалки.

Однако картина, прямо скажем, ужасная. Нелегального бытового мусора в шесть раз больше, он убирается не везде и не всегда.

Согласно глобальной карте отходов, среднестатистический гражданин России производит примерно 1,2 кг мусора в день. Из них четверть — пищевые отходы, почти столько же — бумага и картон, чуть меньше — пластик и стекло.

Интересно, отличаются ли мусорные вёдра горожанина и жителя села?

Задавшись этим вопросом, я начала искать информацию и выяснила, что такой проблемы как мусор на селе, если ориентироваться на отсутствие статистики и вообще каких-либо публикаций на эту тему в российских СМИ, вообще не существует! Но так как я сама живу на селе, то меня не проведёшь. Уж я-то знаю, что и на селе мусор есть. Пришлось проводить собственное журналистское расследование.

Итак, в качестве «подопытного кролика» возьму свою деревню и дом родной. Привет, мусорное ведро! Теперь ты не просто ведро, а лабораторный прибор. Через несколько дней посмотрим и взвесим всё, что в тебя попало, составим таблицу и сделаем выводы.

А пока походим по окрестностям моего посёлка. Оказывается, хотя свалка возле нашего села несанкционированная и находится с наветренной стороны, но зато расположена в бывшем карьере, местные органы власти ухаживают за ней и постоянно держат под контролем.

А вот свалки других ближайших деревень находятся то в поле, то под ЛЭП, то вдоль дороги столбовой. И вообще на территории нашего района нет ни одной

легальной свалки, включённой в специальный реестр ГРОРО. А постройка полигона ТБО, запланированная на 2020-2025 гг., ещё не начата [2].

В результате лёгкой прогулки обнаружилось, что мусора на улицах мало: встречаются единичные экземпляры в ещё не просохших весенних болотцах возле нежилых домов и на общественных территориях. А вот за околицей сюрпризы то там, то сям (на момент выхода этой статьи там уже чисто, прошли несколько субботников).

В центре и возле жилых усадеб в основном чисто.

А что у нас сейчас в городе?

Я попросила свою дочь, сейчас проживающую в городе, сделать несколько фото по маршрутам её обычного перемещения, если по пути будет встречаться мусор. Она мне прислала неприглядные фотографии, на которых запечатлены разбросанный мусор на остановках, переполненные урны и кучи мусора возле контейнеров, стоящих недалеко от многоэтажных домов.

Вы, наверное, подумали, что плотность населения в городе больше, значит, мусора на один квадратный метр больше. Но тогда и убирать есть кому, правда? Тогда почему в городе больше мусора? Или дело в том, что горожанин его больше производит?

Для ответа на этот вопрос и был задуман мой эксперимент. На научное открытие он, конечно, не тянет. И всё-таки интересно было собирать, сортировать и взвешивать свой собственный мусор.

Я собирала отдельно пищевые и непищевые отходы и их тоже сортировала.

А вот итоговые цифры: в сутки я (один сельский житель) произвожу примерно 1,3 кг отходов. Из них утилизируется на нашем же участке 1,29 кг — это отходы, идущие в пищу животным, закладываются в компост и сжигаются в печке (бумага, картон). И остаётся всего 0,027 кг, то есть 27 г несжигаемого и несъедобного мусора, который мы вывозим на свалку. Основная по весу доля отходов — пищевые, 1,26 кг.

Получается, что сельский житель производит мусора больше, чем среднестатистический горожанин (1,3 кг против 1,2 кг в

день). Но большинство жителей села вторично использует пищевые отходы, а не выбрасывает на свалку.

Сельский житель меньше покупает продуктов, так как у него, как минимум, в подполе свои овощи, а значит, меньше упаковочного материала он приносит из магазинов. Ветки и сухую траву сейчас стали вывозить по приказу о противопожарной безопасности, а раньше тоже сжигали на своих участках. И всё равно в сравнении с городом село отличается намного меньшим количеством вывозимого на свалки мусора.

Если бы в городах пищевые отходы и сухой непищевой мусор хотя бы вывозили на разные свалки, то и свалки были бы не такими огромными, и меньше страдала бы среда.

Ведь почему городские свалки так скверно пахнут? Потому что там смешаны и спрессованы пищевые отходы с другим мусором. Из-за него органика медленнее разлагается, многие годы скапливаются жидкие продукты её разложения (фильтрат), отравляющие воздух, почву и водоёмы.

Есть примеры в Германии, Южной Корее, Японии, где городские пищевые отходы превращают в корм, удобрение и биогаз.

Но если при сельском образе жизни свалочного мусора в разы меньше, то это ещё один плюс к целенаправленному ориентированию развития страны на рассредоточение городов и возрождение села. Тем более что независимое народное движение из города в деревню уже началось и тихомирно продолжается уже около 30 лет. Люди по своей инициативе создают поселения нового типа — Родовые поместья. Интересно, а как в них решается мусорный вопрос?

Элина МИНИНА

Иркутская область, пос. Шиткино
Вестник Родовых поместий

[1] Все статистические данные: Федеральная служба государственной статистики «Охрана окружающей среды в России», 2022 г. Данные Росстата 2022 г. «Парламентская газета», 06.04.2021 г.

[2] Областная газета, 03.12.2018 г., Приказ Минприроды № 47 от 28.09.2018 г.



Выращивание вишни без болезней

Как красиво цвела вишня! А теперь листья пожухли и как будто обгорели, дерево выглядит больным, а ягод завязалось очень мало. В своей книге «Библия плодового сада» Павел Траннуа рассказывает об ошибках, которые допускают садоводы при уходе за вишней, и сравнивает выращивание вишни сегодня и сто лет назад.

Какая самая яркая особенность вишни? Я бы решительно назвал такую: в нашей Средней полосе на вишне наиболее проявлено свойство всех окулированных (привитых) сортов косточковых погибать даже после несильного подмерзания. Корнесобственную вишню получить есть неплохие шансы, а вот привитые сорта — шансы резко падают: именно с ними начинаются заунывные ссылки на «поглотившие вишнёвые сады России монилиоз и коккомикоз» — две распространённые болезни вишни.

У нас очень широко распространена корнесобственная вишня, которая даёт не какие-нибудь дичковые плоды, а полноценную вишню (а окультурь её, полей как следует — и будет какой положено крупной и сочной), и ещё предлагаются привитые современные сорта, которые, безусловно, превосходят старую народную вишню по урожайности, но уступают ей в стойкости на дачном участке.

Образчик старого доброго народного сорта вишни — Владимирская. Это эталон традиционного изысканного вкуса вишни. Кроме того, вишня Владимирская — это сегодня как бы наш ориентир, маяк в тумане сложившейся неопределённости с данной культурой. Владимирка доказывает, что вишню можно успешно выращивать в Средней полосе.

Владимирская вишня, российские сады и конский навоз

Почему именно Владимирская область? Трудно сказать. В общем-то, если исходить из главного требования — не кислой, нейтральной, а ещё лучше известняковой почвы, то там есть подходящее место — известняковое Ковровское поднятие (часть Окско-Цнинского вала). На залежах известняка, как известно, сверху образуются дерново-карбонатные почвы, очень плодородные и богатые гумусом, с околонейтральным показателем pH. Рай для всех плодовых деревьев, тем более что это обычно хорошо выраженные возвышенности: перепады высот, склоны...

Однако думается, что в старину и без известняков всё было замечательно на Руси во всех садах и городах из-за конского навоза. Каждый населённый пункт был наводнён лошадьми, навоза было завалилось в прямом смысле, и обязанности дворника были несколько иными, чем сегодня. Каждый день приходилось стоять с метлой

и совком у тротуара, а иначе к обеду улица будет затоплена...

А от этого любой город на Руси (Владимир, Калуга, Вологда, Тула и т.д.), по многочисленным свидетельствам, вплоть до начала XX века был одним сплошным плодовым садом. Плодовые деревья росли во всех дворах и вдоль улиц, они представляли собой сплошные заросли. Можно даже поверить, что там других деревьев-то и не росло: вся растительность города и дворов была заменена на яблони-груши-вишни. И всё плодородило. (Это потом только стали сажать тополя вдоль улиц.)

Судя по бытописаниям XIX века, в частности про обширные вишнёвые сады непосредственно в самом городе Владимире, агротехника в большинстве дворов была нехитрая; детальная обрезкой вишнёвых деревьев никто не утруждался; сады росли фактически на самотёке, если, конечно, не считать главного козыря, который перевешивает все недостатки, — конского навоза: его просто насливали под деревьями, так что он снизу превращался в чистый перегной.

Пример владимирских вишнёвых садов показывает нам, что при соблюдении ключевого условия получить вишню предельно просто: перегной! Перегной устраняет почвенную кислотность — вот что очень важно для вишни. На кислых почвах она расти, точнее, плодоносить не будет, и не надейтесь.

Между прочим, что примечательно, во Владимирской области вишню разводили корневой порослью, а не прививками. И выращивали её в виде куста. Единственным вредителем считали пернатых. Для отгона их в сады ставили детей с трещотками и прочим отпугивающим инвентарём. Но так было не каждый год, так как имела место выраженная периодичность плодоношения, и обильно вишня плодоносила примерно раз в 3–4 года.

Что такое шанская вишня

Есть более неприхотливая, а также дающая более стабильный урожай разновидность вишни — так называемая шанка, она распространена в Средней полосе, южнее Москвы, на серой лесной почве. Калужская, Тульская области — это всё места её широкого распространения (серые лесные почвы более благоприятны по показателю pH, чем дерново-подзолистые).

Вы наверняка её встречали: местное население продаёт её в июле на рынках в небольших кулках наряду с ягодами крыжовника и малины: мелкая светло-красная вишня напоминает черешню по вкусу. Шанская вишня — это и есть гибрид черешни с вишней обыкновенной.

Существует и другая разновидность шанки: крупная с тёмным цветом, распространённая на Украине и в более южных местах нашей страны. Шанка — это тоже корнесобственное растение, которое размножают из поросли.

ния. Даже навоз не нужен, потому что чернозём и без него всё имеет. Там вишнёвое варенье запакают трёхлитровыми банками, да

вишни таким образом защищают от цветоеда: их освобождают от земли ближе к маю, когда волна цветоеда уже сходит.

В этом отношении система ведения куста вишни похожа на плетистый розовый куст, у которого каждый побег наклоняют на зиму дугой к земле столько лет, пока он не сломается. Тогда его вырезают, продолжая наклонять остальные, в результате куст в целом долго остаётся высоким и пышным.

- Защита стволов перед зимой обязательна, если вы не прячете по-иному от морозов свои деревья. Обмазка раствором глины — лучшее решение вместо разных обмоток.

- Дружественных растений для вишни установлено мною всего несколько из тех, кого можно подсаживать в пристволенные круги вместо недопустимого задернения. Это прежде всего из многолетних и теневыносливых: хосты, примула, рябчики, барбарис Тунберга.

Что касается обрезки саженца вишни, то её у нас чаще всего не делают, даже ввели правило: «Косточковые не обрезают!». И всё из-за того, что раны у них заживают медленней, чем у яблони, и через них возможно проникновение тех самых инфекций, которых уже привыкли бояться, как огня.

С этим можно согласиться, хотя корнесобственные вишни устойчивы к инфекции: если вы растите вишнёвые деревца не более чем до 10-летнего возраста, заменяя их на молодые из собственной поросли (в том же кусте или «отползшими» в сторону), то им никакая обрезка и не требуется, за это время они как раз и успевают сильно загустеть.

Среди частых — вопрос о том, что делать с камедетечением — выделением вишнёвого клея на стволе. Да ничего не делать, почаще ротировать свои вишнёвые заросли, не допуская состарившихся аскавалов с растрескавшейся от мороза корой, откуда и истекает вишнёвый сок.

Павел ТРАННУА,
почвовед,

автор оригинальных методик,
садовод с 40-летним стажем



Вишня: посадка и уход

Вишня — достаточно капризное дерево для условий Средней полосы. Вымахивает-то она быстро и до огромного размера, а вот урожай — единичные ягоды — мягко говоря, непропорционально меньше размеров кроны. По нескольким основным причинам.

- Необходим другой сорт-опылитель. Хотя и считается, что Владимирская вишня (практически народная) частично самоплодная, нередко рожицы из поросли одного и того же сорта стоят без единой ягоды. В этом отношении прикупить какой-либо привитый сорт, пусть даже и на ограниченный срок, ради опыления основного «штата» из нескольких крупных деревьев — возможная мера.

Удобрение: почву необходимо превратить в подобие чернозёма по питательности, не забывая о доле известняка. Доказательством этому служит тот факт, что в чернозёмной зоне вишнёвые заросли в деревнях исправно плодоносят чуть ли ни ежегодно и без всякого ухода и опрыскива-

ещё сушат вишню на начинку для пирожков.

- Укрытие на зиму. Это может послужить ещё одним ключевым условием. Зелёная, здоровая на вид крона вишнёвого дерева может-таки иметь подмёрзшие (погибшие) зимой цветковые почки.

Для проверки следует один раз провести опыт по зимнему пригибанию к земле каких-либо из податливых стволиков — прикрыть землёй и снегом хотя бы часть веток. Пригнутое деревце закрепляют в этом положении, например, широкой доской с грузом из кирпичей.

В случае успеха далее следует растить свои корнесобственные деревца вишни в кустовой форме из 3–5 стволиков вместо одного толстого ствола, чтобы легче было ежегодно пригибать на зиму. Так, между прочим, и поступали в старину. Весной стволики не выпрямляют целиком, а оставляют расти под углом 45°, делая куст широким и лучше освещённым.

Обмазка глиной многочисленных веточек вишни — это слишком трудоёмко. Зато присыпанные землёй ветки наклонённой

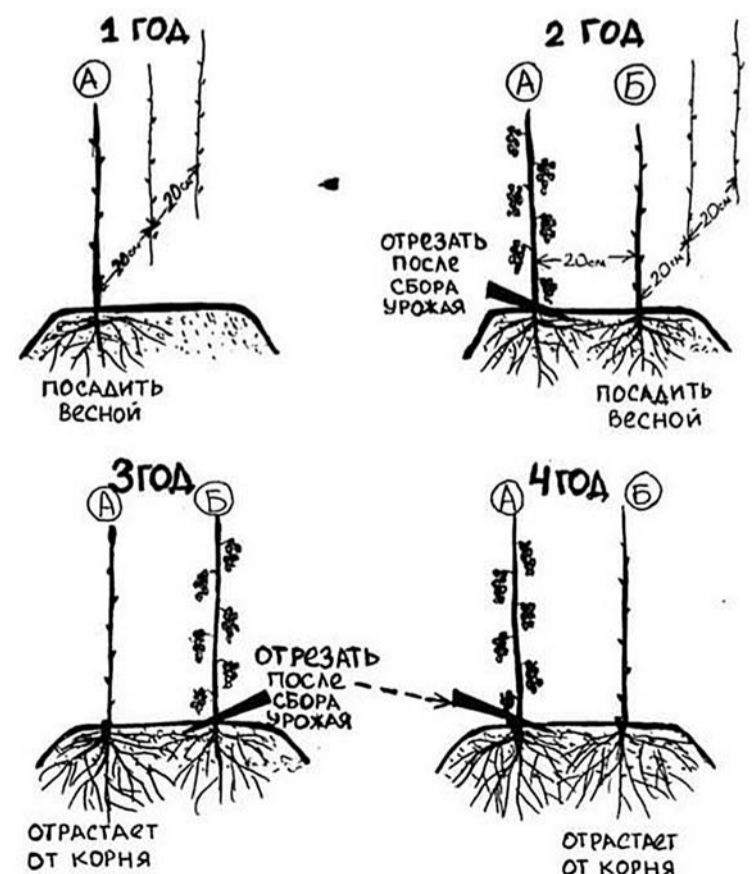
Сверхурожай чёрной смородины по Б. Н. Агееву

Секрет — в обрезке побегов «под ноль» через год.

Смородина высаживается в ряд через 20 см (на рисунке ряд А). На следующий год к ней подсаживается, отступив на 20 см в сторону, ещё ряд (на рисунке ряд Б). В июле-августе сразу после плодоношения ряд А обрезается «под ноль». Ряд Б дал молодые побеги, которые ещё не плодоносили. На третий год развитые корни ряда А дают побеги, из них оставляем самый сильный на каждом кусте. Ряд Б плодоносит, после плодоношения мы его также обрезаем. Так ряды чередуются: каждый год один из них плодоносит, другой отрастает. Особенно хорошо получится такая технология на грядах Розума, на идеальном питании живой органикой.

За счёт плодоношения на молодых побегах и наличии мощных корней ягоды всегда крупные, урожай в разы больше, чем обычно. Болезней и вредителей нет. Всегда есть много черенков для питомника.

Попробуем интенсивную смородину от Бориса Николаевича Агеева!





Компост в мешках

Приготовление быстрой подкормки

Любому огороднику под силу приготовить компост в мешках, который будет готов уже через 3–8 месяцев. Работа эта нетрудоёмкая, места много тоже не нужно, потребуется лишь органика. Для сравнения: компостирование в компостерах или в обычных компостных кучах длится 1–2 года, за это время отходы нужно регулярно ворошить, поливать и контролировать процесс. Чтобы повысить плодородие почвы, ей необходимы подкормки и комплексные минеральные препараты. Абсолютным лидером среди органических удобрений считается компост, а самой распространённой его разновидностью стал компост в полиэтиленовых мешках.

Преимущества и недостатки

Традиционно для приготовления компоста нужен доступ воздуха к органике. С этой целью делают хитрые системы вентиляции массы или перелопачивают её раз в несколько дней, насыщая кислородом. Однако в этом случае на процесс уходит год и более.

Сообразительные огородники давно применяют другой подход: они закладывают органику в полиэтиленовые мешки. Тут нет доступа кислорода, создаются особые по влажности и температуре условия, поэтому и процесс перепревания более быстрый.

Компостирование в мешках имеет ряд преимуществ перед традиционными способами:

- Удобрение получается чистым, в нём не будет занесённых ветром семян сорняков.
- Мешки не занимают много места. Плюс их легко перенести на другое место, чего не скажешь о громоздких компостерах или компостной яме.
- Удобрение не смывается осадками, значит, питательные элементы сохраняются в полном объёме.
- Перекапывать массу не нужно. Для равномерного перепревания можно лишь переворачивать мешки раз в неделю.
- Удобрение готовится быстрее. Заложённая в середине лета органика уже осенью может быть внесена в землю под вспашку.

В такие импровизированные компостеры можно закладывать самые различные отходы, тем самым исчезает необходимость частого вывоза мусора. Некоторые дачники даже засыпают в мешки свежие измельчённые ветки, правда, в небольших количествах.

Не лишён такой способ и недостатков. Первый — придётся тратить на мешки. Стоят они недорого, но их нужно менять по мере приготовления компоста, разрушаются они быстро и становятся непригодными для этих целей.

Второй недостаток в том, что всю органику нужно заложить в мешок одновременно. То есть изначально её всё равно нужно где-то складировать на участке. Другое дело, что на зиму куча не останется, все отходы будут переработаны или отправлены на переработку за сезон.

Мешки для компоста

Нужно, чтобы органика перепревала в герметично закрытом пространстве, а внутри поддерживалась определённая температура. Поэтому мешки из-под сахара



ра или муки не подойдут.

Требования к мешкам:

- изготовлены из полиэтилена или другого плотного материала;
- должны быть прочными. Обычные мусорные пакеты рвутся через месяц;
- должны быть большого объёма. Опытным путём установлено, что оптимальный размер мешка 100–120 л. В меньших масса начнёт сохнуть, а большие набить органикой трудно.

Идеальными будут мешки для строительного мусора. Они не тянутся, не рвутся, плотные и потому прослужат несколько сезонов. Но стоят они дороже, чем мешки для бытового мусора.

Хорошо, если мешки чёрные. Это цвет лучше всего поглощает ультрафиолет, значит, внутри будет высокая температура. Она-то и нужна для быстрого приготовления компоста. Мешки другого цвета подходят меньше, а прозрачные пакеты и вовсе не годятся.

Что можно закладывать в мешки

Основу массы традиционно составляет разнообразная органика, отходы которой в изобилии накапливаются весной и летом даже на небольшой даче.

- Срезанные во время санитарной и формирующей обрезки деревьев и кустарников ветви. Главное — их измельчить или хотя бы мелко порубить.
- Прошлоголетняя листва. Некоторые садоводы её предварительно обеззараживают — опрыскивают раствором марганцовки.
- Прополотые сорняки, скошенная триммером или газонокосилкой трава. Однолетники можно закладывать в мешки вместе с корнями и землёй.
- Овощные очистки с кухни, кроме некоторых запрещённых. Картофельную кожуру, огрызки, части корнеплодов закладывать можно.

Далеко не вся органика подходит для этих целей. Например, если нужен быстрый компост, нельзя брать листья этого года — они гниют год и больше.

Есть и другие отходы, которые брать запрещено:

- очистки от цитрусовых фруктов, они гниют очень долго;
- клещевина, ракичник, томатная или картофельная ботва так-



же долго перегнивают, будут замедлять процессы получения компоста;

- части растений с семенами, они не погибнут в компосте и засорят грядки;
- корни многолетних сорняков, им высокая температура не страшна;
- опилки и стружку (гниют дол-

го, одновременно поглощая азот);

- свежий навоз (можно добавить немного куриного помёта);
- материалы искусственного происхождения — обрывки тканей, пластик, полиэтилен и т.д.

Очень осторожными нужно

быть с заболевшими частями растений. Даже если есть хотя бы малейшее подозрение на поражение грибковыми, вирусными или бактериальными заболеваниями, такие отходы лучше сжечь.

Можно вообще их открыть лишь на следующий год, по весне. К этому времени органика точно полностью перегниёт.

Резкий запах аммиака из открытого мешка говорит о том, что в массе было много азотсодержащих растений. Этот компост можно смешивать с другой органикой и понемногу добавлять на грядки. Учитывайте, что питательность его будет ниже.

Ускорители компостирования

Какие ускорители компостирования можно использовать?

Добавлять ЭМ-препараты или биогумус в мешки не имеет особого смысла:

- во-первых, они работают только при доступе кислорода, а в мешках его практически не будет;
- во-вторых, необходимые организмы содержатся в земле, поэтому достаточно лишь добавить немного почвы с огорода.

Процесс компостирования можно ускорить следующими компонентами:

- древесной золой в расчёте одна литровая банка на мешок объёмом 100 л;
- аммиачной селитрой (горсть на мешок объёмом 100 л);
- слабым настоем куриного помёта (им сбрызгивают органику перед закладкой в мешки).

Можно не отряхивать землю с корневых сорняков, она также ускорит процессы гниения. Аммиачную селитру используют только том в случае, если в органике мало азотистых растений. В противном случае добавлять это удобрение нельзя.

Готовый компост можно использовать по назначению. Его хорошо брать для создания смесей под рассаду или под цветы, выращиваемые в горшках. Такое удобрение подойдёт для посадки картофеля, мульчирования приствольных кругов в саду, подкормки декоративных растений. Главное — не закладывать в мешки запрещённую органику, тогда вреда для вашего сада и огорода не будет.

Процесс приготовления компоста в мешках

Как только будет накоплено достаточно органики, можно отправляться за мешками. В закладке особых сложностей нет.

1. Длинную траву и ветки нужно измельчить. Чем меньше частицы биомассы, тем быстрее они перегнивают.

2. Органику слегка смачивают. Если она изначально сырая или свежая, этот этап можно пропустить.

3. Массу берут небольшими частями и укладывают в мешок как можно плотнее. Нужно следить, чтобы ветки и твёрдые частицы не порвали стенки. Большой беды в этом не будет, но процесс приготовления компоста затянется.

4. Как только мешок полно-



• Ботву ряда растений после уборки. В мешки можно складывать листья моркови, свёклы, редиса, капусты и т.д.

• Картон и бумагу, но только не глянцевые журналы или газеты.

• Хорошо срезать слой дерновой земли и добавлять его в мешки. Это будет великолепный источник нужных для гниения бактерий.

Осторожно нужно быть с бобовыми и другими растениями с высоким содержанием азота!

Значение 1:30 (одна часть азотистых отходов на 30 частей углеродистых) называют идеальным соотношением для компоста.

Если перестараться с азотсодержащими растениями, то в мешках получится силос, а не компост. Ценность такого удобрения гораздо ниже.

Что нельзя закладывать в мешки

Далеко не вся органика подходит для этих целей. Например, если нужен быстрый компост, нельзя брать листья этого года — они гниют год и больше.

Есть и другие отходы, которые брать запрещено:

- очистки от цитрусовых фруктов, они гниют очень долго;
- клещевина, ракичник, томатная или картофельная ботва так-

стью заполнится, его плотно завязывают бечёвкой или скотчем. Отверстия в стенках делать не нужно.

5. Наполненный мешок выносят на открытое солнечное место, где он и будет находиться в ближайшее время.

6. Примерно раз в 1–2 недели мешки можно переворачивать, чтобы органика перегнивала быстрее.

7. Через три месяца мешки осторожно распечатывают и проверяют результат.

Если вы работаете без помощника, поместите мешок в бочку подходящего размера. Так его будет проще набить органикой.

Готовый компост похож по структуре на чернозём и имеет соответствующий специфический аромат.

Если видны частицы растений, то компост ещё не готов. Мешки закрывают обратно и ждут ещё несколько месяцев.

Можно вообще их открыть лишь на следующий год, по весне. К этому времени органика точно полностью перегниёт.

Резкий запах аммиака из открытого мешка говорит о том, что в массе было много азотсодержащих растений. Этот компост можно смешивать с другой органикой и понемногу добавлять на грядки. Учитывайте, что питательность его будет ниже.

Ускорители компостирования

Какие ускорители компостирования можно использовать?

Добавлять ЭМ-препараты или биогумус в мешки не имеет особого смысла:

- во-первых, они работают только при доступе кислорода, а в мешках его практически не будет;
- во-вторых, необходимые организмы содержатся в земле, поэтому достаточно лишь добавить немного почвы с огорода.

Процесс компостирования можно ускорить следующими компонентами:

- древесной золой в расчёте одна литровая банка на мешок объёмом 100 л;
- аммиачной селитрой (горсть на мешок объёмом 100 л);
- слабым настоем куриного помёта (им сбрызгивают органику перед закладкой в мешки).

Можно не отряхивать землю с корневых сорняков, она также ускорит процессы гниения. Аммиачную селитру используют только том в случае, если в органике мало азотистых растений. В противном случае добавлять это удобрение нельзя.

Готовый компост можно использовать по назначению. Его хорошо брать для создания смесей под рассаду или под цветы, выращиваемые в горшках. Такое удобрение подойдёт для посадки картофеля, мульчирования приствольных кругов в саду, подкормки декоративных растений. Главное — не закладывать в мешки запрещённую органику, тогда вреда для вашего сада и огорода не будет.

Дмитрий МАЙОРОВ
www.novochag.ru



Инжир, фи́га, смоковница — это всё названия одного и того же растения, которое у нас стойко ассоциируется со средиземноморской жизнью. Кто хоть раз пробовал на вкус плоды инжира, знает, какая это вкуснятина. Но кроме нежного сладкого вкуса они ещё и очень полезны для здоровья. И вот такая интересная деталь: оказывается, инжир — совершенно неприхотливое растение. К тому же его с успехом можно выращивать на участке в Средней полосе или в доме — в контейнере. И самое главное — получать урожай. Поделюсь своим опытом и особенностями его агротехники.

в непромерзающее помещение (подвал).

Если собираетесь выращивать в открытом грунте, то знайте: самый лучший утеплитель — это сама земля. Даже промёрзшая, она всё равно теплее наружного воздуха. Поэтому при посадке нужно предусмотреть возможность укрытия инжира. Наиболее приемлемый вариант — это посадка в углубление, а если точнее — в

траншею, которая находится ниже уровня земли.

Место стоит выбирать солнечное и желательно защищённое от северных и восточных ветров. Хотя инжир не требователен к почвам, но посадочную яму всё же стоит сделать побольше — 60х60х60 см и наполнить рыхлой и питательной смесью (торф, песок, перегной, компост).

Саженцы в яму сажать следует немного глубже, чем уровень земли, сразу обильно и замульчировать. Обрезать инжир при посадке не нужно. Весь уход в тёплое время года сводится к регулярным и обильным поливам, рыхлению или мульчированию почвы.

Инжир в средней полосе

Ботанические особенности растения

А начать, пожалуй, стоит с изучения его биологии. Инжир относится к роду Фигус семейства Тутовых. Получается, что родственники ему и фикусы, и шелковица. В тёплых краях инжир вырастает довольно крупным деревом или кустом до 12–15 м.

Инжир имеет светло-серые гладкие побеги и довольно крупные трёх- или пятилопастные тёмно-зелёные листья. Уже на второй-третий год молодое растение начинает плодоносить. Кстати, в частных садах при хорошем уходе плоды, пусть и небольшие, могут появиться в конце лета уже в год посадки.

И вот тут начинается самое интересное и необычное. В южных странах для плодоношения инжира требуется опыление его цветков. Опыление осуществляют небольшого размера осы — blastофаги. Они размножаются внутри мужского соцветия и, естественно, цепляют на себя много пыльцы. Часть таких «испачканных» насекомых заползает и внутрь женских соцветий. Пыльца попадает на пестик и происходит опыление, завязываются фиги.

Эти плоды постепенно растут и становятся сочными и сладкими, крупными или мелкими, жёлтыми или синими в зависимости от сорта. Но вот беда: эти самые опылители инжира (осы-blastофаги) живут только в тёплых краях, где температура не опускается ниже нуля. Как же тогда получать урожай в наших широтах? Оказывается, выведено множество так называемых партенокарпических сортов или попросту самоопыляемых. Вот с ними и стоит работать.

Хранение черенков до посадки

А для начала следует обзавестись черенками инжира. Сделать сейчас это несложно, в интернете есть множество предложений от садоводов-любителей, которые предлагают большой ассортимент сортов. Только запастись черенками нужно в зимнее время либо ранней весной до начала вегетации.

Стандартным считается черенок длиной 10–25 см, толщиной с палец, с тремя или четырьмя почками. Но это стандарт, а на практике укореняются всякие черенки. Заготовленные черенки инжира с торцов стоит обмакнуть в расплавленный парафин для уменьшения испарения влаги, а можно обойтись и без этой операции.

Далее черенки инжира протирают слабым (1:10) раствором перекиси водорода (дезинфицируют), обматывают влажной (не мокрой) х/б тканью и помещают в полиэтиленовый пакет. К пакету с



черенками привязывают бирку с названием сорта (если он известен) и датой. Укладывают в овощной отсек холодильника (температура +4...+5°C) и хранят до весны. Периодически, раз в две недели, черенки достают и осматривают. Если появилась плесень, то протирают разбавленной перекисью, а если ткань подсохла, её немного увлажняют.

Укоренение черенков

В начале весны черенки инжира можно ставить на укоренение. Освежите нижний срез острым ножом и сделайте внизу несколько неглубоких царапин, разрезав кору. Для хорошего укоренения стоит поддержать черенки положенное по инструкции время в растворе любого укоренителя. Хотя многие сорта легко укореняются и без этого.

Теперь черенки инжира помещаем в какой-либо воздухопроницаемый и влагоёмкий субстрат. Кто-то использует прокалённый песок, я же — мох сфагнум или кокосовый субстрат. Главное, чтобы он не был мокрым, и с него не текла вода, он должен быть именно влажным.

В качестве контейнера можно использовать любую ёмкость, но с проделанными отверстиями для воздухообмена: пластиковый контейнер с крышкой, полиэтиленовый пакет, два пластиковых стаканчика, контейнер со стеклянной банкой и др. Температура для укоренения инжира +22...+25°C.

Примерно через месяц (а может, и раньше) появляются первые небольшие корешки. Пока они маленькие, черенок следует посадить в контейнер с рыхлой и питательной смесью. Переросшие корешки легко ломаются и растение вновь тратит время и силы на отращивание новых, так что не затягивайте.

Смесь для посадки — торф или кокосовый субстрат плюс садовая земля. Черенки инжира доращивают примерно месяц, а затем, когда минует угроза весенних заморозков (примерно в мае), их



после закалки можно высаживать на постоянное место.

Особенности посадки в открытый грунт

Здесь сделаю небольшое отступление про биологию инжира. Морозостойкость инжира сильно зависит от сорта и условий выращивания (насколько хорошо подготовятся побеги к зиме). Но в среднем молодые кусты подмерзают при -10°C, взрослые кусты выдерживают и -15°C.

В принципе — неплохо, но рискованно даже для южных регионов. Поэтому выращивать инжир у нас можно, только тщательно и своевременно укрывая его на зиму в открытом грунте, или как кадочную культуру, убирая на зиму

Укрытие на зиму

С приходом первых морозов (но не спешим, лёгкие морозы только закаляют растение), ветки инжира пригибаем к земле, а лучше и надёжнее — укладываем в заранее при посадке выкопанную траншею. Фиксируем проволокой к забитым кольям и накрываем любым более или менее прочным листовым материалом. Подойдёт шифер, пластик, ДСП, доски и даже картон. А сверху засыпаем слоем земли 15–20 см.

Если собираетесь использовать полиэтиленовую плёнку, то имейте в виду, что в случае оттепелей инжир может выпревать, а под сухими укрытиями будут отсыхать ветки либо оставлять их не укрытыми. Может, повезёт, и они не вымерзнут.

Уход за инжиром в саду

Уже весной, в начале мая, когда минует угроза возвратных заморозков, инжир открываем. По-





беги сами, и довольно быстро, распрямляются, не укрытые и вымерзшие побеги стоит сразу удалить. Если укрыли несколько веток и они перезимовали, то, скорее всего, вы будете с урожаем.

Правда, стоит знать, что инжир жарким летом требует обильных, чуть ли не ежедневных, поливов. Тогда и плоды хорошо завязываются и вызревают, и растение накапливает достаточно нужных веществ для зимовки. При недостатке воды инжир сбрасывает плоды, но при этом после засухи куст быстро восстанавливается.

За всё время никаких вредителей и болезней на инжире не встречал, а значит, и химических обработок не проводил, хотя знакомые садоводы периодически с тревогой присылают фото каких-то вредителей внутри этих плодов.

Выращивание инжира в контейнере

Если вы всё же не хотите рисковать и пробовать выращивать инжир в открытом грунте, но желаете получить гарантированный урожай (причём дважды — весной и летом), тогда попробуйте выращивать его в кадке. Подойдёт 10–15-литровое ведро (чем больше, тем лучше). В нём обязательно делают отверстия для стока воды и наполняют рыхлой и питательной смесью.

С мая по сентябрь–октябрь инжир держат на улице на солнечном месте, не забывая регулярно поливать. С наступлением холодных ночей его заносят в тёплое светлое помещение (ставят на южный подоконник) и дают возможность дозреть осеннему урожаю. В начале зимы убирают в холодный подвал, где инжир должен провести хотя бы два месяца, отдыхая и набираясь сил. А уже в феврале его снова можно занести в тепло дома и к маю ждать первых фиг.

Плоды инжира созревают не одновременно и их снимают постепенно. Полностью спелые они как бы немного теряют упругость и становятся мягкими. Это самые вкусные плоды, собранные со своих кустов. Ведь они набрали максимальную спелость, а для продажи их снимают немного заранее, и доспевают они на прилавках.

Кстати, в южных краях инжир благодаря своей листве и размерам — это ещё и декоративное растение, но в наших широтах это преимущество можно использовать только в тёплый период. Зимой все эти холмики земли декоративности вашему саду не прибавят. Да и с кадкой таскаться в подвал не каждому по силам.

В общем, решайте сами. А я инжир выращиваю и так, и эдак, и всё из-за его вкуснейших плодов. Причём их едят свежими, сушёными (вялеными), консервируют, делают варенье и джем.

Попробуйте! Это даже проще, чем выращивать виноград, а ведь виноград сажают теперь и на Севере!

Игорь БИЛЕВИЧ
www.botanichka.ru



Жмых горчичный

Горчичный жмых является ценным органическим удобрением, обладающим фитосанитарными свойствами. В горчичном жмыхе содержится много эфирных масел, которые благотворно воздействуют на здоровье сада, эффективно подавляют патогенную флору, в том числе гнилостные бактерии, защищают культуры от корневых гнилей, подавляют рост спор грибковых заболеваний, таких как фитофтороз и фузариоз.



ПРИМЕНЯЕТСЯ:

- в борьбе с насекомыми и патогенной микрофлорой;
- в качестве удобрения.
- как органический гербицид.

ОТПУГИВАЕТ:

- проволочника;
- слизней;
- долгоносиков;
- колорадского жука;
- нематод;
- луковую и морковную муху;
- совку и её личинок.

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ:

- при весенней и осенней перекопке;
- для локального внесения в лунку;
- в качестве мульчи в приствольных кругах растений.

Применение в борьбе с вредными насекомыми и патогенной микрофлорой

УНИЧТОЖЕНИЕ ПРОВОЛОЧНИКА И МЕДВЕДКИ

Жмых в количестве 50–60 г (одна столовая ложка с верхом) насыпать в подготовленную для посадки картофеля (томата, баклажана, перца и др. культур) лунку. Присыпать землёй таким образом, чтобы исключить непосредственный контакт клубней картофеля (корней рассады томата) со жмыхом. Только после этого сажают картофель (высаживают рассаду томатов).

ЛИКВИДАЦИЯ ЛУКОВОЙ И МОРКОВНОЙ МУХИ

При посеве моркови и свёклы, посадке лука и чеснока посыпать почву из расчёта 50–60 г (1 столовая ложка с верхом) жмыха на 1 м². После этого присыпают грунтом и сеют семена.

БОРЬБА С СОСУЩИМИ С ЛИСТОГРЫЗУЩИМИ НАСЕКОМЫМИ

Жмых рассыпают тоненьким слоем по земле около растений. На солнце из него испаряется эфирное масло горчицы, которое своим ароматом отпугивает вредителей.

Профилактика корневых гнилей

Жмых в количестве 30–40 г (одна столовая ложка без верха) насыпают в подготовленную для

посадки рассады (посева семян) огурцов, цуккини и кабачков лунку. Присыпать землёй таким образом, чтобы исключить непосредственный контакт корней рассады со жмыхом. Только после этого сажают рассаду.

Применение в качестве удобрения

Горчичный жмых содержит в своём составе 30% фосфора и 15% солей калия. Но растения будут способны усвоить их только при переходе в минеральные вещества, то есть после того, как жмых перепреет. Срок перепревания жмыха в почве составляет три месяца при регулярном увлажнении почвы. При внесении жмыха в почву осенью, после проведения уборки, вы подготовите почву к весеннему севу.

Горчичный жмых можно использовать в роли удобрения только в перепревшем виде, поэтому сырьё либо закладывается на грядки с осени из расчёта 100 г на 1 м², либо замачивается за три месяца до планируемой посадки.

Дозировка:

- картофель, перец, томаты, баклажаны, кабачки — 1 столовая ложка на лунку;
- чеснок, лук — 50 г распределить в метровую борозду как соль;
- огурцы, патиссоны — 2 ч. л.;
- морковь, свёкла, сельдерей, петрушка — 50 г/1 п.м. грядки;
- клубника, крыжовник, малина, смородина, земляника, розы — 0,5 столовой ложки под куст.

Поместив в лунку или траншею перепревший горчичный жмых, его необходимо прикрыть слоем земли и только после этого вкладывать в посадочное место росток или семечко. Прямой контакт корневой системы растения со жмыхом очень опасен.

Жмых можно смешивать с любыми натуральными удобрениями. Так, смешав его с золой, вы получите отличное удобрение, которое также отпугнёт вредителей клубнеплодов картофеля, корнеплодов моркови.

Если смешать 1 часть жмыха и 1 часть фитоспорина, то при внесении в землю данная смесь предохранит растения от корневой гнили, улучшит состав земли, собранные корнеплоды будут лучше храниться.

Достоинства

Жмых имеет следующие достоинства:

- фитосанитарные свойства;
- не содержит семена сорняков, яйца глистов, патогенные бак-

терии и вирусы;

- при его использовании в продуктах не накапливаются нитраты, тяжёлые металлы;
- длительный период воздействия на землю и культуры;
- при использовании в качестве мульчи препятствует росту сорняков;
- увеличивает количество и качество собранного урожая.

Недостатки

Единственным недостатком этого удобрения является длительность ожидания в получении результата. Чтобы растительные остатки принесли пользу посаженным на вашем огороде культурам, им необходимо перейти в минеральную форму, то есть перепресть. На полное разложение жмыху требуется не менее трёх месяцев. В идеале вносить его в почву следует заблаговременно, например, по осени, чтобы к началу посадки растений весной горчичный жмых успел перейти в удобную для усвоения растением форму.

Противопоказания

Жмых горчичный нельзя применять:

- если он получен путём переработки горячим способом с использованием высокотемпературного режима (в результате применения такой органики может быть ухудшение состояния и даже произойти гибель растений);
- на заболоченных участках с кислыми почвами (жмых увеличит

вает кислотность почвы);

• в не перепревшем виде при посадке крестоцветных растений: всех видов капусты, левкоя, редьки, редиса, турнепса, брюквы (защищая насаждения от вредоносных насекомых, он будет являться приманкой для вредителей этих культур).

Применение горчичного жмыха на огороде должно быть строго дозированным. Несмотря на натуральность продукта, переизбыток удобрения может негативно повлиять на здоровье растений и почвы на вашем участке:

- ни в коем случае нельзя допускать попадания частичек жмыха на листья, побеги и корни растений (высокая концентрация эфирных масел может вызвать ожог);
- опасна передозировка удобрения (удобрение необходимо вносить только в рекомендованных производителем пропорциях);
- не рекомендуется применять горчичный жмых при высаживании рассады, с осторожностью вносить его близко к корням растений (внесённый в лунку при посадке жмых необходимо присыпать слоем земли 5–7 см).

Выбор жмыха при покупке

При покупке следует внимательно подходить к выбору данного удобрения. Качество горчичного жмыха и его ценность напрямую зависят от способа производства масла. При производстве горчичного масла могут применяться два метода: холодного и горячего отжима. В сельском хозяйстве используется только жмых, полученный методом холодного отжима.

Если масло получено методом горячего отжима, то в жмыхе будет находиться остаточное количество растворителя, бензина или других органических растворителей. Растворитель является агрессивным веществом, которое может выступить в качестве гербицида и стать причиной угнетения или гибели зелёных насаждений.

Поэтому приобретать можно только горчичный жмых, полученный методом холодного отжима.

Хранение

Удобрение хранят в плотно закрытой таре в сухом прохладном помещении, вдали от сырости и прямых солнечных лучей. Срок годности не ограничен.

www.botanika.center

Борьба с медведкой

Многие на своих участках сталкиваются с медведкой. Этого вредителя в простонародье ещё называют капустянкой. Медведка повреждает корни практически всех культур, которые растут в огороде, поедает семена.

Хризантема поможет отпугнуть насекомого. Её нужно прикопать на глубину 3 см непосредственно перед высадкой любой овощной рассады.

Ещё одним хорошим народным средством борьбы с медведкой является скорлупа от обычных куриных яиц. Её измельчают и смешивают с подсолнечным маслом. Готовую смесь закапывают в землю.

Для эффективной борьбы с медведкой можно использовать ловушки. Литровую стеклянную банку закапываем в землю на уровне почвы. Поскольку вредитель является вечерним насекомым, попадая в банку ночью, выбраться он из неё уже не сможет.

Для приманки можно задействовать свежее пиво. Также в ход насекомого льют раствор из стирального порошка или мыла. Насекомое его не переносит. Раствор готовится следующим образом: растворяется 4 ст.л. стирального порошка в 10 л воды. После проведения процедуры по борьбе с медведкой часть погибнет в земле, часть — после того, как выберется наружу.

https://vk.com/ogorodurozhay

Любить настоящее

Мы из поселения Любимовка, что в Тверской области. Хотим немного рассказать о нашей мастерской, о том, что нас вдохновляет, и как и почему мы к этому пришли.

Когда живёшь на своей земле, конечно, не хочется уезжать с неё на заработки. Хочется жить и работать на месте. Мы всегда об этом мечтали, поэтому ещё в 2012 году задумали свою семейную мастерскую. Можно сказать, что мы выбрали довольно сложное и не всем понятное направление — мы делаем мыло и гидролаты. Но лично для нас эта тема оказалась очень важной и близкой.

Мы все живём в мире, где очень много искусственного: от строительных материалов и тканей до домашних питомцев и интеллекта. Что-то действительно дёшево и удобно, но в любом случае — это компромисс. Искусственные запахи — это компромисс, который нам не понятен совершенно.

Запах воздействует на рецепторы, на наш мозг. Запах — это определённые молекулы, которые мы вдыхаем, которые подают нам сигнал. Мы многое оцениваем по запаху, а искусственный запах — это всегда обман.

Искусственный запах, «отдушка» глушит наши рецепторы, словно ритмичная музыка на громкости 110 децибел. И они везде — в стиральных порошках и зубных пастах, в шампунях, кремах, мыле, чае, продуктах питания... Многие оглушены настолько, что в принципе не ощущают природных запахов, как не ощущают вкуса натуральной еды.

Часто именно ароматизаторы являются причиной разнообразных аллергий. А люди глохнут всё сильнее, и производители в конкурентной борьбе заливают всё больше и больше пахучей химии в свои товары! Чтобы выделиться, чтобы пахнуть, чтобы привлекать... Чувство обоняния — одно из древнейших, оно быстро воздействует на эмоции. Мы верим ему, ведь запах миллионы лет говорил нам только правду и ниче-

го кроме правды! Но прорыв в химии — и всё изменилось.

И мы сначала тоже шли стандартным путём. Известно, что мыло выбирают по запаху, и мы составляли композиции из отдушек, откровенно не понимая, что делаем что-то не так. Людям же нравится! Но, разобравшись в этом вопросе, решили полностью отказаться от ароматизаторов в мыле. Наше мыло, как ни странно, пахнет мылом — омыленными растительными маслами. Это потрясающе приятный тонкий аромат, которого раньше мы даже не ощущали. Сильно пахнет молочное мыло — топленым молоком, печеньем. Пахнет потому, что оно на самом деле на четверть состоит из деревенского молока.

Что касается натурального эфирного масла в мыле, то тут есть два момента. Во-первых, на рынке очень много ненастоящих эфирных масел, а тех же самых отдушек, которые продают под видом эфирки. Настоящие эфирные масла стоят очень дорого. Исключение — пихта, лавр, эвкалипт, лаванда, их можно найти настоящие по приемлемой цене.

Но, во-вторых, натуральные эфирные масла очень быстро испаряются, особенно при температуре. От нескольких капель запаха не останется уже за считанные минуты. Чтобы мыло пахло, туда нужно налить много эфирного масла, а это дорого, но дело даже и не в этом. Даже натуральные эфирные масла в большом количестве могут вызывать раздражение. Применять их для кожи можно только в разбавленном виде, а ненатуральные не стоит применять никоим образом.

Вот уже больше десяти лет мы экспериментируем с рецептами, оттачивая одни и открывая новые. Хотим, чтобы люди дышали свободно, чтобы в жизни было чуть больше настоящего. И нам самим хорошо известны проблемы аллергии, что во многом и определило направление нашей деятельности.

Погружаясь в тему, мы вскоре узнали о такой вещи как гидролат. Сначала купили и попробова-

ли, потом сделали сами и вдохновились открывающимися возможностями! Один из моих самых любимых запахов года — это когда просыпаются тополиные почки и воздух наполняется этим сладостным ярким пробуждающим ароматом весны! Так всегда хотелось сохранить этот дух пробуждения,



и вот у нас это получилось!

Технология производства та же, что и у натуральных эфирных масел — пародистилляция. Но только масло не снимается, оно остаётся в воде вместе с другими полезными веществами.

Что такое гидролат и чем он отличается просто от отвара трав?

Гидролат — не отвар трав. Вот совершенно. Гидролат и отвар — это как инь и ян, как Дух и материя.

Гидролат — это конечно же Дух растения. Дух, соединённый с водой, лёгкий, невесомый, но невероятно сильный и всепроникающий! Это то самое «эфирное тело», состоящее из терпенов, фитонцидов, флавоноидов, алкалоидов... Полностью состав гидролатов никто не берётся определить,

учёные находят в них десятки и сотни биологически активных соединений!

Отвар же — суть плоти: белки, сахара, минералы, красители, дубильные вещества.

То, что не имеет силы испариться и совершить переход. Впрочем, не стоит принижать материю! Без неё тоже никуда. Те же дубильные вещества очень полезны при проблемах с желудком и во многих случаях для кожи. С отваром хорошо принимать горячие ножные ванны (правда, может ногти покрасить). Но, как любое материальное, отвар не вечен, хранится не более трёх дней, а лучше употребить его в течение пары часов после приготовления.

Гидролат родом из идеального мира. Бактериям и грибкам в нём просто нечем поживиться! И если блюсти его чистоту и беречь от солнечного света, может хранить-

ся год и даже два. Эфиры его воздействуют на тончайшие системы нашего организма — нервную, эндокринную, иммунную. Гидролат нужно вдыхать, им можно дышать, как дышит в лесу после дождя!

Гидролат — это про настроение, пробуждение, единство всего со всем! А как его применять? Просто вдохните, и вы сами почувствуете, как вам лучше всего его применять, может быть, открое что-то новое! Вдохнув, вы прикоснётесь душой к той земле, откуда он родом, окажетесь в том поле, в том лесу...

Поэтому в том месте, где собираем растения для своих гидролатов, мы стремимся создавать пространство хороших мыслей, пространство радости, пространство Любви. Это наше пространство, пространство поселения Родовых поместий Любимовка на юго-востоке Тверской области. Приезжайте в гости, будем рады знакомству! А если ехать далеко, то пока можем отправить вам частичку духа этой земли, нашего любимого места!

Илья и Екатерина БОЙКОВЫ

ПРП Любимовка, Тверская область

Лето на «Доброй Земле»

Фестиваль «Добрая Земля» пройдёт с 7 по 9 июля 2023 г. во Владимирской области, Судогодском районе, близ д. Студенцово.

Приглашаем всех в наше душевное, тёплое пространство «Доброй Земли».

Мы ждём всех,

- кто хочет наполниться и вдохновиться уникальной атмосферой творчества и единения людей;

- кто хочет расслабиться в окутывающей естественной дикой природе, насладиться возвышающей музыкой и зачаровывающим ночным пением птиц;

- кто готов погрузиться вглубь себя и выйти на новый уровень самопознания;

- кто вдохновлён идеей переезда на свою землю и ищет пути реализации;

- кто понимает важность гуманного отношения к нашему будущему — детям!

Мы приглашаем на семейный фестиваль, где будет хорошо каждому...

- Три дня нас ждёт уникальная программа по темам:

- детские проекты на «Доброй Земле»;

- образовательный центр гуманитарной педагогики;

- развитие поселений и переезд на землю;

- современное строительство;

- садоводство, водные системы;

- экскурсии.

Спикеры затронут самые важнейшие темы: поиск смыслов жизни, искусство семейных отношений, погружение вглубь себя и

практика развития осознанности.

- Живые концерты на природе:

- инструментальная музыка, трогающая сердца и пробуждающая внутреннюю силу;

- поэтические и театральные вечера;

- уникальные инструменты, такие как арфа, саксофон, дудук.

- Детская программа от гуманитарных педагогов-учеников Шалвы Амонашвили.

- Хороводно-игровая программа и ремесленная ярмарка.

- А также утренние телесные практики на природе и вкуснейшая вегетарианская кухня.

Присоединяйтесь, и эти дни станут незабываемыми для всех нас!

Подробную программу можно посмотреть по ссылке: <https://dobrayazemlya.ru/leto2023>

dobrayazemlya.ru/leto2023

Купить билеты: <https://widget.tiwo.ru/widget-autoload/5095/>

Проживание: вы можете приехать со своей палаткой либо арендовать её у нас, или снять домик: <https://dobrayazemlya.ru/hotel>

Наши контакты:

по вопросам приобретения земли: 8-920-922-6782, 8-900-581-4732; по другим вопросам: 8-920-926-6611.

Как добраться: <https://dobrayazemlya.ru/contact>.





ПЕЧЬ В КАЖДЫЙ ДОМ



— Александр, на страницах «Родовой Земли» мы уже неоднократно рассказывали о твоей печной деятельности. Да и без «Родовой Земли» многим знаком как печник. Расскажи, чем ты «согреваешь душу» в этой части своей жизни?

— Чем согреваю душу? Общением, ощущением предвкушения великого, благодарностями. Люди, пригласившие меня для кладки печи, осознают сложность процесса. Но глубокая уверенность, что будет замечательная печь, перевешивает все трудности, я это чувствую и мне приятно, что так происходит.

По прошествии многих лет люди благодарят меня (звонят или пишут в соцсетях) за когда-то сложенную печь, и это греет.

— Представим, что я планирую построить дом в сельской местности. Выбираю между отоплением газом в баллонах и дровами. Что я должен учитывать при этом?

— По большей части учитывать приходится стоимость отопления. Даже отапливать дом природным газом (трубопровод) — это дороже, чем отапливать дровами, а балонный газ дороже, чем природный.

Запах газа и дров значительно отличается в пользу последнего. Безопасность эксплуатации системы отопления: выигрывает дровяное отопление.

Визуальное наблюдение через стекло топочной дверцы горения дров доставляет огромное удовольствие. Потрескивание горящих дровишек несравненно приятнее звуков работы газовой горелки.

И, наконец, доступность дров не сравнить с доступностью баллонного газа, особенно если топливо закончилось в непогоду.

— Если я выбрал печное отопление, чем могу топить печь?

— Можно топить дровами, брикетами, углём.

— Ты живёшь в Ростовской области, где относительно тёплый климат. Сколько топлива у тебя расходуется в зимний период?

— Живём семьёй во времянке, но часто протапливаем строящийся дом, там у нас ванная комната, где мы принимаем ванну, вода нагревается от печи, также периодически топим баню. За сезон расходуем на всё около 8 кубов дров (карагач или акация — твёрдые породы дров).



— Для московского региона каков будет расход дров, угля?

— В Московской области примерно на 5–6°C холоднее. Думаю, при прочих равных условиях дров уйдёт в два раза больше. Но делая поправку на большую степень утепления домов в северных регионах по сравнению с Ростовской областью, то расход дров будет в полтора больше.

— У тебя есть готовые проекты печей или в каждом случае приходится импровизировать?

— Когда-то я сложил печь, которую делал ранее у нас в поселении в Доме музыки, и один раз сложил печь по проекту Игоря Кузнецова у нас в поселенческой школе. Так вышло, что обе печи в поселенческих постройках были разобраны. Теперь могу сказать, что все печи, сложенные моими руками, уникальные, моей разработки.

Каждый дом имеет свои индивидуальные черты, расположение комнат, конструкцию стропильной системы, особенности каркаса перекрытия, поэтому печи могут быть одинаковые только в однотипных домах. Но даже в одних и тех же домах живут разные люди. У каждого свои запросы и своё видение красоты. Поэтому все печи разные.

— Какие типы печей бывают и чем они отличаются друг от друга?

— По материалу изготовления печи бывают кирпичные и металлические.

По принципу работы — колпаковые и ходовки.

По назначению печи — банные, обжиговые, мусоросжигательные, обогревательные, уличные... Самые распространённые — комбинированные печи, и тут уже может быть разный набор функций в различных комбинациях. Вот возможные функции: отопление, варочная плита, духовой шкаф, хлебная камера, регистр горячего водоснабжения, лежанка, открытый камин, сушилка, обогрев второго этажа, вытяжка над плитой, вентиляция подвала (подполья).

Ещё печи различаются мощностью, теплоёмкостью и дизайном. Как вы понимаете, дизайн может отличаться очень сильно — от параллелепипеда до скульптурных моделей.

— Печи какого типа чаще всего используются в твоём регионе?

— Комбинированные печи — самые распространённые. Например, крайняя печь, внешне похожая на русскую, имеет следующие функции: отопление, варочная плита, хлебная камера, высокая лежанка, вытяжка над плитой.



лодный воздух и, соответственно, не греет.

— Почему прочистные не закрыты? — спрашиваю.

— А что, их надо закрывать? На порядковке не нарисовано, что их надо закрывать.

Замесили раствор, нашли подходящие кирпичики, закрыли про-



— Есть курьёзные случаи в «печном деле» в твоей практике?

— Вот вспомнил весёлый случай. Звонит мне сосед из нашего поселения (другого поля). Просит помочь разобраться с печью. Он сам сложил печь по порядковке из интернета. Печь горит, не дымит, но совсем не греет. По телефону я так и не мог определить причину такой работы печи. Поехал к нему, смотрю: прочистные отверстия не закрыты. Печь сосёт через них хо-

чистные каналы, затопили, и я уехал домой. Вечером сосед звонит, говорит, что печь горячая, в доме жарко, и благодарит за помощь.

— У тебя есть обучающий курс. Расскажи о нём. Для чего он нужен, что даёт, как проходит обучение, сколько времени занимает, сколько стоит?

— Да, у меня есть три платных обучающих курса: «Базовый», «Теплоруд» и «Мастер».

Они предназначены для обучения печному делу. Дают знания



достаточные, чтобы начать класть печи самому. Обучение проходит на уроках. В каждом уроке имеется текстовый материал с иллюстрациями и проверочные вопросы, отвечая на которые, происходит закрепление материала. Обучение зависит от интенсивности занятий. Если учащийся проходит четыре урока в неделю, то за три недели получает набор знаний достаточный, чтобы сложить свою первую печь. Но возможно, что учащимся удобнее более спокойный режим обучения, и тогда можно получить знания за два месяца.

Стоимость курсов разная, к тому же цена меняется в каждом сезоне. Да, у нас сезонное обучение, обычно в холодное время года. В истекшем сезоне самый доступный курс стоил 8900 руб., самый дорогой — 30000 руб.

— Сколько стоит печь? От чего зависит стоимость?

— Стоимость печи складывается из стоимости материалов, работы печника, помощника и расходов на питание, дорогу, проживание, перевозку материалов...

Стоимость печи также зависит от качества материалов, от сложности дизайна печи, количества функций печи.

— Что для меня проще — пройти твой курс и сложить печь самому или не проходить курс и пригласить тебя для постройки печи?

— Каждый выбирает свой способ решения вопроса отопления своего дома. Как ему самому удобнее.

— Как тебя найти, как с тобой связаться?

— Мой телефон 8-928-161-2429, также можно найти дополнительную информацию, набрав в поисковике словосочетание «Печи Самофалки».

Беседовал Дан ЗЕНИН

Полынь — трава горькая

О пользе полыни

Это очень ценное лекарственное растение. История о нём уходит далеко в прошлое. У древних славян полынь считалась культовым растением, обладающим способностью очистить духовный и физический мир.

Йоги и буддисты применяли эфирное масло полыни при медитации как одно из лучших средств, помогающих сосредоточиться. И сейчас многие люди верят, что аромат (запах) полыни отпугивает злых духов, бережёт от сглаза и порчи.

Наибольшую популярность в народе за свои лечебные, очистительные и косметические свойства получила полынь горькая. Она отличается от других видов прежде всего общим серовато-серебристым цветом. Верхняя поверхность листьев у полыни горькой имеет беловатую окраску и стебель также выглядит шелковистосероватым. А корзинки цветов у этого растения жёлтые.

Это многолетнее дикорастущее растение с характерным специфическим ароматом и очень горьким вкусом. Запах полыни довольно сильный и напоминает горько-терпкий вкус. Растёт она почти повсеместно, имеет прямой, до 1,5 м высоты, раскидистый стебель.

Листья полыни собирают до начала цветения, срывая их без черешков. Стебли растения с верхушками срезают в начале цветения. Сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении.

Срок сохранения лекарственного сырья — два года.

Ценность полыни горькой и её применение ещё больше возросла с рядом открытий в области микроорганизмов, населяющих наш организм. Такие из них как токсоплазма, хламидия, трихомонада, гонококк, дрожжевые грибки, вирусы, микоплазмы, уреоплазмы, гарднереллы и др. медленно, но верно разрушают организм человека, приводя его к наиболее опасным заболеваниям. Как показывают исследования, ими поражено около 90% всего населения планеты.

Наличие этой гноеродной инфекции вызывает нарушение обмена веществ в организме, ведёт к воспалению тонкого кишечника, разнообразным болезням печени и желчных путей, кожным заболеваниям (диатез, аллергия, крапивница, экзема, псориаз и так далее), инфаркту, разнообразным простудным заболеваниям с выделением слизи и гноя. Полынь же — одно из эффективных, доступных и натуральных средств в борьбе с этими микроорганизмами.

Очистка полыню

Регулярная очистка организма отваром полыни, спринцевание ею (1 ч. л. на стакан кипятка, настаивать 10 мин, применять утром и вечером) — весьма нужная и эффективная процедура, которую необходимо периодически регулярно делать женщинам.

Полынь также очень ценится при очистке организма от различного вида глистов (паразитов) как сама, так и в комплексе (сборе) с другими травами.

Паразиты не только употребляют всё самое ценное и полезное

из того, что мы едим, а ещё и гадят в наш организм, отравляя его своими продуктами жизнедеятельности. Они опасны тем, что тихо и незаметно могут убить человека, забывая постепенно у него силы, а когда он ослабнет, размножаются ещё более интенсивно.

Бывали случаи, когда людям, заражёнными глистами, ставили диагноз онкобольные и, естественно, лечили, облучая их, а когда те помирились, то после вскрытия выяснилось, что люди чахли из-за глистов.

Вот несколько эффективных рецептов с применением полыни, как избавиться от глистов (паразитов).

1. Полынь и гвоздика (порошок).

Траву полыни, гвоздики, семена льна измолоть и взять поровну, по половине чайной ложки. Смесь запивать стаканом морковного сока. Помогает избавиться от глистов и некоторых других паразитов.

Полынь действует на промежуточные и зрелые стадии более 100 паразитов, а гвоздика — на личинки и яйца. Эти компоненты всегда нужно использовать вместе.

2. Настойка полыни и семян тыквы (рецепт от Ванги)

Смешать взятые в равных количествах листья полыни и толчёные семена тыквы, залить эту смесь водкой в соотношении 1:3. Настаивать неделю в тепле или на солнце.

Пить настойку два раза в день по одной рюмке натощак, лучше всего — за полчаса до обеда и ужина



(утром и вечером) из настоя полыни (1–2 ч. л. на 1 л кипятка, настоять до остывания, примерно до температуры тела и процедить).

Во время очистки полыню может наблюдаться слабость, обострение на некоторое время старых болезней (заболеть в боку, боль в суставах, при движении камней могут возникнуть режущие боли).

Также хороший эффект при очищении организма от различных паразитов даёт тройчатка (три компонента) — это смесь настоя кожуры грецкого ореха, сухой полыни и семян гвоздики, а также русская тройчатка В.А. Иванченка: в состав входит пижма, полынь и гвоздика (порошок).

Полынь и пижма действуют на круглые и ленточные глисты, бак-

Самый действенный и главное — не очень горький (!) способ употребления полыни: закатывать несколько цветочков полыни в хлебные шарики и проглатывать их.

Корень полыни (отвар): 2 ст. л. измельчённого корня полыни (сухого) заливаем одним стаканом кипятка, кипятим 10 минут на слабом огне. Чтобы не улетучивались эфирные масла, посуду закрываем крышкой. После остывания — процедить, принимать по 2 ст. л. три раза в день, за 20–30 минут до еды, то есть фактически выпиваем весь приготовленный отвар за день.

Принимают отвар корня полыни при онкологических опухолях и раке желудка, раке прямой кишки, раке матки. При раке матки дополнительно таким же отваром делают наружные процедуры

моррой и суставный ревматизм, эпилепсию; принимают при белях, недостаточных и нерегулярных менструациях, против глистов.

Настой из полыни активизирует кровообращение и улучшает обмен веществ. Поэтому его рекомендуют при ожирении и других нарушениях обмена веществ.

При горячке и малярии принимают внутрь настой или отвар полыни.

Для изгнания глистов отвар с добавлением чеснока применяют в виде клизм: (2 стакана отвара полыни и 1 стакан отвара из одной головки чеснока).

Наличие азулена в составе полыни горькой оправдывает её назначение внутрь при аллергических заболеваниях кожи.

Наружно сок полыни горькой рекомендуется при мозолях (делают повязку), травмах. Сок содействует остановке кровотечения при травмах, он действует обеззараживающее и способствует затягиванию ран.

Свежая размятая трава полыни хорошо успокаивает боль при сильных ушибах и вывихах, так же она действует при растяжениях.

Настой полыни наружно используют при лечении чесотки, мозолей. Выделенный из полыни препарат камазулен имеет противовоспалительное и спазмолитическое действие и используется при ожогах рентгеновскими лучами, при экземах, ревматизме и бронхиальной астме.

Разведённую тёплой кипячёной водой в соотношении 1:10 настоек полыни используют для примочек при воспалении глаз, а также для компрессов при воспалениях надкостницы, ушибах, суставном ревматизме.

Настойку полыни пополам с водой применяют для дезинфицирования дёсен и полости рта.

Противопоказания. Большие дозы полыни или длительное её применение нежелательно, так как она способна вызывать расстройство нервной системы. Курс лечения не должен превышать двух недель, максимум — месяц, после чего необходимо сделать перерыв, как минимум, на две недели, а лучше на месяц.

Противопоказана полынь горькая при беременности и в период вскармливания грудью младенца, энтероколитах, при кровотечениях, малокровии. Нежелательно принимать её при язве желудка и гастрите с пониженной кислотностью — ещё больше её понизит. Не следует использовать людям, имеющим аллергию на полынь.

По материалам из интернета

Йоги и буддисты применяли эфирное масло полыни во время медитации как одно из лучших средств, помогающих сосредоточиться. И сейчас многие люди верят, что аромат (запах) полыни отпугивает злых духов, бережёт от сглаза и порчи.

на. Курс лечения — несколько недель, пока желудок полностью не очистится от глистов. Применять как общее противоглистное средство.

3. Очистка (очищение) сухой полыню от паразитов.

Сухую полынь измельчаем в порошок, понадобится примерно 100 г. Почему принимаем именно сухую полынь? Как показывает практика, отвар не доходит в отдалённые участки кишечника (толстого кишечника), а всасывается по пути и остаётся в незначительной концентрации, важно — чтобы полынь прошла через весь пищеварительный тракт и пролечила все участки.

Сначала первые три дня и каждые 2–2,5 часа принимаем по одной неполной чайной ложки сухой полыни: порцию кладём в рот и запиваем водой.

Получается 5–6 раз в день, далее уменьшаем до 3–4 раз, к времени приёма пищи не привязываемся. Курс лечения полыню горькой — одна неделя. В очищение вовлекается сразу весь организм, проводить его рекомендуется два раза в год — весной и осенью, а также во время очистки придерживаться вегетарианской диеты и делать полынные клизмы (один раз в день) и спринцевать-

терии, простейшие, грибки и вирусы многих видов, а гвоздика уничтожает личинки и яйца. Но тройчатку нельзя принимать беременным женщинам, при язвенной болезни желудка и эрозивных гастритах.

Настойка полыни (рецепт): берём 1–2 ч. л. измельчённой травы полыни на один стакан кипятка, настаиваем 20 минут, нужно выпить в течение дня в три приёма, за полтора часа до еды.

Настой полыни уничтожает гноеродные микроорганизмы, помогает при недостаточном выделении желчи, вялости пищеварения, чувстве переполненности желудка, вздутиях и газах, желчнокаменной болезни, при желтухе, песке и камнях в почках, активизирует кровообращение и улучшает обмен веществ.

Полынь также хорошо помогает при анемии, бессоннице, снимает боль (при воспалении слепой кишки), снимает изжогу, устраняет неприятный запах изо рта.

Полынь для улучшения (возбуждения) аппетита: смешивают 8 частей травы полыни и 2 части травы тысячелистника, затем берут 1 ч. л. смеси и заваривают двумя стаканами кипятка, настояв, принимают по 1/4 стакана три раза в день.

ры (ежедневные спринцевания), предварительно разведя кипячёной водой полученный один стакан отвара до 1 литра.

Также корень полыни горькой применяют для лечебных ванн при подагре и неврозе. Курс лечения — две недели.

Масло полыни. Свежую полынь кладём в банку (из-под майонеза) до верха, не утрамбовывая, заливаем оливковым маслом (можно кукурузным или льняным) и плотно закрываем, чтобы внутри не попадал воздух, и настаиваем 10 дней. Масло станет тёмно-зелёного или перламутрового цвета. Затем процеживаем его и храним в холодильнике или подвале.

Сейчас полынное масло выпускается промышленностью, делают из полыни таврической (крымской). Применяют при воспалении дыхательных путей, гриппе, кашле, бронхите. Косметологи рекомендуют масло полыни для ухода за жирной, нечистой кожей, а также используют в ароматерапии.

При болезнях печени советуют принимать порошок из горькой полыни и шалфея в соотношении компонентов 1:5. Принимают его по 0,2–0,5 г три раза в день.

Также кроме перечисленных выше болезней, травой полыни лечат золотуху и туберкулёз, ге-



ЦИГУН-ТЕРАПИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Чтобы не исчерпать ресурса глаз раньше срока, обратимся за помощью к цигун-терапии, древнекитайской системе оздоровления.

Часами напролёт мы упираемся взглядом в телевизионные экраны и мониторы компьютеров, напрягаем зрение на перегруженных автомобильных трассах, читаем в трясутся транспорте или лёжа в постели при плохом освещении. Стоит ли удивляться, что с годами многие из нас надевают очки...

Попробуем прибегнуть к цигун-терапии, традиционному китайскому искусству саморегуляции организма с помощью энергии ци, благодаря которой осу-

ществляются все жизненные процессы. Эта система оздоровления включает в себя медитативную практику и гимнастические упражнения, выполняемые в чрезвычайно медленном темпе и очень плавно. Благодаря глубокому расслаблению она помогает освободиться от телесных зажимов, которые мешают свободному течению ци.

Для выполнения этих упражнений не требуется каких-либо особых условий, так что им можно посвящать любые свободные пять минут. Лучшее время для них — вторая половина дня, когда глаза уже порядком устали и нуждаются в отдыхе. Чтобы эти упражнения принесли ощутимую пользу, ими

нужно заниматься регулярно.

Упражнения для глаз включают три этапа: расслабление тела, мышц лица и глаз; тренировка глазных мышц; направление энергии ци к глазам для улучшения зрения.

Прежде чем приступать к упражнениям, важно успокоить сознание и выровнять дыхание.

Сядьте на стул или в кресло как можно более удобно, расслабьтесь. Постарайтесь отбросить все посторонние мысли и сосредоточиться на дыхании. Дышите ровно и глубоко, вдыхая носом и выдыхая ртом.

1. Часто-часто моргайте глазами одну-две минуты.

2. Приложите ладони ко лбу и сделайте несколько движений вниз до подбородка, как будто вы умываетесь. В это время представляйте, что вы смываете усталость и «плохую энергетику». Прделайте это упражнение 10 раз. Закончив его, не спешите открывать глаза. Сидя с закрытыми глазами, сосредоточьте свой внутренний взор на глазных яблоках, на питающих их сосудах. Открывайте глаза медленно.

3. Хорошенько разогрейте ладони, потерев их одна о другую, сложите их лодочками и подержите напротив глаз, не прикасаясь к векам, как бы прогревая глаза теплом ладоней.

4. При сомкнутых веках вра-

щайте глазами по часовой стрелке 20 раз, столько же — против часовой; затем 20 раз по горизонтали и столько же по вертикали.

5. Повторите предыдущее упражнение, но уже с открытыми глазами.

6. Сфокусируйте взгляд на кончике носа, а потом переведите его на какой-нибудь объект, находящийся в двух-трёх метрах от вас, затем — на дальний объект где-то у линии горизонта. Повторите 20 раз.

7. Подушечками трёх пальцев — указательного, среднего и безымянного — очень-очень легко надавливайте на закрытые веки 8–10 раз. Выполняйте сразу двумя руками.

8. Напоследок пять раз сильно-сильно сожмите глаза, не открывая веки.

<https://www.medargo.ru>

Лечебное дыхание — это природный волевой метод насыщения крови кислородом. К нему прибегают при недостаточном содержании кислорода во вдыхаемом воздухе, в болезненном состоянии организма, выполнении тяжёлой физической работы, во время занятий спортом и т. д.

Проведите небольшой эксперимент. Определите один цикл своего обычного дыхания. Обычно вдох составляет около 1 с, выдох — 2 с, пауза — 3–5 с. После этого измените время: вдох — 1–2 с, выдох — 6–9 с, затем снова быстрый вдох и т. д. Без паузы. Подышите так 3 мин. и вы почувствуете себя лучше. Такое дыхание и является лечебным. Во время этого дыхания кровь насыщается кислородом на 92%. В организме наступает комфортное состояние, т. е. наиболее полно удов-

летворяются потребности организма в кислороде (в первую очередь мышцы сердца и головного мозга), нормализуется давление, пульс.

Вдох и выдох должны создавать комфортное состояние во всём организме в целом. Артериальное давление должно быть в пределах от 120–130 мм ртутного столба до 70–85 мм ртутного столба, пульс — 68–74 уд/с.

Выдох надо делать с небольшим усилием, продолжительностью 6–10 с, небольшими порциями-толчками (в 1 с — 1 толчок). При ходьбе: вдох — 2 шага, выдох — 3–5 шагов. Организм сам устраи-

вает паузу между выдохом и вдохом.

Лечебное дыхание спасает людей от инсульта, инфаркта, нарушений обмена веществ, помогает при других тяжёлых заболеваниях.

Освоить лечебное дыхание можно двумя способами:

1. Вдох — через нос, продолжительность — 1–2 с. Лёгкие полностью наполняются воздухом. Выдох — через рот, без задержки после вдоха, губы сжаты трубочкой. Выдох выполняется медленно, с небольшим усилием, как будто задувается пламя свечи, расположенной на уровне рта, продол-

жительность — 6–9 с. Губы регулируют давление воздуха в лёгких (можно регулировать голосовыми связками).

Вдох может быть одноразовый, продолжительностью 1–2 с (при таком вдохе вы можете ощущать дискомфорт) или выполняться 2–3 порциями-толчками, каждая продолжительностью по 5 с (как будто произносите. «Эх! Эх! Эх!»). Выдох медленный, небольшими порциями-толчками. Паузы между выдохом и вдохом нет.

2. Вдох короткий, продолжительностью 1–2 с, через нос или рот. Выдох через нос или рот, медленный, 6–9 с, с небольшим уси-

лием и регулированием давления воздуха голосовыми связками. Во время выдоха человек издаёт протяжный стон (поэтому такое дыхание называют дыханием стонущего человека).

При появлении болей в сердце, изменении давления немедленно переходите на лечебное дыхание. Научитесь пользоваться этим дыханием постоянно, тем самым обеспечивая нормальный процесс самооздоровления организма и хорошее здоровье на долгие годы. Никакие лекарства не заменят недостаток кислорода в организме.

Выдох нельзя сокращать за счёт быстрого выдавливания воздуха из лёгких. Нельзя делать глубокий вдох, т. к. при этом кровь плохо насыщается кислородом.

https://uk.com/teleska_tot

Лечебное дыхание

Как готовить без соли

Если не всем, то многим известно, что излишки соли в повседневном рационе повышают кровяное давление.

1. Имбирь

Имбирь славится неповторимым вкусом: с одной стороны, он пряный, пикантный, с другой — сладкий. Это делает его подходящим для многих блюд, особенно белковых, в частности, из рыбы, курицы, свинины, говядины. Очень хорошо пряность сочетается с чесноком: благодаря такому «миксу» специй не потребуются ни крупинки соли! Имбирь при этом очень здоровый продукт. Он оказывает противовоспалительное действие, улучшает пищеварение, помогает бороться с простудой, повышает иммунитет.

2. Петрушка

Это королева специй. Прежде всего петрушка очень здорова, потому что содержит большое количество витамина С, а также железо, бета-каротин, хром, витамин К. Зелень всегда пригодится на кухне, тем более что доступна она в течение всего года, её можно вырастить самим на подоконнике. Зелень стоит использовать в качестве вкусного завершающего «аккорда» блюда. Петрушка подходит для супов, яиц, запеканок, основных блюд. Нет необходимо-

сти резать её очень мелко: крупные кусочки будут отличным дополнением к еде. И ещё один любопытный факт: жевание петрушки помогает избавиться от острого запаха после чеснока.

3. Лимонный сок

Знаете ли вы, что он тоже способен заменить соль? Выжмите сок из лимона на запекаемые на гриле мясо или рыбу, добавьте в блюда из яиц — он хорошо повлияет на вкусовой баланс. Можно использовать и другие цитрусовые: грейпфрут, лайм или апельсин. Их сок также хорошо сочетается со многими блюдами. Кроме того, эти фрукты — богатый источник витамина С, витаминов Е, А и К. Научные исследования показывают, что их употребление помогает бороться с раком, очищает организм и повышает иммунитет.

4. Базилик

Добавление базилика в основные блюда избавляет от необходимости сыпать туда соль. Свежая пряность отлично сочетается с помидорами (которые мы все любим приправлять солью), подходит к овощам, приготовленным на гриле мясу или рыбе. Это незаменимый компонент средиземноморской кухни (добавляют к пицце, пасте и т.д.). Чтобы базилик не лишился аромата, есть его нужно в сыром виде или добавлять при

приготовлении блюд в последнюю минуту, класть в кастрюлю или на сковородку в самом конце процесса. Ещё один факт об этом растении: базилик содержит мощные антиоксиданты.

5. Розмарин

Розмарин — очень ароматная лесная пряность. Прекрасно сочетается с любыми соусами для макарон, отлично подходит к картофелю, особенно запечённому. Если вы хотите сделать быстрый маринад (для картошки, мяса, рыбы), налейте в мисочку оливковое масло, добавьте чеснок и щепотку розмарина — соль будет не нужна. Кроме того, это очень здоровая приправа: хорошо влияет на сердце и мозг, улучшает пищеварение, действует как обезболивающее.

6. Яблочный и винный уксус

Вы можете воспользоваться винным уксусом из красного или белого вина: оба очень ароматны и подчёркивают вкус блюда. Такая приправа замечательно подходит для приготовления салатов, хороша для красного борща, сладко-кислых блюд, мяса. Хорошей заменой соли является также яблочный уксус. Он отлично подходит для любых маринадов, разных сортов капусты, рыбы, мяса (особенно тушёного). Если его добавить в блюдо, соль не понадобится.

7. Корица

Это удивительно, потому что корица — пряность, которая ассоциируется прежде всего с десертами. Тем не менее, она может заменить и сахар, и соль. Подходит для пиццы, которая не требует большого количества соли, например, ячменной или пшённой каши, блюд из пшеницы, риса. Корица отлично сочетается с мясом. Всего одна палочка, брошенная во время тушения мяса, поможет блюду приобрести необычный вкус, и в соли не возникнет необходимости. Маленькая подсказка: корица особенно хорошо сочетается с чили.

8. Кориандр

Некоторые его любят, другие — наоборот. Лучше оказаться в первой группе, потому что кориандр — очень хороший заменитель соли. Приправа является прежде всего базовым дополнением к блюдам из риса. Если вы любите азиатскую кухню, то не соль, а кориандр вам нужен в первую очередь. Однако нужно помнить, что он очень быстро вянет, поэтому свежие растения необходимо использовать как можно скорее. Помимо прочего кориандр полезен для пищеварения, рекомендуется при заболеваниях печени и желчного пузыря.

9. Мята

Это несколько недооценённая на кухне приправа. Она подходит ко многим основным блюдам, которые благодаря ей приобретают уникальный вкус. Хорошо сочетается с макаронами (особен-

но спагетти), сырами (особенно типа фета), кускусом, киноа. Мята — отличное дополнение к салатам. Поскольку её легко выращивать, можно создать запасы зелени на все случаи жизни. Дополнительное преимущество мяты — это богатство витамина С.

10. Смесь приправ

Заменить соль может не одна специя. Их комбинирование создаст сочетание, которое сделает блюдо более ароматным и вкусным. Например, розмарин можно объединять с орегано или базиликом. Можно сочетать острые специи с более нежными, мягкими. Это хорошая идея ещё и по другой причине: многие травы имеют похожие полезные для здоровья свойства. Поэтому, комбинируя их, вы делаете так, что в ваш организм поступает больше ценных соединений.

<https://vk.com/pzpd27>



Нет магии сильнее, чем магия слов.

А. Франс

Энергетика звучащего слова

Слово — это продолжение наших мыслей. В произносимых нами словах скрывается колоссальная сила! Многие даже и не подозревают, насколько она велика. Выбор слов имеет самое прямое отношение к тому, что в буквальном смысле слова формирует нашу жизнь.

Слова, которыми мы пользуемся повседневно, программируют нашу жизнь. Используя «правильные» (светлые, позитивные, созидательные, жизнеутверждающие и т. д.) слова, вы сможете не только изменить события текущей жизни, но и смоделировать своё успешное, гармоничное и счастливое будущее. Науку о значениях слов называют семантикой.

С помощью мысли, языка и слова мы создаём ту реальность, в которой живём. Наши мысли и слова влияют на то, что с нами происходит. Вот уж поистине: «В начале было Слово...». Принцип лингвистической относительности напоминает, что не реальность отражает наш язык, а язык определяет реальность. Изменив свои мысли, мы меняем свою жизнь. Таким образом, язык не только описывает взаимосвязь окружающего мира, он создаёт, формирует и структурирует этот мир. Знайте, что когда человек своими словами изменяет чувства других людей, он изменяет этих людей.

Мыслями и, как следствие, своими словами, каждый человек организует пространство своего мира. С помощью мыслей, намерений, желаний, устремлений и конечно же слов человек задаёт программу жизни своему подсознанию. Это означает, что то, каким

образом (в буквальном смысле «ОБРАЗ») человек общается со своим внутренним миром (подсознанием), во многом определяет его благополучие и процветание.

Слова рождаются от чувств. А чувств не бывает без образов. Не случайно, видимо, и существует так называемая «наука образов», то есть такая область знаний, которая способна реально формировать и создавать действительность. То слово «безобразный», которое мы часто используем, означает буквально «без образа», а значит, без жизни.

Помните, что выход, причём из любой, даже самой, казалось бы, неопределённой ситуации, есть всегда.

Напомним в данном контексте ситуацию, когда по рекомендациям социологов в лондонском метро заменили таблички «Выхода нет» на другие: «Выход рядом!». В результате количество самоубийств в лондонской подземке резко уменьшилось.

Сказать что-то — это потенциально сделать что-то. Когда человек говорит что-либо, он в мыслях уже делает это.

Слово — это удивительный ключ к образам, которые хранятся в подсознании человека. То или иное значение предмету придаёт сам человек, и делает это с помощью слова.

Любое слово несёт в себе определённый запас энергии.

Доктор В. Синельников на одном из своих семинаров провёл интересный эксперимент. Одним ученикам, сидящим в первом ряду, он дал задание произносить про себя и представлять одно слово, другим, сидящим рядом, — другое слово.

Задача остальных участников семинара заключалась в том, чтобы отгадать, какое слово кто представлял. Затем ведущий попросил тех, кому он дал задание, повторять про себя слова, вытянуть вперед руку, и поочередно стал с определённым усилием опускать их руки. У половины тех, кто выполнял задание, руки опустились легко, другой же половине участников это удалось сделать с большим трудом.

Как потом оказалось, те участники эксперимента, у которых руки опустились легко, повторяли про себя слово «слабость», те же, кто представлял образ слова «сила», оказывали ведущему гораздо большее сопротивление. Из проведенного эксперимента следует, что слова «сила» и «слабость» способны передать скелетно-мышечной системе организма определённую энергию, активизирующую или расслабляющую. Это в полной мере относится к словам «энергия», «успех» или же «расслабление», «спокойствие» и другим. Каким из них воспользоваться — дело выбора самого человека. Используйте же магическую силу слова во благо как себе, так и окружающим.

Произнесите слово «лимон»...

Проведите эксперимент: произнесите вслух знакомое слово «лимон» и почувствуйте, что за образом, которое сформирует ваше воображение, последует. Обычно спустя некоторое время

появляется обильное слюноотделение. А ведь вы произнесли только слово! Нетрудно себе представить, что происходит в организме человека, когда он начинает создавать образы негативно окрашенных жизненных ситуаций и проговаривает про себя множество «страшных»

и стрессогенных слов. То, что вырабатывается в таких ситуациях в организме, обычно и приводит ко многим личностным проблемам и заболеваниям.

Всё живое реагирует на звуки. Генетические аппараты всех живых существ (от растений до животных, включая высшее создание — человека) работают по единому закону. Звук — это высокочастотные колебания, которые способны вызывать электромагнитное излучение. Звуки также способны создать торсионные поля, то есть искривления пространства. Звуки могут улучшить или замедлить рост растений, они влияют на рост микроорганизмов. С помощью звуков можно также менять и сознание человека.

Цвет гласного звука

Каждому гласному звуку соответствует свой цвет.

Гласный звук, как известно, это звук тональный, то есть с определённой периодичностью колебаний (в отличие от шума, то есть непериодического колебания).

Соответствие гласного звука и цвета выглядит следующим образом:

- звук А соответствует красному цвету;
- звук Е — светло-зелёному цвету;
- звук И — синему;
- звук О — жёлтому;
- звук У — зелёному;
- звук Ы — коричневому;
- звук Э — оранжевому;
- звук Ю — бирюзовому;
- звук Я — розово-красному.

Вместе с цветом гласные звуки воздействуют на наши внутренние органы, так как каждый орган работает на определённой частоте. Вот почему распевание различных гласных слогов (мантра) так благоприятно для организма человека.

«Любимые» слова-высказывания и их влияние на организм

У каждого человека есть так называемые «любимые» (то есть часто повторяемые) слова, словечки, фразы и т. п. Именно они и отражают тот внутренний мир, ко-

торый царит на подсознательном уровне человека. Приглядитесь повнимательнее к этим словам, и вы узнаете очень много о своих проблемах, с которыми желательнее поработать. Эти слова (фразы) отражают отношение человека к чему-либо и очень часто указывают на проблемный орган или какую-либо часть тела. Помните, что за каждым словом может формироваться образ. Образ, обладающий особой энергетической силой, влияет как на окружающих, так и на нас самих.

Представьте себе, что происходит внутри человека, который часто использует такие слова, как:

- «неприятный осадок»;
- «душит обида»;
- «эта проблема стоит у меня поперёк горла»;
- «на сердце камень»;
- «голова идёт кругом»;
- «это не ребёнок, а одна головная боль»;
- «глаза б мои тебя не видели»;
- «это сидит у меня в печёнке»;
- «не перевариваю я этого человека».

Эксперименты показывают, что слова значительно меняют структуру воды. Как известно, человек состоит на 70–80% из воды. Что же происходит в человеке, когда он воспринимает, слышит и понимает ту или иную речь? А происходит буквально следующее: когда он слышит слова призыва, любви и благодарности, структура воды на молекулярном уровне принимает форму удивительно сказочного творения. Она похожа на волшебную, превосходящую по своим начертаниям и формам «снежинку». Аналогичная картина происходит при чтении благословляющих молитв, прослушивании классической солирующей музыки и других «звучащих гармоний». Под воздействием же патогенного влияния (слова оскорбления, ненависти, злобы, проклятия и другие разрушительные слова), а также под влиянием такого направления музыки как «тяжёлый металл», гексагональная структура кристалла воды разрушается и становится безобразной.

**Вячеслав ПАНКРАТОВ,
Людмила ЩЕРБИНИНА**

Из книги «Улыбнись на счастье!»



Слова-разрушители

Определив слова-разрушители, можно с успехом победить любую болезнь, перепрограммировав свою речь.

Предупреждён — значит вооружён. Контролируя свою речь, мы вооружаемся знанием и сможем обезвредить врага-болезнь, воспользовавшись её же собственным арсеналом.

Вот некоторые слова-разрушители и болезни, которые они вызывают. Этот список далеко не полный!

• «Он и не чешется», «не хотел бы оказаться в его шкуре», «легкоранимый», «тонкокожий» — **аллергия, кожные заболевания.**

• «Найти отдушину», «дать волю своему гневу», «перекрыть кислород», «чихать на кого-то» —

бронхиальная астма, болезни органов дыхания.

• «Выпускать пар», «лопнуло терпение», «подавать жару», «подстёгивать» — **гипертония, сосудистые заболевания.**

• «Глаза бы мои не видели», «страшно смотреть», «смотря за чем», «свет не мил», «непроглядный», «чтобы я этого больше не видел» — **глазные болезни.**

• «Не хочу этого слышать», «не говори», «замолчи», «заткнись», «шумно», «грохочет» — **глухота, снижение слуха.**

• «Колотит», «трясёт», «бесит», «претит», «не морочьте» (мрак), «лопнуло моё терпение» — **депрессия.**

• «Ёдкий», «мне горько», «жёлчный», «чтобы жизнь мёдом не казалась», «никакой радости» —

заболевания ЖКТ, печени, жёлчного пузыря, обмена веществ, ожирение.

• «Высасывать кровь», «выжимать соки», «это вошло в мою плоть и кровь» — **заболевания крови.**

• «Принимать близко к сердцу», «сердце разрывается», «удар в самое сердце» — **инфаркт миокарда.**

• «Ломать голову», «рисковать головой», «ещё головой побейся», «сплошная головная боль» — **мигрень, головные боли, метеозависимость.**

• «Надело до тошноты», «сыт по горло», «с души воротит» — **нервная анорексия.**

• «Что-то гложет», «отравлять жизнь», «сам себе не принадлежу», «надоело всё до смерти» —

онкологические заболевания.

• «Взвалить груз забот», «нести свой крест», «проблемы», «которые сидят на шее» — **остеохондроз, заболевания позвоночника.**

• «Хромать на обе ноги», «неустойчивый», «шаткий», «непроходимый» — **подагра, судороги.**

• «Что-то сидит в почках», «моча в голову ударила», «нет сил», «смертельно устал» — **урологические болезни.**

• «Заниматься самоедством», «язвительно», «что-то (или кого-то) не переваривать» — **язва.**

Как справиться с разрушительным действием слов

Приступив к работе над своей речью, вы обнаружите свои собственные «спусковые крючки» для болезней. Правда, обнаружить их будет не так уж легко.

Для начала предлагаем понаблюдать за речью окружающих, но без указующих или обличительных комментариев! Просто понаблюдать. Таким образом вы научитесь подмечать слова-разрушители и соотносить их с производимыми ими действиями.

Привыкайте думать о своих словах, прежде чем их высказать. Не зря многовековая народная мудрость гласит: «Слово — серебро, молчание — золото». Иногда полезнее промолчать, чем сказать, не подумав.

Вам поможет практика осознанности в каждый миг — здесь и сейчас. Умение жить с радостью в сердце, проживать каждое мгновение как единственное и неповторимое — это великое искусство. Овладейте им, и вы почувствуете разницу между силой сказанного слова и силой слова невысказанного.

Татьяна АРТЕМЬЕВА
<http://pro-suerte.ru>



Видеоигры стали неотъемлемой частью жизни колоссального большинства молодых ребят и даже взрослых мужчин в нашей стране. Мы тратим огромные деньги на покупку виртуальных игрушек, сажаем зрение и кривим осанку ради выдуманных нарисованных призов. К сожалению, некоторым из нас приходится платить самую большую плату за это «развлечение» — любовь собственной семьи и любовь к миру. Так зачем же нам и нашему народу всё это!?

Меня зовут Арсений, и я держусь уже более пяти месяцев без видеоигр на всех платформах без срывов. Я составил для вас инструкцию по избавлению себя от этой страшной кабалы из нескольких шагов и делюсь с вами своим безценным опытом.

Шаги к победе

Шаг первый — осознание

Для начала я хотел бы задать вам вопрос: «Зачем вы, молодой парень, юная девушка или взрослый мужчина, играете в видеоигры?» Самый вероятный ваш ответ таков — чтобы отдохнуть. Будем отталкиваться от этого и разберём всё по полочкам.

Посмотрите или попытайтесь вспомнить, сколько времени вы отдали на это виртуальное развлечение. Практически у каждого молодого парня возраста 12–18 лет сейчас есть на любимом компьютере игровая библиотека Steam, где отчётливо видно, сколько времени человек провёл в той или иной видеоигре. Возьмём хотя бы очень популярную в нынешнее время в России игру Counter Strike: Global Offensive (в простонародье CS:GO, кэсочка и т.д.). Статус среднестатистического парня лет 14–16 насчитывает в Steam где-то 1500 часов, проведённых в этой онлайн-стрелялке. Это 62,5 дня или почти девять недель, или же два с лишним месяца непрерывной игры (в это время он не ел, не спал и многое другое).

За это время можно прочитать минимум 150 достойных художественных произведений, развить большую силу и большие мускулы или (если вы девушка) улучшить свою фигуру, чтобы навсегда забыть о комплексах и неуверенности в обществе, добиться неслабых успехов в учёбе, спорте, творчестве и сделать множество других очень полезных для себя и общества дел. Заслуживает ли отдых столько времени? К слову, для меня главный отдых — это охота, которая занимает у меня максимум 3 часа в 3 недели. Это 48 часов (или же два круглых дня) и это время физической активности на свежем природном воздухе. Согласитесь, по сравнению со сказанным ранее, разница колоссальная. Теперь же посмотрите, сколько вы отдали времени на виртуальное погружение и задумайтесь, сколько всего могли сделать за это время. И это только первый пункт.

Задумайтесь, действительно ли это является отдыхом? Посмотрите на другие виды отдыха: возьмём, к примеру, чтение, рыбалку и рисование. После чтения вы насытили свой словарный запас, извлекли какую-то мораль и возможно даже какие-то исторические фак-



ВИДЕОИГРЫ

Откровение подростка

ты. После рыбалки ваше физическое здоровье улучшилось, так как вы дышали воздухом флоры и фауны, а душа успокоилась. После рисования улучшилась ваша мелкая моторика и творческие навыки. Что же мы получаем после часов, проведённых в видеоиграх? Испорченное зрение, кривую осанку и перегруженную большую голову. Вы можете хоть сколько упираться, обижаться и злиться на меня, но не врите сами себе: если вы любитель поиграть, то у вас есть как минимум один из вышесказанных симптомов.

И, наконец, последнее. Вы можете врать многим, врать всем окружающим, но всё-таки не себе и Богу. Признайтесь: если вы играете, то частенько думаете только о видеоиграх, вас не интересует другое. Вы можете сказать, что учитесь, занимаетесь спортом, но согласитесь, основные ваши мысли не об этом, а о том, какая «легендарка» выпадет из «сундука» или когда вы сможете наконец-то «проапгрейдить» своего виртуального бойца. Всё-таки нормальный отдых и нормальные увлечения не могут так сильно поработать человеческий разум и душу. Если вы поняли меня и вас интересует моё мнение, то мы вместе с радостью переходим ко второму шагу.

Шаг второй — выбор борьбы

Если вы поняли меня и действительно хотите изменить свою жизнь, то задайте вопрос: «Как же бросить играть в видеоигры и начать развиваться?» Ответ прост — борьба. Борьба с самим собой. В данном случае есть два типа борьбы — бросить играть постепенно (уменьшать время, проведённое за виртуальными развлечениями в день, и др.) или радикально бросить видеоигры сразу и навсегда (удалить все игры с телефона и компьютера, диски для игр выбросить, а приставки сломать, забыть всякие упоминания о видеоиграх).

Первый способ намного более

мягкий, чем второй, но, опираясь на собственный опыт, скажу, что он весьма слабый. Вы знаете, что всё-таки отвели чуть-чуть времени на эту дрянь и будете всё равно думать о том, когда же наступит этот час, отведённый вами для видеоигр. В конце концов, вы всё равно сорвётесь и будете играть, как раньше, ни о чём ни задумываясь.

Второй же способ значительно тяжелее, но он самый действенный. Если вы даёте себе клятву больше никогда не играть, то постепенно забываете о видеоиграх. Вы настроены на полный отказ. Вместо игр выбираете новые занятия, так как становится скучно, появляется большое количество свободного времени. Вы начинаете тянуть свой любимый учебный предмет, добиваетесь успехов и вам уже не хочется играть. Или же идёте на рыбалку каждый месяц, достаёте отличные трофеи и вам опять же становится не до видеоигр. В конце концов вы осознаёте, что игры нашего времени — это всего лишь жалкая песчинка по сравнению с тем, что может создать и построить человек. В подарок получаете огромную силу воли и духа.

Выбирайте второй способ и в конце своей победы над собой вы поблагодарите меня. Дерзайте!

Шаг третий — смена окружения и коллектива

Естественно то, что если вы бросаете видеоигры, то надо избавиться от всяких мыслей про них.

Начать стоит со своего дома и гаджетов. Удалите все игры на своём компьютере и телефоне, удалите из своей истории поиска все видео и музыку, связанные с этим губительным занятием. Если вы были заядлым игроманом, то у вас наверняка остались игровые приставки, диски и постеры с игровыми персонажами. Так вот приставки и диски сломайте и выбросите (чтобы другие люди не играли в них и не лома-

ли себе жизнь), а постеры сдайте в макулатуру.

После этого вам нужно поработать с коллективом, который окружает вас. Если у вас есть друзья-игроманы, которые залипают в виртуальном времяпровождении каждый божий день, то поговорите с ними, объясните им страшнейший вред видеоигр. Если они вас поняли, радуйтесь — у вас появились новые единомышленники. Если же нет, прекращайте общение с ними, такие люди станут для вас чугунной гирей, которая будет тянуть вас на дно изо дня в день.

Если вы школьник или студент, то вам, к сожалению, придётся столкнуться с весьма болезненной проблемой, но даже её можно и нужно решить. Вы будете вынуждены ходить в школу или в вуз, где будет очень много любителей убийства времени, сами понимаете как. Тут держите мой совет — относитесь к этим людям со снисходительностью... Правда, пожалейте их, так как они с этими игрушками никогда не смогут взойти на Эверест, добыть слона, написать замечательный роман и много других интереснейших и великих дел. Они будут всю свою жизнь потреблять, а потом удивляться: почему их жизнь такая серая и скучная?

Пробуйте, действуйте и у вас всё получится.

Шаг четвёртый — расстройства и ломки

На этом нелёгком пути у вас начнут появляться препятствия и трудности: в данном случае это расстройства и ломки.

Первое — это расстройства, то есть когда вам начинает казаться, что жизнь без игр черна и абсолютно скучна, но знайте, что это не ваши мысли, а мысли, посылаемые от «врага».

Если вы религиозны, то ходите в храм по воскресеньям, просите Бога помочь найти вам новые увлекательные занятия и развлечения, исповедуйтесь и причастай-

тесь, тогда Бог вам будет помогать и в конце концов эти расстройства с вас спадут, как гора с плеч. Особенно важно писать в исповеди, что вы играли в видеоигры и смотрели видео про них («лэтсплеи» в простонародье), слушали музыку из них.

Если же вы не погружены в религию, то ищите сильные смыслы, только они вас смогут вытянуть из омута. Задавайте себе вопросы: «Кто я?», «Зачем живу?», «Как устроен мир?». Ищите на них ответы, изучайте разную информацию, думайте. Рано или поздно вы найдёте то, что заинтересует вас больше компьютерных игр.

Второе — это ломки. Они будут как удары молний проезжать по вам, резко будет хотеться играть. Вы будете вообще думать, что ваша жизнь без виртуального времяубийства — это геенна огненная, что вы готовы буквально навести дуло пистолета на игроманов, так как начнёте ложно полагать, что жизнь у них намного легче и счастливее. Опять же это не ваши мысли, а мысли от «врага». Этот случай уже тяжёлый, я в таких ситуациях делаю 10 земных поклонов Богу и прошу его помочь избавиться от этих мыслей. Заранее найдите те конкретные действия или занятия, которые будут помогать вам в самые сложные моменты.

Шаг пятый — результаты

Это практически самый важный шаг в этой борьбе.

Если вы прислушались ко мне, то скорее всего заполнили свою жизнь новыми впечатлениями, делами, увлечениями и многим другим.

Посмотрите на себя. У вас появилось большое количество свободного времени, и это время вы стали тратить на настоящие, реальные занятия.

Вы уже чего-то добились, уж наверняка улучшили свою физическую форму или учёбу. Взгляните на свои результаты и сравните их с видеоиграми, задайте вопрос самому себе: «Стоят ли игры такой же цены, как то, что я имею сейчас?» Если вы проявите волю, то ответ для вас будет очевиден.

Побеждайте себя и вытягивайте других людей! Всего наилучшего вам!

Что же делать отцам и матерям?

Я более чем уверен, что эту статью прочитают родители ребят, страдающих игроманией. Вы хотите, чтобы ваш сын (или дочь) бросил убивать своё драгоценное время и начал развиваться? Всё довольно просто.

Во-первых, будьте сами примером. Начните ходить в храм, спортзал, приносите в дом качественную и полезную литературу. Бросьте все вредные привычки: алкоголь, курение, наркотики, блуд, казино, энергетики, матерную ругань. Помните, что ваш ребёнок — это ваше отражение.

Во-вторых, устанавливайте дружеский контакт, голыми запретами можно только усилить игроманию. Общайтесь с ребёнком, покажите ему другие увлечения и занятия, помогайте ему решать проблемы в жизни и кем-то становиться.

Вы, родители, несёте ответственность за новое поколение, и мы в вас верим!

Арсений

(https://vk.com/fl_dkt)

Группа «Науки хорошему»

1. Закон обнуления

Мозгу необходимо обнуление. Если вы вернулись домой и еле держитесь на ногах, а сделано только 14 дел из 28 запланированных на сегодня, если вы уселись и сидите, тупо глядя перед собой в пустоту, то не вините себя за неэффективность! Мозг не может бесперебойно выполнять ваши распоряжения. Собой ему тоже необходимо заняться. Должен же он навести порядок во всех тех ошметках, что вы в него понакидали. В это время нужно отсутствие всякой информации извне. Мозг «очищается» в это время. Это и есть обнуление. Даже почва перестаёт быть плодородной, когда в седьмой год ей не дают отдохнуть, а заставляют рождасть снова. Это делает её бесплодной рабыней. Да здравствует обнуление!

2. Закон ложной доброты

Нам только кажется, что мы помогаем, решая чужие проблемы. Мы усугубляем их. Когда мы силком тащим алкоголика лечиться, то лишь продлеваем его агонию и тратим собственное время. Он запьёт снова, а мы станем считать его неблагодарной свиньёй, вместо того, чтобы спросить себя, стоит ли вообще метать жемчуг. Человек должен решить свои проблемы сам. Он вырастает по мере того, как вырастает его арсенал решения проблем.

3. Закон показательности мелочей

Как человек проявляет себя в мелочах — таков он и есть! Он может быть щедр по-царски, но раз в году, а мелочная натура проявляется в мелочах ежедневно, поэтому мелочи куда более показательны.

4. Закон зародышей

Существуют зародыши явлений и событий. Хотя эти зародыши и неживые, но обладают способностью к размножению. Одна оставленная чашка повлечёт за собой гору немой посуды. Одна надпись на свежевыкрашенном заборе скоро не останется в одиночестве — весь забор будет исписан. Как воспользоваться законом зародышей? Все неблагоприятные явления и события нужно распознавать в зародыше. Зародыши всего дурного нужно уничтожать. Если какое-то жизненное явление вам не по душе, устраните его зародыш. Гораздо проще растопить снежинку, чем остановить снежный ком.

5. Лучше недо-, чем пере-

Это касается абсолютно всего. Например, если произносите речь, то закончите её до того, как люди устанут. Гёте говорил: «Тайна скучного заключается в том, чтобы сказать всё». Пошли на свидание — проститесь чуть раньше, чем это захочет сделать ваш партнёр. Уходите из гостей прежде, чем они затоскуют по одиночеству. Помните: лучше недо-, чем пере-...

6. Закон общей упряжки

Две лошади в одной упряжке в состоянии сдвинуть с места 15 тонн. А вот каждая из них по отдельности — только 3 тонны.

Впрягайтесь в дела не меньше, чем по двое, и будете эффективны. «Нитка, второе скрученная, но скоро порвётся».

7. Закон волшебного слова

Оказывается, волшебное слово — «нет», а вовсе не «пожалуйста». Многих проблем можно избежать, если научиться отказывать людям. Не проводить время в пустом общении «из вежливости». Не давать денег в долг, когда вам не хочется этого делать. Это куда лучше, чем страдать по поводу того, вернут или нет. Дайте то, что можете подарить, а в долг не давайте. Гёте говорил: «Хочешь потерять друга — дай ему денег в долг». Я обнаружила интересный феномен.

сколько всей суммой на покупку нового он не располагал. Модель была «пятисот лохматого года», поэтому звонков по объявлению не поступало, но в конце недели один человек всё же позвонил. Михалыч встретился с ним, и тот предложил ему очень скромную цену, примерно 300 долларов, сказав, что этот мотоцикл можно только пустить на запчасти. Михалыч стал возмущаться и говорить, что продаст его как минимум за тысячу. Клиент со вздохом ушёл, и видно было, что он не ломается, а действительно не готов заплатить больше, причём оставил Михалычу свой телефон со словами: «Если всё же надумаете, позвоните мне». Михалыч и не думал менять своё мнение в отношении старого коня и звонить не стал. Клиент сам пере-

ет всего одновременно, поэтому Наполеон боялся кошек, Чайковский ел бумагу и плакал до десяти раз на дню, Суворов часто прикидывался дурачком, Шиллер на полном серьёзе клал в стол гнилые яблоки для прикорма музы, а Бах швырял в органиста париком, когда тот фальшивил. Если в чём-то одном человек достиг существенных успехов, то в другом у него обычно бывает недобор. Но человек ценен не столько отсутствием пороков, сколько наличием достоинств.

12. Закон влияния

Окружение влияет на то, каким станет человек. В медицине есть такое понятие: норма реакции. Очевидно, что кому-то предопределено быть стройнее, ко-

ненавидят, о них думают, им завидуют. Поэтому, если вы талантливы, то не надейтесь на всеобщее одобрение. Враги будут уже потому, что не все таланты достались им.

15. Закон «Не твои люди»

Не твои люди всё равно от тебя уйдут.

16. Закон общей памяти

Больше всего людей связывает общая память на события и всякие там пуды соли. На общей памяти базируется привязанность и в изрядной мере спокойная стадия продолжающейся любви. Таким образом, попадание в память связывает людей. Хотите доброй привязанности — попадите в память добром.

17. Закон привязки мыслей к ближнему

Человек, который находится поблизости от нас, заставляет думать о себе, даже если он нам не интересен. В этом опасность близости никчёмных людей.

18. Закон неизбежности потерь

Во всём, что человек делает, он допускает промахи. Поэтому потери неизбежны. Потери неизбежны, господа! Зная это, не следует огорчаться слишком сильно. На многое, но не на всё, мы можем повлиять. Есть общие законы мироздания. Мы не можем быть идеальными и наши действия — тоже. Неизбежность потерь принимайте со смирением. Пожалуй, оно нужно только здесь.

19. Закон половинок

Любую картину мира, любое дело можно символически разделить на половинки, которые взаимно дополняют друг друга. Половинки можно назвать начальными и конечными. Задать тон начальной половинке ещё возможно, а вот если она материализовалась, то конечная половинка начинает «дорисовываться» словно сама собой. В этом и суть управления ситуацией. Вы можете задавать начальную половинку, чтобы получить желаемый конечный результат. Для закрепления этой мысли приведу иллюстрацию. Вы, наверное, пытались понять, почему некоторые люди вызывают у окружающих реакции восхищения и обожания? Они ведут себя так, словно не могут не понравиться. Если нужно произносить речь, то весь их вид показывает: я готов к аплодисментам, и люди начинают аплодировать, дорисовывая вторую половинку. Они смотрят так, словно ждут реакции обожания, и люди начинают вначале смотреть заинтересованно, потом влюбляются. Задавайте правильную начальную половинку, и успех гарантирован.

20. Закон правильных поступков

Если человек поступает правильно, то его дела идут с каждым днём всё лучше и лучше.

20 НЕВЕРОЯТНО ЖИЗНЕННЫХ И ТОЧНЫХ ЗАКОНОВ ГРЭЙС



Когда человек аргументированно отказывает, то его самооценка повышается, возрастает уважение к себе. Люди боятся отказывать. А знаете почему? Они боятся не понравиться! А всем не угодишь. Учитесь переживать спокойно чужие негативные эмоции по поводу вашего отказа. Если сразу сказать «нет», то аргументировать отказ уже будет легче. Отказывайте легко.

8. Закон ложности идеальных условий

Никогда не будет идеальных условий. Глупо, конечно же, отрицать, что благоприятные обстоятельства изредка случаются. Ещё реже кому-то хватает мудрости воспользоваться ими. Отчасти потому, что возможности скрываются под личиной проблем, которые нужно решать.

9. Закон предложения

Одному человеку, назовём его Михалычем, хотелось поменять свой мотоцикл на новый, более современный. Михалыч подал объявление в газету о том, что продаётся мотоцикл, по-

звонил через пару дней и снова предложил 300 долларов, но Михалыч отказался. Ещё через неделю, когда Михалыч поздно вечером выходил из офиса, он долго не мог вспомнить, куда поставил мотоцикл, пока, наконец, не сообразил, что его угнали. Предложения делают неспроста. Судьба таким образом часто проявляет о нас заботу.

10. Закон однажды налаженного

Однажды налаженное отлично работает!

11. Закон компенсации

Не бывает всего одновременно! Можете ли вообразить? Жена: красавица, маникюр, причёска, пироги дома не персыхают, в постели с мужем — чудеса изобретательности и страсти; дети купаются во внимании; гениально поёт, развлекает гостей игрой на рояле; здоровая — ну просто кровь с молоком; покладистая, характер шёлковый, встречает улыбкой, гениальная поэтесса, удачливая бизнес-леди, идеальный друг... Не быва-

му-то — полнее. Но даже и в пределах понятия о полноте можно быть полнейшим симпатягой, а можно — обрюзгим и распутившимся до уродства. При одной и той же генетике, заметьте. Это и называется нормой реакции. Даже если человек не рвёт звёзд с неба, то и у него есть некий запас этой самой нормы реакции. В одном окружении он станет развитым (пусть даже относительно), а в другом — примитивным. Окружение влияет на многое, если не на всё. Мы превращаемся в тех, кто рядом с нами, и гораздо реже превращаем окружающих в себя.

13. Закон креста

Крест каждому даётся в строгом соответствии с его спиной.

14. Закон полярной реакции на талант

Талантливые люди всегда вызывают полярные реакции: либо восторг, либо ненависть. Их невозможно воспринимать равнодушно. Их невозможно не замечать, игнорировать. Их невозможно забыть. Их помнят, их любят, их



Радужные дети — третье поколение особенных детей

Радужные дети — это третье поколение особенных детей, которые воплотились на нашей Земле, чтобы помочь человечеству излечиться и продолжить развитие.

Радужные дети начали появляться примерно в 2000 году, хотя некоторые из них были рождены раньше и стали своего рода «разведчиками». Это означает, что большинство из них сейчас находится в подростковом возрасте и начинает оказывать большое влияние на мир.

В чем разница между радужными, хрустальными и детьми индиго?

Дети индиго в основном рождались в 70-е и начале 80-х годов, они приходили в качестве духовных воинов, ломающих неработающие системы, чтобы расчистить путь для следующего поколения Работников Света.

Дух индиго — это дух воина, потому что их коллективная цель

состоит в том, чтобы искоренить те старые структуры — правительства, бизнес, образовательную и правовую системы, — которые испытывают недостаток честности.

Одним из самых благословенных атрибутов детей индиго является их безкомпромиссная честность. Они живут с сильным кодексом моральных ценностей и инстинктивно чувствуют ложь и манипуляции.

В противоположность им хрустальные дети добры и спокойны. У них могут быть случайные истерики, но в основном они миролюбивы и умеют прощать. Они любящие, чувствительные, чуткие и творческие. Поскольку хрустальные дети очень чувствительны, многие из них предпочитают не употреблять в пищу мясо животных. Они также тонко чувствуют природу, многие из них увлекаются камнями и кристаллами. К сожалению, «хрустальность» чувствительных натур означает, что

они склонны к аллергии и сыпи. Другими их отличительными особенностями являются наличие воспоминаний о прошлых жизнях и то, что они поздно начинают говорить.

Как правило, радужные дети — это дети хрустальных взрослых. Они здесь, чтобы продолжить начатое детьми индиго и хрустальными детьми.

Термины «индиго», «хрустальные» и «радужные», которыми описывают эти три поколения, даны по цветам и энергетическим узорам ауры этих детей.

Радужные дети

Радужные дети восхищаются красками, они любят находиться в окружении ярких и цветных вещей и носят такую же одежду. Кроме того, их переполняют энтузиазм и энергия, они очень творческие. Радужные дети очень чувствительны и имеют возможность

читать чувства людей. Они также являются природными целителями и умеют четко сформулировать свои желания.

Радужные дети благодаря своему большому сердцу, незлопаметности и доброму характеру приносят в свои семьи радость и гармонию. Они никогда не обижаются и быстро возвращаются к своей солнечной природе после любого расстройства.

В юности радужные дети способны выразить свои потребности и желания. У них сильная воля и сильный характер. Это означает, что радужные дети могут быть восприняты как упрямые и нетерпеливые.

Тем не менее, истинная причина их поведения заключается в том, что они очень четко понимают свои собственные потребности и поэтому отказываются соглашаться на что-либо другое.

Радужные дети наслаждаются своей первой инкарнацией. Это означает, что у них нет кармы, поэтому они могут наслаждаться жизнью на Земле безо всякой привязки к своему прошлому. Это также объясняет, почему у них такая высокая энергетика — у них нет никакого кармического мусора из прошлых жизней. Поскольку ра-

дужным детям не нужны хаос или проблемы, чтобы сбалансировать свою карму, они для своего рождения выбирают абсолютно мирные и домашние семейства. Они часто выбирают жизнь в обществе хрустальных или индиго взрослых.

Черты характера радужных детей:

- всех любят и никого не боятся;
- имеют сильную волю и характер, что может быть воспринято как упрямство;
- очень энергичны;
- тонко чувствуют цвета и их оттенки;
- очень творческие;
- с большим энтузиазмом воспринимают происходящие в жизни события;
- без промедления дают понять, если в чём-то нуждаются;
- имеют целительские способности, которые начинают проявляться с самого раннего возраста;
- способности к телепатии;
- часто рождаются в семьях хрустальных родителей;
- никогда не воплощались ранее;
- не имеют кармы;
- не рождаются в неблагоприятных семьях.

<https://econet.ru>

Детей устраивает правда

Мне пять лет. Меня ведут в стоматологию с кариесом. Доктор заглядывает мне в рот и говорит:

— Какой ужас! Червяки в зубе! Чёрные, с красными ногами и зелёными головами! Ну-ка, давай их отсюда выгоним!

Сказать, что мне поплохело, ничего не сказать. Червяки. Во рту. В моём рту червяки. Это тот детский страх, который до сих пор остался во мне паникой при ощущении любого дискомфорта в ротовой полости. Банальный фарингит вызывает у меня депрессию, притом, что боль я переношу терпеливо. Но психологически я мучаюсь.

Мне шесть лет. Меня ведут на похороны бабушки. Мне говорят, что бабушка Маша теперь на небе. Но я вижу, что её закапывают в землю в ящике, вот же она, и я понимаю, что взрослые ничего не смыслят в устройстве мира и врут там, где очевидно.

Мне семь. Мне говорят, что паучков в доме нельзя убивать, потому что паучок — хозяин... Но я падаю в обморок от одного вида приближающегося паучка и ещё знаю, что хозяин вроде бы дедушка, и еще думаю, что почему-то на меня, родную внучку, плевать, а на незнакомого паучка — нет. «Зачем вы меня родили?» — думаю я. — Завели бы себе ещё одного паучка!» И так далее.

И всё это — ложь. «В зубе нет червяков, малыш, там микробы,

они разрушают зубик, он становится чёрным и болит. Нет, микробов не видно, видно только, что они натворили».

«Бабушка Маша теперь в земле, она уже никогда не будет ходить, разговаривать, что-то делать. Но так происходит всегда с людьми и с деревьями, и теперь бабушка Маша просто станет частью этой земли, а значит, новой частью мира.

«Убивать просто так нельзя никого, разве чтобы съест или чтобы тебя не съели. Но, малыш, не бойся, я с тобой, не плачь! Вот и нет паучка, смотри, его нет, он на тебя не заползёт».

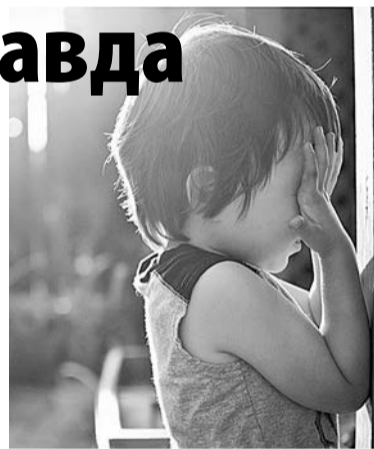
Я запрещаю врать моим детям.

Я запрещаю говорить: «А вот смотри, козочка в кустах идёт», если бабушка не знает, как успокоить капризную двухлетку, а искать аргументы ей лень, и она хочет переключить внимание, потому что козочки там нет и не было никогда, и ребёнок рыдает от обмана («Ой, убежала козочка»).

Я запрещаю врать им, что если поест мороженого, то заболит живот, потому что дело не в животе, а в том, что на обед суп, а уж потом — мороженое.

Я запрещаю врать им, что в магазине не продаются роботы, потому что они там продаются, но пока мы не можем его купить. Однако я могу дать тебе ещё монетку в копилку, и скоро ты сможешь купить себе робота сам.

И знаете что? Детей устраивает правда.



Детей устраивает правда о том, что не погода плохая, а мама устала и не готова сейчас выходить на улицу.

Правда о том, что рыбка умерла, но мы купим новую рыбку, а по этой давай с тобой погустим вдвоём, но будем помнить, что так устроен мир.

Правда в том, что будет больно, но надо потерпеть, потому что если не потерпеть, то потом станет намного больнее, и я разрешаю тебе плакать и ругаться. Главное — дать доктору сделать всё, что нужно.

Правда детям нужна, даже если это чистая правда, пусть даже неудобная и неприятная для взрослых. Потому что рано или поздно ребёнок узнает истину сам, обязательно вспомнит, что взрослые подавали ему совершенно иную информацию. И решит, что верить этим взрослым нельзя.

А нам это нужно?

Дарья ИВАНОВСКАЯ
https://vk.com/teleska_tot

Истинная любовь

Группа исследователей задавала детям от 4 до 8 лет один и тот же вопрос: «Что значит любовь?»

Ответы оказались намного более глубокими и обширными, чем кто-либо вообще мог себе представить...

«Когда моя бабушка заболела артритом, она больше не могла нагибаться и красить ногти на ногах. И мой дедушка постоянно делал это для неё, даже тогда, когда у него самого руки заболели артритом. Это любовь» — 6 лет.

«Если кто-то любит тебя, он особенно произносит твоё имя. И ты знаешь, что твоё имя находится в безопасности, когда оно в его рту» — 4 года.

«Любовь — это когда ты идёшь куда-то поесть и отдаёшь кому-нибудь большую часть своей жареной картошки, не заставляя его давать тебе что-то взамен» — 6 лет.

«Любовь — это когда моя мама делает кофе папе и отхлёбывает глоток перед тем, как отдать ему чашку, чтобы убедиться, что он вкусный» — 7 лет.

«Любовь — это когда ты говоришь мальчику, что тебе нравится его рубашка, и он носит её потом каждый день» — 7 лет.

«Любовь — это когда твой щенок лижет тебе лицо даже после того, как ты оставила его в одиночестве на весь день» — 4 года.

«Когда ты любишь кого-нибудь, твои ресницы всё время взлетают и опускаются вверх-вниз, а из-под них сыплются звёздочки» — 7 лет.

«Любовь — это когда мама ви-

дит папу в туалете и не думает, что это противно» — 6 лет.

«Если ты не любишь, ты ни в коем случае не должен говорить: «Я люблю тебя». Но если любишь, то должен говорить это постоянно. А люди забывают» — 8 лет.

Автор исследования Лео Баскаглия однажды объяснил смысл опроса.

Целью было найти самого заботливого ребёнка. Так вот победителем стал четырёхлетний малыш, чей старенький сосед недавно потерял жену.

Увидев, что мужчина плачет, ребёнок зашёл к нему во двор, залез к нему на колени и просто сидел там. Когда его мама позже спросила, что же такого он сказал соседу, мальчик ответил: «Ничего. Я просто помог ему плакать».

<https://vk.com/vasilisanrav>





Почему мы себя недооцениваем

Есть такой эксперимент, который проводила одна косметическая фирма. Ролл собрал много просмотров и комментариев. Суть простая. Обычные женщины приходили к художнику. Он не видел их лиц и рисовал два портрета одной и той же женщины. В первом случае женщина описывала себя сама: какие у неё скулы, нос, глаза, волосы. А во втором случае — другая женщина, с которой они успели недолго пообщаться.

Потом героиня знакомялась с обоими портретами. Многие плакали. Потому что люди описывали их иначе. На портретах с чужих слов женщины были гораздо красивее и больше похожи на себя настоящих.

Описывая своё лицо, женщины часто акцентировали внимание на недостатках. Например, у меня длинный нос, тяжёлая челюсть, массивные скулы, маленькие глаза.

А когда их описывали случайные знакомые, то появлялись другие акценты: её глаза светятся, у неё очень нежная кожа и выразительная улыбка и так далее.

Суть эксперимента описали просто: «Мы красивее, чем думаем».

И это только один пример нашего отношения к себе. Не хочу уходить в дебри каких-то детских представлений и обид. О том, как влияют на нас слова, сказанные нашими родителями или знакомыми. На самом деле не так важно, почему так происходит. Важно — что с этим делать.

Мы нивелируем свои заслуги почти всегда. Пример из нашей семьи. Когда нас хвалят, мы стараемся все заслуги приписать другому. Я говорю о том, что ничего особо не делаю, просто пишу статьи. Это всё муж, он всё это делает удобным для других. Я правда так ощущаю. А у мужа картина другая. Хотя это наше общее дело уже несколько лет, он всегда говорит, что это всё жена пишет такие статьи. А я просто кнопки знаю куда поставить.

Глупо, правда? Каждый из нас делает своё дело и, видимо, хорошо делает, раз проект развивает-

ся. Писем благодарных много, но это же опять не наша заслуга. Они сами прочитали, сами применили, сами изменились... Наш проект помогает. Мы оба участвуем в этом. Мы помогаем людям. Но признавать этого о себе никто из нас не хочет.

С одной стороны, кажется, что это хорошо. Гордыня не развивается. Но с другой — самооценка не меняется. А адекватная самооценка никому в жизни не мешала. Для того чтобы не бояться делать что-то новое, например. Что бы развиваться дальше.

Мы привыкли себя недооценивать. Точно так же с реабилитацией сына: нам кажется, что мы делаем мало и плохо, что он мог бы быть лучше. Хотя нам и говорят, что мы сделали невозможное за четыре года.

И это не только о нас. Женщина, у которой дома идеальный порядок, не считает себя из-за этого особенной. Хотя для меня это кажется подвигом и немалым. Кто-то красиво рисует, но считает свои картины мазнёй. Кто-то легко сводит баланс, но считает, что это не стоит благодарности... Чем проще нам что-то даётся, тем меньше мы это ценим. Хотя это могло бы помогать большему числу людей.

Наши таланты всегда позволяют нам делать что-то легче и лучше, чем другие. И какие-то таланты признаны «талантами», а какие-то до сих пор обесцениваются и обществом, и людьми. Но разве не нужен талант для того, чтобы воспитывать детей, вдохновлять других на изменения, поддерживать порядок в доме, оставаться красивой в любых обстоятельствах?

Любовь к себе — это странная штука. Все её хотят, все к ней стремятся, говорят о ней... И при этом продолжают обесценивать свои таланты, которые даны свыше не просто так. Продолжают жить жизнью, которую ненавидят. Продолжают делать то, что не приносит удовольствия. Ходят на работу ради денег вместо того, чтобы помогать другим людям. И мечтают полюбить себя, предавая себя каждый день в мелочах и не только.

Почему мы это с собой делаем?

• Мы сравниваем себя с другими, но не с собой.

Часто говоришь кому-то что-то хорошее, а в ответ: «Это неправда, у Маши лучше». Например, волосы или фигура. Хотя по идее — какая разница? У вас обеих могут быть красивые волосы, по-разному красивые. Красивые — это же не какой-то однобокий эталон: длиной 55 см, светлого цвета, конкретного тона, идеально ровные. Нет. Волосы бывают и волнистыми, и тёмными, и длинными, и короткими. Это не мешает им быть красивыми по-своему. Когда мы сравниваем себя с другими, то постоянно находимся в стрессе.

Придумав единственный возможный эталон, мы себя пилим, стругаем и вгоняем туда, где нам вообще не место. Я знаю одну девушку, которая отличалась красивыми формами. Но мечтала быть как супермодель. Через три года она всё-таки похудела и потеряла свою красоту и обаяние.

Сравнить же не получается. Всё равно хочется понимать, идёшь ли ты куда-то, меняешься ли, правильно ли живёшь. Для этой цели как раз больше подходит сравнивать с самой собой. Сейчас мои волосы красивее и длиннее, чем пять лет назад. Сейчас мои отношения с мужем гармоничнее, чем два года назад. Это измеримые вещи, которые можно увидеть: количество ссор, тепла, общения, понимания. Когда мы начинаем сравнивать себя с собой, то самооценка становится адекватной, вырастет, но не раздуется. Нас этому не научили, потому что родители сами не умели этого. Ну и что, мы можем учиться этому сейчас.

• Мы до сих пор боимся себя переключить.

Мы хорошо усвоили уроки про зазнаек и про то, что нельзя много хвалить людей. Что детей этим портят. Вы видели таких детей, которых испортили любовью и тем, что часто хвалили? Я — нет. Я вижу чаще тех, кто до сих пор пытается что-то доказать своим родителям. Доказать, что он хороший, что его есть за что любить и хвалить.

И мы продолжаем так же отно-

ситься к себе самой. Разбив тарелку, мы про себя проворчим: «Растяпа!». А приготовив вкусный ужин, упорно будем ждать похвалы от домашних вместо того, чтобы похвалить себя самостоятельно.

Мы боимся говорить о своих достоинствах и заслугах. Мы можем только тыкать других в свои грамоты в ожидании похвалы. Список своих недостатков мы пишем в сто раз длиннее и легче, чем список достоинств. Сколько раз я с этим сталкивалась и каждый раз удивляюсь. Даже когда сама сажусь, чтобы написать о себе хорошее, то впадаю в ступор. Это же нехорошо — хвастаться!

• Мы не берём ответственность за свою жизнь

Вместо того, чтобы учиться любить себя самостоятельно, мы развешиваем объявления: «Полюбите меня кто-нибудь!». У нас на лбу это написано. Когда мы, взрослые дяди и тётки, приходим к родителям и рассказываем им о своих успехах, чего мы ждём? Мы ждём, что они похвалят нас, будут нами гордиться. Тогда нам станет чуть-чуть легче, мы сможем немного расслабиться.

Но разве это не странно? Так делают все животные — приносят добычу к ногам хозяина и ждут одобрения. Мы же не животные. И родители — это не наши хозяева, не они решают, когда мы молодцы, а когда нет. Не всем родителям нравится, как живут их дети. У многих есть план, как дети должны жить. И что теперь: превращаться в собаку и носить пойманные мячи? Или заниматься тем, чем хочется? Или разорвать связь с родителями вообще?

Мы ведь так же ведём себя с мужем, с детьми, с друзьями. Часто соглашаемся там, где боимся потерять любовь. Не говорим о своих чувствах. Опять боимся. И требуем любви своей дрессированной позой собаки с мячиком в зубах.

Достаточно просто взять ответственность за свою жизнь. Понять, то вы решаете, как жить. Что это вообще ваша жизнь. Что только вы сможете её сделать такой, как вам нравится. Что вы имеете право жить так, как нравится вам, даже если другие сперва в шоке.

Без ответственности за себя и свои поступки нет настоящей свободы. Многие женщины начнут спорить, что ответственность — мужское качество. Да, если это ответственность за других. А за самих себя — общее. И для женщин ещё более актуальное в свете появления столько девочек, которые ничего не хотят решать, хотят платье и чтобы все их любили.

Без ответственности нет свободы. Без свободы нет адекватной самооценки. Без любви к себе нет любви к окружающим. Всё просто.

• Мы сами с собой не знакомы

Чаще всего мы сами себя не понимаем и не знаем. Мы не знаем, что мы любим, что нам нравится. Потому что даже тут подстраиваемся под окружающих. Под то, что принято, а что нет, что допустимо, а что порицаемо.

Например, смотреть какой-нибудь домашний сериал. Это может быть принято у вас в доме. Но хотите ли вы это смотреть и об этом разговаривать? Нравится ли это вам? Или это просто привычка из ниоткуда, из желания сопричастности с домашними?

А может быть, наоборот. У вас все такие серьёзные, телевизор не смотрят. А вы вдруг влюбились в дурацкий сериал, который вроде, как всегда, ни о чём. Но вам нра-

вится. И вы его не смотрите, потому что это пустая трата времени.

Или все ваши домашние едят мясо. А вы? Вы сами его любите? Кто вам мешает готовить всем курицу, а самой кушать, например, гарнир с салатом? Бойтесь осуждения или быть отвергнутыми близкими?

То же самое наоборот. В семье фанатичных вегетарианцев может расти ребёнок, который очень любит курицу. И чем больше запретов, тем сильнее любовь. И даже когда вырастет, он не станет её готовить, хотя любит.

Какие цвета одежды вы выбираете? Те, которые любите или те, которые приняты в вашем мире? Какой фасон одежды? Если вы любите длинные юбки, но не носите их, потому что кто-то называет их «цыганской модой» или «чего только не придумают, лишь бы ноги не брить» — хорошо ли это для вас?

Знаете ли вы вообще, чего вы сами хотите? Что сами любите? Что вам нравится? Чего хотелось бы в жизни вам самой, а не вашим родителям или близким?

Чтобы полюбить себя, нужно сначала себя найти, перестав, как хамелеон, подстраиваться под вкусы других. «Буду кем угодно для тебя, только ты меня люби» — это не о любви, а только о страхе.

• Мы не понимаем, что наши таланты принадлежат не нам

Знаете, как здорово легче становится жить, когда ты понимаешь, что это не твоё. Я не помню часто, как пишутся статьи. Я просто просыпаюсь, а статья в голове. Я иду и записываю. Кто-то же вложил её в мою голову и моё сердце!

Моя задача тогда — быть хорошим проводником в обе стороны. То есть я получаю дар свыше и отдаю его людям. А потом люди благодарят, а я отдаю это наверх. И всё. Никакой гордыни. Мой талант не принадлежит мне, он может закончиться в любой момент, если я перестану быть проводником в обе стороны. А чтобы проводить благодарности наверх, для начала их нужно принять.

Счастье и любовь тоже нам не принадлежат. Они приходят свыше. Для того, чтобы мы ими делились. Если мы делимся, то поставки сверху продолжают. Если жадничаем и прячем, поток прекращается. Если нам всегда мало и мы с близких ещё пытаемся вытрясти, не видать нам счастья и любви ни к себе, ни к людям.

Любить себя — это не самолюбование. Это полюбить в себе творение Господа. Он не стал бы создавать чёрте что. Он создал нас красивыми, уникальными, по-своему совершенными в чём-то.

Любить себя — это процесс длиной в жизнь. Остаться верной себе несмотря на обстоятельства. Слышать себя, доверять себе, видеть в себе Божественный замысел. Помогать людям и ценить свой труд. Считать свои таланты уникальными подарками Свыше. И каждый день благодарить Господа за щедрость...

Делать каждый день значительные вещи, значимые, делать их хорошо. Реализовывать свои таланты, дарить их миру. И принимать благодарности, отдавая их наверх, к источнику всего сущего.

Тогда внутри будет мир. Я на своём месте. Я делаю свою работу. Я делаю её хорошо. Я делаю мир лучше. Я достойна любви сама по себе. Я люблю себя.

Ольга ВАЛЯЕВА,
многдетная мама,
автор книг для женщин
valyaeva.ru



Одна семья — на всю жизнь!

За плечами более 30 лет семейной жизни. Всё это время я видел, как распадались семьи моих сверстников. Как у них уходила почва из-под ног и черствело их сердце. Время работало как безотказное оружие массового поражения. Сперва разрушались союзы тех, кто прожил совсем немного — 5–7 лет. Тех, кто совсем не имел детей или лишь одного. То тут, то там семейные лодки разбивались о быт и шли на дно.

Затем пришёл черёд зрелых. Пачками падали в трясину развода семьи со стажем 15–18 лет, с двумя детьми. Но закусил я губу тогда, когда не удержались самые стойкие. Накрыло даже тех, кто реально и искренне молился. Время, усталость, отчаяние, а где и холодный расчёт сломали самых стойких, самых крепких. Семьи, где было пять и даже шесть детей, в которых супруги жили почти душа в душу больше 20 лет.

Оглянувшись внезапно, я осознал, что практически все ровесники уже разведены. Что мы с женой вдруг стали редким артефактом,

почти реликтом. Превратились в многодетных белых ворон. Именно тогда понял, что разводы просто кому-то выгодны, что это уже система, что это план.

На это работают большие коллективы. К разводам подталкивают в сериалах, фильмах. Звёзды эстрады, политики выставляют на показ новых жён, свежих мужей. Сбиваются со счёта. Сверкают фальшивыми улыбками и забывают показать глаза детей, потерявших отца или мать.

Выгодно культивировать идею, что развод — ничего страшного. Теперь можно даже развенчиваться. Смотрите на этого всем известного деятеля или на этого актёра. Смотрите и завидуйте. У него новая, молодая. Незаметно второй брак стал привычной нормой. Видимо, такое время. Такие нравы. Такие желания.

Эпохе разложения трудно перечить. Да я и не собираюсь. Каждый в любом случае движется в том направлении, куда подсказывает сердце и куда направлены желания.

Пишу лишь для тех, кто всё-та-

ки пытается выстоять. Пытается сохранить принципы. Отстоять отношения вопреки всему тому, что творится в обществе. В больших и малых городах. Я могу поделиться лишь собственными переживаниями, наблюдениями, выводами, опытом, которые помогли нашей семье выжить, не разбиться.

Мы проговариваем несложные практические советы: как мы с женой поступали в той или иной ситуации. Когда силы уже были на пределе. Когда сначала рождение седьмого ребёнка, а потом неожиданное банкротство бросило очередной вызов.

Безусловно, наш опыт пригодится далеко не всем. Но тем не менее, у кого возникают вопросы:

• А как конкретно действовать вот в этой уже накипевшей ситуации?

• А как не довести отношения до опасного бурления?

Мы даём наши нехитрые, но практичные рекомендации. Ведь все статьи, написанные мной, на самом деле это не мой, а наш совместный опыт и выводы. Ведь одному в семье не выплыть.



Незаметно второй или третий брак стал привычной нормой. Видимо, такое время. Такие нравы. Такие желания. Но даже если оступился в первый раз, то во второй всё можно сделать иначе. Никогда не поздно сказать себе: «Одна семья — на всю жизнь!» И с этого самого момента сделать выбор и держать выбранный курс.

Можно сохранять любовь и верность друг другу на протяжении десятилетий. Главное — продолжать что-нибудь делать для

семьи вместе. И это обязательное условие — вместе, сообща. Даже если не всё получается на первых порах, нельзя опускать руки. Просто продолжайте делать что-нибудь друг для друга доброе. Сохраняйте верность, уважение, никогда не предавайте. И у вас всё получится.

Володар ИВАНОВ

Родовое поселение Милёнки,
Калужская область,
Дзержинский район

Путь женщины:

пять бриллиантов для жизни в благости



сти настоящее счастье, процветание и вдохновение в семейные отношения.

Итак, представляем вашему вниманию пять бриллиантов для жизни в благости.

1. Внутренний настрой

Перед любым событием в жизни, будь то ужин, уход ко сну или беседа со второй половинкой, важно настраиваться. Так и на своём пути женщине важно помнить о настрое в отношениях с близкими, заглядывая в своё внутреннее пространство. Необходимо чаще спрашивать себя: «Какие мысли и эмоции я транслирую? Какую атмосферу создаю вокруг себя?» Настрой женщины, её цели, её ценности являются тем особым ароматом, который может украсить её дом благостью и любовью.

2. Жизнь в настоящем

По мнению Марины Таргаковой, самое важное развитие происходит всегда в настоящем. Присутствуя в моменте «здесь и сейчас», женщина выпускает энергию благости в свою жизнь. Жизнь в невежестве характеризуется мыслями о прошлом, а в страсти — о будущем. Поэтому важно осознанно направлять своё внимание в то, какие отношения строятся сейчас, какие действия совершаются, какой человек находится рядом. Так, наполняя своё настоящее любовью и благостью, женщина может получать истинную радость от жизни и дарить её окружающим.

3. Плодородие

Марина Замшарифовна рассказывает, что женщине в благости присущи качества двух планет — Земли и Луны. Плодородие, способность возвращать и наполнять близких витаминами любви

— это качества женщины, которые она перенимает у Земли. Женщина всегда наполняется, отдавая. Ей важно пройти свой путь так, чтобы вокруг всё расцвело цветами благости, чистоты, безусловной любви. И из таких цветов будут созревать плоды взаимопонимания, мира и процветания на пути женщины и её близких.

4. Романтизм

Романтизм, умиротворение, спокойствие — это качества Луны на пути женщины в благости. Настоящий романтизм позволяет представительницам прекрасного пола творить неповторимую красоту даже в самых повседневных мелочах. В чём проявляется такой романтизм? Например, в оригинальной сервировке стола, в уюте и теплоте дома, в нежно оформленном букете... Женщина способна внести долю романтики и благости во всё, что она совершает. И именно это вдохновляет мужчин проявлять свои рыцарские качества.

5. Благодарность

Женщина становится могущественной, когда она довольна всем тем, что у неё есть. Благодарность — это мощная исцеляющая сила, которая открывает дверь в мир ещё больших возможностей. Будучи благодарной за все блага и уроки жизни, женщина облагораживает свой путь благостью. Как результат, к ней приходит всё, что нужно для счастливой, гармоничной и наполненной жизни.

Дорогие женщины, украшайте полотно вашей жизни кристально чистыми бриллиантами истинной благости. Пусть ваш путь будет наполнен светом любви, безкорыстия, доброты и настоящего женского счастья!

<https://ppt.life>

Одержимость незрелости — быть всегда правым

Как только получится преодолеть главную одержимость незрелости — быть всегда правым и всем без остановки всучивать эту свою иллюзорную правоту, приходит прекрасное понимание, что возможность почаще заходить в счастье мало зависит от отсутствия проблем и получения в личную собственность других людей.

Тебе, оказывается, не надо владеть, чтобы любить.

Не надо враждовать с теми, кто не думает так, как ты, чтобы не ёжиться в одиночной камере своего мнения.

И уж совсем мало смысла в безконечном ожидании неведомых жизни идеальных условий для того, на что ты никак не можешь отважиться.

Сколько домашних тиранов начали свою скорбную «карьеру» в полемике чужих жизней с искреннего желания сделать всем хорошо, в своём праве знать за других, что же для них хорошо на самом деле.

Сколько насмерть разруганных отношений утратили свои шансы продолжиться только потому, что главными в них желали быть больше, чем равными.

Сколько прекрасных идей не отыскало своей подлинной реализации только потому, что их носители считали, что нечего и начинать, пока все звёзды не сложаются...

И потому, друзья мои, болтая ножками над океаном никогда не затихающей жизни, которая никому ещё не обещала стать совершенной, стоит хорошо подумать о том, кого на самом деле мы приносим в жертву своей всегда субъективной правоте.

И чего лишаем там, где в угоду пролетающим мимо мечтам упрямо игнорируем всегда готовую к взаимодействию реальность!

Лиля Град

<https://vk.com/ivddh>

Ищу родственную душу

Судьба распорядилась так, что я осталась одна. Муж, с которым мы прожили почти 40 лет, ушёл неожиданно и очень быстро (запущенная до четвёртой стадии онкология).

Остались наши мечты и недостроенное поместье. Уже немного осталось доделать, чтобы можно было переехать туда жить. Это очень красивое уединённое место, но жилие деревни недалеко.

Ещё у нас дом в селе Покровск и хозяйство крестьянское, которое на жизнь зарабатывали. Теперь я одна с ним управляюсь.

Мне 59 лет, веду здоровый образ жизни. От спутника жизни жду прежде всего идейного соответствия, общности мировоззрения, взаимного уважения, желания и умения работать с землёй и животными. Верю, что есть такие же одинокие мужчины, способные вместе со мной доделать начатое нами, чтобы не осталась сиротой земля поместья нашего и всё, что там уже сделано и посажено.

Очень жду ответа и надеюсь на милость Судьбы. Мои контакты для связи: 8-910-916-7416 (МТС), 8-920-879-2978 (Мегафон), он же вотсап; эл. почта — paqaeva.rod63@yandex.ru. Почтовый адрес: 249718, Калужская область, Козельский район, село Покровск, ул. Центральная, д. 26(2).

Татьяне Фёдоровне НАГАЕВОЙ

Слова, которые мы потеряли



«гасник» или «гашник» забыли почти все. Хотя когда-то многие прятали кошелек в «загашнике», потому что «гашник» — это пояс, которым подпоясывалась рубаша.

Исчезновение синонимов

Синонимы — это слова, близкие по значению. Как правило, идентичных синонимов в языке нет, они отличаются какими-то нюансами, оттенками, эмоциональной окраской. Например, «радостный» и «счастливый» считаются синонимами, но это не одно и то же. «Рука» и «ладонь», «яма» и «котлован», «цветок» и «растение», «туча» и «облако» — все это синонимы, но все парные

всех развивающихся языков. Например, в русском языке существовало два разных слова для обозначения рук: правая рука — «десница», а левая — «шуйца». Они исчезли из языка, а им на смену пришли слова, состоящие из двух общих понятий: «правая рука» и «левая рука». То же самое произошло и в обозначении век: в прошлом верхние веки назывались «вежды», а нижние — «подочи» (логично, раз находятся под очами).

Замена иностранными словами

Да, заимствования тоже могут быть причиной исчезновения слов, исконно присущих этносу. Но пожалуй, интереснее размышлять, почему иностранное слово оказывается более живучим, чем родное. На это могут повлиять самые разные факторы, например, иностранное слово воспринимается более точным или удобным для произнесения. Слово «архив» короче и проще, чем русское «древлехранилище», а «театр» явно благозвучнее, чем «позорище».

Слово «глаз», происходящее от германского «стекло» и означающее когда-то блестящий шарик, изначально было просто красивой метафорой, а потом заменило исконное «око». Иногда замены являются следствием моды на иностранные термины. Так многие родные русские слова исчезли благодаря... книжникам. Да-да, учёные люди, читающие церковнославянские, древнегреческие, латинские книги, чтобы щегольнуть своей образованностью, употребляли множество иноязычных слов. С книжников пример брали люди попроще, подражая учёным мужам. Постепенно использовать простонародные слова становилось несолодино, и многие из них забывались. Так в языке появился «горизонт» и забылся «окоём», «конфликт» заменил почти забытую «распрю», а «тюрьма» стала более привычна, нежели «узилище» или «поруб».

Однако слова из языка исчезают постепенно. Даже утратив своё значение, они ещё долго мелькают в нашей речи и сохраняются в памяти.

Архаизмы и историзмы

Это два вида устаревших, но ещё не совсем забытых слов.

Архаизмы

Это слова, которые в обычной речи мы не употребляем, использование их может вызвать недоумение, а в некоторых случаях (например, в документах) считается ошибкой. Значение архаизмов мы ещё смутно помним, хоть не всем людям они знакомы. Их можно встретить в исторических романах или старинных книгах. Можно сказать, что эти слова в языке доживают последние дни. Например:

- днесь — сегодня;
- донеже — до тех пор как;
- елико — сколько;
- зело — очень;
- зеница — зрачок;
- шуйца — левая рука;
- ристалище — площадь для соревнований;
- кмет — свободный сельский житель и т. д.

Вы уже обратили внимание, что все объекты, явления и понятия, обозначенные архаизмами, существуют и до сих пор, только называются по-другому.

Историзмы

Это другой вид слов. Они более живые, более знакомые людям благодаря книгам, фильмам, компьютерным играм. Историзмы могут быть частью активного словарного запаса людей с соответствующими интересами. Но эти слова обозначают предметы, давно не существующие в реальной жизни: латы, рыцарь, кольчуга, бердыш, кафтан, картуз, армяк, таверна, урядник, боярин, гусар и т. д.

Мы пока помним эти слова благодаря историческим и фэнтезийным книгам. Они не кажутся исчезающими, не воспринимаются как устаревшие. Но надолго ли? Единственное место, где существуют историзмы, — это тексты и фильмы, а в последнее время ещё и игры, в том числе и ролевые.

Утрата слов, конечно, грустное явление, но их же не удержишь в языке насильно, как ни старайся. Это естественный процесс. И язык не становится от этого беднее, потому что появляются новые слова и понятия. Это как с вещами. Как бы ни были красивы наряды дам XIX века, они сейчас уместны только в исторических фильмах или на театральных подмостках. А элегантная шпага, несмотря на свой романтический флёр, сменилась на Glock и пистолет Макарова.

Так и со словами: они исчезают, приходят новые, и язык живёт. А это самое важное, потому что слово сильнее стрел и мечей.

«Ловец слов»

Дэвен

Наша жизнь изменчива, постоянно появляется что-то новое и исчезает старое, привычное. Слова тоже не вечны — какое-то время они живут в нашем языке, помогают общаться, сохраняют опыт для будущих поколений, а потом забываются, утрачиваются или теряют свой первоначальный смысл. Некоторые из слов — настоящие долгожители и существуют в нашем языке тысячелетиями, а другие и десяток лет пережить не в состоянии. Язык теряет слова, и это грустный, но естественный процесс. К тому же утрата старого словарного запаса происходит не сразу.

Почему забываются слова

Язык отражает нашу жизнь, это набор инструментов, с помощью которых мы осмысливаем реальность и сохраняем знания о ней. Но реальность меняется, и вместе с ней меняется и язык. Когда-то привычные, обыденные слова утрачиваются по разным причинам.

Исчезает необходимость в слове

Когда из нашей жизни пропадает какое-то явление или предмет, вместе с ним постепенно забывается и слово, которое этот

предмет обозначало. Например, слово «мыт» когда-то имело значение «торговая пошлина», которую мытари собирали с купцов на дороге или при въезде в город. Сейчас таких пошлин уже нет лет 300–400, и слово почти забылось. О нём напоминают лишь топонимы — географические названия. Например, Мытищи — район в Москве или Мыт — большое село в Ивановской области.

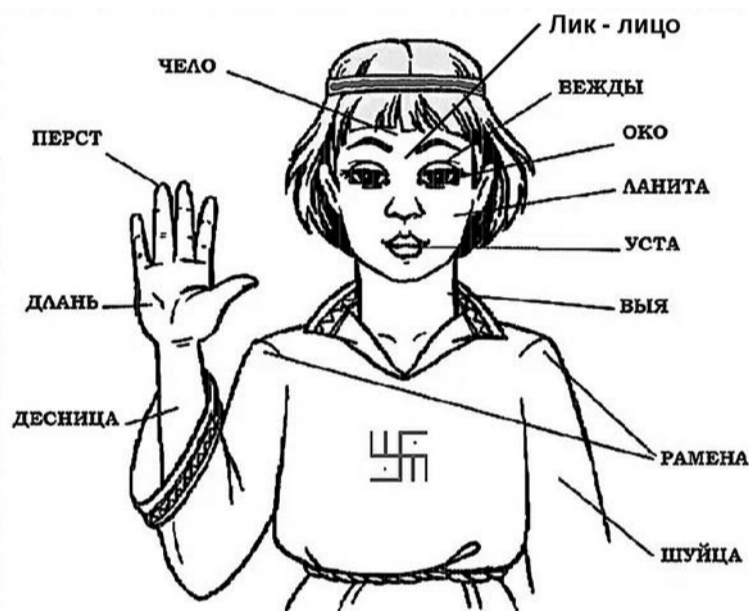
Забывались многие названия предметов крестьянского быта. Например, «кросна» — ткацкий стан и «бёрдо» — его деталь. «Кочедык» — инструмент для плетения лаптей, «воронец» — полка в избе, «голбец» — ступеньки для того, чтобы залезть на печь. Ещё кое-кто помнит «полати» — настил под потолком в избе. А вот

слова имеют отличия.

В процессе развития языка значения синонимов могут сближаться, и некоторые из них исчезают за ненадобностью. Происходит своеобразный естественный отбор в языке. Остаются более удобные, благозвучные, точные понятия. Так исчезли многие слова, обозначающие части тела человека. Их заменили синонимы:

- чело — лоб;
- рамена — плечи;
- длань — ладонь;
- перст — палец;
- уста — губы;
- ланита — щёки и т. д.

Нередко стремление к удобству и простоте приводило к тому, что два частных понятия заменялись одним общим. Обобщение — это процесс, характерный для



Исчезающие слова

Многие слова, использовавшиеся в прошлые века, постепенно исчезают из русского языка и вымещаются современными синонимами, а какие-то слова уже по праву можно считать вымершими — в наше время они звучат весьма непривычно.

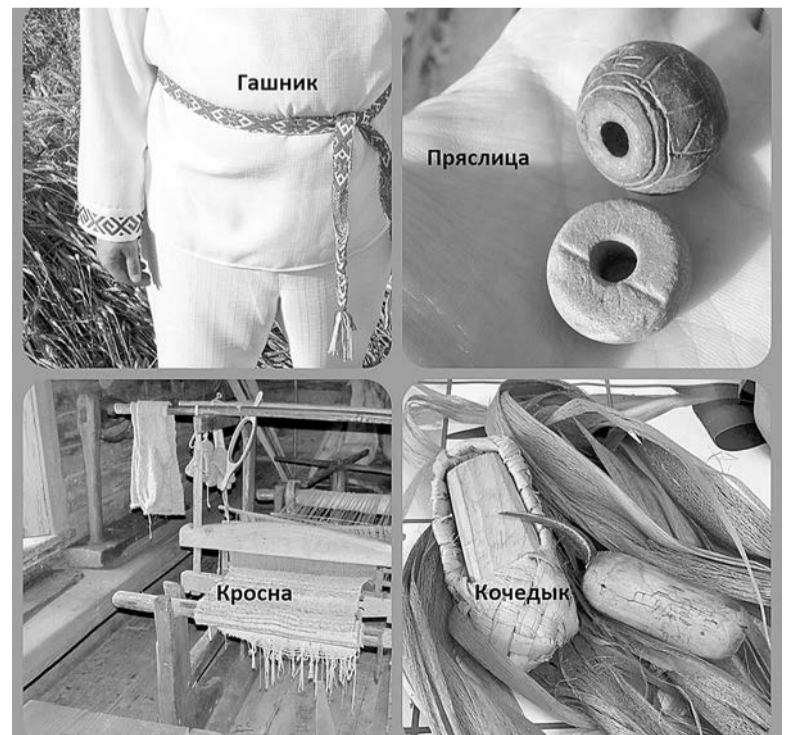
Так, например, слово «вздор», которое вряд ли часто услышишь в повседневной речи, уступило свои права более привычным для нас — «ерунда» и «бред». Едва ли кто-то использует слово «вздоржать» — форма «подорожать» нашему уху куда понятнее. А слово «влопаться» и вовсе может вызывать недоумение. Этот глагол имеет значение «попасть в неприятное положение». А между тем в 1914 году оно отлично вписывалось в речь: «Сию минуту только чуть было не влопался, сев в присутствии штаб-офицера, но так как сидел задом, получил прощение».

Если назвать подростка докучным, он запросто может не понять, что вы имеете в виду, а вот более современный оборот «наводящий скуку» поймёт

навверняка. Ещё одно исчезающее слово «забаллотировать», то есть отвергнуть кандидата на выборах. Туда же относится и «заручка» — помощь, покровительство. Также окончательно вышло из употребления и слово «инфлюэнца», которым раньше называли грипп.

А вот ещё несколько примеров из списка исчезающих слов и их современных синонимов:

- захолонуть — застыть;
- инсинуировать — клеветать, очернять;
- канителиться — медленно что-то делать, копаться;
- конфузиться — смущаться;
- магометанин — мусульманин;
- окаянство — нечестность, лукавство, греховность;
- препотешный — очень смешной;
- сутолока — толкотня, суматоха;
- филистер — обыватель;
- цукать — третировать, издеваться;
- шалый — безрассудный, неуравновешенный.





Сказ о травах родных

Давно это было. Немногие из стариков-то знают, что были времена Буса Белояра, избранника бога. И собирал он воев-охотников да дружины князей малых и ходил он в походы ратные. Многие с ним были тогда, потому как на самих небесах он был и возвратился на землю, и много рёк о вышних ланах. Так вот и ратничал он с мужами добрыми — с русами разными.

И вот в одной сече получил удар мечом один из его воинов. Упал он в бурьян. Не заметили его после сечи, когда своих подбирали. И лежал тот муж, лежал ни жив ни мёртв, кровь его запеклась на одежде и не истекла. И вот открылось сознание его, и видел он себя такого белого, как из дымки сотворённого, и как бы сверху, как бы взлетая над землёй.

Однако ж и неясно видел. Вот те на! А когда не видел ничего, то чувствовал члены свои и спину, как по телесам холод пробирался. Сам не поймёт: умер — не умер, сон — не сон, он ли это или не он? Да-а-а...

Так и лежал долго. И уж понял, что не спит. И великая печаль вошла в сердце его. Стал он причитать и горевать: «Что же это со мною?»

Меж тем стал он слышать ветра шумок, шмеля полёт, шуршание жука да трав шелест, это когда светло на лице и тепло было. Тут и запахи к нему пришли разные. А видать-то ничего-таки и не видел. Ни рукой пошевелить, ни ногой... Что такое?

А когда темень становилась и знобо, то уж мышей слышал и кротов слышал, а пуще кузнечиков. И понимал муж ратный, что это ночь. Так он лежал да забы-

вался во снах неясных, а коли не спал, то и не явствовал тоже. И вот то впадал он в горечь и тоску, то вперекор тому старался различить поболе вокруг себя. Воспомнил он сечу-бой быстрый да как вдарило его сзади: «Знать, приходит моё время», — подумал. А тут бабочка на лицо ему села, почувствовал он её.

А потом стал чувствовать и мошку разную. Да осерчал, да начал пробовать подняться. Ничего не вышло. «Нешто мука такая будет», — подумал. «А что это такое на лике моём», — подумал, — аль трава какая-то? Колка что-то. Али бурьян какой?» Полежал, поглядел неким взором на тот уж и неясный лист, что лицо его прикрыл: «По виду уж похож на осот». Да-а-а...

И вот как пролетал шаловливец стрибожий, так и колол его лист бурьянный. И каждую иголочку листа того он различал ланитами. И хоть ни жив ни мёртв был, а и при этом чувствовал он, что силы даже те уходят, кои мысли его питают.

Да так и говорил он промеж себя разное, и начал говорить и к бурьяну-осоту:

— Что колешь ты меня, бурьянушка?

— А это чтоб ты не засыпал.

«Вот те на», — удивился воин, потому как бы услышал мысли такие от растения.

— Слышу ли я тебя али леший потешается?

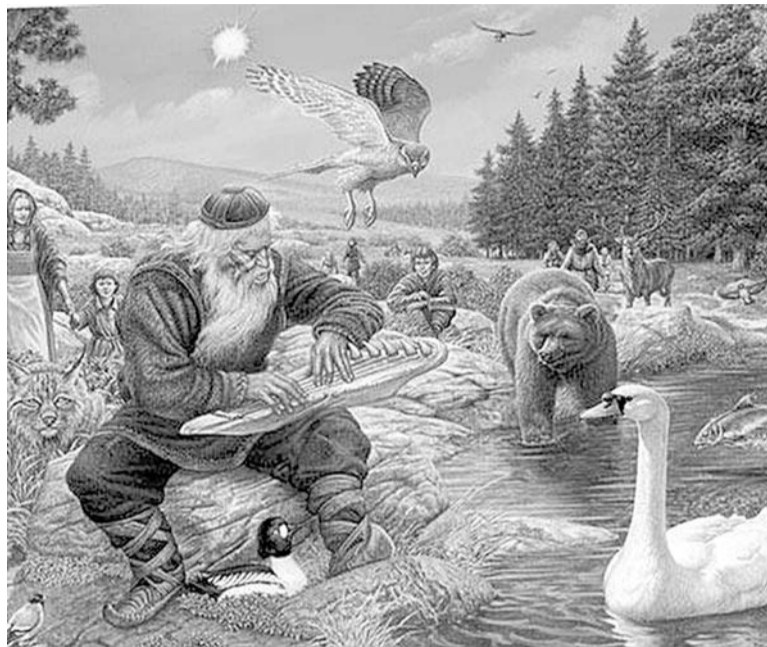
— Осот я.

— Погодь, погодь, бурьянушка, а что со мной?

— Лежишь ты да кровью напоил меня. А я тебя от воронья заслонил.

— Здрав же будь и цвети.

— Так бы всегда и говорили, а



то всё как на нечисть смотрите на меня, человеки.

— Да нет, играем мы в детстве-то колючками твоими, кидаемся ими да шуткуем...

— Что ж не шуткуешь?

— Ни жив ни мёртв лежу, хочу встать, да не сдую. Но ты уж коли меня, коли.

И так ещё было какое-то время.

— А пошто ты меня прикрываешь, осотушка?

— Жалею.

— А пошто жалеешь?

— Похожи мы.

— А как же мы похожи?

— Ты крепко за жизнь держишься — и я. Ты от ворога колешься — и я. Попробуй меня вырвать.

— Э не-е-е... — и тут муж снова впал в какое-то безпамятство. И виделось ему тем взором своим место то, и парил он над яром

тем да над полем многотравным. И хотелось ему прилечь на травы и обнять их, подышать ими и лик утереть. И обнимал, обнимал... Так он возжелал встать телом-то, что опять обрёл разум свой, обрёл разум да и слышит:

— Обнимает нас.

— Обнимает, обнимает.

«Что такое? Кто такие?», — думалось ему.

Помедлил да и речёт:

— Кто вы?

— Мы... мы... мурава.

— Клевера мы.

— Крапива.

— Лебеда, лебеда-а-а!..

Так и дальше понеслось, мол, и душица, и зверобой, и кровохлёбка, и горичвет... Вот ведь как случилось — заговорили травы! И такое волнение в травах творилось, будто ветерком их колыhalo.

Задышал воин духмяностью трав полевых и возрадовался:

— Ой же сколько вас, родимых травушек. Ой же как вы хороши!

— Так учишь у нас, коли разумеешь, — сказал вьюнок.

— Поучите, отчего ж не поучиться.

Стали травы рассказывать ему о том, как выживают они да на что пригодны: кто на пищу, кто на крашеные, кто против хворей помощник, а кто житием своим подсказывает, мол, как изловчиться надо. И так ещё было какое-то время. Немало услышал муж то, да всё дышал и дышал. Знал он теперь, что в поле и без вяленой говяды долго жить можно, ежели лето красное стоит. А и на зиму натолочь можно кореньев разных, да и печь хлеба. А и заквасить можно травы многие, да и есть салаты...

— Сколько же пользы в вас, сколько же жизни! — вырвалось у мужа ратного из груди и закашлялся он.

— Что же ты-то лежишь, нешто умираешь?

— Ой ли, не могу встать.

И зашуршали травы, зашумели:

— Полынь ему надо, полынь... полынь...

Тут почувствовал человек запах полыни незабываемый и очнулся. Глядь-поглядь — небо вечернее. Привстал на руки и на ноги встал, на меч опёрся. Вышел из бурьяна, вдохнул всей грудью, поднялся к полю, отдышался и сказал:

— Спасибо, травушки родимые! Спасибо, бурьяны матёры! Век не забуду.

И пошёл к своим, дивясь сбывшемуся. А когда домой добрался, обнаружил на рубаше три репяха, подумал: «Распотешился осотушка, привечает...» — да и посадил их у дома.

Сказывали, ведун он был потом — Травяном.

<https://ladyshka.ucoz.ru>



Кикимора — пожалуй, самый загадочный персонаж русского фольклора. С одной стороны, кто же не слышал о кикиморах, а с другой — никто толком не знает, кто это, как выглядит, какими сверхъестественными способностями обладает, где обитает и что от неё больше — вреда или пользы. Потому что слухи об этом существе ходят самые противоречивые. Да и имя у неё какое-то странное. Домовой, леший, болотник, банник — их имена говорят сами за себя. А кикимора кто такая?

Кикимора — кто она такая

Обратимся к мифам, сказкам и быличкам

Кикимора относится к низшим мифологическим существам, обладающим некоторыми сверхъестественными способностями и обитающим рядом с людьми. В народных поверьях это существо, как правило, женского пола. Вот на этом сходство большинства рассказов о кикиморах. А дальше всё непонятно и туманно.

Описывают её по-разному. Чаще всего она выглядит как маленькая, тощая и неопрятная старушка. Сверхъестественную сущность выдают птичьи лапы или длинный нос. Но есть истории, где кикимора описывается как достаточно молодая женщина или даже девушка, но тоже в рваной одежде, часто с горбом и птичьими или паучьими лапами. И уж совсем редко встречается упоминание о кикиморе мужского пола. Это существо может оборачиваться в животных или становиться на них похожим, например, на собаку, курицу, свинью.

Кикимора относится к зловредным существам, хотя и не смертоносным. Она любит пакостничать, например, гонять кур, ронять горшки с печи, рвать недопряденную хозяйкой и оставлен-

ную на ночь кудель. Правда, иногда эти мелкие бесовки пытаются помогать по хозяйству, но делают всё небрежно: пряжа у них замусоленная и неровная, на шитье стёжка кривая, посуда после мытья грязная. Ну, то есть это не хозяйка небрежная и криворукая, а кикимора виновата.

Чаще всего кикимора обитает в доме рядом с людьми, но нередко встречаются упоминания и о болотных кикиморах, которые заманивают людей в трясины. Можно встретить такую точку зрения, подтверждённую некоторыми сказками, что кикимора — это жена домового. Но тогда что ей делать на болоте?

В общем, представления об этом существе самые разные, но главное, что все неприятности в доме легко было свалить на кикимору. Правда, это сравнительно новые мифы и былички, которые появились не раньше XVII века, а судя по имени, кикимора — древнее существо, пришедшее из языческих мифов.

Что не так с именем?

Действительно, название «кикимора» — и есть главная загадка этого существа. Оно явно составное, причём вторая его часть «мора» — очень напоминает назва-

ние самых страшных духов, олицетворявших смерть и мор, а также морок, то есть тёмное наваждение, и мрак — тьму. Достаточно вспомнить, что славянскую богиню смерти звали Мора или Морана. Причём корень «мор/мар», связанный со словами «смерть» и «морок», очень древний, о чём говорит его присутствие во многих индоевропейских языках. На латыни смерть — mors, на французском — mort, на литовском — mirtis, на испанском — muerte, на сербском — smrt и т. д.

Получается, кикимора — дух смерти или сущность, насылающая на людей морок, кошмары. По крайней мере, она такой была в далёком прошлом, пока не превратилась в мелкого пакостного домашнего духа.

А что тогда означает первая часть слова «кикимора»? Вот здесь единого мнения нет. По одной версии, «кик» — это клок волос, а кикимора — означает лохматая, растрёпанная. Что, кстати, подтверждается и другим вариантом названия этого существа — шишимора. Однако не исключено, что это совсем другой дух, как раз имеющий отношение к домовому, которого во многих местах называют шишок, а его жену шишига.



Управление тенденциями в кинематографе

Управление во всех сферах массовой культуры опирается на три главных инструмента: институты премий, финансовые потоки и контроль над центральными СМИ.

В частности, американская академия киноискусства является своеобразным ориентиром и путеводной звездой в мире кино. Она вручает Оскары «правильным» актёрам, режиссёрам, сценаристам и так далее. «Правильным» — то есть тем, кто своим творчеством продвигает нужные заказчику идеи и ценности. Естественно, сами идеи никогда публично не оцениваются и не оглашаются.

Наглядный пример: думаю, многие из вас смотрели фильм «Аватар» Джеймса Кэмерона. Если не смотрели, то наверняка слышали о нём. Этот фильм признан самым кассовым фильмом за всю историю кинематографа: он собрал около 2,8 миллиардов долларов, превзойдя «Титаник».

Естественно, «Аватар» — без преувеличения столь значимое событие в современном кинематографе — в 2010 году выдвигаясь на «главную» кинопремию мира — «Оскар». Он участвовал в девяти номинациях, но выиграл только в трёх: лучшая работа оператора, лучшие декорации и лучшие визуальные эффекты. В номинации лучший фильм он уступил гораздо менее известной картине «Повелитель бури», которая также победила в номинациях «лучший режиссёр» и «лучший сценарий». Всего фильм «Повелитель бури» выиграл в шести номинациях, таким образом, даже по количеству оскаров опередив фильм «Аватар», который несмотря на свой успех даже не претендовал на «лучший сценарий».

Отчего так? Для того чтобы ответить на вопрос, почему вместо «Аватара» премию «Оскар» за лучший фильм получает абсолютно безвестная картина «Повелитель бури», необходимо пристально взглянуть на содержание обеих картин. Фильм «Повелитель бури» рассказывает о «подвиге» армии США в Ираке, о том, как американские солдаты доблестно воюют за ценности американской

«демократии». Ключевым моментом здесь является то, что главный герой по сюжету одержим войной и не может без неё жить. Таким, по мнению кинокритиков, должен быть американский герой-идеал, демонстрируемый с телеэкранов. Именно поэтому ему дана столь высокая оценка американской кинематографической элитой. В фильме Аватар показан совсем другой образ солдата, который не готов быть бездумным орудием в чужих руках и которому присущи такие качества, как благородство и стремление к справедливости. Именно поэтому фильм «Аватар», несмотря на свой успех, даже не выдвигался на премию «Оскар» в номинации «лучший сценарий» и уступил место «Повелителю бури».

Но при этом надо понимать, что вот этот посыл зрителю в рамках присуждения кинопремии практически никогда не упоминается. С помощью прикормленных или правильно подобранных кинокритиков всё публичное обсуждение сферы кинематографа, да и всего искусства, смещено в сферу оценки уровня эмоционального воздействия фильма и таких второстепенных вопросов, как игра актёров, привлекательность сюжета и так далее. Творцов награждают якобы исключительно за их таланты, за экспрессивность, новаторство. Какие установки картина формирует у зрителя или, по-другому, «чему она учит» — это тема, на которую наложено табу. Осознанно или как минимум подсознательно творцы чувствуют, куда дует ветер и подстраиваются. Тот, кто не подстроился, премий не получает и вверх, на звёздный олимп, не попадает либо быстро оттуда исчезает.

Второй основной инструмент — это управление финансовыми потоками. Снять фильм стоит дорого, но даже если ты его снимешь за свои деньги, то без рекламы и лояльности центральной прессы до широкой аудитории достучаться не получится. В рамках проекта «Научи хорошему» было сделано несколько видеобзоров о том, как распределяет средства российское Министерство культуры, на основании которых можно

с уверенностью утверждать, что даже государственные институты в значительной степени вписаны в эту глобальную систему.

Скорость выхода киноновинок свидетельствует о том, что процесс оболванивания человечества поставлен на поток. Прикрываясь вывеской «высокого искусства» или лживым тезисом о том, что зрители «сами просят», в массы транслируют откровенную пошлость и низость. При этом люди, привыкшие к потреблению информационного фастфуда, даже узнав правду, отказываются от своих вредных привычек не спешат и сами же готовы защищать производителей отравы и своих растлителей. Слезть с иглы виртуального наркотика не так-то просто и требует большой работы над собой, которую к тому же надо проводить в условиях, когда тебя со всех сторон — из телевизора, радио, газет — пытаются вернуть к привычному состоянию бездумного потребителя.

Письмо юных кинематографистов

Чтобы подтвердить озвученные тезисы, предлагаем вашему вниманию отрывок из открытого письма юных кинематографистов — выпускников и студентов ведущих творческих вузов России. Письмо было опубликовано в 2012 году и направлено в адрес Председателя Союза кинематографистов России Никиты Сергеевича Михалкова.

«Мы, начинающие кинематографисты, студенты и выпускники ведущих киношкол страны, обращаемся к Вам, как к наиболее значимой фигуре в отечественном кинематографе, а также главе попечительского совета самого престижного молодёжного кинофестиваля, с целью привлечь Ваше внимание к ситуации, сложившейся в нашей молодой и развивающейся среде.

В последнее время мы всё чаще становимся свидетелями тенденций, наметившихся в наших образовательных и фестивальных структурах, способствующих пропаганде и распространению кинематографических произведений, несущих безнравственность

и пошлость, вызывающих отвращение к нашему кинематографу, народу и всему Отечеству, произведений, выполненных без какого-либо понимания профессии и осознания социальной ответственности перед обществом.

Многие авторы, особенно это касается документального кино, открыто издеваются над больными и убогими героями своих фильмов, над нравственными и духовными ценностями, прикрывая свой непрофессионализм громкими заявками на «арт-хаусность» и «современные» подходы к творчеству. Подобные произведения, непрофессионально сделанные с точки зрения основных кинематографических специальностей, не несущие в себе какой-либо смысловой нагрузки, по нашему мнению, не только не являются произведениями искусства, но вообще не содержат в себе «признаков» кино, таких как драматургия, режиссура, работа оператора или монтаж. Они представляют собой не что иное, как примитивные попытки грязного саморекламирования и эпатажа публики.

Казалось бы, это дело конкретных авторов. Но существует странная, пугающая закономерность. Организаторы ведущих студенческих и молодёжных фестивалей при отборе и составлении программ отдают таким фильмам наибольшее предпочтение, предоставляя самые посещаемые зрительскими вечерами и престижные площадки. Тем самым в обществе формируется определённый образ современного молодёжного кино, и российский кинематограф окончательно дискредитируется в глазах прогрессивной публики.

Очень часто можно наблюдать, как недоумевающие зрители прямо во время показа покидают кинозалы, с экранов которых на них льётся трёхэтажный мат, изрекаемый алкоголиками и бомжами — наиболее востребованными героями молодёжных фильмов.

Всеобщее недоумение продолжается и при распределении призов, которые в большинстве случаев достаются этим же фильмам. Здесь опять же существует закономерность — членами жюри выступают «модные» педагоги авторов этих самых кинопроизведений, которые, естественно, раздают призы своим ученикам.

В то же время картины, несущие нравственные ценности и положительные эмоции, снятые по всем канонам киноискусства, дающие свет и надежду, убираются организаторами на задворки фестивалей или вовсе не проходят конкурсный отбор. О призовых местах таким фильмам говорить вообще

не приходится. Это свидетельствует об отсутствии каких-либо внятных критериев отбора, о низком нравственном и эстетическом уровне понимания киноискусства отборщиками фестивалей и лицами, формирующими программы, а также об их ангажированности «избранными» мастерами и продюсерами. Фактически в настоящее время продвижение той или иной картины молодого автора зависит исключительно от субъективной воли определённых лиц, сидящих на важных и значимых постах.

Аналогичная ситуация складывается и при формировании пакетов фильмов, отправляемых на международные кинофестивали. Причём зачастую решение об отправке конкретного фильма принимается даже не коллегиально, а одним конкретным человеком.

Нам хорошо известно, что именно «чернуху» про умирающую Россию так жаждут видеть в Европе. Но почему же мы сами волей конкретных функционеров от кино подогреваем и ублажаем этот аппетит европейцев?

Такая политика не только является дискредитирующей, но и стимулирует молодых кинематографистов снимать безнравственную чернуху и пошлость, обещая престижные награды и международное признание. А ведь именно это и есть те ориентиры, которые ведут нас в наших творческих поисках. Именно решения авторитетных жюри зачастую показывают нам, что «хорошо», а что «плохо». В более глобальном смысле такие явления окончательно разрушают культурные основы нашего общества, подрывают доверие к кино как к искусству, открыто влияя на формирование вкусов и ценностей будущих поколений кинематографистов и деятелей культуры в целом...»

Зачитанный отрывок достаточно наглядно характеризует и цели, на которые работает выстроенная в России система кинопремий, и то, насколько сильное влияние оказывает этот инструмент на российских творцов, а, следовательно, и на содержательную часть самих фильмов. По сути, каждый из начинающих кинематографистов оказывается перед выбором: либо участвовать в создании деструктивных фильмов, либо забыть о продвижении по карьерной лестнице. В условиях доминирования в обществе идеологии, которую одной фразой можно описать как «выгодно продай», многие выбирают более лёгкий путь, сулящий им обманчивую славу и «успех».

**Отрывок из лекции
Проект «Научи хорошему»**

Обнуление со знаком «минус»

Этим словом я решил назвать определённый этап развития человеческой личности.

Все мы развиваемся по определённым лекалам и шаблонам. С самого рождения нам говорят, что хорошо, а что плохо, что можно делать, а что нельзя, куда можно пойти, а куда не стоит, как нужно себя вести, а как не нужно. Всё это мы видим и слышим от окружающих нас людей, от родителей, воспитателей, учителей, друзей, родственников и посторонних людей. Так общество формирует нас, нашу личность.

Достигая определённого возраста и уровня развития, человек начинает бунтовать против окружающих его норм и правил. Потому что очень хочется, а нельзя. Потому что общество потом и кровью

нарабатывает в течение многих сотен лет очень ценный жизненный опыт. Опыт этот нарабатывается через набивание шишек, через переломы костей, через бунты и погромы, через войны и революции, через падения и взлёты, и не только отдельно взятых личностей, но и целых народов.

Этот ценный жизненный опыт передаётся потомкам в виде традиций и культуры, традиционных семейных ценностей, нравственных норм, ограничивающих безудержное, безмерное, бездумное проявление запрограммированных в человека животных инстинктов. Вот против этого и начинает бунтовать молодая неполноценная личность, не понимая, для чего всё это нужно, ведь в современном мире по телевизору, в Ютубе,

Тик Ток показывают всё по-другому, там совсем другие нормы поведения и ценности.

Примеры поведения других людей в нашей технократической цивилизации стали легко доступны для подрастающего поколения. И те, кто сейчас подаёт пример нашим детям, по полной пользуются этим. Они прекрасно знают — чтобы привлечь к себе внимание максимально большого числа людей, не нужно транслировать интеллектуально-нравственные, назидательные речи, нужно просто показывать голые задницы, сквернословить, унижать других людей, кривляться и совершать на камеру безрассудные поступки. Дети стали учить детей! Нет, не так. Плохие дети стали учить наших детей жить!

Плохие примеры есть всегда в любом коллективе, но когда эти плохие примеры тебе показывают в течение десятилетий из всех экранов и под этими примерами кучи лайков и восхищённых комментариев, типа все так делают и ничего. Трудно подросткам, которые насмотрелись такой дряни, устоять перед соблазном нарушить запреты. А если тебе по внешнему виду взрослый авторитетный дядя тоже самое показывает, то это прям за истину принять можно. Дети ведь не понимают, что возраст, он ведь не в паспорте написан, он в голове. И в сорок можно быть как в пятнадцать. И вот таких сейчас полно на экранах — тело взрослое, а уровень развития психики подростковый.

И вот такие индивидуумы говорят нашим детям с экранов: ну вот живу я так уже много лет припеваючи и не покарал меня Все-

вышний, и не сижу в тюрьме, и плевать мне на какие-то там общепринятые из покоя веков традиции, ценности и нормы поведения, и фанатов у меня куча, которые считают так же.

И если в реальной жизни люди могут проследить, как на самом деле складывается жизнь этих «плохих примеров», то в интернете это сделать невозможно. В большинстве своём все эти кумиры — результат работы продюсеров, психологов, идеологов и им подобных. Это в большинстве своём искусственно созданные образы-фальшивки, а их раскрутка — это часть идеологической войны. Вот так как снежный ком нарастают в нашем обществе разрушительные деграционные процессы.

Сергей СУВОРОВ

«Путь души к осознанию»



Электронные сигареты

Секреты манипуляции

В последнее десятилетие популярность у молодёжи приобрели электронные сигареты или так называемые вейпы (от англ. vaping — парить). В России они стали популярны после введения в 2013 году антитабачного закона, когда стало запрещено курить в общественных местах, подъездах, госучреждениях и так далее.

А вы знаете, где и с какой оглашаемой целью изобрели электронные сигареты?

Это электронный парогенератор родом из Китая, где китайские табачные маркетологи придумали называть вейп «никотинозамещающая терапия» (то есть средство для облегчения прекращения курения) или безопасной альтернативой обычным сигаретам.

Даже смешно называть процесс отравления терапией.

Однако многие верят, что вейп помогает завязать с табаком и не вреден, потому что вместо табака в вейпе жидкость с пропиленгликолем, ароматизаторами и никотином, вместо дыма вейпер выпускает пар, который не оставляет запаха.

По мнению медиков, испарения вейпов содержат в себе канцерогены и токсичные вещества и никоим образом не помогают бросить курить.

А ещё сейчас в моде различные так называемые системы нагревания табака, самая популярная — IQOS (айкос), разработанная компанией Philip Morris International (табачная компания!).

Как написано в Википедии, «по словам главного исполнительного директора Андре Калантзопулоса, главной целью компании является переключение всех совершеннолетних потребителей сигарет на системы нагревания табака. В заявлении он указал, что несмотря на ужесточение антитабачного законодательства отказ от курения во всём мире маловероятен, поэтому Philip Morris International намерена создавать менее вредные в сравнении с обычными сигаретами продукт».

Конечно, если мир откажется от курения, кампания разорится. Тем временем, система нагревания табака айкос стоит в несколько раз дороже пачки сигарет. И по сути является аналогом электронной сигареты.

Вот несколько аргументов о вреде вейпа:

Вред вейпа для здоровья доказан

Производители электронных устройств уверяют, что внутри — безвредное вещество, чуть ли не чистый водяной пар. Всемирная организация здравоохранения на этот счёт имеет совершенно противоположное мнение. В докладе «Об электронных системах доставки никотина» ВОЗ сообщается, что «аэрозоль ЭСДН (электронные системы доставки никотина) не является всего лишь «водяным паром», как это часто утверждается».

Эксперты установили, что основными компонентами раствора, помимо никотина, являются

пропиленгликоль, глицерин, ароматизирующие вещества, формальдегид и другие, вызывающие рак, вещества.

Доктор биологических наук Ольга Суховская, руководитель консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака, ранее подтвердила корреспонденту «Комсомольской правды», что в состав курительных смесей входят канцерогенные вещества. А также никотин, вызывающий зависимость и являющийся нейротоксическим ядом.

Вейпы иногда взрываются

В мире было зафиксировано уже несколько случаев, когда вейп взрывался во рту курящего. Были такие инциденты и в России. В июне 2017 года в Морозовскую детскую больницу доставили 17-летнего школьника, у него вместо рта было сплошное кровавое месиво. Рванувший вейп разворотил мальчику челюсти, зубы, губы. Хирурги еле спасли жизнь подростку. Но теперь ему предстоит пластика и вставка выбитых зубов.

И это парню ещё повезло: у 57-летнего жителя Флориды, ветерана Вьетнама Тома Хэлоуэй и вовсе в результате заточки электронной сигареты взрывом оторвало язык.

Вызывают аллергию

Принцип работы электронной сигареты как у кипятильника: спираль нагревается, курительный состав выделяет пар. При этом некоторые компоненты курительной смеси, особенно пропиленгликоль, могут вызвать раздражение верхних дыхательных путей. В итоге всё это выливается в аллергическую реакцию.

Ведущий специалист Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздрава РФ Маринэ Гамбарян в интервью с корреспондентом «КП» подтвердила: природный табачный никотин в вейпах заменён на химический, а это ещё вреднее. Например, сульфат никотина, который раньше использовали в качестве пестицидов для уничтожения насекомых, а потом и вовсе запретили из-за их высокой токсичности. А люди, получается, затыкаются аналогами пестицидов!

Вредят организму на клеточном уровне

Все ароматизаторы, которыми «набивают» электронные гаджеты, проникают в лёгкие человека и влияют на них, причём не поверхностно, а на самом глубоком, клеточном уровне. Об этом было объявлено в прошлом году на международной конференции Лёгочного сообщества США.

Сотрудники Университета Северной Каролины представили результаты своего исследования, в ходе которого установили, что чем дольше в лёгких задерживается пар от вейпов, тем масштабнее становится вред.

нее становится вред.

За вейпами отсутствует контроль

«Ввоз, продажи, реклама, продвижение и потребление этих изделий никак не регулируются и представляют серьёзную угрозу для достижений реализации антитабачных мер», — приводит один из аргументов для запрета электронных сигарет Минздрав России.

Производителей тоже никто особо не контролирует. И для них нет и единых правил. Что напихали — то и курите.

Дозировка никотина и добавок неизвестна

По причине отсутствия строгого контроля узнать дозировку тех или иных веществ почти нереально. Даже если на упаковке написано, что это устройство с низким содержанием никотина, никто это проверить толком не сможет.

«Вот смотрите: на пачке обычных сигарет хотя бы указывается, сколько там смол, никотина, — говорит наш эксперт Маринэ Гамбарян. — В случае с электронными заявленное количество никотина и других веществ часто не совпадает с их фактическим содержанием».

Человек думает, что раз купил электронную сигарету, то теперь курит меньше, а на самом деле это может быть даже больше, чем в обычной сигарете. О каком отказе от никотина тогда может идти речь?

Риск стать «курильщиком в квадрате»

Электронные сигареты часто используют как способ отказаться от обычных сигарет. Однако часто это просто сказка.

Во-первых, вейпы сами вызывают никотиновую зависимость, хоть и не в таких объёмах, как та-

бачные изделия.

Во-вторых, люди, у которых не получается завязать с табаком, становятся курильщиками в квадрате: смолят и обычные сигареты, и электронные.

Угроза пассивного курения

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предупреждает: люди, находящиеся рядом с активными вейперами, также подвержены воздействию частиц вредных курительных смесей.

Директор Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины профессор, д.м.н. Сергей Бойцов: «Российские специалисты солидарны с мнением экспертов Всемирной организации здравоохранения: вейпы не менее опасны для здоровья и тех, кто «парит», и тех, кто находится рядом. Начиная от выработки опасного вещества формальдегида во время парения, заканчивая рассеиванием в воздухе никотина, от которого могут пострадать окружающие».

Так вы всё равно курить не бросите

Исследование, опубликованное в журнале JAMA Internal Medicine в 2014 году, показало, что заметного отказа от сигарет в результате перехода на электронные аналоги нет. Даже год спустя после перехода на вейпы, курильщики по привычке тянутся к обычным сигаретам с табаком.

• На вас просто зарабатывают. На курильщиках вейпов просто зарабатывают, убивая их здоровье. В 2014 году во всём мире на вейпы люди потратили три миллиарда долларов. К 2030 году продажи, согласно прогнозам, возрастут в 17 раз. За свою короткую историю электронные сигареты сделали успешную «карьеру» — собрали большую паству приверженцев и, по мнению экспертов, в ближайшие 10–15 лет обгонят по продажам обычные сигареты.

При этом, по оценкам ВОЗ, если ещё три года назад в мире насчитывалось 466 брендов, то сегодня число желающих пожить за ваш счёт возросло примерно в полтора раза. Они богатеют, а вы послушно несёте денежки в кассу снова и снова.

Главный психиатр-нарколог

Минздрава России Евгений Брюн:

«Употребление психоактивных веществ влечёт за собой дальнейшее употребление не только никотина. Это входные ворота в любую другую наркотизацию. А поскольку в вейпах ещё содержатся всякие многоатомные спирты и эфиры, то они ещё и бьют по мозгам и «ослабумливают» человека».

22 июня 2020 года в России вступил в силу закон, согласно которому все никотинсодержащие товары — электронные сигареты, кальяны — приравниваются к табачной продукции. Поэтому их запрещено употреблять в общественных местах, продавать несовершеннолетним и рекламировать.

Страны, в которых электронные сигареты запрещены совсем — Бразилия, Австралия, Новая Зеландия, Бельгия, Норвегия, Сингапур, Аргентина, Канада, Сейшельские острова, Уругвай.

Производители электронных сигарет — те же табачные корпорации.

Как вы думаете, захотят табачные производители сокращения прибыли, если люди будут бросать курить? А в последние десятилетия она стала сокращаться, потому что люди начали прозревать, вести здоровый и трезвый образ жизни и отказываться от табачных ядов.

Так с какой неоглашаемой целью производятся электронные сигареты, айкосы?

Электронные сигареты — это уловка, хитрость табачных корпораций, разработанная маркетологами, чтобы втягивать в курение детей и подростков, чтобы люди начинали или не прекращали курить. Почти всегда вейперы, «наигравшись», переходят на обычные сигареты, потому что они дешевле, а тяга (привычка) никуда не делась. Вейпер совершает те же механические движения, имитируя процесс курения, поэтому привычка сохраняется. Утверждение, что вейп помогает бросить курить — это ложь. Процент тех, кому действительно вейп помог отказаться от курения, ничтожно мал по сравнению с тем процентом людей, которые втянулись в курение.

Живите разумно, осознанно, отличайте правду от лжи и не тратьте деньги на своё отравление!

Проект «Научи хорошему»

Мнения известных людей об алкоголе

«Человек пьющий ни на что не годен».
А.С.Пушкин.

«Алкоголь разрушает здоровье человека не только тем, что отравляет организм; он предрасполагает пьющего ко всяким другим заболеваниям».
Н.А.Семашко.

«Алкоголь — обманчивое средство для поднятия продуктивной деятельности организма, но вполне надёжное средство, когда требуется убавить ума».
А.Данилевский.

«Мы пробовали давать самые малые дозы алкоголя и ни разу не получили возбуждающего действия. Это надо понимать так, что с самого начала действие алкоголя есть действие парализующее, а не возбуждающее».
И.П.Павлов.

«Институт, ставящий себе неперменной целью открыть безвредное употребление значительного количества алкоголя, по всей справедливости, не имеет права именоваться или считаться научным институтом».
И.П.Павлов.

«Очевидно, что финансовый вопрос не должен служить тормозом для решения вопроса «алкогольного», ибо это значило бы не верить в экономические силы страны, не верить в возможность обойтись без «пьяного» бюджета и, следовательно, тем самым положить крест над всем, ибо безнадёжный пессимизм есть начало смерти».
В.М.Бехтерев.

«Зло, известное под названием алкоголизма, имеет огромное государственное значение, ибо определённо можно сказать, что вместе с развитием

алкоголизма понижается в стране как физическая, так и умственная энергия и трудоспособность населения, вследствие чего ослабляются экономические силы страны и вместе с тем падает его нравственность, что выражается увеличением числа преступлений».
В.М.Бехтерев.

«Винный спирт не придаёт силы, а ослабляет, не молодит, а старит душу, тело, характер и расслабляет разум!»
Р.Кох.

«Нет лучшего средства для создания идиотов, чем алкоголь».
Э.Крепелин.

«В том, что пьяный человек становится хуже самого грязного скота, нет для людей никакого оправдания».
К.Г.Паустовский.



Ярмарка

На правах рекламы

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

НАСТОЯЩИЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ ГИДРОЛАТЫ из поселения Родовых поместий Любимовка (Тверская область) в стеклянных флаконах 50 мл, с распылителем. Отличное увлажняющее, тонизирующее, противовоспалительное средство для кожи, волос и полости рта. Производим из свежих местных растений, которые собираем сами на территории поселения. В наличии:

- **гидролат почек тополя** — насыщенный бальзамический аромат, идеально для дёсен и сухой кожи, по свойствам как пчелиный прополис, не вызывает аллергии;
- **гидролат берёзовых почек** — мягкий и нежный, противоаллергический (для приёма внутрь), для кожи век, мягкий антисептик для самых маленьких;
- **гидролат ели** — лучшее средство для здоровья волос, для блеска и упругости;
- а также другие, можем подобрать смесь под ваш запрос.

Цена 300 руб.

Пишите в Ватс-Апп 8-996-134-8051 (Екатерина), всё расскажем, проконсультируем. Заходите в наш магазин «Люби настоящее»: ВК — vk.com/lubisoar.

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.

ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД из Родового поместья Кедр Пензенской области. Мёд светлый, однородный, пластичный, очень вкусный (добавление от редакции).

Цена 3 л — 600 руб.

Высылаем почтовой посылкой. Постоянным покупателям всегда скидки.

Тел.: 8-908-529-7402 — Анна; 8-908-529-7501 — Александр.

НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛЯНО-ВОСКОВЫЕ СОСТАВЫ для защиты древесины от влаги, плесени и УФ-лучей.

ИП Сальков А. В, Респ. Хакасия, ПРП Родники.
Salkov@mail.ru.
Тел. 8-983-152-8490, Артём.

Друзья, предлагаем вкусный, полезный, качественный **ИВАН-ЧАЙ СЕМЬИ АЛЕКСАНДРОВЫХ** — 1000 руб./1 кг, 100 руб./100 г.

Иван-чай витаминный 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.

Можете заказать в группе в ВКонтате <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта polina-uchta@mail.ru.

Денис и Полина Александровы.

МАСЛО КЕДРОВОЕ из Бурятии, отжим на деревянном прессе; **ЖМЫХ** кедрового ореха; **ЖИВИЦА** кедрового сибирского: 10% на рыжиковом масле, 110 мл — 200 руб.,

10% на кедровом масле, 100 мл — 450 руб.;

МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ на рыжиковом масле,

МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ с вытяжкой саган-дали и чабреца;

МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.

МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ.

МАЗЬ СУСТАВНАЯ с багульниковым болотным.

ЖИВИЦА-СМОЛА, 900 руб./кг.

ИВАН-ЧАЙ ферментированный: листовой, гранулированный.

САЖЕНЦЫ кедрового стланика, 4–7 лет, 100 руб./шт.; **кедрового стланика**, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

САГАН-ДАЙЛЯ, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.

Отправляю по предоплате на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: tsupran76@mail.ru.

Сделать заказ и посмотреть продукцию: eco-trapeza.ru. Респ. Бурятия, Наталья Цуран, поместье Байкалия.

Участки, дома

В Солнечной Хакасии **ПРОДАЮТСЯ ДВЕ УСАДЬБЫ** в деревне Верхний Курлугош. Кругом лес, от райцентра — 12 км. Ходит школьный автобус.

Первая усадьба: дом 6х9 м, недострой, сруб с крышей, электричество, скважина, 1 га земли. Тел. 8-983-256-3519.

Вторая усадьба: жилая времянка-баня, дом-сруб 6х6 м с крышей, недострой, электричество, 40 соток земли. Тел. 8-913-193-7330.

ПРОДАЁТСЯ ДОМ С УДОБСТВАМИ, садом, огородом. 50 соток уже есть и 50 можно дооформить. Поселение Росток, Ростовская обл., Белокалитвенский район, хутор Дубовой, ул. Абашина, д. 16. Цена 700 тыс. руб., второй дом — 300 тыс. руб. Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

ПРОДАЮ ДОМ (поместье «Доброе»). Дом не достроен, есть сарай, участок 1 га. Электричество есть. Лес, река рядом. Ярославская область, Переславский район, дер. Григорово. Отвечу на СМС. Тел. 8-964-770-2296, Иоана.

ПРОДАМ ТРЁХКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ в доме на двух хозяев от собственника в тихом небольшом сибирском селе Малиновка. В 200 км от Красноярска и в 20 км от районного центра — села Агинское. Ходят автобусы и такси, многие ездят просто на попутках.

Место очень живописное, вокруг тайга богата ягодами, грибами, кедровым орехом, лечебными травами и чаями. Отличный вариант для пчеловодов и охотников. Рядом есть родник и небольшая речка.

Участок 40 соток с чёрной пышной плодородной землёй (также можно добавить ещё земли не один гектар).

Квартира после ремонта, побелены стены, переложена печь, переварено отопление (автономное водяное), заменена проводка, из глобального остались только окна и небольшие доделки.

Есть баня, но до неё ремонт не добрался. Гараж, три стайки, дровник с дровами, два погреба. Всё просто, но жить можно.

Вода в колонке через дорогу, можно также провести воду в дом. Напротив живёт председатель. Соседи за стеной тихие и спокойные, взрослые. В самой деревне около 80 жилых домов.

В деревне есть начальная школа, библиотека, Дом культуры, магазин, ФАП.

Можно работать там, многие живут тайгой, держат хозяйство или работают вахтовым методом. Все подробности по тел. 8-902-963-2416.

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 небольшой 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 огорожено небольшой живописной рекой.

Цена 870 тыс. руб.
т. 8-928-170-8127, Наталья. Звонить и писать лучше в Ватсап.

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.

В Малиновке есть начальная школа, клуб, библиотека, ФАП, магазин. В деревне около 70 домов; находится в 20 км от райцентра, в 200 км от Красноярска.

В квартире автономное печное отопление (котёл, батареи); кухня, душевая комната, совмещённая с санузлом; горячая и холодная вода. Всего жилой площади — 85 м², со встроенной мансардой на крыше — 21 м². Есть гараж, утеплённое зимовье, банька, теплица.

Рядом бьёт родник, протекает небольшая горная речушка.

В 500 м от дома, возле леса, есть участки около 3 га. Один гектар земли уже огорожен, вдоль него проходит ЛЭП, на нём стоит

строительно-бытовой вагончик, построено сеник — загон для животных. Внизу под участком есть ключ и протекает небольшая речушка. Окружён участок полями с разнотравьем, подтаёжным лесом (15–30 км добыча кедрового ореха). Место богато таёжной и полевой ягодой, грибами и др. дикоросами. Подходит для создания РП, отдыха, пчеловодства, охоты, рыбалки, ЛПХ.

Возможен равноценный обмен.

Тел. 8-902-967-2964, Альбина.

ПОД РОДОВОЕ ПОМЕЩЬЕ ПРЕДЛАГАЮ СЕМЬЕ 4 ГА с/х земли в собственности на Смоленщине, в Демидовском районе, у деревни Андреево.

Цена 300 тыс. руб., оформленные 20 тыс. руб. (с 28.02.22)

Создаём поселение Родовых поместий, у каждого 4 га. Создаём среду обитания, альтернативную городской. Закладываем лесосад на участках. Имеем для этого питомник редких растений деревьев из Красной книги, выращиваем саженцы. Есть общественная пасека. Выращиваем чистые продукты, овощи в открытом грунте, кормим семью. Есть гостевой дом; здание фермы, с/х техника б/у.

Стоимость жилого дома из бревна площадью 70 м² (аналог трёхкомнатной квартиры) — от 790 тыс. руб. в рассрочку.

Совместно заработаем на жизнь без наёмного труда на саженьцах, туризме, с/х продукции, удалённо и на многом другом вместе.

Ищем единомышленников. Контакты: тел. (вацап) 8-929-9270255 — Олег (<https://vk.com/o.v.egorenkov>); <https://vk.com/rodovayazemlya> — ПРП «Родная земля»; infovalentin@gmail.com

ПРОДАМ УЧАСТОК 1,25 ГА в Самарской Луке, около деревни Севрюкаево, в поселении Родовых поместий Родолад.

На участке есть летний домик, двухэтажный сруб 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 300 тыс. руб.
Тел. 8-964-484-4777, 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 Имек, поселение Родники, в 150 км от г. Абакана.

Мой тел. и WhatsApp: 8-950-302-9688. Доп. тел. 8-983-257-1008.

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.

ПРОДАЁМ ПОМЕЩЬЕ 1 га в селе Кучугуры Воронежской области (60 км от Воронежа). В посёлке много молодых семей и детей. Есть дом творчества, где проходят занятия с детьми и коллективные мероприятия.

На участке большой сад: яблони, груши, сливы, вишня, черешня, малина, чёрная смородина; земляника и целебные травы. Есть лес: сосны, берёзы, ели и кедр. С двух сторон участка река Девица. Недалеко есть родник и купель.

В 10 км — райцентр Нижнедевицк со всей инфраструктурой и магазинами. Есть садик, школа, гимназия, музыкальная школа и большой спорткомплекс, также небольшая школа при посёлке, куда детей возит автобус. Дорога с твёрдым покрытием до границ участка.

Дом 62 м²: гостиная-столовая, зал и две спальни; санузел с туалетом и ванной; новый бойлер; деревянный стеклопакет. Снаружи отделан сайдингом. Есть тепличка, примыкающая к дому. В доме необходим косметический ремонт. Отопление водяное печное. Рядом с участком проведён газ.

Цена 1,65 млн. рублей. Торг при осмотре. Документы оформлены.

Телефон, ватсап: 8-920-420-84-56, Оксана.

ПРОДАЁТСЯ УСАДЬБА 50 соток в живописном экологически чистом месте.

Большое подворье, много хозяйственных построек, есть сад. Рядом пруд, родники, лесные насаждения с грибами и ягодами.

В доме (45 м²) есть вода, ванная, туалет, газовое отопление. Дом стоит на окраине деревни,



вокруг участка можно брать до-
полнительно землю.

Трёхфазное подключение; ас-
фальт подведён прямо к дому.

Цена 850 тыс. руб.
Адрес: Белгородская обл. Но-
вооскольский район, село Барсук.
Тел. 8-918-445-5710, Елена.

**ПРОДАЁТСЯ КРАСИВЫЙ
УЧАСТОК** 90 соток с выходом к
ручью, интересный ландшафт,
есть ровные поляны для строи-
тельства дома.

На участке посажены вишня,
груша, кедры, берёзовая аллея
вдоль дороги. На островке с выхо-
дом к ручью стоят два улья. Про-
ведено электричество, есть доро-
га (чистится круглый год).

Прекрасное место для созда-
ния Родового поместья.

Адрес: Новосибирская обл.,
Мошковский район, ДТСН Долина
Имений, улица Лесная поляна.
Evstegneeva_katy@mail.ru.

ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ
3,1 ГА (потому что вышла в посе-
ление замуж, решено жить в по-
местье мужа) в поселении Родни-
ки Курганской области. В нашем
поселении около 100 участков.

Земля находится в собствен-
ности. В поместье высажены сот-
ни растений. Имеются:

Подземный домик «листья но-
ра» 3,9x2,7 м, использовался кру-
глогодично. Печь отопительно-
варочная системы Кузнецова;

Надземный гостевой домик
3,5x2,5 м. Использовался эпизоди-
чески, иногда зимой. Печь отопи-
тельно-варочная системы Кузне-
цова; сарай, колодец;

Электричество 220 и 380 В.

Поселение большей частью
около речкой Юргамыш. Озе-
ро Луданное в 5 мин. ходьбы.

До ближайшей деревушки (по-
ловину её жителей составляют по-
селенцы и их родственники) — 1,5
км. До деревни с почтой и школой
— 5 км. До райцентра — 12 км.

Цена 700 тыс. руб., возможна
рассрочка. Можем выслать фото,
видео и аудио нашего поселения.

Пишите: zzz65@list.ru.
Звоните: 8-906-883-2104 (Би-
лайн), Надя и Саша.

ПРОДАЮ УСАДЬБУ в жи-
вописном месте Республики Хака-
сия, Таштыпском районе, с. Ниж-
ний Ирек, поселении Родники, в
150 км от Абакана.

Земельный участок общей
площадью 1 га. Подтаёжная зо-
на. Вид права — собственность.
На участке имеются жилой двух-
этажный дом площадью 112,2 м²,
жилая времянка, в которую вхо-
дит баня, комната отдыха 14 м²,
большая веранда. Вокруг лес, сос-

ны, берёзы, кедры, ёлки, липы, ка-
лина, рябина, другие кустарни-
ки, яблони, жимолость, смороди-
на, малина, всё плодоносит. Раз-
работан огород 10 соток, есть две
теплицы, хозяйственные построй-
ки, погреб, личная скважина во-
ды, электричество. Рядом горная
река Таштып. В лесу много грибов,
ягод. Есть места для отдыха, охо-
ты и рыбалки.

Тел.: 8-950-302-9688 (Whats
App), доп. тел. 8-983-257-1008.

**ПРОДАЮ ДВУХЭТАЖ-
НЫЙ КИРПИЧНО-ПЕНОБЛОЧ-
НЫЙ ДОМ** 8x11 м на участке 1,08
га в Родовом поселении Благодат-
ное (бывшее СДТ «Юбилейное»),
ул. Добрая, д. 1 (возможна пропи-
ска), в 23 км от г. Волгодонска Ро-
стовской области.

Дом очень тёплый, благо-
устроенный. Окна пластиковые,
двери металлические. Меблиро-
ван. В доме: веранда, баня, по-
греб, летняя кухня + мастерская,
прихожая, просторная кухня-сто-
ловая, 2 спальни, 2 санузла, на 2
этаже русская печь с лежанкой,
подтопком и духовкой. Отопле-
ние печное. В бане банная печь. В
мастерской — печь-шведка.

Участок огорожен сеткой-ра-
бицей, живой забор по перимет-
ру — 500 кустов смородины. За-
ложен 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. Водопровод — пластик,
введён в дом.

В 50 м — река Сал. Берег вы-
сокий, сделана лестница на мост-
ки для купания, рыбалки.

Можно подвести электричест-
во за 15 тыс. руб.

Продаю ½ дома, ½ участка.
Цена 500 тыс. руб. Собствен-
ник второй доли живёт далеко
в Краснодарском крае, устрои-
вшись на новом месте. Поэтому
дом и участок в полном распоря-
жении новых хозяев.

Тел. 8-928-112-4790, Светлана.

**СДАДИМ НА ДЛИТЕЛЬ-
НЫЙ СРОК** небольшой дом; две
комнаты, кухня, имеются газ, во-
да, свет, гараж, хозяйстройки; ого-
род более 15 соток, плодовые де-
ревья, виноград. Можно завести
подсобное хозяйство, коз, кур, во-
доплавающую птицу.

Условие: приглядывать за до-
мом, ежемесячно своевременно
платить коммунальные услуги за
свое проживание (коммуналка не-
значительная, по муниципальным
сельским тарифам). Данное пред-
ложение для русскоязычной се-
мьи, проживать самостоятельно
(хозяева живут в другом регионе).

В посёлок имеется вся инфра-
структура, а также ж/д станция,
элеватор, фермерские хозяйства.

Адрес: Ставропольский край,
Изобильненский район, пос. Пе-
редовой.
Тел. 8-900-252-5070.

ПРОДАЮ УЧАСТОК земли
6 га под Родовое поместье в 3 км
от села Гайворон Спасского рай-
она Приморского края. Земля в
собственности (чернозём).

Дочь с внуком на 1,5 га уже де-
лала посадки. Так случилось, что
в селе Гайворон, где жили мои де-
ти, сгорел дом, дочь моя погибла,
внук пострадал.

В селе есть магазин, школа (де-

вятилетка). Из г. Спасска ходит ав-
тобус три раза в день, расстоя-
ние — 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 Мо-
сальского района. Стоимость 1 га
— 10 тыс. руб. Хорошие дороги.
Деревня газифицирована. Рядом
протекает река, есть пруд. От Мо-
сквы — 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 Бла-
годать Ярославской области. Дом
двухэтажный, кирпичный, обшит
внутри кедром, с печью, погребом
и баней внутри. Есть посадки.
Подведено электричество.

На территории есть летний до-
мик, колодец, дровница, навес на
въезде.

Документы оформлены.
Цена 4,1 млн. руб.
Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

**ПРОДАЮТСЯ ДВА УЧАСТ-
КА** в Республике Хакасия, в посе-
лении Родники, каждый по 1 га.
Один участок огорожен.

Тел. 8-906-981-5946 — Наталья
Сучкова.

Семена и саженцы

**ПРОДАМ СЕМЕНА ОТ БА-
БУШЕК** старинные: калега (брюк-
ва), огурцы, помидоры.

Количество ограничено.
427284, Удмуртская Республи-
ка, 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 ЛО-
ФАНТА АНИСОВОГО** в вашем
конверте. Эта трава — многолет-
ник, медонос, вкусный, аромат-
ный, оздоравливающий чай.

Выращиваю лопфант уже 62 го-
да и постоянно пью из него чай,
поэтому здоров, а мне уже 84 года.

Тел. 8-962-755-3349, после
19:00 (мск). Адрес: 414057, г. Ас-
трахань, ул. Звёздная, д. 25, кв. 22.
Прошакову Юрию Игнатьевичу.

**Предлагаем СЕМЕНА ЧЁР-
НОГО ОРЕХА**, собранные в эколо-
гически чистом месте. Растёт до-
статочно быстро, морозостоек и
засухоустойчив.

Все части растения обладают
целбными свойствами, исполь-
зуются для профилактики и лече-
ния многих болезней, укрепления
иммунитета и очищения органи-
зма. Ценная древесина.

1 орех — 20 руб.
Тел. 8-920-215-3052 — Михаил.
sotvorenje.ra@gmail.com.

Разное

**ПРИГЛАШАЕМ НЯНЮ-ПО-
МОЩНИЦУ** по хозяйству с прожи-
ванием в семью. Круг обязаннос-
тей и степень вашей занятости за-
висит от ваших возможностей и

предпочтений. Приветствуется же-
лание помогать по кухне и помощь
в воспитании девочки 12 лет, тре-
бующей особого внимания. Рабо-
та подойдет для любого возраста,
возможна для лиц с ОВЗ. Оплата
от 10 до 30 тыс. руб. в зависимо-
сти от вашей занятости. Питание и
проживание за наш счёт. Помощь в
поезде к нам — обсуждается.

Мы проживаем в маленькой де-

ревне Вологодской области, на бе-
регу красивого озера. Вокруг пре-
красная природа, лес, грибы, яго-
ды. Приглашаем на срок от одного
месяца до постоянного прожива-
ния. Whatsapp: 8-962-904-6042, мо-
бильной связи в деревне нет.

КУПЛЮ ЖИВИЦУ 30% на
кедровом масле, 250 мл.

Пишите по эл. адресу: tanya.
shisnivet@mail.ru

Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

«Мягкие домашние водные
роды. 20-летний опыт много-
детной мамы. Практические
рекомендации, Макарова О. 216
с., илл. — 380 руб.

«Озеро света». Сборник сти-
хов. Королева С. 136 с., илл., —
350 руб.

«Саманный дом и другие по-
стройки из глины своими ру-
ками. Древние методы строи-
тельства, доступные каждому.
Экономично и экологично». Ма-
карова О. 144 с., илл. — 280 руб.

«Живые Духи из дольменов». Шершукова Т. 104 с., илл. — 200
руб.

«Орлиного цвета крылья». Крестьяева Е., 240 с. — 220 руб.

«Русские дети». Виктор Меди-
ков., 256 с., ил. — 170 руб.

«Как позвать Любовь и со-
здать семью» (опыт брачных
слётов). Донцов А., 168 с. — 170
руб.

«Счастливая земля» (Пособие
по оформлению земли). Петров В.
336 с., илл. — 200 руб.

«Полезные рецепты, вкусные
истории. Зима». Мицкевич О. 192
с. — 480 руб.

«Здравушкины рецепты. Сла-
дости для радости». Мицкевич
О. 112 с., илл. — 220 руб.

«Материнство — путь к себе»
(опыт материнства). Мыльнико-
ва А. 100 с., илл. — 300 руб.

«ПриродоСоОбразное пита-
ние. Травы» (сборник советов и
рецептов). Кобзарь Н. 240 с., илл.
— 320 руб.

«ПриродоСоОбразное пита-
ние. Путь к здоровью» (сборник
советов и рецептов). Кобзарь Н.
272 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное пита-
ние. Живая кулинария. ч. 1»
(сборник советов и рецептов).
Кобзарь Н. 176 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное пита-
ние. Живая кулинария. ч. 2»
(сборник советов и рецептов).
Кобзарь Н., 160 с., илл. — 320 руб.

«Планетарный миф» (история
дохристианства). Виольева Л.,
Логинов Д. 96 с. — 130 руб.

«Тайны, поведанные волх-
вом» (откровения старца). Ра-
достная Г. 96 с. — 100 руб.

Серия «Общение с муд-
рецами дольменов». Купцова Л.:
• «Общение с мудреца-
ми дольменов. Село Пшава.
Геленджикский район Красно-
дарского края. Часть 1». 160 с.,
илл. — 230 руб.

• «Общение с мудреца-
ми дольменов. Село Пшава.
Геленджикский район Красно-
дарского края. Часть 2». 136 с.,
илл. — 230 руб.

• «Общение с мудрецами

дольменов. Долина реки Жане.
Поселок Возрождение. Геленд-
жикский район Краснодарского
края». 144 с., илл. — 230 руб.

• «Общение с мудрецами
дольменов». «Дольмены и ме-
ста силы Катковской Щели. Часть
2». 144 с., илл. — 230 руб.

• «Село Возрождение и
окрестности. Город Геленджик
Краснодарского края». 144 с.,
илл. — 230 руб.

• «Геленджикский район,
крестьянско-фермерское хо-
зяйство Бамбакова». 2-е изд.,
88 с., ил. — 230 руб.

«КРУГОЛЕТ». Художественно-
публицистический журнал. 136 с.
№ 1 и № 2 — по 150 руб.

«Вестник Славянской Все-
мирной Академии» (сборник
статей). Коллектив авторов. 112
с., илл., № 1, № 2, № 3 — по 230 руб.

«Предисловие к мечте» (рас-
сказ). В. Хомичевская. 184 с. —
90 руб.

«Возвращение Домой». Бу-
лычёв В. 96 с., илл. — 100 руб.

Журнал «Школа волшебства»,
№ 1 — 150 руб.; № 4, «Сказы Га-
маюн» — 150 руб.

«Падали звёздные росы» (по-
весть). Шаламова Л. 288 с., илл. —
200 руб.

«Тропинка. Рассказы». Максе-
ев Н. 96 с. — 60 руб.

«Зарянка». Перьков А. А. 32 с.,
илл. — 150 руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов
и сказок). Перьков А. 56 с., цв. илл.
— 200 руб.

«Севкины геройства. Побы-
вальщины для детей». Перьков
А. 80 с., цв. илл. — 250 руб.

Лекаторчук-Смышляева И. (ав-
тобиографическая повесть)
«Уроки Любви. Часть 1. Грани
Кристалла». — 175 руб. «Часть
2. Творение судьбы». — 175 руб.

«Часть 3. Обретение целостно-
сти». — 175 руб.

«Корабль Асов» (художествен-
но-биографическая книга). Жуко-
вец М. 200 с. — 150 руб.

«Светлый образ Синегорья и
Живая Экономика Земли» (эко-
номическая модель). Барков А. 64
с. — 50 руб.

«Национальная идея». Меди-
ков В. 294 с. — 100 руб.

Цена — без стоимости доставки.

Для заказа используйте:
КРУГЛОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕТЧИК:
8-960-650-9990

— форма заказа в интернет-магазине из-
дательства 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 пред-
оплате или с наложенным платежом.

Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис».
241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а.
Объем: 8 п. л. Заказ № 585.
Подписано в печать 02.06.2023 г.
По графику — 18.00,
фактически — 18.00.
Выход в свет 03.06.2023 г.
Тираж 2000 экз.
Цена свободная.

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](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», 2023.

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>.



Фестиваль «Сотворение-2023»

ПРП Серебряные Росы, Брянская область, д. Воронинка
с 14 по 16 июля 2023 г.

А у нас снова фестивали!
Мы приглашаем к нам в ПРП Серебряные Росы всех, кто открывает сердце для радости, кто ценит настоящее, живое человеческое общение, любит здоровый отдых на природе.

Мы познакомим вас с нашими достижениями, проведём экскурсию по Родовым поместьям и поделимся опытом.

Приглашаем всех, кто уже творит своё Родовое поместье, только собирается начать или просто хочет узнать, что это такое.

Вместе с нами в совместном творении праздника участвует семейный союз Татьяны и Андрея Шадровых. Будем слушать чудесные бардовские песни творческого союза Шадровых, подпевать, водить хороводы. Эти песни раскрывают самые значимые, самые сокровенные для человека темы: Любовь, продление Рода, счастливая семья, Родина, Природа. Песни Татьяны и Андрея Шадровых вдохновляют, заряжают и согревают особой духоподъёмной энергией.

Задорные, весёлые, игровые и танцевальные хороводы с Натальей Сафроновой, «Огневушка-Поскакушкой» ждут вас, друзья, на нашем фестивале! Скучать не придётся, готовьтесь, будет интересно!

Мы ждём вас!
Фестиваль «Сотворение» — это

- праздник, организуемый теми, кто уже живёт на земле в своих Родовых поместьях;
- здоровый отдых на природе на

5+



опушке леса в поселении Родовых поместий Серебряные Росы;

- знакомство с идеей Родовых поместий, жизнью на земле, славянскими традициями;
- общение с единомышленниками, душевные посиделки, песни у костра;

- территория благодати, свободная от вредных привычек и сквернословия;
- возможность прожить целых два дня на вегетарианском питании в здоровой природной обстановке, расслабиться и поправить своё здоровье, возможность само-

- бодрящая утренняя гимнастика каждый день,
- музыкальная и творческая программа,
- оздоровительные семинары и интересные мастер-классы,
- детская площадка с творческими занятиями,
- игра «Зарница»,
- возможность встречи и объединения со своей половинкой.

Возможно, этот фестиваль поможет кому-то найти своё поселение Родовых поместий, друзей, свою половинку и сделать первый шаг в новое прекрасное будущее нашей Великой Родины!

Страничка фестиваля в ВК — <https://vk.com/event218344397>.

Страничка поселения в ВК — <https://vk.com/serebrosa>.

Вопросы по фестивалю можно задать по телефону 8-961-105-2599 Людмиле Романченковой.

познания, самосовершенствования, творческого самовыражения;

- вкусная вегетарианская еда на завтрак, обед и ужин.

В программе фестиваля «Сотворение-2023»:



II Фестиваль "Жива" Родных Традиций с 29 июня 2023 по 3 июля

Экопоселение БОГАТЫРСКОЕ
Ивановская область



Фестиваль родных традиций «Жива» вновь собирает прекрасных мастеров, рукодельниц, музыкантов и всех, кто любит родную землю и культуру!

В этом году тема фестиваля — «Мужское и Женское».

В первой половине фестиваля мужская и женская программы будут идти параллельно.

Мужчин ждут Казачий Вар и другие традиционные занятия и практики на выносливость, постановку и достижение целей, на проявление силы тела и духа, мудрости и стратегического мышления.

Женщины в своём душевном, доверительном кругу в это время будут рукодельничать, петь песни, творить и общаться, раскрывая чувствительность, интуицию, женскую творческую силу, способность любить, доверять и заботиться.

Во второй части фестиваля эти два потока сольются воедино.

Нас ждут совместные мастер-классы и практики на темы:

- Как найти свою «половинку»;
- Как обрести гармонию и счастье в паре;
- Как сотворить лад в семье;
- Как исцелить свои родовые связи.

Эти знания и образы внутреннего и семейного лада переданы нам по Роду, от наших прародителей через традиционные ремёсла, рукоделия, песни, сказания, обряды, игры, плясы и хороводы, системы оздоровления и самосовершенствования.

Приезжайте на фестиваль, чтобы вместе найти (а может быть, просто

вспомнить!) ответы на важные для себя вопросы.

Детей ждёт насыщенная программа с подвижными дворовыми играми, сказками, творческими занятиями.

Музыка на фестивале:

- Любовь Басурманова (г. Москва) — концерт «Святая Русь». Сказы, народные и авторские песни под гусли и другие традиционные инструменты.
- Светозар и «Аурамира» — концерт «Слава Роду!» с хороводами.
- Гусельная Дрёма с Ориславом (Дмитрием) Львовым (г. Самара).
- Концерт Ирины Крайнер «Свет Любви».

- Встреча восхода Солнца под гусли с Ярославом Бачище (Беларусь).

- Группа «Мандала» — концерт «На частотах любви». Песни и стихи. Хороводы — каждый день!

Все подробности в группе «ЖИВА. Фестиваль родных традиций» — https://vk.com/zhiva_festival

Место проведения: ПРП Богатырское, Ивановская область, Лужневский район, д. Апанцыно, в 14 км от г. Иваново.

Координаторы фестиваля — Софья Королёва, тел. 8-910-686-8445; Сергей Королёв, тел. 8-910-998-0678.

Регистрация участников — Екатерина Куропалкина, тел. 8-920-365-3811.

Организатор Ярмарки — Елена Яковлева, тел. 8-930-342-7602.