

ПЕРВАЯ ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ

Родовая Земля



№ 1 (234), январь 2024 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](http://vk.com/rodovaya_zemlya)

Кто живёт
в Лесной
Поляне

3

Вклад
в спасение
Природы

5

Путь
своего
сердца

16

Дыхание
и действие

21

Мужчиной
нужно
стать

24

Главные
Законы
Вселенной

26

К чему и от чего...

Каждый оборот нашей прекрасной планеты вокруг своей звезды всех населяющих живых существ (включая нас — высокосоциальных животных, с точки зрения биосферы) к чему-то приближает и от чего-то удаляет. Вот здесь кроется самое интересное для нас — к чему и от чего.

Каждое живое существо находится в той среде обитания, которой соответствуют принципы и взаимосвязи существования, заложенные его создателем. Проще говоря, каждому — своё. Но это «своё» в гуманоидно-человеческой версии имеет особенность, заключающуюся в наличии некоторой формы осознанности, обратной связи, говоря техническим языком. Конструкторы знают, что чем сильнее обратная связь в системе, тем система стабильнее и устойчивее. Другими словами, чем выше осознанность — тем более предсказуемы последствия выбора.

Осознанность — это комплексное восприятие чего-то. То есть чем больше связанных обстоятельств учитывается, тем точнее и адекватнее результат анализа. Отсюда и обратное: чем меньше мы видим «нюансов», тем категоричнее и проще наши суждения и соответственно вероятность попадания мысли в цель снижается.

Прекрасная героиня книг В. Мегре показала примеры, образцы мировосприятия жизни в разных её сферах и примеры высокой осознанности выбора. Но эти примеры так и останутся в книгах, если мы не привнесём эти модели в свою жизнь.

Газета «Родовая Земля» выходит практически 20 лет, и по её страницам и материалам можно проследить, как меняются наши запросы и наше отношение к Мирозданию (и даже состав читателей). Хотим или нет, но мы формируем, участвуем и поддерживаем форму коллективного сознания, которая в социологии называется эгрегором. Коллективное сознание состоит из отдельных личностей, транслирующих свой образ мыслей в окружающее пространство. Об этом, например, очень точно сказал Серафим Саровский: «Стяжи дух мирен, и тысячи вокруг тебя спасутся». То есть когда мы в себе наводим порядок, то эта волна автоматически распространяется на окружающих.

Мы, коллектив редакции «РЗ», при очередном облёте планеты вокруг своего светила, желаем всем читателям и нечитателям газеты повышения своих вибраций, из которых состоит наше миропонимание; избавления от застарелых стереотипов и блоков, которые, как вирусы в компьютере, мешают проявлению сути жизни; увеличения внутренней гармонии и стабильности при любых жизненных «сотрясениях»; расширения объектов добра — кому мы безкорыстно и с радостью посылаем лучики любви и благодарности; достижения стремлений, которые идут на благо нам и нашему окружению. Пусть наши чувства будут смиренно ждать команд от главного военачальника — осознанности, а наши ум, сила и воля решительно достигать целей!

Коллектив «РЗ»





Место Силы дольмена, мудрец Рай (повествование).
Находится в п. Возрождение рядом с р. Жане
(Геленджикский район Краснодарского края)

рец уготовил им совсем другую жизнь. Люди подчиняются всем требованиям системы, их жизни находятся «в руках» системы и они отошли от Создателя. Система помогает им своими убеждениями, это атеизм, Создателя нет или, наоборот, Создатель есть, и просите, молитесь, преклоняйтесь перед ним, а то Он накажет вас. И ни слова о том, чтобы человек обратился сам к своей Душе, которая дана человеку Творцом, он сам опять сможет почувствовать и услышать Отца и прийти к своему Отцу-Творцу. Через свою Душу человек узнает, что Творец никогда никого не наказывает. Он помогает своему ребёнку, своему творению познать самого себя и самому решать, как ему жить.

Вы все, люди системы, ждёте помощи ниоткуда. Система предлагает вам заработать её непосильным трудом. Ваш труд оплачивается деньгами. Умеешь лучше выполнять её требования, лучше подладиться к тому, что она желает получить, — получишь больше денег, устроишь себе мнимый комфорт.

Но не забывайте, что система не имеет Силы, она может пользоваться только вашей Силой. Отсюда ваши болезни, страхи и короткая жизнь. А человек, выживая в таких условиях, делает сам для себя же много ошибок. Где-то ложь, где-то злоба, где-то не-

ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

— Как вытащить 18-летнего внука из интернета с дебильными играми? Как научить его трудиться, отвечать за свои дела и поступки? Как избавить его от страхов и лени? (Анна, Чувашия).

Отвечает мудрец Маргелан (Знание):

— Каждого ребёнка направляют родители на его жизненный путь до 12 лет. А после 12 лет ребёнок сам принимает решение, как ему жить, выбирает свою жизненную дорогу сам. Сейчас у вас проблемы, как его настроить на путь, который ему необходим для будущей жизни. Конечно, это сложно, но возможно. Переучивать его будет только предстоящая взрослая жизнь.

— Милый, скажи, пожалуйста, почему мы испытываем такую боль, когда умирает человек и почему по одному человеку испытываем боль, а по другому — нет? И чем её унять? (Ольга, Ессентуки).

Отвечает мудрец Маргелан (Знание):

— Вам известно, что жизнь у современного человека в физическом теле короткая. Да ещё войны, убийства и прочее. А вот почему иногда долго болит Душа от потери близкого человека, а иногда нет? Это зависит от многих факторов. Одним из основных является то, что человек ушёл из жизни в физическом теле и его похоронили не там, где он желал. Хотя у него никто и не спрашивал, где захоронить его останки. А современный человек при жизни и сам не знает, где ему поселить свои останки, чтобы сообщить своим близким об этом. Ведь в основном есть два места, где система определила похоронить останки каждого человека. Это братская могила при войнах либо общее кладбище. И Дух этого человека долго привыкает к этим местам.

Теперь вы знаете, почему у живых людей возникает боль, иногда долгая, но не более года. Дух ушедшего из жизни человека «привыкает» к тому месту, где захоронили его останки. Постарайтесь попросить прощения у Духа человека, которого теперь нет с вами, и его останков там, где система заставила вас захоронить их.

Дорогие читатели, задать свои вопросы Людмиле Михайловне Купцовой и мудрецам дольменов вы можете по электронной почте: dolmenazovka@yandex.com, а также написав сообщение в WhatsApp на номер 8-952-831-9050 или обратившись в редакцию газеты «Родовая земля».

Не принимаются вопросы, касающиеся политики и религии, а также сугубо личного характера. Вопрос должен быть интересен большинству читателей газеты «Родовая Земля».

Приобрести все книги серии «Общение с мудрецами дольменов» можно через официальный сайт автора www.dolmens.org, а также сделав заказ в редакции газеты «Родовая Земля».



доверие, где-то прямая грубость и глупость. Он сам обрастает негативом и сам же получает от негатива ответ через свою карму — бумерангом, но считает, что его наказывает Всевышний. Негатив — это тоже энергии, и от них человек может и должен отойти сам.

Повторяю: только через свою Душу человек сможет получать помощь — Силу Творца. Творец и Вселенная дают Силу-энергию и никогда не забирают её у человека.

Ваша Душа начнёт помогать вначале выживать вам в системе, а затем подскажет, как избавиться от системы. Вы сами её создали, сами сможете отойти, избавиться себя и в конечном итоге убрать её. Для этого надо открыть в себе Душу, повысить духовность в своих делах и мыслях.

Душа в вас, люди, так воспользуйтесь всеми благами и возможностями, которые она вам даст. Это ваше прозрение, пробуждение и совсем другая, интересная, полная радости жизнь».

Людмила Михайловна КУПЦОВА, автор серии книг «Общение с мудрецами дольменов»

Каждый человек может и должен сам открыть в себе свою Душу!

Дорогие читатели! Хочу поговорить с вами о самом главном органе, который есть у каждого человека на Земле, основном органе, данном человеку при его рождении Творцом — о его Душе. Только россияне всегда могут говорить о своей Душе, как о себе. Например: «Спасите наши Души». Когда есть радость, то говорят «радуется Душа» или «поёт Душа», когда горе — «болит Душа». Таких изречений много у русских людей. И действительно, Душа отзывается на всё, что происходит с человеком в его жизни. Это орган, к которому до сих пор не может подобраться система. Медицина не может увидеть этот орган и пощупать его. Но ведь он есть, существует и постоянно сам говорит о себе.

Каждый человек, созданный Творцом, имеет Душу. Она может быть очень маленькая — с горошину, или большая — на всю грудь и более. Это зависит от многих факторов. Но развить свою Душу может каждый человек и получать подсказки от неё тогда, когда это ему необходимо. Для этого надо наладить контакт со своей Душой, это не сложно! Душа находится чуть правее сердца, в центре груди, вот в это место и посылайте ежедневно свою Любовь в виде белого, как снег, шара, до тех пор, пока почувствуете, что ваша Душа приняла его и отвечает вам. Для этого кому-то понадобится несколько дней, а кому-то — месяц или месяцы. Когда почувствуете ответ, исходящий от вашей Души, она начнёт помогать вам и вести по жизни дорогой Творца. Вам не нужно будет думать о чистых помыслах. Всё, за что вы возьмётесь, всегда будет с чистыми помыслами. То есть вы всегда будете видеть, что всё, за что вы берё-

тесь, к чему прикасаетесь, не имеет злого умысла, ложного направления, что вы не обманываете себя и других людей. Такой человек несёт Добро в жизнь, как и Творец. И вы можете всегда благодарить свою Душу за то, что она ведёт вас дорогой Творца. Это Свет внутри вас, пусть и слабый, если Душа с горошину, или очень сильный, если Душа на всю грудь и более!

Мне бы хотелось привести отрывок из книги «Общение с мудрецами дольменов». Долина реки Жане. Посёлок Возрождение. Геленджикский район Краснодарского края» (имя мудреца — Рай (повествование). Предназначение мудреца — советы и убеждения людям Земли для понимания их друг другом):

«Сейчас нам всем, людям в дольменах, дана помощь от Вселенной и Творца для доведения до каждого землянина очень важного познания, понимания о его собственной Душе. Мы все, люди в дольменах, сейчас выполняем эту миссию.

Люди должны знать и понять, что их Души закрыты для них. Люди сами отошли от общения с ними. Каждый человек может и должен сам открыть в себе свою Душу. Обратитесь к ней с ласко-

выми, нежными словами, с той Любовью, которая ещё есть возле вас, и обязательно подождите, когда пойдёт ответ от вашей Души. Вначале это трудно уловить — потренируйтесь, и вы начнёте чувствовать, как ваша Душа отвечает вам. А со временем будете всегда чувствовать чёткий, ясный и очень убедительный ответ вашей Души, она начнёт помогать вам жить, подсказывать вам в ваших делах, как лучше поступить, чтобы приносить себе и своему окружению пользу.

Творец дал человеку Душу и Сам постоянно общается с нею, но так как люди не знают, не чувствуют своих Душ, то не знают и не чувствуют самого Творца. Живут такие люди в системе, ими самими созданной, в подчинении у этой системы и не знают, что Тво-



доверие, где-то прямая грубость и глупость. Он сам обрастает негативом и сам же получает от негатива ответ через свою карму — бумерангом, но считает, что его наказывает Всевышний. Негатив — это тоже энергии, и от них человек может и должен отойти сам.



Лесная Поляна

поселение из родовых поместий

Каждый месяц в наше поселение приезжают на экскурсию люди. Прогуляться, увидеть изнутри жизнь в поселении, выпить чаю, задать вопросы. Кому-то просто любопытно, а кто-то выбирает себе место для жизни.

Кто у нас остаётся жить?

Расскажем о молодой паре, Максиме и Алёне, которые приехали на экскурсию и ...остались с твёрдым намерением здесь обитать.

Максиму — 32, Алёне — 25. Он из Санкт-Петербурга, а она с Орловщины. Оба любят путешествовать по миру и в глубины сознания, пробовать новое, стремятся к чистоте тела и духа.

Уверенный и невозмутимый Максим будто создал себя сам таким, каким должно быть. А рядом Алёна — хрупкая, грациозная, с тихим голосом и тонкими пальцами. Он обнимает её нежно, прикасается к пушистым волосам и называет Медведицей.

Алёна и Максим ответили на наши вопросы.

Почему именно Лесная поляна?

Максим:

— У нас был запущен во Вселенную запрос на поиск места для дома. И нас познакомили с Леной Раймовой. Их семья нас воодушевила, такие светлые ребята. И с августа 2023 года мы уже живём в поселении, арендуем домик.

Здесь очень дружелюбный коллектив со светлыми людьми. Все очень разные, и в этом проявляется красота и многогранность сообщества. Мне кажется, здесь я бы мог преподавать «многомерную медицину». У меня есть навык передачи знаний по этому направлению.

Алёна:

— Здесь чисто, красиво. Мне очень нравится природа: выходишь — и сразу оказываешься в лесу. И самое важное, что лес разный — сосновый, еловый, кленовый, дубовый, такое разнообразие, как будто бы по какому-то огромному замку идёшь и заходишь в разные комнаты. И у всех листочки интересные, красивые, есть чем вдохновляться, воодушевляться.

Мне нравится, что место здесь достаточно удалено и в тоже время близко от классической цивилизации. Легко добраться до Звенигово, где можно найти необходимые продукты и материалы.

Очень радует, что тут не пьянствуют, не шумят, не курят и люди отзывчивые, светлые, стараются почтительно относиться друг к другу. Здесь все как будто бы друзья.

Что для вас развитие?

Алёна:

— Мы стремимся к развитию. Для меня это устранение внутренних психологических рамок, конфликтов. Например, боязнь выступать на публику и трансформация этого страха во что-то другое.

Приехали на экскурсию и остались жить в Лесной Поляне



Стремление к открытости, любви и чистоте мысли, к поиску внутреннего баланса.

Также считаю очень важным отслеживать смыслы слов в своей речи. Ведь весь мир таит в себе различные образы, и мы тоже можем создавать их в общении и музыке, передавать в картинах и проявлять в мир через свои поступки.

Максим:

— Развитие (в идеале) — это стремление к целостности, к образности мышления, это ставить перед собой цели, двигаться к ним. Стремление к чистоте мыслей и тела.

Расскажите о вашем питании

Алёна:

— Был период, когда я жила на сыроедении, моему телу это подходит, но психика ещё не готова полностью уходить от готовки, ибо кулинария очень близка моему сердцу. В то время очень много чистилась физически и энергетически. Но развитие — это работа не только с телом, а с психикой и с энергией.

На данный момент питание у меня веганское, преимущественно сырыми продуктами. Мы оба не едим химические продукты и усилители вкуса, дрожжи и, конечно, рафинированные продукты. Также я не ем картофель, сахар и пшеничную муку. В основном мы покупаем просто овощи и крупы, фрукты, орехи.

Максим:

— Я однажды решил заняться чисткой тела, нацелился на голодание. И на следующий день пошёл на марафон голодания, есть такая методика — 36 часов сухого голодания. Легко получилось. Хотя до этого казалось, что это фантастически сложно. Попробовав, понял, что могу и больше. А сейчас питание выстраиваю по потребностям и ощущениям тела.

Про стремление к чистому бытию

Максим:

— Если попробовать выработать рецепт, из чего может слепиться чистое бытие, то в него будет входить чистое питание, чистое тело и очень важный пункт — труд. Это вообще база. Трудиться не в смысле только зарабатывания денег, а просто перерабатывать энергию, переводить её из одной формы в другую. Это физический и умственный труд. Можно



деньги зарабатывать, гулять, дрова колоть, медитировать, йогой заниматься, в общем, любой труд.

Например, я встаю в 4 утра и начинаю свой день с комплекса энергетических и физических практик. Ключ к моему прекрасному дню — первым делом выпить тёплой воды, затем холодный душ, а потом энергетическая практика — стояние на гвоздях и пранаяма (дыхательная практика), она не только бодрит, но и прочищает на энергетическом уровне. Потом медитация и йога.

После практик начинаю трудиться. В моём случае это разработка проектов — создание чертежей для изготовления макетов зданий, заводов, городов... Есть ряд мастерских, для которых я создаю проекты.

Алёна:

— Сейчас я стремлюсь через интуицию познавать то, что мне нравится, что откликается, и привносить это в свою жизнь как можно больше.

Для меня чистота бытия выражается в тонком взаимодействии с миром, созерцании его красоты, в привнесении более натуральных материалов в быт.

О раскрытии своего потенциала

Алёна:

— Хочется обширности, свободы, потока, какой-то «движ» запустить. Я пробовала свои изделия продавать, в бизнес-сфере общаться с другими людьми. Узнавать, как так получается, что человек живёт-живёт, а потом — оп — и создаёт свой бизнес. Он где-то путешествует, при этом занимается своим делом в радость, в удовольствие.

Это самое важное, на мой взгляд.

У меня есть мысль продавать свои изделия: травяные свечи, лоскутные салфетки, шоколад, сумочки, создавать свои книги. Под книгами подразумеваю скетчбуки, блокноты, тетради, записные книги.

Люблю делать массаж, хоть нигде этому и не училась, делаю интуитивно. Нравится погружаться в глубины музыки через бубен, варган и гусли, а также проявляться через картины. Хочу и дальше продолжать познавать новые грани мира.

Про детей

Максим:

— Дети — это прекрасно. И они приходят тогда, когда захотят воплотиться. Сначала мы хотим создать Пространство Любви для детей. Это понятие взято из книг Мегре, потому что эти книги вдохновляют. Детей растить мы хотим в благоприятном, как нам видится, пространстве. Самое простое и эффективное — на природе. Это то, зачем мы приехали сюда, из-за чего уехали из городов.

Расскажите о своих недостатках

Максим:

— Мне бы хотелось улучшить производительность труда. Моё взаимодействие с компьютером медленно на данный момент. Я 10 лет руками клеил детали, а сейчас моя работа в основном за компьютером. Это не комфортно.

Алёна:

— Ленивость, откладывание на потом, боязнь проявляться. Если какое-то дело мне нужно сделать, то я отложу его до самого последнего момента и потом в панике буду делать, потому что надо сделать. Боязнь проявлять свои истинные эмоции. Был период,

когда очень сложно было их проявлять, я их постоянно зажимала, закрывала и поэтому сейчас учусь понимать и проявлять их.

Небольшой блиц-опрос

— *Есть ли для вас разница — жить в экопоселении или поселении, состоящем из Родовых поместий?*

— Мы не бывали ни разу в экопоселениях, а Лесная Поляна стала нашим первым поселением Родовых поместий. Поэтому мы не знаем разницы.

— *Какой дом вы бы хотели построить, из какого материала и почему?*

— Каменный, кирпичный дом, потому что нам по душе этот материал, он прочный и стойкий к погоде, даёт большее разнообразие форм зданий.

— *В поселении много общественной работы — это и расчистка новых территорий, и*

поддержание качества дорог, водопровода и т.д. Что бы вам было интересно делать?

— Алёне нравится организовывать досуговые мероприятия, например, рисование набросков. А Максиму интересно участвовать в строительных делах, он уже трудился на прокладке кабеля, помогал расчищать противопожарную полосу поселения.

— *Какие идеи хотелось бы реализовать в своём поместье?*

— Посадить фруктовый сад, построить творческие мастерские, красивый дом, чум с очагом, обустроить йога-зал, сделать большие качели, поставить смотровую башню и небольшой часток.

— *Жизнь в поместье подразумевает много труда — это и расчистка участка, и поддержание огорода, закладка сада и изгороди. Сколько времени вы готовы тратить на обустройство ежедневно? И готовы ли менять свой распорядок дня? Создали уже проект поместья?*

— Распорядок дня у нас всегда подвижный, в зависимости от задач. Под задачи будет и время, даже если дела будут занимать весь день. Постоянно делимся своими идеями друг с другом о поместье. О том, что можем в нём создать и как сделать его красивее и уютнее для души. А проект пока не начали рисовать.

Желаем Максиму и Алёне удачи и скорого воплощения задуманного!

Мы всегда рады принять новых гостей, каждую первую субботу месяца у нас экскурсии. Обязательно пишите Гульнаре Сахаповой о своём приезде.

**ППП Лесная Поляна,
Звениговский район, Марий Эл**
<https://vk.com/lepolyana>



Можно ли жить независимо?

Итак, после долгой стройки вы заехали в свой (свежесрубленный) дом. Восторг от того, что всё получилось, начал улетучиваться, и потянулись суровые будни. Проще всего в экопоселениях жить холостым мужчинам. Как говорит моя жена: «Лёг — свернулся, встал — встряхнулся». Мужчины вообще предъявляют минимальные требования к быту. На голову дождь не капает. В доме тепло. А что, собственно, ещё надо? Жизнь молодых семейных пар (без детей) тоже довольно романтична. Но семьям с детьми жить немножко сложнее, многодетным — много сложнее.

Для одного или двух человек достаточно маленького уютного дома (сруба) 4x4 м или почти роскошного 6x4 м. Чем больше семья, тем тяжелее вместиться в такой дом. Практика показала, что женщины методично уговаривают (пилят) мужчин, добиваясь в конце концов пристройки или переезда в более просторный дом. Поэтому, если у вас двое детей и вы не намерены останавливаться на этом, то лучше сразу строить дом побольше: 6x8 м — уже неплохо, гораздо лучше — 8x8 м, а 10x10 м — это уже «Рублёвка». Хотя у такого дома начинаются проблемы с отоплением. Одной печью протопить все углы и комнаты такого гиганта практически невозможно. Двум семьям в нашем поселении пришлось впоследствии ставить вторую дополнительную печь. А ежедневно протапливать две печи — уже не так весело, да и расход дров вдруг увеличивается.

В доме натоплено. Что ещё надо? Нужно электричество. Проигнорировать его не смогли даже самые идейные: «От ЛЭП подключаться не будем ни при каких обстоятельствах! Долой любую зависимость от системы! Прощай зависимость, здравствуй «независимая» энергосистема».

Зимой (великолепные летом) солнечные панели становятся бесполезными, и поселение дружно заводит генераторы, утешая себя мыслью о том, что покупка бензина (или газа) почти не считается зависимостью от системы. Генераторы — это отдельная тема. Генератор — это жизнь зимой. Первое — это зарядка аккумуляторов, второе — работа насосов в колодцах. Можно, конечно, воду и из ручья привести на тачке, но пламенные энтузиасты такого подхода почти исчезли в нашем поселении.

Время всё расставило по местам. Генератор должен быть надёжным и запускаться в любые морозы, даже после трёх лет эксплуатации. Пока лидером по



надёжности остаются генераторы с двигателем «Хонда». (Сама родная «Хонда» за пределами дороги, и это предел мечтаний). Нужно иметь один мощный генератор для сварки и энергоёмкий электроинструмент. Другой генератор — экономичный, (максимально экономичный), лучше инверторный, мощностью около 1–1,5 кВт. Систему, состоящую из солнечных панелей и генератора, можно попробовать усилить ветряком. Но в наших Калужских лесах ветра недостаточно для того, чтобы серьёзно опираться на этот вид генерации. И двухлетний опыт эксплуатации это подтвердил. Есть ещё минигидротурбины. Но реального опыта с такой генерацией в нашем поселении нет.

Итак, опираемся на солнечные панели и генератор. Все зарядники, инверторы, контроллеры лучше покупать на «Али бабе» или «ЕВау». Это существенно дешевле. Контроллеры могут порекомендовать фирмы «Epsolar» «Tracer», модель на 30А надёжна, как танк. Хвалённые «Xantrex», «Outback» работают также безупречно, но уж очень они дороги. Инверторы для освещения лучше брать с минимальным током и маломощные для уменьшения потерь, я доволен инвертором в 300 Вт Новосибирской фирмы «Сибконтакт».

При эксплуатации системы главное — не просаживать аккумуляторы ниже 12,2 В, они это очень не любят. Поэтому при монтаже системы сразу на почётное место вешаем вольтметр и приучаемся постоянно смотреть на него. Упало напряжение — идём дёргать генератор и подзарядить аккумуляторы. Или же просто выключаем ноутбук, гасим свет и идём спать. Семьи, где строго сле-

дуют этому правилу, умудряются эксплуатировать аккумуляторы уже пять лет. Самоуверенные же в надёжности гелиевых аккумуляторов «Haze» (или «Delta») в любых условиях эксплуатации (например, я), уже сдали их в состоянии безнадежной сульфатации.

Хорошо — система смонтирована, дом засиял лампами... Что дальше? Дальше — стирка. И лучше, чтобы стирала за вас машинка. Некоторые семьи в нашем поселении используют полуавтоматы активаторного типа. Некоторые купили полноценные автоматы, работающие от автономного бака. Я использую стиральную машинку-автомат фирмы «Горенье» (Gorenje), так как стирать приходится много. Машинка стирает, жена довольна. Довольная жена — спокойный муж.

Спокойствие — это важно, поэтому целесообразно заранее подумать о медицинской безопасности при проживании на земле. Безусловно, минимальная медицинская аптечка должна быть в каждой семье, но идеальный вариант, если в вашем поселении будет врач. Нам повезло вдвойне: у нас есть и врач, ранее работавший на скорой помощи, и акушерка. Врач — это уже замечательно, но врач с лекарствами замечательен вдвойне.

Позаботьтесь о создании аптечного склада, в него обязательно должны войти «Преднизолон», инсулин, антибиотики, одноразовые шприцы, ингаляторы, бинты, жгуты и всё то, что сочтёт необходимым ваш добрый доктор. «Преднизолон» и антибиотики уже реально спасали жизнь нашим соседям и мне лично. После укусов шершней мой организм расстроился, стал чесаться

и опухать. Через полчаса становилось трудно дышать. И только четыре (!) укола «Преднизолона» привели меня в чувство. На наши 80 семей у нас три человека с такой реакцией на укусы шершней. Это довольно высокий процент. Не зарекайтесь, что ваш организм крепок и бронирован. Лучше быть подстрахованным.

Подстрахуйте себя и с клещами. Методичное, планомерное и тотальное обкашивание участка очень не нравится клещам, и они постепенно уходят с участка. Боррелиоз и энцефалит — серьёзные заболевания, с ними не следует шутить. В нашей местности, как выяснилось, клещи, переносчики боррелиоза, имеются. Обкашивайте участки сразу, чтобы потом не удивляться диагнозу в больнице. Ради борьбы с клещами, а также попутно со слепнями, комарами и мошкой, можно потратиться и на газонокосилку. Безусловно, самоходные бензиновые газонокосилки дороги, но здоровье дороже и здесь не тот случай, когда надо экономить. Обкашивать можно и косой. Некоторые трудолюбивые (монстры) соседи обкашивали так полностью свой участок. Обкашивали, но потом сказали мне: «Это очень долго!» и перешли на триммер.

Газонокосилка хороша ещё и тем, что с помощью неё вы сразу получаете в большом количестве мульчу, которая повышает плодородие и уменьшает поливы, сохраняя почвенную влагу. Хотя сено, собранное граблями вручную, даёт такой же эффект. Поэтому летом мы возим себе на участки по 4–6 рулонов сена или соломы. Наша земля истощена, поэтому в нашем случае хороши любые способы по поднятию плодородия.

Устав, правила — должны ли они быть в поселении? Встречал мнение соседей, о том что зачем же нам, ушедшим от городской системы, создавать правилами её подобие в поселении. А если не создавать, тогда что? Тогда анархия. Тогда каждый во что горазд. Все воротят, что хотят. Возможно, наше поселение стало настолько успешным именно благодаря правилам. И не только благодаря правилам, но и довольно жёсткому контролю за их соблюдением. Коренных, основополагающих принципов не так много — полный запрет на любую алкоголь, сигареты, сквернословие. Запрет религиозной пропаганды (верь и поклоняйся кому хочешь, но не ходи по домам, не навязывай своего мировоззрения). Запрет на любое использова-

ние химических удобрений и убой домашних животных. Устав поселения определяет и коллективную форму собственности. Участки за семьями закреплены договором аренды. Собственником земли является НП (некоммерческое партнёрство) и этот фактор отпугивает многих (впрочем, как и отсутствие электричества). Этот барьер позволяет притянуть в поселение лишь те семьи, которые готовы реально проживать в нём.

Во многих других поселениях (значительно превосходящих наше по размерам) число зимующих смехотворно мало. Люди приехали, похоронили летом, поняли, что жизнь на земле не для них и остыли. Остыли и вернулись в город. Брошенный же участок стоит и ждёт (как мечтают владельцы) подрастающего сына, дочку или внука. Ожидание может идти десятилетиями, участок зарастает. Соседи грустят. Владельцы не волнуются: земля есть не просит. Земля — это ценное вложение денег, пусть капитализируется.

В нашем случае всё устроено иначе. Не живёшь в поселении, связал свою судьбу с городом или другим местом — получи обратно деньги за землю, но землю отдай обратно в поселение. 29 семей так или иначе уже вышли из Милёнок. Но семьи, желающие жить с нами постоянно, пишут заявления на приём. Идёт рутинное формирование команды, происходит отсев, выкристаллизовывание ядра поселения. По моим ощущениям, этот процесс должен занимать в среднем около 10 лет, и это нормально.

Какой оптимальный размер участка? Например, у наших соседей в поселении Ковчег участки по-армейски равны и безхитростны. Получи свой 1 га. Следующий — 1 га и так далее. У нас же всё сложнее. Ведь теперь появились и семьи, которые купили в собственность участки, непосредственно примыкающие к Милёнкам. Кто купил 0,8 га, а кто и 5 га. В самом поселении участки варьируются от 1,2 га до 3 га. Понятно, что семье, состоящей из 10 человек, нужен огород, сад значительно больший по размеру, чем одинокому холостяку. Но основная причина, по которой нужно брать большой надел земли, — это наличие большой пасеки или домашних животных. В первую очередь, для коров и лошадей, им нужен выпас, а пчёлам — место. Бывает, что пчёлам не очень нравятся соседи (люди), а соседям — пчёлы. Возникает опасное напряжение. Из-за этого напряжения страдают соседи и хозяева пчёл.

Вторая причина, по которой вам может понадобиться ещё 10–20 га земли, — это выращивание зерновых культур. Выбирайте размер участка, исходя из ваших реальных потребностей, ту площадь, которую вы сможете обрабатывать и использовать.

В конце концов, все трудности преодолимы, все стройки рано или поздно заканчиваются, заложенные сады начинают плодоносить, а огороды баловать изобилием. Если поставить цель, можно жить независимо и даже достичь самообеспеченности. Вот только одно невозможно — стать независимыми от Бога. И если это помнить, то на вашем пути не будет непроходимых преград. Даже когда полностью живёшь автономно, то всё равно находишься во власти Всевышнего. Помните об этом и всё у вас получится!

Володар ИВАНОВ

ПРП Милёнки, Калужская область





Экология большого города

«Экология большого города начинается с меня!» — так решила Татьяна Тарусова из Петербурга, прочитав шесть лет назад в газете «Родовая Земля» статью «За год всего литровая банка отходов!». В статье говорилось о двух американках, жительницах мегаполиса, которые перевели свои домохозяйства на практически безотходные технологии.

Татьяна в свои 70 годков, как отмечают её родные, сослуживцы и друзья, обладает энергией 30-летней. Когда-то она была главным экономистом большой швейной фабрики, к сожалению, бывшей швейной фабрики.

Вот что сделала Татьяна (и делает до сих пор) лишь по одному из пунктов своего жизненного плана за последние шесть лет. И этот пункт — экология.

1. Очистила квартиру от пластика. Травы, чай, продукты хранит в стекле, бумажных и тканых пакетах.

2. Масло растительное и мёд ей наливают в специальных магазинах в стеклянную тару.

3. Обед на работу и продукты в путешествия носит в стеклянных банках.

4. Пищевые отходы в 5-литровом ведре вывозит в ближайший лесопарк, где в буреломе ею выкопана ямка. Заполнив очередную ямку, она засыпает её землёй, тем самым обогащает скудную почву Северо-Запада.



Сколько ведёрок пищевых отходов вывезено Татьяной на благо природы! И на столько же ведёрок стало меньше зловонного мусора на свалках.

Как извечная оптимистка, Татьяна уверена, что придёт время и её примеру последуют сотни тысяч горожан, совмещая полезное с приятным, удобряя органикой ближайшие лесопарки и выезжая из загазованного города на природу.

К слову сказать, в 1991 г. в Петербурге стояло на учёте 250 тысяч колёсного транспорта, а в 2019 — уже 2,5 млн! Примерно такой же скачкообразный рост количества транспорта произошёл за 20 лет и в других городах страны. И это сильно ударило по экологии городов. Тот же Петербург в 2019 г., согласно международному рейтингу по комфортно-

му проживанию (экология, здравоохранение и т.д.), занял далеко не почётное 70-е место среди крупнейших городов планеты, уступив Москве (68-е место). Тогда как Вена, столица Австрии, оказалась на первом месте! Впрочем, как говорят, это отдельная история.

Показателен опыт Сингапура — единственного мегаполиса в мире, где никогда нет пробок на дорогах, зато воздух в городе, как и чистота, удивляют наших туристов.

По сути, Татьяна, удобряя лес, своей позицией отвечает на продолжающиеся варварские рубки зелёных зон в городе, где несоблюдение норм площади зелёных насаждений на число жителей — упрек администрации города и пассивности большинства его жителей.

5. По совету знаменитой алтайской целительницы Анны Горемыкиной, Татьяна уже давно отказалась применять в бане мыло и шампунь. И, подобно нашим предкам, в парилке втирает в тело и длинные волосы головы букет из смолотых на кофемолке обычной соли и травы чистотела (соотношение 3:1). Результат — кожа омолодилась и стала буквально шёлковой.

6. Унитаз, газовую плиту и всю посуду Татьяна давно моет содой и горчицей — до блеска!

7. Также в «Родовой Земле» Татьяна прочитала статью об энзимах, которые разработал доктор биологических наук из Таиланда.

Вслед за автором разработки Татьяна сама стала готовить из отходов и «третьесортных» овощей и фруктов энзимы. Ими она уже давно очистила зацветший прудик в лесопарке. И энзимами заменила всю линейку своей косметики. Результат — морщины в воротниковой зоне, декольте и на ладонях, которые так смущают уже 40–50-летних, исчезли!

— Впереди, — смеясь, говорит Татьяна, — омолодить лицо до 30-летней. Ниже не стоит, а то внучек буду смущать своим видом...

8. Татьяна готовит энзимы с 2017 года. Хранит их в стеклянной таре.

С каждой новой партией энзи-

мов Татьяна делает всё новые открытия.

Так оказалось, что энзимы — лучшее средство при ожогах солнца. Достаточно сразу после загара и на ночь смазать покрасневшую кожу — и спишь легко, и кожа не слезает.

И при бытовых ожогах энзимы — первейшее средство. Причём даже волдыри не появляются. Достаточно обожжённый палец 20 секунд подержать в баночке с энзимами — и всё! Ладонь или иное место достаточно хорошо смочить энзимами.

А внучка сделала ещё одно открытие: энзимы прекрасно помогают женщинам при ПМС...

Более пяти лет назад учёные ряда стран обнаружили микрочастицы пластика в печени дельфинов и пингинов и, что ещё более печально, в крови младенцев человека... Поэтому отказ от полиэтилена, пластика, химических продуктов — шанс для выживания планеты и всех её обитателей!

— Критиковать чиновников — разве новое дело? А внести свою лепту в спасение природы, себя и потомства — это и есть проявление нашей социальной зрелости, — заключила Татьяна.

И напомнила гениальное высказывание М. Ломоносова: «Мало критиковать. Предложить нечто лучшее — вот что достойно звания человека!»

— Вот я и начала с себя, — улыбаясь, напоследок сказала Татьяна.

Александр КОН
Санкт-Петербург

Энзимы своими руками

Готовимся к дачному сезону

Расскажем, как приготовить своими руками энзимы, ценнейшее органическое удобрение, из пищевых отходов.

Вероятно, про энзимы слышали многие, но большинство даже не понимают их безценную пользу. Для сада и огорода, для растений, а также для человечества в целом это колоссальный клад, несметное богатство. И самое главное — каждый человек может приготовить энзимы без особых затрат.

Энзимы, их ещё называют ферментами, по сути, управляют всеми жизненными процессами и являются ускорителями всех биохимических реакций.

Через некоторое время наступит дачный сезон, и каждому огороднику хочется вырастить прекрасный, здоровый урожай ягод, овощей и фруктов, при этом как можно меньше используя химические удобрения.

Вот в этом и помогут энзимы, сделанные своими руками, которые имеют огромное преимущество перед химическими удобрениями. А к тому же ещё сэкономят денежные средства, которые мы немало тратим на различные стимуляторы роста, средства для опрыскивания от вредителей и др. Энзимы безвредны для здоровья человека и окружающей среды, уничтожают только вредоносные бактерии.

Для приготовления энзимов понадобится большая ёмкость из стекла или полиэтилена с плотной

крышкой на резьбе (можно использовать 5–10-литровые бутылки из-под воды, различные бачки, канистры с широким горлышком).

Собираем кожуру от фруктов (апельсины, мандарины, бананы, яблоки, киви, груши и др.) и овощей (морковь, огурцы, помидоры, картофель и др.). Больше всего ферментов находится в кожуре цитрусовых, бананов, яблок, огурцов. Чем больше плодов используем, тем богаче свойства энзима.

Измельчаем крупные части так, чтобы они смогли пролезть в отверстие выбранной ёмкости, с фруктов убираем все бумажные наклейки.

Нам понадобится тростниковый неочищенный коричневый сахар (можно заменить мёдом, в крайнем случае — обычным сахаром или комбинировать мёд и сахар).

Наливаем в подготовленную ёмкость воду (лучше отфильтрованную), добавляем сахар и хорошо размешиваем. Отправляем в ёмкость подготовленную кожуру фруктов и овощей.

Рецепт на 5-литровую ёмкость

- Сахар тростниковый, мёд — 300 г;
- Кожура фруктов, овощей — 900 г;
- Вода — 3 л.

Рецепт на 10-литровую ёмкость

- Сахар тростниковый, мёд — 600 г;

- Кожура фруктов, овощей — 1800 г;
- Вода — 6 л.

Срок ферментации — три месяца (90 дней) при комнатной



температуре. Необходимо 2–3 раза в неделю взбалтывать содержимое ёмкости или опускать густоту на дно чистой палкой (чтобы верхняя часть гущи не подсыхла и не заплесневела, а равномерно ферментировалась). Также можно через день менять положение бутылки: один день стоит, второй день лежит на боку, тогда не нужны палка и встряхивание. Через 90 дней энзим готов к применению.

Важно. Каждый день (2–3 ра-



за) медленно открывать крышку и выпускать скопившийся газ (будет слышен шипящий звук, как при открытии бутылки с минеральной водой). Если нет возможности в течение 1–2 суток выпускать скопившийся газ, то во избежание взрыва нужно просто чуть-чуть ослабить крышку, чтобы газ мог сам выходить.

Ещё нужно сделать наклейки с датой и основой (сахар или мёд) закладки.

Спектр применения энзимов

очень широк. При этом полностью можно исключить использование химических препаратов.

• 2 мл энзима на 1 л воды — подкормка и обрызгивание для созревания фруктов и ягод, увеличивает и оздоравливает урожай.

• 1 мл энзима на 1 л воды — полив почвы для удобрения и оздоровления почвы и растений.

• Опрыскивание компоста чистым энзимом ускоряет его переработку.

• Для очистки водоёмов: если в загрязнённое озеро или пруд вылить 40–60 л энзима, то через несколько дней вода встанет чистой.

Энзимы, в которых преобладают фрукты или их кожура, имеют приятный фруктовый запах. Хранить энзимы можно много лет, чем дольше они стоят, тем сильнее улучшаются его свойства.

Густую часть содержимого бутылки следует использовать как удобрение.

<https://dzen.ru/a/XhmihDZCtgCv06ic>



«Страусы Биляра»

Как школьный секретарь при поддержке Минсельхоза создала экоферму и развивает туризм в Билярске

— Я вообще по профессии библиотечкарь, муж у меня педагог. Оба мы из сельских семей, поэтому супруг после восьми лет работы в школе открыл своё крестьянско-фермерское хозяйство. Я после третьего декрета поняла, что не буду возвращаться в школу, и тоже ушла в фермерство», — рассказывает Наталья Зиннатуллина, глава одноимённого КФХ. За три года её небольшое подворье с гусями и индюками выросло до хозяйства с 400 га земли и экофермой со страусами и верблюдами.

— Наталья Владимировна, расскажите, как вы пришли к созданию экофермы «Страусы Биляра».

— После рождения третьего ребёнка я не захотела возвращаться в школу, хотелось заниматься чем-то новым, своим. В своём подворье я всегда держала птицу: индюков, уток, гусей. Мне это интересно и привычно. И однажды в интернете нашла информацию про страусиные фермы. Очень интересная птица, у которой ценное мясо, перо, яйцо. А после узнала, что страусов используют и в туризме. Поехали с супругом «прощупывать почву» на две страусиные фермы — в Казани и Бугульме. Всё расспросила, посмотрела и решила создать страусиную экоферму у нас, в Билярске.

Идея понравилась и домашним, и руководству района. Сергей Анатольевич Демидов, глава Алексеевского района РТ, поддержал нас, помог с участком для фермы. Но ферму юридически нужно было к чему-то «привязать». Поэтому в 2019 году я открыла своё крестьянско-фермерское хозяйство (КФХ), взяла в аренду первые земли, начала их обрабатывать. Благо мы с мужем оба из сельских семей, работу на земле знаем. Да и у мужа к тому времени было своё КФХ, небольшой склад, техника.

В 2020 г. мы привезли первых страусов с фермы «Старица» в Самарской области. Купили мы их месячными малышами, поэтому, пока строили на ферме загон для птицы, обустроили территорию, страусята жили у меня на подворье. Весной 2021 г. мы запустили их на территорию фермы и начали принимать первых посетителей.

— Какие активы есть у вашего хозяйства, на ферме? Сколько всего животных?

— Основная наша работа — это обработка полей, выращивание сельхозпродукции. Сейчас у нас в аренде около 400 га в Ерыклинском сельском поселении, из них около 100 га — паевые земли населения. Выращиваем озимую пшеницу, ячмень, подсолнечник. Официально в моём КФХ устроены два работника, я — третья.

Второе направление работы — экоферма непосредственно в Билярске. Хотя тут всего полгектара земли, но экоферма, безусловно, наша изюминка. У нас шесть африканских страусов: взрослая самочка, два самца и три страу-

сёнка — появились в прошлом году, два эму (их ещё называют австралийскими страусами, но к страусам эму не относятся), а также два южноамериканских страуса нанду. Их привезли в прошлом году, пока они живут у меня дома, адаптируются, в этом году будем показывать их гостям.

Помимо этого, на ферме живут породистые куры и голуби, фазаны, павлины, козочка с двумя козлятами, алтайские белки, енот Фоксик, декоративные кролики, пони, рыбки в пруду. Все эти животные появлялись на ферме постепенно на протяжении двух лет. Кого-то мы покупали, кого-то нам отдавали, кто-то родился уже у нас. Например, пятнистый олень Лана жила на конеферме в Высокогорском районе. Однажды её предложили нам, мы и забрали. А верблюдицу Джамилю мы привезли из Чувашии уже беременную. И в прошлом году она подарила нам верблюжонка, его зовут Султан. Суммарно мы потратили на покупку животных и птицы около полутора миллиона рублей.

Мы каждый год стараемся пополнить ферму новыми обита-



телями, новыми активностями, прислушиваемся к своим посетителям, чего они хотят. В целом ориентируемся на семейный отдых, поэтому у нас и детская игровая площадка есть, и магазин, где можно купить водичку, соки, мороженое, из сувениров — магниты, перья павлинов и страусов. Если есть в наличии страусиное яйцо, то и его реализуем. Наверное, поэтому многие приезжают к нам по два и по три раза. В этом году один мужчина провёл на ферме пять часов! И потом ещё трижды приезжал с детьми, так им у нас понравилось.

— Каким был стартовый капитал на развитие хозяйства, на покупку техники? Удалось обойтись без кредитных средств?

— Выручали гранты от Минсельхоза России и Татарстана и свои накопления. На открытие КФХ, например, я брала грант «Агростартап» от Минсельхоза РТ, раньше он назывался «Начинающий фермер». По нему я получила 3 миллиона рублей, на которые купила трактор, сеялку и пресс-подборщик. Требования к гран-

ту вполне подъёмные — вложить 10% от требуемой суммы (в моём случае это 300 тысяч рублей, они у нас были в накоплениях), заниматься производством сельскохозяйственной продукции, поднимать урожайность, обязательно трудоустроить не менее двух работников. Всё это мы выполнили.

Второй грант — «Агротуризм» от Минсельхоза России, который мы получили в 2022 году. На са-



ми. Строила их казанская компания «Экодом», стоимость каждого — 2,3 млн рублей. Дополнительно покупали в домики кухни, технику, мебель. Средств гранта хватило также на покупку квадроциклов, снегоходов, чтобы зимой нашим постояльцам было чем заняться. Их тоже сдаём в аренду, мы разработали туристические маршруты по достопримечательностям Билярска. Надеюсь, гостям понравится!

— Насколько гранты вам помогают?

— Помогают, конечно, если работать. С покупкой новой техники как выручают! Старая техника же ломается, постоянно запчасти нужны, это расходы. А с новой техникой несколько лет можешь спокойно работать, следи только за ней, особых трат на обслуживание нет.

С «Агротуризмом» посложнее. С одной стороны, здорово, что доступна большая сумма по гранту, которую можно тут же реализовать. Год назад только подавала заявку на грант, а сейчас у меня уже три готовых домика под сдачу, принимаем посетителей.

Но, с другой стороны, вложения в этот проект большие, а возвращаться они будут долго. Выручает то, что у нас есть экоферма, которая уже работает и приносит доход, есть большой дом, который мы продолжаем сдавать, есть поля и выручка от реализации пшеницы, подсолнечника. Наверное, если бы у нас всего этого не было, зарабатывать только на туристических домиках было бы трудновато...

— Наталья Владимировна, давайте немного об экономике. Получается, основной доход у вас с реализации сельхозпродукции. А какую долю в структуре доходов приносит ферма?

— Экоферма приносит около 30% доходов. Надеемся, что эта

доля будет расти с ростом числа посетителей. В 2021 году мы, например, приняли в сезон три тысячи туристов. Но я и работала тогда одна, как успевала, так и принимала гостей. В 2022 году у нас уже восемь тысяч туристов, в прошлом году — больше 13 тысяч посетителей. Сейчас о нас знают, работают и соцсети, популярность места растёт.

Но большая часть, около 70% дохода, именно с полей. Реализуем мы не всё, пятая часть урожая уходит нашим зверюшкам: соломой, сеном, фуражом, люцерной мы себя обеспечиваем полностью, докупить остаётся комбикорма, соль-лизунец и т. д. А озимую пшеницу и подсолнечник продаём, что-то — населению напрямую, большую часть пшеницы отвозим на Чистопольский элеватор, семечки подсолнечника сдаём в компанию «Агротрейд». Подсолнечник реализуем сразу, что касается пшеницы, то стараемся придержать в надежде на более высокую цену.

— Цена в прошлом году не порадовала фермеров...

— Да, маленькая... Пшеница озимая — около 7 рублей за килограмм, подсолнечник — около 19 рублей. В 2022 году за 14–15 рублей можно было продать пшеницу, а подсолнечник стоил 37–38 рублей. Сейчас цена в два раза упала. При этом расходы на получение этого урожая сильно выросли — и удобрение подорожало, и стоимость запчастей. Расходы на ГСМ у нас в хозяйстве, например, выросли на 40%. Много денег уходит на налоговые отчисления, на зарплату работникам (у меня официально трудоустроены пять человек). Но всё равно сельское хозяйство мы не бросим, у нас родители работали на земле, детям это интересно. И техника новая есть, полученная по «Агростартапу». Пока получается работать себе «в плюс».

— Как сказалась засуха на урожайности прошлого года?

— 2023 год был засушливый, но я не скажу, что урожайность плохая: около 23 ц/га по пшенице, 13 ц/га по подсолнечнику. Мы часть урожая потеряли весной, на заморозках, в низинках посева померзли. Но в целом результатами довольны.

— Есть ли у вас конкуренты? Как к вам относятся в Билярске, нет желания у местных перехватить вашу страусиную пальму первенства?

— Пока нет (улыбается), местные с удовольствием приезжают на экоферму отдыхать и общаться с животными. Что касается полей, то да, в Алексеевском райо-



не много локальных фермеров, которые также занимаются обработкой, но у нас не конкуренция, а взаимопомощь: мы общаемся, помогаем друг другу. Если, не дай Бог, что-нибудь сломалось, может, запчасть какая нужна, — первым делом обращаемся к соседям.

— Планируете ли расширять ферму? Может, усилиться в туризме?

— Пока главное — выполнить все условия по грантам. Срок реализации первого истекает только через два года, по второму гранту ещё работать и работать. Нужно прийти по ним к результатам и вернуть вложенное в проекты. После этого будем думать, но очень хотим в перспективе построить комплекс с баней, сауной, чаном. На участке есть место, есть и интерес посетителей.

Что касается фермы и конкретно страусов, то их часто разводят на мясо и яйцо, и я неоднократно сама об этом задумывалась. Но нужна большая территория только под поголовье, работники, которые будут ходить только за страусами. В общем, думаю.

Пока планирую познакомиться с темой поближе, съездить на страусиную ферму в Подмосковье — «Страусленд». Вот у них всё серьёзно: огромные площади, большое поголовье, есть и экскурсии по ферме, и кафе, в котором подают блюда из мяса выращенных там страусов и из страусиных яиц, в магазине на территории можно приобрести полуфабрикаты из мяса страуса.

Я, конечно, не готова забывать страусов на мясо, но можно было бы расширить поголовье, чтобы удовлетворить спрос на яйцо — он сильно превышает наше предложение! У нас, например, одна самочка африканского страуса, от которой мы в этом сезоне получили только 7 яиц. А были желающие купить несколько яиц сразу, каждое 2 тысячи рублей стоит. Один мужчина вообще просил поставить ему 30 страусиных яиц сразу! Думаю, что и птенцы страусов пользовались бы спросом.

— Наталья Владимировна, расскажите немного о себе. Где вы родились, где учились?

— Я вообще по профессии библиотечкарь, муж у меня педагог. Его по распределению направили в билярскую школу, так мы здесь и осели. Но мы оба из сельских семей: я из Русской Марасы, муж из Ерыклы, мой отец 40 лет проработал механизатором, свёкор — агроном. Так что и мне, и мужу работа на земле была знакома и любима, поэтому супруг после 8 лет работы в школе открыл своё кре-

стьянско-фермерское хозяйство. Я 12 лет проработала секретарем-делопроизводителем в школе, но после третьего декрета поняла, что не буду возвращаться в школу, и тоже ушла в фермерство.

Недавно мужа выбрали главой Ерыклинского поселения, теперь времени на работу в полях у него значительно меньше. Но помогает старший сын Ильназ, он всё умеет по части работы в поле. Его жена Анечка — мой главный помощник на экоферме. Оба закончили Поволжский университет спорта и туризма (ПГУФКСИТ), им интересен спортивно-оздоровительный туризм — вот эти домики, квадроциклы, снегоходы, лыжи, у них много идей по развитию туристического направления.

— С таким графиком работы успеваете что-то?

— А какой график? Я же не одна работаю. Утром едем на ферму, убираем, ухаживаем за животными. Потом, например, Анечка остаётся работать до обеда. Я еду домой, готовлю обед — нужно же и домашних накормить, и в поле увезти. После обеда приезжаю на ферму и до 18:00 тружусь. После свободна, занимаюсь своими хобби: готовить очень люблю — и балиш, и манты, и гуся, что угодно! Цветами люблю заниматься, у меня в саду и розы, и гортензии.

— На ваш взгляд, престижно работать на селе? Было ли у вас желание уехать в Казань, например?

— Никогда такого желания не было, город — это вообще не моё. Мне работа своя нравится, я считаю, что при желании можно и удовольствие получать, и зарабатывать. Если, конечно, ничего не делать, сидеть на месте, денег ты не заработаешь. Ну а если ты работаешь, всё получится. Мы же тоже не сразу 13 тысяч посетителей получили! Расширялись, прислушивались. И надеемся, что довольных посетителей с каждым годом будет всё больше!

— Наш традиционный вопрос: три секрета успешного бизнеса в вашей отрасли.

— Прежде всего нужно любить свою работу, свою землю и животных, это самое главное. Во-вторых, важна ответственность и в работе с животными, и в отношениях с посетителями, сотрудниками. Ну а в-третьих, важно вкладываться в своё дело, не стоять на месте, развивая бизнес. Без вложений, финансовых и интеллектуальных, быстро застрянешь на месте.

Евгения ИВАНОВА

Фото: Олег СПИРИДОНОВ
www.business-gazeta.ru

Два продукта доброты



Есть два продукта доброты — хлеб и суп. Самые простые символы доброты. И ничего придумывать не надо, никакие сложные символы и аллегории не заменят хлеб и суп.

Говорят, что суп стали варить сравнительно недавно, когда появилась безопасная посуда и приспособленный для варки очаг. Безопасная — потому что в медном котле суп мог стать ядовитым. На самом деле суп появился тогда же, когда появилось милосердие в сердцах людей. Может, вообще вместе с людьми. Потому что при раскопках находят останки древних людей-инвалидов, которые точно не могли есть мясо или коренья жевать. И эти древние тяжелобольные и искалеченные люди дожили до старости, что очень странно. Как они питались?

А потом выяснилось, что их, видимо, кормили супом, варевом-хлебобом. Кастрюлю и горшок не было, так первобытные добрые

люди складывали мясо и коренья в кожаный мешок, заливали водой, а потом клали туда раскалённые камни. Или мешок клали на огонь и поливали водой, чтобы он не прогорел. Эксперименты подтвердили, что так можно сварить подобие похлёбки, первобытный суп, которым кормили больных и слабых. Суп инвалиды могли есть. И могли жить.

Кроме того, супа на всех хватало. Даже если добыча была скудной, можно было на всех сварить похлёбку. И поделить её. Так что суп — блюдо милосердия и блюдо справедливости. Выжили те племена, где умели варить суп. Может, он был не слишком похож на современный, но спасал жизни и спасал добро в сердцах людей. И суп — блюдо объединения. Он объединяет людей, превращает в семью, укрепляет родовые узы.

А хлеб — символ доброты. Запах свежего тёплого хлеба делает людей добрее. Это учёные спе-

циально наблюдали: в местах, где пахло свежеспечённым хлебом, например, из дверей булочной-пекарни, люди охотнее помогали друг другу и уступали дорогу. Ничего нет лучше для укрепления семейных связей, чем регулярная выпечка хлеба дома. Или пирогов. Или любой сдобы. Если хотя бы раз в неделю печь хлеб, конфликтов станет меньше, а доброты друг к другу — больше. И тёмные силы покинут ваш дом, если регулярно печь хлеб. Нечисть не любит запах тёплого хлеба, это ведь запах жизни и запах доверия.

«Кусок хлеба» измеряет отношения между людьми. И характеризует человека: «он поделится последним куском хлеба», так ведь говорят о добром и милосердном человеке. Или «куском хлеба попрекнёт» — и сразу понятно, о каком человеке идёт речь. «Заработать на кусок хлеба» — это жизненный минимум, если на хлеб заработал, значит, уже кое-чего стоишь.

Есть в доме суп и хлеб — значит, всё идёт нормально. Энергии дома в порядке. Семья крепка. Это очень хорошие и мощные символы для нашего подсознания — суп и хлеб. Они всегда должны быть в доме, в любом виде, но они нужны для здоровья семьи, физического и психологического. Попробуйте хотя бы раз в неделю варить суп и печь хлеб или пирог; вы почувствуете поддержку и прилив сил. И тревога снизится. «Если есть хлеб и суп, с нами всё в порядке» — говорит нам внутренний голос. И ему можно верить...

Анна КИРЬЯНОВА
<https://vk.com/vselo>

Эпоха домашних застолий

Уходит эпоха домашних застолий. Вернее, уже ушла. Может, это и хорошо? Нет необходимости дома держать сервизы на 100 персон, запасные табуретки или строганные доски (их клали на две табуретки, и получалась скамья, на которой размещалось покрывало, сложенное вчетверо и пять-семь человек гостей), не нужны огромные кастрюли и складные столы.

Не требуются запасные полотенца и халаты (к нам еженедельно приезжали в баню), запасные подушки и одеяла (некоторые приезжали с ночёвкой). Всё это теперь моветон. Не культурно. Не модно.

Теперь всё просто — пригласил в кафе, сам нарядился и сидишь гостем у себя же на празднике и не носишься в платке между гостями, угождая каждому. Это очень удобно.

А между тем уходит целая культура. И мне от этого грустно.

Согласитесь, было приятно прийти в гости со своими тапочками и пробовать 100 салатов, из которых 95 новые (пять традиционных: зимний, селёдка, мимоза, марковчя, винегрет, без них ну никак было нельзя). Смотреть на бутерброды со шпротами (они должны были быть на столе, хотя их никто не ел). Есть холодную жареную курицу, сложенную горкой и украшенную веточкой укропа. И на момент подачи горячих блюд (пельмени, голубцы, манты) чувствовать отсутствие



места в организме и желание положить это всё в карман и съесть дома.

Или как готовились к гостям. Это же целая история: нужно достать продукты, раздобыть новые рецепты (тут обязательно нужно было удивлять новеньким), ночами не спать (готовить, жарить, парить, мариновать, посуду начищать, столы расставлять, а иногда и обои переклеивать).

А как душевно общались! Столько смеялись. А как пели! А потом начинались танцы под магнитофон и вперемешку с гармошкой.

И чай. Много чая. Много конфет и пирогов. И блины, ну куда без них.

Хорошее у меня было детство и юность хорошая. Я видела эти шикарные столы у родителей и их друзей. И до 35 были лет так было и у меня. Я была уверена, что это-

го хватит и на мою жизнь. Не хватало... Всё закончилось.

В деревнях ещё практикуют эту традицию, но у меня там никого нет. А город стал бездушным, жадным, закрытым, завистливым и каким-то чужим...

Теперь у многих есть друзья, которые неизвестно где живут. Так, примерно район вроде знаешь и этого достаточно, а может, и это лишнее.

Зато мы все умные. И хитрые. И ленивые. И замкнутые. И одинокие...

А ведь так важно собираться вместе за одним столом с родичами, друзьями, петь песни, рассказывать истории, радоваться, смеяться, а может, и грустить!

Эльвира БИКМЕТОВА
<https://vk.com/vselo>





Из города — в забытую деревню

К Добрезино я добираюсь уже на закате. Единственная расчищенная от снега дорога заканчивается у знака начала деревни. Дальше идут две колеи, по которым машина, царапаясь дном, продвигается ужасно медленно. Деревня представляет собой одну улицу, упирающуюся в лес. За лесом — озеро Плиса, да и сам лес, как видно по карте, плотно усеян озёрами. Я успеваю дозвониться до своего героя, как при въезде в деревню связь пропадает.

Вскоре вижу, как навстречу мне идёт светлоглазый бородатый мужчина с цветной повязкой на голове. Его зовут Эдуард. В прошлом году исполнилось девять лет с тех пор, как они вместе с женой и сыном переехали в Добрезино. Мы оставляем машину у обочины и дальше идём пешком мимо одиноко стоящих хат.

Видно, что зимой тут почти никто не живёт: вокруг девственные сугробы снега, в окнах не видно света. Так продолжается вдоль всей улицы, пока мы не доходим до большого навеса, под которым зимуют два трактора, мотоблок, старый микроавтобус и видавшая виды «Нива».

Сразу чувствуется: здесь есть жизнь. За навесом стоит небольшая хата, где нас уже ждёт успешнее за время жизни в деревне размножившаяся семейство Михновец: жена Майя и пятеро детей — Никита, Услава, Тимур, Эльмира и Миша. Хата представляет собой большую комнату с русской печкой и двумя двухэтажными кроватями, кухней и несколькими подсобными помещениями.

Ко мне сразу же выбегает Тимур — голубоглазый шестилетка. Он выдаёт сто слов в минуту и интересуется всем на свете. Тимур показывает мне свои игрушки и новый подаренный Дедом Морозом фотоаппарат.

До переезда в деревню Эдуард и Майя жили в Солигорске, где Эдуард работал электрослесарем на «Беларуськалии». И хоть работать на «Беларуськалии» для многих местных — мечта всей жизни, мужчина признаётся, что морально было тяжело.

— В какой-то момент я понял: если поддамся этой рутине, то потеряю смысл жизни и сопьюсь.

Майя окончила в Минске Институт парламентаризма и предпринимательства, а в Солигорске открыла небольшой магазин с итальянским бельём. И хоть бизнес приносил прибыль, всё равно удовлетворения не доставлял: дома не бываешь, все праздники работаешь, детей практически не видишь, а они не видят, чем занимаются родители.

— Мне же хотелось, чтобы мы жили как семья, чтобы дети видели, что мы делаем, как мы трудимся, чтобы они развивались и понимали, для чего нужны родители.

Так Майя окончательно поняла, что больше не хочет заниматься бизнесом.

Ещё одним толчком к переезду в деревню стала поездка в Крым на мыс Меганом, где семья прожила месяц в палатке.

— Уехали такие городские, пухленькие, а вернулись худенькие-худенькие. Изменилось тело и мировоззрение, — рассказывает Майя.

А Эдуард продолжает:

— Мы потом ещё долго раскачивались, специально купили микроавтобус и ездили по поселе-



ниям, общались с людьми. В итоге много где побывали, но там что-то не то, тут не это. В итоге наступил момент, когда решили: всё, сколько можно ездить? И когда приехали к ребятам в соседнюю деревню, нам понравилось. И понравилось прежде всего, как тут устроено общение.

Когда ты переезжаешь на землю, самое главное — человеческий ресурс, когда ты можешь прийти в гости и посоветоваться, что и как. А особенно ценить общение начинаешь зимой.



Ребята переехали на Глубоччину, когда нашлась близкая по духу семья. За тысячу долларов купили старый дом, который отремонтировал и довёл до ума Эдуард.

На улице начинает падать снег, темнеет. Мы ужинаем вместе, и ребята приглашают меня остаться переночевать в гостевом доме. Меня угощают свежим козьим сыром, сметаной, в которой ложка стоит, не падая, домашним хлебом.

За ужином разговор обретает более открытый характер. Майя



и Эдуард признаются, что начиналось всё не так радужно. Первое время был долгий переходный период, когда после деревни они уезжали в город, жили там, потом возвращались в деревню, потом снова в город.

— На раскочку у нас ушло года три, — подсчитывает Майя. — Первый год был тяжёлым для тела. Нужна была глобальная перестройка: холодно, жарко, нужно

печки топить.

Привыкнув к комфорту в городе, в деревне мы очень боялись холода. Но за три года организм перестроился, и теперь даже зимой форточка постоянно открыта, а без свежего воздуха я чувствую себя болезненно.

— Психологически тоже было нелегко, — подхватывает Эдуард.

— В городе ты постоянно отвлекаешься на что-то. А тут пришлось посмотреть вглубь себя, разобраться в своих отношениях, научиться общаться между собой, чтобы было комфортно, безконфликтно. Мы как бы заново познакомились. А когда переходный период прошёл, мы почувствовали, что стали настоящей семьёй, где люди друг друга по-настоящему поддерживают.

И потом начали получать удовольствие, потому что здесь всё в твою радость. Когда ты переехал на землю, уже никуда не хочешь ехать, даже в соседний город. Приходит светлая радость от того, что ты живёшь на земле и у тебя это получается. Как результат такой трансформации в семье стали появляться детки один за другим.

Дом, хозяйство и студия

После ужина мы с Эдуардом направляемся в один из соседних домов, который служит гостевым. Дом скорее напоминает музыкальный клуб: в центре комнаты, недалеко от русской печи на-

ходится ударная установка, возле неё — аккордеон и другие акустические и электронные инструменты. В углу — ноутбук и микрофон. Возле стен стоят двухэтажные деревянные кровати. Всё это Эдуард смастерил сам для многочисленных друзей, которые приезжают помогать по хозяйству летом.

— Днём трудимся, а вечером у нас музыкальные джемы, — улыбается хозяин. Когда Эдуард жил ещё в Солигорске, читал рэп с друзьями, группа называлась «Аристократы».

Все дети любимые

Утром мы снова встречаемся в хозяйском доме, чтобы выпить капучино на домашнем молоке. Старшие дети — 16-летний Никита и 8-летняя Услава — уехали на школьном автобусе в Подсвилье, городской посёлок, где находится единственная на сельсовет школа.

Дома остаются только младшие дети: шестилетний Тимур, Эльмира четырёх лет и двухлетний Миша. Майя говорит, что все детки рождались быстро, иногда даже не успевали доехать до больницы. Услава стремительно появилась на свет дома, Тимур — в машине по дороге в роддом, а Эльмира и Миша — уже в городских роддомах.

Эльмира родилась с пороком сердца и синдромом Дауна. До года она почти не развивалась, сердце не справлялось. Первые полгода была на лекарствах. После операции на сердце состояние ребёнка улучшилось и развитие возобновилось.

— Когда родила Эльмиру, у



меня был шок. Само слово «даун» скорее воспринималось как ругательство. В какой-то степени хорошо, что я не знала заранее о синдроме: скрининг во время беременности ничего не показал. Возможно, это был бы большой стресс, и я не знаю, как бы себя повела. А так, прожив с ребёнком и зная, что это замечательное, спокойное дитя, мне уже и самой спокойно.

Через два года после Эльмиры родился Миша, у которого тоже обнаружили синдром Дауна, хотя вероятность, что у одной матери родится несколько «солнечных» детей, ничтожно мала.

— Да, это особенные детки, — рассказывает Майя. — Они очень спокойные и позитивные. Можно сказать, что у таких деток отсутствует хитрость, они прямые и открытые.

Меня удивляет, как семь человек уживаются в одной комнате деревенской хаты. Есть в этом и плюсы, считает Эдуард.

— Если бы было две комнаты, пришлось бы две комнаты убирать. На самом деле пространство, в котором живёт семья, не ограничивается одной комнатой.

— В городе я не могла пустить ребёнка на улицу, — рассказывает Майя. — Мы жили на восьмом этаже, и чтобы ребёнку поиграть на улице, нужно было спуститься с ним и сидеть, смотреть внимательно, ведь вокруг машины. А здесь двери открыл — и дети уже на улице всё познают: курочки, коровка, своя площадка. И я спокойна: знаю, что все местные старушки за ними следят. Знаю, что дети могут бегать вокруг и изучать мир. Для этого у них в распоряжении огромное пространство. Когда тепло, детей дома практически нет.

Своё хозяйство

После завтрака вместе с Эдуардом мы отправляемся по хозяйским делам. Помогать отцу собирается Тимур, который в своём красном комбинезоне выглядит словно космонавт в открытом космосе. Эдуард вручную набирает из колодца два ведра воды, и мы идём куда-то в заснеженный простор. Среди поля стоит большая хозяйственная постройка — это козлятники, здесь живут семь коз и одна корова. Отец с сыном разливают воду по полкам, и каждое животное получает свою порцию.

Мы с Тимуром стоим возле двери, когда Эдуард открывает один из загонов, откуда сразу же выскакивает коза и бодро бежит к доильному станку, ловко запрыгивает на него и засовывает голову



в своеобразную нишу, где её ждёт корм. Эдуард уверенными движениями моет вымя козе и начинает дойку. Плотные струи молока врезаются в стенки ведра. Он доит двух коз и переходит к корове. Та сама никуда не прыгает, её приходится привязывать за рога. Молока зимой немного, и оно получается очень жирным.

После дойки мы идём за сеном — основным ресурсом, который заготавливает Эдуард своим трактором. Семья в первый же год оформила четыре гектара земли в личное подсобное хозяйство для пастбища и сенокоса. Сегодня Михновцы целиком обеспечивают себя молоком, яйцами, сыром, сметаной, маслом и даже гущёнкой и мороженым.

— После Меганомы мы отказались от мяса, — вспоминает Майя. — У нас даже был период сыроедения, который с ужасом вспоминает наш старший сын. Ему тогда было 7–8 лет, и он буквально требовал сосиски. Даже теперь, если нужно есть суп, сын говорит: «Я буду есть суп, если только он с мясом».

Беременной мне снилось, что я ем кусок кровавого мяса. Я поняла, что мне хочется мяса и бессмысленно отказываться от того, чего требует моё тело.

Всю выпечку Эдуард и Майя делают сами, покупают только муку. Сыры и яйца продают. А вот с огородом большой дружбы не вышло, тут помогает свекровь: она выращивает продукты, которых хватает практически на год. Поэтому все заработанные деньги удаётся копить. Тратить их, как признаётся Эдуард, тут просто некуда.

После уборки козлятников, дойки коз и коровы мы возвращаемся в дом.

Кто стремится в деревню

На прощание я решаю спросить, не жалеют ли ребята, что оставили комфортную городскую



жизнь и променяли её на деревенскую, полную хлопот. Но, судя по улыбке, Майя ни о чём не жалеет:

— Я очень рада, что мы решили и переехали. И теперь живём на земле. Когда за тридцать переваляло, уже обычно есть семья, дети, работа. А пока есть энтузиазм, нужно пробовать и делать. Мы для себя решили, что вместо того чтобы идти у кого-то что-то просить, жаловаться на кого-то, мы будем развиваться сами. Да, мы понимаем, что это труд. Мы трудимся сознательно и с радостью. Да, тяжело, да, бывают сложные моменты.

Моя физическая нагрузка раз в десять больше, чем у городской

выявляю ребёнка, думала, как же мне успеть-то сделать это всё. А теперь у меня пятеро детей, огромное хозяйство, мне нужно сыры варить, а я всё это успеваю и хочу ещё намного больше!

Деревня учит самостоятельности. Все вопросы, которые мы закрывали в городе финансами, перешли в труд. Тут некому тебя обслуживать, всё приходится делать самому, а это значит — быть самостоятельным и самодостаточным. А если ты самостоятельный и самодостаточный, скучно никогда не будет. Скучно может быть, только если ты в состоянии уныния. Тем, кто хочет, чтобы их обслуживали, в деревне будет очень тяжело морально и физически.

Многие друзья, приезжая к Майе и Эдуарду, тоже загорают желанием жить в деревне. Но на самом деле хозяева подозревают, что люди просто хотят побыть на природе, потому что эта потребность очень важна для человека. Поэтому, прежде чем начинать строить дом и влезать в деревенскую рутину, ребята советуют разобраться в своих желаниях. Если хочешь физически трудиться — переезжай, а если побыть на природе — для этого есть агроусадьбы.

**Журналист Verasen
Беларусь, Витебская область**
<https://citydog.io>

Поверхностный взгляд

Он тратил на работу час времени туда и час обратно. На троллейбусе. Как говорится, с конечной до конечной. Это ещё тогда, когда в городе пробок не было.

Сначала — это примерно с полгода — он тупо смотрел в окно. А потом подумал, что зря время теряет. И начал почему-то учить французский язык. Почему именно французский? А он и сам не знал. Достал самоучитель, затем записи фонетических упражнений на плёнке.

Жил в одном районе, а работал — в другом. Это позже метро появилось. А раньше троллейбус и только троллейбус. Сядешь на скамейку, чтобы тебя не толкали, и едешь. Скучно ехать. До противоположной. А когда учишь — быстрее время идёт.

Проезжал 20 лет — как один день. И уволился. Потому что пенсия.

Дома не было скучно: появился интернет. И можно было совершенствоваться французский.

Затем они с женой переехали в деревню. Надоело в городе. Квартиру — женатому сыну. А сами туда, на природу.

Дом хороший. Две комнаты с одного крыльца. И почему-то ещё одна комната — с другого. Так предки их захотели. Может, и специально отдельную горенку сделали.

Завели огород. И он, бывший городской служащий, был похож на простого деревенского мужика. Он брился раз в три-четыре дня. Носил старые штаны, заправленные в сапоги, иногда чёрные калоши на босу ногу, на плечах выцветшие рубашки. Ведь в деревне некуда наряжаться.

В доме газ. И летний водопровод во дворе. Грядки и грядки, небольшое куриное семейство — жить можно.

Скучать не приходится, потому что разумный адекватный человек всегда себе занятие найдёт.



Никогда не станет без дела сидеть. Только иногда, когда устанет, или после бани.

Из города знакомые позвонили. Попросили горенку сдать для своих друзей. Супружеская пара из Москвы. Очень интеллигентные. Он согласился.

Появились квартиранты. Вежливые, воспитанные люди. Горенка им понравилась. И деревня тоже понравилась. Мужчину выходил во двор с компьютером и что-то писал. Часа два или три. На траве — пара каких-то справочников. А его жена рисовала акварелью. И деревенскую улицу, и куриное семейство, и заросли травы рядом с забором.

Он что-то писал, она рисовала. Вечерами отправлялись гулять. С хозяевами дома не общались. Так, иногда по быту что-нибудь.

Очень приветливые и воспитанные люди. На них смотреть — удовольствие. Потому что культура, потому что изысканность, потому что утончённость.

Как-то он с улицы выкашивал крапиву. А жильцы вышли посидеть на скамейке. Вдруг услышал французскую речь. У него сразу всё опустилось внутри, а затем снова поднялось — от восторга. И он нарочно придвинулся к говорящим ближе, чтобы послушать

и насладиться. И пообщаться, непременно пообщаться!

Дама-художница говорит: «Посмотри на этого мужичка. Всю жизнь косит крапиву, а зимой у окна зеваёт. И ничего ему не надо. Примитивный деревенский тип. Ты посмотри: щетина, старая рубашка и сапоги. На нём время остановилось. С девятнадцатого века, наверное».

А муж-писатель отвечает: «Да, а мы всё о духовных проблемах. Всё о них. Вечные поиски смысла, который ускользает».

Хозяин дома положил косу, вытер руки о старые штаны и по-французски сказал: «Не там смысл ищите. Его в высокомерии и в гордости нет. Не было и не будет».

У него хорошее произношение. И ошибок в речи нет. Он знал, что нет. Не хотел видеть, как они побледили, как вытянулись их лица. Побежали за ним, засуетились. И вопросы, вопросы: «Кто вы такой? Что вы за человек?»

А он повернулся и сказал снова по-французски: «А я сосланный декабрист. Государь Николай сослал за участие в восстании. Так вот с девятнадцатого века тут. Летом крапиву кошу, а зимой у окна зеваю».

Георгий ЖАРКОЙ
<https://vk.com/vselo>





Папа может всё, что угодно...

Пётр Григорьев, 78-летний пенсионер, своими руками создал целый горнолыжный комплекс на горе Маяк, возле города Сорочинска Оренбургской области: сконструировал подъёмник на вершину, провёл грунтовую дорогу от города к склону, обустроив там тёплую базу для спортсменов. Григорьев рассказал, как ему это удалось, и поведал о своей тяге к изобретательству, конструированию и экстремальным видам спорта.

— **Расскажите о себе. Вы родились и выросли в Сорочинске?**

— Нет, я вырос в Киргизии. Школу там окончил и институт политехнический, а в 1972 году переехал в Сорочинск, откуда родом была моя первая жена.

— **Когда увлеклись экстримом?**

— Горными лыжами я увлекался с юных лет, в Киргизии для этого были все условия. А ещё занимался конструированием. Первый свой токарный станок сделал в 14 лет.

— **Поэтому выбрали политех?**

— Да, я механик по образованию. Технология машиностроения, станки, инструменты — вот сфера моей деятельности. Работал в нефтяной промышленности, в бурении.

Среди наших преподавателей были горнолыжники. Мы катались с ними. Постоянно появлялись интересные идеи на стыке спорта и инженерного искусства. В студенческую пору я построил мотоцикл-амфибию, катался на нём по водному каналу и по дороге вдоль него, так как по городу гаишники не разрешали ездить, потому что самоделка моя получилась слишком широкой.

Мною заинтересовались ребята, занимающиеся водными лыжами, в том числе мой преподаватель, которого я считаю своим главным наставником. Сначала они цеплялись за трос к моему мотоциклу, затем я сам встал на водные лыжи, а потом на кафедре мне предложили сделать воднолыжный буксировщик. Нашли

У меня, наверное, две косточки только целые, а все остальные были переломаны в разное время. 15 лет участвовал в областных соревнованиях. В 1991 году привёз домой Кубок области, а потом этот вид спорта у нас стал захиревать, и летал практически только для себя.

Сорочинск — это Южный Урал. Горы здесь уже кончаются. Самая высокая у нас — гора Маяк, всего 50 м. С неё я и стал летать. Туда же привёл сына, когда тот захотел заняться сноубордингом.

— **Там раньше не катались?**

— Люди примерно моего возраста в детстве и юности ходили,



катались. Но я приехал в 1972 году и за всё время практически не видел таких энтузиастов. И неспроста: у нас такие ветра сильные, что до Нового года на этой горе снега почти нет, его сдувает, а потом заметает так, что не проберёшься к склону.

Помню, что после трёх подъёмов я уже не мог утром с кровати встать — так уставал. Сын тогда и сказал: «Папа, ты же всё можешь! Давай сконструируем подъёмник». Он меня вдохновил, и мы принялись за дело.

Первый подъёмник сделали на гидротяге. У меня старенький джип японский, к его раздатке приделал гидронасос, на бампере прикрепил гидродвигатель, а на горе поставили натяжной ро-



лики — обводную станцию.

— **Вы что-то брали за пример?**

— Нет. Потом уже ребята-лыжники отвезли меня в Самару на горнолыжку, где я увидел настоящие подъёмники, подружился с директором, а ещё побывал на специализированном заводе СКАДО (*Строительство канатных дорог. — Прим. автора*), который строит подъёмники по всей стране.

Мне понравился немецкий бибилфт — это такой подъёмник без опор. Вернулся домой и сделал свою версию на электротяге. Электростанцию для него приходилось каждый раз привозить на машине. Целую будку на колёсах с собой таскал, в неё же клали сноуборды, лыжи, ботинки, тубинги. Там же у нас раздевалка была.

Затем решил сделать подъёмник на механическом приводе от задних колёс автомобиля и стационарный домик. Взял две трубы на подшипниках, на которые можно заезжать ведущими задними колёсами машины. Это похоже на те ролики, с помощью которых тормоза проверяют на станциях техосмотра. Две трубы вращаются, и через коробку передач от «Победы» вращение передаётся на передний мост от грузовика «ГАЗ-66». Я половинку от него отрезал и поставил вертикально. Конструкция позволяет регулировать угол, чтобы трос не слетал и не крутился. Обводной ролик на горе — тоже от этого автомобильного моста.

Эта конструкция работает до сих пор, она получилась универсальная. Для того чтобы привести её в действие, можно использовать любой заднеприводный автомобиль, а не только мой. Но ещё остаётся проблема с дорогой.

— **Дорогу тоже вы строили?**

— До выхода на пенсию я работал в нефтяной промышленности, в бурении. Что называется, мы, старики, ушли, а следующее поколение работников ещё нас помнили. Я обратился к нефтяникам за помощью. Отозвался директор «Оренбургнефти» Виталий Степанов, очень хороший человек. Он дал тракторы. С их помощью за месяц я сделал дорогу — не асфальтовую, конечно, а грунтовку. Поднял её на метр.

Сейчас только вернулся — весь в грязи, но зимой дорога замерзает, снегом присыпается, машинами укатывается, и проехать легче.

Однако всё равно переносы снежные большие. Дорогу надо выше поднимать. К марту это уже не дорога, а тоннель в снегу — до

четырёх метров он по обочинам поднимается.

— **Власти вашу инициативу поддержали?**

— Губернатор поддержал, и к горе провели электричество. Я добавил к конструкции подъёмника электродвигатель. Теперь он может и от электричества работать, и от колёс автомобиля.

А ещё построили хороший двухэтажный домик. Отопление я там дровяное сделал, хотя можно было бы электрическое, но пенсии не хватает: сварил печку под водяное отопление на незамерзающей жидкости. Однако всё равно надо ежедневно её топить.

— **Близкие вас не критикуют за общественную активность, от которой одни убытки?**

— Жена меня поддерживает и помогает. Со мной ездит. Отопление сейчас улучшаем.

— **А дети оценили ваш труд?**

— Да, два сына, дочь со своими семьями и друзьями часто посещают горнолыжку, катаются на лыжах, сноубордах и ватрушках.

— **Может, вы рано ушли на пенсию, раз столько энергии осталось?**

— Я на пенсию вышел по инвалидности в 1994 году, когда мне было 50 лет. Из-за инсульта. Первые месяцы мог только мычать. Пришлось заново учиться разговаривать, ходить. Окончательное восстановление происходило за счёт спорта, но из сферы производства я ушёл.

— **Соревнования или спортивные фестивали у вас на горе проводятся?**

— Пока нет. У нас долго оставалась нерешённой проблема со снегом, то есть его нехваткой на вершине из-за сильных ветров. Только в 2022 году удалось довести до вершины воду высокого давления и купить снежные пушки. Есть надежда, что у нас будут условия для катания всю зиму.

Поддержки ещё маловато, но потихоньку наше дело развивается. Теперь у нас уже, к примеру, два подъёмника. Один — моей конструкции, а другой — государственный: хороший, построен Воронежским заводом. Они оба, кстати, платные. Только у меня стоимость чисто символическая — 100 рублей в час, для школьников — 50 рублей, но если ученик из числа хорошистов — то 25 рублей, а отличники бесплатно катаются. Пенсионеры и военнослужащие у меня тоже льготы имеют. Государственный подъёмник стоит в два раза дороже.

— **Склон один?**

— Да, но можно ехать по крутой трассе, а можно по более пологой. Протяжённость склона — 300 м.

— **Вы сказали, что поддержки ещё маловато. А местные жители вам помогают?**

— Да, помогают друзья и знакомые. Фонд Тимченко вот помог. Предприниматели тоже в стороне не стоят. Я периодически составляю некий список работ, которые нужно на горе провести: дрова поколоть, траву покосить, гору почистить. Всегда находятся добровольцы, готовые помочь.

— **Сейчас вы что-нибудь новое конструируете?**

— На гусеницы ставлю легковой автомобиль, чтобы с его помощью сделать на горе хороший желоб для «ватрушек» и регулярно его обновлять, укреплять. Вскоре заработает и третий подъёмник на горе, специально для тех, кто будет на «ватрушках» кататься.

Сергей ЛЮТЫХ

Фото: пресс-служба фонда Тимченко



подходящий проект. Я на его основе построил лодку и до сих пор её использую, даже после переезда в Оренбуржье.

— **Ещё чем-то увлекались?**

— Был такой журнал «Крылья Родины». Из него я узнал про дельтапланеризм, который тогда появился за рубежом. У меня родилась идея: переехать на Иссык-Куль, цеплять дельтаплан к лодке-буксировщику и летать над озером. Вместо этого переехал в Оренбуржье, но дельтапланеризмом увлёкся всерьёз.





Как парился в бане мой прадед

Ещё будучи ребёнком, я часто бывала у своей бабушки, которая жила в своём доме за городом. У неё была небольшая русская банька, довольно старая, но всё ещё исправно выполнявшая своё назначение. Мы частенько топили её и ходили париться. Бабушка часто рассказывала о своём отце, моём прадеде, разные невероятные истории, но больше всего мне запомнились наставления о том, как правильно нужно париться. Прадед очень любил это дело и относился к нему серьёзно и основательно. Поэтому такой, можно сказать, банный опыт не мог бесследно исчезнуть и глубоко отпечатался в моей памяти. Мы и теперь следуем этим правилам.

Топите баню на совесть

Наверное, следует начать с того, как растопить баню так, чтобы получить оптимальную температуру в парной. Многие и так знают, что банная печь топится дровами из лиственных пород деревьев, в основном берёзовыми. Это разумно, так как у лиственных пород не очень высокая температура горения, это позволяет печи и камням в начале дымохода нагреваться не спеша. От быстрого нагрева булыжники могут полопаться, и печь придётся ремонтировать. Но нет ничего страшного, чтобы время от времени добавить еловых дровишек, в своём доме их всегда предостаточно и периодически от них приходится избавляться.

В начале процесса топки можете смело использовать ель, а затем переходить на берёзовые дрова, этот способ проверен и безопасен для вашей бани. Чтобы хорошо попариться, печь в бане должна топиться долго, не менее пяти часов. Здесь главной целью является не нагрев воды в бачке или чугуне, а прогрев камней и стенок печи. При желании баню можно истопить и за полтора часа — нагреется вода, будет тепло и пар, конечно, будет. Но в чём же разница? Если баня топилась недолго, то и содержимое каменки будет иметь более низкую температуру, чем при рекомендуемых условиях. Это означает, что попаритесь вы совсем недолго: подливая воды на камни, вы быстро их охладите, и целебного банного пара совсем не останется. Поэтому нужно топить баню на совесть. После того как хорошо протоплена печь, бане нужно по-

стоять в закрытом виде около часа, чтобы стены хорошо прогрелись и не понижали температуру в парной. Ведь самое ценное в бане — это пар, и лучше всего, когда он держится долго.

Париться нужно в удовольствие и с пользой для здоровья

Ещё одна банная мудрость — в этом деле не стоит спешить. Когда вы заходите в парную и в первый раз подкидываете пару, не нужно сразу же лезть на полку и начинать париться. От этого может подняться артериальное давление или закружиться голова, и тогда банный отдых станет совсем не в радость. Сначала нужно как следует погреться при терпимой температуре, пропотеть и расслабить мышцы. Это расширит поры в коже, позволит шлакам выходить из организма и даст целебным маслам из веников впитываться в тело.

От прадеда мне досталась следующая банная «инструкция». Перед тем как в первый раз подкинуть в каменку воду, нужно открыть заслонку в дымоходе. Затем плеснуть туда немного воды и быстро закрыть дверцу, стараясь не обжечься. В традиционной банной печи дым проходит сквозь камни и на нём оседает много золы. Эта нехитрая операция позволит выйти наружу всей пыли и гари, скопившейся на булыжниках во время топки, а вам — не надыхаться этой неприятной смесью. Когда вы хорошенько прогрелись, можно немного ополоснуться тёплой водой, чтобы смыть

пот, и тогда уже можно начинать париться.

Поначалу, когда температура камней, на которые подливается горячая вода, довольно высока, пар будет суховат и высокая температура на полке будет ощущаться легко. В этот момент главное не переусердствовать, потому что в бане первое ощущение обманчиво и можно получить тепловой удар. Вам станет плохо, и вы не сможете продолжать париться. Начинайте этот процесс постепенно и сможете быть в парной подолгу и в несколько заходов.

Контраст температур — главная прелесть бани!

Мой прадед парился по-своему, он называл это «заходить дуплетами». Суть этого способа состоит в том, чтобы париться в два захода без передышки. В первый раз зашёл, попарился, окатился холодной водой, чтобы остыть, а затем — во второй раз. После этого уже можно пойти отдохнуть в предбаннике. Таким методом парки достигается контраст температур, воздействующих на тело. Это способствует отличному расслаблению мышц и закаливает организм. Но так париться рекомендуется только опытным парильщикам с внушительным стажем, а всем остальным нужно немного отдыхать после каждого захода в парилку.

С каждым новым разом, подкидывая всё больше воды в каменку, воздух в парной станет более влажным и высокая температура более заметной, ведь в нормальной бане воздух обычно нагревается аж до 100°C. Чтобы на-

париться вдоволь, достаточно пары прогревочных заходов и два-три полноценных захода. На большее сил вряд ли хватит.

Один заход в парную должен быть не очень долгим, достаточно от 3 до 5 минут. Лучше всего париться в компании, тогда вас смогут попарить хоть в четыре веника по всему телу. Если же вы одни, то старайтесь париться, сидя на полке. Когда вы стоите, разница температур воздуха у ног и у головы весьма существенна, организмом это переносится тяжело и, скорее всего, веник будет вас обжигать. Когда тело прогревается равномерно, таких проблем не должно быть, и процесс парки доставит вам немало удовольствия.

Что можно добавлять в воду

Чтобы хорошо попариться, натопленной бани и веников недостаточно — нужно уметь грамотно ими пользоваться. Воду в каменку нужно лить осторожно, можно обжечься паром, вылетающим оттуда в долю секунды. Набрав треть небольшого ковшика

горячей воды, лёгкими движениями забрасывайте на раскалённые камни по 100 г жидкости. Всегда старайтесь попадать на новый участок каменки, так вы не дадите ей остыть раньше времени.

Мой прадед любил добавить в эту воду ржаного кваса для приятного хлебного аромата в парной. Также он любил делать на скорую руку отвары из ромашки, мяты, душицы и зверобоя. Он заваривал эти травы в отдельной кадке и прямо оттуда черпал воду для пара. Сейчас мы тоже так делаем, но используем для своего рода ингаляции и придания бодрости масла эвкалипта и пихты. Также советуем попробовать добавить в воду со спичечную головку бальзама «звёздочка», этот интересный и полезный аромат не оставит вас равнодушными.

Вот такую семейную мудрость, можно даже сказать, настоящий банный этикет я смогла перенять от своих предков. Испытав всё это на себе и ощутив те эмоции и чувства, которыми наполняешься в хорошо натопленной бане, с ароматными вениками и травами, вы отлично отдохнёте от городской суеты. Вот они — вековые традиции, и они всё ещё живы и актуальны!

Анна
Нелидова
<https://7dach.ru>



Наши предки старались не разгневать банных духов, а, напротив, заслужить их расположение и смягчить отношение, поэтому постепенно сформировались особые банные приметы:

- париться следовало только в определённое время: летом нужно было помыться до полуночи, а лучше до 18 часов (считалось, что ночью в бане парится банник). Зимой же в баню следовало ходить только до полудня. Посещать баню ночью, как и ночевать там, категорически не следовало;

Банные приметы и традиции

- нельзя было заходить в баню без стука или надо было предварительно спросить разрешения;
- после мытья должна была оставаться вода и кусочек мыла для банника;
- понедельник считался запретным днём, зато четверг и суббота — самыми благоприятными банными днями;
- в первую очередь в баню

всегда ходили мужчины, и только после них могли идти остальные домочадцы;

- существовали некоторые правила поведения в бане: вести себя нужно спокойно, не ругаться, громко не разговаривать и не смеяться, не стучать шайками и ковшами;

- в пьяном виде нельзя ходить в баню, так же как и с нехорошими, блудными мыслями;

- плевать на камни печи категорически запрещалось, да и то — можно было получить от банника ответный плевок или, чего доброго, мог герпес приключиться;
- после каждого банного дня баню приводили в порядок и оставляли в чистоте;
- ходили в баню только по три захода (три пара): считалось, что на четвёртый заход парится сам банник.

- ходили в баню только по три захода (три пара): считалось, что на четвёртый заход парится сам банник.

Люди старались следовать этим приметам, чтобы поменьше беспокоить банника — таинственного обитателя парной. Чтобы ба-

ня хорошо функционировала, долго служила и в ней было приятно мыться и париться, банника старались задобрить: при первой топке бани на печь клали соль и кусочек хлеба, можно было просто бросить на камни немного соли.

Иногда под порог бани клали монетки, а после банных процедур благодарили банника и оставляли для него кусочек мыла и старый веник, ему ведь тоже нужно помыться и хорошо попариться.

Издавна существует традиция: для гостя после долгой дороги обязательно топили баньку и отправляли попариться и помыться.

Раньше не любили ходить париться в одиночку, так как считалось, что одному человеку в бане встретиться с нечистой гораздо легче, и это может стать даже угрозой для жизни. И в самом деле, есть в этом определённый смысл: а вдруг человеку в жаркой бане станет плохо — ему будет кому помочь.

В бане обычно использовали

индивидуальные средства для мытья (мочалки и мыло), особенно больные люди, чтобы не передать болезнь. Веник должен быть также своей у каждого парильщика. И сейчас эти правила вполне разумны с точки зрения гигиены.

У заядлых парильщиков принято после горячего пара обливаться ледяной водой, а зимой даже купаться в проруби (если такая имеется рядом) или прыгать в снег. Эта традиция идёт издревле, когда считали, что обливание холодной водой очищает духовно.

Если баня сгорела, то на этом месте никогда не возводили больше никаких построек — ни бани, ни жилого дома.

В старину в бане не употребляли спиртное. Этот запрет вполне обоснован: нетрезвый человек в бане может легко получить травму, обжечься, потерять сознание. А сколько в русском языке имеется пословиц и поговорок про баню! Это ещё раз подтверждает важнейшую роль бани в жизни нашего народа.

<https://7dach.ru>





Как нельзя выращивать рассаду



Я наступал на те же грабли,
Пока не пронумеровал.

Глупость первая

Факт № 1: наша обычная рассада, мягко говоря, очень далека от идеальной. Чаще всего она хилая, вытянутая и жутко, до потери смысла, недоразвитая. Но многие, действуя по привычке, об этом просто не подозревают.

Так вот, развитая рассада, то есть нормальная — это цветущие кусты томатов на 55-й день после всходов и 15-дневные огурцы с парой взрослых листьев. Идеально, если всё это приземистое и коренастое, но без зимней теплицы этот идеал недостижим.

На фото моя недостаточно коренастая рассада: томатам с бутонами 54 дня (для масштаба: они сидят в трёхлитровых контейнерах). Огурцам — 14 дней после появления всходов, и их уже пора высаживать!

Описывать, каким образом такая рассада получается, бесполезно: всё равно делаем, как привыкли. Но есть **факт № 2:** какая рассада, такие и растения. Так они устроены: программа развития закладывается с первых дней роста, как проекция условий. Одни

гены включаются, другие навсегда выключаются.

Что нельзя делать с рассадой

Какие наши глупости делают рассаду ненормальной — хилой и неразвитой? Вот верный вопрос!

Идём прямо по списку глупостей.

Самая большая глупость — не отбирать лучшие растения, а сажать всё подряд!

Первую ошибку мы делаем, когда не отбраковываем семена на стадии: а — замочки и б — прорастания.

Сравним результаты.

Как принято: купили семена у «солидной фирмы», «побалдели» от надежды, «покайфовали» от предвкушения и посеяли сразу в кассеты или ящики. Через неделю: треть семян и треть сортов не взошли, треть — взошли слабо и отчасти, но ничего не выкидываем: жалко. Через три недели: треть растений — самые сильные, остальные вдвое, втрое слабее, но в горшки высаживаем почти всё: вдруг догонят!

Практика — критерий истины: не догнали. Возиться стоило

только с самыми сильными растениями!

Остальные:

- а) не дают нормального урожая,
- б) отнимают силы и время впустую,
- в) самое главное: не радуют!

Как надо

1. Вечером залили в чашке семена горячей водой (40–50°C). Всё, что не утонуло через 15–20 минут, — пустышки, сразу в мусор!

Семена в чашке мокнут до утра. Не возбраняется добавить что-то полезное типа ризосферных микробов и микроэлементов, но это не даёт заметных эффектов.

2. Кладём семена на мокрые салфетки под крышки. Обычно я кладу на мокрую туалетную бумагу, иногда увлажняя водой из брызгалки.

Проросли — ждём, когда корешки вырастут на 5–7 мм, даже ещё длиннее. И сажаем только самые сильные, с самыми ранними и длинными корешками. Конкретно: если половина корешков уже по сантиметру, я не сажаю ничего с корешками меньше 5 мм. У них слабая энергия прорастания — зачем возиться?

Итог: в кассетах — выровненные сильные всходы. Но это только начало отбора!

Вторая ошибка: мы не выбрасываем слабые растения при высадке: а) в горшки, а затем б) в грунт.

Как ни старайся, всходы развиваются неодинаково. Через пару недель видно: примерно каждый пятый явно отстаёт. Вот тут надо задавить свою «жабу» и выбросить их без жалости!

Через полтора месяца, высаживая рассаду, мы видим те же 15–20% слабаков: явно отстали, слишком бледные или хилее прочих. Как «жаба» ни упирается, но не стоит возиться и с ними. Вспомните: они вас не обрадуют! На фото таковы два бледных Цитуса спереди.

Да, надо сразу покупать вдвое больше семян и сеять в полтора раза больше. Но это нормально. Не делая весь этот отбор, мы сами заставляем себя бессмысленно возиться с бесполезными растениями! Осознали? Отлично. Ох, я тоже не сразу осознал...

Глупость вторая

Привычка — вторая натура и вечная полоса препятствий с любимыми граблями...

Итак, нормальная рассада развивается быстро. Для томатов норма — цветущие кусты 55-дневного возраста.

Так вот никакое суперудобре-

ние не поможет, если у растений нету достаточной освещённости и достаточного объёма грунта и пространства.

Достаточная освещённость

Что такое достаточная освещённость? Это майское солнышко под Москвой минимум 8–10 часов в день.

Никогда не верьте, что рассада достаточно солнца на южном окне, потому что солнце там от силы часа три и только с одной стороны. А с трёх других сторон — густая тень, то есть в 30–40 раз темнее, а со стороны комнаты — в 50 раз темнее нормы!

Поэтому рассаде критично необходима достаточная досветка. И — хвала богам! — теперь для неё в любом магазине есть недорогие светодиодные прожекторы. Изучив вопрос, я собрал очень простую схему: просто планка с про-



жекторами крепится на окно двумя саморезами. Проверено: холодный белый свет, с учётом солнца, вполне годится без всяких красно-синих добавок.

Примерно 60% майского солнца, что вполне достаточно, получаем, если светим по формуле: СД-прожектор мощностью 50 Вт освещает площадь 40 на 40 см с высоты 35–40 см.

Вот тогда рассада почти не тянется, мощная и отлично развивается. А что тут скажешь: фотосинтез есть фотосинтез!

Но и досветка не поможет, если растеньица, жутко мучаясь, теснятся в маленьких стаканчиках, как селёдки в банке!

Достаточные объём и площадь

Как это — достаточные объём и площадь? Это так, как в тепличных комбинатах, там с рассадой всё, как надо. Сам работал, знаю.

Сначала семена сеют в торфяные кубики 8x8 см. Ставят их вместе на чёрную плёнку под фитолампы, поливают — всё растёт. Показался второй настоящий лист у огурцов или третий у томатов — кубики расставляют. Теперь между растениями 20–25 см. Это уже через пару недель после всходов. Да, и только так!

Тепличники знают: стеснишь, вытянутся — не видать нормального урожая. А мы, огородники, почему этого не знаем? «Нет места» — не ответ, братцы. Нету — зачем растения мучить, а потом и себя? Создаём место или покупаем

хорошую рассаду в контейнерах! Потому что растение растёт тем быстрее, чем интенсивнее растут и питаются корни. А чем меньше вокруг конкурентов, тем мощнее оно развивается.

Работа корней и общее пространство в наших горшках определяется их объёмом. Если в двухлитровом горшке томат цветёт на 55-й день, то в шестилитровом он ещё вдвое мощнее и уже с завязями.

Свою двухнедельную рассаду я пересаживаю в контейнеры, где на каждое растение минимум литр грунта, а лучше — полтора. Трёхлитровые ведра — то, что надо. Если рассаду не передерживать, она вполне комфортно растёт до высадки. А если не глупить со светом и объёмом, то и передерживать не придётся: ведь есть точные сроки посева.

«Сеять рано, чтобы урожай был пораньше» — последняя фатальная глупость с рассадой. Сеять в феврале можно только при одном условии: у вас есть тёплая зимняя теплица с досветкой. То есть с момента всходов растения попадают в нормальные ус-

ловия. Но если их нет, вы просто мучаете и растения, и себя! Ведь февральское солнце вдвое слабее мартовского и четверо — апрельского. О длине дня я уже молчу.

Тут только один разумный способ: два срока посева.

Растения для сверхраннего урожая — это три куста огурцов и пять-шесть низкорослых томатов. Сейте их хоть в январе, но сразу в шестилитровые ведра и собирайте урожай тут же, без всякой пересадки, под прожекторами на подоконнике.

Массовая рассада для высадки. А вот тут при досветке и литровых горшках сроки очень конкретные! Запоминайте:

- огурцы, арбузы, дыни, тыквы, кабачки — 25 дней,
- томаты — 40–45 дней,
- перцы, баклажаны — 55–60 дней,
- лук-порей — 70–80 дней.

Это максимум. Передержим на пять дней — получим переросшие и вытянутые растения! Тыквенные от этого просто теряют способность пересаживаться — чахнут и не растут. Томаты тратят время, не желая вытягивать первую кисть. Лучше посадить немного недоросшую рассаду, чем переросшую!

А ранний урожай без зимних теплиц не бывает массовым. И вообще, ну скажите: куда мы торопимся?..

Николай КУРДЮМОВ,

учёный-агроном, писатель

Материал взят из рассылки автора.
kurdyumov.ru





Петрушка на подоконнике

Свежая зелень — вкусное и полезное дополнение ко многим блюдам. Но если вы хоть раз покупали зимой петрушку в магазине, должны знать, какая она невкусная. Во-первых, грубая, так как обычно переросшая. Во-вторых, тёмно-зелёного цвета, что иногда говорит о присутствии в ней нитратов. И в-третьих, уж, конечно, не такая душистая, как домашняя, выросшая на грядке.

Полезность петрушки

Петрушка — настоящий кладезь аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов В1, В3, К, РР, фолиевой кислоты, солей калия, магния, железа, инулина, флавоноидов, гликозидов, эфирного масла. Благодаря высокому и сбалансированному содержанию калия и кальция она полезна при болезнях сердечно-сосудистой системы. Наличие в петрушке селена делает её антиканцерогенным (противоопухолевым) овощем.

С лечебной целью используют траву, корни и семена. Давно известны витаминные свойства петрушки, способность выводить веснушки, регулировать солевой обмен: очищать организм от шлаков, в том числе, и от солей тяжёлых металлов.

Отвар петрушки используют в качестве профилактического средства для сохранения зрения, поэтому очень полезно добавлять её во все блюда, особенно тем, у кого зрение ослаблено.

Подходящий сорт

Поговорим о том, как вырастить петрушку на подоконнике.



Какие сорта петрушки подойдут в этом случае?

От сорта зависит не так уж много, но желательно, чтобы он был раннеспелым. Раннеспелые сорта петрушки можно начинать срезать дней на десять раньше, чем средне- и позднеспелые.

К раннеспелым можно отнести следующие сорта: «Астра», «Глория», «Обыкновенная листовая», «Бисер» «Изумрудные кружева», «Утренняя свежесть», «Русское застолье», «Фитнес», «Зелёный жемчуг», «Ворожея», «Бабушкина грядка», «Ароматная аллея» и другие.

Заметьте: здесь перечислены сорта обычной листовой петрушки и курчавой. Считается, что курчавая лучше подходит для украшения блюд, хотя лично мне больше по душе обычная.

Выращивание из семян

Домашнее выращивание петрушки не отличается особой сложностью, но есть свои нюансы.

1. Семена петрушки замочите на 1–3 суток перед посевом.

Дважды в сутки меняйте воду. Тогда семена взойдут быстро и дружно. А за пару часов до высевания положите их в слабый раствор марганцовки.

2. Возьмите ящик (обязательно с дренажными отверстиями) и наполните его грунтом. Использовать можно как землю, заготовленную заранее на дачном участке, так и специальную, купленную в магазине — например, грунт для рассады.

3. Полейте свою домашнюю «грядку» горячей водой и слегка утрамбуйте.

4. Прodelайте бороздки в соответствии с инструкцией на упаковке с семенами. Впрочем, расстояние между бороздками можно сократить.

5. Высевайте семена неглубоко, не более, чем на 0,5 см. Почва должна быть влажной. Чтобы исключить образование «корки» на почве, пересыпьте её рыхлой землёй слоем примерно в 1 см.

Чтобы вырастить петрушку из семян на подоконнике, важно соблюдать следующие условия:

• Нельзя допускать как пере-

сыхания почвы, так и излишней её влажности. Для этого раз в день проводите умеренный полив: осторожно, не размывая грунт. Когда всходы появятся, полив можно увеличить. Особенно если рядом батареи и в помещении сухой воздух.

• Важно соблюдать оптимальный тепловой режим. В идеале +15...+20°C. При снижении температуры рост замедлится, а при повышении петрушка может начать сохнуть.

• Поддерживайте продолжительность светового дня. Для этого над ящиком, примерно в 60 см от него, можно разместить лампу дневного света.

• Молодые всходы рекомендуют проредить, если посажено очень часто.

Когда петрушка уже достаточно подрастёт, её можно срезать. Считается, что оптимальная «зрелость» — веточки высотой 10–12 см.

Минусы этого способа — много хлопот. К тому же первый урожай получим только месяца через полтора. Зато и расти такая петрушка будет дольше года!

Выращивание из корнеплодов

Чем удобен этот способ? Не нужно ждать, когда семена прорастут. К тому же, если вы пересаживаете петрушку со своего огорода, точно будете знать, хороший сорт или нет. Как сажать петрушку корнеплодами? Всё просто.

Приготовьте ящик для посадки. Сначала продезинфицируйте его. Подойдёт слабый раствор марганцовки. Дно заполните дренажем (примерно 1,5 см), а остальное — смесь из торфа, перегноя, песка и обычной дерновой земли (2:1:1:1). Готовая почвосмесь тоже подойдёт.

Желательно в конце октября, перед замерзанием грунта, выкопайте тонкие корешки петрушки. Оптимальный их размер: дли-

на — 5 см, ширина — 2–4 см. Хотя считается, что чем крупнее корешок, тем больше на нём будет почек. В общем, размер не столь важен. Выкопали? Теперь пересадите их в ящик. Соблюдать большое расстояние не обязательно: можно сажать почаще, почти вплоты. Почва при этом должна быть увлажнённой. Снаружи оставляем только верхушечные почки, а точнее — пока только головки.

Легко примните почву и обильно полейте.

Условия для выгонки петрушки из корнеплодов:

• сначала ящик лучше убрать в прохладное место, например, на утеплённый балкон;

• поливать нужно умеренно;

• при появлении ростков перенесите ящик в тёплое место (до +20°C);

• периодически поворачивайте ящик другой стороной (это нужно делать и при выращивании петрушки из семян);

• включайте дополнительную подсветку, особенно в пасмурные дни;

• когда петрушка пошла в рост, поливать нужно часто и обильно.

Ещё один плюс выращивания из корнеплодов — в течение зимы можно сделать несколько таких выгонок. И всё зиму будет своя зелень! Представьте, как это красиво: за окном метель, а на окне — буйная, сочная зелень!

Петрушку можно подкармливать специальными удобрениями. Это если вы заметите, что растения ослабели. А весной их можно переместить на балкон, если доживут.

Итак, домашняя петрушка быстро растёт, не содержит химии и для организма исключительно полезна.

Помимо петрушки, в домашнем огороде можно вырастить немало других овощей.

Татьяна
<https://7dach.ru>

Имбирь — «рогатый» корень молодости

Посадка

Имбирь — теплолюбивый южанин. Корень имбиря зреет в земле около 10 месяцев, поэтому бытует мнение, что в средней полосе его невозможно вырастить в огороде. Для выращивания в грунте нужен зимний сад или отапливаемая теплица. Конечно, имбирь легко культивируется дома в горшке, но эта статья для тех, кто хочет получить южного ароматного и полезного гостя в своём саду.

Участок должен быть светлым, но без прямых солнечных лучей, тёплым, защищённым от ветров и ливней. Почва должна быть лёгкая, но очень плодородная. Кислотность её может быть слегка повышенной или нормальной. Возьмите дерновую землю, перегной и песок в соотношении 1:1:0,5. Либо участок для посадки хорошо пере-

копайте и зарядите органическими и минеральными удобрениями, разбейте песочком, если почва тяжёлая. Из органических удобрений лучше всего подойдёт перепревший навоз, свежий добавлять нельзя.

Имбирь культурный размножается только вегетативно — делением корневища на клубеньки весной перед посадкой. Корень для посадки должен иметь глазки, из которых потом появятся побеги. Он нарезается на части так, чтобы на каждой было по паре точек роста. Срезы нужно присыпать измельчённым углём от листовых пород деревьев.

Однако такой пророщенный корень не получится высадить сразу в открытый грунт, его необходимо высаживать в тёплую теплицу в конце марта — начале

апреля. Для нормальной вегетации создайте имбирию температуру +25°C, опрыскивайте почву водичкой. Не допускайте понижения температуры ниже +18°C, иначе имбирь «заснёт» и возобновить его рост будет достаточно сложно.

В наших суровых климатических условиях корни выкапывают в конце августа. На этом этапе урожай может не порадовать вас, поэтому многие пересаживают имбирь в кадки или большие горшки и доращивают в тепле дома почти до весны. Где-то в феврале такой пересаженный имбирь сбросит листья и будет пребывать в состоянии покоя. При этом нужно поддерживать температуру не более +16°C.

Уход

Пропалывайте сорняки и аккуратно рыхлите почву. На зиму можно выкопать и высушить корневища или пересадить в горшок и продолжать выращивать при температуре +18...+20°C уже дома.

Весной, как только заметите, что имбирь начинает расти, раз в месяц подкармливайте сухим коровяком. Но к концу августа подкормки следует прекратить.

Имбирь не любит излишней влаги, но и пересыхания почвы

допускать нельзя. Она должна быть всегда слегка влажная, рассыпчатая.

Сбор урожая

В южных странах, где тепло круглый год, полностью вызревший имбирь собирают, когда его листья начинают желтеть, увядать и высыхать. При этом корневище вобрало в себя много силы и раздалось. Вкус такого имбиря жгучий, насыщенный. Но можно выкапывать и молодые корневища, имеющие более нежный вкус. Например, в Таиланде имбирь собирают с ноября по март. В наших реалиях приходится выкапывать корневище в то время, когда из-за погодных условий расти он больше не может.

В пищу используются также молодые проростки имбиря, похожие на карандаш. По вкусу они напоминают мандарин с островатым оттенком.

Сорта

Существует множество сортов имбиря, отличающихся по цвету мякоти. Однако весь имбирь по способу обработки делится на два торговых сорта, которые отличаются по вкусовым качествам:



• чёрный имбирь (барбадосский) — для получения сырья достаточно полить кипятком корневища, не очищая от кожуры. У этого имбиря сильно выраженный резкий, острый вкус;

• белый имбирь (бенгальский) — для его получения корни очищают щёткой и выдерживают в 2%-ной сернистой кислоте. Корневища этой формы обладают менее жгучим вкусом и ароматом.

Любите и ешьте это чрезвычайно полезное растение: имбирь нормализует обмен веществ, улучшает пищеварение, способствует похудению, насыщает организм кислородом и просто вкусен!

Вера
г. Орёл
<https://7dach.ru>





Лопух и подорожник — новые овощные культуры

Лопух и подорожник, несмотря на их лекарственные свойства, большинство российских огородников отнесут к сорным растениям. Однако с недавнего времени они причислены к овощным культурам, которым, впрочем, ещё придётся завоёвывать своё место на грядке. Кстати, в некоторых странах эти овощные растения давно известны и ценятся за свои вкусовые и питательные свойства.

Лопух большой, по-японски — гобо

Лопух большой (*Arctium lappa*) официально считается в Японии овощной культурой и широко распространён именно в этом качестве. Японцы называют его «гобо» и охотно употребляют в пищу не только корни, но и молодые листья и черешки. Сочные и мясистые черешки кладут в супы и салаты, а из корней изготавливают особую лопуховую муку. В Японии существует множество сортов овощного лопуха, а недавно появился и первый российский позднеспелый сорт «Самурай».

Лопух относится к семейству астровых, или сложноцветных. В первый год развивается полуприподнятая розетка листьев — больших, яйцевидных, со слабоволнистыми краями и лёгкой морщинистостью, серовато-зелёных, во второй в центре розетки — цветонос с корзинками пурпурно-фиолетовых соцветий. Корнеплод приобретает товарную спелость через 75–80 дней с момента появления всходов. По внешнему виду он напоминает крупную морковь. При правильном уходе корнеплод может вырасти длиной до 35 см, шириной до 5 см в диаметре и набрать вес до 600 г. Мякоть у корнеплодов лопуха серовато-белая, сочная, сладковатая, приятная на вкус.

Листья гобо опушены, поэтому перед употреблением их ошпаривают кипятком и сильно из-



мельчают. Черешки очищают от жёстких покровов, мелко нарезают и используют для приготовления супов, яичницы, омлета.

Полезные свойства лопуха

Зелень лопуха богата витаминами и минералами, а также клетчаткой. Листья овощного лопуха используют для лечения ушибов, растяжения связок, ревматизме. Корни обладают желчегонным и мочегонным действием, усиливают выделение инсулина, регулирующего уровень сахара в крови. Кроме того, корни лопуха содержат биологически активные вещества, органические кислоты, масла, препятствующие отложению жиров. Из них готовят репейное масло, которое издавна используют для укрепления волос.

Выращивание лопуха

Вырастить овощной лопух на своём участке несложно. Семена сеют весной прямо в грунт на глубину 1–2 см. Выращивать через рассаду или пересаживать молодые растения нежелательно, так как при пересадке корнеплоды сильно ветвятся. Схема посадки свежими семенами — 40х60 см. Время посева — апрель-май. Можно посеять лопух и под зи-

му — в конце октября. Гряды для выращивания лопуха надо очень глубоко вскопать, земля должна быть рыхлой и желательна лёгкой. Под перекопку вносят органические удобрения (компост, перегной), свежий навоз вносить не рекомендуется, так как растение наращивает большую листовую массу в ущерб корнеплодам. Если почва тяжёлая, рекомендуется внести разрыхлители (опилки, песок и т.п.). При внесении удобрений особое внимание следует уделить калийным, в калии корнеплоды нуждаются больше всего. До появления всходов почву поддерживают во влажном состоянии. До достижения листьями высоты порядка 20 см грядку пропалывают, а далее растение само подавляет сорняки.

Выкапывают корнеплоды в середине октября. Можно оставить часть растений до весны, в этом случае убрать урожай нужно до выдвижения цветоносов, не позже середины июня. Несколько корнеплодов можно оставить на семена, если поблизости нет диких сородичей.

Подорожник, но не большой

Подорожник оленерогий, или перистый (*Plantago coronopus*) из семейства подорожниковых (*Plantaginaceae*) широко распро-

странён в Западной Европе и Средиземноморье. В диком виде растёт по морским побережьям, на скалистых и песчаных местах, реже на засоленных грунтах вдали от берега. Подорожник оленерогий совсем не похож на наш привычный повсеместно растущий подорожник большой. Это многолетнее травянистое растение, которое может быть однолетним или двулетним в зависимости от региона культивирования, с розеткой прикорневых листьев и многочисленными дуговидно восходящими цветоносными стеблями, достигающими в высоту 25 см. Многочисленные листья 4–8 см длиной, глубоко перисто-надрезные, заострённые на верхушке, рассеянно опушённые. Мелкие невзрачные цветки собраны в густые колосовидные соцветия длиной 3–8 см.

Первый российский сорт подорожника оленерогого «Бмби» — новая ценная салатная культура для выращивания в открытом грунте. Розетка листьев у сорта подорожника «Бемби» полуприподнятая, хорошо облиственная. Средний диаметр розетки 15 см, высота 20 см. Листовая пластинка ланцетовидная с отрезками. Средняя длина листа 14 см, ширина 0,8 см. Окраска листьев зелёная. Поверхность листа гладкая. Средняя урожайность — 1,5 кг/м².



Полезные свойства подорожника

В листьях подорожника содержится каротин, витамины С и К, лимонная кислота, фитонциды, ферменты, гликозид аукубин, дубильные вещества. В семенах подорожника присутствуют сапонины, олеиновая кислота, а также углеводы.

Молодые и нежные листья подорожника широко применяются для приготовления салатов с луком, картофелем, крапивой. Подорожник добавляют во многие блюда, такие как щи, омлеты, запеканки, в пюре и котлеты.

Выращивание подорожника

Подорожник можно выращивать через рассаду и прямым посевом в грунт весной. Семена дают очень дружные всходы, которые необходимо прореживать, оставляя между растениями расстояние 10 см. Подорожник неприхотлив. Уход состоит в своевременных поливах и регулярных прополках. При выращивании в полутени листья получают более нежные. Урожай зелени собирают через три месяца. Растение выдерживает небольшие весенние и осенние заморозки, но не зимует в условиях Московской области.

<https://cadovod.3dn.ru/publ/4-1-0-5>

Реально ли вырастить хурму на Орловщине?

Настоящих любителей экзотики не остановит никто. Я давно практикую выращивание экзотических фруктов у себя на участке в средней полосе России.

Для нашей зоны отечественными учёными в Никитском ботаническом саду (Крым, г. Ялта) были получены сорта, отличающиеся высокой морозостойкостью: до -30°C позднеспелый сорт «Россианка» даёт крупные (до 100 г) слад-

кие плоскоокруглые плоды оранжевого цвета. Поздний сорт «Никитская бордовая» образует плоскоокруглые плоды массой 150 г, с бордовой окраской кожуры и мякоти, с очень сладким вкусом мякоти. Сорт среднего срока созревания «Южная красавица» отличается крупными цилиндрическими плодами массой 135 г с красно-оранжевой кожурой и сладкой светло-оранжевой мякотью.

Высаживать хурму лучше на защищённых от ветра участках. Идеальный вариант — с южной стороны дома или высокого забора. Яму копают в 2–3 раза больше и глубже объёма контейнера. Её заполняют смесью почвы, вынутой из этой ямы, и листового перегноя (идеальный вариант — перегнившая подстилка рядом со стволами сосен, растущих на песке) в соотношении 1:2.

Саженец из контейнера нужно вынимать очень осторожно, чтобы не повредить корни. Его ставят в центр ямы, засыпают приготовленной почвой, хорошо утрамбовывают и проливают. Затем мульчируют сеном, соломой или свежесрезанной травой.

Болезни и вредители в средней полосе у хурмы не отмечены. Когда саженец достигнет высоты 1–1,5 м, ему обрезают макушку. Из отросших веток выбирают 3–4, которые будут скелетом дерева. Штамб должен быть высотой 1 м.

У хурмы есть интересная особенность: все отплодоносившие и слаборазвитые ветки засыхают и опадают при малейшем порыве ветра. Происходит это в основном осенью и зимой. Так что обрез-

ка как таковая деревьям не нужна. Единственное, что можно вырезать, это ветви, которые растут внутрь или мешают друг другу.

Но если хочется получить аккуратную крону или направить побеги в заданном направлении, тогда можно обрезать дерево по своему вкусу, хурма этого не боится, цветёт она на побегах текущего года.

Укрывать хурму на зиму не нужно. На зиму надо соорудить защиту от зайцев, они могут повредить кору.

Плодоношение и цветение на хурме обычно начинается при наличии веток четвёртого или пятого порядка, то есть на пятый год.

Просыпаются деревья, когда температура поднимается выше +20 °C, это конец апреля — начало мая. Цвети хурма начинается в последних числах мая. Женские растения цветут примерно 10 дней. Мужские зацветают на несколько дней раньше и заканчивают цветение позже.

К 20-м числам июня плоды имеют размер 1–2 см, в это время возможно опадение завязей, но это не страшно: у хурмы осыпается не больше 20% плодов.

До середины августа или сентября (в зависимости от погоды) плоды набирают размер и вес. С середины августа начинают окрашиваться. С момента, когда они приобретут свой оранжевый цвет и до полного созревания, как правило, проходит около 10 дней. Но если погода холодная, то созревание может растянуться на месяц. Плоды полностью созрели, если они легко отделяются от ветки. Если нет, они ещё не готовы и будут терпкими.

Листья хурмы начинают сбрасывать в конце сентября — начале октября. При этом плоды продолжают дозревать, они спеют, даже если на дереве совсем нет листьев!

Хурма плохо переносит пересадку, повреждение корней может привести к её гибели, поэтому покупать саженцы нужно в контейнерах.

Для достижения лучшего результата рекомендуется использовать два сорта.

Выращивают хурму с помощью саженцев. Растение можно приобрести в специализированных торговых павильонах, я приобрела здесь — <https://www.nikita-garden.ru/>

Зелёный сад Ливенского района Орловская область
https://vk.com/zeleniy_sad_lv





Бокаши своими руками

Готовимся к следующему сезону

За последние полвека объёмы применения агрохимии выросли в разы, но по-прежнему 3/4 населения Земли не получает полноценного питания.

Интенсификация земледелия оказалась тупиком: «накачка» почвы химией дала сравнительно кратковременный выигрыш, который ныне с большим избытком аннулируется отдалёнными негативными последствиями. Выходом из создавшегося положения видится переход к органическому земледелию. При теперешнем развитии агрономии оно в состоянии обеспечить экологически чистые урожаи большие, чем напичканная минеральными удобрениями и пестицидами земля.

Однако в больших масштабах на это по времени потребуются десятилетия, а технически — биопрепараты-посредники, способные возродить полумёртвую от ядохимикатов почву. К числу весьма удачных из них относится средство Бокаши (bokashi), разработанное группой патриарха органического земледелия, японского профессора Тэруо Хига. В Японии Бокаши используется более 10 лет; побочных эффектов от него на сегодняшний день не отмечено, а полезных зафиксировано сверх ожидаемого. На российском рынке сельхозпрепаратов Бокаши также быстро приобрело популярность у владельцев ЛПХ, дачников и «природников».

В чём суть Бокаши

Действующее начало Бокаши — эффективные микроорганизмы (ЭМ, microorganisms, EM). «ЭМ» обозначает множество видов молочнокислых бактерий и дрожжевых грибов, ферментирующих органику по типу сквашивания молока и дрожжевого брожения. Конечный итог того и другого — минеральные соединения, легко усваиваемые растениями. «Эмочки» давно и хорошо известны сторонникам чистой агротехники, но применение ЭМ-препаратов сдерживается тем, что естественная среда часто оказывается неблагоприятной или враждебной ЭМ, которые погибают, не успев сделать своего дела.

Всё гениальное просто. Идея доктора Хига на первый взгляд также очевидна: в состав ЭМ-препаратов нужно ввести вещества, при внесении в почву образующие высокопитательный субстрат для полезной микрожизни. Тогда ЭМ вступят во взаимодействие с окружающей средой во множестве, полные сил, и смогут выстоять против неблагоприятных факторов за счёт большей, чем у совокупности отдельных особей, живучести популяции в целом. Что же касается организованности, то их ЭМ вытеснят в порядке обычной (и совершенно безвредной для людей) естественной биологической конкуренции.

Но какую дать ЭМ-«закваску»? Не лабораторный же агар-агар — технически сложно и непомерно дорого. На поиски подходящего дешёвого, доступного и технологически пластичного сырья ушли годы, но результат оказался так же прост, как колумбово яйцо: отруби и солома зерновых злаков;



лучшими оказались пшеничные отруби. ЭМ-препараты с отходами переработки зерновых оказались настолько эффективными, что справлялись с самой неудобоваримой органикой: животными жирами, кератином и хитином, фекалиями. В итоге применение Бокаши в ЛПХ дало двойной эффект: на восстановление почвы успешно пошло то, что ранее по неволе уходило в мусорный бак и сточную яму.

Как делается Бокаши

Технология приготовления ЭМ-Бокаши проста и повторяема в домашних условиях:

- сухая (не более 30% влажности) питательная среда (отруби, солома) засеивается спорами ЭМ;
- посев увлажняется и помещается в благоприятные для ЭМ условия: температура 32–35°C, влажность воздуха 80–90%, полное отсутствие ультрафиолета (УФ) и доступа свободного кислорода;

- субстрат ферментируется ЭМ;
- «съев» всё сырьё, первичные ЭМ отмирают, дав обильное спороношение;
- переработанная закваска высушивается в обычных условиях, и в результате получается мелкогранулированная масса, удобная для расфасовки, хранения, транспортировки и применения.

Недостатки Бокаши невелики и не являются определяющими:

- Оригинальный (фабричный) Бокаши и готовый самодельный из вскрытых упаковок должны быть использованы в течение рабочего дня.
- Внесённый в почву препарат необходимо защитить от прямого солнечного света присыпкой землёй или органической мульчей.
- Внекорневые подкормки удобрениями на основе Бокаши недопустимы, так как рабочие растворы имеют высокую кислотность.
- По той же причине Бокаши нежелательно использовать на нейтральных и кислых почвах.
- Также нежелательно применение Бокаши в комплексе с иными ЭМ-препаратами.
- Рабочие растворы на основе Бокаши в баковых смесях несовместимы с любыми другими средствами агрохимии.

На обычной огородной земле с нейтральной химической реакцией Бокаши особенно хорош для подготовки почвы под клубнику и другие культуры, любящие кислые почвы. Применение Бокаши по «щелочнолюбивым» выходам из пустынь, степей и гор (кар-

тофель, томаты, бахчевые) требует предварительной проверки на небольшой опытной делянке.

Область применения

Биопрепарат Бокаши, оригинальный или самодельный, применяется в следующих формах и направлениях:

1. Непосредственно, без дополнительной переработки, как весенне-осеннее удобрение для подготовки почвы под посев/посадку и корневой подкормки растений и подкормки в период вегетации.
2. Также непосредственно — для компостирования растительных отходов на грядках.
3. И опять непосредственно — для расчистки вновь осваиваемых земель под окультуривание.
4. Для приготовления компоста из бытовых отходов как на открытом воздухе, так и в помещениях.
5. В виде чая Бокаши (не питьевого!) — для удобрения поливом под корень и в коммунальном хозяйстве.

Приготовление Бокаши своими руками

Полноценный препарат Бокаши можно приготовить самостоятельно. Приготовление Бокаши своими руками возможно двумя способами: быстрым и медленным. Для быстрого приготовления самодельного Бокаши требуются два человека и помещение со стабильной температурой 32–35°C (инкубатор, чердак дачного дома в летнее время и т.п.). Примерно на ведро пшеничных отрубей по-

надобится 1 л препарата «Байкала ЭМ» или оригинального жидкого концентрата Бокаши (встречается в продаже).

Около 3/4 отрубей рассыпают ровным слоем на плёнке в обычном жилом или нежилом отапливаемом помещении. Влажность сырья нужна — около 30%, то есть при высыпании отруби не должны пылить. Если слишком сухие, их нужно увлажнить препаратом ЭМ-А (такой есть в составе ряда Байкал). В ручной опрыскиватель, настроенный на мелкодисперсную струю, наливают неразбавленный ЭМ препарат. Затем один работник равномерно опрыскивает сырьё, а второй вслед за ним ворошит. Опрыскивание проводят, пока отруби, сжатые в руке, не станут слипаться в комок. Если ЭМ препарат к тому моменту ещё не выработан полностью, добавляют сырьё, так как вскрытый ЭМ концентрат не хранится. Обработанное сырьё пересыпают в чёрный мусорный пакет повышенной прочности (обычные и другие пластиковые мешки не годятся), выталкивают из него воздух, туго закручивают горловину, стягивают резинкой и ставят мешок на дозревание при указанной выше температуре. В течение недели, если понюхать пакет, должен почувствоваться слабый запах хлебного кваса. Всё — самодельный Бокаши готов, можно его применять или сушить на хранение.

Для медленного приготовления Бокаши при комнатной температуре сначала нужно сделать высокопитательную затравку следующего состава:

- спелая падалица фруктовых деревьев (можно использовать червивую, но не поражённую болезнями растений) — 350 г;
- сахар — 350 г;
- вода — 1,2 л.

Вместо падалицы и сахара можно взять 1,5 л сиропа от любого варенья, но конечный результат будет менее стабилен.

Падалицу пропускают через мясорубку вместе с косточками и перемешивают с сахаром. Смесь заливают водой, нагретой до 70–80°C (сильно парит, но ещё на за-

кипает), жидкость перемешивают, накрывают и дают ей остыть до комнатной температуры. Затем в питательный сироп вводят 100 мл жидкого Бокаши-концентрата или 150 мл Бокаши для компостирования (есть и такой). Возможная замена — 150 мл «Байкала ЭМ». Ёмкость закрывают и выдерживают 12 часов в тёмном месте при комнатной температуре.

Далее потребуется ведро пшеничных отрубей любой влажности (в пределах технорм на неё для данного вида продукции). Пластиковое 10-литровое ведро с крышкой (две пригоршни) сухого Бокаши, перемешивают, заливают созревшим активным сиропом и снова тщательно размешивают, разминая комки руками. Ведро накрывают плёнкой, натягивают поверх неё крышку и ставят по полное созревание. Крышку ежедневно ненадолго снимают, смесь перемешивают и нюхают — не появился ли кислотный хлебный запах. Если да — готово, можно применять или сушить на хранение. При среднесуточной температуре около 30°C (например зимой рядом с печью или радиатором отопления) «медленный» Бокаши созревает в течение недели. Но не перегревайте: уже при 38°C возможно скисание смеси, а при 42°C ЭМ погибнут!

Хранение

Самодельный Бокаши для сушки на хранение рассыпают слоем потоньше на плёнке в тёмном тёплом месте. Сушат до появления сыпучести, но не более суток. Как только сжатый в руке препарат перестанет слипаться в плотный комок, его пересыпают в обычный полиэтиленовый пакет, но ни в коем случае не в ПВХ, пропилен или ПЭТ! В них препарат не досохнет за счёт диффузии влаги через пластик!

Насыпать Бокаши в пакет нужно не более чем на 2/3, чтобы получилась длинная горловина. Из пакета выталкивают воздух, туго закручивают горловину, перегибают скрутку, не распуская, и как можно туго обвязывают. Досушивают Бокаши в пакетах в тёмном тёплом и как можно более сухом помещении. Самодельный Бокаши, заготовленный зимой на следующий полевой сезон, равноценен оригинальному после годичного хранения в невскрытой упаковке.

<https://udobreniya.info>





Премия «На благо мира»

Сборник сказок Любомилушка получил 3-е место в премии «На благо мира»!

Это история о том, как важно каждому человеку следовать своему сердцу, идти своим путём.

Когда я смотрю на свою жизнь, то вижу: то, что действительно принесло мне успех, известность, признание, далось мне легко. Я делала то, что люблю. И куда идти дальше, часто подсказывали люди. А то, что делала через силу, через слово «должна», через тяжёлый груз обязанностей, оказывалось не моим или совсем не тем, что мне нужно было делать...

Скорее всего, так у каждого человека: нужно найти свой путь, то, что вы делаете с радостью и вдохновением. И начать делиться этим с миром.

Так вышло и с книгой. Я очень люблю писать, для меня это полёт и удивительно лёгкое радостное состояние творчества. Я хожу, делаю повседневные дела, еду куда-то и вижу картинку будущих сказок. Потом, когда нахожу момент — свободное время и лёгкое счастливое состояние внутри — сажусь и пишу сказки. И это состояние передаётся читателям. Люди пишут, что когда они читают мои сказки, у них поднимается настроение, на душе становится легко. А представляете, как здорово станет в мире, когда всё вокруг нас будет сотворено в состоянии счастья! Это пространство само будет согревать человека.

Изначально я не планировала издавать свою книгу. Её попросили люди. И для меня это ценно. Возможно, в этом и секрет её успеха. Примерно 12 лет назад я выложила свои сказки в интернет и забыла об этом (у нас тогда не было возможности выходить в интернет часто. Через некоторое время я из-за чего-то расстроилась, мне казалось, что у меня ничего в жизни не получается и, может, никогда не получится, и муж сказал тогда: «Не грусти, зайди в свою группу в Вконтакте. Ты видела отзывы людей на твои сказки?» Я зашла в Вконтакт и увидела море тёплых отзывов на сказки, в группу само собой набралось более 300 человек, и люди уже тогда стали спрашивать бумажные книги. Добрые слова людей тогда очень поддерживали меня.

Ещё тогда стала искать художника, который бы нарисовал не просто картины, а очень душевные, тёплые, напитанные светом картины, но не нашла... Спустя почти 10 лет мне написала Аня Гейдебрехт, художница, не надо ли мне что-то проиллюстрировать. Я зашла на её страничку. Такие тёплые, душевные картины — то, что я искала! «Пора издаваться!» — первая мысль, которая возникла в голове. Вот такие удивительные встречи создаёт жизнь, когда идёшь своим путём. Наше творчество действительно оказалось созвучно, очень гармонично дополняет друг друга. Я искренне благодарю жизнь за встречу с Аней!

Примерно в это же время мне начал писать Алексей Воронов из Новосибирска, что пора издавать-



ся. Он писал довольно часто, каждые полгода спрашивал меня, издалась я или нет, подсказывал варианты, как это можно сделать. Я начала делать макет. Попросила помочь друга семью Наталью Фадееву отредактировать сказки. Аню попросила нарисовать обложку и разрешить взять её картины для оформления.

Макет был готов. В этот момент мы стали ждать шестого ребёнка, и я хотела совсем отодвинуть издание книги на неопределённое



время. Мне стала звонить Наталья и спрашивать, связывалась ли я с типографией или нет. Признаюсь, если бы не её напоминания, книги бы скорее всего не было до сих пор.

После напоминаний Натальи я всё-таки позвонила в типографию, и мы издали первые десять книг, которые раскупили в этот же день. Мы так и печатали по 10–15 книг более полугодом, и книги практически сразу расходились. Первые книги были в мягкой обложке, иллюстраций было немного.



Мне снова написал Алексей Воронов: «Полина, твою книгу надо издать в твёрдой обложке, так как люди её будут передавать из рук в руки». Пришлось уже считать стоимость большого тиража, так как если издавать маленьким тиражом, книга получилась бы очень дорогой для людей.

И тогда мы обратились к Да-



ну Зенину (в издательство Светланы Зениной) с просьбой рассчитать стоимость издания 1000 штук. Мы издали 910 штук, так как к весне цены подросли. И я добавила в книгу две сказки «Самый лучший муж» и сказку о многодетной семье «Детское счастье, или Почему семь — совсем немного».

Средства на издание книги мы собирали на *планете.ru*. И тоже для меня было удивительным то, как книгу поддержали мужчины сразу к работе подключился Юрий Калашников из Перми, он попросил поддержать меня всех своих знакомых, рассылал обращения в библиотеки, находил читательские группы, где можно разместить сказки. Прodelал огромную работу, которую я даже не догадывалась, что надо делать. Ещё мы познакомились с прекрасным мужчиной Михаилом Рябовичем, он сам снял видеоролик, как можно поддержать книгу на *планете.ru*. И потом стал мне подсказывать, что ещё можно сделать, чтобы собрать средства. Дал очень ценные и своевременные рекомендации. С Юрием и Михаилом мы дружим и поддерживаем связь и сейчас.

Ещё очень важные люди, которые помогли создать книгу, — это наши родители, мои и мужа. Они во всём поддерживают нас. И, конечно же, вся наша семья, муж — первый слушатель новых сказок, подсказывает, как лучше напи-





сать, что можно добавить. Его восхищённое восклицание: «А что было дальше? Читай скорей» — для меня лучший комплимент. Он помогал и в сборе средств на планете.ру и в получении премии. Благодаря встрече с мужем я и стала писать сказки о прекрасной энергии Любви, чтобы люди ждали любовь, верили в неё и берегли.

Деньги были собраны к началу марта, но издания книги пришлось ждать ещё три месяца. Для меня это было настоящим испытанием. Так как я гиперответственная и переживала, что взяла деньги у людей, а книги ещё нет. В типографии в силу сложившихся условий возникли проблемы с поставками необходимых материалов. Но в итоге выход был найден и нам напечатали книгу на более дорогой и качественной бумаге! И мы также подружались с менеджером типографии Александром Шубиным, который поддал нам ещё одну интересную идею для творчества.

В день летнего солнцестояния нам доставили книги, и мы начали рассылать их людям.

Ещё весной композитор Евгений Габов (я помогла ему собрать подписи для премии «На благо мира») предложил выставить на премию и нашу книгу. Летом он ещё раз напомнил мне о премии, что надо подать заявку. Но летом у нас горячая пора: пчёлы, сенокос, иван-чай, сад и огород, совсем не до этого. «Полина, осталось пять дней для подачи заявки. Ты подала?» — написал он мне сенью. Я решила и подала заявку.

Благодаря читателям в зрительском голосовании, мы заняли второе место, на первом месте была книга Марины Таргаковой, известного ведического психолога. Но, как оказалось, места распределяет в первую очередь экспертный совет, и мы могли вообще не получить никакого места, а только приз зрительский симпатий. Но и экспертный совет высоко оценил книгу, ей дали третье место. Это очень высокая оценка, во-первых, потому что я не писатель и не журналист по образованию, во-вторых, искренне пишу в книге о Родовых поместьях, их великой роли, о прекрасной энергии Любви. И признание нашей книги на таком высоком уровне говорит о том, что жизнь действительно меняется в лучшую сторону, люди начинают задумываться о настоящих ценностях.

Правда, старшая дочка возмущалась, что у нас третье место, сказала, что должно быть первое и что мне нужно писать ещё радостнее, ещё интереснее, ещё увлекательнее... Приятно, когда в тебя верят родные!

На вручение премии мы поехали в Москву вместе с Евгением Габовым и детьми, которые исполняют его песни. Вручение премии проходило в небольшом уютном зале. Атмосфера была очень доброжелательная. Люди до последнего не знали, какое место они заняли. Я удивилась, как много хороших людей творят добро. Искренне рекомендую вам посмотреть сайт премии, там много интересных роликов, книг, песен.

Премия «На благо мира» создавалась как раз для того, чтобы отмечать работы, которые созданы для доброты в искусстве. Так как обычные премии выдаются в основном за профессионализм, а особенность премии «На благо мира» как раз в том, что обязательно обращают внимание на нравственную основу, чтобы произведение искусства служило добру, делу мира. Одним из основа-

Издатель Светлана Зенина / Любомилушка

Нет оценок Агр: 180556645



Так выглядит ссылка на книгу на Wildberries



Дополнительная информация
Возрастные ограничения: 6+; 12+
Год выпуска: 2023
Страна производства: Россия
Цель: Семейное чтение: Сказки и истории для детей; для детей
Вес товара с упаковкой (г): 660 г
Все характеристики

Издатель Светлана Зенина



телей этой премии является Валентина Толкунова.

Вначале премия была денежной, но сейчас пока у них нет возможности давать денежные премии. Часть спонсоров вышли из проекта. Я думаю, что это временно. Возможно, подобную премию поддержит сам народ, и он будет её финансировать. Поддержать авторов, подавших заявку на премию «На благо мира» можно и сейчас, нужно только зайти на сайт и нажать на кнопку «поддержать премию». Организаторам на самом деле сейчас нужна поддержка, в том числе и денежная.

Сама идея премии очень хорошая.

После награждения мы немного поговорили с Инной Гомес (актриса кино и озвучивания, общественный деятель, руководитель премии «На благо мира»). Она сказала, что ей жаль, что они пока не могут поддержать нас финансово и что мы делаем очень хорошее дело. Но время идёт, что-то меняется, и люди начинают потихонечку многое осознавать. И я, и она со сцены говорили о детях. Что именно за наших детей, за их мировоззрение сейчас идёт настоящая битва. То, что снимают в кино сейчас, редко учит хорошему, тому, что научит их быть уверенными и счастливыми. Это наша задача: окружать наших детей правильными образами. Наша с вами!

Сразу после награждения ко мне подошли зрители и спросили, где можно купить нашу книгу, но две оставшиеся у меня уже попросили другие номинанты. Я рассказала, что книгу можно купить на Вайлдберриз. На самом деле книг осталось немного. У нас уже около 150 штук (к тому времени, как выйдет статья, будет ещё меньше), На Вайлдберриз — около 90 штук. Так что, если вы хотели приобрести нашу книгу в прекрасном качестве, успеете это сделать. Сейчас она стоит 900 рублей (плюс доставка).

Эта цена вполне оправдана. Так как себестоимость издания достаточно высокая. Книга очень хорошего качества, вся цветная, в твёрдой обложке, 174 страницы, 12 сказок о любви, настоящей силе мужчин, о важности семьи.

О содержании книги лучше всего скажут отзывы

Ольга Посыльных, Пермь: «Полина, сказки замечательные. Исцеляющие очень. Читаю, когда настроение хочется поднять, в порядок мысли привести. Очень тебя благодарю за такой подарок для нашей семьи!».

Виктория Борькина, Белгородская область: «Благодарю за книжечку, она потрясающая! Бра- ла из-за художницы, люблю её ра-

боты. Сами с ней сотрудничали. Но и сказки оказались волшебными. Наполняют светом и добротой. Сижу, зачитываюсь. Спасибо!».

Виктория Таран: «Полина, благодарим за книжку! Читаем с дочками. Им многие сказки рано- вато, не понимают пока. Но как же мне легко читать, не включая внутреннего цензора и критика! Читаем, и много объясняю, говорю. Старшая (6 лет) говорит: «Они тоже в Родовом поместье живут, как и мы (про героев сказок)». Мне сказки очень понравились. Мы все притчи и главы, перечитали. А ваша книга очень похожа на них. Ещё раз благодарю! Ждём следующих книг!».

Юлия Гурьева: «Ну а я люблю, чтобы в её руки (дочки) попадали только книги наподобие ваших — добрые и красивые. Благодарю вас за ваш труд! В век гаджетов так важно давать детям достойную альтернативу на выбор в виде очень качественных книг».

Это только малая часть отзывов, которые я стала сохранять. Добрых, тёплых отзывов очень много.

Именно благодаря вам, вашей поддержке появилась эта книга, благодаря вам и вашей поддержке мы получили премию!

Благодарим всех от души! Желаем каждому человеку найти своё любимое дело, от которого поёт душа и которое принесёт радость людям! Оно есть у каждого, просто важно прислушаться к своему сердцу.

Полина АЛЕКСАНДРОВА,
автор книги «Любомилушка»,
многодетная мама
Родовое поместье
Александровых, Пермский край,
д. Чернушка



НОВОСТИ СКАЗОЧНОГО КРАЯ

В ПРП Сказочный край немало новостей. Но одна из самых важных — наше поселение, так же как и соседние в сообществе поселений Северского района Краснодарского края, берёт курс на органическое земледелие.

Вы спросите: «А раньше жители в поселениях занимались неорганическим земледелием?»

Конечно же им, роденьким! Но мы решили выращивать продукты не только для себя и соседей, но и замаяхнулись на большие объёмы. На реализацию в станицу, город, страну!

Пока мы только в начале пути, но цель определена чётко и приоритетно!

Жители Сказочного края создали Клуб органического земледелия. Один раз в неделю мы собираемся и обмениваемся полезным собственным опытом, прорабатываем планы посадок, приглашаем выступить интересных гостей.

23 декабря 2023 года к нам приезжал Сергей Александрович Воданюк, председатель Союза органических фермеров Кубани.

Сергей Александрович рассказал много важной, ценной информации. Он имеет более чем 10-летний успешный опыт в области органического земледелия. Его хозяйство — одно из немногих в России, имеющих международную сертификацию.

Мы благодарны нашему уникальному гостю за его опыт, которым он щедро поделился, за его открытость и желание помогать нам.

Наш Клуб объединил много идейных людей, верящих в пользу труда на земле, желающих создавать и развивать направление качественных экопродуктов!

Приглашаем экспертов в области земледелия! Приезжайте, друзья!

Давайте поддерживать друг друга и выращивать в стране больше полезного!

Поселение Сказочный край находится в Краснодарском крае, в 35 км от Краснодара.

Вот некоторые важные для нас принципы: формирование экологичной среды внутри и вокруг поселения, взаимопомощь, добрососедство, здоровый образ жизни, выращивание своих продуктов питания.

Мы хотим быть достойным примером для наших детей, развивая и совершенствуя среду обитания!

ПРП Сказочный край,
Северский район,
ст. Григорьевская
<https://vk.com/skaz.kray>





— аптечка на подоконнике

Само слово «алоэ» уже ассоциируется с пользой, будь то комнатное растение или косметическое средство на его основе. Но в то же время возникает и много путаницы: кто-то называет его столетником, а кто-то — алоэ вера, одни утверждают, что полезен сок алоэ, а другие говорят про гель.

Чем отличается столетник от алоэ вера

Алоэ принадлежит семейству асфоделовые, в которое входят многолетние листовые, травянистые и кустарниковые суккуленты — растения, обладающие свойствами запасать воду и произрастающие в засушливом климате. Родина алоэ — пустыни Южной Африки и Аравийского полуострова.

У алоэ короткий ствол и мясистые листья (у некоторых видов они достигают 80 см в длину). Их края могут быть зубчатыми, гладкими, с шипами или «ресничками». Сами листья способны накапливать воду в больших количествах, увеличиваясь в размерах и закрывая поры, чтобы влага не испарялась. Алоэ цветёт небольшими трубчатками соцветий белого, жёлтого или красного оттенков.

Алоэ — старейшее растение, первые упоминания о котором зафиксированы в древнеегипетских летописях, датированных примерно 1500 г. до н. э. Особенности строения суккулента помогли ему пережить все климатические изменения, произошедшие за тысячелетия, и дожить до наших дней. При длительной засухе растение использует резерв влаги, накопленный в листьях, а чтобы не погибнуть в экстремальных условиях, сбрасывает нижние побеги.

Алоэ часто ошибочно причисляют к кактусам, а агаву за внешнее сходство называют «американским алоэ». Но и то и другое — заблуждение. Алоэ — не кактус, а агава относится к семейству спаржевых.

Существует более 400 видов алоэ. Но наибольшую известность получили алоэ древовидное и алоэ вера. Оба вида популярны как декоративные растения, а также с древних времён широко ис-

пользуются в народной медицине и косметологии.

Алоэ древовидное (*Aloe arborescens*) известно ещё со времён Древнего Египта, его сок входил в состав жидкостей для бальзамирования фараонов. Именно этот вид алоэ в просторечии называют столетником. Столетник растёт в пустынях и полупустынях Южной Африки, но натурализован во многих зонах с тропическим и умеренным климатом.

Алоэ вера (*Aloe vera*), или алоэ настоящее, культивируется во всём мире, а в дикой природе встречается на Канарских островах, поэтому иногда его ещё называют канарским алоэ.

Столетник и алоэ вера обладают схожим химическим составом, а следовательно, и похожей спецификой применения.

Химический состав алоэ

Сок алоэ содержит более 200 активных компонентов. Назовём самые важные из них:

- антрахиноны — алоин (барбалоин), изоалоин, 7-гидроксиалоин А, 5-гидроксиалоин А. Алоин даёт характерную горечь и отвечает за воздействие препаратов с алоэ на пищеварительную систему, сокращает гладкую мускулатуру кишечника;
- аллантоин — оказывает вяжущее и смягчающее действие;
- моно- и полисахариды;
- ферменты;
- витамины А, С, Е, группы В;
- аминокислоты;
- минералы: кальций, медь, селен, хром, марганец, магний, калий, натрий, цинк и другие;
- сапонины;
- органические кислоты;
- фитонциды — биологически активные вещества, обладающие бактериостатическим и противогрибковым действием;
- сложные эфиры и смолы;
- фенолы;
- растительные гормоны ауксины и гиббереллины, обладающие противовоспалительными и регенерирующими свойствами.

Формы лекарственных препаратов на основе алоэ

В качестве лекарственного сырья используют листья и сгущённый сок алоэ, получаемый путём выпаривания. По-

следний ещё носит название «сабур», что переводится с арабского как «терпение», ведь само алоэ за свою способность долгое время обходиться без воды считается символом выдержки. Листья собирают несколько раз в год, отбирая только нижние и средние, длиной не менее 15 см. Перед сбором растение не поливают несколько недель, чтобы концентрация полезных веществ максимально возросла. Активные компоненты сохраняются в течение четырёх часов после сбора.

Различают три вида сырья: свежие листья, сухие листья и свежие побеги. Экстракт алоэ из свежих листьев используется в медицине и косметологии.

Также важно различать гель и сок алоэ. Сок — это желтоватая жидкость, содержащаяся в листьях и выделяющаяся при их разрезании или разламывании, а гель — переработанная мякоть листьев. Сок алоэ более концентрирован и насыщен активными веществами, но обе формы нашли применение в фармацевтике и косметологии.

Применение в народной медицине

С древних времён алоэ использовали в качестве лекарства от множества заболеваний. Выдающиеся целители упоминали в своих трактатах рецепты на основе листьев и сока алоэ. Гален, Авиценна и другие лекари отлично знали о слабительных свойствах растения, а также ранозаживляющих и восстанавливающих (в том числе при потере волос).

Регенерирующие качества алоэ даже сыграли немаловажную роль в переделе древнего мира! Александр Македонский завоевал остров Сокотра только потому, что его жители занимались выращиванием алоэ. По одной из версий, сделать это Македонскому посоветовал его наставник Аристотель, по другой, войско великого полководца было ослаблено предыдущими походами и нуждалось в лечении, которое могли обеспечить листья алоэ.

Алоэ до сих пор популярно в народной медицине. Чаще всего его применяют для нормализации пищеварения, повышения аппетита, поддержания иммунитета, лечения болезней кожи, поху-

Влияние на пищеварение

Сок алоэ в качестве слабительного использовали с древних времён. Ещё Плиний Старший называл его «...почти единственным слабительным, которое заодно стимулирует и желудок». Такое действие алоэ основано на свойствах алоина, который приводит к увеличению содержания воды в кишечнике, стимуляции секреции слизи и усилению перистальтики.

Однако доказано, что употреблять сок и другие производные алоэ в качестве слабительного средства небезопасно. В 2002 году Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA) запретило в подобных целях использовать продукты, содержащие алоин, из-за их сомнительной безопасности и эффективности. Также в ходе опытов над животными выяснилось, что это вещество канцерогенно.

Заживление ран

Всем известны регенерирующие свойства алоэ, за которые отвечает ряд веществ. Антрахиноны и фитонциды подавляют рост и развитие многих бактерий, грибов и простейших, также противогрибковым действием обладает хризофановая кислота. Эмодин и сапонины — сильные антисептики. Некоторые полисахариды в составе алоэ обладают биостимулирующим действием, ускоряют обменные процессы в тканях, способствуя более быстрому затягиванию ран.

При наружном применении, например в качестве примочек или орошений, сок алоэ подавляет активность многих болезнетворных микробов, таких как стафилококки, стрептококки, кишечная и дизентерийная палочки. Благодаря этому свойству, в народной медицине и по сей день сок алоэ используют при противотуберкулезной терапии.

Наиболее популярно применение мазей на основе алоэ при заживлении ран. Мёд и сок алоэ смешивают в равных пропорциях и на стакан полученной смеси добавляют столовую ложку спирта. После чего мазь тщательно перемешивают и хранят в холодильнике.

Укрепление иммунитета

За общеукрепляющие свойства алоэ отвечают некоторые ферменты, цинк и витамины. Большинство бактерий и вирусов про-

никают через пищеварительную систему, а при повышении проницаемости кишечной стенки может снижаться защитная функция всего организма. Фермент брадикиназа, содержащийся в алоэ, стимулирует иммунную систему и поддерживает функциональность клеточных мембран. Цинк положительно воздействует на гормональный фон, состояние которого также влияет на защитные функции организма. Витамины А, С, Е и ряд минералов в составе алоэ обладают антиоксидантным действием, помогая бороться со свободными радикалами, которые тоже способны катализировать воспалительные процессы.

При простудах сок алоэ принимают наружно: в виде капель — при насморке и в качестве раствора для полоскания — при болевых ощущениях в горле. Раствор получают, смешивая сок и воду в равных пропорциях. За счёт своих вяжущих свойств алоэ оказывает, кроме противовоспалительного, и лёгкий обезболивающий эффект.

Часто алоэ добавляют в рацион людям, ослабленным после тяжёлых болезней (в том числе респираторно-вирусных), для улучшения общего состояния и возбуждения аппетита. Алоэ при этом смешивают с мёдом, грецкими орехами, иногда с красным вином.

Как средство для похудения

Экстракт алоэ нередко принимают при разнообразных диетах для похудения. Основано это на его свойствах, ускоряющих обменные процессы и метаболизм. Также, благодаря аминокислотам в составе, алоэ считается источником белка, что теоретически может способствовать развитию мускулатуры и быть источником энергии. Однако нет никаких научных доказательств, что алоэ действительно влияет на снижение веса.

Алоэ в современной медицине и фармацевтике

Несмотря на противоречивые данные о результатах народных методов лечения, в доказательной медицине сок и экстракт алоэ тоже применяются.

В 30-х годах прошлого века советский академик Филатов разработал уникальный метод лечения болезней глаз, кожных и других заболеваний — тканевую терапию. Суть его заключалась в накоплении биогенных стимулято-





ров в тканях животного и растительного происхождения при их консервации определённым способом. В качестве растительного материала он использовал листья алоэ.

По этому же принципу мази и линименты на основе алоэ активно использовались при лечении последствий атомной бомбардировки в Японии в 1945 году.

Ряд исследований подтверждает, что алоэ положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и инсулиновый обмен. Экстракт алоэ способен незначительно снижать уровень инсулина в крови, а значит, может применяться при лечении сахарного диабета.

Доказана некоторая активность эмодаина в составе алоэ против роста *Helicobacter pylori* — бактерии, вызывающей воспалительные процессы в желудке и кишечнике. Также эмодин способен инактивировать некоторые вирусы, например вирусы герпеса первого и второго типов, обволакивая их оболочку.

На сегодняшний день самые популярные формы алоэ в фармацевтике — сок алоэ, жидкий экстракт алоэ и линименты на основе этого растения.

Жидкие формы применяются как дополнительные средства в терапии:

- воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта, снижения его секреторной активности;
- острых заболеваний дыхательных путей;
- дерматитов и других поражений кожи, в том числе язвенных, трофических и лучевых;
- хронических воспалительных заболеваний женской и мужской половой системы (как компонент комплексной терапии);
- воспалительных заболеваний глаз и прогрессирующей близорукости.

Несмотря на то что все препараты на основе алоэ имеют растительное происхождение и часто относятся к биодобавкам, а не лекарственным веществам, употреблять их без назначения врача крайне нежелательно.

Кому нельзя принимать препараты на основе алоэ

При наружном использовании алоэ побочные эффекты наблюдаются крайне редко, в основном они связаны с аллергической реакцией на какой-либо компонент растения. При применении алоэ в той или иной форме внутрь «побочек» может быть гораздо больше.

1. Алоэ противопоказано при беременности.
2. Людям на инсулинотерапии следует принимать препараты на основе алоэ с осторожностью из-за его способности снижать уровень инсулина в крови.
3. Алоэ может вызывать тахикардию и аритмию, поэтому противопоказано людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.
4. Не рекомендуется использовать алоэ, особенно в виде настоя, в качестве слабительного ввиду его агрессивности.
5. Алоэ может усиливать эффект некоторых лекарственных средств, например слабительных препаратов, диуретиков, сердечных гликозидов.
6. Препараты с алоэ противопоказаны при печёночной и почечной недостаточности.
7. Детям добавки с алоэ врачи назначают с особой осторожностью.



Как алоэ пригодилось в косметологии

Экстракт алоэ входит в состав многих косметических средств для кожи лица, тела и волос. Благодаря аминокислотам, витаминам и минеральным веществам в составе растения, косметика на основе алоэ обладает хорошими увлажняющими и питательными свойствами.

Противовоспалительный эффект алоэ помогает в борьбе с кожными высыпаниями, при лечении акне, экземы и псориаза.

Вязущие свойства дают лёгкий подтягивающий эффект, что полезно для увядающей и возрастной кожи, а аллантоин хорошо смягчает кожу, склонную к сухости. Регенерирующие свойства экстракта алоэ нашли применение в успокаивающих гелях и кремах для тела и лица, используемых после длительного пребывания на солнце. Маски из алоэ увлажняют кожу, делая ее упругой и гладкой.

Экстракт алоэ обладает лёгким осветляющим эффектом и часто входит в состав средств для борьбы с пигментными пятнами.

В трихологии экстракт алоэ вера добавляется в шампуни против перхоти, средства против зуда кожи головы и её чрезмерной сухости. Аминокислоты и витамины в составе алоэ хорошо питают сухие и ослабленные волосы, делая их сильными и здоровыми.

Из-за смягчающих свойств аллантоина экстракт алоэ часто добавляют в бытовую химию, соприкасающуюся с кожей рук, например в средства для мытья посуды или полов.

Алоэ как декоративное растение

Суккулент популярен среди любителей растений, потому что весьма неприхотлив, а ухаживать за ним легко даже начинающим садоводам. Однако для того чтобы алоэ радовало своих владельцев, нужно выполнить ряд правил:

1. Лучше выбрать керамический горшок и обязательно насыпать в него высокий слой дренажа, чтобы исключить застой влаги.
2. В магазинах продаётся грунт, специально предназначенный для алоэ. Он поможет суккуленту быстрее укорениться.
3. Алоэ любит солнечный свет, поэтому горшки ставят на подоконник. Летом можно выносить растение на балкон.
4. Оптимальный температурный режим для алоэ — 22–25°C, а минимально допустимая температура — 12°C. Хотя растение считается выносливым, его нужно оберегать от холода и сквозняков.
5. В летний период хорошо сочетать полив растения с опрыскиванием. Зимой поливать алоэ нужно реже, чем летом. Также важно регулярно протирать листья от пыли.
6. Обязательна подкормка ми-

неральными и органическими удобрениями.

Как пересадить алоэ

Молодому алоэ требуется пересадка и замена старого грунта на новый каждый год. Лучше всего это делать весной или летом, тогда растение лучше укоренится.

Каждый новый горшок должен быть больше предыдущего на четверть объёма. Тесная ёмкость замедляет рост и развитие растения, приводит к гибели его нижних листьев. Между дном горшка и корнями должно быть пространство не менее 4 см.

Когда суккуленту «исполнится» 5 лет, периодичность пересадок можно сократить: меняйте горшок и грунт раз в 2–3 года.

Если грунт стал слишком лёгким и рассыпчатым или после полива покрывается коркой, — это верный признак того, что необходима срочная пересадка.

- Правила пересадки алоэ:
- чтобы пересадка была менее травматичной, вынимать корни нужно вместе с земляным комом, для этого землю в горшке предварительно рыхлят и увлажняют;
 - извлекать алоэ лучше, когда горшок лежит на боку;
 - слой дренажа должен занимать пятую часть горшка, то есть минимум 10 см;
 - корни извлечённого алоэ необходимо аккуратно очистить от лишней земли, затем растение следует поместить в новую ёмкость, присыпать грунтом, а сверху насыпать слой керамзита или крупного песка;
 - корневую шейку растения заглубляют на том же уровне, что и в предыдущем горшке;
 - сразу же после пересадки нужно полить алоэ (так, чтобы почва облепила корни), а потом досыпать земли и слегка её уплотнить;
 - после пересадки важно убрать горшок в тень (не в темноту, а именно в тень, подальше от прямых солнечных лучей);
 - в первые 2–3 дня нельзя дополнительно поливать и опрыскивать алоэ;
 - через несколько дней, если растение укоренилось, его можно поставить на солнечное место.

В домашних условиях алоэ размножается черенками, отростками, семенами, верхушками, «детками» или листьями. Правила ухода за дочерними растениями аналогичны правилам после пересадки взрослого суккулента.

В этом материале обобщены исследования доказательной медицины разных лет. Тем не менее, он является ознакомительным и не может быть использован в качестве прямого руководства к действию. Перед употреблением алоэ в качестве лекарственного средства проконсультируйтесь со специалистом.

Дарья БЕРЕГ
<https://tea.ru>

Простой метод «генеральной уборки» кишечника

Известно, что для избавления от многих заболеваний достаточно очистить кишечник от слизи, каловых камней, паразитов.

За 70 лет жизни через кишечник проходит 100 тонн пищи и 40 тысяч литров жидкости. Итог: в кишечнике скапливается более 15 кг каловых камней, токсичных отходов жизнедеятельности, отравляющих кровь и наносящих непоправимый вред нашему организму.

О том, что кишечник загрязнён, свидетельствуют частые запоры, нарушение обмена веществ, сахарный диабет, аллергии, излишний или недостаточный вес, болезни фильтрующих органов почек и печени, болезни уха и зрения, кожи волос ногтей, системные заболевания, начиная от артрита и кончая раком.

С помощью клизм происходит очистка только небольшого участка толстой кишки (40–50 см).

Промывание кишечника с помощью аппаратуры достаточно дорого, требует времени и нарушает микрофлору кишечника.

Применение внутрь по 1–3 десертных ложек специальной муки из семян льна позволяет в течение трёх недель полностью очистить толстый и тонкий кишечник от многолетней слизи и каловых камней, паразитов. При этом полностью сохраняется микрофлора кишечника.

Внимание! Данная методика способствует быстрой нормализации веса и сжиганию жировых отложений.

Мука из семян льна способна сорбировать и выводить из организма токсические вещества, шлаки, снижать уровень холестерина в крови.

Она обладает широким противопаразитарным спектром действия; оказывает губительно действие на многие виды гельминтов,

грибки, вирусы.

Лён оказывает положительный эффект на регуляцию липидного обмена.

Показания к применению: воспалительные процессы слизистых оболочек верхних дыхательных путей; желудочно-кишечного тракта, гастриты, колиты; язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; заболевания мочевыводящих путей — пиелит, цистит, избыточная масса тела, нарушение липидного обмена.

Эффективно для ежедневного применения с профилактической целью.

Способ применения: используется как компонент для приготовления блюд с противопаразитарными свойствами, по 2–3 чайных ложки на одну порцию.

Очистка кишечника

Первая неделя: 1 десертная ложка муки, 100 г сметаны или кефира.

Вторая неделя: 2 десертных ложки муки, 100 г сметаны или кефира.

Третья неделя: 3 десертных ложки муки, 150 г сметаны или кефира.

Если покупка муки проблематична, то просто купите семя льна в аптеке и смолите их в кофемолке!

Эту смесь принимать вместо завтрака. Толстый и тонкий кишечник очищаются от слизи и каловых камней, паразитов, при этом полностью сохраняется микрофлора кишечника. Сметану можно заменить любым кисломолочным продуктом.

В период чистки обязательно соблюдать водный режим: пить достаточно воды.

<https://vk.com/public218682144>

Чай для метеозависимых

Такой чай полезен для улучшения работы сосудов головного мозга. Его состав:

- луковая шелуха;
- хвоя (пихты, ели, сосны);
- шиповник сухой измельчённый.

Смешать все составляющие (по 1 ст. ложке) чая. Залить 1 л кипятка в термосе, оставить настояться на ночь. Выпить весь литр в течение следующего дня и заварить новый отвар.

При метеозависимости рекомендовано пропивать такой чай за трое суток до магнитной бури и во время неё.

Для улучшения работы сосудов головного мозга рекомендовано пить такой чай неделю, затем неделя — перерыв.

Хвоя является настоящим кладезем эфирных масел, которые богаты витамином С и каротином. Хвоя обладает непревзойдёнными бактерицидными свойствами, укрепляет иммунитет, способна избавить человека от первой стадии атеросклероза благодаря тому, что хорошо чистит сосуды от холестериновых бляшек. Очищает кровь и улучшает процесс кровет-

ворения, кровь обновляется.

Луковая шелуха обладает антисептическим и противовоспалительным действиями; обладает онкопротекторным действием; влияет на процесс пищеварения; восстанавливает эластичность сосудистых тканей; нормализует обменные процессы; контролирует артериальное давление; очищает кровь от шлаков и токсинов; является мощным иммуностимулирующим средством.

Шиповник — природный антиоксидант и чемпион по содержанию витамина С, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, укрепляет иммунитет.

<https://vk.com/ayaeda>





Как связано глубокое дыхание и успех в жизни

Дыхание — одна из функций тела, которые никогда не приостанавливаются. Оно происходит автоматически, постоянно и без перерыва, с момента нашего рождения и до самой смерти.

Диафрагма — тонкая куполообразная группа мышц, которые находятся непосредственно под лёгкими и пребывают в постоянном движении. Каждый раз, когда мы вдыхаем, мышцы диафрагмы сокращаются, смещаясь вниз, чтобы создать пространство для поступления воздуха в нижнюю часть лёгких. Каждый раз, когда мы выдыхаем, диафрагма смещается вверх, выталкивая воздух наружу.

Диафрагма непрерывно пульсирует, непрерывно движется вверх и вниз, и эта постоянная пульсация делает её одним из главных средств передачи энергии в теле.

Именно здесь больше, чем в любом другом месте, энергия может блокироваться. Наше дыхание в определённой степени доступно для сознательного контроля. При желании мы можем на ограниченное время задержать дыхание, напрягая для этого диафрагму. И поскольку поток энергии тесно связан с выражением наших чувств, это означает, что, напрягая диафрагму, можно также препятствовать движению волн эмоций. Таким образом, мы обладаем способностью контролировать из этого места свои чувства.

Взглянув на индийскую систему чакр, мы увидим, что третья чakra — энергетический центр, расположенный в солнечном сплетении, очень близко от диафрагмы, — традиционно связывается с такими темами как власть, оценка, конкуренция, противостояние и хитрость.

Все три базовые эмоции — страх, гнев и боль — сдерживаются диафрагмой, а создаваемое в результате напряжение проявляется как закреплённость. Мышцы становятся жёсткими и с трудом двигаются.

При смещении диафрагмы вниз мы начинаем входить в контакт со страхом, который удерживается вокруг ядра энергетического тела, примерно в области физического живота. Как только диафрагма начинает пропускать направленный вниз поток энергии, живот вовлекается в пульсацию и в этот момент человек соприкасается со страхом.

В напряжённом животе может храниться очень много страха, и это — первая эмоция, с которой

мы сталкиваемся, когда люк диафрагмы распаивается. Это может быть очень пугающим, потому что часто связано с чувством беспомощности, боязнью не справиться с какой-то важной проблемой или неспособностью выстоять при встрече с некоей могучей фигурой.

Вся энергия людей, удерживающих страх, отведена от окружающего мира в центр и сжата там. Это способ бегства от какой-то пережитой угрозы или опасности. Но такое сжатие приводит к физическому истощению.

Когда мы дышим в живот, позволяя энергии проникать под диафрагму, страх может быть высвобожден. И только тогда появляется возможность ощутить свою силу, потому что блокирование в диафрагме не подпускает нас к жизненной энергии, хранящейся в нижней части туловища.

В том случае, когда удерживаемой эмоцией является гнев, диафрагма застывает так, чтобы предотвратить движение энергии наружу. В случае с удержанием боли она обездвижена в обоих направлениях — и при вдохе, и при выдохе — так что блокируется само чувствование.

Добавьте к этому способность диафрагмы разделять тело пополам, расщепляя энергию уже описанным образом, и сможете понять, насколько велика важность этого сегмента как регулятора потока энергии. А в соединении с горлом он может вызвать полную остановку энергии (так, что прекратится любое движение) и удерживать всё в своеобразном безжизненном равновесии.

Мышцы диафрагмы с помощью тканей и связок прикрепляются по окружности к внутренней стороне всей грудной клетки. Там, где диафрагма соединяется с задней стороной тела, удерживается страх. Работа с этой областью часто выводит на поверхность спрятанные там удивительные и неожиданные вещи. Темы, удерживаемые в спине, это нечто тайное — именно поэтому мы скрываем их сзади.

Диафрагма связана со многими вещами, которые мы проглотили — буквально, фигурально и энергетически, — и особенно с проглатыванием того, что заставило бы нас почувствовать гнев, отвращение, тошноту. Тогда, в момент проглатывания мы не могли дать волю естественному рвотному рефлексу, но некоторые упражнения помогают его спровоцировать.

Тошнота часто подступает с такой силой, что человека может действительно вырвать, и это хорошо, потому что вместе с рвотой происходит мощная эмоциональная разрядка. Часто вместе с отвращением выплёскивается ярость. Вместе с этой тошнотой и яростью, по мере того как расслабляется диафрагма, на поверхность выходит всё то, что нас когда-либо принуждало делать и что мы делать не хотели.

Мы понимаем, что наши эмоции могут сдерживаться, ощущаться и выражаться во всех сегментах. Но по мере продвижения вниз по сегментам тела эти эмоции начинают выходить из более глубоких областей, и соответственно возрастает их интенсивность.

Третья чakra располагается в области солнечного сплетения — сегменте, образованном диафрагмой. Это центр огня, выражения, утверждения, отстаивания. Здесь находится ряд важных внутренних органов, среди которых — печень, желудок, селезёнка и поджелудочная железа. Третья чakra традиционно называется центром силы. На энергии этой чакры мы утверждаем своё «я», переживая себя как отдельную личность с ценностью более высокой, чем коллективное «мы» второй чакры. И именно отсюда происходят наши конфликты с другими людьми.

Третья чakra — источник уверенности в себе, осознания собственной силы, способности отстраниться от влияния внешнего мира и одновременно самому оказывать влияние на этот мир. Именно этот центр отвечает за формирование наших принципов, этических установок и убеждений, за которые мы готовы постоять.

Третья чakra помогает нам сказать «нет», когда мы не согласны, и «да» в случае согласия. Все эти свойства находят своё отражение в интеллекте. В итоге мы можем направлять свою волю туда, куда нам необходимо, и избегать того, что не нужно. Способность выбирать — важнейшее свойство третьей чакры.

Этот энергетический центр ведёт к повышению мастерства в различных формах самовыражения. Он отвечает за самоконтроль, самоограничение и самодисциплину. И если мы не обладаем самоконтролем в должной мере, значит, вокруг нас постоянно возникают мелкие и не очень мелкие энергетические конфликты.

Третья чakra придаёт жизни динамику: мы способны действо-

вать по своему усмотрению, не подчиняться воле других людей и защитить себя от агрессивного внешнего мира. В конечном счёте, эта перспектива должна освободить нашу волю, предоставить свободу выбора: действовать или бездействовать.

Жизнь постоянно испытывает человека, и третья чakra даёт силы выдержать испытания, для которых нужна храбрость. Если на уровне первой чакры нами управляли животные, первобытные инстинкты, то храбрость третьей чакры нужно развивать. Третья чakra формирует в человеке своеобразный кодекс чести.

Если первой чакре достаточно простого выживания, второй — постоянного поиска наслаждений, то третья чakra требует постоянно развивающегося самоконтроля. Проницательность — основная характеристика здоровой третьей чакры. Мы должны знать, когда нужно остановиться, когда отказаться от удовольствия — всё это часть самоконтроля. Он должен быть направлен не только на внешний мир, но и внутрь нас самих. Это и есть правильное использование собственной воли.

Неуравновешенность третьей чакры может проявляться в двух полярных вариантах: чрезмерное использование и недооценка собственной воли. Чрезмерное использование воли заметить очень легко. Наша жизнь — это постоянное состязание. Конфликты управляют нашей жизнью. Каждый день — это борьба и испытание. Такой подход к жизни ведёт к неограниченному честолюбию, а неуравновешенность третьей чакры — к возникновению недоверия к жизни, страху быть выброшенным за борт, стремлению управлять всеми событиями. Это приводит к тому, что мы постоянно находимся настороже, постоянно готовы к новым испытаниям и новым битвам.

Такой подход можно назвать «адреналиновой зависимостью». Очень легко впасть в адреналиновую зависимость и эксплуатировать получаемую энергию. Если эта энергия не сбалансирована, то она находится в противоречии с окружающим миром, что ведёт к возникновению новых конфликтов.

Основные признаки неуравновешенности третьей чакры в случае чрезмерного отказа от собственной воли следующие: чувство вины, охватывающее нас, когда мы вынуждены кому-то отказывать, заискивание перед окружающими, постоянное ощущение себя в роли жертвы. Неспособность постоять за себя и чувство беспомощности — дополнительные симптомы такого нарушения равновесия. Все эти типы поведения возникают от заниженной самооценки и недостаточной уверенности в себе, которые и приводят к нарушению равновесия.

Такую неуравновешенность поведения тоже достаточно легко заметить. Если перед вами расстроженный, недовольный человек, который постоянно делает не то, что хочет, — налицо неуравновешенность третьей чакры. Жизнь такого человека управляется желаниями других, а не потребностями его собственного сердца. Чувство вины и стыд удерживают его от того, чтобы возразить и постоять за себя. Он пытается быть «хорошим», а единственный способ, который он для этого видит, — это соответствие ожиданиям окружающих.

Неуравновешенность третьей чакры может быть вызвана дисбалансом первых двух чакр. Если мы

не чувствуем себя в безопасности, если не умеем наслаждаться жизнью, то иерархическая система жизни становится нашей реальностью. В нашей жизни возникает некто высший, мы принимаем его точку зрения на мир и мгновенно ошестиниваемся, если что-то противоречит этой точке зрения.

Уравновешенное состояние третьей чакры лучше всего охарактеризовать следующим образом: мы можем утвердиться, когда ситуация требует того, и обладаем достаточной внутренней силой, чтобы сохранять пассивность тогда, когда это необходимо. Мы должны уметь сконцентрироваться, чтобы достичь поставленной цели, и расслабиться, чтобы насладиться результатами, — так проявляется уравновешенная третья чakra. Именно это является эффективным использованием воли — никогда не следует пользоваться ею больше, чем необходимо, но всегда нужно применять её так, чтобы добиться результата.

Если нам удалось уравновесить третью чакру, мы знаем, что можем достичь поставленных целей, насладиться результатами и почувствовать себя в безопасности. Наша уверенность в себе коренится в осознании гармонии. Мы превращаемся в своего рода камертон и, взаимодействуя с окружающими, помогаем и им привести жизнь в состояние равновесия.

Состояние волевого равновесия придаёт нашей жизни гибкость, мы начинаем искать в других сотрудничества, а не состязания. Сила нашей воли достаточно велика, и мы знаем, что способны принять решение, когда ситуация потребует нашего вмешательства и участия. Мы эффективно взаимодействуем с окружающими.

«Чтобы ваша жизнь была спокойной и гармоничной, откажитесь от необходимости быть «правым» — вот прекрасное описание уравновешенной третьей чакры.

По мере того как вы будете развивать в себе способность эффективно пользоваться силой воли, у вас неизбежно возникнут конфликты с теми, кто стремится к борьбе самолюбия. Пробудив третью чакру, вы начнёте притягивать к себе проблемы. Воля стремится к воле, и если ваша воля пробудилась, то вы начнёте привлекать людей, которые тоже работают над своей волей. И только вы решаете — избегать ненужного конфликта или вступить в борьбу со всей силой в случае, если вопрос действительно для вас важен.

Уровень сознания третьей чакры — это осознание собственной силы и значимости в мире. Утверждение воли — основная характеристика этого уровня сознания.

Наша жизнь обретает кристальную ясность, когда мы переходим на уравновешенный третий уровень сознания. Мы можем эффективно взаимодействовать с миром, не вступая в конфликты. Дипломатия — вот лучший путь. Мы можем обороняться, если это необходимо, но не следует постоянно находиться в оборонительной позиции.

Третья чakra незаменима во время выполнения физических упражнений, она позволит нам по-настоящему захотеть делать своё дело — бегать, плавать, заниматься йогой или поднимать тяжести. Тогда мы сможем пробежать десять кругов вместо двух, сделать сто приседаний вместо пятидесяти. Мы обретём второе дыхание.

По материалам heatpsy.narod.ru
https://vk.com/all_ayurveda



Открытое сердце



Вчера вызвала такси и за мной приехал человек, который поразил меня до глубины души. Поразил настолько, что я второй день всем о нём рассказываю. Сажусь в машину. Водитель улыбается, я — тоже, но в телефоне, занимаюсь какими-то вопросами по работе.

- Вам не дуется?
- Нет, спасибо, всё хорошо.
- Вы не замёрзли?
- Нет, мне правда хорошо.

— Хотите конфет? Я купил их только что в магазине. Такие вкусные! Желейные. Обожаю их! Я обычно не предлагаю пассажирам, это не тактично, но вам прямо захотелось. Я всё пойму, если откажетесь. Хотите?

— Хочу!

Отдал мне всю коробку. Пошутила, что понимаю, почему у него такой положительный рейтинг.

Останавливаемся на светофоре, мимо машин бегают ребята с цветами.

— Любите цветы?

— Люблю.

Останавливает ребят, покупает мне цветы. У меня аж глаза открылись. Еду, улыбаюсь... Приятно...

Пытаюсь понять, что происходит — утро, сонная ещё.

Завели разговор о детях. У него дочь на втором курсе в университете в Польше. И когда он сказал следующую фразу, моя челюсть оказалась на полу:

— Вот знаете, я так кайфую от того, что у меня есть ребёнок, жена, работа! Мне реально нравится.

Вот звонит мне дочка, просит денег на какие-то вещи. Ну, она там в Польше скучает, а я пополняю ей карточку, и т-а-а-к хорошо на душе становится, просто кайф, что я ребёнку своему сделал что-то хорошее! Я представляю, как она там какие-то платочки себе купит, пиццу закажет с друзьями, ей на всё хватит. И мне прямо тепло. А ещё знаете, я вот когда жену отвожу на маникюр, то расплачиваюсь сам. И так кайфую! Она же потом этот маникюр мне будет ещё две недели показывать и улыбаться. И мне так хорошо от этого, вы себе не представляете! Я же семье что-то хорошее сделал, и мне так хорошо на душе после этого.

На этом этапе я уже забыла про входящие на своём телефоне.

— А вот ещё знаете, так мало счастливых людей на улицах! Вот я смотрю на пешеходов и практически не вижу «своих», улыбочки. Все такие тусклые и дёрганые. Вы вообще первая из пассажиров, кто улыбнулся мне за последние пару дней. Встретил знакомых недавно, а у них двое де-

тей в первом и третьем классе. Они жаловались, как дорого ребёнка в школу собрать: а принадлежности купить, а учебники, а форму, а курсы... Минут 15 рассказывали, и лица на них не было. А я предложил решение. Знаете какое? Сказал: «Идите в ближайший детдом и сдайте туда своих детей, если они для вас проблема. И у вас не будет проблем ни с школой, ни с формой, ни с учебниками». Они в ответ: «Нет, ну как это... Так нельзя... Мы же любим их, это же наши дети». — «Ну вот ваши дети — значит, будьте благодарны за то, что Бог послал вам здоровых, живых, красивых детей. Многие люди мечтают об этом и на все суммы в мире готовы, а у вас этот дар уже есть. подарок судьбы. Любите их, делайте всё для них. И делайте так, чтобы они об этом «всём» даже не узнали. Не любите — сдайте в детдом. Чего вы жалуетесь? Настолько счастливые люди, а совсем не замечают своего счастья. И у большинства так, правда?».

Он ещё о чём-то рассказывал. Я молчала, слушала, и в моей голове проносились фразы «оплачиваю маникюр жене и кайфую», «делаю что-то для ребёнка и кайфую».

Я поняла, что вот этот водитель — не предприниматель, не инвестор, не политик. Он не вхо-

дит ни в какие «топ-100 мужчин», как многие мои знакомые. Его нет на обложках. С ним не снимают интервью. Он даже не зарабатывает, как я.

Но жизни в нём больше, чем во всех остальных! Любви, света — настоящего света, не телевизионного! — больше, чем во всех людях, которых я когда-либо встречала.

Я смотрела на мужчин из своего окружения и думала, что это нормально: быть вечно с кислым лицом, не улыбаться, быть вечно занятым и неудовлетворённым, не уметь кайфовать или говорить женщинам: «О, опять на свои салоны деньги высасываешь из меня», или относится к жизни, как к борьбе и испытанию.

Я вышла из машины с цветами, конфетами и в сопровождении 100500 комплиментов. Интересно, он так масштабирует свой свет на всех людей?

Я вышла и поняла, что мне прямо светло! Такой большой урок. И такое космическое отношение к жизни. Я таких инсайтов и просветления после тренингов никогда не получала. «Никто тебе не друг, никто тебе не враг, но каждый человек тебе великий учитель».

Зоя ТОРОХОВА

<https://vk.com/bookaholics>



Оставьте всех в покое!

Мы суемтся, сравниваем, переживаем чужие достижения, страшимся отстать, соревнуемся... И мечемся по жизни загнанными тараканами, расшугивая всех своей суетой и себе не умея найти места.

А ведь всё просто и честно на самом деле.

Нам дают столько, сколько могут и хотят, и не надо этого оспаривать, потому что и мы даём ровно столько, сколько можем и хотим.

И глупо думать, что если человек может дать больше, то надо обязательно заставить его сделать это. Не надо. Потому что полученное искусственно — искусственным и останется.

У нас один выбор — соглашаться или не соглашаться. И у всех остальных точно такой же выбор, друзья мои.

Мы умеем хотеть от жизни, но не умеем наслаждаться практически ничем из того, что имеем.

Нас хватает на очень короткое время, а дальше мы, как дети, ждущие новых подарков и аттракционов.

Мы никого не оставляем в покое, и любовь сворачивается, уставшая от выяснения отношений и обид.

Дети отстраняются, потому что мы их назидательно учим тому, чего сами не умеем. Любимые закрываются, потому что и от них мы ждём чудес, на которые сами скудноваты.

Мы и себя зажимаем в тиски, отрицая свою данность и больше всего сокрушаясь, что далеки от навязанного и коммерчески со-

зданного идеала успешного человека.

Оставьте себя в покое! Стремитесь к гармонии с собой, а не к всевластию над людьми. Научитесь просыпаться с радостью. Научитесь замечать в людях лучшее и обязательно говорить им об этом! Недостатки им и без вас известны.

Научитесь любить без порабощения — свободно и великодушно, а не душно и ревниво. Научитесь жить в чистоте любого уровня — от мыслей до отмытых окон.

Научитесь размышлять заново каждый раз, когда что-то делаете, а не брать автоматом готовые шаблоны, которые придуманы для управления массами, и не для решения индивидуальных проблем каждого отдельно взятого человека.

Научитесь доверять тем, кого любите, и вы узнаете, как может быть благодарен человек, избавленный от унижения контролем.

Верьте в природу — это единственная высшая сила, что существует на этой планете...

Хотите волшебства — опустите зёрнышко в землю.

Хотите подлинной красоты — посмотрите, какими декорациями окружает она себя каждый сезон.

Хотите сил — получите их, доверившись ей и полюбив собственное тело таким, каким она его создала.

У природы простые законы. И несчастными мы становимся ровно тогда, когда тщеславно пытаемся усложнить их.

Лиля ГРАД

Что значит полюбить себя

Самое распространённое словосочетание, которое сейчас можно услышать — это «полюби себя». Утверждение верно на 100%.

Главное — кто и каким образом его интерпретирует. Ведь, как это часто бывает в наше время, мы подпадаем под пагубное влияние подмены ценностей, а это чревато...

Ведь любовь к себе не имеет ничего общего с себялюбием (это тот случай, когда от перестановки слоговых результатов меняется и очень существенно) и эгоизмом.

Любовь к себе — это о границах, которые вы не позволяете нарушать другим людям по отношению к себе.

Это о том, что подпадает под пожелание равнодушного человека: «Береги себя!», а вы мысленно или вслух осознанно отвечаете: «Берегу!»

Это значит позволить себе и не корить себя за это.

Это значит, что все ваши «надо» никак не связаны с чужими «хочу».

Это о том, что всё, что бы ни делали, вы делаете с чувством безусловной любви в душе. И получаете от процесса «делания» и от жизни в целом необъяснимое удовольствие.

Полюбить себя — значит, ограничить себя сегодня немного в еде, если она не принесёт никакой пользы. А завтра из любви к себе разрешить себе скушать большой кусок торта, зная, что он поднимет настроение на весь день.

Полюбить себя — значит, избавиться от вредных привычек в виде сигарет, алкоголя, ношения тяжёлых сумок, неудобной обуви, некрасивой или открытой одежды и тотального желания постоянно экономить на своих потребностях. А позволить себе даже за последние деньги сходить в театр, посетить спа-салон или купить сумочку, которую искала полжизни. И исключительно важно получать

от этого истинное удовольствие, а не мучиться угрызениями совести на тему: «Как же теперь дальше жить?».

Полюбить себя — значит, отказаться от перспективной высокооплачиваемой должности, осознавая, что она не будет приносить никакого удовольствия, а лишь внутреннее разрушение.

И убедить себя наконец-то начать реализовывать проект, который был задуман ещё восемь лет назад, пылился всё это время в дальнем углу собственной жизни по причине страха поражения... или успеха. И в каждый день входить с радостной мыслью о новых задачах, которые следует решить. И это не о лени и безответственности, а о необходимости реализовать своё жизненное предназначение.

Полюбить себя — значит, научиться говорить уверенное «нет» тогда, когда чувствуешь внутренний дискомфорт или давление извне. И научиться слушать свою интуицию, так как её голосом с вами говорят Высшие Силы.

Полюбить себя — значит, перестать жаловаться, сплетничать, завидовать, ревновать, злиться, так как всё это говорит о страхах, порождённых психологической инфантильностью и эмоциональ-

ной незрелостью. А начать тотально радоваться, принимая с улыбкой все изменения и повороты жизненного пути.

Полюбить себя — значит, поставить свою жизнь, свои интересы и цели на первое место и отказаться от прислуживания всем и вся в ущерб себе: мужу, детям, родителям, друзьям, коллегам, тётке с пятого этажа. А начать служить этому миру, одаривая его от изобилия создающей энергии и чувства любви.

Полюбить себя — значит, принять свою ценность как таковую, данную от рождения, а не перекраивать себя под желания и претензии всех окружающих, пытаться заслужить их уважение, признание, благодарность и тем более любовь.

Полюбить себя — значит, взять на себя полную ответственность за всё, что происходит с вашей жизнью, каждый день повышать уровень своей осознанности.

И, как говорит один весьма колоритный гуцул: «Полюбите себя настолько, чтобы больше не грешить!».

Элина ОБУХОВСКАЯ

https://dzen.ru/your_samorazvitiye





Главное — размягчить сердце ребёнка



Её взгляд на мир часто вызывает бурю негодования. Точка зрения на причины бед современного человечества многим кажется спорной... Не в последнюю очередь из-за того, что она — православный человек. Известный психолог и публицист, автор многих ярких книг и статей, директор московского Института демографической безопасности. Её зовут Ирина Яковлевна МЕДВЕДЕВА.

— Сейчас все — философы, филологи, политологи, журналисты — говорят о некоем новом типе мышления. Как Вы думаете, о чём идёт речь и... нужен ли он, этот новый тип мышления?

— Мне кажется, что под новым типом мышления подразумевается так называемый плюрализм, толерантность.

Что такое плюрализм? Это множественность истин. У каждого — своя истина, все люди равны, все правы. И все на всё имеют право. Именно это положение и есть, я думаю, основа нового мышления, о котором вы говорите. Но с этим невозможно согласиться. Мы, христиане, прекрасно знаем даже не что есть истина, а — Кто есть Истина. И от Него, от Господа нашего Иисуса Христа, мы всё отсчитываем, всё отмериваем. «Я есмь путь и истина и жизнь» (Ин. 14, 6). Для нас этим всё сказано. Нам дан вектор.

Мне кажется, что это новое мышление, которое подразумевает разное для всех людей чёрное и белое. Разное для всех людей понятие о добре и зле, конечно, может привести к полному разрушению человеческой жизни, вплоть до физического. Собственно, мы это уже и наблюдаем. Мы видим, какие катастрофы происходят в мире, в нашей стране из-за того, что люди настолько склонны к тяжёлым порокам — воодушевившись плюрализмом, проникшись новым мышлением. Уже с ощущением полного права они совершают преступления, и часто они не наказуемы, потому что сегодня, если преступление не прописано в законе как преступление, его как будто и нет.

Слава Богу, убийство человека у нас пока ещё карается законом. Но убийство ребёнка в утробе ма-

тери, крохотного и самого беззащитного человека, не подлежит каре. Напротив, организация под названием «Ассоциация планирования семьи» предоставляет режим наибольшего благоприятствования женщинам, которые убивают своих неродившихся детей. Это делается бесплатно, по первой просьбе...

— Скажите, а что-то позитивное есть в этом новом мышлении? Неужели всё так плохо, всё так черно...

— Думаю, что в новом мышлении ничего позитивного нет. Другое дело, что мы все сегодня выходим из состояния духовной инфантильности и должны для себя выбрать, с кем мы — со Христом или нет. Нельзя больше находиться на перекрёстке. Он, этот перекрёсток, очень уютный, а сейчас людей посадили на иглу комфорта, в том числе и православных. Это очень опасно. Если бы меня спросили, в чём главная опасность, отклоняющая нас от пути, я бы ответила — комфорт. Обыкновенный комфорт обыкновенного человека, удобная, милая жизнь. И хорошо, что новое мышление ставит нас в ситуацию выбора. Мы себя, свое нутро должны ясно понять, должны повзрослеть: интеллектуально, душевно, духовно — в этом я вижу достоинство того вызова, который нам предложила жизнь. Вызов этот очень страшный, жесткий, сложный, и для того, чтобы ответить на него на должном уровне, нам нужно мобилизовать волю, сердце, веру.

— Жизнь в нашей стране очень сложна в социальном-экономическом плане. Падает рождаемость. Возможен ли ещё демографический подъём или для этого нужно, чтобы что-то изменилось в экономике России?

— Тяжёлая демографическая ситуация может измениться к лучшему и при нынешних социально-экономических условиях. Внешний и внутренний наш враг внушает нам, что ситуация непоправима, назад повернуть невозможно, население наше будет только сокращаться... Демографы твердят, что так происходит во всём цивилизованном мире, что подобная тенденция — общая, поэтому нечего трепыхаться. Но это ложь.

— Как преодолеть эту сложную ситуацию?

— Поменять приоритеты. Если потребление — это главное, то, конечно, детей надо иметь как можно меньше или вообще не иметь. Дети мешают комфорту и потреблению. Надо помнить, что потребление ставится во главу угла именно врагом рода человеческого. Что хочет сделать сатана? Истребить род человеческий. Самыми разными путями. В том числе бархатным путём — путём предоставления человеку уюта, внушением, что качество жизни — это самое главное.

Кстати, как много лукавства в словах «качество жизни»! Ведь качество жизни — это вовсе не её уровень, как считают сегодня. Качество жизни — полнота жизни.

Качество жизни — это когда большая семья садится за стол, пускай небогатый, когда родителей окружают дети, внуки и правнуки. А у нас, говоря «качество», имеют в виду тот самый комфорт.

— Часто приходится слышать, что уровень жизни настолько низок, что многие живут за чертой бедности. Как в таких условиях можно иметь даже одного ребёнка?

— Многие живут за чертой бедности... Это ещё недавно было так, но сегодня, мне кажется, это выражение не о большинстве. Подобное нам внушают сей-

час, чтобы мы уже никогда не подняли голову. Я очень много езжу, и эти причитания о людях, живущих за чертой бедности, не соответствуют реальности. К тому же у нас очень умный народ, который привык жить в любых условиях, который видел разные периоды истории. И очень многие сегодня научились жить в новых условиях: с маленькими деньгами, возобновили свои огородные умения, стали солить грибы и варить варенье, разводили скот. За чертой бедности сегодня, к сожалению, часто живут люди, которые не хотят заниматься простым трудом.

Кстати, как много лукавства в словах «качество жизни»! Ведь качество жизни — это вовсе не её уровень, как считают сегодня. Качество жизни — полнота жизни. Качество жизни — это когда большая семья садится за стол, пускай небогатый, когда родителей окружают дети, внуки и правнуки. А у нас, говоря «качество», имеют в виду тот самый комфорт.

час, чтобы мы уже никогда не подняли голову. Я очень много езжу, и эти причитания о людях, живущих за чертой бедности, не соответствуют реальности. К тому же у нас очень умный народ, который привык жить в любых условиях, который видел разные периоды истории. И очень многие сегодня научились жить в новых условиях: с маленькими деньгами, возобновили свои огородные умения, стали солить грибы и варить варенье, разводили скот. За чертой бедности сегодня, к сожалению, часто живут люди, которые не хотят заниматься простым трудом.

И вы же не будете отрицать, что в блокаду Ленинграда люди жили намного хуже?

— Но это экстремальные условия...

— Да, но в этих экстремальных условиях рождаемость была выше, чем сейчас. Большинство людей сегодня невыносимыми условиями жизни считают тот небольшой достаток, который был у многих и при советской власти. Просто нам сегодня показывают совершенно другие сравнительные степени богатства: человек отмеривает свои средства не от уровня реальной нищеты, до которой многим жалуемся, слава Богу, очень далеко, а от богатей, которых показывают по телевизору. Естественно, что по сравнению с ними многих можно назвать нищими. Но ведь и миллионеры эти абсурдно богаты. Я знаю очень много обеспеченных семей. К сожалению, именно в этих семьях у детей творятся всякие неприятные вещи с психикой.

Ни одного счастливого богатого папы не встретила за время своей практики. У молодых и, казалось бы, очень благополучных мужчин такие тоскливые глаза, как у старых собак. А уж какой ад иногда там бывает для ребёнка, об этом лучше не рассказывать:

многое видят, слышат и переживают дети в этих «благополучных» семьях.

— И всё равно Вам скажут, что ад бывает не только в богатых семьях, что государство должно обеспечить женщине возможность иметь детей.

— Всё правильно. Но и женщина должна перестроить свою иерархию ценностей. Что делать народу, если ему не везёт с властью? Вымирать? Казалось бы, мы хотим жить и поэтому... не рожаем детей. На самом деле это не жизнь, это вымирание. Людям важно понять, что у них повреждён инстинкт са-

мосохранения. Его тактическая часть «Мне надо сегодня поесть, попить и лечь спать в тёплую постель» непропорционально велика по сравнению со стратегической. Люди лишились элементарной способности посмотреть на шаг вперёд. Иногда мамы говорят: «Это что же, я для государства должна рожать?!». Да нет, не для государства. Кто же вам в старости стакан воды подаст? Хотя и для государства тоже — кто его будет защищать?

— Выход один — рожать детей?

— Рожать столько детей, сколько даёт Бог. И уповать на Бога, и молиться Ему и Божией Матери.

...Вспоминаю свой визит в Марийскую Республику, в город Волжск. Побывала в гостях у благочинного. Крохотный деревянный домик, встречает матушка, похожая на подростка. Я думала сначала, что это ребёнок, но оказалось — жена и мать семерых детей. А восьмая девочка была взята в эту семью на воспитание от матери-убийцы. Они ели только пироги с капустой, которые сами готовили. Но какие счастливые там дети! Какие воспитанные! И какая благодать преизобилует в этом доме! Таких семей знаю много.

— Ирина Яковлевна, а как правильно воспитывать ребёнка? Каковы сегодня типичные ошибки семейного воспитания?

— Прежде всего — боязнь делать детям замечания, боязнь их наказывать, так называемые партнёрские отношения с детьми, которые сейчас вошли в моду. Боязнь так называемого давления. Думаю, последнее слово специально внедрено в нашу жизнь, чтобы мы не могли воспитывать нормальных детей. Слово «давление» вызывает отрицательные ассоциации, а человеку не хочется быть плохим, особенно по отношению к детям. Он хочет,

чтобы ребёнок его любил. И сейчас взрослым внушают, что если они будут давить на ребёнка, он не будет их любить, отношения с ним испортятся. Однако если разобратся, то настоящее воспитание — это сплошное давление. Только оно должно быть умным, любовным.

— Мягким?

— Когда ребёнок ворует, нельзя мягко на него давить, его надо строго наказать. Потому что он нарушил одну из заповедей. Конечно же, давление не должно исключать любовь. Когда воспитывают, запрещают, ругают, наказывают с любовью, то всё нормально.

Сегодня ребёнка часто перестают воспитывать, следуя советам глянцевого журнала и нечестных психологов. Да, у взрослых может появиться иллюзия, что малыш в восторге от того, что ему всё разрешают. Но как детский психолог я утверждаю: это не так. Дети в глубине души очень волнуются от подобного свободного воспитания. Они же не понимают, что это модная инновация, и думают: родители — слабаки. А если мать и отец перестают быть авторитетом, они перестают быть защитой. И вот, с одной стороны, ребёнок видит вокруг страшную жизнь, полную всяких опасностей, агрессии, а с другой — родителей, которые говорят ему, что всё можно, они — всего лишь партнёры в игре и ничему его не могут научить, ничего не будут запрещать. Это катастрофа для психики ребёнка, для его мироощущения. И в конце концов дети отходят от родителей, потому что, честно говоря, им не нужны мама и папа, которые их не воспитывают.

При этом охлаждает и родительское сердце. Когда мама и папа уверены в том, что не имеют права ничего запретить своему чаду, они вынуждены охладить своё сердце. Когда мать видит, что ребёнок делает что-то недолжное, но не имеет права запретить ему это, потому что ей так говорят, то она вынуждена подморозить своё сердце. Иначе оно просто разорвётся. Это бессознательно происходит, в целях защиты. Но подобная защитная реакция в конечном итоге приводит к патологии, к постепенному умиранию родительской любви.

Ещё одна большая ошибка в воспитании — фиксация на физическом уровне жизни детей. Родители часто говорят: «Главное — дать ребёнку всё, что можно». Но дают ему при этом далеко не всё, что необходимо. Ему дают фрукты зимой, которые, честно говоря, необязательны. Природа средней полосы сама всё устроила: летом мы едим яблоки, зимой — квашеную капусту. А сегодня родители расшибаются в лепёшку, но покупают чаду что-то модное, везут на курорт. И не знают, не помнят, что самое главное — дать ребёнку правильное воспитание, размягчить его сердце, потому что оно не в состоянии, как правило, сразу полюбить невидимого Бога...

Ребёнок не понимает, что Бог близко, Бог рядом, для него Он — абстракция. И вот для размягчения сердца маленькому человеку надо привить любовь к родителям, к младшим братьям и сёстрам, к друзьям, к несчастным людям, к Родине, к искусству. К земному, но возвышенному. А вовсе не к йогурту. Любовь к йогурту только называется словом «любовь». Это страсть, переизбыток животного инстинкта, чревоугодие. Любовь к вещам отворачивает душу от Бога, сбивает с лест-



ницы, ведущей вверх. К сожалению, сегодняшняя забота родителей о детях — зачастую лестница, ведущая вниз. Душу надо развивать, взлётные мышцы души накачивать. Это долг родителей и настоящее выражение любви к ребёнку.

Мама и папа — не только люди, дающие путёвку в жизнь. Они дают путёвку в вечность.

— **Ирина Яковлевна, допустим, что в семье всё хорошо, нет с воспитанием ребёнка никаких особых проблем. Но как оградить детей от опасностей внешнего мира? От игровых автоматов, от порнографии, от грубости и непонимания сверстников, от всего того, что ранит и так или иначе огрубляет, портит, соблазняет?**

— Это, может быть, главная трагедия воспитания ребёнка сегодня. Детей куда спрятать. И у многих людей, особенно православных, возникает вопрос: «В какую бы норку нам заползти с ребёнком, где бы нам укрыться от страшной реальности?».

Я честно скажу: от ребёнка, от подростка нельзя требовать, чтобы он совершал подвиг белой вороны. Он не монах-отшельник. Ему очень тяжело быть «не как все», потому что хочется нравиться друзьям, нравиться противоположному полу. И очень трудно быть тем, на кого показывают пальцем, над кем смеются. Но если завтра его будут учить людоедству, неужели родители тоже скажут: «Пусть учится, лишь бы не был белой вороной?»

Выход здесь в том, чтобы, с одной стороны, всё-таки как можно дольше ребёнка ограждать и помочь ему найти, пускай небольшое, окружение из таких же детей, как он. Но, с другой стороны, надо себе отдавать отчёт в том, что долго в тихом углу отсидеться не удастся. Каждый из нас по мере своих сил и на том месте, которое он занимает в жизни, должен делать всё для того, чтобы те, кто занимается растлением детей, сами стали белыми воронами.

Нужно объяснять и показывать, что вся наша комфортная жизнь, в которой так много при-

дет смотреть телевизор, играть на деньги. Только если взрослые будут щедры на внимание.

— **Ирина Яковлевна, мне кажется, что «трудных» детей нет. Есть «трудные» родители. Потому что дети — это, в какой-то мере, продолжение родителей.**

— Наша первая публицистическая книга, написанная в соавторстве с Татьяной Львовной Шишовой, называлась «Книга для трудных родителей». Но всё-таки это всего лишь смешное название. Конечно, есть и трудные дети. Есть дети с врождённой патологией, есть дети, неправильно воспитанные. Но родители неправильно их воспитывают из лучших чувств и, главное, следуя инструкциям специалистов. Кстати, вот ещё одна опасность: излишнее доверие специалистам, которые якобы даже учат правильно любить детей. Это ерунда. Никто так хорошо не понимает своего ребёнка, как родители. К тому же и специалисты сегодня бывают самые разные. В психологии, моей профессиональной области, очень много вреда происходит именно через психологов, которые берут на вооружение вреднейшие и глупейшие тренинги, принципы воспитания. Приведу пример.

Однажды мне позвонила женщина, беженка из Армении, и рассказала, что её сына-девятиклассника развратил тренер по восточным единоборствам. Мальчик стал гомосексуалистом. Я её спрашиваю: «Вы обращались к психологу?». Она говорит: «А как же? В кризисный центр я пошла. А мне сказали: «Мамаша, вас саму надо лечить, если вы диктуете 15-летнему сыну его сексуальную ориентацию». Вот что услышала эта несчастная женщина из карабахского селения, приехавшая в Россию ради того, чтобы её муж-стекольщик что-нибудь смог заработать на пропитание семьи.

Поэтому сегодня очень важно родителям понять, что даже если дети у них трудные, то это не страшно. Они сами должны найти выход из положения в том случае, если у ребёнка нет никакого серьёзного отклонения, с которым, конечно, должен справ-

ляться психиатр. Пусть мама и папа сначала сами поищут пути исправления ребёнка: построже его воспитывают, побольше ему запрещают, обращают на него внимание.

— **Ирина Яковлевна, задам Вам последний вопрос. Мне кажется, что во времена, когда я была маленькой, дети были другими. Как директор Института демографии Вы можете спрогнозировать, какими они будут лет через сорок, что их будет волновать?**

— Мне кажется, такие прогнозы делать невозможно, потому что, по моему внутреннему ощущению (я не могу это никак доказать), классическое поступательное движение истории окончилось. История теперь может поворачиваться резко — какими-то взрывами, какими-то толчками. Поэтому я даже и не буду напрягаться, чтобы делать прогноз, о котором вы просите.

Однако хочу сказать, что пока ещё культурное ядро в коллективном бессознательном детей абсолютно сохранно. Вам только кажется, что они другие. Когда близко их узнаёшь, а я вынуждена очень близко узнавать детей, приближаться к ихнутри для того, чтобы им помочь по-настоящему, видно, что они — прежние. Ничего не изменилось. Их грязной волосатой рукой окунают в помой, а они сопротивляются, как могут. Приведу пример, который меня саму не перестаёт поражать.

Мы с Татьяной Львовной работаем с трудными детьми с помощью простейшего кукольного театра. Мы ведём театральную игру, которая обрывается на каждом занятии на самом интересном месте, как сказочный детектив. И во время наших маленьких спектаклей есть момент, когда дети и родители видят очень трогательную сцену встречи феи и принца. Принц только что был несчастным чудовищем из-за чар злой волшебницы. И вот он, расколдованный, обретает фею, свою невесту, с которой они были разлучены на тысячу лет. Мы сидим на корточках за ширмой, у меня и у Татьяны Львовны в руках по кукле: тряпичная фея и тряпичный принц. Мы показываем детям, что они целуются в конце своих злоключений. То есть фея и принц своими тряпичными мордочками дотрагиваются друг до друга, а я за ширмой чмокаю, изображая поцелуй. И в это время всегда смотрю в щёлочку, которая есть в середине ширмы. И вижу потрясающую картину: девочки восьми-девяти лет уже с интересом смотрят на это. Они не отрывают глаз от сцены поцелуя, девочкам уже интересно знать про любовь. Не про безопасный секс, как думают некоторые, им хочется всё знать про чувства... А мальчики того же возраста, которых окружает Бог знает что, которые уже могли заглянуть в эти жуткие подростковые журналы, жуткое видеть по телевизору, прочитать в газете, которую папа оставил на столе, они, увидев поцелуй принца и феи, смущённо хихикают и отворачиваются...

Вот как сохранно чувство стыда в детях, вот как они, бедняги, сопротивляются этому развращению, и как хочется их от этого оградить.

— **Другими словами — надежда есть?**

— Конечно. Только мы должны не просто надеяться. Уповавая на Бога, мы должны жить достойно Его помощи.

Беседовала Наталья ВОЛКОВА
<https://pravoslavie.ru>



ДАЙТЕ ДЕТЯМ НАИГРАТЬСЯ

Мне убеждённо доказывают, что готовить детей к школе с трёх лет — первоочередная обязанность любого родителя. Причём под подготовкой к школе имеется в виду не чтение вслух сказок с последующим разыгрыванием сюжетов с куклами. Теперь подготовкой к школе считается «возить детей на курсы при будущей гимназии, иначе туда вообще не попасть, и его блестящая карьера не состоится». Какая карьера, о чём вы? Ему пять лет, вся его радужная перспектива сейчас выглядит как «а закину я мячик на крышу сарая или нет, и что мне за это будет?».

Возить детей на машине до курсов (или отправлять с няней и шофёром) гораздо проще, чем проделывать все эти мутные и рутинные операции: пластилин, краски, к коврику всё прилипло, о конструктор папа спотыкается, для детского театра всё вытряхивается из шкафа, дети шумят, бегают, ссорятся, рыдают, требуют участия. Эти безконечные: «Мам, давай ты будешь волком, а я Красной шапочкой» или, что совсем непереносимо: «Не хочу ничего делать, дай мне Айпад». Вот тут чувствую себя худшей матерью во Вселенной и... начинаешь собирать рюкзачок «на занятия». Уф. На три часа все заняты: ребёнок типа развивается, а я типа при деле.

На этих курсах за редким исключением детей учат сидеть за партой «правильно», не бегать, не шуметь, правильно держать карандаш, раскрашивать по шаблону, обводить строчки.

Ребёнок выходит уставшим, обеспокоенным, а ему ещё домашних заданий наваливают, да ещё и ругают за то, что вертелся на уроке. Не потому, что тётки злые, а потому, что они по-другому не умеют, не обучены. Их самих так воспитывали, поэтому они и учительницы.

Хотя единственная норма для ребёнка дошкольного возраста — как раз вертеться и совать во всё свой любопытный нос, и непрерывно спрашивать, и всё хватать. А также драться, бегать, строить куличики и отношения, сочинять и проливать на себя грязную воду на рисовании.

Главная задача детства, невосполнимая позже, — наиграться. Если нужны научные доказательства и результаты исследований, почитайте работы Выготского, Нины Гуткиной, статьи Марьяны Безруких, зарубежные публикации. В свободной неструктурированной игре формируются все необходимые функции, навыки и умения.

Поэтому я настаиваю: главной

формой подготовки шестилетних детей к школе должна быть игра.

1. Игры с мячом. Развиваем произвольное внимание, концентрацию, координацию и ловкость. Если это игра с правилами, а не просто беготня, то ребёнок приучается соблюдать очередь, считаться с партнёрами, следовать жёстким правилам. Ребёнок неусидчивый, выкрикивает с места, задирается, не может выслушать урок? Так он не набегался, не напрыгался, его раньше времени посадили за парту!

2. Салки, прятки, всевозможные «Штандерт-стоп» и казаки-разбойники. То же самое: подчинение правилам, умение переживать проигрыш.

3. Безконечные легио и прочие кубики. Пространственное мышление, понимание основных законов механики, состав числа. Умение вести проект, доделывать до конца, держать фокус, сотрудничать. Самое главное, на отсутствие чего потом жалуются родители, — умение создать в голове образ, придумывать и сочинять.

4. Любые карточные игры, «ходилки», лото. Произвольное внимание, концентрация, предвидение, стратегия. И быстрый счёт в уме.

5. Мои любимые «Быки и коровы». Тренируем фонематический слух, правописание, быстроту реакции.

6. Куличики, строительство тоннелей в песочнице, взрывы в грязи и швыряние камнями в забор. Физические свойства материи, тактильные ощущения, погружение в себя, умение фантазировать. И всё это вы хотите заменить сидением за партой и рисованием квадратиков по клеточкам? Ни мозг, ни психика, ни тело ребёнка не предназначены для этого.

Нина Иосифовна Гуткина, которая преподавала мне возрастную психологию, каждому курсу повторяла как заклинание: до семи лет у детей не сформированы структуры в мозге, отвечающие за распознавание символов, то есть за чтение и узнавание цифр. Да, конечно, можно и нужно знакомить детей с буквами, желательно — на подручных предметах, между делом, в игре и прогулке. Учиться читать по вывескам. Но не требовать, чтобы к школе он сам читал толстые книги. Это всё придёт позже, в своё время.

Так что берите детей подмышку — и на площадку. Только не тащите бедолагу на подготовку к школе. Ему и так это счастье потом на 11 лет.

Катерина ДЁМИНА
<https://vk.com/vselo>

Сегодня ребёнка часто перестают воспитывать, следуя советам глянцевого журналов и нечестных психологов. Да, у взрослых может появиться иллюзия, что малыш в восторге от того, что ему всё разрешают. Но как детский психолог я утверждаю: это не так. Дети в глубине души очень волнуются от подобного свободного воспитания. Они же не понимают, что это модная инновация, и думают: родители — слабаки. А если мать и отец перестают быть авторитетом, они перестают быть защитой.

ятого, похожа на комплексный обед. Заказывая его, нельзя заплатить только за пирожное и съесть только его. Придётся покупать и прокисший суп, и невкусный винегрет. Мы не сразу поняли, что вместе с удобствами новой жизни к нам пришли разрушительные смыслы, ведущие к смерти. Надо подумать: если бананы неотделимы от растлевающих детских журналов и программ по «секспросвету», может, мы без бананов как-нибудь проживём? Поели и хватит...

И ещё. Сейчас мамы и папы должны тратить много времени на общение со своими детьми. Потому что чем больше общаешься с ребёнком, тем меньше он бу-

лится психиатр. Пусть мама и папа сначала сами поищут пути исправления ребёнка: построже его воспитывают, побольше ему запрещают, обращают на него внимание.

Конечно, многое исходит от родителей, очень многое. Те дети, которыми занимаемся мы с Татьяной Львовной Шишовой, — дети в пограничных состояниях психики, имеют какую-то предрасположенность к невротичному поведению, потому что невротические конституции наследуются точно так же, как цвет глаз или форма носа. Но бывает, что родители совершенно нормальные, даже «толстокожие», и вот это несоответствие «тонкокожего» ребёнка и «толстокожих»



Дорогие мужчины! Я хотел бы поговорить о том, что приближает нас к мужскому и делает более мужественными. Ведь родиться мужчиной — ещё не значит быть таковым. Мужчиной нужно стать. Подобные темы не так уж и часто поднимаются в обществе и освещаются на просторах интернета, а в СМИ и подавно.

Образ современного мужчины сегодня, продиктованный средствами массовой информации, уж очень далёк от истины. К сожалению, кому-то выгодно, чтобы мы деградировали и шли по ложному пути. Тот образ, который нам навязывается сегодня через фильмы, сериалы и всевозможные передачи, — это такой облик мужчины, который ведёт развратный образ жизни, причём чем больше женщин у него будет, тем якобы он круче выглядит в глазах своих товарищей. Обратите внимание на то, что практически в каждом фильме или сериале главные герои приобщены к распитию спиртных напитков, курению, а в некоторых случаях — к наркотикам.

То есть на зрителя производится сознательное воздействие, связанное с положительным героем и вредными привычками. Это прямой подтекст, что если ты хочешь подражать главному герою, то подражай ему во всём. За этим казалось бы ничем не примечательным образом тянется целая цепочка негативных событий. От употребления спиртных напитков, курения и развратного образа жизни до разрушения института семьи. Я думаю, вам не нужно приводить сравнения, как связать одно с другим и к каким это может привести последствия. Ещё ни одна семья, в которой употреблялся алкоголь, совершались измены, не становилась счастливее, сплочённее и крепче.

Так как эта статья о мужчинах, то я не буду ничего говорить о женщинах. Давайте возьмём ответственность за свои жизни в первую очередь.

Так уж повелось в нашем обществе, что большую часть воспитания мальчиков приходится на женщин. Начиная от детского сада и до окончания школы, в основном нас воспитывают женщины. В России насчитывается более 17 миллионов матерей-одино-

чек, воспитывающих детей самостоятельно. К тому же не в каждой полноценной семье отцы уделяют достаточно времени воспитанию своих сыновей. Многие вообще считают, что всё произойдёт само собой. Но само собой ничего не происходит.

Если несколько веков назад мальчика отрывали от матери в 5–7 лет и помещали в сугубо мужской коллектив, то мальчику было с кого брать пример. Девочка от мальчика отличается тем, что она уже с рождения изначально целостная. Правильный подход к ней, положительный образ матери и любовь отца создадут из неё счастливую, наполненную личность. Чего нельзя сказать о мальчиках. Мальчику необходимы с ранних лет спартанские условия. Путь лишения, строгости и дисциплины. Но как же мальчику стать мужчиной, если нашим воспитанием занимаются женщины? Ответ и ответственность на этот вопрос лежит на нас, мужчинах.

Если ты один из таких, у кого в жизни отсутствовал достойный пример для подражания, или ты воспитывался в сугубо женском коллективе, не отчаивайся. Главное — осознать это и понять, что каждый вправе воспитать себя сам, поэтому нужно начать воспитывать себя и не допустить, несмотря ни на что, чтобы такое повторилось с твоими детьми.

Когда мы исполняем своё первичное физическое предназначение, связанное с тем воплощением, в котором мы и пришли в этот мир, Вселенная начинает помогать нам, и тогда мы будем получать от неё тонкую энергию. Казалось бы, весь мир благоволит нам, сопутствуют удача и успех.

Я хочу открыть вам несколько секретов, следуя которым, ваш уровень жизни возвысится, а внутреннее состояние изменится. Многие станут на свои места, и

жизнь вам покажется совершенно с другого ракурса.

Так что же, собственно, делает нас, мужчин, настоящими мужчинами?

Как стать мужчиной не только внешне, но и внутренне? Итак...

• Ответственность

Как часто я слышу обвинения в адрес других: «Не могу найти работу», «Они виноваты в том, что так получилось», «Всё дорожает», «В том, что так вышло, нет моей вины», и нет конца и края этим оправданиям. Во всех наших неудачах мы виним всех вокруг, начиная от родителей, а заканчивая президентом, кризисом и Америкой. Пойми: в том, что происходит вокруг тебя, нет ничьей вины. Ты создал и притянул внешние события в свою жизнь своими внутренними мыслями и убеждениями.

И чем раньше ты поймёшь и возьмёшь ответственность за себя и свою жизнь, тем быстрее ты изменишься. Потому что изменить то, что зависит от тебя, намного легче, чем изменить то, что зависит от других. По мере взросления степень ответственности должна возрастать: чем выше ответственность, тем больше ты растёшь как мужчина. Сначала это ответственность за себя, потом за семью, потом за подъезд, город, страну и т.д. У тебя есть абсолютно всё, чтобы добиться того, чего ты хочешь.

• Целеустремлённость

Это очень важный аспект, так как он определяет именно то направление, в котором мы идём. Если у тебя нет цели, то ты плывёшь по жизни так, как будто лодка без паруса. Не имея ориентира направления, мы всегда придём туда, куда не нужно, или туда, куда не хотели. Очень важно осознать,

что большинство людей могут часами говорить о том, чего они не хотят, и секундами о том, что им хочется. Но Вселенная устроена так, что отрицание она воспринимает за пожелание. И каким-то магическим образом то, что мы не хотим, в итоге это и получаем. Поэтому важно формировать цели, опираясь от того, чего я хочу, а не чего не хочу.

Цели нужно формировать и прописывать, обязательно прописывать, так как сознание сфокусируется на этом и будет давать команду подсознанию, а подсознание будет направлять нас в будущее. Пишите цели на день, на неделю, на год, на 5 лет, на 10 лет, на всю жизнь. Напишите ту цель, которая будет немного заоблачной, потому что никто не достиг больше того, чего запланировал. Такая цель всегда будет вас вести к непреодолимым вершинам. Напишите, кем вы себя хотите видеть в будущем, каким человеком вы себя представляете. Напишите цель, план по её достижению, срок, за который собираетесь её выполнить, и всё то, что мешает выполнению этой цели, устраняйте препятствия и пошагово выполняйте задачи, которые в совокупности помогут достичь цели. Не полнитесь выделить 20–30 минут своей жизни, чтобы определить, чего я хочу от жизни, кем я хочу быть, в чём заключается моя миссия? Это очень изменит вашу жизнь.

• Ценности

Задумывались ли вы когда-нибудь, какими ценностями руководствуетесь в своей жизни? Насколько вы тот человек, на которого можно положиться и довериться? Что вы цените большего всего в жизни и в людях? Если нет, то самое время подумать об этом. Выпишите все те ценности, которые вы имеете на данный момент, и допишите те, которые хотели бы включить в свою жизнь. Может быть, это любовь, семья, здоровье, честность, справедливость, счастье, служение, вклад в общество и т.д. Уделите этому немного времени. Ценности могут меняться по мере взросления и развития. Обязательно выпишите их, потому что держать в голове несформированные мысли — это одно, совершенно другое — чётко видеть написанное на бумаге и стремиться придерживаться этому.

• Непрерывное развитие

Лучшее время для того, чтобы развиваться, — это сейчас. Никакие «начну с понедельника» или «с нового года начну меняться» тут не пройдут. Осознайте то, что обучение после окончания школы только начинается и у успешных мужчин оно продолжается всю жизнь. Всё вокруг, абсолютно всё создано, чтобы чему-то нас научить. Будь то ситуация, требующая смирения или инициативы. «Никто мне не друг, никто мне не враг. Все для меня учителя» — так гласит восточная поговорка. Мы сейчас живём в уникальное время, когда в несколько кликов можем получить любую информацию.

Все гениальные мысли и изобретения человечества лежат у нас практически под носом, — бери и дерзай. Марк Твен говорил, что своё образование получил в библиотеке. Так что же нам мешает это сделать? Когда тем более стало всё настолько быстрым и удобным, что можно овладеть любой информацией в любой сфере деятельности, практически не выходя из дома.

Возьмём, к примеру, компьютер или смартфон. Можно, например, сутками играть в игры, просматривать бесполезные видеоролики, делать всё то, что не принесёт тебе никакой пользы в будущем. А можно использовать эти инструменты для обучения, для просмотра лекций, семинаров, чтения книг, прослушивания аудиокниг. Ведь по дороге на работу удобно в наушниках прослушивать книги, вместо того, чтобы слушать музыку, которая приводит к деградации, и просто смотреть в окно. Таким образом выигрываем время с пользой и качеством. Современные достижения человечества можно сравнить с огнём. Если умело его использовать, то можно приготовить на нём пищу и согреться, но если не контролировать огонь, он может сжечь всё дотла. Тоже самое с интернетом, телефонами и компьютерами. Я не вижу в этом ничего плохого, если использовать гаджеты с пользой для развития на благо себе и другим, я вижу в этом великую возможность. Всё дело в том, как ты применяешь эти инструменты.

• Физическое развитие

Без этого никуда. «Тело — это храм души». Поэтому о нём стоит позаботиться в первую очередь. Если мы не будем здоровы, то всего перечисленного будет сложно придерживаться. Без физического самосовершенствования мужчине сложно быть мужчиной. К тому же само по себе слабое здоровье во многом будет нас ограничивать. Для крепкого здоровья и иммунитета мужчине необходимы ранний подъём и ранний отход ко сну, холодный душ или обливание холодной водой, здоровое питание, отсутствие вредных привычек, физические упражнения, воздержание от секса. Всё это в совокупности даёт крепкое здоровье. И со временем вы заметите, что болезней стало намного меньше или они вообще отсутствуют. Очень важно, чтобы мужчина мог постоять за себя и своих близких.

• Аскетизм

«Насколько мужчина волевой, настолько он и разумен». Следовательно, можно сказать, что разум — это синоним воли. Свобода и мужество — это не тогда, когда ты можешь многое себе позволить, это то, когда ты от многого можешь отказаться. Становясь на путь аскезы, сознательно ограничивая себя в чём-то, мужчина получает тонкую энергию от этого. Если у вас есть вредные привычки или вы сквернословите, то самое время взять аскезу, сознательно отказываясь от чего-либо. Поймите, что когда мужчина многое себе позволяет, он фактически





ничем не отличается от женщины. Это женщинам тяжело ограничивать себя от вкусной еды, времени для сна, ибо их психика устроена иначе, чем мужская.

• Отношение к женщинам

То, что отличает мужчину от женщины — это его отношение к женщине. Иногда, находясь в мужских кругах, мне становится до тошноты противно, как мужчины обсуждают женщин. К любой женщине нужно относиться так, будто это твоя дочь или жена. Потому что любая женщина, как ни крути, чья-то дочь или чья-либо жена. Теперь представьте, что вашу жену или дочь вот так обсуждают кто-нибудь другой. Выходите из этого порочного круга. Мы с помощью мыслей и слов создаём не только себя, но и окружающих нас людей. Всё, что мы критикуем, боимся или осуждаем, притягиваем в свою жизнь.

• Духовное развитие

Заключается в работе над собой, в изменении и улучшении своих качеств характера. Мужчина должен быть духовен, а не только религиозен. Духовность — это не только по воскресеньям в церковь ходить, это понимание того, что я есть Душа, временно воплотившаяся в этом теле, и всё в этом мире связано с Богом. Духовность начинается с того, что человек становится безкорыстным, он начинает служить другим, заботиться о других. Нужно избавлять своё сердце от зависти, вожделия, ревности, гнева, жадности, обид. И развивать любовь, заботу, доброту, осознанность, благодарность, смирение. Смирение — это не то, когда тебя ударили по щеке, подставь другую, а то смирение, которое позволяет стойко принимать все удары судьбы. Истинное счастье жизни заключается в том, чтобы отдавать, причём отдавать безкорыстно, не ожидая ничего в замен. Можете себе представить общество, где каждого заботит только то, чтобы кому-нибудь принести пользу, и то общество, где каждый стремится урвать кусок себе, да побольше, и теперь посмотрите на окружающий мир. Настоящего духовного мужчину должен волновать вопрос: чем я могу быть полезен другим и этому миру в целом?

Я не хочу, чтобы ты прочитал эту статью и забыл о ней. Эта статья — вызов самому себе. И я не могу сказать, что сам полностью соответствую всему тому, о чём здесь сказано. Но я с каждым днём делаю маленькие шаги навстречу своей цели. Каждый день создаю себя сам. Я хочу, чтобы ты начинал меняться и действовать, начиная с этого момента. Я призываю каждого взять ответственность за своё собственное воспитание и развитие и предпринимать конкретные шаги к своим целям и к созданию самого себя.

И помни: всё начинается с мыслей, так как мысли формируют слово, слово порождает поступок, поступок вырабатывает привычку, привычка воспитывает характер, а характер создаёт судьбу! Мы, мужчины, должны быть сегодня лучше, чем вчера, а завтра лучше, чем сегодня. Мы должны менять это общество к лучшему. А все перемены в жизни начинаются с самого себя.

Олег СЕМЕНЕЦ
<https://vk.com/vselo>

В каждом мужчине живёт рыцарь

В каждом мужчине живёт рыцарь. В каждом. В алкоголике, в тиране, в тунеядце, в мамином сыне... В каждом! Это такая врождённая опция. Нам встраивают опцию принцессы, а им — рыцаря. Почему же не все мужчины ведут себя как рыцари? Потому что иногда этой опции требуется активация, как SIM-карте телефона.

Иногда этот рыцарь в мужчине спит. Иногда он может быть тяжело ранен и не может выходить на поле боя. Иногда у него смещена полярность, и он видит врагов в собственном доме, и пытается бороться с ними. А иногда после долгих попыток проявить себя, которые остались незамеченными, он снимает свои латы и убирает их в дальний угол.

Как же возродить в нём желание снова совершать подвиги? Для этого нужно немного больше узнать о жизни рыцаря. Для того, чтобы стать рыцарем, нужно быть рядом с принцессой. С себя начинать никогда не хочется и всегда хочется, чтобы он был первым...

И всё же. Если рядом с мужчиной — второй мужчина, стимула нет. Если рядом с ним простая и сама себя не умеющая любить девушка в тёмно-сером балахоне, то снова незачем надевать латы. Если она хороша собой, но при этом высокомерна и горделива, смотрит сверху вниз, на подвиги не тянет. Опция активируется автоматически, если рядом появляется принцесса.

Так уж задуман мужчина. Красивая, ухоженная, любящая себя и заботящаяся об окружающих женщина меняет мир к лучшему. Ей для этого ничего даже делать не нужно. Просто быть собой. Поэтому посмотрите честно в зеркало — кто на вас оттуда смотрит? И можно ли ради такой женщины сворачивать горы? Хочется ли в её честь слагать стихи и песни? Или хочется её навьючить делами сильнее? Или пожалеть? Первые начинают и выигрывают. Начните с себя, со своего чувства собственного достоинства, внешности, духовности и душевности. И остальное произойдёт само.

Рыцарь для сражений надевает латы и кольчугу.

Одежда эта не очень удобная, но имеет очень важную миссию. Она бережёт его тело и душу во время сражений. Также и наши мужчины. Уходя на работу, они надевают броню, у каждого она своя.

Кто-то наденет костюм и галстук. Кто-то спецодежду или форму. А кто-то — суровое лицо.

Но так как доспехи носить всегда невозможно, тело устаёт, ему требуется свежий воздух и передышка. Рыцарю всегда необходим безопасный приют — то место, где он спокойно может всё это снять, зная, что никто не будет его колоть копыями и шпагами.

Обычно это место — дом. Точнее, это должен был быть дом. Но со временем сложилась такая ситуация, что женщины, живущие в стрессе, начали ходить по дому с маленькими топориками и саблями, чтобы защищаться — на всякий случай. А потом выяснили, что лучшая защита — нападение...

И во муж снимает амуницию, хочет расслабиться и быть собой. В этот момент он очень уязвим. Мужское эго гораздо проще ранить, чем женское. И в таком состоянии открытости он вдруг получает удар под дых. И ещё, и ещё, и ещё... Понятно, что у жены есть на это причины. Но чего она добьётся? Какой у него остаётся выбор? Только один — не снимать доспехи и дома.

Тогда он спокойно может смотреть футбол на диване и игнорировать жену. Ему будет всё равно, если она начнёт закатывать концерты или бросаться в него оружием. Он умеет отражать такие удары, таким он создан, чтобы добиваться успехов. Но потребность в том, чтобы на время снять броню, остаётся. Как же её тогда реализовать?

1. Найти другой приют (другую женщину).
2. Затуманить мозг алкоголем (чтобы не чувствовать боли).
3. Уйти в другую реальность (видеоигры, интернет, казино).
4. Просто уйти в себя и быть недоступным для близких.

Но ведь ни один из этих вариантов не является приемлемым для женщины. И где же выход? Выход в том, чтобы создать дома спокойную обстановку. Когда ваш рыцарь сможет расслабиться и снять свои доспехи.

То есть не колоть его язвительными замечаниями, не оскорблять, не уязвлять его мужское эго. Перестать его пилить и обвинять. Это не означает «перестать решать проблемы» и «игнорировать свои чувства». Это только о том способе, которым мы вступаем в коммуникацию с мужчиной.

Принцессы знают главный се-

крет — когда нужно помолчать. Умение вовремя закрыть рот — главное искусство принцессы.

Рыцарь создан для того, чтобы совершать подвиги.

Мы очень восхищаемся своими мужчинами до замужества. Нам нравится видеть, как они сражаются. Нравится слушать о том, что они видели. Нравится разговаривать о его планах. Мечтать вместе о его успехах. Но после того как рыцарь надел нам на палец кольцо, мы хотим быть с ним вместе постоянно. Чтобы он так же, как и мы, заботился о доме, детях, много помогал.

Из своей любви к нам рыцарь может выполнить эту просьбу. Хотя это и непросто. И так полностью утратит свои мужские качества. Ведь чтобы держать меч в руках, нужно постоянно тренироваться.

От близких отношений у человека вырабатывается очень много женских гормонов. И у мужчины в том числе. Но тогда подавляется выработка мужских секретов. Поэтому мужчина, который всё время сидит дома, не может проявить свои рыцарские качества. И чтобы всё нормализовать, ему нужно снова немного отойти в сторону, отдалиться. А задача жены — позволить ему иметь главную цель в жизни вне семьи. Потому что мужчина — это вектор, направленный вовне. Только там он может реализоваться и быть счастливым.

Позволить ему жить достижениями и не упрекать, не пилить и не жаловаться. При этом уметь наполнять себя любовью, чтобы не чувствовать дефицита. Любовью других людей, которых так много вокруг. Родственники, друзья, подруги, наставники, дети, единомышленники...

Семейное счастье, счастье от партнёрских отношений, создано для того, чтобы быть десертом. Поэтому близкие отношения в браке не могут быть постоянным и единственным блюдом. Другие виды любви, с менее сладкими вкусами, помогут вам сохранить здоровье, получая счастье. И не разрушить свой брак.

Рыцарю нужно кого-то спасать.

Если он не видит горящую избу (которую вы уже потушили), скачущего коня (которого вы уже остановили), то понимает, что в его помощи нет необходимости. Если в семье есть деньги, которые вы принесли, и их хватает на всё, он может даже не работать.

Не потому, что он лентяй или альфонс. Просто ему неинтересно делать то, в чём нет острой необходимости.

Иногда мужчина вообще не сдвинется с места, пока в доме есть хоть какие-то деньги. Почти как Илья Муромец — спят на печи до тех пор, пока не зазвонит телефон.

Он до последнего может лежать и копить силы, которые понадобятся ему для подвига. А наша задача только в том, чтобы обеспечить им полигон для этих самых свершений. Просить, вдохновлять.

Пока рыцарь не услышит из высокой башни просьбу о спасении, он может проехать мимо. Если вы сами решаете все вопросы, надеясь, что он догадается, то зря тратите своё и его время. Он не догадается. Вы обидитесь. И сделаете всё сами. В результате — несчастны оба.

Вы лишили его возможности совершить подвиг и стать героем. Вы лишили себя возможности почувствовать себя принцессой.

Будьте рады его победам! Принимайте с благодарностью всё, что он приносит.

Когда женщина умеет быть довольной тем, что есть, мужчине живётся легче. Тогда подвиги совершаются легко и играючи.

Верьте в него! Это очень сложно — верить в то, что он справится. Особенно, когда тяжело, когда нет денег, работы, когда у него кризис. А ещё сложнее, когда у тебя самой кризис. Ведь женщина без ощущения безопасности легко становится нервной мегерой. Так круг замыкается. Неуверенный в себе раненый рыцарь и застрессованная принцесса, потерявшая свою корону...

Но ведь кто-то же должен разомкнуть этот круг! Почему бы не мы? Ведь женщины верят в чудеса больше, женщины всегда открыты новому и всегда хотят получать больше счастья в семейных отношениях. Кто начинает — тот и выигрывает.

Помогите своему мужчине возродить в себе рыцаря, немножко вспоминая о том, что вы Принцесса. И однажды он принесёт вам не только новую корону, но и дополнительные полцарства с конём в придачу.

Ольга ВАЛЯЕВА,
многдетная мама,
автор книг для женщин
<https://valyaeva.ru>

Воспитание сыновей



Мы сами портим своих детей. Мы делаем так, чтобы мужчины боялись испачкать руки, боялись сражаться, избегали сложностей. Мы!

Буду говорить о мальчиках, так как у меня сын.

«Зайчик, не трогай, это грязное! Зайчик, не лезь — упадёшь! Не ходи туда, там скользко! Не лазь — высоко! Не играй с ним — он дерётся...» — я слышу и вижу это каждый день.

Когда «зайчику» два года, это понятно, но когда ему пять, то он уже не «зайчик». Ему уже пора учиться решать задачи мужского типа: достичь, забраться, проверить на прочность...

Нельзя ругать мальчика за то, что он испачкался. Мужская обязанность — достигать. «Вижу цель, не вижу препятствий!» Если он будет отвлекаться на дорогие джинсики, которые мама еле-еле отстирала, он не доберётся до цели. Не покупайте мальчикам дорогую одежду. Она им не нужна. Это ваше желание кому-то что-то

доказать, и это желание делает их слабыми.

Нужно создавать мальчишкам контролируемые сложности. И лучше, если это будут делать отцы или тренеры. Пусть учатся побеждать свой страх. Пусть учатся защищать слабых. Пусть учатся побеждать, не доводя ситуацию до драки.

Пусть помнят, для кого они побеждают. Показывайте им пример. Окружите мальчишек достойными сильными учителями. Потратьте на их поиски время, и вы не пожалуете. Не позволяйте им драться с девочками!

До пяти лет ребёнка можно просто отвлечь: раз — и он уже не занимается тем, чем не надо, потому что его привлекли к другому. Но в каком-то возрасте мальчишек начинает уже пользоваться тем, что он рядом с матерью, и наглет. Это означает, что в этот момент его надо от себя оторвать и отдать на воспитание отцу.

Иван ПОТАПОВ
<https://vk.com/lazarev.praktikanaliz>



Законь Вселенной — это силы мироздания, которые действуют всегда, независимо от обстоятельств. В мире существует много различных законов — физические, юридические, религиозные. Некоторые из них мы изучаем в школе, другие — в ходе своей жизни и дальнейшего образования. Но никто нигде нам не преподаёт основные законы — законы Вселенной. Ведь именно на них строится вся наша жизнь, наша реальность, наше бытие.

И незнание этих истин отнюдь не освобождает нас от ответственности. И это не тайная эзотерика — знания доступны всем. Порою мы задаем себе вопросы, почему что-то происходит так или иначе, отчего случилось то или это. А ведь законы Вселенной объясняют очень многое. Они непреложны. Они существовали всегда. Они работают с абсолютной точностью.

Если читать более вдумчиво и внимательно авторитетные религиозные и эзотерические писания, то в любом из них можно найти повествования, учения об этих законах.

Если бы нам преподавали их в школе с самых ранних лет, возможно, многим из нас удалось бы избежать массы проблем в жизни. Но никогда не поздно узнать немного больше о нашем мироустройстве, чтобы сделать свою жизнь более гармоничной, радостной и счастливой.

Итак, узнаем, какие законы Вселенной существуют от сотворения Мира и будут неизменны до скончания веков.

Энергия Космоса или Вселенной — это энергия духовности, она даёт нам развитие тонких духовных возможностей, интеллекта, гениального творчества и высоких открытий, интуицию, высшие экстрасенсорные способности, связь с Богом, родом, высшими силами.

Энергия Земли — это энергия материализма, она определяет состояние нашего здоровья, состояние физического тела, уровень финансового благосостояния, способность к реализации волевых импульсов и всего, что необходимо для существования в физическом теле в материальном мире.

1. Закон причины и следствия

Верите вы тому или нет, но ничто в Мире не происходит просто так и без вашего участия. Всё, что вы имеете на сегодняшний день и всё, что происходит вокруг вас, — это следствие ваших предыдущих мыслей, выбора, шагов, действий.

Вы наверняка удивитесь и возмутитесь. Неужели вы болеете или находитесь в сложной ситуации по своей воле? Кто же будет намеренно заказывать себе столь негативный опыт?

В том-то и дело, что очень многие люди живут неосознанно и не отдают себе отчёта в том, что само-

стоятельно формируют себе сложные жизненные обстоятельства.

Вы сегодня кого-то обидели незаслуженно и не раскаялись, не попросили прощения даже мысленно. Будьте уверены: эта причинность повлечёт за собой следствия. Возможно, с вами обойдутся так же или жизнь выставит вам иной счёт.

Не верили в то, что достойны изобилия? Всегда считали, что деньги достаются тяжёлым трудом? Не удивляйтесь, почему вы до сих пор живёте в нужде.

Не заботились о своём здоровье, игнорировали нужды тела — не причитайте, что заболели.

Что бы вы ни делали — всё влечёт за собой следствия.

Но не всё так плохо. Ведь, как известно, мысли материальны и всё начинается именно с них. Если вы держите в голове много положительных мыслей, верите в свой успех, излучаете любовь, радуетесь мелочам, испытываете благодарность, это повлечёт за собой самые положительные следствия.

Иногда, чтобы изменить сложную ситуацию, достаточно изменить мысли о ней.

Если в вашей жизни много проблем, значит, необходимо научиться правильно выстраивать свою жизнь, перейти на более осознанный уровень существования. Учитесь отслеживать свои мысли, свои реакции, эмоции. Только вы ответственны за свою жизнь. Примите эту ответственность, и тогда сможете управлять событиями.

Наверняка в вашей жизни были ситуации, когда всё удавалось, всё получалось, сбывались мечты и желания. Удача сопутствовала вам. Попробуйте вспомнить, какое ваше состояние и какие действия предшествовали этому. Проанализируйте прошлый положительный опыт и применяйте его снова.

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

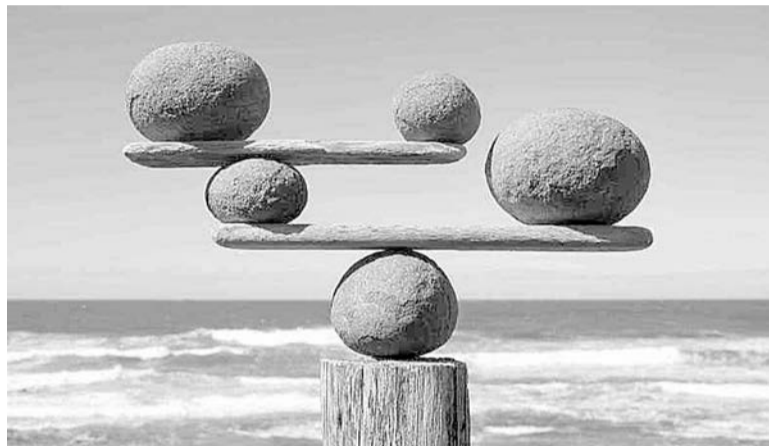
Энергия отлична между собой по качеству, плотности и скорости проявления. Состоит из элементов воздуха, огня, земли, воды. Элементы в свою очередь состоят из стихий ветра, тепла, влажности, сухости, холода. Всё сущее, что человек чувствует, ощущает, включая и себя, есть разные конституции из видов энергии.

Всё это виды разного состояния энергии — твёрдое, жидкое, газообразное, эфирное. Добавить физическому зрению увеличение лабораторного микроскопа, и мы увидим одни молекулы, из которых и состоят предметы.

2. Закон равновесия

Во Вселенной всегда существовало и существует определённое количество энергии. Как известно, энергия не может просто взять и исчезнуть. Она трансформируется из одного состояния в другое. Мы постоянно обмениваемся своей энергией с окружающими людьми и Миром.

5 основных законов Вселенной



Если мы отдаём, то обязательно должны получить взамен. Ведь не зря существует поговорка, что если где-то убыло, значит, в другом месте обязательно пребудет. И это так. Вселенная всегда стремится к энергетическому балансу.

Есть люди, которые в силу своего характера и внутренних программ привыкли отдавать. Они отдают на работе, отдают в семье, в обществе. Выражается это в услужливости, желании всем угодить, гиперисполнительности, безотказности.

Но принимать такие люди умеют не всегда, считая себя недостойными или в силу своей излишней скромности. Постепенно такой человек начнёт истощаться. Это может проявляться в виде усталости, болезни, череды неудач. Ведь он нарушает закон Вселенной. Не позволяет восполнять себя.

Много среди нас и таких, кто больше получает, нежели отдаёт. Такие люди редко испытывают и выражают благодарность. Считают, что им все должны и обязаны. Многие вещи в своей жизни воспринимают как должное. Накопление и удержание энергии также не приводят ни к чему хорошему. Жизнь может подбросить настолько тяжёлую ситуацию, что человеку придётся выплеснуть всё, что застоялось в нём.

Не стоит также забывать и о том, что мы излучаем, то и получаем. То есть какую энергию транслируем в Мир, такая возвращается и к нам.

Много ругаетесь, критикуете, недовольничаете — всё это вернётся и по отношению к вам. Так работает равновесие.

Если вы хотите достичь равновесия внутри себя и в своей окружающей жизни, то необходимо научиться отдавать и принимать в равной степени.

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

Энергия обладает способностью притягивать к себе энергию того же качества, молекула к молекуле. Так образуются предметы, жизненные ситуации, союзы, семьи, коллективы, государства, нации. Мысли и чувства притягива-

ют аналогичную энергию.

Энергия идеи первична, материя вторична. Идея — это план, содержащий картину с образом. Эта картина магнетизирует энергию и приводит её к тому, что она принимает данную форму и проявляется на физическом плане.

Мысли и образы создают реальность. Мысль уплотняется до ощущения чувств, эмоций. Наши чувства заставляют действовать: как чувствуем, так и поступаем.

3. Закон притяжения

Всё, что существует и происходит в нашей жизни, притянули мы сами. Мы творим свою жизнь своими мыслями. Как же можно было сотворить войны, бедствия, голод, болезни? Какой человек станет намеренно притягивать в свою жизнь несчастья?

Дело в том, что, как уже было написано выше, Вселенная состоит из энергии. Любая мысль — это энергия. Чем больше мы концентрируемся в своём уме на чём-то определённом, тем больше энергетической массы обретает эта мысльформа. Вселенной нет никакой разницы, что воплощать.

Она не делит Мир на плохое и хорошее. Дуальность существует только в этом плотном Мире, в наших умах. Именно поэтому в жизни происходит как хорошее (с нашей, человеческой точки зрения), так и плохое.

Если очень часто и много думать о болезни, она проявится, когда будет достигнута достаточная энергетическая масса для её преобразования в плотном мире.

В Библии есть слова: «Ибо ужасное, чего я ужасался, то и постигло меня; и чего я боялся, то и пришло ко мне» (Иов 3:25). Они как раз об этом — о чём человек думает больше всего, то и получает.

Опять же, не нужно рассматривать всё в негативном ракурсе. Вселенная будет также легко и свободно воплощать хорошее. Если концентрироваться на своих мечтах, целях, картинах светлого будущего и ещё подкреплять это сильной верой и положительными эмоциями, всё так и случится. Именно так и работает закон притяжения.

4. Закон зеркала

Все мы знаем метафору о стакане, который для одного наполовину пуст, для другого наполовину полон.

Наш Мир очень велик и разнообразен. В нём найдётся всё и для каждого. Но есть у него одна особенность — он всегда будет отражать то, что мы о нём думаем. Это касается абсолютно всего происходящего вокруг нас.

Если вы уверены, что люди в вашем городе злы и угрюмы, — присмотритесь к себе по утрам, идя на работу, а не так ли выглядите вы сами?

Вас раздражает какая-то черта в близком человеке — она непременно есть вас, но, скорее всего, вы её подавили.

Всё, что вы видите и выделяете в других людях, есть в вас самих! И это касается не только изъянов, но и хороших качеств, талантов. Всё, что вы презираете, не любите или даже ненавидите в себе, вы всегда будете очень явно замечать в других. Но окружающие будут отражать и всё то хорошее, что есть в вас.

Мир является лишь зеркалом, который полностью отражает ваше мировоззрение, представление, понимание и восприятие.

Не зря все философы, духовные наставники и прочие гуру говорят, что любые изменения всегда необходимо начинать именно с себя.

Всякая энергия создаёт себе подобную и имеет способность к накоплению. Всё, что излучаешь во Вселенную, возвращается обратно в удвоенном масштабе. Что посеешь, то и пожнёшь. Как мы поступаем, так жизнь поступает с нами.

Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе. Именно поэтому возлюби Бога и ближнего, как себя, ибо ты — они и есть, они есть ты. Желай пространству (и в мысли) того, что желаешь получить и иметь. Из сознания возникает иллюзия чувств, порождающих действия.

Однажды сотворённое с жизнью, даёт право то же сотворить жизни со мной. Если боюсь, то будет приходиться и пугать. Если злюсь, то обязательно начнут злить и разрушать. Если люблю, то будут любить и принимать.





5. Закон свободы воли

Душа воплощается на этой Земле в плотном теле всегда с намеченным планом реализации себя и с правом полной свободы воли и выбора.

То, что у Души всегда есть план, совсем не означает, что он должен совершаться исключительно по одной линии судьбы и только определённым способом. Бывает, что человек и вовсе отклоняется от своей изначально запланированной судьбы и уходит совсем в другую сторону. В таком случае задачи могут перенестись на следующее воплощение.

Во Вселенной всегда существует масса различных вариантов развития событий. Абсолютно каждый человек в этом Мире волен выбирать любой вариант из многообразия. В жизни многих людей бывают судьбоносные ситуации, когда от выбора зависит линия дальнейшей жизни.

Давно раскрыта тайна, что времени не существует. Все события прошлого и будущего находятся во Вселенной в точке «здесь и сейчас». Соответственно в пространстве уже существуют все возможные варианты выбора человека.

Почему же гадалки и экстрасенсы предвидят будущее, причём иногда в абсолютной точности? Разве это не говорит о том, что события неизбежны?

Люди с такими способностями обычно видят наиболее вероятный вариант развития событий. Но нередко они сами же дают советы, как избежать неприятностей. Это лишь подтверждает факт, что человек волен изменить ход своей жизни. Всё будущее всегда строится из точки настоящего момента.

ЭЗОТЕРИЧЕСКИЙ ЗАКОН БОРЬБЫ И ПРИНЯТИЯ

Он гласит, что то, с чем вы сражаетесь, будет только увеличиваться. А вот принятие проблемы помогает ликвидировать её. Причём под принятием имеется в виду не сопротивление чему-либо, а разрешение ему быть и проявление внимательности относительно него. Тогда трудность исчезнет очень быстро.

Например, у вас есть страх высоты.

Согласно пятому установлению, не следует пытаться победить боязнь. Напротив, дайте ей право на существование, разрешите себе испытывать чувство страха, не бегите от него. Страх выступает всего лишь чувством, ни больше и ни меньше.

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА ВЫРАЖЕНИЕ СВОЕЙ ИСТИНЫ

Учитесь не прятать свою правду. Когда человек замалчивает то, что у него на душе, из-за соблюдения приличий, не хочет обидеть другого, он блокирует энергию.

Это может выражаться в различных заболеваниях горла. Но и не впадайте в крайности. Учи-

тесь выражать свою истину мягко и уверенно, находить нужные слова. Важно соблюсти баланс, чтобы и ваши границы не пострадали, и человека не оскорбить. Этот закон налагает на вас определённую ответственность.

Если вы приняли решение нести свою истину, осознайте, что и другие в отношении вас имеют право высказать своё мнение, которое может быть вам неприятно.

Важно, с каким посылом вы говорите свою правду. Если ваша цель унижить, обидеть человека, то получите обратку. Если вы с любовью высказываете свою точку зрения, даже неприятную правду, вполне возможно, что человек к вам прислушается, пусть и не с первого раза.

Как вы заметили, все законы переплетаются между собой. Невозможно провести границу, где начинается действие одного закона и заканчивается проявление другого.

Надеюсь, что применение этих базовых законов поможет вам изменить ваш взгляд на жизнь, а следом и саму жизнь.

Даже сущности тонкого мира всегда подчиняются воле человека. Высшие Светлые Силы всегда помогают нам и подсказывают наиболее удачные решения. Но никогда не навязывают нам свою волю. Сущности нижних слоёв тонкого мира также подчиняются воле человека.

Стоит только проявить твёрдую волю и намерение, как можно легко отогнать от себя любых «бесов», снять порчу или сглаз.

Реальность на самом деле очень пластична. Внешний мир быстро откликается на всё, что происходит внутри человека. Осознанные действия и работа над собой могут быстро перекинуть вас на совсем иную линию жизни, более удачную и благоприятную.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИМЕНЯТЬ ЗАКОНЫ ВСЕЛЕННОЙ

Основное правило, как в жизни применять законы Вселенной,

— соблюдать баланс во всём. Если вы отдаёте много энергии и ничего не берёте себе, то нарушение закона Вселенной могут привести к последствиям:

- если это друзья, то они постепенно перестают с вами общаться (при этом вы чувствуете несправедливость: «Я им так помог/помогла, а они...»);

- если это дети, то тоже идёт «не в коня корм». Они привыкают только «брать», понятия, что надо «давать» и другим людям, у них просто не сложится. В результате, не хочу пугать, это может сказаться и на вас. Они просто не сумеют вам помочь, вы вырастили потребителя;

- если это ваш муж или ваша жена, складывается та же картина. Если проследить за такими супружескими парами, то «дающая сторона» вначале отношений получает от «берущей стороны» (потребителя) благодарность. Но вместо того, чтобы принять благодарность, звучит пресловутое «да не за что!». В итоге «берущая сторона» находится в вечном неплатном долгу. Бывает, эти процессы протекают на неосознанном уровне.

Если вы чувствуете, что вам резонирует «дающая сторона», то вполне может быть, что у вас существует подсознательный страх остаться должником перед людьми. Подумайте, ведь такие отношения часто разрушаются, так как баланс нарушен.

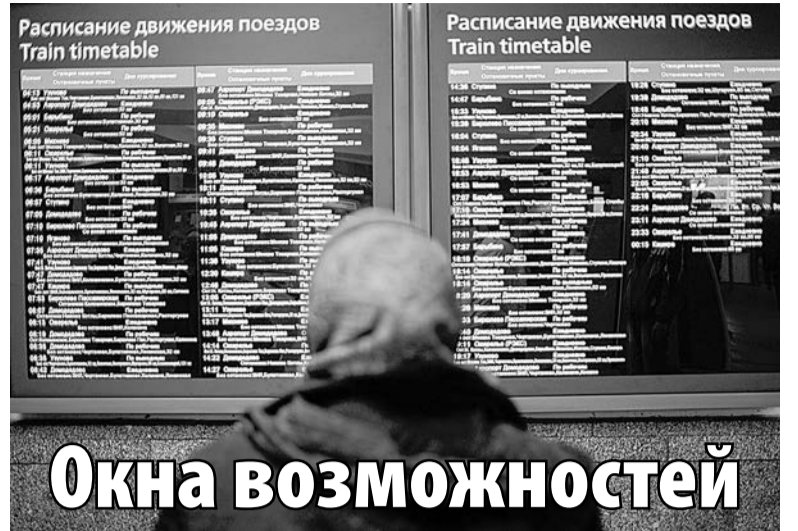
Если же вам больше подходит «берущая сторона», то наблюдайте за своим внутренним миром, почему вы создали такую ситуацию в своей жизни? Откуда у вас есть страх отдавать?

Ведь если только брать, то вы истощаете своего партнёра энергетически. Достаточно часто происходит смешение сторон, с кем-то мы «дающая сторона», с кем-то — «берущая».

Как можно заметить, все описанные выше основные законы Вселенной связаны между собой. Чтобы убедиться в их непреложном существовании, достаточно просто проанализировать прошлое и попробовать практиковать осознанные действия в настоящем.

Положительные перемены внутри вас обязательно приведут к самым чудесным переменам в окружающей жизни. Наша Вселенная огромна и необъятна, но она целиком и полностью умещается и внутри вас, потому что вы являетесь её неотъемлемой частью и единым со всем, что окружает вас вокруг.

Анастасия СВЕТЛОВА
<https://net-nevroza.ru>



Окна возможностей

Есть одна важная вещь, которая может помочь человеку кардинально сменить направление своей жизни. У большинства людей жизнь похожа на кино с очень однообразным сюжетом и хорошо, если этот фильм наполнен счастьем, радостью и человек наслаждается им день за днём. Но чаще всего — всё с точностью наоборот. И самое главное — человек не видит, как ему изменить течение своей жизни, как выключить эту заезженную пластинку.

Есть одна «лазейка», которую я называю «окна возможностей». В жизни каждого человека она периодически встречается, но чаще всего её не замечают, так как сознание человека закрыто, оно полностью погружено в проблемы и задачи текущего дня.

Попробую описать с помощью метафоры.

Представьте, что ваша жизнь — это поезд, и вы путешествуете на нём. Вам знакомы все, кто едет в вашем вагоне и даже в соседних, с кем-то вы дружите, с кем-то постоянно конфликтуете, к кому-то безразличны. За окном давно наскучившей пейзаж и на душе желание, чтобы наконец произошли хоть какие-то изменения. Вся загвоздка в том, что поезд этот безконечно ездит по кругу, и все изменения обычно связаны только с перемещением из вагона в вагон. Но есть один момент!

У поезда бывают остановки, на которых можно сойти и пересестись на совершенно иной путь, возможно, идущий туда, куда вы так давно мечтаете попасть. Но большинство людей этих остановок не замечает! Они живут мыслями о перемехах, но когда появляется «возможность», они их не видят, их сознание спит. И раз за разом они пропускают эти остановки и упускают открывающиеся «окна возможностей».

На самом деле это не страшно, потому как они довольно регулярны, вот только не проспайте бы, не проспайте!

Вот другой пример. Думаю, вы хотя бы раз в жизни играли в компьютерные игры, потому пример мой поймёте. Бывает персонажу игры необходимо перебраться на другую сторону (реки, оврага, ещё чего-нибудь). Вот для этого периодически появляется «платформа», на которую можно заскочить и уже с неё перебраться туда, куда необходимо. Эта «платформа» появляется с определённой периодичностью, важно только не пропустить её. Когда же она появляется, важно сделать действие — и вот вы уже в нужном месте! С «окнами возможностей» абсолютно аналогичная ситуация.

Как же заметить приближение этих «окон»?

На самом деле вы часто это чувствуете. Чаще всего это похоже на вспышку ясности. Вы как будто пробуждаетесь ото сна и ясно смотрите на свою жизнь со сто-

роны. Возникают вопросы: «Вот пролетел месяц, и что я сделал?», «Почему, я всё ещё на этой работе (в этих отношениях, в этих проблемах и т.д.)?». Вы ощущаете, что как будто спали всё это время (или были в состоянии задумчивости) и тут «бац» — и вышли из этого состояния. И у вас появляется желание что-то изменить. Как будто неожиданно родилось вдохновение и вы очень хотите его реализовать. Вспомните, в вашей жизни обязательно такое было!

Может быть, это было менее заметно, просто в какой-то момент появилось ощущение, как у людей, которые подъезжают к своей остановке и надо готовиться к выходу. Вы ехали, были ослаблены и тут возникает такое лёгкое волнение, лёгкая суета и желание действовать. Как правило, это похоже на ясность. Как будто вы всё вдруг поняли про свою жизнь и знаете, что делать дальше.

Произойти это может по разным причинам — услышанная фраза, прочитанная книга, кадр из фильма. А может, вы просто проснулись и почувствовали ЭТО! Но, как правило, это настолько мимолётное ощущение, что человек «поймал» его и тут же может потерять. День прошёл, и на следующее утро ты снова в привычном «спящем» состоянии.

Человек привык все откладывать на завтра и, поймав вот эту волну, думает: «Наверное, я всегда буду себя так чувствовать, сделаю что-нибудь завтра». Страхи и сомнения останавливают его и оставляют там, где он находится. И снова привычный пейзаж за окном...

Поэтому, как только вы почувствовали описанные мной вещи, старайтесь закрепить это состояние через действия. Выйдите, наконец, из надоевшего поезда и пересядьте на новую линию вашей жизни. Заскочите в новое «окно» открывающихся возможностей. Делайте это в полном доверии, не бойтесь, что там будет хуже, чем здесь. Вас подхватит новая волна, новый поезд понесёт вас к лучшей жизни. Более того, вы ведь делали это уже не раз, может быть, неосознанно, но делали. Меняя работы, переезжая в новые места, выходя замуж и т.д. Поэтому будьте смелее.

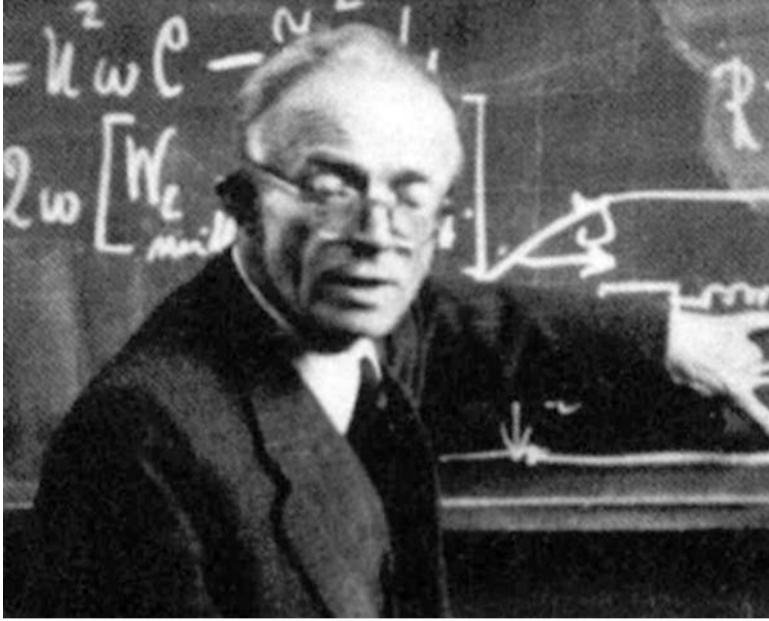
Ваши действия не обязательно должны быть глобальными, просто сделайте первый шаг, он будет для вас очевиден. Просто отбросьте сомнения, и всё произойдёт!

В этом мире случайностей не существует. И если вы читаете эту статью, то у вас в скором времени предвидится «остановка» и новые «окна возможностей» распахнутся перед вами. Будьте внимательны! Чувствуйте, ощущайте, действуйте!

Александр КЛИНКОВ
<https://vk.com/aklinworld>



Резонанс Шумана и его роль в глобальном переходе



Robachenko» («Сходство спектральной силы плотности в резонансе Шумана и большая совокупность количественных электроэнцефалографических профилей: подтверждающие данные Кенига и Побаченко»). Это исследование даёт дополнительные доказательства сходства между деятельностью человеческого мозга и резонансом Шумана, выводы были сделаны в результате наблюдения согласованных спектральных паттернов электромагнитных полей в обеих системах. Испытуемым делали электроэнцефалограмму и сравнивали её рисунок с графиками колебаний показателей ближайшей к эксперименту станции, измеряющей резонанс Шумана.

Это сухой язык научных ста-

нии вниманием).

Что это значит? Низкочастотные магнитные поля усиливают нейрогенез, то есть образование новых клеток мозга. Поговорка про то, что нервные клетки не восстанавливаются, несколько лет назад устарела: учёные сей-

Таблица 2. Диапазон частот чувств

Чувства	Частота	Чувства	Частота
Горе	0,1–2 Гц	Великодушие	95 Гц
Страх	0,2–2,2 Гц	Спасибо	45 Гц
Обида	0,6–3,3 Гц	Благодарность	140 Гц
Раздражение	0,9–3,8 Гц	Единство, общение	144 Гц
Возмущение	0,6–1,9 Гц	Сострадание	150+ Гц
Гордыня	0,8 Гц	Любовь	50+ Гц
Гнев	1,4 Гц	Безусловная любовь	150+ Гц
Превосходство	1,9 Гц	Божественная любовь	205+ Гц

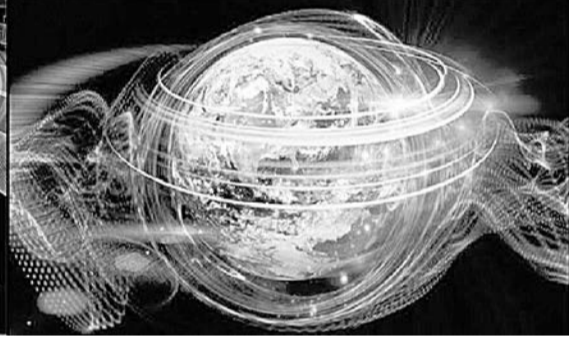
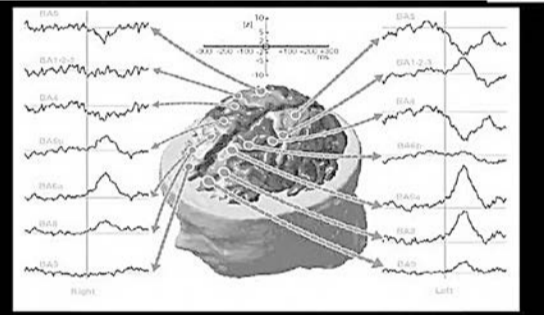
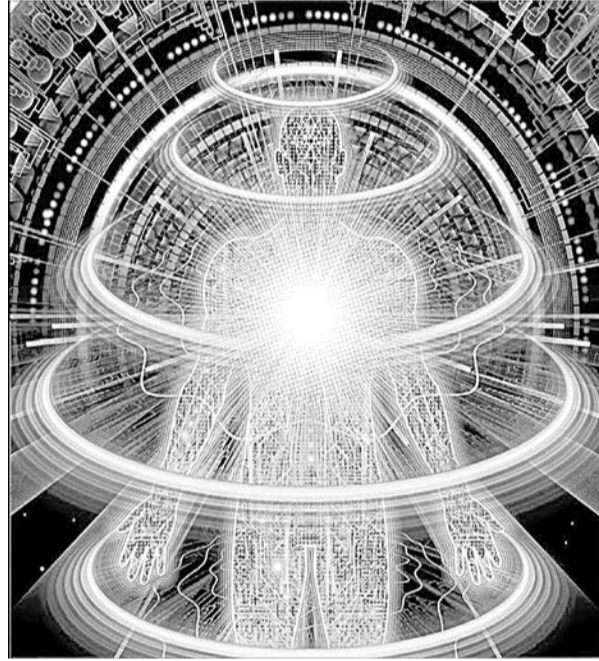
Разговоры о глобальном переходе (он же квантовый скачок) сейчас обязательно доходят до упоминания «резонанса Шумана: раз он поднялся, значит, мир точно трансформируется. На эту величину ссылаются, когда хотят показать, что меняются не только люди, а сама планета Земля.

В атмосфере Земли следующий за стратосферой слой называется ионосфера, он начинается примерно в 50 км от поверхности Земли. Там высокая концентрация электронов и свободных ионов, на всё это со стороны космоса влияет ультрафиолет и космические лучи, со стороны Земли — её гравитация и магнитное поле. Можно сказать, что ионосфера — это энергетическая оболочка Земли, где потоки энергии, идущие к человеку из космоса, пересекаются с энергией, которую даёт нам Земля.

На высоте 55 км в ионосфере образуется полость, которая действует как волновод для электромагнитных волн. Электромагнитные волны, которые находятся в нижней части ионосферы, физики называют «стоячими». В 1905 году Никола Тесла запатентовал свою идею о том, что Земля — это резонансный контур. Он тогда даже определил частоту резонанса в 6,18–30 Гц, но чисто теоретически гораздо позднее появились приборы, и они показали амплитуду 7,83–32,4 Гц.

Наибольшее влияние на ионосферу имеют грозы. Разряды молнии порождают электромагнитные волны, которые попадают в ловушку и распространяются в ионосфере. Их частота — это и есть резонанс Шумана. Он назван в честь немецкого физика Винфрида Отто Шумана, который математически предсказал его существование в 1952 году. Молнии и магнитные бури, энергетические разряды в атмосфере во время гроз увеличивают частоту Шумана примерно на 15%.

Резонанс Шумана постоянно измеряют станции в разных точках Земного шара: станция Томского государственного университета (Россия, Томск), станция Лехта (Россия), станция West Greenwich (США), станция Hollister и Parkfield (США), станция Moshiri (Япония), станция Мартовская (Украина), станция Университета Иоаннина (Греция), станция Nagycenk (Венгрия),



станция Mitzpe Ramon (Израиль) и станции на Южном и Северном полюсах. В одно и то же время их данные могут различаться.

Связь между резонансом Шумана и мозгом человека

Её заметили почти сразу после того, как Отто Шуман объявил коллегам о своём открытии, он занимался этим вопросом в 1952–1954 годах. В 1954 и 1960 годах немецкий учёный Кениг и его коллеги в ходе исследований выявили наличие закономерности между резонансом Земли и ионосферы и деятельностью человеческого мозга. Это сходство распространялось на значения компонентов электрического поля (мВ/м) и магнитного поля (нТ).

В 2006 году учёный из Томского государственного университета Сергей Побаченко подтвердил наличие сходства между вариациями спектров Шумана и активностью спектров Шумана и активностью мозга в диапазоне частот 6–16 Гц.

В 2016 году лаборатории поведенческой нейробиологии и биомолекулярных исследований Laurentian University, Онтарио, Канада, опубликовали статью «Similar Spectral Power Densities Within the Schumann Resonance and a Large Population of Quantitative Electroencephalographic Profiles: Supportive Evidence for Koenig and

тей, но речь идёт о мистике! Эзотерики, черпающие свои знания непосредственно из космоса, редко ссылаются на то, что выяснили и опубликовало международное научное сообщество. Более того, две партии относятся друг к другу скептически и в довольно оскорбительном тоне обмениваются заявлениями типа «Вы ничего не понимаете!» Но в случае с исследованиями резонанса Шумана взаимосвязь между человеческим мозгом и ионосферой Земли признают и те, и другие.

Если есть взаимосвязь, её можно использовать на благо человека. В 2017 году несколько лабораторий университетов Ирана опубликовали статью «Effects of Extremely Low-Frequency Electromagnetic Fields on Neurogenesis and Cognitive Behavior in an Experimental Model of Hippocampal Injury» («Влияние крайне низкочастотных электромагнитных полей на нейрогенез и когнитивное поведение в экспериментальной модели травмы гиппокампа»). Если кратко, то низкочастотные магнитные поля, в которых существует резонанс Шумана, улучшают показатели пространственного обучения и памяти. Воздействие низкочастотных магнитных полей увеличивают количество BrdU+ и NeuN+ клеток в зубчатой извилине (это структура мозга, участвующая в регуляции функций памяти, навигации в пространстве и управле-

час полагают, что нервная система человека способна к регенерации.

Резонанс Шумана растёт. Значит, что-то происходит

Самым удивительным в свете вышесказанного является то, что резонанс Шумана, который в среднем арифметическом держался с 1970-х годов, когда его стали измерять, в районе 7,8 Гц, сейчас растёт и очень быстро (таблица 1).

В 2023 году средняя частота

Таблица 1. Резонанс Шумана

Год	Земля, Гц	Увеличение
1994	7,8	-
2000	9,3	+1,5
2007	9,7	+0,4
2012	12,39	+2,69
2013	14,26	+1,87
2014	15,43	+1,17
2015	16,49	+1,06
2016	17,52	+1,03
2017	18,58	+1,06
2018	19,35	+0,77
2019	19,95	+0,60
2020	20,53	+0,58
2021 (данные по февраль)	20,90	+0,37

Шумана во всей ионосфере уже равняется 38 Гц.

И это только начало. Земля и все люди на ней сейчас переходят из Кали-юги (так индусы называют эпоху агрессии, соревновательности, расчёта) в эпоху раскрытого сознания Сатья-югу, когда люди станут осознаннее, добрее и отношения станут строиться по принципам сотрудничества.

Этот процесс часто называют «глобальным переходом». Глобальный переход начался 21.09.2019 г., закончится он 2039 году, то есть немалый участок пути мы уже прошли.

Из результатов лабораторных

исследований можно сделать вывод, что человеческий мозг подстраивает свою частоту под уровень колебаний волн в ионосфере Земли, то есть под показатели резонанса Шумана. Электроэнцефалограммы участвовавших в экспериментах добровольцев показывают, что уровень колебаний в мозге сильно зависит от того, какую эмоцию в данный момент испытывает человек (таблица 2).

То есть чем выше, светлее, добрее чувство, тем выше резонанс.

Земля опережает живущих на ней людей, она совершает глобальный переход чуть быстрее, чем мы, обгоняет нас, чтобы подготовить почву. В 2023 году частота Шумана в среднем колебалась в интервале от 20 до 60 Гц, если быть совсем точными, получается как раз 38 Гц. То есть Земля выводит всех нас на уровень искренней вежливости, когда хочется говорить «спасибо», «благодарю». Ещё немного, и мы приблизимся к 50 Гц, когда хочется любить.

В состоянии наивысшей концентрации — во время медитации, например, — мозг человека генерирует волны частотой до 200 Гц. Поэтому составители подборки музыки для медитации часто указывают частоту трека. Чем сильнее медитация, чем более сложную задачу вы перед собой ставите, тем выше должна быть частота.

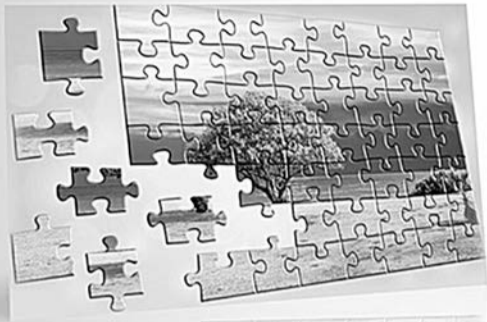
Резонанс Шумана пока не догоняет волны мозга медитирующего человека, потому что в медитации мы гораздо выше, ближе к божественному, чем «средняя температура по больнице» человечества. А резонанс Шумана нацелен как раз на всех, его задача — потихоньку поднимать, раскрывать сознание каждого, чтобы провести человечество через глобальный переход.

Это сложный путь, но мы должны справиться. Земля, в том числе её ионосфера нам в этом помогут. Весь мир сейчас меняется — и политика, и финансовая система, и отношения между людьми. Хотелось бы не просто успеть за ним, но и получать бонусы, радоваться, быть счастливым и успешным в делах уже сейчас. Будьте осознаннее, увеличивайте количество любви и благодарности!

<https://dzen.ru/a/ZJrj3PquVw9PWXdw>



ИНФОРМАЦИЯ В ГОЛОВЕ С МИРОВОЗЗРЕНИЕМ МОЗАИЧНЫМ И КАЛЕЙДОСКОПИЧЕСКИМ



10 ЕДИНИЦ ИНФОРМАЦИИ
100 СМЫСЛОВ



1000 ЕДИНИЦ ИНФОРМАЦИИ
0,5 СМЫСЛА

Что такое мировоззрение

З а многими с виду привычными и повседневными словами порой прячутся такие смыслы, которые большинством из нас перестали восприниматься в полном объёме. Любовь, совесть, истина, свобода — за каждым из них у отдельно взятых людей стоит, как правило, своё, зачастую урезанное понимание, а всякие беседы об этом — уже философские категории. Но хотелось бы заострить внимание на таком понятии, как мировоззрение. Что это вообще такое? Почему формирование правильного мировоззрения так важно для человека и как узнать, что является правильным, а что нет?

Наш мир объективен. Это значит, что его существование не обусловлено нашими о нём представлениями и знаниями. Вне зависимости от того, появились бы вы на свет или нет, кардинально ничего бы не изменилось, законы физики, математики и природы в целом работали бы абсолютно одинаково. В масштабах Вселенной наличие вида человек разумный на планете Земля также кардинально ничего не меняет, существование звёзд, планет и галактик — не наших рук дело и повлиять хоть сколько-нибудь значимо на существование звёздных систем мы не в состоянии. Мы можем лишь изучать эти явления настолько, насколько нам позволяет уровень развития цивилизации. Другими словами, наш мир наделён всей полнотой знаний о самом себе, он объективен и самодостаточен, он именно такой, каким является вне зависимости от наших представлений о нём.

Мировоззрение каждого человека строится из всей совокупности его знаний и представлений об окружающей реальности. Любые факты, теории, законы, алгоритмы, программы, отрасли деятельности и науки, с которыми мы сталкиваемся, — это кирпичики, формирующие наши представления о реальности, которая объективна по своей сути. То есть мировоззрение — это всего лишь проекция, некий образ объективно существующей реальности в наших головах. Для формирования представлений о мире нам даны пять чувств с определёнными ограниченными спектрами восприятия, а также разум, который по-

зволяет нам выходить за пределы этих спектров в познании. Сегодня никто не оспаривает существование радиоволн, инфракрасного излучения, радиации, хотя наши чувства не способны их воспринимать. Это результат работы человеческого разума, создавшего вспомогательные приборы и устройства для измерения и использования невоспринимаемых нами, но объективно существующих явлений.

Вопрос правильности мировоззрения состоит в том, насколько соотносится лично ваше представление о мире с тем, каковым он является на самом деле. Это обуславливает качество жизни в целом, независимо от того, задаётся вы такими вопросами или нет. Критерием же правильности является практика жизни. Многие не желают задумываться о вещах глобальной значимости и охватывать в измышлениях большие категории, но это не значит, что процессы, происходящие в этих категориях, не оказывают влияния на конкретно их существование. В первую очередь, всё взаимосвязано, мир един и целостен. Во-вторых, как говорится, чем больше ложь, тем охотнее в неё верят. Очень часто из-за нежелания подняться выше в своём понимании и посмотреть на проблему (предмет спора, явление) с высоты птичьего полёта люди бывают не способны увидеть всей полноты картины, предвидеть последствия своих действий и становятся жертвой масштабного надувательства или просто соучастником несправедливого дела в обход собственного сознания.

Какие функции несёт осмысленное формирование мировоззрения.

Простой пример. Вы устраиваетесь на новую работу. Для вас там всё новое, вы пока ещё ни с кем не познакомились, не знаете, как там всё устроено и заведено, словом, ещё не влились в коллектив. По мере пребывания на своём рабочем месте, вы будете всё больше узнавать о структуре компании, о коллективе и взаимоотношениях в нём, построите свои собственные, выработаете какие-то автоматизмы, алгоритмы взаимодействия с сотрудниками и с предметом собственного труда и т.д. и т.п. Чем более детализованнее будет становить-

ся ваше представление о новой работе, тем более эффективно вы начнёте выполнять свои задачи. Большее понимание среды обуславливает большие возможности в принятии собственных решений, даёт способность реагировать на внештатные ситуации и оценивать свои действия и возможности наперёд, предвосхищая последствия. Иначе говоря, в целом понимание среды повышает эффективность вашего труда на рабочем месте.

Аналогичный процесс, но длиною в жизнь, можно назвать мировоззренческим становлением. Отличается он от адаптации на новом рабочем месте исключительно своим масштабом и длительностью. Каждый человек способен распознать процесс периодичностью в один час, день, неделю, месяц. Изменения в рамках подобных процессов происходят быстро по отношению к длительности жизни человека и потому видны и осмысляемы. Такие процессы называются высокочастотными. Гораздо сложнее объять и осмыслить так называемые низкочастотные процессы, которые длятся десятилетиями, столетиями, тысячелетиями. По отношению к человеческой жизни процесс становления мировоззрения — низкочастотный, потому многими не осмысляется как важный, а иногда и вообще как существующий.

В рамках планеты система управления обществом в целом поддерживает алгоритм разобщения всех со всеми. Иногда это называют принципом «разделяй и властвуй». Образовательная система «для всех» не учит нас воспринимать мир единым и целым, а реализует прямо противоположные цели — не дать сформировать единую картину мира. Все предметы и науки изучаются оторванными друг от друга, а разрозненные факты и даты образуют в голове такую безформенную кашу, что мир нам представляется одной большой лотереей, где всё случайно и непредсказуемо, а цивилизация развивается спонтанно и хаотично, сама собой. В быту мировоззрение, сформированное подобным образом называется «калейдоскопичным» и является абсолютно несостоятельным для полноценной и осознанной жизни в обществе ввиду неспособности

обладателями такого мировоззрения видеть дальше своего носа. Управление долговременными низкочастотными процессами для них недоступно, так как в таком представлении о мире отсутствуют всякие взаимосвязи и закономерности, на основании которых можно было бы вести подобную деятельность.

Альтернативой такому воззрению является «мозаичная» модель миропонимания. Осознание целостности и неделимости окружающей нас действительности, где всё обусловлено всем, где каждый процесс является результатом одних и причиной других явлений и действий. Где любая случайность, как правило, оказывается непознанной закономерностью. Где кубики, из которых строится наше представление о действительности, образуют единую картину. И даже если в какой-то области кубиков-знаний не хватает, то это не меняет картины в целом, а наличие недостающих кубиков сделает уже существующую картину более детализированной.

В этой модели есть также очень важный нюанс. Мы с вами всего лишь одна из многочисленных форм жизни. Нас уже семь миллиардов, и мы — неотъемлемая часть этого единого и целостного мира. Мозаика мировосприятия по определению не может строиться от собственного «Я», поскольку это создаёт противоречие с единством всего и вся, при таком понимании на Земле было бы семь миллиардов разных мозаик, но по факту мы все лишь разноцветные стёклышки одного большого витража. Мы можем только догадываться, что или кто является венцом всего существующего, некая наивысшая форма сознания, от которой по иерархии вниз распространяются все формы жизни во Вселенной. Глупо считать, что человек является таковым хотя бы потому, что мы ограничены пятью чувствами, что мы никогда не узнаем, сколько объективно существует на свете явлений, недоступных нашему пониманию.

Невозможно переоценить важность крепости и стройности мировоззрения для человека. Чем больше мы стремимся познать и узнавать о нашей действительности, чем больше общего наша картина мира имеет с объективной реальностью, тем меньше проблем и противоречий будет поджидать нас на жизненном пути. Образ бытия, как проекция объективной картины мира на плоскость сознания, подразумевает собой плоскую картину. Для более полного представления этой многомерной картины мира следует менять точку зрения, исходные позиции. Если все наши знания не рассыпаны как попало, а взаимосвязаны и упорядочены в единое целое, то при взгляде, скажем, с иных масштабов восприятия, вместо того чтобы рассыпаться на мелкие составляющие, она только приобретёт новые детали, станет объёмной, интерактивной.

К примеру, мы можем освободиться от многих глобальных капканов и заманух наподобие алкоголя и табака, просто взглянув на явление с разных мировоззренческих позиций. Всем доподлинно известно, что это вредно. Но не все осознают, что это яд и уж совсем немногие распознают их как оружие геноцида, целенаправленно внедрённое в общество циничными владыками мира сего по принципу «разде-

ляй и властвуй» для подрыва геннофонда и блокирования личностного потенциала развития каждого из нас, выкашивающее сотни тысяч наших сограждан ежегодно. Три взгляда на явление (вред — яд — оружие геноцида) являются различными по масштабам, но только осознание последнего самого объёмного по сути взгляда, даёт наиболее полное понимание сути данного явления и целей, которые оно осуществляет. Это лишь один пример. Чем осознаннее и осмысленнее человек подходит к пониманию окружающего мира, тем сложнее становится его обмануть не только по мелочи, но и по крупному.

В век интернета возможности самообразования поистине безграничны. В отличие от телеканалов и газет, где информация проходит массу фильтров, прежде чем попасть на экран или разворот, интернет не имеет главного редактора и информации можно получать из первых уст. Мы больше не жрём, что дадут, мы свободны выбирать. Учитесь и развивайтесь!

<http://pravotnosheniya.info/>

«Человечность, а не деньги»

В мегаполисе, в столице,
В тихой местной деревеньке,
Всё стремясь обогатиться,
Люди молятся на деньги.
Люди денюжки считают:
У кого побольше будет,
Те всё могут, те всё знают,
Те влиятельные люди.
У кого поменьше денег,
Тот и слова не достоин!
Не обуе, не оденет
И вообще не так устроен.
Беден он, а значит, жалок,
Что с него возьмёшь с такого?
В обществе он значит мало,
Нет в нём статуса большого.
Но одно здесь интересно —
Почему так происходит?
Люди судят неуместно,
Глупость их по кругу водит.
Много есть камней подводных,
Нужно лишь взглянуть пошире:
Тот богатый, кто свободный,
А не в дорогой квартире!
Тот богатый, кто Душою
К свету, к знаниям стремится.
А не вещью дорогою
Пред зеваками кичится!
Тот богат, кто сердцем светлым
Полюбил и счастье строит.
А не тот, кто где-то сверху
Льёт душевные помои...
Так что всё намного проще,
Не судите по обёртке.
Пусть вас сильно не полощет
Мысль о чьей-то там «находке».
У кого-то власть и царство,
Кто-то в местной деревеньке...
Только главное богатство —
ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ, а не деньги.

Ксения МИШАРИНА





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 — 300 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

НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗ-СПИРТОВЫЙ АНТИСЕПТИК И САНИТАЙЗЕР для детей, увлажняющее и противовоспалительное средство для кожи, дёсен и волос — растительные паровые экстракты (гидролаты) из поселения Родовых поместий Любимовка (Тверская область) в стеклянных флаконах 50 и 100 мл, с распылителем. Производим из свежих местных растений, по классической технологии на медном аламбике.

Цена — 300 руб./50 мл;
500 руб./100 мл.

Мыло натуральное (с нуля) из растительных масел, без ароматизаторов. Молочное, шёлковое, шампуневое, дегтярное, тактильное (скраб). Цена — 450 руб./100 г.

Пишите в WhatsApp 8-996-134-8051 (Екатерина).

По промокоду «Родовая Земля» скидка 20%.

Пишите, всё расскажем, проконсультируем, заходите в наш магазин «Люби настоящее!» в ВК — vk.com/lubisoap.

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, противовоспалительный (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/lubisoap.

ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД из Родового поместья Кедр Пензенской области. Мёд светлый, однородный, пластичный, очень вкусный (добавление от редакции).

Цена 3 л — 600 руб.

Высылаем почтой. Постоянным покупателям всегда скидки.
Тел.: 8-908-529-7402 — Анна;
8-908-529-7501 — Александр.

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.

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 **витаминовый** с ягодами рябины и листьями смородины — 120 руб./100 г, 1200 руб./кг. Иван-чай **с цветами** — 150 руб./100 г, 1500 руб./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; земляничные — 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 багульником болотным.

ЖИВИЦА-СМОЛА, 900 руб./кг.

ИВАН-ЧАЙ ферментированный: листовой, гранулированный.

САЖЕНЦЫ кедрового, 4–7 лет, 100 руб./шт.; **кедрового стланика**, 220 руб./шт. Саженьцы 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 Цурпан, поместье Байкалия.

Участки, дома

ПОМЕСТЬЕ В ПОСЕЛЕНИИ РОДНИКИ Курганской области. Поместье закладывалось в 2003 году одновременно с организацией поселения. Продаю поместье, потому что вышла в поселении замуж, решено жить в поместье мужа. Площадь участка 3,1 га. Земля находится в собственности. В поместье высажены сотни растений.

На участке:

1. Подземный домик «Лисья нора», использовался круглогодично. Внутренние размеры 3,9x2,7 м. Печка отопительного-варочная системы Кузнецова.
2. Надземный гостевой домик. Внутренние размеры 3,5x2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печка отопительного-варочная системы Кузнецова.
3. Сарай, колодец, электричество 220 и 380 В.

В нашем поселении около ста участков. Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Есть маленькое озеро Луданное (от поместья 5 мин. ходьбы).

До ближайшей маленькой деревушки (половину её жителей составляют поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Можем выслать фото, видео и аудио о нашем поселении.

Цена 700 тыс. руб., возможна рассрочка.

Пишите zzz65@list.ru. Звоните по тел. 8-906-883-2104 (Билайн). Надя+Саша.

ПРОДАЁТСЯ ДЕРЕВЯННЫЙ ДОМ 36 м² в живописном месте ПРП Русский Сармак, Удмуртия, в 110 км от г. Набережные Челны.

В поселении много семей с детьми. Детей в школу возит школьный автобус.

Дом расположен на земельном участке в 1 га. Есть крытый двор, баня и колодец, вода заведена в дом. В доме есть электричество, печное отопление, подпол.

Плодоносит фруктовый сад. Высажена изгородь. Дом и земля

(ЛПХ в населённом пункте) в собственности.

Стоимость 1,8 млн. руб.
Звонить по тел. 8-905-372-7930 (Сергей и Ольга).

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.

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, переверено 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 огибает небольшая живописная река.

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 жи-

вописном 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. Жилая площадь — 85 м², встроенная мансарда 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 строительного-бытовой вагончик, построен сеник — загон для животных. Под участком есть ключ и протекает небольшая речушка. Окружён участком полями с разнотравьем, подтаёжным лесом (15–30 км добыча кедрового ореха). Место богато таёжной и полевой ягодой, грибами и др. дикоросами. Подходит для создания РП, отдыха, пчеловодства, охоты, рыбалки, ЛПХ.

Возможен равноценный обмен.

Тел. 8-902-967-2964, Альбина.

ПОД РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ ПРЕДЛАГАЮ СЕМЬЕ 4 ГА с/х земли в собственность на Смоленщине, в Демидовском районе, у деревни Андреево.

Цена 300 тыс. руб., оформление 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 саженьцы. Есть общественная пасека. Вырачиваем чистые продукты, овощи в открытом грунте, кормим семьи. Есть гостевой дом; здание фермы, с/х техника б/у.

Стоимость жилого дома из бревна площадью 70 м² (аналог трёхкомнатной квартиры) — от 790 тыс. руб. в рассрочку.

Совместно заработаем на жизнь без наёмного труда на саженьцах, туризме, с/х продукции, удалённо и на многом другом вместе.

Ищем единомышленников.
Контакты: тел. (ватсап) 8-929-9270255 — Олег (<https://vk.com/o.v.egorenkov>); <https://vk.com/rodovayazemlya> — ПРП «Родная земля»; infovalentin@gmail.com

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, кедры, ёлки, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина — всё плодоносит.

Огород 10 соток, две теплицы, хозпостройки, погреб, личная скважина, электричество. Рядом горная река Таштып.

Вокруг много грибов, ягод. Есть места для охоты и рыбалки, туристические места для отдыха.

Усадьба находится в живописном месте: Республика Хакасия, Таштыпский район, Нижний Илек, поселение Родники, в 150 км от г. Абакана.

Мой тел. и WhatsApp: 8-950-302-9688. Доп. тел. 8-983-257-1008.



ПРОДАЮ УЧАСТОК 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 ПОМЕСТЬЕ 1 га в селе Кучугуры Воронежской области (60 км от Воронежа). В посёлке много молодых семей и детей. Есть дом творчества, где проходят занятия с детьми и коллективные мероприятия.

На участке 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 Нижнедевиц 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. руб. Торг при просмотре. Документы оформлены.
Телефон, ватсапп: 8-920-420-84-56, Оксана.

ПРОДАЁТСЯ УСАДЬБА 50 соток в живописном экологически чистом месте.

Большое подворье, много хозпостроек, 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 дополнительную землю.

Трёхфазное подключение; асфальт подведён прямо к дому.
Цена 850 тыс. руб.

Адрес: Белгородская обл. Новооскольский район, село Барсук.

Тел. 8-918-445-5710, Елена.

ПРОДАЁТСЯ КРАСИВЫЙ УЧАСТОК 90 соток с выходом к ручью, интересный ландшафт, есть ровные поляны для строительства дома.

На участке посажены вишня, груша, кедры, берёзовая аллея вдоль дороги. На островке с выходом к ручью стоят два улья. Проведено электричество, есть дорога (чистится круглый год).

Прекрасное место для создания Родового поместья.

Адрес: Новосибирская обл., Мошковский район, ДТСН Долина Имений, улица Лесная поляна.
Evstegneeva_katy@mail.ru.

ПРОДАЮ УСАДЬБУ в живописном месте Республики Хакасия, Таштыпском районе, с. Нижний Иemek, поселении Родники, в 150 км от Абакана.

Земельный участок общей площадью 1 га. Подтаёжная зона. Вид права — собственность. На участке имеются жилой двухэтажный дом площадью 112,2 м², жилая времянка, в которую входит баня, комната отдыха 14 м², большая веранда. Вокруг лес, сосны, берёзы, кедры, ёлки, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина, всё плодоносит. Разработан огород 10 соток, есть две теплицы, хозяйственные постройки, погреб, личная скважина воды, электричество. Рядом горная река Таштып. В лесу много грибов, ягод. Есть места для отдыха, охоты и рыбалки.
Тел.: 8-950-302-9688 (Whats App), доп. тел. 8-983-257-1008.

СДАДИМ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК небольшой дом; две комнаты, кухня, имеются газ, вода, свет, гараж, хозпостройки; огород более 15 соток, плодовые деревья, виноград. Можно завести подсобное хозяйство, коз, кур, водоплавающую птицу.

Условие: приглядывать за домом, ежемесячно своевременно платить коммунальные услуги за своё проживание (коммуналка незначительная, по муниципальным сельским тарифам). Данное предложение для русскоязычной семьи, проживать самостоятельно (хозяева живут в другом регионе).

В посёлке имеется вся инфраструктура, а также ж/д станция, элеватор, фермерские хозяйства. Адрес: Ставропольский край, Изобильненский район, пос. Передовой.
Тел. 8-900-252-5070.

ПРОДАЮ УЧАСТОК земли 6 га под Родовое поместье в 3 км от села Гайворон Спасского района Приморского края. Земля в собственности (чернозём).

Дочь с внуком на 1,5 га уже делали посадки. Так случилось, что в селе Гайворон, где жили мои дети, сгорел дом, дочь моя погибла, внук пострадал.

В селе есть магазин, школа (девятилетка). Из г. Спасска ходит автобус три раза в день, расстояние — 17 км. От участка до трассы примерно 1,5 км, до реки — 500 м.

Стоимость — 200 тыс. рублей.
Тел. дом. (842372)6-91-71; моб. 8-908-979-9714.

ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ земли с/х назначения по 40, 60, 112 га в Калужской области Мосальского района. Стоимость 1 га — 10 тыс. руб. Хорошие дороги. Деревня газифицирована. Рядом протекает река, есть пруд. От Москвы — 226 км, от Калуги — 99 км.

Тел. 8-926-765-63-76. Эл. адрес allat30@mail.ru.

ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК 1,45 ГА с домом в центре РП Благодать Ярославской области. Дом двухэтажный, кирпичный, обшит внутри кедром, три печи, погребом и баней внутри.

Посадки. Электричество. Лет-

ний домик, колодец, дровница, навес на въезде.

Документы оформлены.
Цена 3,3 млн. руб.
Тел. 8-915-388-2802, Владмир.

ПРОДАЮТСЯ ДВА УЧАСТКА в Республике Хакасия, в поселении Родники, каждый по 1 га. Один участок огорожен.
Тел. 8-906-981-5946 — Наталья Сучкова.

Разное

ПРИГЛАШАЕМ НЯНЮ-ПОМОЩНИЦУ по хозяйству с проживанием в семью. Круг обязанностей и степень вашей занятости зависит от ваших возможностей и предпочтений. Приветствуется желание помогать по кухне и помочь в воспитании девочки 12 лет, требующей особого внимания. Работа подойдет для любого возраста, возможна для лиц с ОВЗ. Оплата от 10 до 30 тыс. руб. в зависимости от вашей занятости. Питание и проживание за наш счёт. Помощь в проезде к нам — обсуждается.

Мы проживаем в маленькой деревне Вологодской области, на берегу красивого озера. Вокруг прекрасная природа, лес, грибы, ягоды. Приглашаем на срок от одного месяца до постоянного проживания. Whatsapp: 8-962-904-6042, мобильной связи в деревне нет.

Семена и саженцы

ПРОДАМ СЕМЕНА ОТ БАБУШЕК старинные: калега (брюква), огурцы, помидоры.

Количество ограничено.
427284, Удмуртская Республика, Селтинский район, с. Халды, ул. Школьная, д. 18. Тел. 8-904-830-5715. Тюлькина Лидия Павловна.

ИЩУ КОРНЕВИЩА АИРА И СЕМЕНА МНОГОЛЕТНЕЙ РЖИ.

Тел. 8-904-830-5715.
Тюлькина Лидия Павловна.

ВЫШЛЮ СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО в вашем конверте. Эта трава — многолетник, медонос, вкусный, ароматный, оздоравливающий чай.

Выращиваю лопант уже 62 года 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. Астрахань, ул. Звёздная, д. 25, кв. 22. Прошакову Юрию Игнатьевичу.

Предлагаем **СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологически чистом месте. Растёт достаточно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина.

1 орех — 20 руб.
Тел. 8-920-215-3052 — Михаил.

сотvorenien.ra@gmail.com.

Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

«Мягкие домашние водные роды. 20-летний опыт многодетной мамы. Практические рекомендации, Макарова О. 216 с., илл. — 380 руб.

«Озеро света». Сборник стихов. Королева С. 136 с., илл., — 350 руб.

«Саманный дом и другие постройки из глины своими руками. Древние методы строительства, доступные каждому. Экономично и экологично». Макарова О. 144 с., илл. — 280 руб.

«Живые Духи из дольменов». Шершуква Т. 104 с., илл. — 200 руб.

«Орлиного цвета крылья». Крестьева Е., 240 с. — 220 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., ил. — 170 руб.

«Как позвать Любовь и создать семью» (опыт брачных 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. — 750 руб.

«Материнство — путь к себе» (опыт материнства). Мыльникова А. 100 с., илл. — 300 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Травы» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 240 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 272 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. 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, поведенные волхвом» (откровения старца). Радостная Г. 96 с. — 100 руб.

Серия «Общение с мудрецами дольменов». Купцова Л.:
• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2». 136 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Гелен-

джикский район Краснодарского края». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 1-е изд., 88 с., ил. — 230 руб.

«КРУГОЛЕТ». Художественно-публицистический журнал. 136 с. № 1 и № 2 — по 150 руб.

«Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей). Коллектив авторов. 112 с., илл., № 1, № 2, № 3 — по 230 руб.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 руб.

«Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., илл. — 100 руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 150 руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 150 руб.

«Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., илл. — 200 руб.

«Тропинка. Рассказы». Максеев Н. 96 с. — 60 руб.

«Зарянка». Пеньков А. А. 32 с., илл. — 150 руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Пеньков А. 56 с., цв. илл. — 200 руб.

«Севины героизма. Побывальщины для детей». Пеньков А. 80 с., цв. илл. — 250 руб.

Лекаторчук-Смышляева И. (автобиографическая повесть) «Уроки Любви. Часть 1. Грани Кристалла». — 175 руб.

«Часть 2. Творение судьбы». — 175 руб.

«Часть 3. Обретение целостности». — 175 руб.

«Корабль Асов» (художественно-биографическая книга). Жуковец М. 200 с. — 150 руб.

«Светлый образ Синегорья и Живая Экономика Земли» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 руб.

«Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 100 руб.

Цена — без стоимости доставки.
Для заказа используйте: КРУГЛОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕТИК: 8-960-650-9990

— форма заказа в интернет-магазине издательства www.zeninasvet.ru;

— письмо на адрес редакции с указанием названия, количества экземпляров, адреса, контактного телефона;

— факс (4862) 75-27-46;
— (4862) 41-34-22 (автоответчик);
— e-mail: zakaz@zeninasvet.ru
Заказы отправляются почтой по предоплате или с наложенным платежом.

Выписать газету

«РОДОВАЯ ЗЕМЛЯ»

можно с любого месяца в любом отделении почтовой связи РФ, в том числе и в КРЫМУ.

Подписной индекс ПР602

в каталоге «Почта России», а также через Интернет — <https://www.pochta.ru>.

Подписка на электронную версию — <http://pressa.ru/izdanie/39083>

Учредитель и издатель — Светлана Васильевна Зенина

И. о. главного редактора — Д. Ю. Зенин

Юридический и почтовый адрес издателя и редакции:

302001, г. Орёл, ул. Черкасская, 36–168.

Тел.: (4862) 75-27-46, 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», 2024.

В газете приставка **без-** (вместо **бес-**) используется сознательно — как изначально верная по смыслу.

Подписной индекс: ПР602 по электронному каталогу «Почта России» и на сайте <https://www.pochta.ru>.



Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис». 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объем: 8 п. л. Заказ № 25.
Подписано в печать 08.01.2024 г.
По графику — 18.00, фактически — 18.00.
Выход в свет 09.01.2024 г.
Тираж 2000 экз.
Цена свободная.



ЗИМНИЕ СЛАВЯНСКИЕ ЗАБАВЫ С ИСТОРИЕЙ В ТЫСЯЧИ ЛЕТ

Зима издавна была временем развлечений и забав на Руси: все сезонные полевые работы завершались и появлялось больше свободного времени, поэтому молодёжь изобретала различные способы веселиться и радовать всех остальных.

Ясными морозными днями и вьюжными вечерами зима закрепляет своё звание самого весёлого и самого захватывающего времени года. И вот ты уже чувствуешь дыхание свежего ветра, стремительно спускаясь на лыжах с лесной горки; катишься на коньках, воображая себя великим фигуристом, гуляешь по лесной роще, вдыхая аромат морозной ели, подзадориваешь друга, бросая в него снежком.

Очень известной забавой было «взятие снежного городка».

Сражались целые армии: одна атаковала крепость, другая — защищала. Иногда команды делились по половому признаку — дамы обороняли крепость, мужчины наступали. Осаждаемых было не так легко победить: они брали в руки мётлы, лопаты, сыпали на врагов вёдра со снегом, стреляли для устрашения лошадей холостыми зарядами из ружей.

Следить за соблюдением пра-

вильных развлечений была площадь села или ярмарки. Иногда вместо столбов вкапывали тонкие прогибающиеся жерди, что, однако, совсем не пугало желающих соревноваться в силе и ловкости.

Привлекательные для крестьян призы — отрезки материи на порты (имели значение мужских штанов и одежды вообще), шились из грубой шерстяной ткани и холста или, если хозяин был побогаче, из тафты, шёлка и сукна) или рубаху, сапоги укрепляли на вершине такого сооружения.

С конца XVIII века для усложнения подъёма столбы стали обливать на морозе водой. Чтобы заполучить награду, смельчак должен был добраться до неё по скользкой обледенелой вертикальной поверхности столба. Занятие это



вошкам свою удаль и молодечество, скатывались с самых высоких гор: садились в вёрткую корёжку и лавировали по крутым склонам, управляя ею, как лодкой, с помощью специальной короткой палки или, взяв на руки визжащую девушку, спускались, стоя на ногах. Часто составляли из саней целые «санные поезда», устремляясь с кручины с хохотом и визгом» (И. Шангина).

На улице заводили хороводные игры.

Например, играли в «Селезю и утицу»: молодой человек, находящийся за кругом, должен был поймать девушку, находящуюся в кругу. Хоровод мог помогать то селезю, то утице.

Наверное, одно из самых захватывающих времяпрепровождений зимой — это коньки.

Скользить на них наши предки научились много тысяч лет назад. Передняя часть коньков была действительно украшена конской головкой. Коньки делали из костей животных, но применяли редко из-за определённых неудобств, связанных с выбранным материалом. На Руси костяные коньки появились почти 3 тысячи лет назад.

При раскопках в поселениях и городах древней Руси — Старой Ладоге, Новгороде, Пскове — были найдены коньки из костей передних ног лошадей. Они имели три отверстия: два для крепления конька к носку обуви и одно для удержания конька у пятки. Из-за отсутствия свободы передвижения такие коньки долгое время считались чем-то вроде детской забавы.

Лишь с изобретением деревянных коньков, к которым снизу приделывали металлические полозья, кататься на льду стало легче. Пётр I усовершенствовал их конструкцию, впервые в мире жёстко соединив лезвие с обувью, прибавив коньки прямо к сапогам. Редкие праздничные мероприятия обходились без катания на коньках. За последние четыре столетия деревянная основа конька, а также полоз изменялись в основном лишь по своей длине и форме.

Не меньший восторг вызывало и катание на лыжах.

А на огромных снежных пространствах, когда вьюга порой сметает снег под самую крышу, добыть пищу и даже просто сходить к соседу в гости немисливо без лыж! Самой старой лыже, обнаруженной на Псковщине, целых 4300 лет!

Катание с горки — что может быть более увлекательным и захватывающим дух. Смог скатиться с крутой горки на лыжах и не упасть — вот ты и герой, образец для подражания. Любая забава на Руси требовала ловкости и смелости от её участников, будь то спуск с берега реки на салазках, выраж на «птице-тройке» через зимний лес или взятие снежной крепости.

Почему бы и нам не взять с них пример? Ведь многие из этих забав популярны и в наши дни. Всех без исключения захватывает дух зимы. Кроме того, развлечения на свежем воздухе дарят здоровье телу и бодрость духу!

https://vk.com/kylt_ra



требовало выносливости и терпения и удавалось далеко не каждому. Победителя чествовали и награждали снегом.

Одной из зимних забав в старину было катание на санях, запряжённых лошадьми.

Сани красиво украшали кожей, войлоком, сукном и даже бархатом. Переднюю стенку саней делали высокой, чтобы снег не задувал во время езды. Сбрую коней украшали металлическими бляшками, разноцветными нитяными или кожаными кистями, бумажными цветами, лоскутами ткани и бахромой; на расписные дуги подвешивали колокольчики с разным

звучанием, бубенцы, шёлковые банты, завязывали яркие платки.

Сани застилали пёстрыми коврами, гривы лошадей расчёсывали или заплетали в косички, убирали лентами и различными подвесками. Крепление на упряжь и дуги лошадей многочисленных шумящих и гремящих колокольцев и бубенцов было, скорее всего, вызвано стремлением создаваемым ими шумом защитить седоков в санях от влияния неведомых тайных сил и неприятностей в будущем году.

Катающиеся обряжались в свои лучшие наряды: меховые крытые шубы и шапки, вышитые рубахи, яркие сарафаны и шали, новые валенки и пр. В катании принимали участие и дети всех возрастов. Пожилые катались отдельно от молодёжи.

Ближе к вечеру вся деревенская молодёжь собиралась около горки.

Для катания использовались санки, рогожи, шкуры, ледянки, катульки — широкие выдолбленные доски, корёжки — деревянные корыта, напоминавшие долблённые лодки, короткие скамейки, перевёрнутые вверх ножками. Дети садились на санки по несколько человек.

«Парни, желая показать де-



вил выбирали «городничего». По его команде начинался и заканчивался штурм. Если в игре участвовали девушки, то им отводилась роль защитниц, а парни, разделившись на «коней» и «всадников», начинали атаку. Их задачей было ворваться внутрь и захватить женское знамя. Если «всадника» сбивали с «коня», он тут же выбывал из игры.

По правилам, «воин», захвативший знамя, имел право поцеловать всех защитниц. Но те обычно бились так отважно, что мужчинам редко перепало такое счастье.

Под «взятием городка» подразумевалась и другая спортивная забава.

Она состояла в доставании призов с вертикально вкопанных в землю столбов. Местом для та-