

Родовая Земля

ПЕРВАЯ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 8 (241), август 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



Мы — люди будущего **3**

Путь к Родовому поместью **8**

Мёд диких пчёл **10**

Смоковница в Подмосковьё **14**

Сила чистой молитвы **21**

Смысл русских слов **26**

Социальная инженерия

Вряд ли кто-то будет спорить с тем, что современный человек — это продукт социальной инженерии. Плохо это или хорошо? Давайте попробуем разобраться.

Создатель всего сущего так устроил, что для воспроизведения себе подобного на биологическом плане всегда нужна пара, в случае с человеком это мужчина и женщина. В традициях разных народов естественной формой существования мужчины и женщины является образование семьи, что даёт возможность появления на свет нового поколения. Получается, что сам по себе человек не может существовать вне себе подобных.

А семья — это маленькая частица общества, одна клетка единого организма определённого народа-этноса, имеющего свой ареал обитания, то есть многочисленные земли с определённым рельефом и свойственным только им климатическими условиями.

И чем более суровы эти климатические условия, тем большую роль в жизни людей играет способность объединения в общину, образующую фундамент социальных, хозяйственных, производственных и культурно-этических отношений, где каждый человек удивительным образом вписан в систему общественно-полезного труда в полном соответствии со своими природными качествами. Таким образом, общинный уклад жизни является наиболее естественной и эффективной формой организации человеческого сообщества.

Может ли живая клетка существовать вне

организма? Экспериментальным путём доказано, что может, но время её существования будет целиком зависеть от окружающих условий. И поскольку этот процесс следует считать противоестественным, то в любом случае он потребует создания искусственной питательной среды.

Таким образом мы получаем условия современных городов, полностью оторванных от природы, находящихся на искусственном обеспечении всеми необходимыми для поддержания жизни ресурсами. Да и самих людей в них постоянно надо пополнять. Ведь ни для кого не секрет, что города до определённого времени росли благодаря переезду в них жителей деревень. А после того как этот поток в значительной степени иссяк, его заменили так называемые трудовые мигранты.

Вот парадокс: дело в том, что **в искусственной среде человек полноценно воспроизводит себе подобных не может.**

Практически такая же ситуация, как и с обитателями зоопарка. Чтобы получить потомство, зоологам приходится изрядно постараться, создав условия, максимально приближенные к естественным природным. Учёные биологи, исследовавшие жизнь маленькой мушки дрозофилы, установили, что, обитая в городских условиях, уже второе-третье поколение утрачивает репродуктивные способности. Из чего можно сделать предположение:

у каждой биологической особи существует определённая программа эволюционного развития, данная Творцом всего сущего, и любое отклонение от неё неминуемо ведёт к утрате способности к воспроизводству. Видимо, таким образом происходит коррекция пути реализации человеком своего предназначения!

В подтверждение этого вывода можно привести исследования американского учёного-этолога Джона Кэлхуна, который в 60–70 годах прошлого столетия провёл ряд экспериментов, получивших название «Вселенная 25», где число соответствовало количеству попыток создать идеальные условия для жизни и последующему размножению небольшой популяции подопытных мышей. В изолированной от внешней среды колонии, состоящей из нескольких пар мышей, постоянно поддерживалась комфортная температура, предоставлялось обилие пищи и чистой воды, отсутствовала угроза хищников и болезней.

Тем не менее, в ходе каждого из опытов неизменно наблюдалась постепенная деградация и вырождение особей, заканчивающаяся неминуемой гибелью всей колонии. Исследуя поведение мышей, Джон Кэлхун сделал ряд феноменальных открытий, объясняющих многие социальные явления, характерные для жителей современных мегаполисов. Информация об его исследованиях находится в открытом доступе и при желании с ней может ознакомиться каждый желающий.

стр. 2

Окончание. Начало на стр. 1.

Следуя теме нашего рассуждения, для нас крайне важны все наблюдения Джона Кэлхуна. Ведь на их основании можно вывести ряд определённых закономерностей, наглядно свидетельствующих о том, что искусственная среда, а ею при определённых условиях вполне может оказаться и вся техносфера, в настоящее время сконцентрированная вокруг крупных городов, губительно влияет как на отдельного человека, так и на всё человечество в целом.

Открытие американского учёного повергло в шок всё научное сообщество. Естественно, оно не осталось без внимания властей предрешающих. Напрашивается закономерный вопрос: заведомо зная результаты опытов, не по этой ли причине глобалисты настойчиво проводят по всему миру политику по укрупнению городов, перекачке в них жителей отдалённых окраин, открыто декларируя свои планы по сокращению численности населения планеты? Всё по классическому сценарию — благими намерениями вымощена дорога в ад.

К этому можно добавить синтетические продукты питания, выращенные исключительно для извлечения прибыли, овощи и фрукты, бизнес-фармакологию, электромагнитное излучение, пагубное влияние различных канцерогенов, алкогольных и никотиновых ядов. Под воздействием этих и многих других негативных факторов, список которых может быть очень большим, эксперимент «Вселенная 25+» приобрёл воистину глобальные масштабы. Специально обученные чиновники следят за обеспечением условий и скоростью реализации проекта, и все международные организации, включая ВОЗ, всецело этому содействуют.

Не по этой ли причине вот уже на протяжении третьего десятилетия движению по переезду жителей городов в сельскую местность, возрождению ими традиционного уклада жизни, возвращающего человека в гармонию с природой, к жизни на земле и созданию своего Родового поместья, оказывается противодействие на самом высоком уровне? Неоднократные попытки, предпринимаемые в разное время партиями КПРФ и ЛДПР с целью провести Закон «О Родовых поместьях», не увенчались успехом. Даже усилия центрального штаба ОНФ, направленные на реализацию Указа Президента по освоению сельских территорий, на протяжении все-



Социальная инженерия

го 2018 года пытавшегося продвигать народную инициативу создателей Родовых поместий, не дали никакого результата.

И неудивительно, ведь расселение городов, жизнь человека в гармонии с природой полностью противоречит планам глобального эксперимента, конечной целью которого является многократное сокращение численности населения планеты. Облекая свои античеловеческие планы в красивую обёртку борьбы за экологию и уменьшение антропогенной нагрузки, эти господа декларируют лозунг: «Сохраним Землю для будущих поколений!» Видимо, подразумевая при этом только тех, кто сможет избежать незавидной участи городского большинства!

Таким образом, неукоснительно следуя указаниям международных организаций, Россия тоже не стала исключением в планах глобальных элит. Но учитывая её территориальные особенности, огромную протяжённость, многонациональный состав населения, а главное — русскую ментальность, характерной чертой которой является приверженность к традиционному семейному ценностям и огромный культурно-нравственный потенциал, выполняющий роль морально-этического

камнетона для других стран и народов, ситуация потребовала принятия более кардинальных мер. В дело был пущен весь арсенал социальной инженерии, направленный на дискредитацию роли России в мировом сообществе. Но запрет на русскую культуру, наоборот, вызвал повышенный интерес к ней во многих странах. Открытая позиция руководства страны, осуждающая действия глобалистских приверженцев, привела к тому, что её авторитет стал неукоснительно расти. И в настоящий момент Россия является центром притяжения для всех здравомыслящих сил на нашей планете.

В основе всех манипулятивных технологий лежит оперирование информацией. Информация влияет на сознание человека, вдохновляя и окрыляя его или, наоборот, лишая его «крыльев», низводя в ранг приматов. Во все времена правящая элита устанавливала свою монополию на владение информацией. Именно это давало ей исключительные права и привилегии, в конечном итоге сформировав основу паразитической социальной системы, став элементом искусственного технократического мира, существующего по своим законам и понятиям, использующего окружающую при-

роду лишь в качестве ресурсной базы. В то время как Творец предоставил каждому человеку равные возможности, целиком с ответственностью его потребностям.

Но глобальная элита, присвоившая себе право решать судьбы мира, путём социальной инженерии нивелировала замысел Творца, культивировала в человеке потребительское отношение к окружающей среде, вместо почитания живой природы подкинуло идею служения мёртвым вещам, сделав все земные ресурсы предметом спекуляции.

В то время как в традициях народной культуры в основе социальных отношений наших предков испокон веку лежит неизбывное правило считать своим только плоды своего труда. А созданный Великим Творцом Мир природы, включающий в себя земельные, водные и воздушные ресурсы, принадлежит только Всевышнему. И что это великое творение, каждый живущий на земле человек должен бережно и с любовью относиться ко всем природным богатствам. В традициях многих народов сохранилось правило — брать для своих нужд только самое необходимое. Но корыстное желание обладать неограниченными ресурсами сдвинули хрупкое природное равновесие в сторону очередной планетарной катастрофы. Искусственная среда обитания современного человека требует всё больших ресурсов для своего поддержания. Этот конвейер потребления истощает землю, отравляя её своими отходами. Отличительным маркером техногенного мира являются горы мусорных отходов — продукты жизнедеятельности городов, отравленные воздух и вода. Психология потребителя, привитая социальными инженерами людскому сообществу, стала привычной формой существования человека в искусственной среде.

Как вы думаете, почему в живой природе любые отклонения от замысла Творца нейтрализуются? Может быть, именно для того, чтобы человек, проходя эту школу жизни, находил способы своего самосовершенствования и совершенствования среды обитания,

при этом не нанося ущерб живой природе, всегда помня о том, что всё в мире взаимосвязано?! В настоящее время многие начинают понимать эти истины, остро осознавать всю пагубность существования человека в искусственной среде. По этой причине у них возникает желание переехать в сельскую местность, обустроить жизнь в гармонии с живой природой, обеспечить своим детям и внукам экологичные условия для рождения и развития — это генетически обусловленная потребность каждого разумного человека!

Можно понять и желание государственных чиновников с делать жизнь своих граждан более комфортной, предоставить молодым семьям льготные кредиты и финансовую поддержку в виде материнского капитала. Но ведь мы знаем, к чему в конечном итоге это приведёт. Поэтому выход может быть только один — в самые кратчайшие сроки предпринять все возможные меры по расселению крупных городов, предоставить всем желающим возможность получения земельного участка по площади не менее гектара для создания пространства комфортного проживания своей семьи. И так как в настоящее время община как институт общественного устройства не сформирована, его роль на начальном этапе должно выполнять государство, организовав переезд и обустройство граждан в сельской местности.

Пусть города останутся и, как прежде, будут играть роль социально-культурных, образовательных и административных центров, гармонично объединяя жителей близлежащих сельских территорий. Но жизнь человека должна быть неразрывно связана с пространством своей родовой земли, где энергия родительской любви будет бесконечно аккумулятивирована в генетический потенциал будущих поколений!

**С уважением
Дмитрий Орлов (Митрадор)
ППР Ладное, Владимирская область,
Судогодский район
«Вестник Родовых поместий»**





ет, и они расстраиваются, плачут, но счастья и естественной радости жизни больше. Недавно у бабушки с бабушкой в поместье нашли гнездо с зелёными яйцами, выяснили, что это гнездо соловья. Теперь наблюдают. В лесу недалеко от качелей обнаружили гнездо с птенцами — вос торгу нет предела. Весной сын в с тарнице ловил лягушек для троюродной сестры, она хотела с ними поиг рать, проследил весь путь от икры до головастика. «Мама, я — учёный!» — гордо сказал мне он.

Да, трудностей и работы хватает. Мы каждый день зимой, весной и осенью топим печку. Но я люблю живой огонь. Летом у нас вообще горячая пора: июнь — пчёлы, июль — иван-чай, сенокос, август — снова пчёлы и уборка урожая. Ещё каждый день дою коров, мы перерабатываем молоко, делаем

как, а также в том, что ещё вынашивая её, я любовалась красотой природы. Она ежедневно видит вокруг себя красоту. И это очень важно для способностей ребёнка — ежедневно соприкасаться с природой. Просто в деревнях из-за ложного образа пока меньше возможностей в образовании детей, но не везде, во многих деревнях есть свои энтузиасты, которые дарят детям своё бесценное время и передают свои навыки.

Также жизнь на природе убирает ненужные страхи. перестаёшь бояться темноты. Понимаешь, что природа очень добра к человеку и окружающий мир очень любит тебя. Становится лучше интуиция, порой только вспомнишь о ком-то, а он уже звонит.

Я могу о деревне говорить часами, но важнее — да ты почув-

Сила деревни

Своё происхождение и свою великую суть начинает чувствовать человек, ежедневно соприкасаясь с природой, с Землёй. В начале человек, попав в природную среду, особенно если он постоянно живёт в городе, чувствует себя некомфортно, начинает брызгаться средствами от комаров, стремится больше сидеть в доме. Мне даже одна знакомая призналась, что после прогулок на природе ей прямо хочется вдохнуть «запах выхлопов» машин.

Но когда человек привыкает снова к природе, появляется это чувство — ежесекундное присутствие в твоей жизни Великого начала. Каждый миг глядишь вокруг себя и восхищаешься этой красотой. На глубинном уровне осознаёшь удивительность и неповторимость каждого мгновения.

Очень многое вдруг становится простым и понятным. Человек, живущий на природе, постоянно ощущает неразрывную связь с тем, кто создал этот мир! И конечно же, самый лучший способ жизни на земле — это создание Родового поместья. Это не ново, так жили мы все, просто когда-то у нас отняли нашу родовую землю через обман, через ложные образы.

Почему мы живём в деревне

Мы живём в деревне, потому что мне и моему ребёнку пришла в голову идея Родовых поместий, предложенная Анастасией, живущей в сибирской тайге. Эта идея подробно описана в книгах В. Мегре. Какая же сила кроется в жизни на природе?

Честно скажу, что переезд на землю да ещё для создания Родового поместья — дело непростое, очень много трудностей и внутренних перестроек приходится пройти. Это и много физической работы, и полностью перезагрузка мировоззрения, отошений, ценностей. Но это того стоит!

Что поддерживает и даёт силы в этот период? Удивительная красота и мудрость природы. Тёплая радостная энергия солнца. Материнское всеобъемлющее бережное отношение к нам земли. И, конечно, Он — тот, кто создал всю эту красоту, Его чувствуешь рядом и в радостях, и в трудностях. Когда нужно, невидимо откуда приходит

помощь и чуть слышные бережные подсказки.

Я первое (и, надеюсь, последнее), будет очень здорово, чтобы все наши внуки и правнуки по-растали в поместьях, лучше среды обитания для детей я не знаю) поколение в своём Роду, которое родилось и выросло в городе. Но и городом то место, где я росла, можно назвать условно. Никогда не жила в центре города. Мы жили в посёлке городского типа недалеко от Ухты, его называли Дальний, но все говорили просто «Аэропорт». Вот я выросла в аэропорту. Окна квартиры выходили прямо на взлётную полосу, и каждый день я видела взлетающие и приземляющиеся самолёты. В заборе на взлётную полосу была дырка, и я через «взлётку» почти ежедневно ходила в лес. Лес тот стал для меня очень родным и любимым.

К слову сказать, оказывается, в одной школе со мной, на год младше учился Моторола, который стал героем на Донбасе. А ещё с нашего аэропорта Юлия Самойлова, которая стала известна всей стране несмотря на то, что передвигается на инвалидной коляске. Была какая-то особая атмосфера в нашем севеверном городском посёлке, атмосфера романтики. Стретьего класса я стала ездить в художественную школу. После её окончания поступила в гуманитарно-педагогический лицей — одно из лучших учебных заведений Ухты.

Уже тогда папа стал настраивать меня, что о не нужно «искать место под солнцем», что мне лучше жить в деревне. Мы тогда занимались «Деткой» — системой закалывания по Порфирию Иванову. И один из постулатов был: «Не ищи себе хорошее, выбирай плохое, тогда хорошее само придёт». Это про то, что стремление к комфорту и сытости не всегда хорошо, нужно быть закалённым.

Теперь я понимаю, что о места под солнцем хватает для всех. Оно очень стремится обогреть каждого, и жизнь без солнца попросту невозможна. А в деревне его как раз больше всего! Но и закалилка тоже нужна. Именно тогда под влиянием папы я поменяла свой вектор на 180 градусов. В 7 классе я мечтала стать актрисой, жить в Москве, выйти замуж и родить двух детей. И где-то с 9 класса стала мечтать жить в деревне,



стать учительницей и задумалась о том, что детей может быть и побольше.

Сбылось всё и даже гораздо больше, единственное, я пока учу только своих детей на семейном образовании. Это тоже часть моего пути, на данный момент поискового более свободного радостного образования больше всего возможен именно в семейном образовании.

После 11 класса поступила в пединститут сразу на две специальности — учитель начальных классов и психолог. Я не скрывала от одноклассников, куда иду. Они повертели пальцем у виска: «Полинка, с твоими данными в пединститут? Мы же у тебя списываем!» — недоумевали они. Профессия «учитель» в то время считалась одной из самых престижных. У нас почти весь класс поступал в Питер. Но я уже тогда чувствовала, что делаю правильно, выбирая профессию учителя: «А вот вы женитесь, у вас родятся дети, вы хотели бы, чтобы их учили те, кому некуда было пойти?» «Точно!» — соображали они. — Мы их к тебе отправим!»

Сейчас многие из них знают, что я живу в деревне, заказывают чай и книги.

Не для всех пока понятно наше решение. Ведь молодёжи принято стремиться в город, к карьере, успеху. На самом деле как раз жизнь на земле — это и есть будущее, без гармонии с природой будущее невозможно.

Видели бы вы счастливые лица наших детей! Сколько радости и счастья мы видим каждый день в их глазах. Конечно, и в их жизни бывают трудности, быва-

ют, и они расстраиваются, плачут, но счастья и естественной радости жизни больше. Недавно у бабушки с бабушкой в поместье нашли гнездо с зелёными яйцами, выяснили, что это гнездо соловья. Теперь наблюдают. В лесу недалеко от качелей обнаружили гнездо с птенцами — вос торгу нет предела. Весной сын в с тарнице ловил лягушек для троюродной сестры, она хотела с ними поиг рать, проследил весь путь от икры до головастика. «Мама, я — учёный!» — гордо сказал мне он.

Да, трудностей и работы хватает. Мы каждый день зимой, весной и осенью топим печку. Но я люблю живой огонь. Летом у нас вообще горячая пора: июнь — пчёлы, июль — иван-чай, сенокос, август — снова пчёлы и уборка урожая. Ещё каждый день дою коров, мы перерабатываем молоко, делаем

масло, творог, сметану. Поменяла бы я свою жизнь на мечту в 7 классе — Москва, известность и двое детей? Да ни за что!

И дети говорят: «Мама, нам очень нравится в деревне!» Мы их возим в город на кружки. Кружки сами им очень нравятся, а в город лишний раз они ехать уже не хотят. Мы и объясняем им: вы освоите в совершенстве рисование, игру на музыкальных инструментах, танцы, борьбу и потом будете учить детей, живущих в Родовых поместьях, чтобы тем никуда не надо было ездить.

Ещё один миф, будто городские дети в чём-то способнее деревенских.

Я родилась и жила в городе и училась в художественной школе. Мои дети родились и живут в деревне и тоже учатся в художественной школе. С таршая дочь рисует в разы лучше меня, хотя я тоже рисую достаточно хорошо. И дело не только в зада-

вать, как это видеть каждый день вокруг себя живое любящее тебя пространство! Сопереживать ему, заботиться. Думать, как ещё его можно улучшить.

Иногда мне говорят, будто я из прошлого века, что такие люди жили раньше. А я поняла, что мы как раз люди будущего, просто идём немножко на шаг вперёд. Это и есть суперсовременно — жить на природе, любить творчество, производить экологически чистые продукты, применять естественные способы оздоровления и закаливания. За Родовыми поместьями прекрасное будущее России. Поэтому нам важно сохранить деревни. Через инфраструктуру деревень легче всего создать Родовые поместья, и деревни как раз стоят на очень удобных местах для жизни людей.

Полина АЛЕКСАНДРОВА
РП Александровых,
Пермский край

Щуку люблю

Родился 13 августа 1974 г. Родовое поместье имеется. Построил дом, посадил райский сад (всё посажено с любовью, в том числе и кедры), есть огород, ульи с пчёлами.

Работаю в школе учителем физики. Есть один сын — студент. Хочется ещё. Не употребляю мясо, не пью, не курю.

Цель знакомства: сделать счастливой девочку-Вселенную (создание семьи и Пространства Любви на века, сотворение детей, которые будут осуществлять мечту Отца нашего, существующего везде, и матери — энергии Любви).

Станислав Викторович ФИЛИППОВ.

Республика Татарстан, Ютазинский район, д. Еновка.
Тел. 8-905-319-0602; <https://vk.com/sfilippov1974>



Духовные причины низкой продолжительности жизни

Примерно четыре-пять тысяч лет назад у вас была больше продолжительность жизни. Если мы возьмём тридцать тысяч лет назад, сорок тысяч лет — чем дальше в прошлое, тем больше была продолжительность жизни.

Такая продолжительность жизни, как сейчас в современном мире, обусловлена двумя факторами. Первый — как всегда, духовный: это Духи выбирают себе такой короткий срок жизни в этих телах, которые быстро разрушаются по той причине, что земной опыт проходил очень сложно в таких условиях.

Земля — очень разнообразная планета и по биосфере, и по общественным формациям, и по отношениям, и (что является одним из главных факторов) — в образовательных учреждениях этой планеты не преподают духовные знания. А зна чит, у Духа появляется шанс самому, без обучения, найти истину, то есть пройти через заблуждение и найти истину. И всё это вместе, в совокупности, ведёт к тому, что только те Духи выбирают Землю, которым нужно короткое воплощение с ре-

шением определённых задач, которые они не могут решить, либо им трудно решить эти задачи в других мирах.

Я сейчас назвал духовные причины, здесь они тоже порождают следующее отражение на физическом плане, т.е. физические причины. Это определённые изменения в геноме, в генотипе, при котором ген («ген старения»), не ген, а совокупность генов в каждой клетке — она включается несколько раньше, чем это было. Так было сделано для того, чтобы, во-первых, быстро сменялись поколения, а во-вторых, потому что условия на Земле после войны 12 000 лет назад были очень тяжёлыми, нужно было приспособиться к этим условиям.

В любом случае 12 000 лет назад средняя продолжительность жизни составляла около 180–200 лет, а потом она стала медленно сокращаться от тех мутаций, которые происходили, от тех условий, в которых жили люди. И чем ближе к современности, тем больше уменьшалась продолжительность жизни. Примерно две-три тысячи лет назад средняя продолжительность жизни составляла даже меньше, чем сейчас, потому что были болезни и травмы, которые не умели лечить, и организм достаточно быстро разрушался — лет в 40–50.

Сейчас та продолжительность жизни, которая есть у нас, обусловлена образом жизни, который ведут люди, и уровнем их знаний, осознанностью, отношением к своему телу. Например, срок воплощения может быть выбран достаточно большой, но Дух, если он не умеет правильно, гармонично обращаться с телом, может до него не дожить, разрушить своё тело и выйти из воплощения раньше времени. Такое тоже бывает.

Чтобы Дух мог заботиться о человеке, он должен обладать осознанностью, осознанными знаниями о тех процессах, которые происходят в его теле, и заботиться о теле. То есть такую продолжительность жизни нам даёт не только наша генетика или строение тела, но ещё и профилактика заболеваний и плюс та медицина, тот уровень медицинского обслуживания, который есть у нас.

На Земле нет этой совокупности факторов. Проблема возникновения различных заболеваний в молодом возрасте и причин смерти, выхода из воплощения людей — это из-за целого ряда нарушений, из-за болезней. Смерть физического тела должна происходить не из-за болезни, а из-за того, что Дух понимает, что

он исчерпал жизненную силу, возможность своего воплощения и сам выходит из тела, у него прерывается жизненная нить. Мы говорим — это от старости, то есть когда тело исчерпало запас жизненной энергии, выданной на воплощение. При этом не бывает заболеваний сердца, то есть органа, который перекачивает кровь, или, скажем, рака каких-то клеток, которые переродились.

Профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, профилактикой раковых и иных заболеваний практически никто не занимается, если говорить о детстве. А ведь детство и юношество — это самый важный возраст для формирования тела на всю жизнь. И, например, один день у ребёнка семи лет закладывает здоровье его тела на семь лет вперёд, то есть как-бы программируются клетки.

Достаточно мало людей, а тем более детей, обладает знаниями о работе своего организма: о том, как работает их сердце, как работают их гормоны, и как это всё влияет друг на друга.

* * *

Продолжительность жизни зависит в основном от двух факторов, связанных друг с другом. Первый фактор — это ваш срок воплощения, который вы себе задумали, когда находились в Духовном мире. Вы определяли сами, какое количество земных лет вам необходимо для выполнения задачи на воплощение. И вы не просто определяли сколько лет, но и как они будут потрачены: столько-то лет необходимо для выполнения такой-то задачи, столько-то — для выполнения другой задачи. У вас это было написано, как шахматная партия. Но написано не на бумаге, а в уме, в вашем разуме, в разуме невоплощённого Духа.

Вы это решали вместе с Наставниками, они посмотрили ваш план, и раз вы пришли на воплощение, значит, этот план был одобрен. Перед воплощением наделили вас тем количеством жизненной силы, которую вы должны были перенести в тело для его активации на определённое количество лет. То есть в вашем теле, по-

нашему говоря, уже записан срок вашей жизни. Это значит, что он записан на всех уровнях: и в ауре, и в теле — в ДНК.

В ДНК любых планетарных цивилизаций есть так называемый ключ смерти. Это такой кусочек ДНК, который активирует разрушительные процессы в организме, вызывающие выход из воплощения. Этот ключ активируется через определённое количество лет. И чтобы он не включился раньше времени, вы, когда воплощаетесь, приносите в своё тело определённое количество жизненной энергии, которая заряжает вашу ДНК и сдерживает включение этого ключа. Это максимально простое объяснение, чтобы вы могли понять, о чём речь, но сам процесс сложнее.

Этот срок определён на момент, когда вы ещё не воплощены. Когда вы уже находитесь в воплощении, конечно же, возможно его менять в сторону как уменьшения количества лет воплощения, так и на увеличение.

Как менять? Если вы хотите в сторону увеличения, необходимо начать выполнять свою жизненную задачу таким образом, чтобы ваши Наставники, ваши Ангелы-консультанты видели, что вы за одно воплощение очень хорошо работаете над собой, над повышением своего уровня, и вам можно добавить ещё жизненной силы для дальнейшего воплощения. Чтобы вы смогли сделать не одно дело за одно воплощение, не два, не три какие-то задачи решить, а чтобы вы начали решать задачи уже из следующего воплощения, которое задумали.

Какие задачи имеются в виду? Не материальные, а именно духовные. Если вы в воплощении очень хорошо повышаете свой духовный уровень, то вам могут дать дополнительную жизненную энергию для того, чтобы вы смогли дальше повысить духовный уровень. Добавочная энергия даёт с обязательным условием, чтобы вы помогли это сделать другим людям. То есть нести Свет, не просто быть Светом, а нести его другим.

По материалам

<https://cassiopeia.center/>

Конфета с пользой: богата витамином B12

Если вы не можете прожить без сладкого, но хотите избежать вредных батончиков, у меня есть идеальное решение!

Эти полезные конфеты не только помогают избежать серьёзных заболеваний, но и обогащают организм важнейшими веществами.

Ингредиенты:

- 1 ст.л. изюма,
- 1 ч.л. молотого чёрного тмина,
- 2 горошины чёрного перца,
- 1 ч.л. спирулины (водоросль).

Размельчите чёрный тмин до порошкообразного состояния с помощью кофемолки. Смешайте все ингредиенты в указанных пропорциях и поместите в кофемолку. Измельчите всё до состояния липкой, вязкой массы. Сформируйте из полученной массы батончик.

Эти конфеты можно употреблять вместо перекуса. Они отлично насыщают, и вам не хочется есть в течение 2–3 часов. Конфеты заряжают энергией, обогащают организм витамином B12. Этот важный витамин помогает

бороться с различными вредными микроорганизмами.

Конфета для стройной фигуры

Забудьте про обычные сладости, которые поднимают уровень сахара и вызывают появление целлюлита. Представляем рецепт уникальной конфеты, которая не только вкусна, но и полезна для организма.

Состав:

- грецкие орехи — 4 шт.,
- чёрный тмин — 1 ч.л.,
- мёд — 1 ст.л.,
- изюм — 1 ст.л.

Размельчите семена чёрного тмина и орехи в кофемолке или ступке. Смешайте все ингредиенты до получения однородной массы. Из этой смеси можно сформировать конфеты, которые станут питательным и полезным перекусом.

Рекомендуется употреблять

за 1–2 часа до еды или после еды, если у вас проблемы с ЖКТ.

Полезные свойства:

- повышает гемоглобин — улучшает перенос кислорода в организме,
- стимулирует иммунитет — укрепляет защитные силы организма,
- антиоксидантное действие — защищает клетки от повреждений,
- богата омега-3 жирными кислотами — поддерживает здоровье сердца и мозга.

Китайская стена для иммунитета

Чтобы поддерживать иммунную систему на максимальном уровне и держаться подальше от болезни, следуйте этому проверенному рецепту.

Ингредиенты:

- 20–30 г шпината,
- 20–30 г цветной капусты,
- 10–20 г свёклы,

Рецепты здоровья

те до состояния густой массы. Перелейте смесь в стакан — ваш напиток готов! Это настоящий деликатес.

Принимайте один раз в день до обеда, наслаждаясь каждым глотком. Этот густой коктейль станет мощным стимулом для всех механизмов вашего организма, благодаря наличию 20000 биохимических веществ, антиоксидантов, иммуномодулирующих веществ.

Виталий ОСТРОВСКИЙ,
потомственный травник,
продолжатель учения Галена,
Гиппократ, Авиценны, писатель,
автор семи книг





Три показателя здоровья, или Почему мы живём меньше 300 лет

Машина времени

Лет 30 назад мне по требовалась фотография на очередной документ. В целях экономии времени на поход к фотографу разложил перед собой в ряд фотографии, чтобы выбрать соответствующую мне с сегодняшнему. А фотографироваться мне по разным случаям приходилось часто.

И тут заметил: на одной из фото пятилетней давности моё изображение было с тарше того, что полгода назад.

«Ого, — по думал тогда я, — прямо машина времени во мне самом».

Об этом случае вспомнил, когда пять лет спустя буквально за полгода, как заметила моя коллега, постарел внешне лет на 15. При этом продолжал по утрам бегать, участвовать в лёгкоатлетических пробегах и заниматься по системе Порфирия Иванова. Моё сердце увернулось от второго инфаркта. Но внешние изменения лица меня буквально потрясли.

Понял, что ценой за прошедшее мною очередное испытание стало старение лица. Но с ожалением не было. Ведь мне удалось вопреки мнению всех родственников кардинально изменить судьбу близкого мне человека.

Более того, стал собирать сведения и доказательства того, что человек способен в любом возрасте вернуть себе здоровье и внешность.

Школа здоровья

И вот в мае 2010 г. мною была открыта Школа здоровья для молодёжи до 80 и с тарше «Возвращение в юность». Школа была бесплатная.

Занятия начинались с трапезы, где на столе была особая вода (это тема отдельной статьи) и живое питание (согласитесь, что это выражение более благозвучно, чем режущее слух — сыроедение).

На ряд занятий приглашались мои Учителя, дабы от первого лица рассказывать о своих достижениях по самооздоровлению.

А уже осенью судьба подарила мне путёвку на Север на долгие годы. Там в маленькой церквушке помогал прихожанам лечиться духом и телом, вправляя им позвоночники и давая знания о том, как можно самим изгнать любые недуги из тела.

Душа и тело — одно целое

Там, на Севере, «вдалеке от больших городов...», как поётся в песне, прихожане стали ко мне обращаться один за другим, возможно, увидев во мне последнюю надежду, с просьбой помолиться. За жену, что уже неделю в реанимации. За любимую девушку, что там, в большом городе попала в плохую компанию...

Понятно, что мой отказ с ссылкой на отсутствие молитвенного опыта за других незнакомых мне людей был бы непонят. Результат моих молитв воспринимался как

должное, ведь обращающиеся верили в меня.

А меня мой скромный успех каждый раз поражал и удивлял. В те же годы мною была написана и «Молитва за врагов». Она заменила мне долгие доверительные беседы с прихожанами об отношении к врагам нашим.

На бревенчатых стенах молельного зала церкви, среди икон мною были повешены тексты молитв Матроне Московской, «О тебе наш», Серафиму Саровскому... Но прихожане в первую очередь подходили именно к молитве за врагов. Так велика у них озабоченность к перезагрузке взгляда на врагов и свои постытки. Позднее текст этой молитвы вывезли за границу, откуда мне и сообщили об этом.

Вот текст этой молитвы.

Молитва за врагов

«Боже, дай душевного и физического здоровья всем моим врагам, клеветникам и обидчикам. Дай душевного и физического здоровья всем тем, кого я вольно или невольно оскорбил, оговорил, огорчил. Всем, кому я вольно или невольно причинил боль, страдание, горе.

Боже, дай душевного и физического здоровья мне (своё имя)». Серафим Вырицкий, святой и пророк, говорил: «Обязательно молитесь за врагов. Если не молиться, то будто керосин в огонь льётся: пламя всё больше и больше разгорается».

Читаем эту молитву утром три раза!

Странная молитва? Но жизнь учит тому, что ненависть к врагам, как и самобичевание, лишает нас духовных и физических сил.

Об этом же в последние годы говорят открытия квантовой физики, Масару Эмото, Петра Гаряева...

Питание

«Стара, как мир», — скажет иной про эту поговорку: «скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты такой!».

Но разве кто-то опроверг её? Более того, на сегодня уже десятки чемпионов мира в разных видах спорта — вегетарианцы. А ведь ещё недавно мы знали об одном известном вегетарианце — многократном чемпионе мира по борьбе Иване Поддубном.

Спортивная медицина упорно молчит о том, что гладиаторов в Древнем Риме для быстрого наращивания мышечной массы и сверхвыносливости кормили ячменём, бобовыми (фасоль, горох, чечевица, бобы).

А среди легионеров (солдат), чей призывной возраст был до 60 лет, бытовала крылатая фраза: «Ячмень — пища Бог ов!» Их, как и гладиаторов, кормили бобовыми, ячменём, овощами и фруктами. Лишь по праздникам им давали немного мяса и разбавленного водой в соотношении 3/2 с ухого виноградного вина.

Сам автор давно питается по традициям древне-римских легионеров, кроме поребления



Ли Цинъюнь считается самым старым человеком планеты. Правда, данные неофициальные. Историки приводят разные даты рождения и смерти старца. Поскольку задокументированные источники о рождении Ли Цинъюня в 1677-м или, как сам он заявлял, 1736-го отсутствуют, его возраст 250–256 лет на момент смерти в 1928 или 1933 году ставится под сомнение и признаётся мифификацией. Но это доказать тоже никто не может.

вина и мяса.

В следующей статье мы поспешествуем разберём вопрос, как большую часть своего рациона доверить дикоросам. А пока эксперимент малой, ну о чём взростлой группой мужчин продолжается.

Прочитав статью о дикоросах в сентябрьском номере газеты «Родовая Земля», мы ещё успеем с вами запастись дикоросами аж на всю зиму. Пока лишь скажу, что всю мокрицу на вашем огороде и у знакомых с обирайте до последней травинки. Именно она, мокрица, образно говоря, — чемпион мира по очистке крови, кожи рук, шеи и лица. Мокрица работает в свежем виде в салатах, зелёном коктейле, квашеная и с ушёная на зиму.

Переход от мучного, картофеля, мяса, птицы, кофе к злакам, бобовым, овощам, фруктам, зелени открывает нам глаза на то, что организму даже при ежедневных физических нагрузках (например, тренировках, как у автора этой статьи) достаточно одной-двух трапез в сутки.

Режим дня

В юности, до 30 лет, я был «совой». Как было иначе? Работа, учёба, журналистика, бальные танцы, регулярное посещение театра. От перегрузки поймал инфаркт. Стал искать причину. Причина оказалась в недосыпе, отсутствии режима дня. Догадался я, что все люди по природе — жаворонки. Стал жаворонком всего за неделю.

Позднее ежедневные у трен-

ировки и обливание холодной водой шепнули: «Откажись от завтрака, ты же по утрам давно не хочешь есть». Прислушался к внутреннему голосу. Вот уже более 30 лет завтракаю с 13 до 15 часов.

Результат? Чувствовать себя стал лучше.

Порфирий Иванов

Рабочий парень родился в 1898 г. в Луганской области. Рубил уголь, уставал. Был шахтёром, выпивал. В 35 лет к нему пришло озарение — жить в единении с природой. Уже после его ухода в 1983 году число его последователей в СССР насчитывало сотни тысяч. На общесоюзных конференциях их участники из разных республик делились радостью самооздоровления от самых разных заболеваний благодаря системе Учителя, Порфирия Иванова.

Волшебное воздействие на организм системы Порфирия Иванова автор испытал и на себе. Сначала исчезли боли в сердце, которые пришли с инфарктом. Спустя время ушла и военная травма, что мучила десятилетия. Ответ на это чудо пришёл сам.

Система Порфирия Иванова, куда входит ежедневное обливание холодной водой, кратковременное хождение босиком круглый год плюс «ДЕТКА» (свод нравственных правил) поднимают наш иммунитет и нравственность. А они уже сами изгоняют из нас болезни и травмы.

К 2005 г. движение последователей Порфирия Иванова с тара-

ниями «добрых» людей было развалено. Но информации о волшебной пользе системы Порфирия Иванова в интернете много.

Физо, оно на радость нам дано!

Существуют разные мнения о частоте и длительности тренировок. Автор же занимается ежедневно 1–2 часа. А с 2000 года вот уже 25 лет и Новый год встречает на природе, выбегая на улицу в 23 часа, а возвращаясь в час ночи.

Надеюсь, что кто-нибудь согласится с тем, что такая встреча Нового года радостней, чем застолье и телевизор.

Показатели здоровья

Всё вышесказанное привело автора к пониманию того, в чём выражаются всего три показателя нашего здоровья. При чём взглядом автора согласны и его Великие Учителя, живущие в России.

Вот эти показатели здоровья молодёжи до 150 лет и старше:

1. Число «стула» в течение суток должно равняться числу трапез (даже в 12 лет, даже будучи чемпионом в своём виде спорта). У кого меньше число «стула», тот гниёт изнутри.

2. Пульс в состоянии покоя (спустя 2 часа после тренировки) у молодёжи до 80 и с тарше порядка 49–55 ударов в минуту. У контрольной группы спортсменов 12–30 лет — пульс выше.

3. Мы все слышали, что глаза — зеркало Души. А в чём суть этой поговорки, об этом давно забыли. А суть в том, что цвет белков глаз у здорового человека и в 30, и в 90, и в 150 лет должен быть белым!!!

А что мы видим сплошь и рядом у спортсменов, врачей и «старичков» 12–30 лет? Зрачки глаз обычно мутные, серые, в красных прожилках. О чём это говорит? Организм болен! А вместе с организмом больна и Душа человека. Наши предки ведали это, посему и говорили: «В здоровом теле — здоровый Дух!»

Вот так наше тело и Душа составляют единое целое.

Посмотрите в глаза собеседнику перед началом общения и по тому, что вы увидите, будете знать: а надо ли вам общаться с человеком, который загнал своё тело и свою Душу в болезнь?!

Почему мы живём меньше 300 лет

Ответ читаем выше. Да ещё нам преграда к долголетию — штампы в голове. А между тем моя знакомая, когда ей минуло всего 105 лет, в свой день рождения улыбнулась и сказала: «Что такое возраст? Это просто число!»

Александр КОН
г. Санкт-Петербург



Продолжение.
Начало в № 7, 2024

В северном крае, особенно в приморских деревнях, коллективизация на селе была проведена несколько позднее, чем в центральных и других районах страны, хотя основы ее были заложены значительно раньше — ещё в 1922–1924 годах. Причина вполне понятна: в одиночку в условиях Заполярья трудно выжить. Именно в это время в Долгощелье были созданы две артели — товарищества по совместному лову рыбы, морского зверя и их реализации. Впоследствии, в 1928 году, обе артели объединились в одно коллективное товарищество.

Начало всех начал

Совместно организованный, к тому же удачно проведённый очередной промысел в немалой степени повлиял на настроение людей, когда встал вопрос о создании колхоза. Это было начало, которое своей невиданной ранее активностью поддерживала деревенская молодёжь: она ждала перемен.

Решение о создании колхоза в Долгощелье было принято на общем собрании села в 1930 году. Собрание проходило, по свидетельству очевидцев, бурно и очень долго — затянулось далеко за полночь. В большом сельском доме при свете десятка керосиновых ламп шёл горячий спор. Решалась судьба — как жить дальше: каждому по отдельности или одним производственным коллективом. Не всё шло гладко — нашлись, естественно, противники и с оспаривающиеся в новой организации труда. Однако объявилось и немало активных сторонников, убедивших остальных в необходимости создания коллективного хозяйства. В их числе Михаил Ильич Буторин, Павел Афанасьевич Нечаев, Трифон Евстафьевич Попов, Фёдор Григорьевич Буторин, Павел Афанасьевич Нечаев, Андрей Семёнович Вешняков, Александр Фёдорович Нечаев.

Большинство на собрании высказалось в пользу коллективного хозяйства, и это сыграло важную роль в последующей жизни поморского села — оно положило начало коренному перелому векового уклада поморов. Председателем правления колхоза избрали командированного в Долгощелье ленинградского рабочего — двадцатипятилетнего Куколя (ни имени, ни отчества его, к сожалению, установить не удалось). Проработав он немного, вскоре заболел и уехал. Его заменил присланный уже из местных активистов Антон Павлович Авдеев, рекомендованный на эту должность районными властями.

Так было положено организационное начало деятельности колхоза. Он объединил в себе,



Команда и промышленники зверобой л/н «Гусанов» 1937 г.

Незабываемые встречи на поморской земле

кроме Долгощелья, ещё одну небольшую, такую же поморскую деревню Нижа. Со временем, осознав эффективность коллективного труда в условиях Крайнего Севера, в которых приходилось жить и работать поморам, в него вступило всё трудоспособное население. Самым тяжёлым было преодолеть психологический барьер. Он в любом случае мог возникнуть — предстояло перейти от частной к коллективной форме собственности. Преодолели и это. Всё решалось мирным путём. Дело не доходило до саботажа, кровавых инцидентов, что имело место в других сельскохозяйственных регионах.

Во-первых, потому, что в суровых полярных условиях (так сложилось исторически) труд промышленника-помора всегда был артельным: и на промысле морского зверя, и на охотных прибрежных промыслах рыбы, который вёлся, в частности, на традиционно освоенном побережье полуострова Канин.

А во-вторых, относительно спокойствию в немалой степени способствовало также и то, что обществу подлежали только средства добычи рыбы и морского зверя. Земля, продуктивный и рабочий скот ещё многие годы оставались в личной собственности.

Эти два фактора стали определяющими при организации коллективного хозяйства. Начинать пришлось с нуля. Главным упор



был сделан на морской промысел рыбы на Мурманском побережье. Здесь активно вёлся лов рыбы тресковых пород. Имеющиеся тогда парусно-гребные плавательные средства уже не годились для работы в Баренцевом море, требовались более совершенные по тем временам промысловые самоходные суда. Их было решено построить собственными силами. За дело взялась созданная бригада из числа местных мастеров, которую возглавил опытный мастер Семён Фёдорович Широкий.

В течение полугодия, с марта по август 1930 года, за рекордно короткий срок построили три промысловых бота. На каждом из них установили двигатель «Победа» мощностью 25 лошадиных сил. Кроме того, колхоз приобрёл две моторные ёлы. Появление первых механизированных судов стало большим событием в деле развития морского трескового промысла, положившего начало наращиванию экономического потенциала хозяйства.

Уже эти первые появившиеся новшества придавали поморам искреннее воодушевление: всю жизнь вели они промыслы на примитивных парусно-весельных шняках, карбасах и лодках. Мизерные по нынешним меркам примитивные суда — в простонародье их ещё называли «петушками» — явились пионерами нынешнего современного промыслового флота. А тогда, в самом начале своего пути, вселяли

в каждого надежду и веру в будущее. Деревенская молодёжь, нужно отметить, с большой охотой потянулась за знаниями, овладевая новыми навыками в работе.

Одновременно вёлся прибрежный промысел рыбы. Так, наважья путина велась на прибрежных водоёмах полуострова Канин с октября до февраля. У лова не всегда были табульными. Удачными считались годы, когда за сезон добывали до 200 т рыбы, и менее удачные — 15–20 т. Условия проживания на промысловых участках были очень тяжёлыми: жили в чёрных «к урных» избах. Длинные осенние и зимние ночи коротали при свете керосиновых ламп, фонарей, а иногда и стеариновых свечей. К началу 40-х годов во всех жилых избах были сложены печи, что позволило значительно улучшить быт рыбаков и добытчиков.

Но наряду с традиционными промыслами осваивались и новые прибрежные водоёмы. Так, в 1934 году в районе участка Щёкино, что на взморье, были обнаружены значительные подходы беломорской сельди, лов которой становится традиционным, производился на парусно-гребных карбасах малой грузоподъёмностью до полутора тонн. Путина длилась более двух месяцев — с конца апреля и до начала июля. А с второй половины июня начинался традиционный лов сёмги.

Описывая нелёгкий труд рыбака, известный российский пи-

сатель Владимир Личутин отмечал: «Он, по обыкновению, ждёт удачи, чуда и, как всякий истинный добытчик, прочно уповаёт на свою судьбу и упорствует до последнего. Он, как закоренелый игрок, ждёт везенья... Ставка его — это бесконечная работа; если осенью, то до крайних морозов, до шуги... Истинный рыбак не знает усталости, он как ломовая лошадь, привыкшая к грузу, он не боится ни стужи, ни дождя и без раздражения, с какой-то нам неведомой настырностью цедит и цедит снастями воду, дожидаясь своей зари».

Одним из основных и существенных источников дохода жителей Долгощелья являлась добыча морского зверя, в частности тюленя в Белом море. С тех пор, этот промысел, заброшен. А тогда... Ещё до войны его вели с помощью ледоколов. Зверобойная кампания начиналась в начале марта. В ней обычно задействовали до 135 человек. Успех проведения во многом зависел от так прозвавшихся бочечников. В течение всего светового дня, на-

ходясь в бочке, установленной на верхней мачте, они должны вести наблюдение, осматривая горизонт, уметь правильно определить место массового залегания морского зверя. А установив его, тут же подать команду — ледокол следовал по указанному им курсу.

Но наиболее трудным, сложным и самым, пожалуй, опасным промыслом считался промысел кустарно-зверобойный. Он проходил в два этапа. Зимний промысел начинался в самом начале марта. На лодках, называемых пятачками или семеринками, поморы выходили в море. А в конце марта начинался второй, наиболее сложный его этап. Он длился уже до полутора месяцев. Собираясь в дальний путь, путники одежду брали с собой плотную, непробиваемую для ветра и стужи, называемую малицами. Лёгкие с опояской и суюмой (к апюшоном), сшитые из оленьей шкуры мехом вовнутрь, к ней пришивали лоскуток меховой, чтобы грудь была тёплой. Шею обматывали шарфом, голову покрывали шапкой-ушанкой или поморкой, скроенной из оленьей шкуры, с длинными ушками, чтобы можно было завязать под бороду. Особым шиком считалось откидывать уши назад, чтобы они полоскались по спине. На ноги загодя готовили бахилы — пришивные голяшки; перед тачали из тюленьей шкуры, шивали на выворотку льняной ниткой, и тогда швы оказывались внутри.





На каждую лодку брали постели, общую одеяльницу из проделанных козых шкур. Сбор был долгий, не в один день: море не любит легкомысленных, уросливых, непоклончивых торопыг; поспешил, не поклонился Богу — и поминай в свят цах. Зверобойные лодки загружались снаряжением, а также продовольствием и дровами, запас ко того рассчитывался на полтора месяца плавания. Выходили промышленники в море на вёслах.

А оказавшись на льдине, весь этот груз промысловики вынуждены были тащить за собой, используя имеющиеся у каждого из них нехитрые приспособления — на лямках. Всё это время плавучие «робинзоны» вели поиск и добычу зверя, скитаясь в море на плавучем льду, надеясь на промысловый успех. Единственным навигационным прибором им служил маленький компас в деревянном корпусе и небесные светила: ночью — луна и звёзды, а днём — солнце. Они точно, до минут, высчитывали время морских приливов и отливов, направление и скорость ветра. Это были воистину выдающиеся мореходы, в любое время с уток могли с точностью определить своё географическое местоположение, избежать возможных столкновений со стоячими «айсбергами» на наиболее опасных отмелях. По окончании путины выходили на траверз своей реки. Домашние, особенно матери и жёны, всё это время тайно молились по ночам за благополучное возвращение домой своих мужей и сыновей, за их удачный промысел: ведь никакой связи, в том числе и радиальной, тогда и в помине не было, им приходилось верить в чудо счастливой звезды.

Каким же мужеством надо было обладать, чтобы на дрейфующих льдах работать в таких условиях? Однако работали, не отступая перед стихией, закаляя себя и свой поморский характер. Это были поистине мужественные и стойкие, закалённые суровой северной природой люди. Случались, к сожалению, и трагические исходы. Так, в марте 1943 года погибли четыре зверобоя, в том числе одна девушка. И только один из пятерых, Дмитрий Васильевич Медведев, с luckily остался жив. Он перебрался на нисьяк (большая глыба льда на мелководье) и в течение шести часов сидел на нём. Во время прилива лёд поднесло к берегу, что позволило ему перебраться на материк. Судьба для него оказалась снисходительной.

Известен и другой трагический случай, кстати, со счастливым концом. В марте 1933 года во время промысла зверя на острове Моржовец, не рассчитав время отлива всего-навсего на какие-то минуты, не смог выйти на берег и окочался на

плавучей льдине опытной зверобой Фёдор Яковлеви ч Селиверстов. Этот мужественный помор 18 суток дрейфовал в Белом море. Его спасло то, что большой опыт не дал ему упасть духом. Имея при себе багор и нож, добывал морских зверей, питался сырым мясом и пил молоко от самки тюленя. Зная направления ветров, он сумел рассчитать, что должен выйти на место расположения промысловиков, и не ошибся в своих расчётах. Добравшись до станова, измождённый и обессиленный, пытался ещё шутить. Тут ему была оказана первая медицинская помощь.

После случившегося на промысле Фёдор Яковлеви ч продолжал оставаться в рыбацком строю ещё долгие годы, работая в своём родном колхозе. Силы спасти ему дало то, что в подобной ситуации ранее промысловики оказывались не раз. Но никто из них не падал духом и об одном молил, чтобы не вынесло его из Белого моря в океан: тогда всё, крышка. А пока в Белом море — ты жив, лишь не с трайсь одиночества, стальных льдов, не падай духом. Подует побережник — на Канин вынесет, там спасут оленеводы; подует с полуночника — прижмёт к Терскому берегу, считай, что как домой попал; север задуёт — к Летнему берегу приплывит, и там в каждой избе выйдут тебя, отоймут у смерти. Не мог об этом не знать Фёдор Яковлеви ч, поэтому и верил в то, что с ними судьба обойдётся благосклонно.

Труд рыбака-помора всегда имел свои специфические особенности. Рабочий режим протекал по строго установленному циклу: в конце января — на чале февраля заканчивалась навязья путина и начинался вплоть до мая промысел тюленя, май-июль — лов сельди, корюшки, июль-октябрь — лов сёмги и белухи, октябрь — выезд на навязью путину. И вот так из года в год. Тем не менее, как бы ни было тяжело работать в таком напряжённом ритме, семейная преемственность соблюдалась. Профессия рыбака и зверобоя передавалась от поколения к поколению — от отца к сыну, от сына к их детям и внукам...

Оплата труда рыбаков-поморов не была постоянной и с табильной, всегда зависела от достигнутого конечного результата. Она распределялась строго по долям-паям в зависимости от профессиональных способностей, приобретённых навыков и вложенного труда и никогда не вызывала недоразумений. Авторитет старших для молодёжи был безпрекословным, он завоевывался большим тяжёлым и напряжённым трудом. Участвуя в путинах, помор-рыбак большую часть времени проводил в отрыве от семьи, являясь в то же время его главным кормильцем. Все домашние дела — содержание личного подворья, заготовка кормов и дров, обработка земли, воспитание детей — в основном ло жились на женщин. Как бы ни было трудно, но они успешно справлялись со свалившимися на их плечи заботами. Семьи поморов, нужно заметить, были крепкими и практически не распадалась.

Михаил БУТОРИН,
кандидат исторических наук,
доцент СПбГУПД
г. Санкт-Петербург

Продолжение в следующем номере

О наследнике Родового поместья



Жили-были старик со старухой. Ну, не совсем ещё старики, но за плечами был уже не один десяток лет совместной жизни. Были и радости, и печали, и богатый послужный список обоим, и трое уже взрослых детей со своими семьями...

И решили наши с тариками-стариками жить в своём поместье, в окружении таких же, как и они, любящих землю семей. Решили и сделали. Изгородь заложили, дом да баньку построили, огород разбили, сад посадили, пруд выкопали, курочек-козочек завели — и зажили размеренной жизнью в радости дел каждодневных да забот.

Дети с внуками изредка навещают, отпуска-каникулы у них проводят, но жить так же, как родители, не планируют. Вот сидит как-то мужчина на скамейке в саду и думает: «Что же делаю нам со своим поместьем? Сил на ведение хозяйства с годами всё меньше, наследников на землю родовую нет и не предвидится, а земля всегда ждёт взгляда хозяйского, сердца доброго да прилобления рук человеческих. Неужели ещё при жизни нашей и после нас поместье в запустение придёт? Кто продолжит совершенствовать среду обитания рода нашего?» И обратился он к Богу: «Господи, дай подсказку: где найти нам преемника, что продолжит наш род на малой родине?»

Подумал так и стал присматриваться к внучкам своим. Один с младенчества карьерой военной грезит, вторая растёт в другой стране и даже язык родного не знает, третий мечтает покорять горные вершины, четвёртый — изобретать новые машины, пятый уже сейчас блистает на подиумах страны, а шестая, хоть и учится пока только во втором классе, но точно знает, что станет хорошим врачом, будет спасать людей от самых тяжёлых недугов в мире...

Все любимы, со всеми стариками по интернету общаются и в гости приглашают, но жизнь бабушки да бабушки юным кажется скучной, трудной и непонятной. И глава рода не видит нас ледником никого из них, а дождётся ли правнуков — неизвестно.

Пришло как-то время большого праздника в поселении, собрались и старик со старухой.

Ох, и богатый на впечатления получился день: сначала всех приветствовал глава поселения, сосед наших главных героев, сердечно поздравил с праздником,

коротко рассказал новости и ответил на вопросы присутствующих. Потом молодёжь хороводы водила да в весёлые игры играла, дети свои познания и творческие успехи демонстрировали, родители постарше опытом делились, хозяйки полезными вкусностями из плодов своих садов-огородов угощали, гуляли по улицам поселения, по пригласению старожил заходили в поместье их.

Были на празднике и гости: юноша, что искал в поселениях свою половинку, многодетная семья со своими и приёмными ребятами подыскивала для себя участок земли под поместье Родовое да родственники соседей.

В момент, когда артисты из числа жителей поселения готовились к концерту, а зрители семьями рассаживались на скамейках, к нашим старикам подселла девушка, рядом с ней — с тариком её и их родители. И вот на площадке с талла разыгрывалась шуточная сценка из жизни поселения. Зрители, узнавая себя и соседей, дружно хохотали до слёз и хлопали в ладоши.

Старик услышал залихватистый колокольчик смехот девочки, сидящей рядом. И до того он показался старику родным и тёплым, что перестал он слышать и видеть, что происходит на сцене, буквально растворился в волнах нахлынувшей на него нежности.

Во время прогулки по поселению муж с женой пригласили к себе в гости в поместье желающих, в том числе и эту семью. Гости зашли в дом к тарикам вместе со всеми да так и осталась у них с ночёвкой.

Взрослые разговоры затянулись, мальчик ещё на празднике нашёл себе друзей и побежал с ними купаться в речке, женщины беседовали о хозяйстве и образовании детей. А девочка попросила старика показать ей поместье ещё раз, особенно её заинтересовали козочки, курочки, пруд и сад.

Она доверчиво вложила свою ладошку в руку старика и смело пошла к животным, словно это она была хозяйка поместья... Она спрашивала, почему именно так устроено всё на участке, и, не дожидаясь ответа, выдвигала свои предположения, почти всегда попадая в точку, словно это она когда-то планировала его.

Обе обычно весьма своенравные козочки, завидев малышку, бросились к ней со всех ног и стали ластиться, как кошки. На берегу пруда девочка безошибочно нашла любимое место старика. Как

только она присела на травку, ей на юбочку неожиданно прыгнула лягушка.

— Здравствуй, Царевна, — произнесла гостья. — Как тебе живётся здесь? Ты счастлива? — спросила она.

В ответ лягушка что-то протяжно проквакала, прыгнула с колена девочки в воду и ещё какое-то время смотрела оттуда на своих посетителей.

Старик мог поклясться, что он в это время видел маленькую корону на голове лягушки...

На следующий же день эта семья подала заявление на принятие её в поселение. Они выбрали участок под поместье по соседству со своими родственниками. После окончательного переезда с семьёй девочка каждый день прибегала к тарикам, называя их дедушкой и бабушкой, помогала по дому, в саду-огороде, в уходе за животными, слушала рассказы хозяев поместья об их жизни до переезда, о выборе участка под поместье и его обустройстве. А ещё училась у бабушки собирать целебные травы, сберегать урожай, готовить в печи, расписывать деревянную утварь, ткать, шить облегающую одежду, а у бабушки — премудростям огородничества, заготовкам лозы и секретам лозоплетения, гончарному делу и естественному животноводству.

Прошло несколько лет. Малышка расцвела, превратилась в стройную девушку. Брат её привёл невесту в поместье своих родителей, а его друг посватался к нашей красавице. Молодая пара представила старикам свой долгосрочный план по дальнейшему совершенствованию их поместья, который был теми с радостью одобрен.

А через несколько месяцев в поселении был невероятный доселе праздник — венчание сразу двух пар.

Вот так неожиданно разрешился вопрос нас ледования Родового поместья наших с тариков. Видимо, не всегда род продолжают кровные дети или внуки. Родство душ порой играет даже большую роль в преемственности поколений. Роды, переплетаясь, пускают мощные корни исполнинских дерев новой цивилизации в памяти потомков.

Алёна БОЯРИНОВА
ППР Майское,
Владимирская область
«Вестник Родовых поместий»



Сергей родился в начале 60-х прошлого века в областном городе СССР. Как и все, ходил в садик, потом в школу, после школы поступил в техникум. В то время вся детвора большую часть времени, не связанную с учёбой, проводила на улице и во дворе, дети занимались в разных спортивных секциях и технических кружках. После Сергей был призван в армию, а когда демобилизовался, поступил в институт на заочное отделение. Всё было, как у всех людей того времени.

Пришло время перес тройки, начали появляться первые кооперативы, и через некоторое время Сергей с друзьями тоже вошёл в кооперативное движение.

Далее Сергей рассказывает.

Сначала мы открыли видеосалон и стали получать первую прибыль. Всё вроде было хорошо, только появились сложности: за всё надо было платить — за аренду, за оставление документов, налоговый прессинг, чиновникам давать взятку... Начался рэкет — нужно было иметь «крышу» криминальной группировки или милиции, иначе можно было остаться у разбитого корыта да ещё и оказаться должником. Я понимал: если иметь одно дело, то можно остаться ни с чем. Позднее мы с партнёрами открыли несколько кооперативов. Начали с видеосалона, потом появился прокат аудио- и видеоаппаратуры, через некоторое время — ремонт этой аппаратуры. Так мы ушли от серьёзных неприятностей.

Дальше бизнес становился всё солидней и престижней. Я начал инвестировать в различные проекты. Вроде бы жизнь удалась, но в личной жизни не всё было хорошо. Первый раз женился, когда учился в институте, и мы с женой решили, что сначала надо встать на ноги, а потом рожать детей, но потом не получилось. Презентации, банкеты, посещение концертов, театры — это надо было по статусу. Со временем я стал уставать от этих мероприятий, они были похожи друг на друга, и я всё больше времени отдавал бизнесу. Мы с женой отдалились. Она уже не хотела иметь детей, ей всё больше нравилось и хотелось ездить на крутые курорты, престижные кинофестивали с подругами таких же бизнесменов, как и я. Настал момент, когда нас уже ничего не связывало, и мы развелись.

Я понимал, что время идёт, а детей-наследников нет, и впал в депрессию. Всё это в совокупности повлияло на моё здоровье, и я лёг в больницу на полное медицинское обследование. Там познакомился с медсестрой, после лечения мы с тали встречались. Разница в возрасте у нас небольшая, оба прошли через супружеские отношения, которые закончились разводом. И мы с осторожностью начали свои более близкие отношения. Так как у нас было одно желание — иметь детей и крепкую семью, решили пожениться. В скором времени Валентина, моя жена, забеременела, и я понял, что о любви её, и это уже не то юношеское чувство, которое было перед первым браком, а какое-то другое, более наполненное, что ли, я не мог себе объяснить это чувство.

Беременность и роды были сложными, но всё обошлось. Валентина родила двойню: мальчика и девочку. Я был на седьмом небе от счастья! Теперь я с тарался как можно больше быть с семьёй, но бизнес забирал много времени, нужен был какой-то компромисс, я его не мог найти и больше време-

ни отдавал семье, а не бизнесу.

Настал момент, когда я понял, что партнёры стали прибирать мой бизнес к своим рукам. Пытался поправить своё дело, но у меня было поздно, я обанкротился, мне пришлось продать квартиру, дачу, машину и большую часть акций, чтобы выйти из трудного положения. Мы с семьёй сняли квартиру в «хрущёвке». Купил машину б/у и пока перебивался небольшими проектами, но э того было мало, дети росли, но начать новое дело было нелегко, да и желания и сил на это не было. Но что-то надо было делать.

ИНВЕСТИЦИИ В ВЕЧНОСТЬ



Приближалась весна. И на Масленицу я пошёл на ярмарку купить подарки детям и жене и что-то вкусненькое к праздничному столу. На рынке была большая ярмарка, много торговых палаток, где готовилось и продавалось разного съестного: блины, кулебяки, пряники и т.д., были ряды с сувенирами, игрушками, украшениями и т.п. Пожалел, что мы не пошли на ярмарку всей семьёй: жена с детьми осталась, чтобы приготовить праздничный обед. Я пошёл в ряды, где мог бы купить детям игрушки, а жене какое-нибудь украшение. Смотрел на прилавки, в какой-то момент меня окликнули по имени. Поднял голову и увидел мужчину и женщину, одетых в народном стиле, но не узнал никого. И тогда мужчина сказал: «Ты что, не узнаёшь меня? Знай, с достатком буду. Я Олег, твой одноклассник». Я не сразу узнал Олега, так как он был с бородой, усами и длинными волосами, завязанными в «хвост», с повязкой на голове (позже мне объяснили, что это очелье). Олег вышел из палатки, поздоровался, обнял меня и пригласил за прилавок, вглубь палатки, чтобы спокойно поговорить.

Олег угостил меня яблоками, грушами и сливами, а также орехами и сухофруктами, иван-чаем и разными травами для чаепития и приправ. Сергей объяснил, что не взял с собой много денег и шёл за конкретными покупками, на что Олег ответил: «Всё, кроме твоего, это с твоего поместья». Я удивился и сказал, что у меня нет даже дачи, не то что какого-то поместья. Олег ответил, что давно не может его найти, и начал свой рассказ. Напомнил мне о тех давних встречах, когда я был крутым бизнесменом и о которых совсем забыл. И я вспомнил.

В школе Олег отличался своей задумчивостью и какой-то правдивостью, хотя мы все в то время были максималистами, но, с другой стороны, он был общительным и весёлым парнем, учился играть на гитаре, занимался спортом. Конечно, мы все учились играть на гитаре, собирались вечером во дворе и пели песни и, как правило, все занимались в разных спортивных секциях. Както, когда Сергей уже имел хорошую зарплату, произошла встреча с Олегом. Они не виделись со школы, и Сергей захотелось поговорить с школьным другом. В последнее время немного устал от бизнес-партнёров, всяких тусовок и всего, что вокруг этого крутилось. И разговор с Олегом был ему интересен и нео-

бычен. Он рассказал ему о «зелёных» книжках, о родовых поместьях, о том, что люди собираются группами и идут жить на землю, и много всего другого. Олег никогда не просил у него денег, но так заразительно рассказывал о проектах, о жизни «на земле», о мечте этих людей, что Сергей в такие минуты тоже хотел там оказаться, но бизнес и реалии жизни не отпускали его, но он всегда давал Олегу деньги. Олег рассказал, что на деньги Сергея они купили саженцы, стройматериалы и выделили участок земли под Родовое поместье Сергею. Он не был готов даже поехать — не было ни сил, ни времени, поэтому каждый раз, когда Сергей давал определённую сумму, понемногу устраивали его поместье. Когда он дал деньги на саженцы, посадили живую изгородь на его участке. Когда дал денег и на стройматериалы для общего участка, построили ему баньку, следующий раз наняли технику для дороги в поселении и для рытья котлованов под водоёмы, выкопали и ему пруд. В следующий раз, когда Сергей дал денег, Олег стал уговаривать его, чтобы он ещё дал денег на постройку ему небольшого домика. Сергей сначала отказывался и говорил: «Что я с ним буду делать? У меня есть дача в элитном посёлке, и я там нечасто бываю, потому что и там покоя нет». Но Олег его уговорил. И теперь, когда с деньгами напряжёнка, он может предложить жене и детям поехать летом пожить на своём участке. Теперь он понял, откуда яблоки, груши, сухофрукты и орехи, и не вспоминал об этом он, с лишком был сильно занят своим бизнесом, дела тогда шли хорошо, даже отлично. Тогда к Сергею приходили разные люди из каких-то фондов, благотворительных организаций, и ещё какие-то люди. Кому-то он помогал, кому-то нет... Он уже и не помнил, да и не важно это теперь. Ведь только один человек — это Олег с его группой — сделали благодарность ему этот подарок в виде поместья.

Когда они разговаривали, Олег предложил Сергею поехать на землю после ярмарки. «К себе на родину» — так Олег говорил о своём Родовом поместье, но Сергей не был готов к поездке, ему надо было посоветоваться с женой и детьми, всё было так неожиданно. Они обменялись номерами телефонов и электронными адресами. Олег сказал, что они могут приехать на свою землю, когда захотят, но нужно заранее позвонить или написать, чтобы Олег мог объяс-

нить, как им доехать, и встретить, и показать им их участок.

Сергей вернулся домой в каком-то приподнятом настроении. Принёс продукты, которые ему заказали, и ещё то, что ему передал Олег — игрушки из дерева, свистульки из глины и украшения для жены — всё это сделали люди из поселения. В семье очень обрадовались подаркам и удивились рассказу Сергея о встрече с одноклассником Олегом и о том, что у них появился участок земли в поселении, что там у них есть маленький домик, банька, свой водоём и сад, с которого он принёс огороженные. Жена нас тороженно приняла эту весть, а дети очень обрадовались этому событию. Наедине с женой он сказал, что это поселение появилось благодаря книгам Владимира Мегре серии «Звенящие кедры России». Олег каждый раз, когда они встречались, предлагал Сергею почитать эти книги, но он всё время откладывал, говорил, что сильно занят и у него нет на это времени. Жена немного успокоилась, она давно читала первые книги и была немного в курсе, о чём там писалось, но по тому неурядицы в семье, скандалы и развод как-то увели от этих книг. Был конец зимы, и они решили сначала почитать эти книги, чтобы понять, почему люди, прочитавшие эти книги, пошли на землю, тем более, что было ещё холодно и самое время подготовиться к встрече с землёй. Также посмотреть в интернете про поселения видеоролики и отзывы об этом движении.

И они попросили отзывы о движении и поселениях, смотрели фильмы про поместья и красивые радостные праздники в поселениях, и очень хорошее светлое чувство осталось от этих просмотров. Но и негативная информация тоже там была: «прилизанные» журналисты и журналистки показали несколько семей, в которых произошли разлады и размолвки на почве этой идеи. Однако везде есть фанатики, скорее всего, с неустойчивой психикой, которые пытаются навязать своё понимание. И удивительно, с каким цинизмом и смакованием они показывали единичные семьи, где это произошло, и преподносили так, будто это происходит сплошь и рядом во всех поселениях, что создавалось такое ощущение, что в городах, посёлках и деревнях всё благополучно, что там счастье и благодать. Но как раз в современном социуме происходят эти ситуации на каждом шагу. Несчастные дети неблагополучных семей, одинокие матери и семьи, в которых скандалы, пьянки,

драки. Это нормально? Эти журналистики об этом не говорят и не пишут, это видно только по криминальным новостям, и понятно становится, что это явный заказ. Олег рассказывал, с какими препятствиями им пришлось столкнуться, чтобы создать поселение. Сейчас больше 400 поселений, и всем им пришлось столкнуться с такими большими трудностями, как некоторые говорят, что хотелось всё бросить, но они выстояли, и продолжают появляться всё новые и новые поселения.

И Сергей с женой решили в начале лета поехать пожить на своём участке, к тому же началось падение экономики, а руководители, функционеры от медицины решили, что если загнать всё население в пыльные квартиры, то люди сразу станут здоровыми и счастливыми (бред какой-то, нормальные люди понимают это).

Сергей ещё несколько раз приглашал Олега в гости, чтобы он рассказал побольше о поселении и их участке. Сергей с семьёй хотели лучше подготовиться к поездке в своё Родовое поместье. Пришло время и настала хорошая летняя погода, они обратились ехать. Позвонив Олегу, договорились о том, чтобы он их встретил и показал их участок земли. Конечно, они понимали: то, что они представляли себе и то, что будет на самом деле, — большая разница.

Проехав по трассе примерно 30 км, увидели поворот. На указателе было написано название поселения. Свернув с дорог и, они ехали ещё с километром и увидели Олега, тот показал, куда поставить машину. Вышли, обнялись с Олегом, и он указал, куда идти. Потом мы остановились в начале нашего участка и пошли по дороге вперёд.

Сбоку, вдоль участка, росли стеной в ряд деревья, между ними — кустарники так, что не было различия, что там за ними находится. Было интересно видеть вместо забора живой изгородь. Когда они поехали к выходу на участок, то увидели просвет между деревьями и кустарниками, он был метра три, и чуть-чуть в глубине были сделаны ворота высотой около метра из тонких брёвен и веток, как раньше делали тын в деревнях. Они вошли с Олегом в поместье и от того, что увидели, у них захватило дух. Они стояли в начале участка, впереди виднелось озеро, рядом был небольшой домик, ближе стоял дом побольше. Они пошли по поместью, увидели сад. Деревья некоторые отцветали, а другие ещё цвели. Олег объяснил, что небольшой до-



мик — это баня, ну а побольше — дом жилой и пос троен так, чтобы можно было прис троить к нему у ещё комнаты. Невдалеке находил ся холм, вверху высилась труба и была дверь. Ок азалось, это подвал для хранения про дуктов. Рядом с домом было ещё одно строение. Как Олег объяснил, это и сарай, и мастерская — на у смотрение Сергея. Крыша дома была сделана в виде мансарды.

Олег ознакомил нас с правилами поведения и общезжит ия в поселении. Например, зах одить на другие участки без разрешения хозяев нельзя, надо по дойти к вх оду участка и позвать хозяев, если их нет — прийти в другой раз, ес ли вышли — об ъяснить цель прихода. Также есть общая территория для проведения праздников, мастер-классов или приёма гостей и несколько доми ков, в ко торых можно переночевать. Есть там и умывальники, душевая и туалеты, питьевая вода из скважины, печь на дровах и навесы с длинными столами и лавками для принятия пищи и проведения мастер-классов, детская и спортивная площадки, на которых проводятся также туры выходного дня и лет ние семейные лагеря. Туда могут приходиться поселене с детьми, заниматься спортом и т.п. Периодически проводятся встречи и собрания, где решаются разные вопросы и планир уют ся общие работы и мероприятия, праздники, а также выслушиваются отчёты по выполненным работам, мероприятиями и праздникам, отчёт по взносам.

Сергей и его семья в начале присматривались к тому, что происходит в поселении, постепенно знакомилась с теми, кто приезжал на выходные и праздники или проводил отпуск на своём участке и кто жил с весны до осени.

Немного освоившись, Сергей с семьёй стали потихоньку заниматься своей землёй, спрашивали у соседей, что и как сажать. Большого опыта у них не было, поэ тому любой совет и помощь были очень нужны, особенно тех людей, которые занимались органическими земледелием. Они разбили небольшой огород, покупая саженцы различных растений, что то дали с оседи. Продолжали досаживать живую изгородь и свой лес, создавали аллею, жена посадила цветники, и дет и с радостью помогали им. Сергей привёз на озеро песок и сделал пляж, мостик, чтобы прыгать с него в воду и набирать воду для полива близко растущих растений.

«Пандемия» продолжалась, и они остались в поместье дольше, чем думали. Продукты покупали у поселян: свой хлеб бездрожжевой пекла одна семья, и они пок упали хлеб у них, иногда ездили в деревню, которая находилась в 10 км, закупались там на определённый срок. Через время Сергей начал замечать — жена и дети как-то изменились в хорошем смысле слова.

В первое время дет и больше времени проводили на детской площадке, но по том стали больше находиться на участке: залезали на деревья, строили шалаши, а когда у них появились кошки и собачки, маленькие ещё, ребята были в восторге. Животных держали вместе в вольере, чтобы они подружились и защищали друг друга. Так оно и произошло. Дет ям объяснили, что с ещё маленькими собачками надо на пово дке обходить участок по периметру и объяснять, что за периметр выходить нельзя. Это дети делали с удовольствием, и Сергей с женой и детьми видели, что у тех, у кого они купили

ли щенков, собаки не выходят за границу участка.

С помощью соседей Сергей построил беседку, а также навес для сеновала, где они все любили лежать. Правильно высушенная трава очень приятно пахла. Он видел по лицам дет ей, что дети, лежавшие на сеновале, о чём-то думали, мечтали... Сергей стал замечать, как светятся глаза у жены и детей, он понял, насколько жизнь в поместье отличается от пребывания на даче.

Через несколько лет дом был полностью достроен. Всё, как в современной квартире, — кухня, туалет, душевая, ещё две комнаты пристроены. Была в доме и печь, топились зимой, хотя в доме было и водяное отопление. Первый год полтора жили на земле наездами и всё же больше времени проводили в поместье. Сергей вспоминал приезды на дачу и видел, насколько большая разница между дачей и поместьем. У него была дача в элит ном посёлке, когда у него дела шли х орошо. Уставая от города, работы, мероприятий, которые должен был посещать согласно статусу бизнесмена, он и там не находил покоя, хоть дом был и обнесён двухметровым забором: шум проезжающих машин, музыка с соседних участков, гулянки с фейерверками загоняли его в дом, и опять приходилось сидеть в помещении, как в городе. Отдыха на свежем воздухе не получалось. Здесь же с овсем по другому. Участки — от гектара до двух гектаров, до главной дороги — 15 м, а между участками — 3–4 м, поэтому в поместье редко доносились какие-то громкие звуки, в основном было т ихо, особенно в будние дни и вечером. Поздней весной, летом и ранней осенью вечера просто незабываемые, это нельзя описать, это можно только почувствовать, когда живёшь своим поместьем. Конечно, и на рассвете, и днём было очень хорошо, но всё же вечера были удивительно великолепные.

Когда Сергей с семьёй полностью переехали в поместье, периодически приходилось выезжать в город, снимать деньги и делать необходимые покупки. Сергей работал дома, у него был интернет. Сейчас это просто антенна, усилитель, роутер и т.д. Сергей делал по заказу проекты, зарабатывал неплохие деньги, улучшал свой участок и участвовал в финансировании тех работ, которые велись в поселении. Так вот ему пришлось ездить в город, и чем дальше они жили в поместье, тем больше в городе чувствовал себя не в своей тарелке: люди куда-то спешили, пробки на дорогах, у т орговых центров припарковаться не получается... Когда он жил в городе, то этого не замечал, а с ейчас, в поместье с нет оропливой жизнью, где неделя кажется месяцем (в городе месяц казался неделей), он стал задумываться и понимать, что время может идти по-разному. В поместье шла размеренная жизнь, они об устраивали поместье, Сергей помогал соседям в поселении, составлял проекты, вместе с женой занимался с детьми (они учились на домашнем обучении), отдыхали, играли, купались в своём во доёме. В общем, отсутствовала монотонность, каждый день был не похож на другой, в этом прелесть и радость, и удовлетворение жизнью.

Валерий СИРИК
ПРП Радославное,
Кировская область
«Вестник Родовых поместий»

Продолжение
в следующем номере.

Альтернатива экопоселениям

Отдельные, самодостаточные, автономные Родовые поместья — альтернатива экопоселениям

С момента выхода первых книг В. Мегре идея жизни на земле в единении с природой начала охватывать всё больше людей. Народ объединялся с единомышленниками, создавая общины — экопоселения, выкупали землю, коллективно строились. Казалось бы, что такие объединения близких по духу людей обязательно ждёт успех и своим примером они должны вдохновлять других, но реалии оказались несколько другими и пройт и проверку временем смогли далеко не все общины. Причин существует множество: конфликты между участниками, разочарование идеями и смена жизненных интересов, финансовая составляющая (не все смогли найти себе источник доходов к существованию), трудности деревенской жизни, невозможность и нежелание отвыкнуть от комфорта и «цивилизации» и другие.

Жизнь в экопоселениях имеет как преимущества, так и существенные недостатки, которые ограничивают развитие этого явления в обществе. Дело в том, что жизнь в общине накладывает некие ограничения на субъекта общины (со своим уставом в монастырь не ходят). Проживая в экопоселении, человек должен подчиняться некоему уставу и правилам, обычаям и традициям сообщества. Должен участвовать в его коллективной жизни. Но с некоторыми правилами он может быть подсознательно не согласен и вна чале

с молчать, а после у человека накипает нарыв в душе, и он срывается. Также «ахиллесовой пятой» экопоселений является изолированность поселения, а также распределение обязанностей и зависимость участников друг от друга. И выбывание даже одного члена общины может нанести существенный урон всему сообществу.

Намного более эффективными, на мой взгляд, являются отдельные, автономные, самодостаточные Родовые поместья (РП), которые могут находиться на значительном расстоянии друг от друга, но имеющие между собой информационную, хозяйственную и экономическую связь. Такие РП очень стабильны, в них отсутствует жёсткий устав для участников объединения, может разниться идеология, ведь не все люди пришли на землю под влиянием книг В. Мегре. Связывать идеологию их будет желание жить на земле, в единении с природой, заниматься экофермерством, этноремёслами и экотуризмом. У них может быть совместный сбыт продукции под одной торговой маркой. Причём тут существенную помощь могут оказать люди, которым близка жизнь на природе, но они ещё не готовы окончательно оставить город. Именно они и смогут заняться реализацией экопродукции и занять свою нишу в обществе. Ведь фермеру и ремесленнику сложно и некогда заниматься торговлей,

а на частных перекупщиках теряется львиная часть доходов с производства.

Также стоит отметить, что так как каждое такое РП изначально создавалось как полностью самостоятельное и автономное, то и стабильность его будет намного выше. И даже при выбывании некоторых участников такого объединения ущерб для него будет не столь серьёзным, как в экопоселении. Для общения, помимо контактов через интернет, люди смогут встречаться на фестивалях, ярмарках и прочих мероприятиях. Не будет «уставания» членом сообщества друг от друга, как в экопоселениях.

Присущая традиционным экопоселениям уставная форма отношений между соседями — это, как правило, свои ограничения. То есть, люди друг друга ограничивают, так как соотносят своё благополучие с соблюдением правил другими людьми. А в РП свободное каждого типа живёт так, как определил сам для себя. А вот для сотрудничества и развития отношений с соседом уже стремится не ограничить его, а найти точки пересечения.

Нам мой взгляд, объединение автономных РП — это новая эволюционная ветвь развития экосообществ.

Сергей ЩЕРБАКОВ
РП Заповедная борть Сибири,
Красноярский край

Как жить и не тужить в деревне

Я живу в замечательном селе, которое известно своей уникальностью не только в России. Это Костёнки, самое древнее из известных мест, где селились наши предки. Учёными доказано, что уже 47 000 лет назад на этом месте жили люди. Это подтверждают археологические раскопки. Культурных слоёв тут больше восьми. Значит, несмотря на природные катаклизмы, человек возвращался сюда вновь и вновь.

Сейчас это село не очень привлекательно из-за упадка, который произошёл в 90-х по всей стране. Проблем для местных жителей добавил закон об особом статусе территории села. Это сильно ограничило развитие территории. Строить и вести хозяйство нельзя. Все земли вокруг имеют ограничения в использовании. Вот люди и потянулись в город, а родовые усадьбы стали просто дачами.

Мы в Костёнках живём посто-

янно и поэтому задумываемся о его развитии. Наша семья нашла себе занятие по душе. Это общественно полезный проект по выращиванию редкой краснокнижной сосны меловой.

У нас в команде есть человек с профильным образованием и увлечённый растениями, учёный-практик. Всегда можно спросить и сделать всё правильно, не с тая экспериментов. За основной меловой, уверена, будут реализованы и другие проекты.

Сосна меловая решает проблему облесения правого мелового берега Дона. Мы не с тремимся к однообразному, монокультурному виду меловых берегов. Поэтому рассматриваем другие древесные культуры, способные засеять эти скудные земли. Нам ничего не надо придумывать от себя. Природа даёт верные подсказки. Даже растения привозить из других регионов не надо.

Есть наши исторически про-

израстающие на меловых возвышенностях аборигенные деревья и кустарники. Они вместе создают устойчивое сообщество хвойных и лиственных пород, что значительно усилит их позиции и может занять эту природную нишу без риска быть погубленными огнём, ветром или засухой. Речь идёт о территориях, нуждающихся в такой помощи со стороны человека. Надо только в самом начале запустить процесс восстановления природы на меловых почвах. Она быстро займёт предоставленную ей нишу, расселится и размножится.

Жить в селе, окружённом сосновым бором, очень приятно. Мы выращиваем посадочный материал, но его немного, так как семян в природе ограниченное количество. Именно по этой причине сосна меловая внесена в Красную книгу России и Воронежской области. Мы пытаемся запустить процесс естественного увеличения популяции этого растения, создавая небольшие куртины из нескольких десятков меловых сосен. Но меловая сосна может быть высажена и с другими задачами на меловых склонах или почвах, вблизи жилых домов и инфраструктурных объектов — для ветрозащиты и улучшения среды проживания конкретных людей.

Это только один пример из множества проектов, которое можно начать, проживая в сельской местности. А каким вы видите свое дело на земле?

Татьяна ЛЕВИЧЕВА
Костёнки, Воронежская область
«Вестник Родовых поместий»



«Деревья передают по наследству»

Как в Башкирии сохраняют почти исчезнувший промысел — сбор мёда диких пчёл



Весь мёд, которым заставлены полки российских супермаркетов, производится промышленным способом — на пасеках, где роятся одомашненные пчёлы. Традиционный сбор мёда дикой пчелы — бортничество — практически исчез во всей Европе. Однако в одном месте России этот древний промысел удалось сохранить — в Башкирии много веков назад придумали уникальный способ делать ульи прямо в деревьях и поддерживать эту традицию до сих пор. О башкирском бортничестве, дикой бурзянской пчеле и её мёде рассказывает Юлия Якель, первый вице-президент общероссийской общественной организации «Еда без спешки», которая занимается сохранением традиционных продуктов, рецептов и промыслов.

— **Русский человек считал бортничество традиционным промыслом славянских народов. А в Западной Европе этим занимались?**

— Занимались. До тех пор, пока пчела не была одомашнена, дикий мёд собирали, пожалуй, везде, где он попадался людям. Но именно бортничеством занимались немногие. В XVII веке из России мёд и воск экспортировали, а собирали его в разных регионах Центральной Европы. Сегодня вековые традиции этого промысла в нашей стране сохранили только башкиры. Сделать пасеку у дома легче, чем заниматься бортничеством в лесу. Это достаточно тяжёлый труд.

А если говорить о мире, то Россия — далеко не единственная страна, в которой бортничество сохранено. Есть страны, в которых коренные народы собирают мёд диких пчёл — и в горах, и в лесах. Но есть разница в этом про-

мысле. Башкирские бортники сами выдалбливают в дереве дупло, да так, чтобы дерево не погибло, обустраивают его и живут, когда туда заселится семья диких пчёл. Дупло специальным образом закрывают от зверей, чтобы его не разорвали главные лесные лакомки — медведи. Для этого прибивают сетки, дверки и даже вешают колотушки, которые пугают и сбивают зверя.

— **Интересно, а что собой представляет колотушка?**

— Когда медведь начинает выламывать дверку в тот улей (улей), срабатывает механизм, и его сбоку ударяет деревянная колотушка. Зверь пугается, от неожиданности теряет равновесие и падает с дерева.

В настоящее время в Башкирию приезжают учиться бортничеству люди из других регионов и стран — из Японии, из Германии, те, кто хочет возродить у себя старинный промысел, который когда-то был и на их родине.

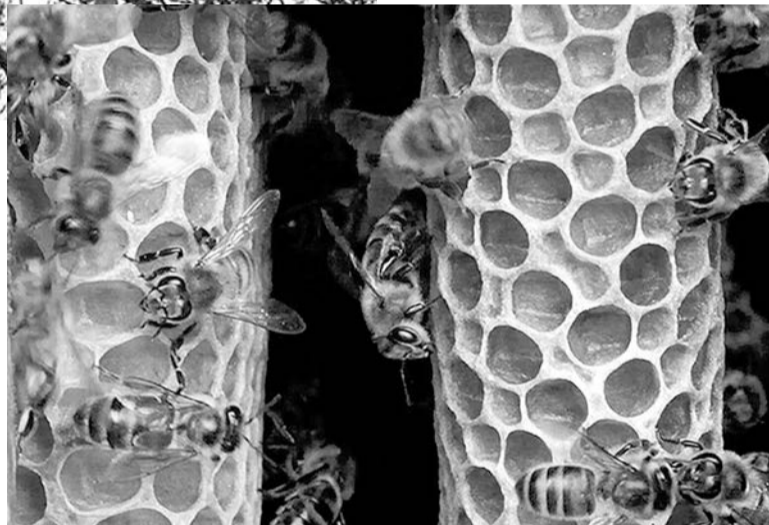
— **Почему бортничество сохранилось только в Башкирии? Дикий мёд не воспробован на рынке?**

— На сегодняшний день он очень востребован, но тут есть много факторов. Во-первых, бортничество — это тяжёлый труд. Во-вторых, цена дикого мёда намного выше собираемого на обычной пасеке. И это вполне объяснимо, ведь обычный пчеловод откачивает мёд постоянно, с весны по осень. А дикий мёд собирают один раз в год — осенью, когда пчёлы его уже подготовили для себя на зиму. Только тогда у них забирают часть мёда, но не весь, часть оставляют, чтобы пчёлы могли перезимовать.

Бортничества добывают немного — всего несколько тонн за год во всей Башкирии.

У башкир такие деревья являются собственностью, на них делается особая отметка — тамга, которая обозначает принадлежность роду. Это их имущество, которое не может трогать другой человек, и до сих пор эти традиции соблюдаются.

Башкиры понимают: хоть дерево и не оформлено в собственность в регистрационной палате, но если стоит отметка — значит, оно принадлежит конкретному роду. Такое дерево могут передать по наследству или подарить другой семье, когда человек, например, женится. Если дерево умирает или падает, бортник очень заботливо вырезает свою борть и либо оставляет её там же, в лесу, привязывая к другому дереву, либо переносит на домашнюю пасеку. Там будут про-



И третье: бортовой мёд — это совсем иной продукт. Дикие пчёлы сами строят соты, и они получаются не такой правильной формы, не такого размера и конфигурации, как рамочные, какими мы их привыкли видеть. Этот мёд не откачивается из сот, как мёд с пасеки, а перемешивается вместе с воском, пергой и другими продуктами пчеловодства.

— **Что такое перга?**

— Это цветочная пыльца, которую пчёлы приносят в улей, трамбуют в соты и заливают мёдом. Её обычно собирают отдельно и продают так же, как другие продукты пчеловодства, скажем, маточное молочко.

Почему этот промысел пришёл в упадок? Основные факторы — неравная конкуренция с пасечным пчеловодством из-за трудоёмкости и меньших объёмов дикого мёда и уничтожение пригодных для бортничества лесов.

Лесов со старыми высокими и толстыми стволами деревьев, в которых можно делать борти, осталось не так много. Борти делают на высоте от шести метров и выше. Дерево в этом месте должно быть не менее одного метра в диаметре. Дупло вырезают очень аккуратно, чтобы не повредить дерево, чтобы оно осталось живым.



должна жить пчела и будет собираться мёд.

Я видела в некоторых странах целые пасеки из стволов деревьев. Одна из них была прямо в городе. Это уже туристические объекты, куда привозят людей для того, чтобы посмотреть, как живут пчёлы, как происходит сбор мёда и, конечно, чтобы продать мёд.

Когда же мы говорим о российском бортовом мёде, то имеем в виду настоящий древний промысел, традиционное природопользование коренных народов, заповедные территории, чистые леса, реки, травы и цветы, не трону-

тые промышленностью и химией, используемой в индустриальном сельском хозяйстве. В э том ещё одна ценность бортового мёда: дикие пчёлы вдали от городов собирают чистый нектар и производят экологически чистый мёд.

— **В чём отличие бурзянской дикой пчелы от одомашненной?**

— Я не специалист и не могу рассказать об этом детально, но одно отличие назову. Пасечники в любом регионе нашей страны, за исключением, пожалуй, каких-то южных регионов, на зиму убирают своих пчёл в специальные помещения, где всю зиму поддерживают плюсовую температуру, потому что от мороза пчёлы погибают. Бурзянская дикая пчела, которая обитает в Башкирии, морозостойчива и выживает самостоятельно. Человек не вмешивается в её жизнедеятельность.

Кроме проблемы с охранением лесов существует ещё одна, о которой рассказывают бортники, — это проблема с охранением чистоты породы пчелы. Когда начинается медосбор, цветёт липа, к заповеднику привозят улики, и пчёлы других пород начинают сбор. Эти пчёлы стремятся породниться друг с другом и, к сожалению, зачастую такое смешение приводит к гибели пчелиных семей — именно из-за того, что они не переносят низких температур.

Так что, как видите, существует множество причин, по которым дикий мёд считается редким и ценным.

— **Вы пробовали этот мёд? На ваш взгляд, чем он отличается от того, который собирает одомашненная пчела?**

— Конечно, пробовала. Одна из наших географических экспедиций под названием «В поисках утраченного» прошла в Башкирии и была посвящена бортничеству.

Мы не только из первых уст слушали истории об этом древнем промысле, нам посчастливилось поучаствовать в процессе сбора такого мёда, и мы его пробовали — свежесобраный. Прямо в лесу.

Он напоминает мёд в отахе. Но чтобы сказать, чем он отличается, надо догвориться о по-

нятиях. Когда мы едим мёд одомашненных пчёл, то всегда знаем, какой это мёд: цветочный, липовый, акациевый... Пчеловоды знают, когда что цветёт, когда их пчёлы собирали нектар. Или даже специально вывозят улики туда, где цветёт липа, или на поле, где цветёт гречиха.

Если мы говорим о диком мёде, то должны понимать, что пчела приносит разный нектар всё лето. Поэтому он по вкусу будет всегда разный, никогда не повторится. Ну и, конечно, то, что в нём присутствуют одновременно все продукты пчеловодства, что делает его вкус, цвет, консистенцию особенными.



Это и есть его отличие.

Можно сказать иначе. Вот, например, копи-лувак (известный специфическим способом обработки сорт кофе). Чем он отличается от другого кофе?

— **Тем, что прошёл через кишечный тракт циветты!**

— Да, конечно. Но когда вы его пьёте, то можете сказать, чем этот кофе отличается от того же сорта, выращенного на той же плантации, но не по дvergнувшемуся такой ферментации? Если вы человек неискушённый, то, скорее всего, не поймёте разницы.

Бортовой мёд по хож на мёд в сотах, но дальше идут разнообразные привкусы. Здесь всё зависит от того, насколько вы способны их распознавать.

— **Бортники защищают ульи от разграбления. Выжила бы бурзянская дикая пчела, не будь их?**

— Чтобы защитить этот вид пчелы в природе, создан заповедник «Шульган-Таш». Его основная цель — с охранение ареала обитания бурзянской пчелы. Я думаю, если бы человек не занимался бортничеством в этих местах, то и не заметил бы её исчезновение. А так человек озадачен сразу несколькими вопросами: спасением ареала, с охранением деревьев и предо тврщением смешения вида с другими пчелами.

Сегодня заповедник напрямую работает с бортниками. На его территории есть бортовые деревья и сотрудники — бортники. При въезде в этот заповедник с тоят ларьки, в которых можно купить дикий мёд. И в Уфе есть предприятие «Башкирская медовня», занимающаяся его фасовкой и продажей. Других мест, где можно купить настоящий бортовой мёд, я не знаю.

— **Вы говорили о династиях бортников. Как им удалось сохранить?**

— Это традиционное природопользование. Башкиры вели кочевой образ жизни, занимались животноводством, охотой, бортничеством. Вообще с тоит заметить, что Башкирия — э то, как говорится, медовая с толица, не менее известная, чем Алтай. Башкиры традиционно занимаются сбором мёда. У них очень много пословиц и поговорок, которые показывают, что самоидентификация этого народа тесно связана с пчелой и мёдом. Поддержанию этого промысла, безусловно, способствует природа Башкирии: её липовые леса, чистые реки...

— **Как бортничество сохранялось в советское время, после коллективизации? Тогда ведь прервались многие ремесленные и промысловые династии.**

— Наверное, бортничество сохранилось потому, что этот промысел возможен только далеко в лесах. Как можно отобрать борть?

Мы знаем, что там, где была возможность сохранить традиционное природопользование, это происходило. К тому же бортовой мёд относится больше к продуктам изысканным, да я и не помню, чтобы даже обычный мёд был особенно популярен в советское время. Так что вряд ли государство обращало на бортничество пристальное внимание.

— **Как происходит сбор мёда?**

— Бортник мастерски, с лёгкостью воздушного акробата забирается на дерево при помощи сплетённой из кожи верёвки — кирами, по том закрепляется около борти, стоя на специальной подставке — лянге, обкуривает дымокурор борть, затем открывает её, срезает соты и складывает в деревянный бидон — батман.

Многие бортники до сих пор используют те же инструменты и предметы, что их деды и прадеды. Когда мы ездили к бортникам, то увидели, что они не пользуются металлическими инструментами — всё деревянное: батманы, ножички, колотушки, ложки...

Нет соприкосновения с металлом при сборе и хранении дикого мёда. Все предметы, которые мы видели, исключают процесс окисления, поэтому добытый мёд сохраняется все свои полезные свойства.

Много написано о том, что этот мёд очень полезен, способен лечить разные заболевания. И это бесспорно.

— **Проводились клинические исследования?**

— Странники нашего движения, небольшая фирма «Башкирская медовня», с дают на анализ весь мёд, который имеется у них в продаже, поэтому всегда можно получить его химический анализ, посмотреть, какие вещества в нём содержатся, какой процент липы и других элементов. Бортовой мёд — самый богатый по составу полезных веществ.

— **Бортничество сейчас имеет перспективы? Или э то скорее диковинка, которую необходимо сохранять и лелеять?**

— Перспектива есть, но сейчас мы говорим в первую очередь о мерах по с охранению бортничества. Бурзянская пчела внесена в Красные книги и Республики Башкирия и Челябинской области. Бортничество как промысел тоже должно стать предметом особой заботы государства.

Бортовой мёд и бурзянская пчела уже внесены в международный каталог «Ковчег вкуса», и мы надеемся, что это повысит спрос и поможет сохранить продукт, этот вид пчелы, традиционный образ жизни бортников и природные ландшафты.

**Беседовал Михаил КАРПОВ
lenta.ru**



Можно ли нагревать мёд?

Многие верят тому, что нагретый мёд превращается в яд и становится канцероген. Развенчаем этот миф и разберёмся, почему делать из мёда леденцы, растворять его в горячем молоке или просто подогреть — не страшно и ничем не грозит.

Откуда ноги растут

Наши родители, бабушки и прабабушки спокойно делали для заболевших детей душистое молоко с мёдом, а в наше подвижное время пустили «страшилку», что так делать нельзя. Откуда, спрашивается, это взялось?

Первая причина: кое-кто недостаточно критично относится к информации из телевизора. Цитирую: «Когда мёд нагревается свыше 60°C, из него (совершенно чётко доказано) начинают выделяться канцерогенные вещества, к великому нашему сожалению, вызывающие рак». (Елена Малышева. «Жить здорово», 1 канал, Россия.)

Вторая причина такой повальной веры — популяризация аюрведического учения на просторах России. К сожалению, мы часто забываем, что при всех своих заслугах эта система врачевания — достаточно древняя и будет содержать ошибки, которые желательнее просеять через фильтр современного знания. В классических аюрведических источниках говорится, что при нагревании мёд становится ядовитым, в нём образуются «клейкие структуры, закупоривающие тонкие каналы».

И что, это всё неправда?

Неправда. Смотрим с остав, жизнь и нагрев мёда.

В состав мёда входят глюкоза, фруктоза, клетчатка и антисептические смолы, витамины В1, В2, В3, В6, Н, С; фитонциды и вода.

Что будет, если мёд нагреть:

- витамин С подурнеет, он плохо переносит нагревание;
- витамины В1 (тиамин) и В2 (рибофлавин) переживут нагрев прекрасно: если вы кипятите мёд при температуре ниже 120°C, то они счастливы;
- витамины В3 (РР, ниацин) и В6 можно греть, можно не греть — им без разницы, они термостойчивы, как и витамин Н.

Таким образом, в нагретом мёде большая часть витаминов останется. Разрушение же химических элементов в мёде вреда не несёт:

«Бытует мнение, что при нагревании мёда разрушаются все его целебные компоненты и особой пользы такой мёд не приносит. Однако это далеко не так. При нагревании мёда ферменты и некоторые витамины разрушают-

ся, высвобождая подвижные ионы металлов, активирующие в организме человека действие многих биологических катализаторов. Если употреблять в пищу нагретый мёд, то ионы калия, натрия, меди, цинка, магния, марганца, железа и других элементов вступают в реакцию, обеспечивающие нормальную деятельность клеток, а также включаются в ферменты, регулирующие разнообразные химические реакции». («Целебные свойства нагретого мёда», О.Н. Машенков, журнал «Пчеловодство», 2002.)

Что же до других лечебных веществ, то опытами установлено, что фитонциды ряда растений остаются бактерицидными и при нагревании. Смолы тоже термостойчивы. Так что свои целебные свойства мёд не теряет.

Как быть с канцерогенными веществами

Бытует мнение, что термическая обработка мёда вызывает повышение количества любопытного химического соединения — оксиметилфурфура. Его называют «потенциально канцерогенным веществом при избыточном употреблении».

Ключевые слова здесь: «потенциально» и «при избыточном употреблении».

Определиться с понятием избыточности хорошо помогает профессор И.П. Чепурный, академик АМТН:

«Так ли опасен оксиметилфурфурол, содержащийся в меду, для здоровья человека? Конечно, нет.

Имеются пищевые продукты, в которых его содержание в десятки раз больше, но в них он даже не определяется. Например, в жареном кофе содержание окси-

метилфурфура может достигать 2000 мг/кг. В напитках допускается — 100 мг/л, а в Coca-Cola и Pepsi-Cola содержание оксиметилфурфура может достигать 300–350 мг/л. В 1975 г. в Институте питания РАМН были проведены исследования, которые показали, что ежедневное поступление оксиметилфурфура в организм человека с пищей в количестве 2 мг на 1 кг веса не представляет для человека никакой опасности.

Таким образом, совершенно ясно, что количество оксиметилфурфура, которое может поступить в организм человека даже с перегретым мёдом, абсолютно безопасно для его здоровья».

А как быть с аюрведой?

Аюрведа построена на достаточно своеобразном для современного человека понимании работы тела и пищевых продуктов. Не лишённая проницательности, она всё же была построена тысячелетия назад, и прогресс в медицине на месте не стоял. Это значит, что аюрведа (как, впрочем, и современная наука) может ошибаться.

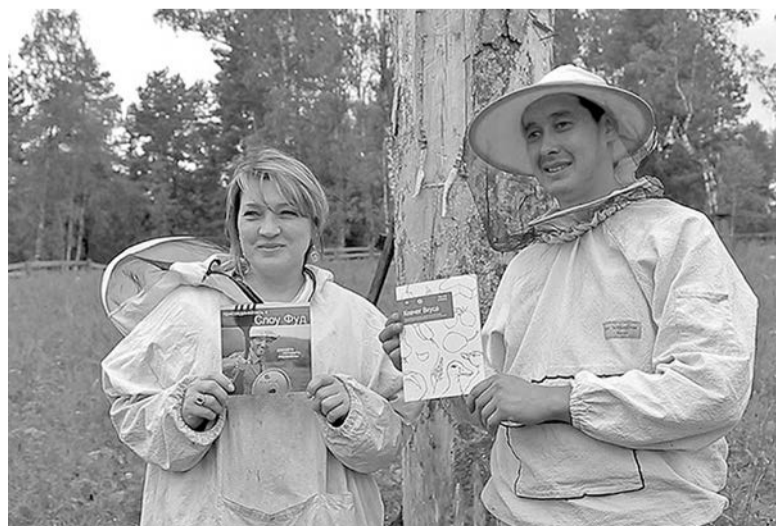
Если посмотреть на то, что имели в виду мудрецы древности, то под определение «образующегося вязкого вещества» попадают фруктоза с глюкозой, у них начинается процесс карамелизации. Но есть нюанс: температура плавления фруктозы — 95°C, это небыстрый процесс. Все остальные сахара карамелизуются, только если их нагревать свыше 100°C. И так как речь идёт всё же не о кипячении мёда, а о его нагревании, можно сказать, что и здесь наше тело в безопасности.

Что же до закупорки каналов карамелизованным мёдом, то сейчас мы знаем, что наше тело так не работает: прежде чем попасть в кровеносный лимфоток, тот или иной продукт обрабатывается несколько раз, расщепляясь на составные части, которые следом подвергаются обработке.

Если же вас беспокоит, что мёд закупорит некие каналы тела нефизического или вовсе духовные, то, полагаю, во время приступа гриппа вашей духовности и астральным телам немного не до ясности и чистоты. Им бы сохранить тело, которое решило развалиться. И в этом как раз прекрасно помогает горячее молоко на кончике ложечки душистого мёда и конфеты-леденцы на его основе.

Так что берегите себя, будьте здоровы и не верьте мифам!

<https://slavradio.org>



Алёна Волкова уверена в том, что для огорода не нужно много земли, достаточно иметь большое желание выращивать вкусные овощи и немного садовых горшков. Много сил и средств вкладывать тоже не придётся. В своей книге «Огород в контейнерах» она делится собственным опытом выращивания растений в мобильных ёмкостях и честно рассказывает о плюсах и минусах этого метода.

Преимущества

Самый большой плюс контейнерного сада-огорода — удовлетворение вашего желания выращивать растения (иногда оно настолько велико, что о минусах уже и говорить смысла нет). Комнатное цветоводство поддерживает именно эту страсть любителей растениеводства! В таком огороде не придётся перекапывать массивы земли, это огородничество осилит каждый.

К плюсам контейнерного огорода можно отнести низкую стоимость, мобильность и компактность. Допустим, у вас нет своего просторного участка, но есть широкий подоконник с южной стороны, терраса, балкон, задний двор с бетонированным полом, плоская крыша многоквартирного дома... Все эти места будто подсказывают: «Поставь здесь ведро с карликовыми помидорами! А лучше — три. И ещё несколько — с огурцами...» Поставили, вырастили — не понравилось? Убрали и забыли! Денежные средства почти не затрачены, а выводы сделаны.

Контейнеры не нужно оставлять на одном месте. Это не стационарные грядки в огороде, которые делают «на века». Мешки и ведра можно без труда перемещать по участку. Я ставлю их туда, где света много, но ходить они не мешают: у торца теплицы, на освободившееся место на грядке или даже на клумбе. Осенью я заново некоторые ведра в теплицу, где растения ещё около месяца могут продолжать развиваться.

Контейнерный огород очень выручает при освоении целины. Допустим, у вас появился кусок земли, но пока ещё руки до него не дошли — он заросший, заросший сорняками. Просто застилаете участок клеёнкой, ковровым, чёрным спанбондом, агротканью, расставляете на нём ведра и тази с растениями — и собираете свой «урожай счастья» в первый же сезон. А в конце лета вас ждёт сюрприз — под покрытием почти не останется сорняков! Вы можете с лёгкостью перекопать этот участок и на следующий год уже заниматься огородом «по-взрослому»!

Даже если у вас есть большой огород и теплица, никто не запрещает выращивать часть растений в контейнерах, например огурцы ради получения раннего урожая. В небольшом ведре, находящемся в теплице, почва прогреется гораздо раньше, чем на основных грядках. В дополнит ельные ёмкости вы можете посадить излишки рассады или миниатюрные сорта овощных культур, для которых жалко отводить ценное место в огородных грядках.

Недостатки

Конечно, у контейнерного огорода есть свои минусы. В первых, вы никогда не сберёте

Огород в контейнерах: растим овощи в старых вёдрах и тазах



большой урожай. Если планируете засолить пару бочек огурцов, то этот способ выращивания точно не для вас.

Во-вторых, такому огороду требуются частые поливы, ведь объём почвы в каждом контейнере небольшой. Да и по подкормке для многих культур в этом случае будут обязательны. Но и тут решение есть — используйте автополив с капельницами и жидкие минеральные удобрения.

В-третьих, для наполнения контейнеров нужен хороший грунт! Где его взять? Покупка готового субстрата повышает расходы и себестоимость урожая. Но если вас переполняет желание выращивать овощи, то начать вы можете с 5-литрового горшочка с карликовым томатом, пристроившегося на подоконнике рядом с традесканцией.

Выбор контейнеров

При выборе контейнеров для вашего огорода, конечно, нужно учитывать потребности культур, которые планируете выращивать, и ориентироваться на собственные материальные возможности.

Глиняные горшки объёмом более 10 л ужасно дорогие и тяжёлые. Они очень хрупкие, их легко разбить. Почва в них пересыхает быстрее из-за пористых стенок. Но зато глина — природный и экологичный материал.

Старые металлические баки, ведра, ванны, лейки, большие консервные банки — замечательный пример в использовании бытовых предметов. Да и собирать уродственные и знакомых такую тару не оставит труда.

Я как раз использую такое вторсырьё для моего огорода. Металлические контейнеры долговечные, легче глиняных, дешевле или вообще достаются бесплатно.

Минусом можно считать то, что металл сильнее нагревается на солнце. Но не во всех регионах это можно отнести к недостаткам. Например, в Прибалтике летом бывает совсем не жарко.

Пластиковые цветочные горшки, лёгкие и красивые, продаются везде. Однако материал, из которого они изготовлены, разрушается от солнца и мороза.



Особенно тонкие стенки лопаются даже при перемещении. Поэтому я предпочитаю использовать пластиковые ведра и тази для строительных работ (чёрного цвета). Они очень прочные, без проблем могут несколько лет зимовать на улице. К тому же они гораздо дешевле красивых контейнеров для растений.

Деревянные ящики — прекрасная основа для контейнерного огорода. По сути, высокие стационарные грядки из досок — это тоже контейнеры, только большие. Сделайте почти такие же, но в несколько раз меньше, на своём балконе и наслаждайтесь выращиванием огурцов или перцев. Своими руками можно сделать короба по индивидуальному размеру вашего балкона или террасы, которые идеально встанут по месту.

Полиэтиленовые мешки для строительного мусора и специальные контейнеры для растений из агроткани или спанбонда очень доступны по цене. Минус, объединяющий этот тип контейнеров, — мягкие стенки, из-за которых передвигать их довольно проблема-



Обычные мешки для бытового мусора, даже большого объёма, не подходят, они не прослужат и сезон.

Размер

Какого размера должен быть контейнер? Конечно, многое зависит от корневой системы растения. Но чаще всего используют контейнеры объёмом 10, 20 и 30 л. Такие подходят для большинства огородных культур. Но для одного карликового томата хватит и 5-литрового горшка.

Нужны ли дренажные отверстия в контейнерах? Конечно, да! Ведь если ёмкости без дренажных отверстий будут стоять под открытым небом, то после первого сильного ливня они скорее всего превратятся в маленькие болотца. Но в некоторых случаях можно обойтись и без них. Например, если контейнеры выполнены из досок, то вода и так будет беспрепятственно просачиваться в щели.

Для того чтобы лишняя вода хорошо вытекала через отверстия на дне, контейнеры лучше разместить на подставке — деревянных брусочках или кирпичиках. При выращивании томатов в контейнерах, которые стоят на поверхности почвы, а не на бетоне, подставке или подстилке, очень важно сделать отверстия большого диаметра. Через них мощные корни растения найдут «выход» прямо в грунт.

Дренажные отверстия в пластиковых ведрах очень удобно делать с помощью дрели с насадками разного диаметра. На дне оцинкованного ведра я аккуратно прорубаю топором много небольших отверстий.



Почва

Независимо от того, какой грунт вы используете для контейнерного сада, покупной или огородный, в него необходимо внести удобрения. Используйте либо специальные гранулированные удобрения для растений в контейнерах (они растворяются медленно и не обжигают корни растений), либо на турфные



подкормки (перегной, золу, рыбную муку и др.). Главная задача — получить сбалансированный по составу полезных элементов субстрат, от этого напрямую зависит урожай.

При подготовке почвогрунта важно позаботиться о его влагоёмкости. Самый простой и недорогой способ повысить её — использовать специальный полимерный гидрогель для растений. Он способен впитывать влагу при поливе, удерживать и постепенно отдавать её растениям. Добавляйте гидрогель в почву строго по инструкции.

Если геля под рукой нет, можно добавить в состав смеси раскисленный верховой торф (до 30%). Если и торфа нет, то используйте мох сфагнум, который славится своей гигроскопичностью. Только очень важно добавлять влагоёмкие материалы в меру, иначе от высокой влажности почва в контейнере может испортиться, а растения погибнут.

Полив

Как я уже отметила, полив контейнерного огорода — это его основная проблема. Решить её можно несколькими способами. Самый «продвинутой» вариант — капельный автополив. На рынке есть огромный выбор подобных систем. Все элементы продаются и по отдельности, и в комплекте, что позволяет вам не покупать дорогое оборудование, а самостоятельно собрать свою систему для нескольких цветочных горшков, вложив минимум денег. Если вблизи контейнерного огорода есть источник воды (водопровод, колонка, колодец) и электричество, то сделать систему автополива будет очень просто.

Но даже если этих благ рядом нет, можно соорудить примитивную рабочую систему. Вам понадобятся накопительная ёмкость для воды, размещённая выше уровня ваших контейнеров; кран; переходники и шланги нужной длины с отверстиями. Очень удобна такая система для полива балконных ящиков с цветами. Можно собирать в накопительную ёмкость дождевую воду (например, с крыши дачного домика).

Для начала полива достаточно открыть ручку крана. Если же на

него поставить хотя бы механический таймер, то следить нужно будет только за уровнем воды в ёмкости. Таймер сам будет включать и выключать подачу воды в установленное время (это особенно удобно, если вы уехали в отпуск, например).

Можно ничего не придумывать и купить уже готовый комплект «Автолейка» на батарейках. Такое удобное устройство способно обеспечивать влагой сразу несколько горшков. Главное — вовремя менять батарейки!

Для полива огорода в мешках и ведрах я использую стеклянные и пластиковые бутылки. В самую обычную стеклянную бутылку набираю воду, закупориваю горлышко любой тряпочкой и втыкаю в почву (примерно на 2/3 высоты). Пластиковую «полторашку» воткнуть не получится — её придётся вкопать. Скорость опустошения бутылки будет зависеть от механического состава почвы и размера горлышек в бутылках.

Более совершенный вариант — сделать в пластиковой бутылке любого объёма множество мелких отверстий и вкопать её горлышком вверх. Тогда бутылку не нужно будет каждый раз вытаскивать из почвы, чтобы пополнить. Только не нужно делать слишком много отверстий.

Если вы против использования пластика в огороде, используйте керамические горшки без покрытия глазурью. Вода из них всё время просачивается наружу, отчего стенки горшка становятся равномерно влажными. Для многих растений в контейнерах этого будет достаточно.

Чтобы сохранить влагу внутри контейнеров, нужно притенять их от палящего солнца, мульчировать поверхность почвы, например, с ухом торфом, опилками, хвоей или кокосовыми матами. Ставьте ёмкости поближе друг к другу — листья растений, сомкнувшись, создадут тень, что тоже будет препятствовать скорому испарению влаги из почвы.

Для некоторых дачников данный метод огородничества станет настоящим открытием и единственным вариантом получения богатого урожая без затрат колоссальных усилий и средств.

<https://7dach.ru>

Сидераты в августе

В августе на грядках освобождается немало места, к этому времени созревает урожай ранних овощей и зелени. Но оставлять грядку пустовать не стоит. Можно повторно засеять её быстрорастущими культурами или подлечить почву и подготовить её к следующему сезону.

Сидераты высевают не только весной или осенью, но и летом. Посев сидератов позволит повысить плодородие почвы, улучшить структуру грунта, защитить его от выветривания, вытеснить с грядки сорняки, а также избавиться от патогенных грибков и бактерий. Сидеральные растения быстро наращивают надземную часть, поэтому летний посев позволит к осени оздоровить почву и обогатить её питательными веществами.

Посеянные летом сидераты заделывают в почву на том же участке, где они выросли, либо косят и используют в качестве мульчи на соседних грядках.

Сидераты можно высевать не только на освобождённых грядках, но и одновременно с основными культурами (например, в междурядьях картофеля) либо в приствольных кругах деревьев и кустарников.

Какие сидераты посеять летом? Приводим список основных культур.

• Горчица белая

Посев этой однолетней культуры имеет массу положительных свойств:



- растение делает почву более рыхлой;
- горчица отпугивает вредителей — медведку, проволочника, слизней, нематод и пр.;
- обеззараживает грунт и препятствует развитию болезней — парши, фитофторы, фузариоза и др.;
- способствует усвоению фосфора и серы;
- является прекрасным источником азота;
- борется с сорняками.

При посеве горчицы в качестве сидерата важно учитывать ряд нюансов:

- нельзя высевать горчицу, если на этом же месте росли крестоцветные культуры, или в следующем году вы планируете высаживать здесь капусту, редис, репу и т.д. У растений общие вредители и болезни;
- горчица плохо переносит засуху;
- на наращивание зелёной массы понадобится 1,5–2,5 месяца;
- скашивать и заделывать в почву горчицу необходимо до появления семян, иначе она превратится в сорняк. Обычно заделку в почву проводят, когда растение достигнет 15 см в высоту;
- семена сеют густо, чтобы пре-



дотратить развитие эрозии, а также задерживать вымывание полезных веществ из почвы в период дождей;

- летом можно подсеять горчицу на грядки с томатами, она защитит посадки от фитофтороза.

• Клевер

Растение из семейства Бобовые со стержневым корневищем благоприятно скажется на состоянии почвы. В качестве сидерата обычно выращивают три вида клевера — белый, красный, а также розовый.



Посев клевера в качестве сидерата способствует:

- насыщению почвы азотом и другими полезными элементами;
- повышению плодородия и улучшению структуры почвы, делает её лёгкой и рыхлой;
- привлечению дождевых червей;
- размножению полезных бактерий;
- сдерживанию роста сорняков.

При посеве клевера в качестве сидерата необходимо учитывать, что:

- хороший предшественник любых культур, кроме бобовых;
- считается отличным многолетним сидератом — можно выращивать в течение двух лет и более;
- любит влагу, но не переносит её застоя;
- хуже растёт на кислых и засоленных участках;
- зелёную массу скашивают и заделывают в почву перед самым цветением, когда появляются первые бутоны.

• Фацелия

Однолетнее растение из семейства Водостниковые — универсальный сидерат, после которого можно высевать любые огородные культуры.

Польза фацелии на грядке:

- не имеет общих вредителей и болезней с другими огородными

культурами;

- считается отличным «фитодоктором» — уничтожает возбудителей таких болезней, как парша, фитофтороз, корневые гнили; оздоравливает землю;

- отпугивают нематод, тлю, проволочника и плодоядку;
- делает почву рыхлой, лёгкой и плодородной;
- снижает кислотность;
- препятствует росту сорной растительности;

прекрасный медонос. Что необходимо учитывать при посеве фацелии:

- считается холодостойкой и неприхотливой культурой, прекрасно растёт на любых почвах;
- растёт быстро, всходы могут появиться уже на 3–7-й день, надземную часть срезают через 1,5 месяца, перед началом цветения;
- зелёная масса быстро разлагается в почве, её заделывают на глубину до 10 см.

• Горох

Горох считается превосходным природным сидератом, оказывающим благотворное влияние на состав почвы.



Преимущества гороха как сидерата:

- способствует восполнению плодородности грунта, его питательности;
- насыщает землю массой полезных микроэлементов, в числе азотом, фосфором, калием;
- эффективный способ борьбы с сорняками. Эта культура, имеющая разветвлённую, глубокую и мощную корневую систему, постепенно вытесняет сорную растительность, отбирая у неё воду и питание. Со временем на месте, где произрастает горох, сорняки, даже такие злостные, как осот и пырей, будут уничтожены полностью;
- выделяет в почву фитонциды, которые оказывают губительное воздействие на вредителей и патогенную микрофлору.





Инжир

в теплице в Подмосковье

• СМЕРНА (Smyrna Figs)

Тип инжира, требующего обязательного опыления. Без опыления плоды опадают и урожай не формируется.

• САН ПЕДРО (San Pedro)

Тип инжира, у которого пер-

удобрения, остальное — обычная садовая земля. Кадки летом прикапываю на 30–40% в землю. В США, где кадочная культура инжира развита массово, применяют ещё более лёгкие грунты, состоящие из торфа, коры, перлита и т.п. Но летом такие кадки нужно поливать 1–2 раза в день.

Инжир у меня высажен в две теплицы. Одна из них «тёплая» — с подогревом земли, летом весь день на солнце, а с середины сентября её накрывает тень деревьев. Подогрев почвы включаю обычно в середине апреля. Вторая теплица расположена в менее солнечном месте: летом она освещается солнцем до 15–16 часов, а осенью почти полностью находится в тени. Подогрева грунта нет. В обеих теплицах весной и осенью ставлю тепловентилятор на 0,5 кВт, который включается при температуре менее +5°C.

Опираясь на полученные результаты, я делаю вывод, что для выращивания инжира в средней полосе необходимым минимумом является теплица, причём теплица, расположенная в хорошем месте — таком, чтобы и в середине апреля, и в конце сентября на неё максимально попадало солнце.

Вот такие тарелки инжира я собирал в 2020 году, начиная с середины сентября, каждые 2–3 дня (фото).

Укоренение и посадка

Инжир размножается воздушными отводками либо черенками. Большинство сортов дают корни очень легко. В 2019 году я ставил на укоренение почти 100 черенков. Пробовал следующие методы укоренения:

- в стаканчике с кокосовым грунтом 90% и вермикулитом 10%;
- в стаканчике с вермикулитом;
- во мху;
- в воде.

Однозначно лучшие результаты получены в кокосовом грунте + вермикулит, укореняется 60–70% черенков. Худший — вода.

Черенки замачиваю на сутки в воде, предварительно обновив срезы снизу. Верх черенков предпочитая покрывать парафином. Заливаю кокосовые брикеты водой согласно инструкции, добавляю вермикулит. Засыпаю полученной смесью 0,5-литровые стаканчики для пива. В стаканчиках обязательно делаю дренаж. Вставляю черенки в смесь и накрываю сверху целыми стаканами. Корни начинают появляться массово через 15–20 дней. Самое быстрое укоренение — 11 дней, самое долгое — 87. Стимуляторы корнеобразования не применяю.

После появления корней основная задача — не залить их, ведь корни очень легко загнивают. Жду, пока корни не заполнят стаканчик и не начнут вылезать. Обычно на это уходит 2–3 недели. После этого аккуратно пересаживаю растения в стаканы ёмкостью 2 л. Главное — не оторвать нежные корни от черенков! Состав почвосмеси уже обыч-

ный для рассады овощных культур с добавлением 10% вермикулита или перлита в качестве разрыхлителя. Возможно использовать и другие добавки. Инжир толерантен к реакции почвенного раствора, но всё же предпочитает нейтральные или слабощелочные почвы, богатые кальцием. Оптимальным, по данным литературы, является значение pH от 6 до 8. При pH ниже 6 в почвосмесь добавляют известь.

Через 30–40 дней после пересадки, когда в стаканах уже образуется сплошной ком корней, пересаживаю инжир в ёмкости следующего размера — у меня это 3–7 л. Инжир очень легко переносит пересадки: объём в 7 л после 2 л он освоит максимум за месяц. В середине мая высаживаю растения в грунт в теплице. В идеале в июне получаю пару сигналок (первые фиги).

Формировка

Для себя я выбрал японскую формировку, немного модифицировав её под свои условия.

В классической формировке инжир выращивается на шпалере с расстоянием между рядами 2,5 м. Высота шпалер 1,8–2,0 м. Побеги расположены через 20 см, с каждого побега получают 15–18 плодов. Расстояние между растениями 1–6 м.

В наших условиях мы не можем использовать весь потенциал данной формировки, так как на созревание такого количества плодов не хватает тепла. В лучшем случае мы получим 7 плодов с побега, а скорее — 5.

Есть два варианта решения этой проблемы. Первый — сажать растения через 1,5 м вместо 2,5, с уменьшением их высоты до 1,4 м. Но у меня теплица 3 м шириной. Не получается.

Второй, который я в итоге и применяю — увеличить плотность побегов. В моём случае побеги идут через 8–10 см, для этого я использую не один, а два идущих параллельно рукава.

СЕЗОН 1

Задача первого сезона — вырастить минимум один побег диаметром не менее 2 см и длиной вырезавшей части 1 м. Осенью этот побег укладываю в горизонт. Пригибаю в два или три этапа, за сутки перед пригибанием инжир необходимо полить.

В идеале я выращиваю побег и самый нижний пасынок и получаю в первый же год два плеча.

СЕЗОН 2

Оставляю побеги через 10 см, стараясь сохранить те почки, которые растут немного в стороны. Так с возрастом растение будет минимально набирать высоту.

Если в первый год не удалось сформировать два плеча, формирую второе либо из первой почки, либо из поросли от основания кустика. Если длины плеча недостаточно, удлиняю его из последней почки.

Осенью обрезаю все приросты между второй и третьей почкой.



видимого увеличения диаметра фиг и нарастания их массы, зато проходят важные процессы внутри соплодий, связанные с цветением и образованием семян.

После того как семена закончат своё формирование, наступает следующая фаза, при которой соплодие снова начинает увеличиваться в размере, набирать сахар (до 90% общ.) и сухую массу (до 70% общ.) и через 10–15 дней созревает.

Плоды растут по сменным фазам, длительность которых зависит от сорта и условий года. Необходимо учесть, что рост побегов и новых побегов происходит одновременно.

БРЕБА

(3–4 месяца до созревания)

Фаза 1. Старт репродуктивных почек и рост фиг до фазы стагнации (7–9 недель).

Фаза 2. Стагнация роста (2–3 недели).

Фаза 3. Завершающий рост и созревание фиг (2–3 недели).

ОСНОВНОЙ УРОЖАЙ

(3–5 месяцев)

Фаза 0. Рост побегов до момента старта репродуктивных почек на них.

Фаза 1. Старт репродуктивных почек, формирование и рост фиг до фазы стагнации (5–6 недель).

Фаза 2. Стагнация роста (3–8 недель).

Фаза 3. Завершающий рост и созревание фиг (3–5 недель).

По особенностям образования плодов инжир делится на четыре основные группы:

• КАПРИФИГИ (Caprifig)

Тип инжира, дающий только мужские плоды. Большинство плодов несъедобны, существуют лишь единичные съедобные сорта. Основное предназначение таких растений — генерация пыльцы для опыления женских цветков. Также их плоды служат «домиками» для зимовки осбластофаги — единственного опылителя инжира.

вый урожай не требует опыления, а второй — требует. Наиболее яркие представители этого типа — сорта Duaphine и Desert King.

• ОБЫЧНЫЙ (Common Fig)

Оба урожая не требуют опыления. Сорта, относящиеся к этому типу, являются партенокарпическими. Однако стоит заметить, что степень партенокарпии варьируется от сорта к сорту и при неблагоприятных условиях опыление может не произойти.

Для получения первого урожая инжира необходима сумма активных температур (САТ) 1800–2300°C. Все плоды созревают за 2–3 недели. Второй урожай начинает зреть при достижении САТ 2600–3100°C. Причём для того, чтобы он был полноценным, даже ранним и сверхранним сортам требуется ещё минимум 300°C САТ, так как плоды созревают поочередно. К тому же наличие первого урожая замедляет созревание второго.

Для северного инжироводства интерес представляют типы Обычный и Сан Педро. Растения, требующие опыления, у нас не плодоносят, так как единственный опылитель инжира — осбластофага — у нас не живёт.

Что и как растёт у меня

Первые два инжира я посадил в 2016 году. Особо не ухаживал и не следил за ними до августа 2018 года, когда увидел первую созревшую бреду в ОГ. Далее — понеслось... В 2019 году посадил 15 сортов, в 2020 году ещё один, в 2021 — ещё несколько.

К сожалению, большинство посаженных растений не соответствуют сорту и определить их мне пока не удалось.

Сейчас в теплице инжир растёт по схеме 1—1,5 м х 2 м. Всё то, чему не нашлось места в грунте, временно посадил в кадки объёмом 18 л. Использую следующий субстрат: 20% коры, 10% песка, 10–20% нейтрального торфа, горсть золы, 10–15 г геранированного

В этой статье я расскажу о своём опыте выращивания инжира в средней полосе России, в теплице с минимальным подогревом в период опасности возвратных заморозков и с зимовкой в грунте теплицы под укрытием.

Где и как растёт инжир

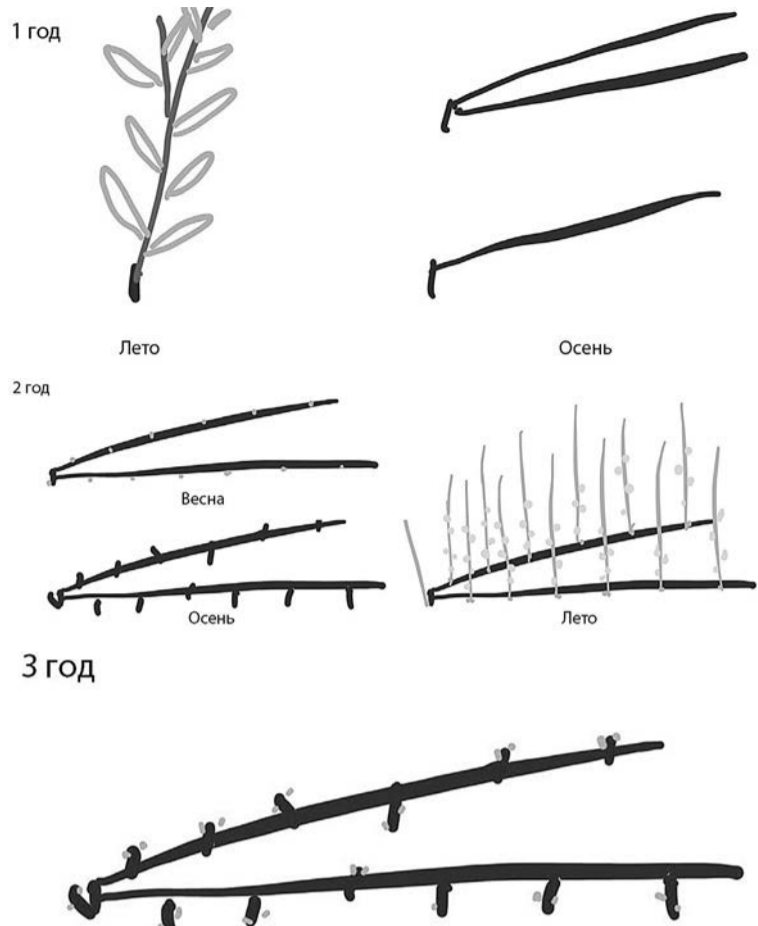
Инжир или Смоковница обыкновенная (*Ficus carica*) — субтропическое листопадное растение рода Фигус семейства Тутовые, которое распространено по всему миру в климатических зонах USDA и теплее.

Расположение листьев у инжира, как и у большинства видов фикуса, очередное. В пазухе каждого листа обычно закладывается две почки — ростовая и репродуктивная. Репродуктивные почки распускаются большей частью в год их развития на побег текущего года, причём снизу: сперва первая, а за ней, с интервалом в 1–3 дня — остальные. Часть репродуктивных почек не распускается в текущем году и остаётся зимовать. Из них в следующем году сформируется первый урожай — бредба. Общий процент первого урожая редко доходит до 25% и для большинства сортов является незначительным.

По данным Н.К. Арндт, в Крыму почки инжира начинают раскрываться при средней температуре воздуха +9°C и почвы (на глубине 40 см) +8,5–9,5°C. Листья появляются при средней температуре воздуха +10–11°C, почки +12–14°C. Каждый следующий лист в пределах побега распускается с интервалом 3–6 дней.

По моим наблюдениям, в наших условиях инжир просыпается позже и требует долгого периода тепла для старта. Например, мой самый взрослый инжир в теплице начал раскрывать почки 30.04.2019 и 05.05.2020. Это позже, чем виноград в открытом грунте (ОГ) с временным укрытием. Несколько инжиров у меня зимовало на неотапливаемом втором этаже в доме. Температура там редко опускалась ниже +8°C, а бывала и +14°C. Однако инжир начал пробуждаться только в начале марта, а некоторые растения достигли и до начала апреля.

Соцветие инжира (ботаническое название — сиконий) с первых дней его появления из репродуктивной почки быстро увеличивается в размерах и почти незаметно превращается в оплодье — фигу. Все процессы опыления и развития цветков происходят внутри соплодия. К моменту цветения рост фиг почти прекращается и наступает фаза стагнации. Это период, в котором не происходит



Весна

СЕЗОН 3

Весной оставляю побеги через 10 см и удаляю оставшиеся сучки от осенней обрезки.

СЕЗОН 4 И ДАЛЕЕ

Повторяю сезон 3, при необходимости заменяю плечи на побеги, отрастающие из земли.

Зелёные операции

Побеги прищипываем над 6–9 листом, как только будет такая возможность. Например, если выбрана прищипка над шестым листом, делаем это, как только шестой лист раскрылся и стал размером в 1–2 см. Прос то аккуратно выламываем верхушечную почку.

На этом и только на этом побеге будет урожай, соответственно количество урожая пропорционально длине оставленной части. Если вы с оздали идеальные условия с отоплением или у вас теплица километров на 300–400 южнее Москвы, без прищипки можно обойтись.

Плоды на побегах появляются, начиная с 2–3 междоузлия. Это зависит от сорта. То есть если побеге прищипнут над шестым листом, рассчитываем, что он даст 4–5 фиг. При нормальной погоде фиги пойдут в рост через 10–15 дней. Ростовые почки проснутся через такое же время. Далее нужно оставить один верхний побег, остальные аккуратно выломать. В течение сезона продолжаем прищипку или обрезку, смысл этих действий — осветление посадок и укрепление побегов. Если побег не трогать, они за сезон вырастят до 2 м и на чинают валиться на землю, так как шпалеру мы не используем.

Болезни и вредители

Из болезней инжира у меня на одном сорте была ржавчина, но я с ней никак не боролся. Хотя стоило бы пару раз обработать бордоской жидкостью (БЖ). Кроме того, на сорте RDB после зимовки было много повреждений, которые постоянно покрывались белой и серой плесенью. Несколько раз обрабатывал БЖ и «Хорусом», обре-

зал до живого, толку не было. Спас однократной обработкой препаратом «Беллис».

На остальных 20 сортах следов болезней ни в ОГ, ни в теплице не видел. Считаю, что профилактических обработок инжира не требует.

Из вредителей у меня присутствует только неизвестный вид чёрных гусениц, которые появляются в середине сентября и повреждают плоды. Особенно много их было в 2019 году. Собираю вручную, в 2020 году набрал, может, штук 15 за сезон. Пожалуй, инжир — это единственная культура, выращиваемая в промышленных посадках без химических обработок.

Самый опасный вредитель инжира — мыши, зимой инжир — их любимое лакомство. В сезон 2016–2017 г. у меня два сорта были съедены под корень. То есть их не просто погрызли, а вообще ничего выше земли не оставили. Основной способ борьбы с грызунами — ловушки-липушки. В зиму перед укрытием укладываю их вокруг стволов.

При выращивании инжира в квартире у многих любителей возникает проблема с паутинным клещом. Этот вредитель способен за очень короткое время уничтожить все листья на растении. При первых признаках появления клеща необходимы обработки соответствующими препаратами. В теплице у меня с клещом проблем не было.

Зимовка инжира

Растения зимуют в тех же теплицах под укрытием. Из стеклопластиковой арматуры диаметром 6 мм делаю дуги, креплю их в каркас из бруса 50x100 мм, сверху кладу геотекстиль «дорнит эко» 300 г/м² в четыре слоя. Зимой частично закидываю укрытия снегом. Внутри тоннелей обязательно кладу клеевые ловушки от мышей.

Факт. Большинство сортов инжира вымерзает при температуре ниже -12–14°C. Самые морозостойкие сорта выдерживают понижение до -18–22°C, но данная информация не проверена. До-

стоверной информации о морозостойкости корней инжира нет.

Подкормки

У меня все растения растут по принципу «сами себе найдут пропитание», то есть с минимальным количеством минеральных удобрений. Соответственно из подкормок применяю обкапывание с навозом раз в два года и подсыпание золы несколько раз в год перед поливом. Кроме того, 2–3 раза за сезон провожу подкормку по листу «Плантафолом» (Plantafol) с N:P:K 5:15:45 в дозе 50 г/10 л воды. Это водорастворимое удобрение, специально предназначенное для внекорневых обработок.

Сорта

В мире насчитывается огромное количество сортов инжира, но, к сожалению, большинство из

для нас этот сорт очень поздний. Начинай он зреть хотя бы на 10 дней раньше, был бы идеальным.

• Hardy Chicago

Сорт, однозначно заслуживающий внимания. К сожалению, у меня, возможно, оказался пересорт. Созревает на 10–15 дней раньше VDB. Масса 30–40 г.

• Далматика (Dalmatie)

Для меня это сорт-загадка. Он очень противоречивые отзывы. Кто-то пишет, что на севере фиги невкусные и созревают очень поздно. Кто-то — что это один из немногих сортов, вызревающий на юге Канады, и очень вкусный. Много отзывов о вступлении в плодоношение только на 3–4 год. Фиги очень крупные — 80–120 г. Планирую посадить.

• Florea (Michurinska-10)

Самый ранний сорт инжира. Очень распространён в Болгарии. Фиги по 30–40 г. По некоторым данным, выдерживает до -22°C, но

я сомневаюсь в этом.

• LSU Improved Celeste

Созревает на 2–3 дня позже Florea. Пока не удалось найти данный сорт.

• LSU Tiger (Giant Celeste)

Созревает на 7–10 дней позже Florea. Фиги 50–70 г.

• RDB (Ronde de Bordeaux)

Созревает на 2–3 дня позже Florea. Фиги мелкие — 20–30 г. Промышленный сорт в ЮАР, который можно встретить в московских магазинах.

• Рандино

Двухурожайный сорт. Фиги весом 50–70 г. Осенью 2020 г. посадил в теплицу.

В 2019 году одно растение посадил в открытый грунт с виноградом — живой, но в 2020 году даже фиговых не было.

• Melanzana Long (LDA, lounge d'aut)

Крупные и ранние фиги весом до 100 г. Планирую посадить.

• Ciccio Nero

Сажал по рекомендациям канадцев как очень зимостойкий и безпроблемный сорт. Фиги зреют в любую погоду, неприхотлив. Но пока на меня впечатления не произвёл, фиги очень мелкие и поздние.

Как ещё можно вырастить инжир

Уже сейчас можно сделать однозначный вывод о возможности получения урожая инжира в теплице в средней полосе. В моих планах продолжать подбор сортов и совершенствовать агротехнику под описанную выше формировку.

Однако возможны и другие сценарии выращивания инжира.



них имеют много синонимов. Абсурд в том, что во многих источниках разные сорта могут иметь одинаковые названия. Кроме того, следует учесть, что условия выращивания очень сильно влияют на размер и цвет плодов. Например, в конце октября Крымский Чёрный даёт уже скорее розовые плоды, чем чёрные.

Ниже я перечислил сорта, которые растут у меня или планируются к посадке.

• Крымский чёрный (Negronee, Figue de Bordeaux, Violette de Bordeaux, Angélique Black, Figue Poire, Petite, VDB).

Абсолютно безпроблемный сорт: устойчивая партенкарпия, стабильная и обильная бреча. Масса соплодий — 40–60 г. Самый вкусный в сезоне 2020. Жаль, что



• Описанная выше формировка — не единственная; можно формировать классическим стланцем или кустом, где урожайность будет выше за счёт большего количества однолетних приростов и более равномерного распределения побегов по площади.

• Я для себя выбирал наиболее ранние сорта, но есть вариант пойти по пути выращивания крупноплодных среднеранних сортов. Да, первые фиги мы получим не раньше середины сентября, но зато они будут по 80–100 г каждая.

• Выращивание только бречи без второго урожая. Теоретически самый подходящий сорт для этого — Desert King.

• Выращивание в кадках. В апреле кадки стоят у окна в доме, далее — в теплице. Зимовка — в подвале.

Максим ЛЕБЕДЕВ,
увлечённый садовод
Подмосковье

<http://sad-moip.msu.ru>



Дольмен мудреца Маргелана (знание) находится за «деревней дольменов» и яблоневым садом (село Пшада)

доёмы Земли. В естественных условиях её не много и не мало, а столько, сколько нужно в том или ином водоёме. Вылавливая рыбу в водоёмах, люди создают дисгармонию в природе. А искусственно выращенная рыба имеет о чень много заболеваний, которые приносят вред человеку, его здоровью и угрожают его жизни.

— Скажи, ведь растения тоже живые, они нас знают и чувствуют, а мы их едим. Им тоже от этого плохо?

— Растения тоже живые, но это — не существа. Создатель дал всему живому своё предназначение. Растения знают и чувствуют челове-

людя вашего времени, но не порождал злобность?

— Всё дело в том, что этот гормон не преобладал над всем существом человека. Естественно, люди даже не замечали его в себе. В современных же условиях он является лидером. Он прис утствует в каждом человеке и передаётся из поколения в поколение вместе с едой. Ведь человек с тал употреблять в пищу мясо животных. Когда человек убивает животных, в них преобладает этот гормон — животные знают и чувствуют страх и боль в момент их убийства. Естественно, этот гормон в такой момент проявляется в них в большом коли-

ра и прочего — многие ответы даны в книгах. Но то, что могу сказать — нежелательно сразу устраивать «революцию» в своём питании, а необходимо прислушиваться к себе, к своему телу и отходить от употребления каких-то продуктов постепенно (это не относится к мясу).

Вы можете спросить, чем же питались люди, вошедшие в дольмены, люди в первоистоках? В основном пыльцой, ароматами трав и других растений в своих садах, в своих Родовых поместьях. А также фруктами, овощами и грибами, выращенными для себя. Вот что рассказывает мудрец Он (продолжение жизни, оздоровление) в моей новой книге «Общение с мудрецами дольменов». Дольмены и места Силы побережья Чёрного моря. Краснодарский край:

«В первоистоках человеку для насыщения своего тела хватало тех ароматов, которые исходили от растений. Каждое растение имеет свой аромат — овощи, фрукты, цветы, а также каждое дерево и кустарник, их листья несли свой аромат в воздух. А человек вдыхал этот воздух и наполнял, насыщал каждую клеточку своего тела тем, что было необходимо, и это давало ему жизненную Силу. Была полная взаимосвязь человека со всеми растениями. Человек получал все необходимые для жизни вещества вместе с воздухом и так же, как и сейчас, имел свои предпочтения к каким-то запахам, питающим его. При желании мог что-то пожевать и этим дополнял каждую клеточку своего тела тем, что росло или что вырастил сам для себя».

Привожу ещё ответы мудреца Маргелана (знание) из книг «Общение с мудрецами дольменов». Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2:

«— Маргелан, скажи, вы в ваше

Мудрецы дольменов о еде

Дорогие читатели! Хочу поговорить с вами о продуктах, которые вы употребляете в пищу. Люди пользуются, как правило, так называемой кухней западных стран или кухней восточных стран. Отличаются эти кухни в основном своими приправами и способами приготовления. Люди приучили себя употреблять переваренные, перезаренные продукты. Ваш организм и ваши клетки сами должны разобраться, рассортировать то, что вы съели — выбрать всё необходимое для вашего тела и выбросить всё, что ему не надо. На это уходит энергия, которая могла бы помочь вам жить. Я не говорю уже о химических добавках и генетически изменённых продуктах. А сейчас ещё пальмовое масло, применяемое в продуктах для их длительного хранения.

Мудрецы считают, что мясо животных надо исключить из употребления человеку раз и навсегда, так как для получения этого мяса надо животное убить. Исключить пшеницу и вольерную рыбу. Её кормят комбикормом, от паразитов защищают антибиотиками, то есть растят по всем правилам современных технологий, чтобы рыба быстро набирала вес, не болела и прочее.

Из книги «Общение с мудрецами дольменов». КФХ Бамбакова. Геленджикский район Краснодарского края» (2013 год издания):

«— Скажи, как ты смог нас с сыном избавить от желания есть мясо и рыбу?»

— Ведь это очень просто. Я знал, что вы сами хотите отойти от поедания мяса, птицы и рыбы, и помог вашему организму не воспринимать эти продукты.

— Как это понять — «не воспринимать»?

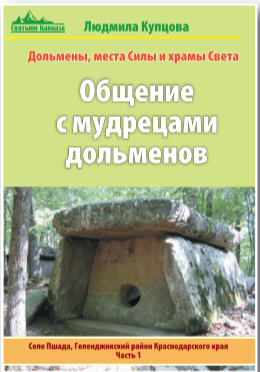
— Человек так устроен. В него можно вселить отвращение к вредному продукту. Просто немного изменить ДНК.

— Так ты можешь изменить ДНК в человеке?

— Да. Ты знаешь, что мы в дольменах — люди, которые многое хотим и можем сделать для человека доброго, нужного, — мы ему в помощь. И если у человека есть желание и правильное жизненное направление, мы помогаем ему осуществить его. Человек сам хочет отойти от привычки съедать убитых животных или другого чего-то, что несёт вред его телу. Мы помогаем ему в этом. Но часто бывает так, что человек подходит к нам с желанием в уме отойти от какой-то зависимости, а сам совершенно не готов к этому. В нём самом борю-



Место Силы мудреца Осана (восхождение) находится при подходе к «деревней дольменов» (село Пшада, Геленджикский район Краснодарского края)



Мудрец Маргелан (знание): «Человек может смотреть на большое количество растений и увидеть среди них только одно, которое ему очень нужно, которое хочет, сияет и ждёт, когда этот человек его употребит в пищу»

ся два желания: отойти бы, но сейчас получить бы это что-то. То он будет жить с тем, что в нём самом победит. Мы не можем мешать человеку, ведь это то, что решает сам человек, его жизненная позиция, его воля, его утверждение. И мы не нарушаем её.

— Почему нельзя есть мясо?

— Мясо — это продукт от животного существа. Животные ждут защиты от человека, а он их убивает. Животные знают, чувствуют, что человек их любит, и вдруг чувствуют, что человек приотворился их убить. Всё существо этого животного переносит страх и боль, которую ему доставляет человек. А когда человек съедает это мясо, в нём поселяется страх этого животного за свою жизнь, за эту боль. Поэтому в людях так много животного страха за своё существование. Вот и получается, что современные люди все боятся. Страх за своё будущее, будущее своих детей и близких. И к тому же современные животные очень сильно болеют. Многие люди даже не знают, чем, съедая их мясо, человек получает их вирусы. Они приживаются в человеке и уничтожают его. Поэтому у человека такая короткая жизнь.

— А почему не лезть есть даже рыбу?

— Ведь рыба — это тоже живое существо, и у неё есть своё предназначение на Земле. Ведь она тоже должна жить на Земле и помогать человеку. Рыба выполняет своё дело. Она очищает все во-

ка, его энергию, тепло, знают, что нужно для человека, чтобы он мог существовать, и поэтому растения сами отдают свои плоды человеку и радуются, если он берёт их и съедает. Конечно же, если человек ломает дерево или какую-то траву, не имея никакой цели, он делает плохо для растения. А если человек рубит дерево или косит траву и у него есть цель, для чего он это делает, с чистыми помыслами, то все растения знают мысли человека и помогают ему в этом. А если растения выращены одним человеком для себя лично и он поливал их своим потом, то растения знают даже, чем болен этот человек, и лечат его. Человек, сам того не подозревая, захочет подойти и съесть это растение в нужное для него время».

Вот что рассказал мудрец Осан (восхождение) о гормоне страха, который человек получает вместе с мясом животного, в книге «Общение с мудрецами дольменов». Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1:

«— Как я понимаю, страх — это гормон. Он, наверное, был и в

стве. Человек, поедая мясо животных, наполняет себя этим гормоном. Он приживается в людях. И живёт человек, постоянно ощущая в себе животный страх перед всем, что встречается на его жизненном пути. Человек всего боится: боится — разорится, часто человек боится голода, слабый физически человек боится более сильного физически — и таких примеров тысячи, подобные страхи есть почти у каждого современного человека. Вот из таких людей состоят государства. А государственные деятели находят защиту во владении какими-то материальными ценностями — это деньги, валюта, драгоценные металлы и прочее. Вместо того чтобы избавиться прежде всего от внутреннего страха, применяют ложь и прочие негативные изощрения. Вот сейчас таких людей на планете большинство».

Я задавала мудрецам ещё много вопросов относительно современной еды: хлеба, молока, кисломолочных продуктов, яиц, саха-

ре время употребляли варёную пищу?»

— Это очень сложный вопрос. Вся Природа Земли была другой. Да и много растений на Земле уже нет, тех, которые нужны человеку. Люди употребляли очень мало еды и только ту, которую они видели и знали, что сейчас нужна та или иная травка, то или иное растение, тот или иной овощ или фрукт. А не так, как делаете вы, — кушаете много и всё подряд. Ведь каждое растение созревает всегда в определённый срок, в определённую фазу Луны и предназначено для того или иного человека. Одно и то же растение может принести пользу одному человеку, но в это же время вред другому. Человек может смотреть на большое количество растений и увидеть среди них только одно, которое ему очень нужно, которое хочет, сияет и ждёт, когда этот человек его употребит в пищу. И даже засушенным это растение будет приносить пользу данному человеку. Например, на яблоне много яблок, так вот одни смотрят только на одного человека в семье, другие — на другого и так далее. Но на этой яблоньке есть и такие ябло-



ки, которые нужны людям из других семей, поэтому, общаясь, люди угощали друг друга своими плодами. Они просто видели их предназначение. Я рас сказал о яблоньке, но это могли быть и другие овощи и фрукты. Зимой лю ди много отды хали, спали с зак ата и до вос хо да Солнышка. Во сне общались мы слями друг с другом. Употребляли вяленые овощи и фрукты и только тогда, когда знали, что надо съест, пожевать то, что просит тело.

— А что ты можешь сказать о еде в наше время?

— Ваше тело за многие тысяче ления очень изменилось. Оно по стоянно приспосабливается кт ой еде, к той среде, в ко торой вы об итаете сейчас. Поэтому переходить вот так сразу к очень полезным и очень важным, но непривы чным продуктам, травам нежелательно. Ведь ваше тело постепенно привы кало ко мног им изменениям, во т так же постепенно надо, по его желанию, отходить от тех или иных продуктов. Конечно, надо по само чувствию определять то, что ваш организм принимает или отвергает.

В вашем времени о чень много заболеваний — это следствие не приятия организмом чего-то. Но человек по незнанию пос тоянно поедает тот или иной продукт. При учал свой орг анизм к нем у, даже получив какое-то заболевание. Так и живёт теперь с ним, и даже из по коления в поколение это заболева ние переходит. А теперь взял и от казался от этого продукта. Есте ственно, теперь постепенно его ор ганизм должен у бирать те барье ры, те преграды, которые выстав ил для борьбы с каким-то продук том. А для этого опять же на чина ется перестройка в организме че ловека. Это, как вы называете, шла ки, специально скопившиеся в не которых местах вашего тела. И из бавиться сразу от них нельзя, да и не надо. Сделайте это постепенно.

Особенно вредны про дукты, полученные в чис том виде химич еским способом. В вашем време ни их о чень много. Хотя они с деланы из на туральных, выращен ных растений. Я перечислять не бу ду, но их о чень много. Ведь в на туральных продуктах — травах, орехах, овощах, фруктах и так далее — существуют компоненты, помога ющие вашему организму усвоить, принять и переработать то, что вы съели. А вы бросаете в себя что-то в чистом виде, без вс евозможных катализаторов — помощников у с воения той или иной еды, а ещё ху же — вк усовые добавки, с делан ные из несъедобных компонентов — химических элементов, которые любой организм сразу же отверга ет или заболевает.

Я могу сказать основное: вс ё, что вы смешивает е вместе и де лаете один продукт, это тоже не правильно. Ведь вы пок а не види те, не знаете их сочетание, их вза имосвязь, их дополнение о дно го другим. Вы слышали или чит а ли про к акой-то химический со став, какие-то элементы в том или ином овоще, фр укте, траве и т ак далее, и смешали, чт обы сразу получить всё, как вам кажется, полез ное вместе. А для того, чтобы вы делить и впитать в себя только то, что ему надо, ваш организм тратит много энергии».

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

Книги серии «Общение с мудрецами дольменов» можно приобре сти через официальный сайт ав тора www.dolmens.org, написав со общение в WhatsApp на номер 8-952-831-9050, а также сделав заказ в ре дакции газеты «Родовая Земля».

10 и 11 августа 2024 г. состоит ся премьера мюзик ла «АНАСТА». Мюзикл будет поставлен сельским музыкальным театром «ПТАШ» в экопоселении «Миродолье».

В «Миродолье» уже четвёртый год развивается НАШ ТЕА ТР! Это точка притяжения детей и взро слых. Наше объединяющее дей ствие. Наш кураж, наш полёт! Про сто фантастика, когда люди стека ются в о дно место, захваченные творчеством!

Сельский музыкальный театр «ПТАШ» — это не коммер ческий проект.

Главное для театра «ПТАШ» — это музыка. Она — вдо хновение и стержень. Поэтому мы именно МУЗЫКАЛЬНЫЙ сельский театр.

Мы знаем наших с оседей и легко находим единомышленни ков. Музыка — связующее звено между нами!

В наших спектаклях играют не профессиональные актёры, а жи тели поселения.

Мы создаём музыкальный ма териал профессионального уров ня, внедряем в него людей-непро фессионалов и ис следуем, станет ли музыка проводником в нас то ящее проживание роли на сцене.

Наша актёры — потрясающие! Музыка помогает раскрыть их актёрский талант, позволяет ощу щать себя причастными к высокому искусству. Мы считаем это важ ной социокультурной функцией нашего театра.

Наша профессиональная чет вёрка:

- Вадим Пташинский — продю сер и композитор. Отец театра!
- Настя Уткина — режис сёр, актриса театра и кино (ГИТИС). Мысль театра!
- Ольга Безлюдова — поэт, ак-

М Ю З И К Л
«АНАСТА»

10 и 11 августа в 14:00

Адрес: Сергиево-Посадский район, экопоселение «Миродолье», ул. Счастливая, д. 7
Количество мест ограничено. Предварительная запись по телефону: 8 (977) 184-42-80



триса театра и кино. Рифма театра!

- Софья Пилипенко — компо зитор и актриса. Муза театра!

Что удалось сделать?

Сельский музыкальный театр «ПТАШ» существует с 2021 г ода. Наш первый м узыкальный спек такль — «Дюймовочка».

В 2022 и 2023 г . было выпу щено ещё два мюзик ла — «Му ми-тролль и Комет а» и «Кент ервильское привидение» (режис сёр Анастасия Уткина).

В 2023 г. мы с тали победите лями во Вс ероссийском конкур се Zoom-лаборатория Александра Пантыкина «Новые имена — но вые идеи» как авторы песен и му зыки в мюзик ле «Кентервильское привидение». Конкурс проводил ся Ассоциацией музыкальных те атров России.

Мы показывали спектакли на различных площадках — на фести валах «Вкусная Ярмарка» в Ми родолье», в э тнопарке «Кочев ник», в дет ском лагере на ферме «Мартьянково».

Все три спектакля были по ставлены на собственные средст



ва. За это время около 20 спек тлей мы пок азали бесплатно. Те атр финансов (и не только) участ вовал в строительстве Дома твор чества в Миродолье, где идут не которые наши спектакли.

Миродолье — особый мир!

Мы пришли сюда для того, что бы, как и Анас та, попробовать найти баланс между природной и цивилизованной жизнью. На сво ей земле мы х отим жить в цивилизации, но без ущерба д ля при роды.

Миродолье — пог раничное пространство между современ ным миром и миром б удущего. Это место, где у каждого есть мис сия оставить детям здоровую зем лю. Мы понимаем жизнь в г армонии с природой как самый боль шой, самый бесценный ресурс для человека.

У каждого из нас есть большая территория земли, на которой мы бережно, с душой, по принципам природного баланса создаём про странство с пр удом, садом и ле сом. А ещё у нас есть общая терри тория. Там сконцентрирован весь творческий потенциал поселения!

Новый мюзикл театра «АНАСТА»

А что если человечество мил лиарды лет, снова и снова, пово рачивает не туда, и каждый раз это приводит к глобальным катастро фам? Кажется, в человеке ест ь ка кая-то ошибка, ведь он разр уша ет то, что любит... Некоторые из нас несут бремя вины, у кого-то возни кают вопросы, а у кого-то — идеи, как остановить этот процесс.

Ведь то, что происходит сей час, возможно, происходит уже не в первый раз! К ажется, мы и

сейчас бежим к пропас ти. Но к ак прервать этот бесконечный цикл?

В нашем новом мюзик ле «АНАСТА» по мо тивам одноимён ной книги российского писате ля Владимира Мег ре затронуты именно эти вопросы.

Главная идея мюзикла «АНАСТА»

Спектакль о свете внутри тьмы в каждом из нас.

Мы несём в себе две противо положные силы.

Виноваты ли мы в том, что не нависти в нас может быть столько же, сколько любви?..

Для чего мы созданы такими? А что если именно ради э того противоречия?...

Театр ждёт всех желающих на премьеру 10 и 11 авгу ста в 14:00! Количество мест ограничено, для предварительной записи обрат иться по телефону: 8-977-184-4280.

Вадим ПТАШИНСКИЙ,
руководитель и композитор
сельского музыкального
театра «ПТАШ»

В каждой капельке росы концентрируется чистая энергия Земли и Солнца. Благодаря мощным целительным свойствам, заключённым в капельке росной воды, можно излечиться от многих заболеваний. Об этом действии росы знали наши предки и умело использовали её для лечения.

Многие народы знают о магических свойствах росы. Лечение росой дарует людям здоровье, молодость и красоту. Польза для здоровья от чудесной капли росной воды, этого волшебного творения Природы, многогранна. Расскажем о некоторых простых и доступных в применении рецептах и способах оздоровления целебной силой росы.

Обёртывание тканей

У славяно-арийских народов издревле был способ лечения многих болезней путём обёртывания тканей, смоченной в росе. Для этого натуральной (лучше льняной) тонкой тканью покрывают траву с росой. Ткань пропитывается росой, затем этой тканью обёртывают тело.

Конечно, лучше как ануны вымыться, чтобы избавить кожные поры от жира и грязи. Тогда сила росы впитается полностью и принесёт наибольший результат. Ткань, смоченная в росе, холодная. Поэтому, соприкасаясь с телом, холод усиливает кровообращение в организме, а полезные вещества, содержащиеся в росе, прекрасно впитываются в чистую кожу и быстрее попадают в кровь.

С помощью такого обёртывания можно лечить ревматоидные артриты, заболевания мочеполовой системы, сердечно-сосудистые заболевания, вегетососудистую дистонию, головные боли, импотенцию.

Но есть предостережение. С осторожностью такие обёртывания необходимо проводить тем, у кого имеется аллергия на пыльцу каких-либо растений.

Аллергия — это крик организма о помощи, обращённый к своему хозяину: «Караул! Я зашкаливаю до предела! Больше складывать шлаки уже некуда! Чтобы выжить, начинаю выводить их всеми доступными мне способами! Молю, больше не ешь всю эту гадость, которую ты в меня с только лет впахивал!» В данном случае вдыхаемая пыльца каких-либо растений — это лишь повод, а не причина, детонатор взрыва, который вы много лет сами себе подготавливали нарушением правил здорового питания.

В этом случае необходимо помочь организму и на часть программу его полного поэтапного очищения. При этом особое внимание необходимо уделить тщательному очищению и восстановлению правильной жизнедеятельности печени.

Купание в утренней росе

В ночь на Праздник Бога Купала (6 на 7 июля) росы считаются самыми целебными. В разгар лета травы наиболее богаты биологически активными веществами. Девушки и женщины, желая стать более красивыми и привлекательными, купаются именно в купальских росах, благословлённых Богом здоровьем и плодородия — Купалой. Женщины, желающие как можно дольше охранять здоровье и красоту, уходят в заросли иван-чая и стараются как можно больше промокнуть в его росе.

Можно купаться не только в



эту ночь. Купание в росе успокаивает нервную систему. Для этого лучше всего купаться в ромашковых полях. Кроме того, купание в росе закаливает организм, что является хорошим способом предотвратить любые простудные заболевания.

Для подтверждения сказанного, заручимся поддержкой наших соотечественников, которые известны и за рубежом: члена Союза писателей России, автора книги «Основы траволечения» Генриха Николаевича Ужегова и потомственного целителя, знахаря Владимира Николаевича Ларина, автора книги «Мир русского знахаря: первые уроки».

Вот короткая выдержка из книги «Основы траволечения»: «О том, что роса избавляет от многих заболеваний и окazuje мощный тонизирующий и закаливающий эффект, было известно уже давно. Дело в том, что роса собирает с растений пыльцу и ферменты, аккумулируя чистую энергию Солнца и поэтому является важным элементом подпитки человеческого тела целебной энергией. Наиболее целебна утренная роса лугов, лесных опушек, лесных полян. Самое большое количество целебных веществ растения выделяют утром, вода растворяет их и остаётся в виде небольших жемчужных капелек на листьях и цветах растений.»

Известный русский целитель Порфирий Корнеевич Иванов при предрасположенности к частым простудам советовал рано утром ходить босиком по влажному росы камням и по росистой траве. Человек, взявший такое божожждение за правило, уже через месяц может не бояться простуды».

А теперь предлагаю вашему вниманию более объёмную выдержку из книг и «Мир русского знахаря: первые уроки»:

Сила росы

«Работа с росной водой занимала почётное место в русской знахарской медицине. Далеко не каждый знахарь умело использовал этот уникальный материал. В наше время методы лечения росой считаются почти утраченными, хотя по эффективности действия, объёму возможностей и простоте применения с росной водой не может сравниться ни одно вещество. Сбор и применение росной воды в русском

знахарстве часто сопровождалось сложными ритуальными действиями, чтением молитв и заговоров, строгим соблюдением времени сбора и трав, с которых роса собиралась.

Важно также знать, как хранить и применять целебную воду из росы. Я нередко наблюдал за работой знахарей, с которыми меня сводила судьба, сам практиковал лечение росой, поэтому могу с уверенностью сказать, что даже упрощённо применяя росную воду, вы можете избавиться от огромного количества недугов.

Бабушка часто использовала росу, иногда в чистом виде, но обычно в смесях с другими веществами. Она собирала росу строго в соответствии с фазами луны, причём с разных растений. В погребке на полках всегда стоял десяток берестяных ведёрок с плотно подогнанными крышками. На росной воде бабушка делала настойки из трав, но не отвары.

«Роса огня не любит, она его в себе несёт! Утренняя — небесный огонь, ночная — земной, а вечерняя — живой. Нам же нужно огонь тот освободить и заставить служить человеку», — говорила она. «В природе миллионы лет идут различные процессы, вещества сами находят друг друга и сочетаются между собой. Человек по своему разумению пытается те процессы повторить, да жизни ему для этого не хватает. Так и роса — саму Зарю Мира помнит и память эту нам отдаёт в виде силы своей. Сила же её удивительна! И постичь её человеку не дано, разве что Богу. А Бога мало какой человек слышать хочет».

Ночная роса холода несёт, утренняя — тепло, а вечерняя — покой.

Сбор росы

Утренние росы бабушка всегда собирала в период убывания луны и применяла для лечения самых разных заболеваний, связанных с процессами застоя в организме.

«Будешь босиком по утренним росам бегать, — говорила она, — мозоли да шпоры пропадут и косточки рассосутся. Голову мыть будешь — волосы густые да здоровые вырастут. Старикам утренние росы силу дают и кожу омолаживают, могут даже зрение вернуть».

Я наблюдал много случаев, когда при помощи компрессов и промывания глаз утренней ро-

сой бабушке удавалось справиться с катарактой и бельмом. Лечение росой позволяло успешно бороться с мочекаменной болезнью и мастопатиями, а также с другими недугами.

Утреннюю росу лучше всего собирать с клевера, когда луна находится в фазе убывания. Время сбора довольно короткое, поэтому желательнее его не упускать. Это всего полчаса с момента, как первый солнечный луч осветит росинки. Собранные в это время капли росы несут в себе эфирную (космическую) энергию и имеют наибольшую силу при лечении.

Росная вода может довольно долго (до недели) храниться, если её держать в деревянной или берестяной таре, в тёмном прохладном месте. Утренняя роса замечательно омолаживает кожу, а если принимать её внутрь, усиливает обменные процессы и защитные функции организма. Поэтому она является прекрасным средством для пожилых людей.

Ночные росы собирают, когда луна находится в фазе роста, с одуванчика. Время сбора — с часу до трёх. Такую росу применяют для лечения сильных воспалительных процессов, только в виде компрессов.

«Ночная роса большую силу имеет, — говорила бабушка, — жимаю полотенце в берестяное ведро. — Её луна земной силой наполнила и светом своим остудила. Поэтому она любые раны врачует. Ночная роса олодная, она хорошо раны заживляет, любые воспаления снимает, если мы компрессы из ночной росы делать будем, то ожоги и раны заживут быстро и рубца не оставят.»

С помощью ночной росы иногда даже с раковой болезнью справиться удаётся. Если компрессы из неё делать да на ночь и утром

пить её понемногу, то опухоль расти перестанет, потом на у неё пойдёт, и боль пройдёт. Не любит раковая болезнь ночной росы. Везде, где воспаления или раны какие, нам ночная роса большую помощь окажет».

Вечерние росы интересны своим мощным успокаивающим действием. Собирают их в новолуние с ромашки и применяют для лечения нервных и психических заболеваний, а также при бессоннице. Росную воду принимают внутрь, используют для компрессов. Прекрасный эффект достигается при лечении шизофрении, эпилепсии, реактивных психозов, последствий испуга у детей.

«Вечернюю росу лучше собирать с ромашкового поля, — учила бабушка. — Ромашка — растение по характеру мягкое, нежное, со всеми травами дружит, ни с кем не ссорится. Взятая с неё роса хороша от душевных болезней помогает, буйных успокаивает, сон возвращает. Хороша вечерняя роса и при некоторых глазных болезнях, при глаукоме, например. Вечернюю росу в новолуние собирать лучше, — рассказывала бабушка во время сбора. — Когда Луна узким серпиком смотрит, тогда роса большую силу имеет».

Конечно, не обязательно при сборе росы строго соблюдать фазы луны и выбирать растения, с которых нужно снимать капельки. Можно собирать росу просто с разнотравья, хотя это в значительной мере снижает эффективность лечения. Но время сбора и правила хранения нужно соблюдать строже. Росу нельзя собирать и хранить в стеклянных и особенно металлических ёмкостях. Для этого используется только деревянная посуда.

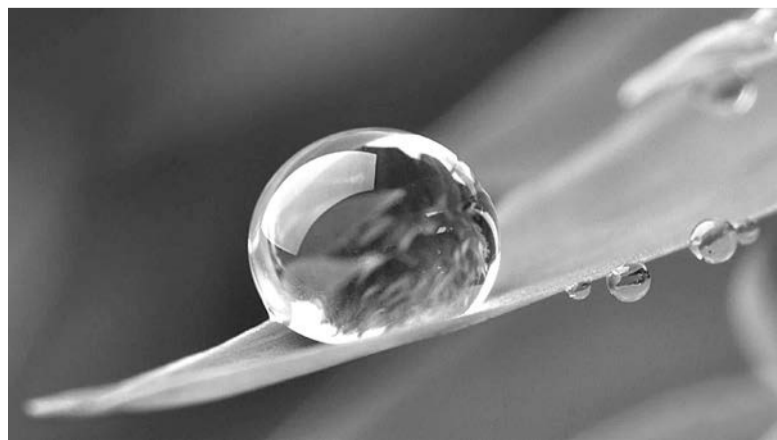
Не собирайте росные воды на колхозных полях, опрысканных химикатами и вблизи автострад! Не поленились отойти подальше, тогда маленькие росинки — «Божьи слёзы» — сделают для вас всё, на что способны. А способны они на многое!»

Рецепты применения живой росной воды

Мочекаменная и желчнокаменная болезни. От мочекаменной и желчнокаменной болезни помогают избавиться компрессы из росы на область печени и почек с одновременным приёмом внутрь по 30–60 г за 30–40 минут до еды. Курс лечения — 7–10 сеансов через день.

Для улучшения зрения. Промывание глаз росой и компрессы из росы утром и перед сном, которые накладывают на 10–15 минут, улучшают зрение, лечат катаракту и бельмо. Курс лечения — 12–15 дней ежедневно.

Для улучшения состояния волос. Массаж головы с росной водой делает волосы густыми и пышными, улучшает их рост и в некоторых случаях позволяет даже восстановить волосы на лысой голове. Смочить голову росной





водой и мас сировать кончиками пальцев до разог рева. Повторно смочить, обвязать голову полотенцем и оставить на 30 минут. Потом ополоснуть настоем ромашки и дать высохнуть. Курс лечения — 5–7 процедур через день.

Мастопатии, фибромы, миомы. Мастопатии, фибромы, миомы и др угие незлокачественные новообразования лечатся компрессами, спринцеванием и приёмом внутрь по 30–50 г росы 3–5 раз в день. Курс лечения — 5–7 дней ежедневно.

Кожные болезни. Кожные болезни, косточки, шпоры, мозоли и грибковые заболевания исчезнут, если ежедневно 2–3 раза в день на 15–20 минут накладывать мокрые компрессы с росой. При косточках и шпорах компрессы накладываются на ночь. Курс лечения — до исчезновения признаков заболевания.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при геморрое нужно пить натощак и перед сном по 50–100 г росной воды, сочетая её приём с овощной диетой. При геморрое добавляются вечерние клизмы росой. Курс лечения — 21 день.

Применение «мёртвой» воды. Приём ночной росы внутрь допустим лишь при онкологических заболеваниях, такая роса останавливает рост опухолей. В этом случае росу принимают внутрь по 30–50 г до и после еды, а также утром натощак и вечером перед сном. На кожу, напротив места поражения, накладывают мокрые компрессы. В некоторых случаях таким простым способом удаётся справиться с болезнью или хотя бы приостановить её развитие. Но даже если болезнь не отступит полностью, этот метод смягчает боль, нормализует сон.

Компрессы от нервных расстройств. При нервных расстройствах перед сном голову большого плотно обвязывают полотенцем, смоченным росной водой. По утрам влажной тканью протирают всё тело и в течение дня 3–5 раз дают росную воду внутрь по 50–100 г. Курс лечения — 5–21 день.

Роса саму зарю мира помнит и память эту нам отдаёт в виде силы своей.

Будьте здоровы!

Ярослава

<https://rodobogie.org>



Как работают биологические ритмы

Под воздействием длительного стресса человек начинает быстрее стареть и терять здоровье. Однако если действовать не наперекор биологическим ритмам, то можно легче справляться со стрессами и с охранить здоровье на долгие годы.

Сейчас города, особенно мегаполисы, насыщены круглосуточным ритмом жизни. Шум, свет, электрические излучения мешают здоровому сну ночью.

В экопоселении проще соблюдать природные биоритмы, которые выстраивались у человека тысячи лет.

В течение суток процессами в нашем организме управляют гормоны, а правильный режим дня — это фундамент здоровья гормональной системы. Работа всех органов и систем человека строится практически по часам, по дачиньясь циркадному ритму. Поэтому так важно вовремя ложиться спать. Поздний отход ко сну буквально ломает биологические ритмы.

Гормональное расписание

• Вставая до 6 утра, вырабатывается серотонин — гормон счастья.

• Время с 6 до 7 утра — идеальное для подъёма. Идёт выброс эндорфина и кортизола. Кортизол — гормон, который готовит наш организм к активному бодрствованию!

В этот временной период максимально включена логика. Самое время записать планы на день и принять важное решение, оно будет наиболее правильным. Поэтому есть поговорка: «Утро вечера мудренее»!

Если выпьете 500 мл тёплой воды утром и с делаете зарядку, вымываются гормоны стресса. Вода должна быть 40–45°C, так как холодная вода после сна опасна для сосудов и может вызвать спазмы. 1–3 стакана горячей воды — мощная профилактика от инфарктов и инсультов, продлевает жизнь на 10 лет.

• В 7 утра прекращает вырабатываться мелатонин, освобождая место половым гормонам. Больше спать смысла нет, ценность дальнейшего сна нулевая, а значит, это пустая трата жизни.

• В 8 утра кортизол достигает пиковых значений. На арене половые гормоны, они же стероиды, — гормоны, формирующие наш мышечный каркас. Самое время для

зарядки, гимнастики, спортзала и размножения!

• С 10:00 до 14:00 — пик ДГ ЭА, нейрогормона, отвечающего за память, концентрацию, внимание и запоминание. Лучшее время для умственной деятельности

• С 11:00 до 13:00 — период максимальной выносливости. Это время можно отвести для занятий спортом.

• С 13:00 до 15:00 — лучшее время для обеда. Активность тонкого кишечника находится на высоком уровне.

• 14:00–16:00. По чувствую резкую сонливость в это время, не откажите себе в удовольствии поспать 20 минут! Это пик гормона роста — гормона красоты и вечной молодости. И желательнее после сна размяться, так как гормон роста отвечает за количество мышечной ткани.

• С 16:00 до 20:00 — у дачный период, чтобы запланировать на это время фитнес, прогулку на улице, растяжку.

• С 17:00 на чинает снижаться кортизол. Принятие важных решений стоит отменить. Серьёзный спорт противопоказан, так как питание мышц будет очень затруднительным.

• 20:00 — до этого времени желательнее уже поужинать.

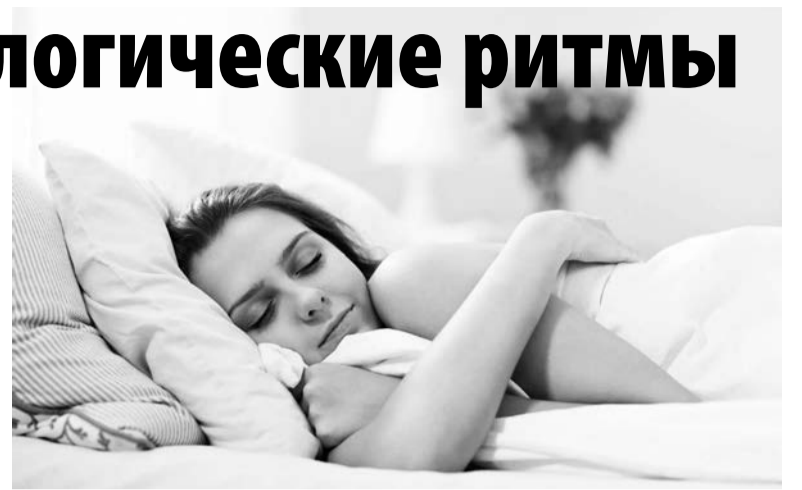
• В 21:00 на чинает вырабатываться мелатонин — основной гормон эпифиза (шишковидная железа, которая располагается в эпифизе), гормон сна, который мозг вырабатывает в полной темноте и тишине (Wi-Fi тоже должен быть выключен или максимально приглушен, так как он воспринимается мозгом как световое излучение).

Исследования показывают, что мелатонин имеет отношение не только ко сну.

Гормон сна снижает выработку цитокинов, вызывающих воспаление, является антиоксидантом, нейтрализующим клетки свободных радикалов и ограничивающим окислительный стресс и повреждения, которые способствуют воспалению.

Мелатонин — регулятор циркадного ритма. В это время нужно завершить дела, начать подготовку ко сну. Снижается температура тела, нам хочется тепла и заботы от близких. Самое время для семейных обнимашек.

• 22:00 — в идеале в это время человек должен находиться в кровати. В это время с уток запускаются процессы обновления организма. На гаджетах следует установить ночной режим экрана, вы-



ключить свет и Wi-Fi в помещении, закрыть окна плотной тканью. Температура должна быть не выше 20°C, максимум 22°C. Такой температурный режим оптимален для выработки мелатонина, регенерации и восстановления организма.

Гипофиз выделяет опиоидные гормоны, обладающие наркотическим действием, — это эндорфины. Заснув в это время, сон будет сопровождаться наиболее приятными ощущениями. Дневной стресс позади, организм готов к перезагрузке. Ценность сна с 22:00 до 4:00 — максимальная. Отсутствие сна в это время фатально.

• 23:00 — погружаемся в сон. Секретия мелатонина ускоряется.

• Во время 23:00–24:00 идёт выработка соматотропина — гормона роста, который отвечает за рост и развитие человека. Он вырабатывается передней долей гипофиза (особым отделом головного мозга) и влияет на состояние всего организма. Он действует как непосредственно, так и косвенно, воздействуя на работу других желез внутренней секреции (например, поджелудочную железу, синтезирующую инсулин).

Этот гормон ответствен за рост мышц, а мышцы — это, по сути, и есть молодость. Кроме того, у женщин в ночные часы активно вырабатываются репродуктивные гормоны (фолликулостимулирующий и лютеинизирующий).

Соматотропин — гормон роста, красоты и вечной молодости. Благодаря ему дети «летают во сне», а взрослые остаются молодыми, красивыми, с крепкими костями и качественной мускулатурой.

Секретия гормона роста, как и многих других гормонов, происходит периодически и имеет несколько пиков в течение суток (обычно пик секреции наступает через каждые 3–5 часов). Наиболее высокий и предсказуемый пик наблюдается ночью, примерно через час-два после засыпания.

При недостатке соматотропного гормона у взрослых наблюдается:

- снижение физической работоспособности;
- уменьшение мышечной массы, ожирение;
- атеросклероз;
- нарушение толерантности к глюкозе (вследствие гипoinsулинемии).

Дефицит соматотропного гормона у детей выражается в низком росте, вплоть до карликовости. По данным ряда исследований, до 30% низкорослости детей и подростков вызвано дефицитом соматотропного гормона.

• 01:00–03:00 — сон в это время важен также для нормальной работы печени. Именно в это время в печени идёт «генеральная уборка», выводятся вредные вещества. Если человек ночью бодрствует, печень начинает производить глюкозу, происходит нарушение углеводного обмена.

• 03:00–04:00 — ближе к утру начинает расти уровень кортизола, а мелатонин, напротив, падает.

Нужно не только прислушиваться к своим биологическим часам, но и устроить «цифровой» детокс в течение дня. Это означает, что отдыхать нужно примерно столько, сколько вы активно работали.

Для сопротивляемости организма стрессам имеет значение и диета. Например, щелочная диета имеет противовоспалительное действие, повышает уровень pH и создаёт неблагоприятную среду для вирусов и бактерий. Такая диета позволит замедлить процесс старения. Отказ от злоупотребления простыми углеводами повысит иммунную защиту организма. Простые углеводы способствуют закислению вокруг клеток, которые становятся малоактивными и недееспособными, что также ускоряет процесс старения.

Нужно уделить дополнительное внимание своей иммунной системе. Контрастный душ, обливание ледяной водой, баня с купанием в снегу или проруби. Её можно даже тренировать для повышения сопротивляемости внешним и внутренним воздействиям. Сегодня это возможно делать с применением медицинских технологий. Для развития адаптационных ресурсов организма эффективны криокапсула за счёт кратковременного воздействия сверхнизких температур (-130–160°C) на организм, насыщение организма и головного мозга кислородом в барокамере, тренировка митохондрий и эндотелиальной функции сосудов при инверсальной гипокситерапии. Интересный момент заключается в том, что эффективность этих процедур основана на кратковременном воздействии фактора стресса на организм.

<https://vk.com/public52125438>

ГОРМОНАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ		
6:00 Кортизол повышение ↗	7:00 Мелатонин понижение ↘	8:00 Тестостерон повышение ↗
10:00-14:00 ДГЭА повышение ↗	14:00-16:00 Гормон Роста повышение ↗	с 17:00 Кортизол понижение ↘
21:00 Мелатонин повышение ↗	22:00 Эндорфины повышение ↗	2:00 Гормон Роста повышение ↗

Что это значит — создать режим жизни?

Первый вариант — построить жизнь так, чтобы все виды раздражителей не выходили за пределы нормального отрезка характеристики. Например, можно жить в полном покое, оберегать себя от любых внешних воздействий и с обремененных нагрузок. Но и это не может спасти — трудно предусмотреть случайные перегрузки, например, грипп. Кроме того, при отсутствии тренировки по мере с тарения характеристики закономерно падают, и даже малые раздражители будут вызывать патологию. Болезни догонят и докопают.

Другой вариант — тренироваться, пока здоров, чтобы поддерживать характеристики хотя бы выше средних. Тогда обычные жизненные невзгоды и перегрузки ещё не будут вызывать болезней. Но есть одно «но». Чтобы поддерживать достаточный уровень тренированности, старику нужно тренироваться больше, чем молодому. Это определяется всё тем же накоплением помех. Синтез белков замедляется, а распад сохраняет прежние темпы. Нужно больше напрягаться, чтобы сохранить необходимый объём функционального белка. Притом напрягаться разумно, так как перегрузки для организма вредны, тем более — для старого.

Итак, «режим ограничений и нагрузок» — то, что я давно пропагандирую. Он должен бы не только сохранить здоровье, защитить от болезней, но и замедлить процесс старения. В последнем нет стопроцентной уверенности, не будем поддаваться самообману. Но основания для надежд есть. Дело в том, что накопление помех резко ускоряется в процессе болезней, когда нарушаются функции органов, смещаются показатели гомеостаза, следовательно, страдают процессы самоочистки клеток. Впрочем, за это говорит только логика и наблюдения долгожителей, как правило, редко болевших в жизни.

Философия режима противоречит старому представлению о необходимости всё большего щажения и покоя по мере с тарения. Люди рассматривают здоровье как некий основной капитал, выданный при рождении. Чем меньше будешь работать, напрягаться, тем на дольше его хватит. В действительности всё наоборот: по мере тренировки капитал не расходуется, а возрастает. По крайней мере, до определённого предела.

Элементы режима я только перечислю, без подробностей. Первое и в второе места в нём делятся между физкультурой и правильным питанием. На третьем стоит закаливание, а может быть, аутотренинг и сон. Зависит от особенностей психики.

Основной вопрос: сколько и чего. Чтобы достаточно и нелишью. Определить это непросто.

Во-первых, цель. Если нужно поддержать здоровье молодому, то на первом месте — физкультура, будешь сильным и красивым. Питание не так уж важно. Лишние пять килограммов не повредят.

Если ты интеллектуал и уже староват, то самое важное — охранить разум. Сами нервные клетки стареют медленно, если их упражнять. Всё дело в осудах. Поэтому война со склерозом — на первой линии. Факторы риска для него известны: избыточное питание, курение и гипертония. Не будем преувеличивать научность этих утверждений, но считаться с ними следует. Курение —



Режим жизни

это просто: нельзя — и всё. А вот вопрос питания гораздо сложнее. Мне не удалось найти убедительных научных материалов, сколько и чего надо есть. Нормы веса, толщина жира под кожей, число калорий, ассортимент блюд — во всём крайний разнород. Одно твердо известно: если детёнышей держать впроголодь, но давать белки и витамины, то животные вырастают тощие и мелкие, но очень активные (Мак-Кей и другие). И живут на 30–40% дольше средней нормы. Однако если взрослому крысу посадить на такую диету, то прибавка к возрасту уже небольшая. Другой факт: развитие склероза связано с повышением в крови липидов и их комплексов с белками. Существуют даже возрастные нормы этих продуктов, будто они записаны в генах, так же, как и повышение кровяного давления и содержание сахара в крови.

Всё это наводит на мысль, что для профилактики склероза надо быть предельно тощим и не есть жиров, что я и делаю уже два десятка лет. Вот результат: содержание в крови холестерина и других жироподобных веществ — на уровне 30-летнего возраста. Проверяется уже четыре года в квалифицированной лаборатории. Так же и с кровяным давлением и с содержанием сахара. Никакие возрастные нормы, разрешающие повышение всех этих показателей, на меня не подействовали. (Скажем осторожно: пока не подействовали.) Смешно сказать: есть даже нормы для уменьшения роста. В энциклопедии написано, формула приведена. Мне пришлось укоротиться на три сантиметра. И это тоже, слава богу, не произошло, рост и так маловат.

Разумеется, кроме ограничений в еде, нужны и другие компоненты режима — физкультура, закаливание. Они тренируют не

только мышцы, но и осуды. Всё вместе позволяет держаться.

Нет, я совсем не хочу выдавать желаемое за действительность. Да, не чувствую старения. Но это не значит, что где-то в телесной глубине не зреет заг овор, который всё сметёт. Увы! Помехи накапливаются, белки тают, как снег, и функциональные характеристики закономерно опускаются.

Но нет выбора; режим позволяет получать удовольствие от жизни. Впрочем, не следует преувеличивать тягот режима. С физкультурой я уже сжилась, она стала потребностью. Не голодаю. Если не ем пирожных, зато хлеб и картошка без масла кажутся очень вкусными! Но я не педант, в гости хожу и ем всё.

Вернёмся к механизмам старения. Гипотезу о помехах я бы хотел дополнить детренированностью в результате изменения поведения. Может быть, вообще ведущим фактором (до некоторого возраста) является психология, а не физиология? Обсудим это положение.

Для того чтобы быть здоровым и продлить активную жизнь, нужно напрягать волю: делать упражнения, ограничивать себя в еде, мёрзнуть, управлять сном. Чем человек старше, тем строже должны быть ограничения, тем больше нужно волевых усилий. Но для напряжения нужны стимулы, желания. Стимулы — из чувств. В молодости сильна биология: лидерство, другой пол. Обычно главным направлением стимулов являются труд и общес тво, но кое-что остаётся для режима. В старости или, скажем осторожнее, в пожилом возрасте многие потребности ослабевают, но две вредные остаются: поесть и отдохнуть. Результат этого — дефицит стимулов для труда и для режима. А тренируется их больше, потому что вся машина

работает с помехами, для поддержания тренированности нужно напрягаться и напрягаться... В это время предлагают пенсию: расслабляйся, сколько хочешь. Вот и детренируются все функции и прежде всего воля. Мода на старение тоже помогает: все пожилые идут на пенсию, все тепло одеваются, все полнеют, любят поесть и ходят медленно. «Я — как все».

Потребности, чувства, стимулы — это всё отражается в коре мозга активностью нервных структур (моделей). Она снижается опять-таки из-за накопления помех. Чтобы противостоять дегенерации, нужны высокоактивные модели в коре (нейронные ансамбли, натренированные постоянным использованием). Таковыми могут быть или идеи, или заботы.

Заботы обычно основаны на инстинктах — голод, опасности, человек себя не щадит, и для расслабления времени нет. Однако такие напряжения с плохими результатами и большие лишения не способствуют долголетию. Несчастья старят.

Мысли, творчество, увлечение идеями — много лучше. Прежде всего это интенсивная деятельность мозга. Его нейроны — наиболее тренируемые клетки. Это свойство остаётся до глубокой старости, если склероз мозговых артерий не нарушит их питания. Правда, количество нервных клеток немного уменьшается, но это не беда. Их дос таточно и половины, если упражнять.

Конечно, высокою активность корковых моделей можно целиком направить на полезное (или бесполезное) дело и полностью пренебречь режимом. Выигрывает всё равно будет («Умные живут всё равно дольше»), но телесная старость возьмёт своё. Склероз сосудов закрывает для разума каналы энергии. Поэтому часть активности от идей обязательно нужно направлять на режим и поддерживать его со всей строгостью. Вот тогда старость отступит. Должна отступить! К сожалению, режим не даёт видимого приятного эффекта. Поэтому большинство даже разумных людей предпочитают тратить свою энергию на «дело», а здоровьем пренебрегают. Медицина в этом тоже повинна: она всё ещё проповедует для стариков покой, питание и тепло, а не наоборот.

**Отрывок из книги хирурга
Амосова Н.М. «Книга о счастье
и несчастьях».
Группа «Наука хорошему»**

Изречения, меняющие сознание

1. Поступай так, словно это сон. Действуй смело и не ищи оправданий.
2. Не объясняй слишком много. Когда ты объясняешь, почему ты не можешь делать то или другое, на самом деле ты извиняешься за свои недостатки, надеясь, что слушающие тебя будут добры и простят их.
3. Чтобы извлечь из жизни максимум, человек должен уметь изменяться. Самым трудным является вознамериться измениться.
4. Я никогда ни на кого не сержусь. Ни один человек не может сделать ничего такого, что заслуживало бы такой моей реакции. На людей сердись, когда чувствуешь, что их поступки важны. Ничего подобного я давно не чувствую.
5. Ты всегда должен помнить, что путь — это только путь. Если ты чувствуешь, что тебе не следовало бы идти по нему, покинь его.
6. Ты сейчас не можешь меня понять из-за своей привычки думать так, как ты смотришь.
7. Если тебе не нравится то, что ты получаешь, измени то, что даёшь.
8. Главная помеха большинства людей — внутренний диалог. Когда человек не учится останавливать его, всё становится возможным. Самые невероятные проекты становятся выполнимыми.
9. Люди, как правило, не отдают себе отчёта в том, что в любой момент могут выбросить из своей жизни всё, что угодно. В любое время. Мгновенно.
10. Единственный по-настоящему мудрый советчик, который у нас есть, — это смерть. Каждый раз, когда ты чувствуешь, что всё складывается плохо и ты на грани краха, повернись налево и спроси у своей смерти, так ли это.
11. Каждый идёт своим путём. Если идёшь с удовольствием, значит, это твоя дорога. Если тебе плохо, в любой момент можешь сойти с неё, как бы далеко ни зашёл. И это будет правильно.
12. Нам требуется всё наше время и вся наша энергия, чтобы победить идиотизм в себе.
13. Весь фокус в том, на что ориентироваться... Каждый из нас сам делает себя либо несчастным, либо сильным. Объём работы, необходимой и в первом, и во втором случае, — один и тот же!
14. Чтобы стать человеком знания, нужно быть воином, а не ноющим ребёнком. Бороться, не сдаваясь, не жалуясь, не отступая, бороться до тех пор, пока не увидишь. И всё это лишь для того, чтобы понять, что в мире нет ничего, что имело бы значение.
15. То, что ты делаешь в данный момент, вполне может оказаться твоим последним поступком на земле. В мире нет силы, которая могла бы гарантировать тебе, что ты проживёшь ещё хотя бы минуту.

Дон Хуан (из серии книг Карлоса Кастанеды)





Молитва — это признание Богу в любви.

Главный смысл молитвы в том, чтобы ощутить любовь к Богу как высшее счастье, ради которого можно принять боль потери и унижения любых человеческих ценностей. Молитва помогает человеку отрешиться от своего человеческого «я» и по-настоящему почувствовать, что наше высшее «я» — это Бог и любовь.

Молитва начинает работать тогда, когда она закреплена, подтверждена поступками.

Человек может молиться много лет, но если при этом продолжает жить по-старому и не предпринимает конкретных действий по изменению своего характера, то такая молитва бесполезна. «Вера без дел мертва» — говорится в Библии. Если человек переживает, осуждает и спешит, если он жадничает, раздражается и ревнует, то его молитва будет простым сотрясением воздуха. Если же такой человек начнёт усердно молиться, устремляясь к любви и Богу, он может заболеть и умереть. Отрыв от привязанностей, в которые он сам себя погрузил, может быть слишком тяжёлым.

Любовь к Богу доказывается соблюдением заповедей, преодолением своих корысти, жадности, гнева и похотливости, умением воздерживаться от наслаждений, способностью жертвовать и заботиться о ближнем, умением быть счастливым в радости и в несчастье.

Высшей молитвой является молитва без слов. Это непрерывное сохранение и увеличение любви в душе в любой ситуации. Но поскольку достичь такого состояния довольно сложно, периодически можно помогать себе и словами молитвы. Молиться можно, не только читая канонические молитвы, молиться можно и своими словами.

Чем меньше слов в молитве и чем больше она похожа на стихотворение, тем лучше. В стихотворении мысль переплавляется в чувство. В молитве должно происходить то же самое. Слова нужны для того, чтобы появились чувства. Появившиеся чувства должны превратиться в одно чувство любви — и тогда слова просто мешают, они становятся не нужны.

Когда человек пытается проговаривать слова молитвы, не испытывая чувств любви и потребности единения с Богом, молитва становится бесплодной и бессмысленной. Молитва без дел мертва. Молитва без чувств тоже мертва.

К молитве нужно быть готовым. Насколько мы готовы в момент молитвы отрешиться от всего человеческого, настолько нам легче почувствовать Божественное.

Христос говорил: «Если гневается на брата своего, не подходи к жертвеннику». Это означает, что перед молитвой нужно простить все обиды, устранить из души любое недовольство, ощутить, что любая ситуация направлена на усиление любви к Богу.

Любое длительное недовольство окружающим миром, обществом, государством, группами людей, претензии к родителям, к любимым и близким людям, недовольство ситуацией, собой, своей судьбой — это косвенные претензии к Богу. Нельзя обращаться с молитвой к тому, кого ненавидишь.

Важно отрешиться не только от настоящего, но и от будущего. Чем больше в молитве человека просьб, тем сильнее растёт его зависимость от будущего и тем больше вероятность получить в будущем большие проблемы.

Если человек добровольно не может отрешиться от привязанностей и обид, то отрыв происходит принудительно и досадно болезненно.

Если душа на чинает болеть, когда вы молитесь, значит, в этот момент душа очищается от привязанностей. Если начинает болеть тело, значит, оно освобождается от обид, ненависти, осуждения и недовольства. Чем сильнее мы утратили связь с Богом, тем больше боли и с традиций нам может принести искренняя молитва.

Многие верующие, приходя в церковь, занимаются оккультизмом, даже не подозревая об этом, поскольку вместо слов молитвы фактически произносят заклинания. Бог для них — это средство для обретения здоровья, благо-

получия и светлого будущего. Во время молитвы человек чувствует, что он вторичен, а Бог — первичен. А когда человек произносит заклинание, на первом месте оказывается он сам, и слова заклинания исполняются им как средство для исполнения своих желаний.

Чем корыстнее наши молитвы, чем больше мы просим денег, благополучия, исполнения желаний, здоровья, тем сильнее это откладывается в глубинах нашего подсознания. Когда мы общаемся с людьми, это формирует наши поверхностные эмоции. Когда мы обращаемся к Богу, открываются сокровенные глубины нашего подсознания, которые формируют нашу душу и души наших потомков. То есть когда мы обращаемся к Богу, мы формируем наше будущее. Чем меньше у нас безкорыстной любви к Богу, тем меньше будет любви и энергии у наших потомков. Получается, что корыстная молитва убивает нашу душу и делает несчастными наших потомков. Поэтому и существуют атеисты: чем с корыстью обращаться к Богу, лучше ни чего о Нём не знать вообще.

Слова «Да исполнит ся воля Твоя, Господи!», произнесённые в молитве, означают, что желания, рождённые несовершенной душой, не должны реализовываться, если это противоречит воле Всевышнего. Тогда даже неправильная просьба будет менее опасной. Чем чаще человек повторяет в молитве, что его желания, его воля, его жизнь, его человеческое «я» — вторичны, в то время как любовь к Богу, Божественная воля — первичны, тем меньше он зависит от человеческих ценностей, тем чище становится его душа и тем быстрее исполняются его желания, приносит не боль, потери и мучения, а гармонию человеческого счастья.

Люди часто рассказывают о странных метаморфозах, происходивших с ними, когда они молились. Одних начинало клонить



Признание Богу в любви

в сон, другие безудержно зевали, третьим хотелось ругаться матом, у четвёртых вдруг вспыхивала похотливость. Дело в том, что когда эти люди обращались к Богу, это происходило только внешне.

В одном случае душа таких людей по привычке молилась и поклонялась сознанию, они молились не Богу, а своим представлениям о Нём, устремлялись не к Богу, а к своим идеалам. Усердная молитва рождала у них гордыню, чувство превосходства и агрессию к людям, поэтому начинали включаться защитные процессы, которые должны были приглушить сознание, унижить его, для того чтобы снизить уровень поклонения высоким чувствам.

В другом случае подобный процесс происходил тогда, когда человек в подсознании поклонялся другому человеку как Богу, не мог разделить в человеке Божественное и человеческое. Молясь Богу, он молился одновременно на своё наслаждение, которое получает от другого человека. Вроде бы парадокс: чело-

век молится Богу, а его ревность и похотливость при этом усиливаются. На самом деле, всё закономерное.

Мало кто понимает, насколько благотворна в нынешнее время вечерняя и утренняя молитва, особенно утренняя. С 4 часов утра начинает усиливаться тонкая энергия, которую очень важно правильно сориентировать. Если направить её к любви, душа становится оживать, и тогда любые блага, которые мы получим в дальнейшем, не повредят нам. Если же эта энергия начнёт обслуживать инстинкты, тогда стремительно вырастет гордыня, и высшая, тонкая энергия любви перестанет поступать в душу. В результате незаметно будет прорасти тенденция дьяволизма, то есть поклонения энергии в ущерб любви, что приведёт к бедности и болезням, к распаду человеческих ценностей.

Почему благотворна вечерняя молитва? Если утром у нас усиливается инстинкт самосохранения, то есть гордыня, то в течение

дня человек, стремящийся к удовольствиям, наслаждению, усугубляет свою процентную долю на инстинкте продолжения рода. Если не отрешиться от этого, тяга к наслаждению в ущерб любви может проникнуть в подсознание. А поскольку жизненная энергия распределяется именно в подсознании, то неправильные приоритеты приводят к её снижению, а затем, как минимум, возникают проблемы со здоровьем.

Молитва, обращённая к Богу, которая совершается перед едой, позволяет затормозить, связать негатив, присутствующий в пище. Более того, она может даже изменить состав еды, снизить её возможный вред.

Молитва особенно эффективна в моменты потерь и страданий, если в это время человек молится о том, чтобы ему была дана любовь к Богу как высшее счастье.

Для того чтобы через молитву изменить свою душу, нужно много сил. Очень много сил уходит на общение с людьми, на еду, на контроль ситуации. Значит, периодически нужно освобождаться от всего этого, чтобы молитва дала более глубокий эффект.

Молитва лучше работает в храмах, так как энергетика храма и его служителей блокирует на какое-то время внутренние претензии к Богу, и благодаря этому молитва помогает человеку изменить себя.

Мы имеем право молиться за других людей. Главное, помнить, что человек — это в первую очередь душа и молитва нужна за его душу: чтобы он был добрым, любящим, благородным, чтобы любовь к Богу была для него на первом месте; чтобы он мог прощать, не осуждать и видеть Божественную волю во всём.

Стереотипное мышление чаще всего отождествляет человека с телом, и люди часто молятся за другого, прося для него физического здоровья и благополучия. Но чем лучше телу, тем хуже душе: в первом случае молитвой мы можем человеку помочь, во втором — навредить.

Чтобы очистить другого, нужно дать ему свою чистоту. Если мы за кого-то молимся, а себя в порядок ещё не привели, мы можем просто взять его «грязь» на себя, а потом заболеть. Если же мы себя приведём в порядок, то поможем другому человеку, просто подумав о нём.

Сергей Николаевич ЛАЗАРЕВ,
автор книг о духовном пути и развитии человека
<https://lazarev.ru>

Молитвы Матери Терезы

«Господь! Дай мне силы утешать, а не быть утешаемым; Понимать, а не быть понятым; любить, а не быть любимым. Ибо когда отдаем, получаем мы. И, прощая, обретаем себе прощение».

С этой молитвы Мать Тереза начинала каждый день. Полвека она дарила мир у любви и утешение, была для всех матерью, Матерью Терезой.

«Я просила Бога забрать мою гордыню, и Бог ответил мне — НЕТ! Он сказал, что гордыню не забирают, от неё отрекаются».

Я просила Бога исцелить мою прикованную к постели дочку. Бог сказал мне — НЕТ! Душа её в надёжности, а тело всё равно умрёт».

Я просила Бога даровать мне терпение, и Бог сказал — НЕТ! Он сказал, что терпение появляется в результате испытаний, его не дают, а заслуживают».

Я просила Бога подарить мне счастье, и Бог сказал — НЕТ! Он сказал, что даёт благословение, а будущая ли я счастлива, или нет — зависит от меня».

Я просила Бога уберечь меня от боли, и Бог сказал — НЕТ! Он сказал, что страдания отворачивают человека от мирских забот и приводят к Нему».

Я просила Бога, чтобы Дух мой рос, и Бог сказал — НЕТ! Он сказал, что Дух может вырасти только сам».

Я просила Бога научить меня любить всех людей так, как Он любит меня. «Наконец, — сказал Господь, — ты поняла, что нужно просить».

Я просила сил — и Бог послал мне испытания, чтобы закалить меня».

Я просила мудрости — и Бог послал мне проблемы, над которыми нужно ломать голову».

Я просила мужества — и Бог послал мне опасности».

Я просила Любви — и Бог послал несчастных, которые нуждаются в моей помощи».

Я просила благ — и Бог дал мне возможности».

Я не получила ничего из того, что хотела и получила всё, что мне НУЖНО!

Бог услышал мои молитвы».

Малыш с соской водит пальчиком по экрану планшет а. Разноцветные рыбки или лошадки по-послушно направляются туда, куда укажет двухлетний повелитель...

Ничего таинственного в сложном электронном гаджете для него нет: собрать пирамидку — и то труднее. Впрочем, собирать пирамидку ему и не хочется. Скучно. Особенно, если всегда под рукой волшебная игрушка — интернет.

Мы не будем рассматривать интернет как абсолютное зло. Это всего лишь инструмент — такой же, как ножницы или молоток. Сложнее и непонятнее, но только инструмент.

Ножницами можно вырезать кружевные узоры на простом листе бумаги, а можно серьёзно поранить палец. И чтобы ребёнок ловко и умело обращался с инструментами, ему на помощь приходят взрослые, которые учат его приёмам работы и не обходимой технике безопасности.

Человек играющий

Ещё несколько лет назад дети от года до трёх редко активно использовали интернет. Но с тех пор, как планшеты и смартфоны стали более доступны, а безлимитные тарифы мобильных операторов более щадящи, электронным гаджетом в руках малыша никого не удивишь. Удобно занять ребёнка в поездке или в очереди — и не надо носить с собой запас дисков с играми и фильмами.

Отвлечь, пока мама готовит обед, — и крошка не будет скандалить в манеже, а радостно станет собирать виртуальные шишки в виртуальную корзинку, кормить лошадок или смотреть короткие мультики.

Никакого криминала в этом нет, у мамы освобождаются руки, ребёнок занят, не плачет и не требует внимания. Но нередко случается так, что искушение получить больше времени для домашних дел или просто подольше отвлечь малыша, не прилагая для этого специальных усилий, слишком велико, а запас игр и мультфильмов в интернете исчерпан.

Да и вырвать у ребёнка из рук воспитательную игрушку без скандала не получается. Поэтому планшет зачастую заменяет ребёнка все игрушки, книжки и, что особенно неприятно, игры с родителями.

Даже годовалый ребёнок уже твёрдо знает, откуда всегда можно извлечь звучащую игру или мультфильм, и настойчиво требует этого от родителей. И папа с мамой машут рукой: а что, ему же нравятся!

Что это значит

Значит, резко падает темп физического и психологического развития ребёнка. То, что развивается в играх, в движениях, в повседневных маленьких упражнениях: постучать погремушкой по полу, сложить пирамидку, составить кубик на кубик так, чтобы они не упали (конечно, на экране планшета сделать это куда проще!).

Планшет тебя понимает без слов, подчиняясь движению пальца, — так тормозится развитие речи и наращивание словарного запаса, пассивного и активного. Нередко от перевозбуждения, если игра была слишком быстрой, картинка мелькала, сменяя друг друга, ребёнок по долгу не может заснуть.

И, конечно, не идёт на пользу малышу ежедневные скандалы, когда мама отнимает вожделен-

Среда зависания



ный экранчик, а там осталось ещё много интересного!

Как бы ни было велико искушение сделать интернет нянькой для ребёнка, не поддавайтесь ему! Не используйте гаджеты дома и на прогулке, оставьте их как неприкосновенный запас — максимум для длительных поездок, перелётов и ожидания в очередях.

Ребёнок от 3 до 6 лет уже точно знает, чего он хочет от интернета и где это взять. Дети обмениваются ссылками на сайты с самыми интересными играми, активно обсуждают свои результаты в детском саду или просто на прогулке, а самые «продвинутые» уже ведут собственные «видеоблоги». Игры для дошкольников можно найти на любой вкус — обучающие читать, считать, запоминать иностранные слова, выбирать здоровое питание вместо фастфуда... Но даже такой пользой можно нанести немало вреда, если игры займут всё свободное время ребёнка.

В школу без планшета

Ребёнок идёт в школу, и тут уж встречи с интернетом неизбежны, даже если до сих пор строго придерживались правила «сеть не для ребёнка». Электронный журнал с оценками и домашним заданием, презентации, уроки информатики, разнообразные творческие задания, группа класса в социальных сетях — школьник вынужденно становится активным пользователем. Плюсы этого безспорны: за короткое время ребёнок осваивает навигацию в интернете, может найти нужные ему сведения на любую тему, получить ответы на вопросы, которые ставят в тупик учителя и родителей. Забыл записать домашнее задание? Зайди в электронный журнал и посмотри. Уехал на несколько дней к бабушке, а учебник не взял? Найдёшь в интернете или попросишь у одноклассника сфотографировать и переслать. Но вот здесь и подстерегают наших детей главные опасности.

Самая очевидная — элементарное незнание техники сетевой безопасности. Ребёнок охотно рассказывает на своей страничке в интернете, где он живёт, куда ходит, где будет завтра, послезавтра и через три дня, не скрывает свой адрес, телефон и места работы родителей. Нередко ребёнок и его семья становятся из-за этого жертвами преступлений.

Другая опасность, не менее очевидная, но не такая серьёзная. Оказываясь подолгу без т-

ального родительского контроля один на один с интернетом, ребёнок становится зависим от него — от игр, мультфильмов, «прикольных роликов», оторваться от которых выше его сил. Океан возможностей неисчерпаем, нельзя пересмотреть всё, можно только волевым усилием оторваться от Сети и заняться делом. И вот этого волевого усилия у многих детей просто нет. Вы знаете, как трудно иногда нам самим взяться за дело, когда рядом лежит стопка интересных книг, по телевизору — любимая передача, а в чате мессенджера кто-то не прав. Искушение же для ребёнка бывает непреодолимым.

Моя знакомая жалуется: сын, 10-летний Данила, погрузившись в интернетом настолько, что жизнь делится для него на две части: в Сети и потраченное впустую время. Мальчик бегом бежит из школы, не гуляет, не ходит на кружки или в секции, умоляет не увозить его на каникулы из города. Нет, он старается хорошо учиться, зная, что иначе его лишат планшета и телефона. Но школу Данила старается перетерпеть. Потому что настоящая его жизнь — в Сети. Здесь он играет, общается (в игре), дружит (в игре), конкурирует, договаривается и интригует. Когда (с огромным трудом!) родителям удаётся выманить его из интерне-

та, Данила смотрит ролики про игру. Общением с «живыми» людьми он тяготеет, они не из его мира, о чём с ним говорить? Понимают ли родители, что их ребёнок слишком сильно погружён в виртуальную реальность? Понимают. Но если отнять у Данилы планшет, он становится плаксивым, закатывает истерики, отказывается идти в школу, грубит родителям, может разгромить комнату — и взрослые предпочитают вернуть ребёнку «игрушку». Психологическая зависимость от интернета у детей хорошо известна. Но избавиться от неё даже труднее, чем взрослому от химической зависимости.

Есть и другие, менее опасные, но очень неприятные последствия в широком пользовании Мировой паутиной. Ребёнок понимает, что получить готовую информацию очень легко — стоит только набрать пару фраз и нажать пару кнопок. Реферат? Пожалуйста: нашёл в Википедии материал по теме, скопировал, вставил, распечатал. Готово! Задали сложную задачу? Набрал в Яндекс е текст, нажал кнопку поиска — вот и решение. Мало кто из учителей требует, чтобы доклад был переписан своими словами, языком, понятным самому ребёнку и его одноклассникам. Вот и получает ся: огром-

ное богатство информации по д пальцами, а пользы для развития — никакой.

Что делать взрослым

И вот здесь необ ходимо отдельно остановиться на роли взрослых, родителей в формировании культуры пользования интернетом у наших детей.

- Не спешите дать в руки ребёнка гаджет. Играйте, читайте, гуляйте, слушайте музыку вместе с ребёнком. Пусть развивается в своём темпе, с простыми игрушками, будящими воображение, а не предлагающими готовый продукт.

- Выбирая между компьютером и планшетом для младшего школьника, выбирайте компьютер. Планшет — полезная, но игрушка. Пользование компьютером легче контролировать, его не возьмёшь тайком в школу, не вытасишь на улицу, когда отправляешься гулять.

- Чётко определите, сколько времени ребёнок может проводить в интернете, и строго соблюдайте договорённости, даже если ваше чадо пытается вас «прогнать» или угоризить дать ему больше. Ваш помощник в этом — программа-таймер, отключающий компьютер в оговоренное время.

- Учите ребёнка соблюдению сетевой техники безопасности точно так же, как учите переходить дорогу на зелёный свет или не разговаривать с незнакомцами. Это важно!

- Умейте правильно расставить приоритеты и на учите этому ребёнка. Не стois разговаривать с детьми, уткнувшись в планшет. Выключайте компьютер, когда ваш сын или дочь приходит посоветоваться или просто пообщаться. Не проверяйте почту, когда обедаете в семейном кругу. Покажите, что на самом деле важно для вас и для ваших детей.

И последнее. Ребёнок, много времени проводя в интернете, с лёгкостью цепляет там мысли и идеи, взгляды и убеждения. Чужие, нередко чуждые вам взгляды. Поэтому не забывайте о говорить с детьми о том, что близко вам. О том, что считаете важным вы. И вообще просто больше говорите с детьми. Не через интернет.

Евгения ПАЙСОН,
психолог

Дети приехали!

Особая радость родителей взрослых детей — ждать их в гости, на каникулы или в отпуск.

Всё начинается с обсуждения в семейном чате: кто, куда, когда. Потом в чате появляются билеты и дата заносится в календарь. С этого момента слежу, чтобы не ставить много рабочих дел на это время, что-то переношу, отказываюсь, делаю заранее.

Мы строим планы, их всегда громоздкие: куда вместе сходим, съездим, какие фильмы посмотрим, что нужно сделать. Конечно, 2/3 так и останутся планами, но мечтать-то можно...

Ближе к делу я начинаю готовить комнату: перестирать постельное бельё, чтобы было свежим. Застелить кровати, чтобы можно было сразу упасть, если сил нет. Поумилиться на наклейки из мультсериала, которые так и остались на спинке кровати.

Достать сезонные вещи. Купить что-то новенькое.

В магазин — закупить самой любимой еды и приготовить. Моя мама ещё всегда пирожки печла, слоёные такие, с яблоками, но такие стандарты я уже не тяну.

Потом, наконец, встреча и объятия.

И самый чудесный первый вечер дома: все уставшие, немного ошалевшие, но уже расслабились. Ложись спать с чувством «как хорошо, дети дома».

Потом они отсыпаются и переходят в деятельный режим. Старшие всё чинят, от машины до сантехники, младшая решает мне кучу рабочих задач. Внук, понятное дело, работает внуком.

Потом две недели стремительно проносятся, и они снова уезжают в свою отдельную жизнь. А ты ещё какое-то время собираешь по дому игрушки, носки и краски — и у дивляешься тишине, о которой когда-то и мечтать не приходилось, а теперь от неё немного грустно.

Людмила ПЕТРАНОВСКАЯ
Иллюстрация Снежанны Суш





Круговые движения взрослым пальцем по детской ладони в игре «Сорока-ворона кашу варила, деток кормила» с тимулируют работу желудочно-кишечного тракта у малыша. На центре ладони — проекция тонкого кишечника; отсюда и надо начинать массажик. Затем увеличивайте круги по спирали к внешним контурам ладони: так вы «подгоняете» толстый кишечник (текст надо произносить не торопясь, разделяя с логи). Закончить «варить кашу» надо на слове «кормила», проведя линию от развернувшейся спирали между средним и безымянным пальцами: здесь проходит линия прямой кишки

как следует «побить», чтобы активизировать деятельность мозга и провести профилактику респираторных заболеваний.

Кстати, эта игра совершенно не противопоказана и взрослым. Только вы уж сами решайте, какой пальчик нуждается в максимальном эффективном массаже.

Ладушки

Как утверждают специалисты в области неврологии, мозговая деятельность соотносится с мелкой моторикой (мелкими движениями пальцев). Если ладошка малыша научится раскрываться,

то детского организма. И, скорее всего, вы никогда не задумывались о происхождении слова «ладонь». Это Центр наладки всего организма!

Три колодца

Это, пожалуй, самая забытая из «лечебных игр». Тем не менее, она — самая важная (если, конечно, вы не намерены с детства начать пичкать своего потомка антибиотиками).

Игра строится на «лёгком меридиане» — от большого пальца до подмышки. Начинается с поглаживания большого пальца:

В древности детей пестовали. Это сейчас их воспитывают, возвращают, обучают и обихаживают...

Пестование — это целый процесс настройки родителей на биоритмы ребёнка и настройки ребёнка на биополе Земли. Оказывается, все старославянские «игры для самых маленьких» (типа «сороки-вороны», «трёх колодцев», «ладушек») — и не игры вовсе, а лечебные процедуры на базе акупунктуры.

Если ребёнка просто пеленаете, моете и кормите, это вы за ним ухаживаете. Если говорите при этом нечто вроде: «Ах, ты мой сладкий! Давай-ка эту ручку сюда, а вот эту — в рукавичку», это вы ему помогаете, ибо человек должен знать, что его любят, с ним общаются и вообще пора когда-то начать разговаривать.

А вот если вы, умывая дитя, произносите пестушку вроде:

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтоб глазки блестели,
Чтоб щёчки горели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

А делая массаж или зарядку, приговариваете:

Потягушки-потягуношки,
Поперёк толстунюшки.
Ноженьки — ходунюшки,

Пестование малышей как способ оздоровления

Рученьки — хватунюшки.
В роток — говорок,
А в головку — разумок...

Так вот, если произносите ребёночку эти приговорки-пестушки, то вы устанавливаете ритм, включаетесь в общий энергетический поток Земли. На Земле всё подчинено определённым ритмам: дыхание, кровообращение, выработка гормонов... День и ночь, лунные месяцы, приливы и отливы. Каждая клеточка работает в своём ритме. Современный городской человек из природных ритмов выбит, он отгораживается от них, а бунтующий организм успокаивает таблетками.

А теперь рассмотрим игры для самых маленьких.

Сорока-ворона

На ладошках и стопах есть проекции всех внутренних органов. И все эти «бабушкины сказки» — не что иное, как массаж в игре.

(кстати, регулярный массаж между подушечками среднего и безымянного пальцев на сובственной ладони избавит от запоров).

Дальше — внимание! Всё не так просто. Описывая работу «сороки-вороны» на раздаче этой самой каши деткам, не стоит халтурить, указывая лёгким касанием «этому дала, этому дала...». Каждого «детку», то есть каждый пальчик вашего младенца надо взять за кончик и слегка сжать. Сначала мизинчик: он отвечает за работу сердца. Потом безымянный — для хорошей работы нервной системы и половой сферы. Массаж подушечки среднего пальца с тимулирует работу печени, уазательного — желудка. Большой палец (к которому «не дала, по тому что кашу не варил, дрова не рубил — вот тебе!») не случайно оставляют напоследок: он ответствен за голову, сюда же выходит и так называемый «лёгочный меридиан». Поэтому большой пальчик недостаточно просто слегка сжать, а надо

то и головка активнее начнёт работать.

Тонус мышц и быстрое раскрытие ладошки легче всего нарабатываются при прикосновении к круглой поверхности, к сובственной ладошке, к голове или к маминной руке. Для этого, должно быть, славянские волхвы и придумали игру в «ладушки».

«Ладушки, — говорите вы, — ладушки». — И выпрямляете пальчики малыша на своей ладони.

«Где были? У бабушки!» — соедините его ручки ладошка к ладошке.

«Что ели? Кашку!» — хлопнули в ладоши.

«Что пили? Простоквашку!» — ещё раз.

«Кыш, полетели, на головку сели!» — это самый важный момент: малыш прикасается к своей голове, раскрывая ладонь на круглой поверхности.

Понятно теперь, почему игра называется «ладушки»? Да потому что она налаживает рабо-

ту дою и встретил деда с боро дою. Тот показал ему колодцы...»

Дальше следует слегка надавить на запястье, прямо на точку пульса:

«Здесь вода холодная», — нажав на эту точку, мы активизируем иммунную систему.

Профилактика простуды.

Теперь проведите пальцем по внутренней поверхности руки до локтевого сгиба, надавите на сгиб: «Здесь вода тёплая», — мы регулируем работу лёгких.

Пошли дальше, вверх по руке до плечевого сустава. Чуть-чуть нажмите на него (мы почти закончили «массаж лёгких»):

«Здесь вода горячая...»

«А тут кипяток!» — пощекочите карапуза под мышкой. Он засмеётся, а это само по себе хорошее дыхательное упражнение.

Начинайте прямо сейчас. Это и развлечение, и профилактика от простудных заболеваний!

Елена БАКУЛИНА

https://vk.com/sovushka_slavobereg

Чья заслуга?

У меня лучшая в мире дочь. Без шуток. Даже если я очень постарюсь, вряд ли смогу придумать более идеальную девочку.

Она красивая, особенно летом, когда белокурые волосы выгорают на солнце, а кожа покрывается загаром. Сильная и ловкая — нечто среднее между серфингисткой, сказочной феей и озорной Пеппи Длинный Чулок: занимается гимнастикой, плавает и ныряет, как дельфин, ездит на велосипеде и роликах. Недавно впервые попробовала кататься на горных лыжах и сразу же получила вердикт: «Если займётся, будет кататься красиво. И быстро. Шикарная координация».

А ещё она добрая. И чувствительная. В 7 лет, когда её пригласила к себе на день рождения девочка из класса, которую она недолюбливает, сказала: «Я не очень хочу идти, но боюсь, к ней придёт очень мало гостей, она расстроится». И пошла. А в 8 по тратила все деньги из копилки (копила на приставку) на новогодние подарки семье и друзьям. Помогает одноклассникам с заданиями. Заботится обо мне, когда я болею.

Она общительная. У неё много друзей — и мальчиков, и девочек. Её любят.

Любознательная, обожает школу и с удовольствием учится. С детства ест брокколи, рыбу и другие полезные продукты. У меня никогда не было проблем с тем, чтобы накормить ребёнка полезной едой.

Я могу продолжать до бесконечности... Но за чем? Просто мне досталась идеальная дочь — фантастическое везение.

Есть ли в этом моя заслуга?

Моя дочь совершенно не похожа на меня. Она смелее и благороднее, талантливее, слушает другую музыку и любит другую еду. Я не могу сказать, что я что-то в неё вложила. В ней что-то от родителей, что-то от окружающего мира и почти всё — от неё самой.

Но кое-что я всё же делала.

Читала с ней книги и, практически с рождения, в любую свободную минуту. А ещё писала ей сказки, делала комиксы, аппликации, лепила из пластилина и устраивала театр теней, рисовала.

Пела ей колыбельные и носила на руках до её 10, 15, 20, 25 кг...

Да и сейчас по утрам я часто беру её на руки, просто делаю несколько шагов с ней, с одной, такой тёплой, такой мягкой, такой тяжёлой...

Пекла печенье и делала пряничные домики, учила её резать, перемешивать, забивать. Раскатывать тесто и лепить пельмени, делать её любимые с ушками и молочные коктейли.

Оплачивала уроки рисования и покупала обучающие книги, наборы карандашей из 128 цветов и краски из 72, листы бумаги всех размеров и цветов. А ещё блёстки, мелки для волос и тени для глаз (сама я не крашусь вообще).

Водила в бассейн в 6 месяцев, поддерживала буквально на одной ладошке, такая маленькая она была. Надевала ролики, защиту, шлем, снимала ролики, защиту, шлем — и так много раз. Держала за руку на катке. Покупала самокаты и велосипеды. Была рядом, поддерживала, подбадривала.

Брала её с собой в музей, библиотеку и на выставки. Ездил с ней в путешествие. Записывала на театральные кружки, на балет, на гимнастику, на парусный спорт. Выслушивала её страхи, сомнения и мнения, принимала окончательные решения. Осуществляла лишь то, что она выбирала. Проявляла твёрдость, когда она проявляла слабость.

Возила её на детские праздники, дружила с мамами и папами детей, которые ей нравились. Устраивала детские праздники, приглашала детей, которых ей нравились, к нам в дом.

Была феей и Дедом Морозом, Снегурочкой и мышонком Пересом, Тремя Королями и маленькими эльфами. Писала письма и записки, устраивала квесты и делала календари. Творила волшебство и верила в магию.

Не спала по ночам, щупая горячий лоб и прислушиваясь к дыханию. Поила сиропами, укутывала, возила к врачам.

Утешала, когда грустно, успокаивала, когда страшно.

Спрашивала и слушала, объясняла и убаюкивала. Терпела и про-

щала. Всегда говорила «пожалуйста» и «спасибо». Обнимала и целовала. Очень много обнимала, куда больше объятий, чем семи раз в день. Держала за руку, смотрела в глаза. И снова обнимала.

Говорила о том, как я её люблю, какая она прекрасная и какое счастье, что у меня такая дочь. Повторяла, что она моё сердце и мой подарок.

И это было самой простой работой из той, что мне доводилось делать. Ничего не стоило. Ведь все мамы делают эту работу. Час за часом, день за днём, год за годом.

Я знаю, мне просто повезло. Мне досталась идеальная дочь. Лучшая в мире.

Ирина ПЕТРОВА



Мудрая жена или владчица морская?

Есть прекрасная притча «Жена — богиня» о силе мысли и истории, как влюблённая девушка спасла человека от смерти и сделала из него героя. Благодаря этой сибирской девушке появились книги серии «Звенящие кедры России», и это тоже про силу мысли, только про силу мысли женщины.

В. Н. Мегре предложил создать школу «Жена — богиня», где учили бы девочек, девушек и женщин, как травами исцелять, как полезную пищу готовить и главное, как конфликты улаживать. Всему этому учили наши предки, а сейчас женщины современного мира могут научиться, которые сохранили в семьях любовь. И эта школа даже важнее принятия закона «О Родовых поместьях». Потому что создать её можно прямо сейчас в каждом поселении и городе, и для этого не нужно разрешение чиновников и какие-то указы. Потому что, как сказал Виктор Яковлевич Медиков, — «многие сделали ошибку: они пришли на землю, не создав внутри себя Пространство Любви». То есть они на землю принесли всё те же мысли, с которыми жили в городе, а мысли были порой тёмные и поступки иногда нарушали десять заповедей.

Не зря в русской сказке говорилось: «От себя никуда не убежишь!» Ты можешь дать людям и пространству только то, что у тебя в душе. Поэтому если любви нет, то и дать этого ты не можешь. И тогда Родовое поместье превращается в маленький земельный участок с домом, а человек — в мелкого землевладельца. Есть такое выражение: «если Рама, Будда, Сократ, Иисус, Мухаммед и другие учителя человечества дернутся в одном месте, то быстро найдут общий язык. Но их ученики по чему-то порой ненавидят друг друга и даже воюют». Потому что не поняли они их учения, а просто постарались приспособить для себя. Также идею Родового поместья многие поняли, как просто аналог дачи или хутора. А про любовь забыли! А там же главное — ЛЮБОВЬ! С неё начинается семья, Родовое поместье, и даже с оздание человечества связано с любовью.

Иисус не отрицал прошлые учения, а сказал, что пришёл исполнить их заповеди. Анастасия тоже не отрицала действия своих предшественников, а просто предложила другой способ донесения истины. Но она не отрицала ни Библии, ни Корана, ни Вед, ни библейские заповеди. А эти заповеди как раз есть во всех мировых религиях. И отказ от них как от устаревших, по сути, и разрушил институт семьи во многих странах. Ведь если мы убираем их из жизни, то зачем тогда семья? Для чего? Чисто для размножения? В одном произведении инопланетяне своих детей в интернаты отдавали. Коллектив или семья — что важнее?

В СССР много миллионов людей обучали, что коллектив важнее. В результате появились миллионы разводов. А почему нужно противоречие? Ведь с тароорядцы и индейцы, индусы и мусульмане не отделяют семью от кол-

лектива. Просто община, рабочий коллектив — это большая семья, а своя семья — это маленькая семья внутри огромного мира. Поэтому, возможно, мусульмане удачно ведут свой бизнес с родственниками: никто никого не пытается обмануть. Потому что пророк запретил, и каждый твой поступок, плохой и хороший, записывается в «небесную книгу». Если мы убираем Бога, то все эти заповеди и любовь превращаются просто в условности (мораль): как говорят американцы, «ничего личного, просто бизнес» или, точнее, это принцип искусственного интеллекта, лишённого чувств, или правила жизни инопланетной цивилизации, где чувства не развиты и все похоже на роботов-андроидов. И тогда все правила поведения и этикет — это просто разные способы программирования человека. А значит, его всегда можно перепрограммировать: вчера люди шли с факелами с тропить светлое будущее, а сегодня по телеканалу сменили «программу передач», и они на чинают уничтожать друг друга, как в сериале «Слово пацана» в 90-е годы прошлого столетия. Потому что, как говорил один кинокритик из старого фильма: «Бога нет — зна чит, всё можно!» Но в советское время была и другая поговорка: «Бог не фразер, он всё видит!» и, по сути, это на жаргоне изложение слов Иисуса: «Всё тайное становится явным!» или принципа о ответственности даже за те дела и мысли, которые никто, кроме тебя, не знает.

Многие говорят о вымирании народа в России почти по одному миллиону человек в год, но мало кто озвучивает причины. А причины в падении нравственности, как во время упадка Рима, когда на смену республике пришла империя. И римляне стали вымирать, так как богатые женщины не хотели заводить детей, и семьи стали рушиться. И, по сути, эта проблема не была решена, пока не пришло христианство с новыми идеями сотрудничества рабов и рабовладельцев. При всех недостатках христианства оно несло идею, как говорят в наше время, «семейных ценностей», взаимопомощи и ответственности. Думаю, что для спасения от вымирания народа и нужна новая идеология, которую предложила Анастасия.

Когда нет семьи, вымирает народ, дети никому не нужны. Зачем, если все люди хотят жить только в своё удовольствие, а любовь воспринимают только как возможность взять, а не дать? Принцип свободных отношений: «Мы вместе, пока нам всё хорошо!» Кто хочет иметь такого друга, который в беде бросит? Но в человеческом 50-х годов внедряется идея несемейных отношений, потому что в древности в семье был принцип другой — «быть вместе в горе и в радости». (Поэтому Любомила и не захотела уйти от Радомира в минуту опасности).

И ещё в церкви произносят клятву верности: «жить вместе в горе и в радости». И хотя бы этим церковь полезна, так как со всех

сторон СМИ и вновь выученные выпускники вузов слово «семья» заменяют словом «отношения». А отношения всегда можно порвать, если тебе неудобно. Но это то же самое, как друг сказал тебе что-то, что тебе не нравится, и



мы бросаем друга. Или ещё проще объяснение: если в доме погасла печка, то хозяин не бросает дом, а разжигает огонь заново. Вы, наверное, смотрели бы как на полоумного человека, который бросает дом только потому, что там погас огонь в камине. Но ещё с советских времён психологи говорили: «Не надо жить ради детей вместе. Если любовь ушла, то разводитесь и новые создавайте семьи». О чувствах детей в этот момент никто не думает, о том, что им больно и их душа не принимает такое поведение родителей. «Подумаешь, рана в душе, ни чего — заживёт» думают те, кто настаивает на разводе, не понимая, что они уже нарушили клятву верности, которую давали. А значит, как тебе можно доверить Родину или какое-то дело, если ты уже нарушил эту клятву, данную перед Богом? Не зря во многих крупных японских компаниях разведённый человек не получит ведущую должность: если ты не верен своей семье, то как тебе можно доверить важное дело? А ведь сейчас не XIX век, когда сильно выдавали замуж, а все женятся по доброй воле. Ошиблись?

Нужно внимательно выбирать. Как говорит один психолог, который учит семейным отношениям: «Женщины, когда вы выбира-

ете платье, смотрите на те, которые вам нравятся, а не на те, которые вам не походят. И берёте подходящего размера и цвета. Никто из вас не покупает платье 46 размера, чтобы потом переключить на 32 и поменять цвет. А чем выбор м уж-



мье. И про семью они знают только из книг и кинофильмов, потому что умеют вести себя в семье только те, у кого счастливые семьи, и они по поведению родителей знают, что можно и что нельзя делать в семье. Поэтому и нужно длительное общение, чтобы люди узнали друг друга и наладились друг на друга. Долго на цыпочках не проходишь! Поэтому во время нестандартных ситуаций слетает всё притворство и человек такой, какой он на самом деле, а не в маске актёрской. «Если друг оказался вдруг и не друг, и не враг, а так, парня в гору тяни, рискни, там поймёшь, кто такой».

Что заставляет женщину (или девушку) сделать неправильный выбор? Стереотипы, внушённые средой, и страх остаться одинокой. А потом рушат семьи с детьми.

Сейчас по статистике уже 15 лет инициаторы разводов именно женщины. И треть разводов — «от бедности». Раньше считалось нормальным «жить вместе в горе и беде», поэтому жена царя Рамы идёт с ним в изгнание в лес, хотя никто её не заставляет идти с ним. А сейчас нет — вместе, только пока всё хорошо. Но так женщины воспитывают и своих детей своим поведением, и их дети в зоне риска, они готовы к разводу. Из десяти браков, заключённых в России, семь распадаются. Среднее время жизни семьи — 8–9 лет (пока ребёнок подрастёт). А русским семей распадается 90%. Это данные статистики, которые приводятся в фильме о разводах. Как следствие, мы и имеем умирание народа. А разведённым Родовое поместье не





нужны. Но разведённые люди нужны для экономики потребления.

Счастливая семья не по треляет столько товаров и услуг, как разведённые. Дети разведённых — это дети, у которых душевная рана и им легче продавать товары, услуги, заманивать в интернет красивыми играми, ребёнок старается уйти от боли, которую ему нанесли взрослые. А взрослые говорят красивые слова, забывая о том, что нарушили ряд божественных заповедей, в том числе и девятую заповедь «Не лжесвидетельствуй!» Как рассказывает психолог (кстати, женщина, у которой есть своя семья и дети), после развода женщина «демонизирует» отца ребёнка в его глазах, чтобы оправдать своё поведение. То есть дети растут без отца, так как женщина хочет иметь полную власть над детьми. К сожалению, большинство девочек выходит из школы, желая, чтобы вокруг них крутился весь мир, как вокруг Владычицы морской. И это не получается, то выгоняет мужчину из жизни.

А ведь в православии и других религиях есть такое понятие — смирение. Не в плане смириться перед обстоятельствами, а в смысле смиренно терпеть обиды, которые иногда люди наносят друг другу, и уметь прощать. Кстати, тут и Анастасию можно вспомнить, как она любила и прощала Владимира за его проступки и ошибки. И Михаил Задорнов сказал однажды: «Я терплю человека, который меня оскорбляет, потому что он тренирует мою терпимость». А когда люди живут вместе, то иногда они ссорятся и случайно или не случайно обижают друг друга. И надо уметь мириться и прощать. А этого как раз современные девушки не умеют. Уметь улаживать конфликт, а не раздувать ссору и устраивать истерики. В семьях старообрядцев до сих пор грехом считается создать семейную ссору. А ведь это остатки тех древних знаний по сохранению любви в семье, потому что без любви, как без огня, холодно в семье.

Вернуть обряды любви — только так можно остановить вымирание народа. А родовые поместья — это материальная база для обрядов любви. Созданием такой школы, которую можно назвать «Школа женских премудростей» или «Школа будущих жён» (как в Индии, где девочек с детства учат, как вести семью и как сохранять в ней любовь). Говорят о бедности в Индии, но там нет революций и гражданской войны. И это непонятно людям, которые материальное ставят выше духовного. Им не понять, что любовь в семье позволяет преодолевать трудности, которые есть. А вот без любви — сколько не дай человеку, всё ему мало! Как говорят психологи, «девушки толстеют, потому что заедают стресс». Но ведь с стрессом может быть полезный или вредный. Любовь — постоянный стресс, но почему-то девушки и женщины от неё расцветают, а мужчины творят прекрасное! И сказка про золотую рыбку имеет оригинал «Рыбак и волшебная Камбала» (можно найти в ютубе по поиску «фильм сказка «О рыбаке и его жене»»), и в оригинале не всё так плохо. Там муж и жена, которая всё не может успокоиться и хочет всё больше, в финале остаются в лачуге, но они любят друг друга и счастливы. И волшебная камбала просто за рыбака решила, что о муже жене, если он не может её остановить в желаниях. Также и Бог порой посылает людям испытания, чтобы сделать их добрее, а неприятных людей — чтобы люди были терпимее. Ведь в монастыре люди с разным прош-

лым, но не бывает ссор и поножовщины: не нравятся строгий устав — иди на все четыре стороны. Но не уходят, потому что добрые отношения важнее мелких обид.

Институт семьи разрушается там, где вместо духовности ввели «рациональность». А даже математики знают, что невозможно весь мир просчитать формулами. Чем больше формул, тем больше вопросов и загадок. Наверное, потому что «нужно не разбирать, а творить!» Так же в семье — нужно уметь творить мир и сохранять любовь! Поэтому нужны школы для обучения девочек и девушек. И можно назвать их «Женские премудрости» или как-то красиво, но чтобы не придрались злые языки. «Жена — богиня» — прекрасное название, но его сразу станут обвинять, тем более, что в современном попсовом искусстве понятие богини истёрли до просто «ма-некенщицы».

И я, как вариант, предлагаю такое название — «Школа невесты» или «Школа будущих жён». Когда давно я вёл кружки в школе и предложил завучу провести ролевую игру на тему семьи, где старшеклассники играли бы роли мужа и жены в молодой семье: как решать вопрос, кто пойдёт в садик за ребёнком, кто моет посуду. Как спорные вопросы решать. И тогда завуч сказала: «Ты предлагаешь создать школу невест, как в Индии?» А ведь это сейчас в моде. В России наиболее актуально! Кстати, такие ролевые игры проводить в выпускных классах может быть намного полезнее.

Я выскажу мнение, что если женщина (девушка) сделала правильный выбор мужчины (парня), то благодаря вере в него, умению вдохновлять, исцелять и поддерживать, не критикуя лишнего раз. А то как часто девушки или женщины своей критикой отбивают всякое желание действовать и искать, а потом жалуются, что их мучают не проявляют инициативы. «Если инициатива наказуема, то никто не хочет её проявлять». Так психолог один учил женщин: «Если мужчина чего захотел, то это уже здорово. Нужно только наводящими вопросами перевести его инициативу в нужном направлении. А обычно женщина на чинает критиковать идеи мужчины. А нужно радоваться, вдохновлять его и просто подсказывать или задать вопросы, которые мужчина будет использовать для поиска лучшего решения.

К сожалению, в жизни я встречал ситуации, когда женщины вместо направления, как это делают в вальсе, использовали шантаж и угрозы в семье, словно старались взять за горло своего мужа: если не сделаешь, как я хочу, то разведусь. Если не сделаешь, как обещал, то уеду... Можно представить парный танец или хоровод, где вместо совместных движений к акме-то борцовские поединки с поджоками и захватами? Борьба получится, а танца и веселья не будет!

Конечно, бывает, что жена умнее мужа, как говорила Анастасия, скорость мысли её в несколько раз больше мужины. Однако тут нужно вспомнить, например, Василису Микулишну, которая никогда не лезла вперёд мужа. Для всех он был главой семьи. Это история напоминает слова из советского фильма «Чапаев», когда Василий Иванович объясняет, зачем нужен начальник штаба в дивизии: «Вот представь, Петька, — хороший командир, бойцы его любят, но с грамотностью и знаниями у него не очень. Тогда ему дают грамотного начштаба, который разрабатывает все операции, а командует командир».

Вот так же и мудрая жена руководит в семье через любовь, а не через власть. У Наполеона и Кутузова были свои начальники штаба, которые готовили все операции и решения. И без них полководцы никак не могли обойтись: надо же просчитать, сколько провианта нужно, какие дороги есть или какие построить...

Даже в сказке про Ивана Царевича и Василису Премудрую: умнее жена, но она не лезет показывать всем, какая она лучшая. Наоборот, нужно умение улаживать конфликты, мирить людей, и это особенно нужно в семье. Потому что некоторые женщины думают, что с мужчиной можно вести себя, как с подружкой в общаге. Именно в первую очередь женщина с древности — хранительница любви в семье.

В одном из своих выступлений Шалва Александрович Амонашвили говорит о том, что в семье мужчина пусть будет первой скрипкой, как в оркестре. Но благодаря любви и очарованию женщина может влиять на решение своего мужа. Но в любом случае его нужно уважать и для детей слово отца должно звучать как закон! Кстати, в книге В. Мегре есть ситуация, когда сын попал в опасность из-за своего эксперимента с радиацией, и тогда дедушка говорит Владимиру: «Скажи ему! Ты же отец!» Роль отца в нашей стране, к сожалению, уже почти сто лет низводится к минимуму. И так же, как разрушение института семьи, кому-то выгодно принятие таких законов, когда отцы фактически безправны в воспитании детей. И в этом хотя бы польза церкви и мечети, что они учат сохранению семьи и роль отца и мужа в этих учениях намного выше, чем говорят в школах.

Есть прекрасная школьница у манной педагогики Шалвы Александровича Амонашвили. Я слушал лекции, наблюдал за своими детьми и вспоминал своё детство и юность. Понял, почему современные дети эмоционально неустойчивы и фактически склонны к истерикам. И тут дело не только в японских и корейских аниме, где девочки, а порой и мальчики ведут

себя как полупсихованные личности. Дело ещё в том, что современные люди и дети в школах оторваны от природы. С древности мощным способом лечения депрессий и агрессивных состояний был труд на природе или просто прогулки. И ещё 100 лет назад люди верили в Бога и о своих бедах говорили в молитвах. Я помню, когда болел в детстве, молился Богу, или что родители были здоровы, молился Богу. Большинство современных детей атеисты. Если их не понимают в школе и дома, то они остаются в одиночестве и чувствуют угнетённость и отчаяние из-за воздействия окружающей среды. А когда девушки или парни молились Богу, то они не просто освобождались от эмоций, если их мысли были чисты, то они могли получить подсказку от людей или от Бога. В любом случае молитва действовала успокаивающе. Если это была искренняя молитва и искренняя просьба, а не просто повторения заученного текста. Поэтому при более сложных условиях жизни и даже более опасных дети были более сдержанные и спокойные. Я не настаиваю. Это моё предположение. Но действительно, если ты можешь поделиться своими чувствами с Богом или со Святым, то уже легче жить, потому что часто более талантливые люди очень ранимы. И поэтому учить детей нужно не только мысль уско-рять, но и вместе размышлять, например, над библейскими заповедями. Раньше Библию или священные тексты люди учили или читали каждый день. Это не только отвлекает от худых мыслей, но тренирует память, позволяет размышлять над своими поступками.

Притча «Жена — богиня» — это о том, как муж сделал своей мыслью счастливую семью. А книги «Звенящие кедры России» — о том, как жена мыслями сделала мужа героем. В одной русской сказке говорилось: «Ух орошей жёны муж всегда герой!»

Игорь МОСУЛЕЗНЫЙ
Сибирь

Вестник Родовых поместий



Мудрость в семье

Отношения внутри семьи между её членами являются одними из самых сложных и противоречивых, ведь у нас возникает потребность взаимодействовать с людьми разного возраста, характера и даже социального положения.

Длительное общение может создавать у нас как условия для развития, так и почву для конфликтных ситуаций.

Всё получится со временем

Мы знаем, что создавать семью необходимо с тем человеком, которому мы можем доверять, с которым нам хотелось бы проводить время, развиваться и выполнять бытовые дела. Однако на самом деле у людей могут быть самые разнообразные мотивы для создания семьи.

Одна из немногих — корысть. Мы соглашаемся на брак только потому, что наш избранник или избранница кажутся нам выходящими из перспектив, обещающей нам лёгкую жизнь.

Так, например, девушка может предпочесть выйти замуж за богатого парня, которого не любит, лишь потому, что он сможет обеспечить ей красивую жизнь.

Среди представительниц сильного пола тоже может наблюдаться схожая тенденция. Истории о муже-бездельнике, который проводит всё время напролёт лёжа на диване, уже давно стали классической анекдотом.

Чем же можно объяснить подобное поведение и чисто символическое участие в семейной жизни? Как ни странно, но одним из самых главных факторов является неумение договариваться.

На пути к счастью

В начале отношений мы стараемся как можно сильнее облегчить жизнь своему избраннику или избраннице: обустраиваем быт, готовим необычные блюда, стараемся провести время вместе.

Довольно часто в этом процессе мы отказываемся от своих целей, желаний, привычек и потребностей. С некоторыми из них нам действительно легко прощаться, ведь они с делами нашу жизнь разнообразнее и лучше. Однако есть и такие, о которых мы будем вспоминать с явной ностальгией.

В результате постепенно у нас вырастает недовольство, нам не хватает нашего привычного времяпрепровождения, поэтому новшества семейной жизни мы начинаем воспринимать в штыки. Попытки хотя бы час тихо отвоевать время «для себя», как правило, вызывают новые недовольства со стороны домочадцев, а значит, и новые проблемы.

Подобный конфликт интересов часто становится причиной распада браков. Каждый из супругов хочет реализовать свои желания, сделать свою жизнь более удобной, но никто или же только кто-то один готов пойти на компромисс.

К сожалению, для многих людей семья становится ежовыми рукавицами, которые сдерживают их, а не новой ступенью их отношений. По этой причине человеку невероятно сложно позитивно воспринимать не только свой социальный статус, но и представителей своей семьи в целом.

Семья не может построиться усилиями одного человека. В семейных отношениях человек должен не только уметь «взять», но и научиться «отдавать».

Марина ТАРГАКОВА,
психолог, общественный деятель

Поведаю о вещах простых. Некогда таких простых, что проще некуда. Но незнание э тих совсем простых вещей сегодня — преогромная пропасть в путаном сознании-знании, образовании да и в искажённом мировоззрении русского человека.

Незнание этих совсем простых вещей приводит к много численным и большим ошибкам и в исторических изысканиях и, как следствие, даже к неправильному, неосмысленному отношению к лю дям и к управлению территориями.

Многие понятия, доподлинно известные нашим предкам, сейчас напрочь забыты. Некоторые из-за их невос требованности забыты в веках с течением времени. Но большее число понятий забыты намеренно. Точнее, нас заставили их забыть.

А начнём мы наше просветительское дело с тела человека.

Раньше правую и левую стороны тела категорически различали. Одинаковые части тела, но находящиеся на разных его сторонах, назывались по-разному, совсем разными словами. По-разному назывались правая и левая рука, правый и левый глаз, правое и левое ухо... И так далее.

Точных русских слов было значительно больше, чем сейчас. И в какие-то времена такое обилие разных слов и названий стало кое-кого тяготить. И вскоре руки стали называться одинаково — «рука». Глаза называются — «глаза», а уши называются — «уши». Русский язык многократно планомерно выхолащивали и упрощали.

Раньше люди считали правую сторону тела (у мужчин и у женщин) — мужской стороной, а левую сторону тела — женской. Всю правую сторону тела считали стороной чёрной. А всю левую сторону тела — стороной белой. Таким образом, правая сторона тела — это сторона мужская и чёрная, а левая сторона тела — женская и, соответственно, белая. Эти цвета означали противоположное, но вовсе не плохое и хорошее.

Сейчас, начиная с определённого периода, главным географическим направлением для человека на земле является направление на север, на Полярную звезду, которая по-русски называется Спасской звездой, или просто Спасом. Держась за направление на Полярную звезду, люди ориентировались в пространстве, да и во времени.

Свериться с направлением на Спасскую звезду, на Спас, называлось «спастись». То есть, чтобы определиться с направлениями, говорили не «ориентироваться», а «спастись». Ну а спасёшься — сориентируешься по жизни сам, и спасутся вокруг тебя многие. (Кстати, слово «компас» — это развёрнутое по русским правилам слово «Спас».)

Сейчас, если мы сверили какое-то направление по Полярной звезде, то не говорим, что спаслись. Мы говорим, что мы сориентировались относительно Полярной звезды. Слово «ориентация» ныне оторвалось у нас от своего изначального значения. Не на русском языке слово «ориент» означает восток. А по-русски восток иначе называется «горн». Горном по-русски называлась только та сторона встречи неба и земли, в которой солнце восходит. А напротив горна, то есть напротив востока, находится та часть земли, за которую вечером солнце заходит. И эта сторона у нас называется «запад». И ещё по-другому она у нас называлась «горизонт».

География русского царства-государства

То есть горизонтом исходно называлась только та часть неба, в которой небесные светила — солнце, луна и все планеты — заходят за край земли.

Раньше же главным направлением было направление на восток, на место, откуда восходит солнце. Люди ориентировались в пространстве, держась за направление на восток, на горн. «Ориентироваться» — это не по-русски. А по-русски, если речь идёт о востоке, — «сверяться». Слово «сверяться», кстати, происходит от слов «восток», «весть» и «вера». Эти три слова родственны друг другу, в русском языке они слова одного извода.

Известно, что предки наши

любили обстоятельство.

Итак, светом раньше назывался восток! Восток — это свет. Слово «свет» родственно словам «сверяться» и «вера». Относительно света определялись страны и стороны света. «Страна-сторона» — улавливаете связь?

При направлении на свет, на восток: чёрная сторона (справа) — юг. А сторона белая (слева) — север. Это есть главное обстоятельство для всего русского знания земель и света, для всего русского землеописания, для всего земледения, землеведения и страноведения. И вообще для русской души.

В географическом плане это знание объясняет нам следующее

или сторона воды, сторона прохлады. То есть юг — огонь, а север — вода. На юге — жара. И где-то ещё дальше вообще — огонь, экватор, а на севере у нас холод да большая студёная вода северных морей и Северного океана.

Следующее обстоятельство, которое необходимо приоткрыть для понимания происходящего, связано со словами «рука» и «река». Эти два слова также являются словами одного извода, одного происхождения. Многие понятия, связанные с рукой, называются так же, как понятия, связанные с рекой. Например, рукав реки и рукав реки. Или маленькая детская «ручка» и маленькая речка — «ручеек».

ходит на пять узких пальцев, на пять узеньцев. Река также перед дельтой — широкая, а в дельте она расходится на узкие протоки — узеньцы или узицы. В дельте река своими узеньцами впадает в большой водоём.

Устье реки на самом деле есть не устье, а узицье — через З и Ц. То есть слово «устье» происходит от слова «узицье» и обозначает несколько узеньцев от одной и той же реки. Устье — это начало дельты реки, место, в котором она разделяется на протоки — пальцы — узеньцы.

Так и устье руки есть место, от которого она разделяется на пальцы — доли — узеньцы. Устье руки сейчас называется «запятье». Отсюда слова «узы» и «узык». Поэтому что у узника именно на запястьях надеются наручники. А на одном из пальцев узеньцев мы можем увидеть узы (колечко) семейного союза.

Но вернёмся к рекам и географии. В европейской части России рек, текущих на юг, много, а текущих на север — не так много. Все реки, текущие на юг, в чёрную сторону, по-русски назывались чёрными реками. Самой большой чёрной рекой является великая Волга. Ещё одной чёрной рекой, немного меньшей, является Днепр. Из больших рек есть ещё одна довольно большая чёрная река, далеко за Волгой — река Урал. Ещё заметна своими размерами река Дон. По жалуй, всё. Остальные южные российские чёрные реки и речки — поменьше.

Вспомните строки из стихотворения Гавриила Державина «Памятник»:

*Слух обо мне пройдёт от Белых вод до Чёрных,
Где Волга, Дон, Нева, с Рифей льёт Урал...*

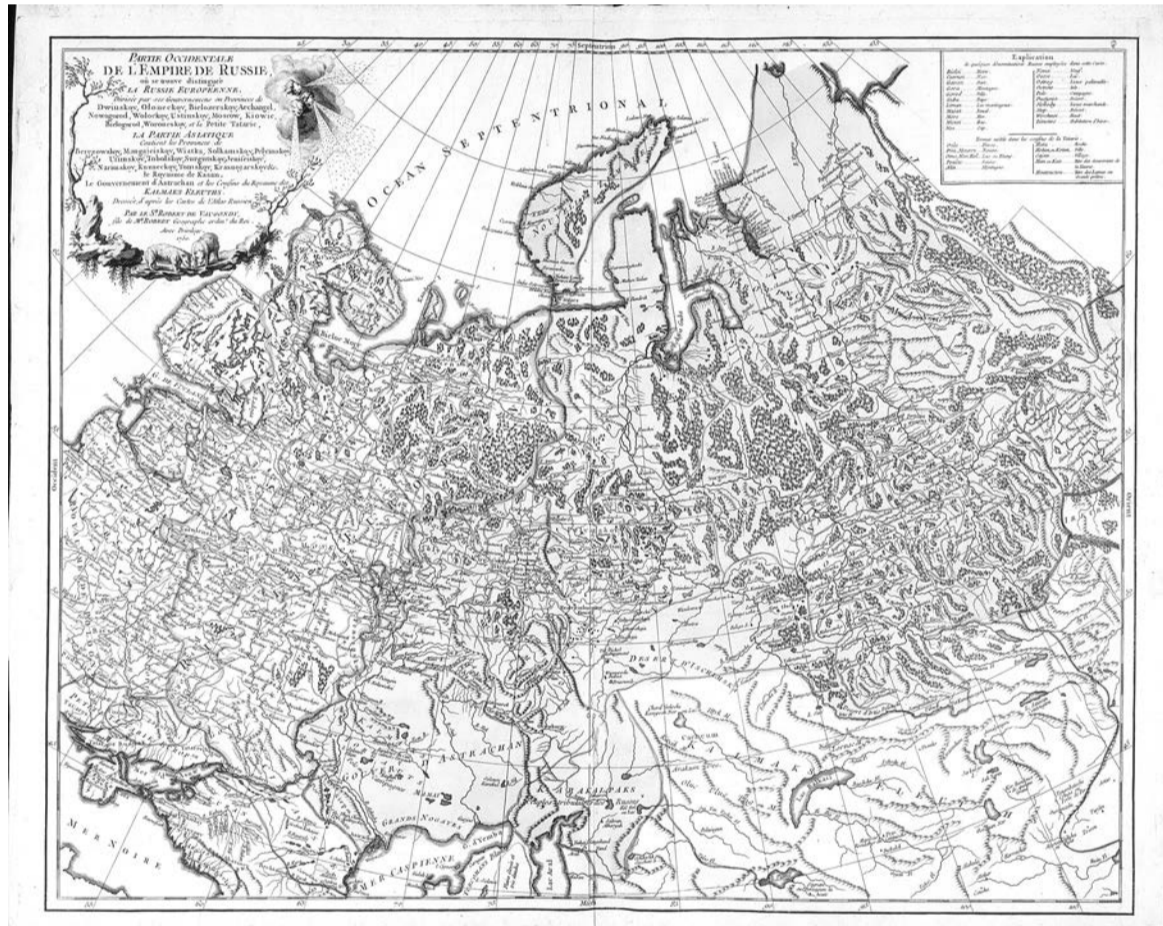
Расскажу немного больше о великой русской реке Волге. Её длина — более трёх с половиной тысяч километров. Она вообще одна из величайших рек мира. На её берегах жило раньше и живёт по сей день большое количество разных народов. И естественно, что у разных народов называлась она прежде, да и называется кое-где и сейчас, по-разному.

О Волге-матушке можно рассказывать часами, неделями, а может, и дольше. Расскажу лишь о некоторых её былых названиях.

В настоящее время у Волги есть всего несколько основных названий. По-русски она называется Волга, а по-татарски — Итиль. Русское название «Волга» по всей длине реки почти никак не изменяется, а вот название «Итиль» на её разных участках известно во многих близких к слову «Итиль» разновидностях.

У Волги есть и много иных, ныне забытых названий, в том числе русских. Но забыто то, что эти слова некогда были названиями реки Волги. Сейчас этими словами называются совсем другие вещи.

Не стану рассказывать отом как, почему и откуда взяли безтолковые объяснения назва-



поклонялись источнику жизни, света и тепла — солнцу, а также почитали источники воды — мягкости, свежести... На небе таким источником считалась луна.

На земле источником света и тепла был огонь (или костёр), а источником воды и мягкости был источник воды, то есть ключ, родник, с которого начинается любой ручей, взрослеющий до речушки, затем реки и так далее.

Но речь сейчас тоже не о них. Всё это — только присказка. Речь ведь о географии.

Итак, если русский человек вставал лицом на восток, то со стороны его правой руки оказывался юг, а со стороны его левой руки соответственно — север. И человек просто по своему телу считал, что та сторона света, которая находится со стороны его правой, чёрной руки, есть сторона чёрная. А та сторона света, которая находится по его левую руку, соответственно сторона белая. Это обстоятельство для всей дальнейшей русской географии очень важно, опреде-

обстоятельство. В чёрную сторону, на юг, текут чёрные реки, а в левую сторону, на север, — белые реки. Чёрные реки текут на юг, в чёрную сторону, и впадают там — в Чёрное море! А белые реки текут на север, в белую сторону, и впадают там — в Белое море! Именно поэтому Чёрное море и Белое море так называются.

Можно для запоминания представить себе и цветные образы: ведь Север с его снегами да льдами и на самом деле весь белый. А горячий, огненный Юг — чёрный.

К вышесказанному следует прояснить ещё два важных обстоятельства. Правую сторону тела наши прадедушки и прабабушки считали не только чёрной стороной, но и с торной огненной, образно — как бы прогоревшей, вымазанной чёрной сажей. А левую, белую, сторону тела — водяной стороной или чистой, то есть как бы помытой, отмытой этой водой. Правая сторона тела — огненная сторона, или сторона огня, а левая сторона тела — водяная,

дельта же реки называется «дельтой» из-за того, что в русском языке буква Д — пятая буква в составе букв. И от буквы Д, кстати, образовано слово «делить». Рука, точнее, ладонь руки, делится на пять частей — пять пальцев. И река тоже при впадении в море делится на протоки. Не обязательно на пять, разумеется. Все эти протоки и есть дельта реки. Рука в конце делится на пальцы, а река в конце делится на протоки. Крайние протоки дельты и линия водоёма, в который впадает река, образуют собой треугольник, букву Д — «дельта».

По-другому, по-русски, пальцы рук называются «доли». А ещё палец по-русски называется «узицье». Рука в конце расходится на пять пальцев, на пять долей, на пять узеньцев. И река в конце, при впадении в море, расходится на протоки, или на узеньцы, или узицы.

Таким образом, рука в запястьи, по сравнению с пальцами, — широкая, а в ладони она рас-



ний, порождённые якобы умами и словами от Древней Греции, древних арабов, от мифических Птолемея, Геродота, Плиниев и Гомеров... Всего этого вы можете начитаться в десятках энциклопедий и сотнях насочинённых книг. Мы же продолжим разговор о том, как оно было на самом деле.

В среднем и нижнем течении Волга некогда называлась Аза, Яза, Яхуза и Яуза... Аза, Яза — одно из древнейших названий реки Волги. А земли, примыкающие к реке Азе, Яузе, по осбым географическим правилам назывались Азия, или Язия. Устойчиво же, как нам известно, закрепилось название Азия. Так, от Волги-реки — Азы — целый континент и получил своё нынешнее название Азия.

Было время, когда азиатскими странами назывались лишь страны, расположенные на берегах реки Азы. И Русь в этом смысле, конечно же, азиатская страна.

Другим названием реки Волга, и тоже в среднем и нижнем её течении, называлась Ария, или Арья. В слове «Арья» на чальная буква А не является первой буквой. В этом слове перед ней стоят ещё буквы, которые раньше писались, но по определённым правилам могли не читаться, а если читались, то читались как звук ДЖ. Такие же буквы писались следом за буквой Р. И по тем же правилам, известным и ныне непредвзятому филологу, они тоже могли не читаться или читались как И или как ДЖ. Поэтому Волга называлась Ария, Арья или Дарья, Дарья, или ДжарДжа и даже Дарда.

Кто-то когда-то слово «Арья», или «Ярья», упростил и сократил до слова из двух букв — Ра. И по сей день это Ра нас преследует и мучает. Все на все лады и под любым соусом только и говорят об этом Ра. А она не Ра, она Ярья. Кстати, именно от этого «Ярья» происходит название большого славного русского города на её берегах — Ярославля. Ярославль — это город Ярья-славль.

От слова «Ярья» происходит огромное количество слов. Конечно, слово «Аза», или «Яуза», родственное словам «Арья», «Ярья» и «Дарья». И, конечно же, слово «Ярило» тоже родственно словам «Арья», «Ярья» и «Дарья». И популярное Ра-Солнце, конечно, тоже не просло Ра. Оно тоже Ярья. Как и река. Оно ведь у нас с вами Ярило, оно же светит всем то ярко, то яро, то яростно...

И ещё скажу, что ариями и арийцами назывались люди, которые жили на берегах Волги — реки Арии.

Теперь скажу о былых названиях реки Волги. Некогда её главным названием было название «Русь»! Именно так называлась эта великая река — Русь, или Ароуш.

Внесу важную поправку. Не река с названием «Русь», а просто — русь и всё. Потому что слово «русь» и означает «река». И «аза» — это тоже не название реки. Аза есть просто слово со значением «река»...

Итак, великая русская река Волга раньше называлась Великой Русь, то есть буквально «великая река». Так получилось, что о Волга наша потеряла это своё великое название или нас заставили это потерять...

Реку Русь по всей её длине стали называть просто и только — Волга. Все земли, примыкающие к реке Руси, называли Россия. Россия есть земля, по которой течёт река Русь. И это тоже по тем же правилам.

Правило же такое: река — Аза,

а течёт она в землях Азии; река — Русь, а течёт она в землях Руссии, ну или России. И если вы русский человек, а не немец, то слова эти пишутся и произносятся с двумя С. А то тут немецкая школа вновь, как и пару столетий назад, сделала очередной вброс на неокрепшие и непросвещённые умы, посягнув на правильное исконно русское написание.

Для названия земли, по которой течёт река, к названию реки добавляются буквы ИЯ.

Теперь внимание: река Днепр раньше тоже называлась Русь! Ведь Русь — это не название реки. Слово «русь» означает просто река. И ведь кругом все — и на севере, и на юге (пока не будем говорить про весь мир) — говорили на одном и том же языке с небольшими местными отклонениями. Так как Днепр меньше Волги, он назывался Малая Русь. Таким образом, Волга есть Великая Русь, а Днепр есть Малая Русь. Все земли, примыкающие к реке Великой Руси, называются Великороссия. Все земли, примыкающие к реке Малой Руси, называются Малороссия. И на реке Великой Руси жили люди, которых называли великороссы, а на реке Малой Руси жили те, которых называли малороссы.

Но со временем так получилось, что будто есть на земле некие великороссы — какие-то великие, могучие люди, старшие братья либо более великие народы. И есть на земле некие малороссы — какие-то они незначительные или мало численные. Что-то подчинённое, что-то не такое славное и великое — какие-то младшие братья. Тогда как на самом деле речь шла только о географии и ни о чём больше.

Здесь и там жили и живут одни и те же люди, одно и то же население, один и тот же народ! И по географическому признаку одни назывались великороссами, а другие — соответственно, — малороссами. Нет никаких таких великих россов и нет никаких малых россов. И нет белых россов или белоруссов, как нет и россов чёрных. Есть только реки-росы, или аросы. И они сами — большие или малые. И текут они в чёрную или белую сторону и всё.

Так как все реки назывались Русь, или Арось, или «Русь», та река, что сейчас называется Западной Двиной, называлась Белая Русь, то есть Белая река. Ведь она течёт на север, в белую сторону! Эта река течёт в Белоруссии и в Латвии. В Белоруссии она называется Западная Двина, а в Латвии — Даугава. Впадает она в Балтийское море. Земли, примыкающие к Белой Руси, по общим правилам называются Белоруссия. На берегах Западной Двины — Даугавы — Белой Руси живут люди — белорусы. А выше — латыши. Не какие-то белые русы, а белорусы — жители земель на реке Белой Руси, в земле Белоруссия.

И это я говорю как действительный член Русского географического общества. Хотя где находится Северная Двина, какие реки есть на севере и в Белоруссии и куда они несут свои воды, нам с вами, к счастью, известно со школьной скамьи.

Северная Двина течёт в Белое море, а Западная Двина... тоже течёт в Белое море, во что только в другое Белое море — в Балтийское. И название Балтийского моря тоже связано с тем, что оно находится на белой стороне земли.

Дело в том, что реки Волга, Днепр и Западная Двина, то есть

реки Великая Русь, Малая Русь и Белая Русь (то есть все три руси!), берут начало в одном месте — помните где? — на Валдайской возвышенности. Истоки этих рек находятся недалеко друг от друга, практически в одном месте. По-другому же Валдай называется Русской возвышенностью!

Обратите, пожалуйста, особое внимание на это обстоятельство. Все три наши руси начинаются в одном месте, на Русской возвышенности, и отсюда расходятся в разные стороны, растекаются по миру. Этими тремя русскими реками делится земля наша на три большие доли. И все земли, по которым текут эти три руси, называются... русское раздолье!

Напомню, а для кого-то проясню впервые, что народы объединяются не устьями рек, на которых



они живут. Народы объединяются истоками рек, по берегам которых они некогда разошлись. Место, где соединяются наши воистину великие русские реки, называется «Русское раздолье». А как ещё оно называется? А ещё оно называется «Русский мир».

Повторю всё сказанное ещё раз, чтобы заострить на этом внимание. Есть на белом свете великороссы? Есть. Это жители земель на реке Великой Руси, то есть Волге, то есть Итили, то есть Азе, или Ярье. Но нет на свете никаких великих россов или больших россов. Малороссы — есть! Это живущие на реке Малой Руси, то есть на Днепре. Но нет на свете никаких малых россов или маленьких россов. Есть на свете и чернороссы. Это люди, живущие на всех чёрных реках, то есть на реках, которые текут на юг. Но нет на свете никаких чёрных русов! И есть на белом свете белорусы, живущие на реке Белой Руси. Эта река сейчас называется ещё и Даугава. И нет на свете никаких больших русов. А все рассказы про каких-то чернороссов от татаро-монголов, про каких-то монголо-татар, как и про иго... всё это сегодня, ну, уже совсем не смешной исторический анекдот для абсолютных невежд.

О Белоруссии, о Литве, о Вильнюсе, о реках Неман, Вилия-Нярис, Вильня, о других реках, текущих на север, в Балтийское море, которые в прошлом тоже считались реками белыми, нужно говорить отдельно. А пока — про родную Украину.

Итак, Украина — это старое другое название реки Днепр. Было время, когда Днепр-река назывался «река Украина». Украина — это река, река! Днепр же — это река.

...Прожил немало лет я на дорогой моему сердцу Украине, в

славном граде Николаеве. Походил по Днепру, как и по многим другим рекам, морям и океанам.

Мы, русскоговорящие, украинскоговорящие, белорусскоговорящие, никогда не путаем в словах начальную букву У и на чальную букву О. Никогда! Для нас это разные буквы. И на слух разные, и по произношению, и по написанию. Слова «оказать» и «указать» — для нас разные. Слова «оклад» и «уклад» — для нас разные. И слова «окраина» и «украина» — для нас тоже абсолютно разные слова! Даже если их произносить как «окрайна» и «украйна», как это иногда делают.

Украина — это никакая не Украина Руси. Украина сама есть Русь. Другая Русь. Например, Киевская Русь. Все земли всех трёх

По общим правилам земли, прилегающие к реке Украине, должны называться Украиной! И страна должна бы по-правильному называться не Украина, а Украинья. Тогда бы словосочетание «в Украине» так отчаянно не резало бы слух всем русскоговорящим... Не в Украине, а в Украинии. Не в Малой Руси, а в Малороссии. Не в Малой Руси, а на Малой Руси... То есть на Днепре, то есть на Украине.

Вот так. Если с этим понятно, то почему же — тогда вправе спросить вы — мы говорим «на Кавказе»? Кавказ — это, что ли, тоже река? Да. Кавказ — это река! И называется она сейчас Терек. А было время, когда река Терек называлась рекой Кавказом.

Была в своё время ещё и река Северный Кавказ. И поэтому люди живут «на Северном Кавказе». Сейчас же Северный Кавказ называется Кумо-Манычской впадиной, в которой текут река Маныч и река Кума.

Кто, как и за чем поменял названия всех наших рек — это не вопрос сегодняшней темы. Скажу лучше о тех наших людях, которые живут на Урале и на Дальнем Востоке. Было время, когда река Амур называлась Дальний Восток или, точнее, река Восток Дальний. Все люди, которые живут сейчас в местах, которые мы называем Дальним Востоком, живут на реке Дальний Восток. Поэтому все они живут на Дальнем Востоке. То есть на реке Амур. А от этой реки и от всех земель, примыкающих к ней, мы Дальним Востоком сейчас называем гораздо большую территорию.

Есть у нас и река Дальний Восток. И это тот наш Дальний Восток наши предки называли ещё и по-другому. Они называли её река Маньчжур. А землю при реке Маньчжур (по общим неизвестным вам правилам) называли Маньчжурья.

Название реки Маньчжур означает Маньчжурский Восточный. Названия «Маньчжур» и «Амур» есть разные сокращения названия «Маньчжур» или «Маньчжур», или «Маньчжур Горн!» А слово «горн», как я уже говорил, в русском языке означает «восток»!

Название «Маньчжур», или «Маньчжур Горн», то есть «Маньчжурский Восточный», принесли с собой люди русские — переселенцы и казаки. Они пришли некогда на эту красивую реку и дали ей своё название.

Так, к слову, и среднеазиатская река — Сырдарья, или Жёлтая Дарья, или Жёлтая Река — раньше называлась Средняя Аза. И от неё все земли, к ней примыкающие, получили название «Средняя Азия». А все рассказы о каких-то маньчжурах, о каких-то китайцах, о какой-то чужой древнейшей культуре... всё это уже другой исторический анекдот, прояснять который уже нет сил.

Друзья мои! Всё, о чём я сейчас вам рассказал, разумеется, нуждается в тысячах пояснений от меня. И сами эти пояснения тоже будут нуждаться в пояснениях. Но если я сейчас начну всё пояснять, то эта тема про географию станет просто безконечной и вы забудете, о чём она. А был наш разговор о Руси, о трёх наших великих русских реках и о других реках и речках нашего царства-государства.

Виталий Владимирович СУНДАКОВ,
филолог, журналист, писатель,
путешественник
Русская Школа русского языка
www.litres.ru

До недавнего времени нам внушали, что не в таком уж далёком прошлом с лавяне были варварами. Они не имели с обшвенного языка и были безграмотными, и цивилизация к ним пришла с Запада.

Однако последние исследования и открытия конца XX — начала XXI века заставляют пересмотреть такой подход к жизни наших предков.

Сейчас уже ни для кого не секрет, что наши предки обладали огромными знаниями, порой даже опережающими наши современные. Они представляли, что весь наш Мир состоит из различных форм энергии, находящихся в постоянном движении, а человек — это часть Вселенной.

По их представлениям, самое главное отличие человека от других живых существ — это его способность преобразовывать различные виды энергии для трансформации окружающего пространства согласно его пути развития.

Человек приходит в этот мир как раз для того, чтобы научиться управлять этими энергиями мироздания. За одну жизнь полностью освоить всё просто невозможно, поэтому мы рождаемся в этом мире не один раз, приходя в каждое своё рождение с новым предназначением.

Это очень хорошо описывается в нашей славяно-русской варнавости. В этой системе знаний изложено всё, что мы должны пройти с момента своего рождения до момента смены мерности.

Если очень коротко, то в славяно-русской варнавости проживающие на нашей Земле люди, идущие по восходящему пути развития своей божественной Сущности, относятся к одной из четырёх варн — людины (труженики), человеки (веси), человекче (витязи) и азы (жрецы).

В конечном счёте пусть даже и не за одну жизнь человек по мере своего развития проходит последовательно все эти варны. В идеальном случае продолжительность нахождения в каждой варне 18 лет. В свою очередь все варны имеют ещё по три подварны продолжительностью по 6 лет.

Как говорилось выше, мы приходим в этот мир чтобы исполнить своё предназначение, поэтому у нас есть варна предназначения. Это то, какие уроки мы должны пройти и получить необходимый опыт для своего дальнейшего развития.

С момента рождения, по мере нашего взросления мы переходим из варны в варну, проходя различные подварны. Поэтому кроме варны предназначения есть ещё варна прохождения — это то, где мы находимся согласно нашему возрасту, и варна нахождения — то, в какой варне мы находимся в данный момент времени.

При гармоничном и правильном развитии человека варна прохождения и варна нахождения должны совпадать, но дело в том, что по ряду причин мы можем за определённый период времени не получить должного опыта, и тогда варна прохождения может отставать от варны нахождения.

Итак, первая варна — людины

Первая подварна — смерд

Смерд — это не значит, что он смердит. Смерд — это значит «с мерой данной».

Что же по д этим подразумевается? Человек только родился. Он не умеет выживать в этом мире, не умеет ухаживать за собой,



Славяно-русская варнавость

управлять собой. Он не умеет ещё ничего — ни ходить, ни говорить.

Он ещё не понимает, что можно делать, а что нельзя. Поэтому ему мама с папой определяют меру: это плохо, это хорошо, это можно делать, это нельзя. Эта мера просто необходима для его же безопасности.

Здесь особое значение имеет период развития человека до одного года. Он самый важный в формировании личности человека. В это время ребёнок беспомощный и на его развитие очень сильно влияет отношение матери к ребёнку.

Если мама находится рядом с малышом, заботится о нём, то у него закладывается правильное развитие — доверие к людям, нормальная привязанность к родителям, удовлетворения его потребности, в том числе и в общении.

Если же мать относится к ребёнку неподобающе, надолго бросает его, мало времени проводит с ним, то у ребёнка формируется недоверие к людям, эмоциональная изоляция, что негативно складывается на его дальнейшем развитии.

С года до трёх лет в ребёнке формируется самостоятельная личность, уверенность в себе. Ребёнок учится говорить, ходить и общаться. Учится простейшим навыкам — есть самому ложкой, одевать самому одежду и пр.

В это время очень важно излишне с ним не сюсюкаться или быть чрезмерно строгим. Всё должно быть в меру, чтобы у ребёнка сформировалось чувство самостоятельности.

С трёх лет до шести в человека закладывается творческий потенциал, любознательность и, что особенно важно, полороевое поведение.

Итак, до 6 лет идёт формирование смерда. Человек должен научиться говорить, иметь простейшие навыки самообслуживания и как-то взаимодействовать с окружающими. Он уже может выжить. В это время ребёнок очень привязан к матери.

На этом этапе времени формируется начальный базовый уровень саморазвития. В возрасте до

6 лет человек приобретает около 80% всей информации и только 20% — за всю оставшуюся жизнь.

Вторая подварна — жити

Этап развития — от 6 до 12 лет. В этот период у ребёнка формируется любовь к труду, развиваются познавательные и коммуникативные навыки.

При правильном развитии он сам будет проявлять заинтересованность и предлагать свою помощь маме или папе. В данный период у ребёнка формируется чувство долга, стремление к успеху, освоение простой работы.

Наши предки считали, что человек в этот период формируется как житель. Житель — это тот, кто начал жить. В своей жизни житель управляется инстинктами и страхами. Для него существует только материальный мир.

Ещё каких-то сто лет назад мальчик в возрасте от 6 до 12 лет мог уже ухаживать за домашними животными, ездить верхом, помогать в поле. Он мог сам себе мастерить игрушки, помогать отцу делать мебель, упряжь и другие нужные в хозяйстве вещи. Если ребёнку в возрасте 12 лет даётся нож, топор, огниво, кружка и отправив в лес, то он там спокойно выживет.

Девочка могла ухаживать за младшими братьями и сёстрами, заниматься огородом, растопить печь, приготовить обед.

В это время человек получал имя и становился общинником. Ему могли поручить выполнять какую-либо несложную общинную нагрузку. Воспитание мальчиков в этом возрасте больше переходило отцу.

Третья подварна — людина

Этап развития — от 12 до 18 лет. В этот период окончательно формируется половое поведение, происходит становление мировоззрения, выбор профессии. Человек учится

подчиняться или при необходимости быть лидером.

По представлению наших предков человек переходит в разряд людинов. Людины уже представляют, как устроен мир. Они имеют совесть. Понимают добро и зло. Их жизнь управляется чувствами, состраданием, разумом.

Главные помыслы и действия направлены на развитие себя и своего тела и наработку знаний и умений, чтобы построить дом, посадить дерево, вырастить сына.

Вторая варна — человекче

Первая подварна — мастер-учитель

Период с 18 до 24 лет — это время умственной и нравственной зрелости. Человек осваивает выбранную профессию, выбирает стиль жизни и своё место в ней. У него формируется профессиональное мышление.

Он самоутверждается в профессиональной и социальной сферах, борется за своё место под солнцем. Как правило, в это время человек выбирает себе спутника жизни и создаёт семью.

Вторая подварна — веси

Веси — это те, кто уже приобрёл вес в обществе. Он стал мастером в своём деле.

С 24 до 30 лет наступает первый вый



период зрелости. В этот момент человек полностью раскрывается как личность. Он с тремисать лучшим во всём — высоко подняться по карьерной лестнице, стать надёжной опорой своим близким. У него уже нет юношеского максимализма. Он уже хорошо обдумывает свои поступки и поэтому ему удаётся сделать намного больше, чем в юном возрасте.

Третья подварна — человек

Период с 30 до 36 лет — в этой период зрелости. Жизнь становится более рациональной и упорядоченной. Как правило, к этому времени человек уже приобрёл или построил жильё, родил детей. Материально обеспечил себя и семью.

По представлению наших предков, такой человек развился до состояния человекче.

Третья варна — человекче

Первая подварна — управленцы

Период с 36 до 42 лет. К этому возрасту человек уже достиг материального благополучия. Он не переживает за будущее. Всё чаще приходят в голову мысли, что мы смертны, что наше время проходит. Человек всё чаще задаёт себе вопросы: «А зачем всё это?», «Для чего я существую?», «Для чего вообще всё?».

В этом возрасте человек накопил определённый багаж опыта и знаний и пришло время реализовать своё призвание. Как правило, в этот период нужно уже сделать выбор своего духовного пути. Человек на чинает понимать, как устроен мир и общество, к нему приходят мудрость и целостное видение жизни.

По мере своего развития человеку в этот период приходится принимать всё большую ответственность за тех, кто от него зависит. Принятие ещё большей ответственности даёт ему возможность совершенствоваться как личности.

Вторая подварна — витязи

Период с 42 до 48 лет. В этот период жизни человек подходит к тому, что уже способен полностью проявить творческую энергию, заложенную в него Природой. У него появляется желание повлиять на происходящее в мире.

Главной чертой этого периода является служение людям. И хотя название этой подварны ассоциируется у нас с воинами, витязи — это не только и не столько воины, сколько отличные руководители, живущие по совести и отстаивающие справедливость.

Третья подварна — человекче

Период с 48 до 54 лет. В это время человек достигает осмысления и понимания того, как устроены мир и общество. Люди,



достигшие такого уровня, мог ут управлять государством. Эта под- группа называется Человече в широком смысле этого слова. Человече — э то человек с большой буквы. Все его помыслы направлены на служение обществу, державе.

Четвёртая варна — АЗЪ

Название этой варны с оответствует первой б укве алфавита азъ, а э то означает, что человек, достигший этого уровня развития, первый. По-другому можно сказать, что Азъ — э то бог, воплощённый на Земле в теле человека.

Этот этап человек проходит в возрасте с 54 до 72 лет и он т акже состоит из трёх подварн.

Первая подварна — волхв (с 54 до 60 лет)

Волхв — э то тот, который взаимодействует с окружающим миром, с природой, со стихиями, с животными.

Волхвы могут быть целителями, но исцеляю т они не болезнь тела, а болезнь души. Т акже могут пророчествовать, но в крайних случаях, когда народу или государству предстоит большая угроза.

Ещё волхвы могут быть «учителями», вернее сказать, советчиками. Советуя людям, как поступить в том или ином случае, волхвы могут быть в любой варне, кроме первой.

Вторая подварна — ведун (с 60 до 66 лет)

Ведун — э то тот, который ведает, знает, и э то означает мудрость. Он держит под контролем свой ум и чувства. Э то человек, который воспринимает мир через единение с ним. Знания он получает не только через лог ику, но и через интуицию. Задача ведуна хранить и передавать ведические знания, полученные от жреца.

Третья подварна — жрец (с 66 до 72 лет)

Азъ жрец — э то жизнь рекущий. Он уже достиг уровня развития бога, но пока ещё находится в человеческом теле, поэтому обладает способностью получать «живые знания» напрямую от богов.

Итак, коротко мы рассмотрели, о чём говорит славяно-русская варновость. Естественно, вы спросите, а зачем мне всё э то надо? Зачем мне знать, к какой варне я отношусь?

Однако знание т ого, к какой варне мы относимся, позволяет нам определить, на каком духовном эволюционном уровне сейчас находимся и куда нам стремиться.

А значит, э то знание позволит нам продвинуться в осознании своего истинного предназначения в э том воплощении. Ведь т олько выполняя то, что нам предназначено в э той жизни, мы получаем необходимый жизненный духовный опыт осознания и достигаем счастья и радости.

Ведь знание своего предназначения позволит нам определить цель нашей жизни, выбор профессии, морально-нравственные нормы, к которым мы должны стремиться, а также э то поможет сделать правильный выбор нашего спутника жизни для создания гармоничной семьи.

Согласитесь, что э того не т ак уж и мало д ля того, чтобы жить счастливо и радостно.

Алексей ОРЛОВ
<https://dzen.ru>

Как живут современные старообрядцы России

Многим, наверное, до сих пор неизвестно, что, начиная с середины XVII века внутри русского народа начала формироваться некая «альтернативная Россия» в виде старообрядческого движения. Старообрядцы, не принявшие религиозные реформы патриарха Никона, жили о тдельной самостоятельной жизнью, формировали собственные конфессионально-этнические анклав, имели отличные привычки, обычаи и нравы — и при э том всё же оставались частью русского народа. В начале XX века в Российской империи проживало от 2,2 до 4–5 миллионов старообрядцев (точное число трудно установить в связи с тем, что старообрядцы во время переписи населения часто избегали указывать свою конфессиональную принадлежность). По некоторым оценкам, в настоящее время в России проживает около двух миллионов старообрядцев.

Самоназвание

Изначально старообрядцы в основном именовали себя «православными христианами», свою веру — «правой верой». Внешние термины, которыми называли не подчинившихся реформам Никона православных верующих — такие как «раскольники», «раскольщики», «брынская вера», «старообрядцы», «староверы» — поначалу ими не принимались. Лишь позднее термины «старообрядцы» и «староверы» стали использоваться ими и как самоназвание, принятое в качестве основного названия и в наши дни. При э том РПЦ Московской патриархии зачастую презрительно именуется старообрядцами «никонианской» или «никонианами», намекая на её происхождение от реформатора Никона.

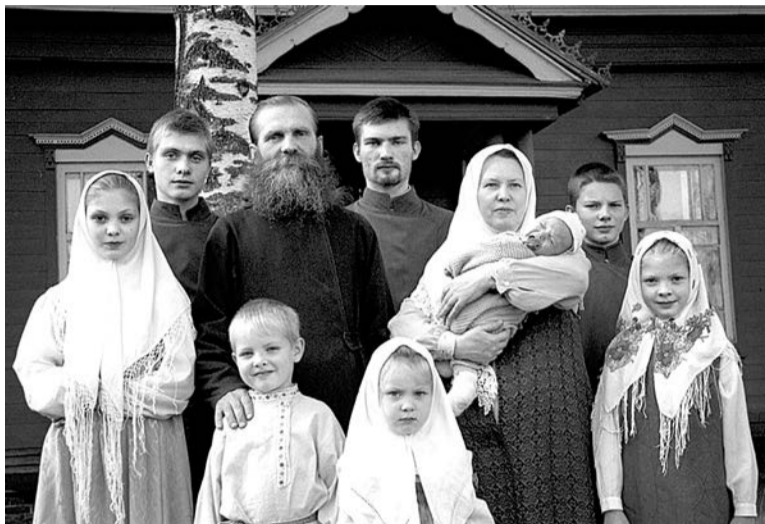
Основные течения

Не признававшееся властями старообрядческое движение было вынуждено вести полуподпольное существование. По э той причине само движение изначально было расколото на десятки различных групп и общин с разными правилами и обрядами. В настоящий момент среди староверов действуют несколько основных направлений.

Наиболее значимым является РПСЦ — Русская православная старообрядческая церковь, иначе также называемая Белокриницкая иерархия, названная т ак по месту её основания — месту Белая Криница на территории Австро-Венгрии в 1846 году. Возглавляет её митрополит Корнилий, а общины находятся во многих городах мира. РПСЦ — э то поповское согласие, признающее священство.

Другим значимым направлением является Древлеправославная поморская церковь (ДПЦ). В отличие от староверов белокриницкого согласия, ДПЦ является безпоповской церковью; её духовные лидеры именуют себя «наставниками», а не священниками.

Значительную роль играют также и единоверцы — старообрядцы, соблюдающие дониконианскую традицию, но при э том признающие иерархическую



юрисдикцию Московского патриархата. Прочие согласия и группы старообрядцев крайне незначительны. По мнению одного из современных историков старообрядчества Дмитрия Урушева «не все староверческие общины выдержали проверку временем. До наших дней не дошли многие согласия, некогда бывшие весьма многочисленными. Поредели общины федосеевцев и спасовцев. По пальцам можно пересчитать бегунов, мелхиседеков, рябиновцев, самокрестов, титловцев и филипповцев».

География расселения старообрядцев

Избегая преследований царского правительства, старообрядцы поначалу старались расселиться максимально далеко от центров власти. По э той причине общины староверов можно было встретить в самых удалённых областях русского севера и Сибири, западных губерниях, Прибалтике и многих других окраинных районах. Впрочем, позднее, с ослаблением преследований, старообрядческие общины обосновались и в центральной России. Кроме того, многие старообрядцы так и вовсе покинули территорию ставшей для них опасной родины, выехав за рубеж — в Османскую Турцию, Румынию, Канаду, Южную Америку и многие другие страны.

Выехавшие в э те страны старообрядцы по сей день хранят свой традиционный уклад и говорят на архаичном варианте русского языка, на котором разговаривали их предки. В настоящий момент основным центром старообрядчества в России является, пожалуй, община Рогожского кладбища РПСЦ в Москве, где в одном месте сосредоточено сразу несколько принадлежащих старообрядцам церквей и магaziнов, кладбище, а также жилые дома. Именно т уда, пожалуй, стоит поехать тому, кто желает воочию посмотреть на традиции старообрядцев.

Традиционный быт современных старообрядцев России

Многие удалённые от центра России старообрядческие общины до сих пор продолжают вести традиционный образ жизни, мало чем отличающийся от образа жизни их предков. В Сибири, на Урале, Туве и некоторых других рай-

онах до сих пор можно встретить целые деревни, заселённые мужчинами с длинными бородами, в домотканых рубахах навыпуск, с женщинами в платках и длинных традиционных платьях. Конечно, в большинстве таких деревень уже есть электричество, мобильная связь, телевизор и даже интернет, но несмотря на э то, их обитатели продолжают по-прежнему вести традиционный образ жизни, двуперстно креститься, отрицать бородобритие и соблюдать древнее благочестие.

В подобных деревнях мало пьют и почти совсем не курят. Впрочем, если зайти вглубь лесов, вдалеке от таких удалённых деревень, то там до сих пор можно найти уже совсем традиционные старообрядческие скиты, в которых не будет ни электричества, ни телефонов и вообще никаких следов современной жизни. Правда, число таких скитов сокращается с каждым днём.

Следует также предупредить читателя, что к «никонианам», да и вообще к посетителям в таких традиционных поселениях относятся достаточно подозрительно и порой даже неприязненно и агрессивно: многовековые преследования не могли не оставить свой след на образе мыслей жителей таких сёл, всегда связывавших появление «чужака» с угрозой для собственной жизни.



Если захотите посетить старообрядческий храм вашего города, будьте готовы к весьма холодному приёму, а также соблюдайте ряд предписаний. Мужчинам всегда надо иметь закрытую обувь и одежду с длинным рукавом, женщинам — юбку, платье с длинными рукавами и платок.

Как посещать старообрядцев

Зайдя в старообрядческую церковь после начала службы (лучше всего прийти на неё утром в воскресенье), станьте у входа, не пытайтесь пройти вперёд и — очень важно — не креститесь и не пытайтесь молиться. Крещение трёхперстием и неверное поведение во время молитвы может оскорбить присутствующих ревнителей старой веры.

Кроме того, будьте также готовы к тому, что на входе вас могут спросить, зачем вы сюда пришли, а в безпоповский храм РДЦ вас, скорее всего, вообще не захотят впустить. Иногда, напротив, можно зайти в храм тогда, когда там нет службы, но тогда вы упустите самое главное — возможность полюбоваться традициями наших предков в той форме, в какой они существовали до середины XVII века.

Жизнь старообрядцев мегаполиса

А как ведут себя старообрядцы — жители крупных метрополий, таких как Санкт-Петербург или Москва? По-разному. Многие из них и в Москве стараются не-



Ярмарка

На правах рекламы

Условия размещения объявлений в ЯРМАРКЕ:
для тех, кто подписан на газету,
публикация в течение подписного периода бесплатна —
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

МАСЛО КЕДРОВОЕ из Бурятии, отжим на деревянном прессе — 4500 руб./л.

ЖМЫХ кедрового ореха — 1000 руб./кг.

ЖИВИЦА кедрового сибирского: 10% на ры жиковом масле, 110 мл — 300 руб., 10% на кедровом масле, 100 мл — 600 руб.

МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ на рыжиковом масле.

МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ с выт яжко-саган-дали и чабреца.

МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ на о блепиховом масле, 30 г — 350 руб.

МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ.
МАЗЬ СУСТАВНАЯ с баг улынником болотным.

ИВАН-ЧАЙ ферментированный: листовой, гранулированный — 1100 руб./кг.

САЖЕНЦЫ кедрового стланика, 220 руб./шт. Саженцы с х орошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

САГАН-ДАЙЛЯ, 450 руб./100 г. Отправляю почтой, Авито-доставкой, СДЕКом, ТК. 3 аказы по ватсап (т. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2) или эл. почте: tsupran76@mail.ru).

Сделать заказ и посмо треть всю продукцию также можно на сайте mir-baikalia.ru.

Приглашаем семью на ПМЖ, есть все условия.
Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗСПИРТОВОЙ 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, противоаллергический (для приёма внутрь), для кожи век, мягкий антисептик для самых маленьких;

• **гидролат ели** — лучшее средство для здоровья волос, для блеска и упругости;

• а также другие, можем подобрать смесь под ваш запрос.

Цена 300 руб.
Пишите в Ватсап 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; земляничный — 130 руб., в пирамидках — 140 руб.

Упакованный иван-чай (фольга, картонная коробка, красивая этикетка) — 150 руб./100 г.

Старинный русский — 150 руб., с корнем девясила, боярышником, черёмухой — по 200 руб. каждого вида; с листом смородины, липовым цветом, берёзовыми почками, таволгой, чабрецом, мятой, мелиссой — по 160 руб. каждого вида; с черникой — 300 руб.

Можете заказать в группе в В Контакте <https://vk.com/alexandrovtea>, а так же по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта polina-uchta@mail.ru.

Денис и Полина Александровы.

Участки, дома

ПРОДАЁТСЯ УСАДЬБА 40 соток в Хакасии, в д. Верхний Карлугаш, в 170 км от Абакана, от районного центра с. Таштып — 9 км. Ходит школьный автобус. Дом 6х6 м, под крышей, брус, недострой. Жилая времянка — баня; электроэнергия. Цена 750 тыс. руб.
Пишите СМС, а потом звонок. Ирина. Тел. 8-923-397-6407.

ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ 2 ГА В ПРП РОДНИКИ в Хакасии, которое расположено в предгорьях Саян, в 150 км от Абакана, в 5 км от районного центра, рядом с деревней Нижний Илек, рядом с рекой Таштып.

В деревне есть начальная школа, магазин, ФАП, хорошие дороги, земля чернозём.

Дом 6х8 м вместе с верандой, постройка 2022 года, тёплый, из арболитовых блоков. Снаружи оштукатурен, внутри 100% отделка, печное отопление, меблирован.

Рядом с домом рачья скважина, подвал, электроснабжение 3-фазное. Живая изгородь в 4-5 рядов из деревьев и кустарника. Посажены все ягодные кусты.

Дом и земля оформлены в собственность. Продаётся в связи с отъездом.

Цена 1,5 млн. руб., торг уместен.
Т. 8-950-964-4226, Татьяна.

ПОМЕСТЬЕ В ПОСЕЛЕНИИ РОДНИКИ Курганской области. Поместье закладывалось в 2003 году одновременно с организацией поселения. Продаю поместье, потому что вышла в поселение 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 3,9х2,7 м. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова.

2. Надземный гостевой домик. Внутренние размеры 3,5х2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печка отопительно-ва-

рочная системы Кузнецова.

3. Сарай, колодец, электричество 220 и 380 В.

В нашем посёлении около ста участков. Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Есть небольшое 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 450 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).

ПОД РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ ПРЕДЛАГАЮ СЕМЬЕ 4 ГА с/х земли в собственности на Смоленщине, в Демидовском районе, у деревни Андреево.

Цена 300 тыс. руб., оформлено 20 тыс. руб. (с 28.02.22)

Создаём поселение Родовых поместий, у каждого 4 га. Создаём среду обитания, альтернативную городской. Закладываем лесосад на участках. Имеем для этого питомник редких растений деревьев из Красной книги, выращиваем саженцы. Есть общественная пасека. Выращиваем чистые продукты, овощи в открытом грунте, кормим 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 зарабатываем на жизнь без наёмного труда на саженцах, туризме, с/х продукции, удалённо и на многом другом вместе.

Ищем единомышленников.
Контакты: тел. (вацап) 8-929-9270255 — Олег (<https://vk.com/o.v.egorenkov>); <https://vk.com/rodovayazemlya> — 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, кедр, ёлки, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина — всё плодоносит.

Огород 10 соток, две теплицы, хозяйственной, 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 Wha tsApp: 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 — районный центр 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 необходимо косметический ремонт. Отопление водяное печное. Рядом с участком проведён газ.

Цена 1,65 млн. руб. Торги при осмотре. Документы оформлены.
Телефон, ватсап: 8-920-420-84-56, Оксана.

ПРОДАЁТСЯ УСАДЬБА 50 соток в живописном экологически чистом месте.

Большое подворье, много хозяйственных построек, есть сад. Рядом пруд, родники, лесные насаждения с грибами и ягодами.

В доме (45 м²) есть вода, ванная, туалет, газовое отопление. Дом стоит на окраине деревни, вокруг участка можно брать дополнительно землю.

Трёхфазное подключение; асфальт подведён прямо к дому.
Цена 850 тыс. руб.

Адрес: Белгородская обл. Новоскопский район, село Барсук.
Тел. 8-918-445-5710, Елена.

ПРОДАЁТСЯ КРАСИВЫЙ УЧАСТОК 90 соток с выходом к ручью, интересный ландшафт, есть ровные поляны для строительства дома.

На участке посажены вишня, груша, кедр, берёзовая аллея вдоль дороги. На островке с выходом к ручью стоят два улья. Проведено электричество, есть дорога (чистится круглый год).

Прекрасное место для создания Родового поместья.

Адрес: Новосибирская обл., Мошковский район, ДТСН Долина Именей, улица Лесная поляна.
Evstegneeva_katy@mail.ru.

ПРОДАЮ УСАДЬБУ в живописном месте Республики Хакасия, Таштыпском районе, с. Нижний Илек, поселении Родники, в 150 км от Абакана.



Земельный участок общей площадью 1 га. Подтаёжная зона. Вид права — с обременением. 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.

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.

СДАДИМ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК небольшой дом; две комнаты, кухня, имеются газ, вода, свет, гараж, хозяйственные постройки, более 15 соток, плодовые деревья, виноград. Можно завести подсобное хозяйство, коз, кур, водоплавающую птицу.
Условие: приглаживать 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 так же ж/д станция, элеватор, фермерские хозяйства.
Адрес: Ставропольский край, Изобильненский район, пос. Передовой.
Тел. 8-900-252-5070.

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, с печью, погребом и баней внутри.
Посадки. Электричество. Летний домик, колодец, дровница, навес на въезде.

Документы оформлены.
Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

ПРОДАЮТСЯ ДВА УЧАСТКА в Республике Хакасия, в поселении Родники, каждый по 1 га. Один участок огорожен.
Тел. 8-906-981-5946 — Наталья Сучкова.

ПРОДАЁТСЯ ДОМ С УДОБСТВАМИ, садом, огородом. 50 соток уже есть и 50 можно доформить. Поселение Росток, Ростовская обл., Белокalitвенский район, хутор Дубовой, ул. Абашина, д. 16.
Цена 700 тыс. руб., второй дом — 300 тыс. руб.
Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

СДАМ ЖИЛЬЁ за просмотр или **ПРОДАМ**. Поселение Росток, Ростовская область. Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

ГЕМЕНА 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 ашме конверте. Эта трава — многолетник, медонос, вкусный, ароматный, оздоравливающий чай.
Выращиваю лопфант 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 до-

статочно быстро, морозостоек и засухоустойчив.
Все части растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина.
1 орех — 20 руб.
Тел. 8-920-215-3052 — Михаил. sotvorenje.ra@gmail.com.

Разное

СДАДИМ посуточно или на длительный срок небольшой, но милый и уютный домик в аренду в Родовое поместье в Смоленской области, Смоленском районе (в сторону Демидова). Недорого. Договоримся о скидках за помощь по хозяйству. Экологически чистое место. До ближайшей трассы 8 км. В округ лес, рядом река Каспля, рыбалка. Тишина, пение птиц и минимум машин. Дети могут спокойно гулять на улице.
В доме есть свет. Удобства на улице. Проживание без хозяев, они в соседнем доме.
Курение строго за пределами поместья. Предпочтение — для трезвого проживания.
Отличная возможность попробовать свои силы в сельском хозяйстве и вырастить урожай для своей семьи.
Вопросы по тел.: 8-950-704-3411, 8-960-592-4325 (вацап). Эл. почта: lubavushka.77@mail.ru. Виктор, Любовь, Купава Немыткины.

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>.

Уведомляем

о предстоящем учреждении местных общественных организаций Национально культурных автономий Великорусов Муниципальных округов Южное Тушино и Лефортово города Москвы

Национально-культурные автономии учреждаются по Указу Президента Российской Федерации Владимира Владимировича Путина от 02.07.2021 г. № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации», а также пункта 3 Наказа XXV Всемирного русского народного собора «Настоящее и будущее Русского мира», утверждённого под председательством главы ВРНС и Русской Православной Церкви Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла.

Проведение учредительного собрания (схода) запланировано на 9 сентября 2024 года по адресу: Москва, ул. Моховая, дом 7, в 10 часов 00 минут в приёмной Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации.

Контактное лицо Ярослав Русов.
Тел. для связи: 8-926-960-0797.

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 ГУП «Брянское областное полиграфическое объединение». 241028, г. Брянск, пр-т Ст. Димитрова, 40. Объём: 8 п. л. Заказ № 1747.
Подписано в печать 05.08.2024 г.
По графику — 18.00, фактически — 18.00.
Выход в свет 06.08.2024 г.
Тираж 1000 экз.
Цена свободная.

Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

«Мягкие домашние во дные 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». Шершукова Т. 104 с., илл. — 200 руб.
«Орлиного цвета крылья». Крестьяева Е., 240 с. — 220 руб.
«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., илл. — 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 к улиария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., илл. — 320 руб.
«Природосообразное питание. Живая к улиария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., илл. — 320 руб.
«Планетарный миф» (история дохристианства). Виольева Л., Логинов Д. 96 с. — 130 руб.
«Тайны, поведанные волком» (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. Геленджикский 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., илл. — 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 Гамаян» — 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.
«Севкины 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 АВТООТВЕТИЧ: 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.

WILDBERRIES [Найти на Wildberries](#)

Издатель Светлана Зенина 12 товаров

Наши книги можно заказать и через Wildberries. **БЫСТРО И УДОБНО!**

На правах рекламы



ФЕСТИВАЛЬ «На Вятке с любовью!»



В начале июля в поселении Родовых поместий Родославное (Кировская область, Кирово-Чепецкий район, д. Кучумовщина) проходил 13-й фестиваль позитивного творчества «На Вятке с любовью!».

Фестивали бывают разных форматов: фестиваль-ярмарка, песенный фестиваль, рок-фестиваль, фестиваль ремёсел, фестиваль-праздник и т.д.

В этом году мероприятие посетили более 300 человек, в том числе более 100 детей от мала до велика. За три дня на нашей фестивальной полянке прошло более 60 мероприятий для женщин, мужчин и детей. Шесть концертных программ, этно-дискотека, хождение по углям, песни у ко-



в 2025 году, будет называться — фестиваль родовой культуры «На Вятке с любовью!» в Родославном! Друзья, приезжайте к нам!

Александр МЕТЕЛЕВ
<https://vk.com/festvyatkalove>

стра. Для детей работали качели, карусели, бассейн, батут, детская игровая зона, профессиональные актёры... Всё в формате без алкоголя и сквернословия. И, как всегда, новые знакомства с интересными людьми и море интересной и полезной информации.

Что удивило и запомнилось лично мне: на фестиваль приехала... свадьба! Молодожёны познакомились на одном из прошлых наших фестивалей, а в этом году им провели свадебный обряд.

Самым почтенным гостем была женщина 80 лет (отмечала юбилей на фестивале). Самая большая

семья — пять человек, три поколения.

Но ключевой, по моему мнению, была «Беседа о смыслах» Ярослава Климанова. Какие смыслы окружают нас в песнях, картинах, рекламе, как происходит их

изменение во времени и как они влияют на нашу жизнь? К своему и глубокому удивлению я нашёл несколько ответов на давно поставленные вопросы. И один из них — о фестивале: о чём он? В чём его смысл для организаторов, го-

стей и мастеров, для жителей нашего и соседних поселений Родовых поместий? Какого смысла ему не хватает, чтобы обрести целостность и ясность?

Тематика нашего фестиваля сводится к четырём основным блокам — семья и дети; жизнь на земле; здоровье; традиции и обряды. Что их объединяет? Что лежит в основе? Ответ пришёл такой — РОДОВАЯ КУЛЬТУРА!

Поэтому следующий наш фестиваль, который мы проведём

