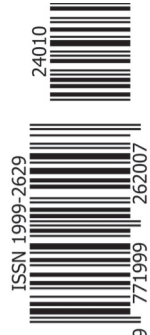


Родовая Земля

ПЕРВАЯ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 10 (243), октябрь 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



Гости из Дании в РП	2	Хобби в деревне	9	Волшебный огонь свечи	16	Счастье — внутри нас!	20	Незрелость детских душ	22	Золотой язык Руси	26
---------------------	---	-----------------	---	-----------------------	----	-----------------------	----	------------------------	----	-------------------	----

Фрагментарность

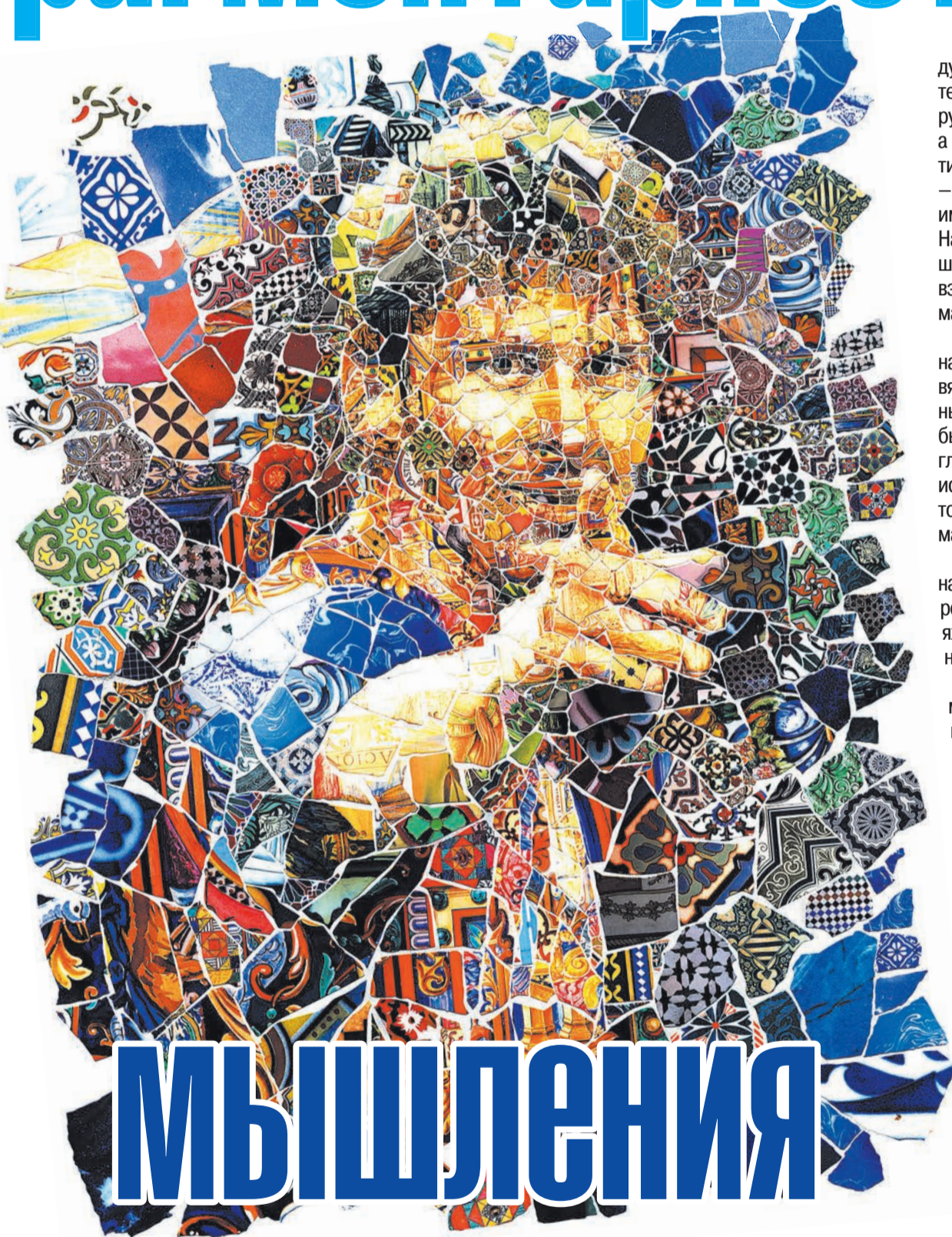
Человек-потребитель мыслит дискретными, обрывочными конструкциями, образами, моделями. В этом ему помогают «средства мозгового истощения», продвигающие парадигму «клипового мышления», когда на человека сыплется бесконечный вал маленьких, фрагментарных, удобоваримых информационных пакетов. У человека нет времени обработать этот информационный пакет, «встроить» его в свою систему мировосприятия. Он просто «проглатывает» его, этот информационный фастфуд, не очень понимая, зачем вообще этот пакет ему нужен.

Таким образом, сознание забивается всяким мусором, привлекательно выглядящим, но не имеющим никакой практической ценности.

Между этими фрагментарными информационными пакетами нет никакой взаимосвязи. Они совершенно разобщены и зачастую не представляют никакой самостоятельной ценности. Но человек продолжает накапливать эту информацию в надежде, что так он станет умнее и будет лучше разбираться в том, что происходит.

Обман заключается в том, что главную ценность представляют не сами информационные пакеты, а связи между ними. А этих связей обывателю как раз никто не даёт и давать не собирается. Ведь именно связи между информационными пакетами могут дать хоть сколько-нибудь новую и ценную информацию о мироустройстве. Сделать какие-то существенные выводы, принять какие-то самостоятельные решения.

В комплекте с готовыми информационными пакетами в сознание обывателя закладываются и готовые решения, которые он может принять, опираясь на этот информационный пакет. Естественно, обыватель не может принять никаких самостоятельных решений, ведь у него недостаточно для этого информации. Поэтому он с радостью проглатывает готовое решение, к которому его так незаметно и тщательно подталки-



вают. Таким образом, создаётся иллюзия «свободы выбора», когда человек делает именно то, что от него хотят, но при этом он думает, что выбрал это сам.

Как выбраться из этого порочного круга потребления информационного фастфуда?

Говоря на гастрономическом языке, нужно перестать глотать информацию, не пережёвывая. Остановитесь. Успокойтесь. Внимательно и тщательно изучите

информацию. Найдите взаимосвязи этой информации с другой. Разберитесь, почему именно эту информацию вам пытаются «впарить»? Кому это нужно и зачем? Каковы истинные причины размещения этой информации? Что на самом деле говорится «между строк»?

Найдите взаимосвязи меж-

ду разными фактами. Представьте себе деревянную доску, в которую воткнуты кнопки или булавки, а между булавками натянуты нити. Булавки — это факты, а нити — это связи. Не теряйте эти взаимосвязи из своего поля зрения. Нахождение связей между совершенно посторонними на первый взгляд фактами может дать весьма интересный результат.

Целостная картина, созданная путём нахождения взаимосвязей и объединения обрывочных кусочков информации, какой бы неправдоподобной она не выглядела, зачастую является более истинной, чем картина, видимая с точки зрения потребителя информационного фастфуда.

Эта более целостная картина, безусловно, отразится на мировоззрении и на всех решениях, которые человек будет принимать.

Нужно понимать, что фрагментарное, клиповое мышление — это инструмент управления. Инструмент очень действенный.

Ведь человек, не обладающий целостным мышлением, не может принимать самостоятельные решения, выходящие за рамки того стандартного набора готовых решений, вложенных ему в голову хозяевами СМИ. Такой человек всегда будет делать то, что ему говорят, будет благодарным и покорным объектом манипуляции, так как он не представляет себе, как жить вне пределов своей клетки.

Не позволяйте разрывать свой мозг «средствам мозгового истощения». Увеличивайте целостность и связность своего сознания. Ищите взаимосвязи между фактами, процессами и явлениями. Мыслите шире. Не соглашайтесь на готовые решения, ищите свой путь.

Будьте разборчивы во всём — в знакомствах, в одежде, в еде и в потреблении информации.

Группа «Научи хорошему»

Россия — Иностранцы о Родовых поместьях и о мечте Анастасии

пример для подражания

ло две книги, у моего отца — три. Они изменили свою жизнь, начав купаться зимой, изучать пермакультуру, опыт садоводства. Они очень поддерживают и с нетерпением ждут, когда станут бабушкой и дедушкой.

— Звучит очень мило. Существуют ли в Дании поселения по



Пока часть страдающих русофобией и «спящих» европейцев продолжает верить в российскую «тиранию» и клеветать на российское правительство, становится всё больше трезвомыслящих людей, смотрящих на Россию как на плацдарм надежды, которая направит сегодняшнюю цивилизацию на нравственные устои. Идея о создании Пространства Любви в Родовых поместьях стремительнее захватывают умы и сердца людей за границей. Появляются активные молодые сподвижники, готовые претворить мечту Анастасии в реальность.

Джуриан и Майя — молодожёны из Дании, вдохновлённые книгами В. Н. Мегре. Они желают создать родовое поселение в своей стране и не собираются отступать от цели. Для обмена опытом семейная пара приехала в Россию, чтобы увидеть живой пример развивающихся Родовых поместий. Побывав в гостях в поместье у Дмитрия Романова в поселении Здоровое, Джуриан и Майя согласились дать интервью, рассказали о себе, о ситуации в Европе и поделились своими грандиозными планами.

Диалог вёл на английском языке с корреспондентом Софией Ивлюшкиной. Данное интервью является переводом.

— Как вы нашли это поселение?

Майя: Мы оказались здесь волшебным образом. Мы не знали ни одного точного местоположения поселения в России, но первым делом решили ехать на дольмены, поэтому выбрали село Пшад в Геленджикском районе. Мы поднялись в горы и увидели в лесу деревянный дом. Нам повезло, что хозяева были дома. Постучались, нам открыли. Мы пробыли там два дня, затем попросили порекомендовать родовое поселение. И хозяин дома сказал, что знает Дмитрия Романова, предпринимателя, проживающего в поселении Здоровое, и может его порекомендовать.

— Действительно, ваша история похожа на сказку. Видимо, вам помогла Анастасия. Какие у вас впечатления от поселения?

Майя: Мы были не везде, но здесь очень добрые, открытые люди. Они приглашают в гости, угощают чаем и дарят подарки. Очень здорово видеть, что каждая семья оригинальна в самовыражении в отношении дома или сада. Это очень вдохновляет. Здесь

очень талантливые люди.

Джуриан: Как я вижу, здесь прослеживается отменная инфраструктура и проложены хорошие дороги, качественно благоустроены публичное пространство и гостевой дом. Ощущается закрытость и безопасность.

София: Это самое развитое поселение в России. В содружестве поселений входит около 170 семей. Это хорошая цифра для развития и процветания поселения.

— Когда вы впервые прочитали книги В. Мегре? Как это было?

Джуриан: Я стал читать книгу «Анастасия» около восьми лет назад. После этого долгое время не читал ничего, потому что ни одна другая книга не вдохновила меня так сильно, как эта. Когда получил в подарок «Анастасию», первое, что мне сказали сделать: Прочти её на природе. Так будет лучше для мозгового процесса». Итак, я пошёл в лес и стал читать. Ододел книгу за 24 часа. Затем пошёл в библиотеку, взял «Звенящие кедры России» и «Пространство Любви», прочёл их в те же выходные. В течение нескольких месяцев нашёл все произведения. Было непросто найти все части. Я закончил читать всю серию и начал её читать снова на английском и несколько книг, которые удалось найти, на родном датском. Я не помню точно, сколько раз перечитывал эти книги. Возможно три или четыре раза.

— А что насчёт вас, Майя?

Майя: У меня есть только одна книга на родном датском языке.

мнилось всё. Я был писателем и редактором во французской IT-компании. Писал тексты для маркетинговой пропаганды. Это были лёгкие деньги. Я сидел дома и печатал тексты, деньги приходили. Но мне это не доставляло удовольствия. Постепенно это дело перестало интересовать меня совсем, я уволился. С того момента все в моей жизни изменилось. Я переехал из Нидерландов, где вырос. Территория в Нидерландах маленькая и слишком густо населённая, чтобы свободно дышать и жить счастливо. И мне пришлось переехать в Данию. Здесь намного больше территория и люди имеют большую связь с природой, чем на моей родине. Начал думать о будущем саде, однако вырос в городе, поэтому не знал много информации о садоводстве. Я решил изучить эту тему и посетить экопоселения в Европе.

— Сейчас вы живёте в доме на земле?



ке. Её мне подарил Джуриан, когда мы познакомились на моём дне рождения. А остальные я прочитала на английском дважды.

— Как изменилась ваша жизнь после прочтения книг?

Майя: Нам потребуется много дней, чтобы описать, как изменилась наша жизнь. Книги предопределили вектор жизни, наполнили её смыслом и помогли обрести любовь.

Джуриан: В моей жизни из-

Джуриан: Уже три года мы живём в юрте на ферме нашего друга, мечтая создать своё поместье, подобно этому (Здоровому), в 300 м от берега моря, в 5 км от ближайшего города с населением около 100–200 тысяч человек. Вокруг нашей территории прекрасный лес и много сельскохозяйственной (фермерской) земли.

— Какие у вас планы на будущее?

Джуриан: Недавно мы поже-

нулись. У нас сейчас медовый месяц. Следующий шаг — покупка земли в Дании, переезд. А также мы собираемся создать Родовое поселение вместе со своими друзьями. У нас есть большие возможности поменять систему, в которой живём. Мы думаем, что такое поселение, как Здоровое, будет не только здесь, но и по всему миру. И особенно в той части, где мы живём. Это будет большим преимуществом для развития общества.

— Прекрасно, что есть такие инициативные люди. Поддерживают ли ваши идеи родители?

Джуриан: Моя мама далеко от идей поселений. Она живёт в городе и ей нравится городская жизнь. Но она приезжает к нам в гости и видит меня счастливым, поэтому счастлива.

Майя: Мои родители хотят быть нашими соседями. Они также хотят создать семейное поместье рядом с нами. И они начали читать книги. У моей мамы бы-

идее Анастасии?

Майя: В Дании существует несколько поселений, но их философия отличается от философии, описанной в книгах В. Мегре. Они не читали книг. Мы хотим начать эту идею, чтобы люди на земле имели по одному гектару и чтобы было центральное место в поселении. Это одна из причин, почему мы здесь. Осматриваемся и получаем впечатления.

— То есть идея не популярна в вашей стране?

Джуриан: Я думаю, большое значение будет иметь то, когда люди собственными глазами увидят, что это возможно. В вашей стране есть опыт, вы уже создали поселения. Это не просто мечта, которую вы прочли в книге, это воплощение идеи. Мы собираемся сделать то же самое.

Майя: Идея популярна, многим нравится идея, но мало кто прочитал книги. Книги не так хорошо известны. Мы разговарива-



ли со многими людьми по поводу этой идеи. Каждый находит идею хорошей и поддерживает: друзья, правительство, семья.

— **Правительство тоже поддерживает идею?**

Джуриан: Да, но это не значит, что мы можем так просто получить средства и узаконить всё, совсем не так. Это действительно зависит от того, как мы формулируем идею и на каком языке говорим. Когда мы разговариваем с политиками, в любом случае должны говорить на языке политики. А если общаемся с духовными людьми, одухотворёнными личностями, то говорим на более духовном языке. И когда мы разговариваем с садовниками или фермерами, мы говорим, скажем так, на более земном языке.

— **Итак, каков же будет первый шаг, когда вы приедете в свою страну?**

Майя: Мы планируем встретиться с представителями муниципалитета, чтобы обсудить наш проект: создание семейного поместья с живой изгородью, лесом и прудом. Мы уверены, что наш проект будет одобрен, отвечая всем требованиям. После получения разрешения на реализацию и выбор зелёной зоны, мы сможем начать переговоры с владельцами земли о покупке на выгодных условиях.

— **Сколько стоит земля (в пересчёте на рубль)?**

Джуриан: Это зависит от того, покупаете ли вы сельскохозяйственные угодья или городскую землю. Сельскохозяйственная земля стоит дешевле — около 2,3 млн руб.

— **Довольно дорого. Если мы представим, что в вашей стране будут поселения, каким образом люди, живущие там, будут зарабатывать деньги?**

Джуриан: Думаю, есть много способов. Что касается нас, то на данный момент самые близкие нам люди и мы сами занимаемся садоводством (как в наших собственных садах, так и в садах других людей), а также строительством и созидательной деятельностью (искусством, музыкой, шитьём).

— **Как отнеслись ваши родственники, друзья и знакомые к решению поехать в Россию?**

Джуриан: Когда мы решили отправиться в свадебное путешествие в Россию, не говорили людям, которые нам не очень близки, о цели нашего путешествия. Конечно, наши друзья и родственники были в курсе наших планов путешествия и пункта назначения и большинство из них были очень рады за нас, а многие также заявили, что мечтают о путешествии в Россию. Некоторые члены нашей семьи были немного обеспокоены (в основном, обе наши матери), особенно когда узнали, что мы едем на юго-запад России, в район военного конфликта. Мы не сказали об этом некоторым

выбор и жить всё больше и больше в гармонии с природой. Эти люди, как правило, более осведомлены в истории, геополитической ситуации и изменениях в культуре. Они полностью понимают, почему Россия делает то, что она делает. Мы знаем немало тех, кто читал серию книг В. Н. Мегре об Анастасии, но есть и те, кто возвращается к христианству и Библии.

— **Как много людей готовы создавать Пространства Любви в вашей стране?**



нашим соседям, потому что могли себе представить, что им может быть трудно понять пункт нашего назначения, потому что они в некоторой степени страдают рософобией.

— **Большинство людей всё-таки боятся России?**

Джуриан: В целом могу сказать, что люди, которые ещё «спят», в большей степени заигнорированы тем, что им говорят СМИ, и имеют очень искажённое мировоззрение и ложный образ о России. Как правило, чем больше они «спят» и травмированы, тем менее естественны и более технократичны их образ жизни и убеждения, что противоречит русской культуре, и особенно самобытной культуре ведрусов. Когда люди здесь верят лжи, которую они долгое время слышат из средств массовой информации, они часто говорят, что президент России — диктатор, а его режим в лучшем случае тоталитарный. Они часто обвиняют российское государство в том, что оно делает, хотя западные правительства совершают действия в гораздо худших масштабах. Об этом «спящие» не имеют ни малейшего представления. Они думают, что живут в свободном мире, но на самом деле это, конечно, полная чушь. В наше время свобода выражения мнений находится под большим давлением. Любого, кто призывает к дипломатии и говорит о мире, делают козлом отпущения и высмеивают. Многие, похоже, считают, что президент России в ответе перед ними за «плохое поведение» (так они только думают, потому что не знают, что спровоцировало эти поступки).

На мой взгляд, это поведение в значительной степени является отражением/проекцией их собственного уровня подчинения системе, отсутствие творческой силы, характера и индивидуальности, а также чувство собственного безсилia. Как правило, они не имеют ни малейшего представления о реальной истории человечества и часто живут — и мне жаль это говорить — несчастливой и совершенно бессмысленной жизнью. Однако мы знаем многих людей, которые осознают истину и начинают делать всё более здоровый

Джуриан: Честно говоря, трудно сказать, сколько людей в Дании (население около 5 млн человек) заинтересованы и готовы к созданию Пространства Любви после прочтения книг, но мы убеждены, что их число растёт. Эти цифры будут расти, как только мы начнём создавать своё собственное поселение, и люди увидят, что это возможно и на самом деле является выходом из всех проблем, с которыми мы, как биологический вид, сталкиваемся прямо сейчас. Интересно, что многие люди в Дании, кажется, естественным образом приходят к той же идее, о которой мечтает Анастасия, не читая книг. Я считаю, что это связано с коллективным сознанием, которое мы разделяем с россиянами и другими людьми, начавшими создавать своё Пространство Любви. Я также думаю, что это естественное следствие нашего пробуждения, которое блестяще предвидела Анастасия.

Люди естественным образом начинают мечтать о создании «маленькой фермы», где они не используют пестициды, практикуют пермакультуру и всё больше общаются с природой, хотя они даже не читали книг! Для меня это говорит о том, что мечта Анастасии неизбежно осуществится, потому что желание обладать участком земли площадью в гектар или чуть больше, жить на нём и украшать его — это естественная тенденция.

— **Что будете делать, если правительство не согласится или будет диктовать свои условия, например, обязуют вас пользоваться пестицидами и химикатами для удобрения урожая?**

Джуриан: Я думаю, такого не будет, у нас хорошее правительство и нет коррупции. Важно моделировать нужные мысли. Мы настроены очень оптимистично! Спасибо вам за это! Нас очень вдохновляет то, насколько профессионально вы занимаетесь созданием поселений в России. Вы для нас — пример для подражания.

— **Желаю вам успехов!**

София ИВЛЮШКИНА

ПРП Здоровое,
Краснодарский край

Биоэкопоселения в России

В России предложили создать сеть из тысячи биоэкопоселений. Такие населённые пункты будут обеспечивать себя всем необходимым. А жить в них будут до 1000 человек.

Учёные из России предложили создать на незаселённой территории страны большое количество биоэкопоселений. Так называются населённые пункты, в которых для высокого качества жизни используют самые современные достижения науки и технологий. Об инициативе рассказал казак Раиф Васильев, президент Общества биотехнологов России и заместитель главы Курчатовского комплекса НБИКС-природоподобных технологий по научной работе НИЦ «Курчатовский институт».

Слова учёного прозвучали на форуме биотехнологий «ОренВью», который проходит в наукограде Кольцово. Как заявил Васильев, в России необходимо равномерно развивать территорию страны, которая не заселена на большой площади. По его мнению, в этом помогут необычные поселения.

Васильев раскрыл подробности такой задумки. Предполагается, что каждое биоэкопоселение площадью от 1 до 10 тыс. км² будет рассчитано на количество жителей от 400 до 1000 человек. Оно будет обеспечивать себя едой, электричеством и теплом. Также там будут утилизировать отходы. «Фактически там можно обеспечить современный уровень жизни, качество жизни и соединить преимущество города по качеству жизни с преимуществами деревни по близости к природе и встраиванию в природу», — цитирует учёного «РИА Новости».

Согласно концепции, возможно создание сети из тысячи биоэкопоселений по всей России. При этом эксперты не считают их альтернативой развитию городов. По их мнению, это лишь дополнение к ним. Однако неизвестно, воплотят ли такой амбициозный проект в жизнь.

Ранее учёные из Самары разработали прототип умной теплицы для квартиры. Необычный комплекс поможет выращивать овощи в домашних условиях круглый год.

Андрей БРИТЕНКОВ
Деревня

<https://hi-tech.mail.ru>

Занятия для детей на Дobreй Земле

На Дobreй Земле уже несколько лет проходят занятия для детей по выпиливанию лобзиков. Дети познают ручной труд и оценку своих трудов, а ручные работы безценны. Своими руками учатся и делают сувениры, подарки и полезные вещи для дома.

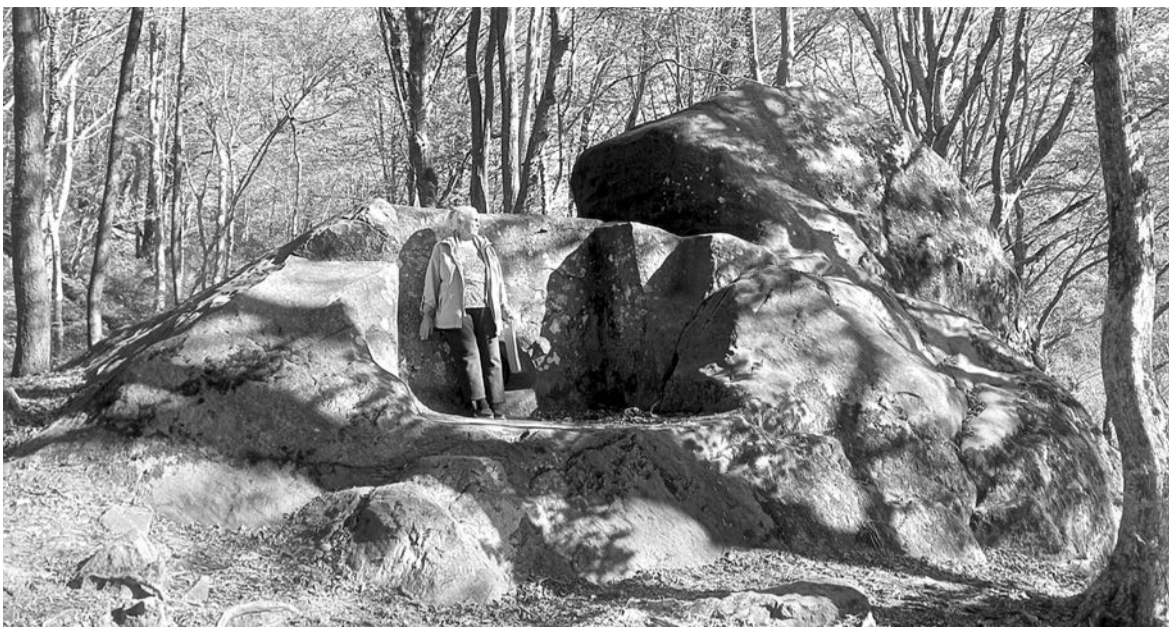
Добрая Земля — это социокультурный центр, который создан и развивается группой жителей близлежащих экопоселений, расположенных во Владимирской области. Проект открыт для всех желающих.

Основная идея, объединившая участников проекта, — это развитие социальной среды, необходимой для жизни в сельской местности, желание помочь стремлению людей к свободной и самодостаточной жизни на своей земле. Кроме того, у нас есть внутренняя потребность реализовать на практике и донести до человеческого сообщества принципы самоограничения и осознанного отношения к природе, труду, земле, планете.

Владимирская область, Судогодский район, близ д. Студенцово

<https://vk.com/dobrayazemlya>





У некоторых дольменов есть много камней, но они не простые — это храмы Света. И когда человек подходит к этим камням, то получает тот посыл, которым их наполнил мудрец. Это может быть оздоровление какого-то органа тела либо озарение, помогающее человеку понять и принять очень важное в его жизни решение.

В долине реки Аше, при въезде в аул Хаджико (Лазаревский район г. Сочи) есть несколько дольменов. Когда я подошла к одному из них, целому дольмену, то обратила внимание, как необыкновенно светятся камни рядом с ним. Такое я видела впервые. Позже **мудрец ОРС (полное согласие с собой)** объяснил мне, что все камни рядом с ним

к моему дольмену. Если желаете получить такой же светящийся камешек, принесите его с собой и попросите меня зарядить его. Побудьте с этим камешком у того места, у того храма, который вы почувствовали. А я заряджу его вам точно так же. Это будет ваш оберег, и он будет всегда с вами.

— Ты можешь зарядить камешек для другого человека?

— Да, могу. Если вы попросите меня, назовёте имя этого человека и мысленно представите его, то я сделаю это конкретно для него, этот камешек будет его оберегом.

— А как подошедшему человеку понять, к какому храму ему надо подойти?

— Вокруг меня много храмов. Вы можете обойти их все и остановиться у того или у тех, которые почувствуете.

С мудрецом Астралом (Сила и её Свет) я познакомилась в центре Сочи, в кедровом сквере, недалеко от памятника В.И. Ленину (остановка автобуса «Гостиница Сочи»). Дольмен мудреца был разрушен, на его месте Силы теперь стоит многоэтажный дом, но Астрал всегда встречает людей в этом сквере. Здесь установлен бетонный муляж дольмена.

Предназначение Астрала — помочь людям не терять свою Силу и даже увеличить её: «Каждый человек имеет Силу, которая присутствует в нём. Она имеет свой Свет — своё свечение, но не видна современным людям. И чем больше Силы у человека, тем более заметно она влияет на его образ жизни и является основанием явного преимущества этого человека перед другими. Он более удачлив, он всегда здоров, он всегда найдёт выход из любого положения, из любой жизненной ситуации. Такой человек активен и может разобраться во многих ситуациях самостоятельно. Сила — это стержень человека, который ведёт его по жизни. Естественно, Вселенная, Силы Света и Творец видят таких людей, откликаются на их запросы и помогают им в первую очередь».

В своём повествовании мудрец даёт важную практику очищения человека от сущностей и существ, подселившихся за последние десять тысяч лет (времена, когда человечество отошло от Творца и Его Пути).

О мудрецах дольменов из книги «Дольмены и места Силы побережья Чёрного моря»

Дороги читатели! Хочу рассказать вам о мудрецах, повествования которых вошли в новую книгу «Общение с мудрецами дольменов. Дольмены и места Силы побережья Чёрного моря. Краснодарский край», изданной в сентябре этого года.

Я вижу у всех мудрецов открытый, очень добрый, безмятежный взгляд. И большое желание донести до людей свои знания. Что-то может, пригодится современному человеку и даже изменит его мировоззрение — его понимание каких-то истин, на которые он не обращал внимания, не знал и не применял в своей жизни. Например, **мудрец ОГАЙЯ (святость)** рассказывает о святости. Это познание поможет человеку повысить в самом себе святость и быть ближе к Творцу: «Современный человек не знает и не понимает слово «святость». Все представления современного человека о святости частичные, немного искажённые, да никто и не старается познать значение святости и применить её. Люди вкладывают в это слово чистоту — это правильно. Но ведь это только одна частичка святости. Если дать лишь одно определение святости, то оно ничего не представляет в сравне-

нии с тем значением, что заложено в нём. Если хотите, я могу дать, приоткрыть вам, люди, ещё одну грань святости, а ведь этих граней много и человек может открывать их для себя сам. Для этого надо повышать свой уровень знаний, чтобы постепенно открывать каждую грань святости. В итоге человек сам наполняется свечением, которое несёт святость».

Предназначение мудреца Огайя — помочь людям Земли обрести святость в мечтах, словах и делах.

Его дольмен находится в посёлке Джубга, напротив автовокзала, на территории санатория «Джубга» (вход свободный), Туапсинский район.

Мудрец ВАЛЬД (подвиг) рассказывает, что такое подвиг. Мы знаем, что это самоотверженный поступок, совершенный человеком. Но ведь каждый человек может сотворить подвиг сам для себя. Идеал, созданный в своих мыслях, осуществить в собственной жизни — совершить подвиг для самого себя и получить желаемое в реальности.

Из повествования мудреца Вальда: «Подвиг — это основной стержень, который ведёт человека по жизни, и если этот стержень бездействует или человек

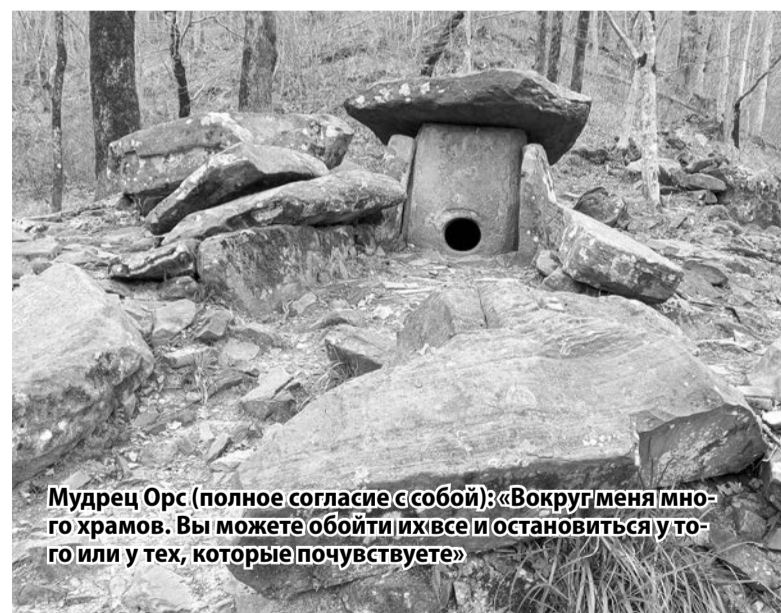


Мудрец Вальд (подвиг):
«Я желаю видеть вас счастливыми и помогать в этом!»

его не применяет, а «плывёт» по жизни без усилий, не подключая свои мысли, мечту и намерение, то жизнь скучна и как бы не имеет цели. Его ведёт система по своим законам и правилам. А ведь каждый современный человек носит в своей Душе какую-то очень важную мысль, но не придаёт ей значения, часто так и не осуществляя эту мысль за время своей жизни. Поэтому появляется неудовлетворённость жизнью, человек делает много ненужных подвижек-поисков. Он довольствуется какими-то мелочами, но так и не улавливает ту «нить», за которую надо ухватиться и постараться её осуществить. Это может быть какое-то желание, мечта, мысль получить от жизни свой собственный и очень важный настрой, какое-то намерение. Но если такой настрой сделать главным в своём существовании и осуществить его, то человек совершит в своей жизни подвиг».

Многие подходят к этому мудрецу со своей мечтой, а затем возвращаются поблагодарить его за то, что их мечта исполнилась.

Дольмен Вальда находится в посёлке Шафит (Лазаревский район г. Сочи), во дворе частного дома.



Мудрец Орс (полное согласие с собой):
«Вокруг меня много храмов. Вы можете обойти их все и остановиться у того или у тех, которые почувствуете»

заставляют вибрировать те или иные клетки тела подошедшего к ним человека.

«— Орс, ты открыто рассказывал о своих храмах, люди прочитают о них в этой книге и пожелают унести эти камни с собой. Как нам быть?»

— Прошу вас не трогать ни одного камешка у моего дольмена. Не делайте этим вред себе. Ведь это для всех, кто будет подходить

В большом целом дольмене-«пирамиде» в селе Мамедова Щель (Лазаревский район г. Сочи) находится **мудрец ИЛЬ (становление)**. Иль — высокий старец с длинными волосами с проседью и такой же бородой, одет в коричневое платье до пят. Его предназначение — восстановить в людях то, что было утрачено ими за последние десять тысяч лет. До того, как зайти в дольмен, Иль очищал под-

Предназначение мудреца Огайя (святость) — помочь людям Земли обрести святость в мечтах, словах и делах. Посёлок Джубга (Туапсинский район)





Мудрец Апрель (пробуждение)

сознание людей от ненужных помех при их желании.

Вокруг дольмена Иля много храмов Света: «Все храмы вокруг меня — это помощь современному человеку в восстановлении себя». Сама скала, в которой создан дольмен, — храм «Связь со Вселенной». Это означает, что можно получить ощутимую помощь от Вселенной. Вселенная более быстро принимает то, что ты ей посылаешь. Естественно, она будет сама выбирать основное желание человека.

Есть храм долголетия — очищение генов в ДНК от всей «накипи», которую человек получил за свою жизнь, для долгой и здоровой жизни. Есть храмы исполнения желаний и храм избавления от заболеваний, которые мешают жить человеку.

Из повествования мудреца Иля: «— Иля, я слышала от людей, что ты можешь оздоравливать их?»

— Самое главное, что человек подошёл ко мне с открытым сердцем и верит, что я могу сделать ему Добро. Это означает, что он открыт для меня и принимает меня всем своим существом, своим телом. Я готов прийти ему на помощь и начать оздоровление — его тело становится послушным и само начинает оздоравливать себя. Будьте такими, я и вам смогу помочь — оздоровить вас. Мне нужен контакт с вами, я услышу вашу просьбу и сделаю то, что вам необходимо.

— Иля, а если человек не может приехать к тебе, к твоему дольмену, а просто читает твоё повествование, ты услышишь его просьбу? Ты сможешь оздоровить его?

— Оздоровление — очень сложный процесс. Все точки, на которые я могу воздействовать, могут быть закрыты. Даже к тем людям, которые могут подойти к моему дольмену, и то очень сложно «подобраться». Если заболевание, которое есть у вас сейчас, не имеет глубоких «корней», оно поверхностное, я могу подсказать и направить на то, что вам необходимо для оздоровления. И вы сами начнёте себя оздоравливать. Ведь всё зависит от человека, в котором появился недуг, от его веры в то, что он сам может преодолеть его. Вот в этом я могу вам помочь».

В новой книге описаны и даны повествования пяти мудрецов из Красной поляны (Адлерский район г. Сочи). **Мудрец АПРИЛЬ (пробуждение)** — один из них. Его предназначение: помочь современному человеку почувствовать своё тело на клеточном уровне, помочь клеточкам пробудиться.

«— Для чего ты заходил в дольмен, что ты хотел донести людям будущего?»

— Я знал, что будет целая ци-

виллизация спящих людей и нужно будет помочь людям возвратиться к первоистокам, проснуться, пробудиться. Пробудить все клеточки своего тела и уметь управлять ими.

— Но ведь это так трудно!

— Да, для вашего времени это пока трудно, но ведь уже можно начинать мне то дело, ради которого я зашёл в дольмен и так долго ждал. Я смогу донести людям вашего времени хотя бы то, что вы сейчас сможете понять и воспринять.

— А что делаешь ты, когда человек подходит к твоему дольмену?

— Я очень стараюсь понять человека, подошедшего ко мне, к моему дольмену. Ведь у каждого из вас очень много проблем, а вы даже не знаете, какая самая важная на этот период вашей жизни. Часто просите помочь решить какую-то проблему, а я вижу, что это совершенно не нужно и решение её может принести вам вред. А вот проблему, которая пока «молчит», назревает и её вам придётся решать, вы не видите. А я её вижу, помогаю понять и быть готовым

легко разрешить.

А будущим мамочкам я стараюсь помочь зачать и родить здорового ребёнка. И, естественно, с высокой светимостью, чтобы родившийся человек был помощником Творца — мог восстанавливать тот мир, в котором жили мы, получать наши знания и применять их в повседневной жизни».

Всего в книге «Общение с мудрецами дольменов. Дольмены и места Силы побережья Чёрного моря. Краснодарский край» даны повествования 12 мудрецов. Я понимаю, что не каждый и не всегда может подойти к мудрецам. Но даже читая то, что сообщает мудрец в этой книге, вы входите с ним в контакт. «Прислушайтесь» и почувствуйте, что он вам повествует, и он поможет понять и даже вникнуть во что-то очень важное для вас. Ведь каждое слово, данное мудрецом, это и есть участие в вашей жизни, в помощь вам, вашей семье, вашему дому.

Для меня открыты порталы общения с мудрецами дольменов, а для вас эти порталы открываются, когда вы читаете и понимаете то, что мудрецы сообщают. Ведь всё, что сообщает мудрец, — это не только новое знание, полученное от него. Через открытый портал идёт подсказка и практическая помощь вашим делам, вашей семье и вашему здоровью.

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

Книги серии «Общение с мудрецами дольменов» можно приобрести через официальный сайт автора www.dolmens.org, написав сообщение в WhatsApp на номер 8-952-831-9050, а также сделав заказ в редакции газеты «Родовая Земля».

СКОРО! Выходит из печати НОВАЯ книга серии «Общение с мудрецами дольменов»:



Дольмены и места Силы побережья Чёрного моря. Краснодарский край

ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ:

«Святость» — помочь людям Земли обрести святость в мечтах, словах и делах.

«Подвиг» — помочь людям создать подвиг в своей жизни — вести подвиг в свою жизнь.

«Помощь» — помочь современному человеку восстановить то образное представление, для чего он был рождён. Помочь преодолеть преграды на его пути.

«Полное согласие с собой» — помочь человеку увидеть себя изнутри и восстановить мир внутри себя, со своими клеточками, органами, мыслями. Ощутить присутствие Духа в себе и дать ему Силу, этим оздоровить и восстановить себя.

«Убрать зависимость, открыть клапан жизни» — помогу уверовать в то, в чём сомневаетесь, понять то, во что не верите; помогу обуздать ваши мысли.

«Становление» — восстановить в людях то, что было утрачено ими за последние десять тысяч лет.

«Сила и её Свет» — помочь людям не терять свою Силу и даже увеличить её.

«Продолжение жизни, оздоровление» — оздоровление всех форм жизни.

«Пробуждение» — помочь современному человеку почувствовать своё тело на клеточном уровне. Помочь клеточкам пробудиться.

«Постижение возможного — утраченного» — помочь понять прошлое и настоящее, чтобы люди осознанно строили своё будущее.

«Жизнь из прошлого в будущее» — показывать жизнь в первоистоках и как она изменилась за последние десять тысяч лет. Даю импульс для её очищения.

«Кристалл» — чистота и очищение — дать понимание чистых помыслов, чтобы сделать человека чистым и счастливым.



Главная / Бренды на «А-Я» / Издатель Светлана

Издатель Светлана Зенина

Книги серии «Общение с мудрецами дольменов» можно приобрести через Wildberries.
БЫСТРО И УДОБНО!

Проект «Цветущая родина»

В движении Родовых поместий появился новый проект «Цветущая родина», его автор — Марина Макшеева.

Марина Макшеева ещё создаёт прекрасные фильмы про крепкие многодетные семьи в Родовых поместиях, про воспитание детей.

Вот что рассказывает о себе и о своём проекте Марина.

«Всё началось, когда в 11 лет на море я прочитала про Анастасию и настолько увлеклась книгой, что забыла о море и обо всём на свете. Боялась, что не найду в Омске этих книг, но мне их подарили.

Очень хотела попасть в поселение, но интернета у меня тогда не было, никакой информации о поселениях, соответственно, тоже. Только была огромная, светлая мечта. Чудом, через частную школу, попала на конференцию создателей Родовых поместий! И сразу второе чудо — я встретила там свою знакомую, Юлию Степанову. Они со своим будущим мужем уже создавали своё поместье и пригласили меня в поселение.

Я была в восторге! Помню, как ехала туда, а сердце трепетало в груди.

Мне повезло встретить в поселении очень добрых людей. Свёкр Юли, дядя Саша, удивительный мужчина, сделавший невероятно много для поселения, позволил у него жить.

Я проводила там каждое лето. У дяди Саши там также жили его сыновья, их невесты, гости поселения и порой все дети округа. У меня это одно из самых светлых воспоминаний о детстве: как мы сидим уже ночью, после бани, и поём песни, а на столе парное молоко, мёд, хлеб и орехи... Там было очень душевно тепло.

Меня очень многому там научили. Слово в старые времена, я росла в месте, где к любому можно зайти, поговорить и точно никого не бояться. В поселении жила одна дружная команда, где все друг другу помогали, вне зависимости от возраста. Конечно, случались и конфликты между поселенцами, но хорошего было во много раз больше, чем плохого.

Каждое лето я уезжала в поселение. Мне помогли выбрать участок, и я начала обустроить своё поместье. Вот это было счастье! Я пыталась сделать всё, что в моих силах. По грунтовой дороге, а последнюю часть пути просто продираясь через траву, я таскала туда на тележке саженцы из леса, ухаживала за ними; делала грядки, сама лопатой копала колодец. Мои родители были в поселении только пару раз, но поняли, что можно отпускать сюда ребёнка.

Денег на строительство у меня, конечно, не было. Снова чудом я попала на семейное обучение, и через это появились деньги. Дядя Саша начал строить мне домик, а я выкопала пруд.

А потом возникло резко закончилось.

Из берегов вышел Иртыш и затопил моё поместье. Тогда был большой потоп, пострадало также много прибрежных сёл, всё поселение тоже затопило, но на моём участке погубило всё. Это был ужасный удар. Там же вся моя ещё недолгая жизнь!..

Я пыталась что-то восстановить, но на следующей год потоп повторился.

И тогда я решила, что не стоит это делать одной, надо дожидаться будущего мужа, и с ним вместе строить наше поместье.

Окончательно вернулась в город, отучилась в институте, встретила хорошего парня, он сделал мне предложение, мы планировали поместье, уже назначили дату свадьбы, но... Так случилось, что мы расстались.

И вот второй раз в жизни я сижу и просто не понимаю, как теперь жить дальше. В один момент всё рухнуло.

Ещё и в мире такие события начались, что самой хотелось сесть на поезд и приехать на Донбасс.

Думала об этом, но в голову пришла другая, совершенно невероятная идея. Надо помочь своей стране хотя бы словом. Воевать я не умею, но умею снимать! Рассказать о хорошем, что происходит в России, о будущем. Может быть, эти светлые образы переломят тяжёлые события, если люди о них узнают. Ведь всегда легче, если есть надежда на будущее, а у нас она есть: вон какое прекрасное будущее создают люди в своих Родовых поместьях! И в других странах люди лучше станут относиться к России, если увидят не серые панельки и разбитые дороги, а сады в поселениях. А я ведь работала видеооператором, и камера у меня есть.

Решила: точно надо рассказать об идее, о мечте, об уже существующих поселениях и не только омских, показать, какая красивая наша страна. Ведь и деньги, отложенные на свадьбу, остались! Что мне теперь с тех денег?

Идея выглядела совершенно безумно: договориться с поселениями, самой всё организовать, проехать одной больше 5000 км... Ситуация осложнялась тем, что я довольно серьёзно болела — последствия ковида. Хотела заработать ещё денег на поездку, но на одной съёмке камера выскользнула из рук, ударились о каменный пол, объектив явил своё нутро и работать перестал. Всё, отменяется поездка. Я прекрасно понимала, что на новый мне не накопить. Но отступить, конечно, не хотелось. Чуда не должно было случиться: объективы с такими поломками не чинят, повреждена плата и контакты.

А на помощь вновь пришли добрые люди: со всех уголков страны мне присылали деньги. Объектив в итоге починили, и денег akurat хватило на поездку.

Я всё время боялась, что что-то пойдёт не так, что я заболею или камера выйдет из строя, что-то пойдёт не по плану...

Но я ехала уже на поезде, а сердце снова трепетало в груди.

И снова меня окружали добрые, мечтающие, любящие люди.

Знаете, я поняла, что все мы — одно большое поселение, просто расстояние между соседями порой слишком большое.

По возвращении мне снова и повезло, и нет: работы стало в три раза больше. В итоге время, выделенное под монтаж, уходит на основную работу, но проект я в любом случае не брошу и доведу до конца. Большая часть материалов всё же увидит свет, обещаю. Сняты действительно потрясающие вещи.

P.S. Я не знаю куда дальше занесёт меня судьба и даже кто моя судьба, но я точно уверена, что светлые росточки, заложенные в меня в поселении, навсегда. И они обязательно принесут свои плоды. И ведь уже приносит.

Марина МАКШЕЕВА

Вестник Родовых поместий

Кажется, что это было недавно

Сразу за просторами, раскинувшими за пределами села Ильинско-Подомского, районного центра Вилегодского района — по сути дела юга Архангельской области, — открываются земли бывшего колхоза «Дружба». Условия для развития сельского хозяйства самые что ни есть благоприятные. Труд агрария здесь всегда считался в почёте.

Но у этого хозяйства была ещё одна особенность: оно держалось на молодёжи, между собой его называли комсомольско-молодёжным коллективом. Не считала молодёжь зазорным после окончания школы остаться работать на родной земле. И оставалась. В будни каждый был занят своим делом. А по вечерам ждал их местный клуб. Тут я познакомился со своей будущей героиней — Татьяной Шениной, молодой, только что начинавшей дояркой. Её судьба — типичная судьба не одного поколения с советских времён.

Случайная встреча была положена в основу материала, который опубликовала районная газета «Знамя труда». Вот о чём тогда писал.

«Ярко светило солнце. Природа только оживала. И всё было первым: и птичий гомон, и капли воды, стекающие с крыши. Весенний день набирал силу.

Я остановился у крыльца дома, любясь пробуждением природы. И так стоял бы, не зная сколько, если бы неожиданность. Дверь распахнулась, и на пороге появилась девушка.

— Вы к нам?

И поняв, что ещё переспрашивать, без того и так ясно, проговорила:

— Да хоть бы в избу зашли. Чего же тут стоять-то. Не лето ещё сейчас.

Я узнал её, доярку колхоза «Дружба» Татьяну Шенину по приветливой улыбке на лице.

— По хозяйству надо помочь, а вечером на ферму.

Год назад произошло наше с ней первое знакомство. Время было весеннее. Снег полностью сошёл и признаки весны выдавали лужи, не успевшие испариться, оголённые ветки деревьев и не вспаханные поля. Но было тепло и можно было не уходить с улицы до самого позднего вечера. Татьяна, русоволосая, среднего роста, рассказывала о своей профессии.

— Люблю эту работу, не могу без неё...

Она и на ферму утром раньше всех приходила. Вечером до тех пор не уйдёт, пока всё не сделает. И дома, когда можно отдыхать, забыть обо всём, всё о чём-то безпокоилась.

— С кормами плохо стало, опять мало молока надою.

И здесь первым советчиком выступала мать, Нина Анатольевна Быковская:

— Ничего не сделаешь, сколько уж есть...

Полтора года проработала на Афанасьевской ферме. Осенью замуж вышла, перешла на Быковскую, где и работает подменной дояркой в настоящее время.

После окончания школы не посмела идти прямо в колхоз, хотя и желание было, и сердцем как будто предчувствовала, что потом всё равно придётся вернуться. Но не решилась на такой шаг. Потому что романтика ещё в голове была. Хотелось поехать, побывать везде — «бросилась» на кур-

сы продавцов. После окончания постояла за прилавком — не понравилось. На хлебопекарню перешла, думала, что здесь станет интересней. А тут время отпуска подошло. Приехала в деревню к матери, чтобы отдохнуть. В это время на ферме доярка заболела. А заменить некем. Тогда Т. Шенина решила: «Давай-ка попробую». Для неё не в диковинку было доить коров. Ещё в детстве мать часто брала дочь с собой на ферму: дома не с кем было оставить. Тут-то и познакомилась со всеми премудростями профессии. В тот день, когда пришла и начала доить, опытным дояркам не верилось. Посматривая на новенькую, говорили:

— Умеет ведь...

Бывший председатель колхоза Ю. В. Новиков не мог упустить удобного случая:



ки что больше всего запечатлеть? — не мог не спросить.

— Конечно, радости, — ни на минуту не задумываясь, ответила моя собеседница. — Прежде всего работа — нисколько не жалею, что тогда не поддаюсь на уговоры подружек переехать к ним.

Не менее главным в жизни, считает Татьяна Владимировна, стала семья. Их с мужем Николаем (четыре года назад его не стало) объединяло многое: и работа в родном хозяйстве, и общие интересы. В сельской округе они были известными заводилами. Ни один праздник, будь он сельский или семейный, не обходился без их участия. Николай — гармонист, а она — запевала, каких только песен не знала.

— Бывало, поздно вечером возвращаешься домой, — вспоминает она, — отдохнуть бы, да не до сна — рано утром на дойку нужно собираться.

А ещё предстояло вырастить и воспитать детей. Их четверо: мал мала меньше. Везде нужно было успеть. И успевала. Она и сейчас не знает покоя: всё домашнее хозяйство лежит на ней. Не представляет даже себе, как всё это можно оставить.

Мы застали Татьяну Владимировну на огороде, поспело время уборки картофеля. Можно было бы это детям и внукам передоверить, но пока силы есть, здоровые позволяет, своё хозяйство старается вести сама. В жизни не уны-

нажды привёл меня сюда, в Быково, когда-то центральную усадьбу бывшего колхоза «Дружба», на встречу с её жителями. Поделившись воспоминаниями, собеседницы совсем неожиданно для меня стали показывать публикации «районки», рассказывающие о работе и жизни сельской молодёжи тех далёких времён. Татьяна Владимировна Шенина принесла уже пожелтевшие от времени две газеты с моей авторской публикацией, рассказывающей о ней, начинающей тогда доярке хозяйства. Одну из них передала мне. Прочитав её, перед глазами тут же предстала картина жизни сельской молодёжи, чем она жила и к чему стремилась. И вот спустя ровно 50 лет мы снова встретились с моей героиней.

Мне было интересно узнать из первых рук, как сложилась дальнейшая судьба Татьяны Владимировны Шениной.

А сложилась она так, как тогда и задумывалось. Придя в тот памятный год на ферму, отработала на ней дояркой более 40 лет. Вот уже 10 лет как на заслуженном отдыхе, но по-прежнему полна сил, энергии, оптимизма — всему этому можно только позавидовать. Всё тот же жилой дом, в который переехала после замужества (сама она родилась и до этого прожила в соседней деревне Пологи). Всё было в этой жизни — и радости, и печали.

— Оглядываясь назад, всё-та-

вает, видимо, закалка, полученная ещё с детства, даёт надежду, что со всем она справится. Не только у себя дома, безпокойство берёт и за Быково. В прошлом году закрыли здесь детский садик, школу.

Не стало в деревне и почты. А без неё никак, почти 300 жителей наберётся вместе с прилегающими к Быково деревнями. Закрыли потому, что оказалось невыгодно содержать отделение. Собралась и поехала в райцентр, чтобы вопрос решить. И получила от начальства такой ответ:

— Почту нам теперь уже никак не открыть — сверху не позволят. А вот доставочный пункт — этот вопрос решаемый. Только для этого нужно в помещении сделать косметический ремонт. Возьмётесь?

Другого выхода не было. Скинулись всеми жителями на строительные материалы. Теперь хоть с доставкой почты отпали вопросы.

Не мог я спросить её и том, о чём больше всего приходится сожалеть, прожив здесь, в Быково, всю свою жизнь.

— Всего больше, — переспросив, последовал ответ, — колхоз (потом он стал называться сельскохозяйственно-производственным кооперативом) потеряли. Потеряли всё — и животноводство, и полеводство.

Даже в частном подворье не стало крупного рогатого скота. В прошлом году последнюю корову пустили под нож. А ведь когда-то в каждом доме был скот. Будущее у Быково весьма неопределённое. Молодёжи почти нет. Теперь совсем не то, чтобы было 50 лет назад. Остались в основном пенсионеры. А им со своим бы хозяйством справиться. Делясь впечатлениями о прожитых годах, Татьяна не раз подчёркивала, что, кажется, всё это было совсем недавно.

Когда наша встреча уже подходила к концу, вспомнили о внуках. Оказывается, внучка Елизавета учиться в Санкт-Петербурге, в том самом университете, где сейчас преподаю. Это ещё одна надежда когда-нибудь в будущем встретиться с её бабушкой — Татьяной Владимировной Шениной.

Михаил БУТОРИН,
корреспондент вилегодской
районной газеты «Знамя
труда» в 1973–1974 годах,
кандидат исторических наук,
доцент СПбГУПТД

На фото: Татьяна Шенина
в 1974 и 2024 годах.

Фото автора и Ольги Дружининой.
Санкт-Петербург — Ильинско-
Подомское — Быково





Продолжение.
Начало в «РЗ» № 7, 2024

Послевоенное время оказалось не менее трудным военным. Главная тяжесть снова легла на плечи женщин, подростков и покалеченных войной солдат. И они выстояли, вновь совершив ещё один — гражданский — подвиг. Восстановительный период проходил сложно, экономика переживала сбой, набирала темпы медленно. Из тяжёлого состояния выкарабкивалась, поднималась она лишь за счёт высокого энтузиазма людей. Государству, восстанавливающему разрушенную войной промышленность, было не до сельского хозяйства. Закупочные цены на продукты животноводства и земледелия были таковыми, что не оправдывали понесённых затрат на их производство.

Раз задание, два задание — так жила и работала вся страна

Труд в общественном хозяйстве, как в довоенные и военные годы, по-прежнему учитывался по трудодням. Оплата по ним проводилась натуральными продуктами только один раз в год — действовал остаточный принцип распределения доходов. Сначала колхоз должен был заплатить налоги, затем произвести отчисления в общественный фонд капиталовложений. На расчётный счёт денег, как правило, не перепало, он почти всегда, всё это время, был пуст, перечислять было нечего, вплоть до 1959 года. Представьте только себе: 18 лет подряд работающие на сельскохозяйственном производстве не получали за свой труд! Это сейчас даже в голове не укладывается, как можно было прожить без копейки в кармане. А тогда люди работали, работали каждый день, представлять не могли, как можно допустить нарушение трудовой дисциплины. Настолько высок был патриотизм, он ещё долго давал о себе знать и в послевоенный период. В этом было и другое — безвыходность положения.

Денежные сбережения, если они появлялись, в первую очередь направлялись на укрепление материально-технической базы. В первые послевоенные годы были построены коровник и телятник соответственно на 70 и на 100 голов. В 1952 году хозяйство приобрело на собственные заработанные средства первую автомашину,



Незабываемые встречи на поморской земле

а через два года — первый гусеничный трактор. А ещё через два года в Долгощелье появилась первая пиломорама, позволившая приступить к строительству на селе. В 1956 году была построена и пущена в эксплуатацию первая дизельная электростанция мощностью 50 кВт, положившая начало механизации трудоёмких работ на производстве, коренному перелому всего уклада сельской жизни.

Не забывали социальную сферу. Небольшой колхозный клуб, обставленный скамейками, самой простейшей аппаратурой, уже не мог вместить всех желающих. И хотя на очереди было немало и других неотложных объектов, но с ними решили повременить, а вначале построить новое просторное здание для клуба. Долгощельские мастера обошлись без типового проекта: на листе бумаги набросали собственный, на их взгляд, наиболее удачный вариант. Согласовали с архитектором и приступили к работе. Вот уже более 60 лет здесь проводятся все культурно-массовые и общественные мероприятия. Тогда, да и сейчас выглядит он, что называется, размашисто, несмотря на своё деревянное строение. Один зрительный зал — на 220 посадочных мест, есть отдельное фойе для танцевальных вечеров, нашлось место для



библиотеки и кружков художественной самодеятельности. Долгощельский клуб, ныне это Дом культуры, и сегодня имеет свой неповторимый вид.

Повернулось к поморским деревням и Правительство страны. В 1959 году разрешило рыболовецким колхозам приобретать промысловый флот на льготных условиях. Давалась рассрочка на 15 лет. А первый взнос нужно было внести не сразу же, как требуют сейчас, а только на четвёртый год после приобретения судна. Это было продуманное, мудрое и правильное решение. Именно с этого и началась новая страница в истории мезенского рыболовецкого колхоза «Север». Это было начало. Хозяйство приобретало в рассрочку одно промысловое судно

за другим. Что мешает оказать такую помощь сейчас?!

Несмотря на это, до середины 60-х годов лошадь и карбас служили единственными транспортными средствами. Хотя от Долгощелья до районного центра, города Мезени, всего-навсего 40 км. Но каких километров! По бездорожью, болотам и рекам. Пассажирские, почтовые и грузовые перевозки осуществлялись зимой на лошадях, летом — на карбасах. И эти вопросы пришлось решать колхозу вплоть до того, что и самому доставлять до каждого дома почту.

Внесла изменения в организацию прибрежного лова малая авиация. На промысел рыбы отправлялись уже не на лошадях, как раньше, а на самолётах и вертолётах. Это был уже значительный

прорыв. На первых порах новшество не укладывалось в головы людей, особенно старшего поколения. Теперь дорога в одну сторону занимала не более одного часа. И кто мог бы подумать, что даже лошади, незаменимые помощники во время лова и транспортировки наваги, тоже вместе с рыбаками будут совершать воздушные путешествия.

Кстати, поморский карбас ещё долго оставался надёжным и незаменимым средством передвижения ещё очень долго. Он имел как промысловое, так и транспортное назначение, мог перевезти не одну тонну груза.

В Долгощелье много лет, ещё с довоенных времён, славу первого мастера держал Филипп Григорьевич Федоровский. Сколько понашил-понастроил он этих судов, никто теперь в селе не упомнит. Но самые требовательные заказы передавались именно ему. Слава первого карбасника постепенно перешла к Ивану Яковлевичу Прялухину, Николаю Алексеевичу Попову, Геннадию Фёдоровичу Федоровскому, Алексею Николаевичу Селиверстову. Все они считались прекрасными мастерами.

«Поморский строитель — не городской, — описывая преимущества карбаса, не мог не отметить журнал «Катера и яхты», — судну не столько красота и быстротходность нужны, сколько крепость и устойчивость на морской волне, неприхотливость к беломорским приливам-отливам, которые подолгу бьют судно о жёсткое дно. Северный карбас имеет ещё одну особенность: он годен к волоку. Такое качество в его конструкции заложили ещё новгородцы, которые кочевали водочными путями на Север по рекам и озёрам. Не страшно карбасу и плавание в весенних ледовых разводьях: в крайнем случае, льды просто выжмут судно, как яйцо, на свою поверхность. А если перед выходом в ледовое плавание на днище набить полозья, то карбас легко превращается и в сани».

Со временем на смену тягловой силе пришли незаменимые «Аннушки». С начала 60-х годов ускоренными темпами начала развиваться малая авиация. Полёты стали регулярными, они и сейчас являются незаменимыми, только вот не всегда небесная канцелярия этому потворствует.

Михаил БУТОРИН,
кандидат исторических наук,
доцент СПбГУПТД

Воспоминания о деревне

А какая бурная жизнь текла в деревне. Во всех домах слышались песни и хохот, звон стёкол и удары молотками, означавшими подготовку к зиме. Ягод уже выросло много. В красно-коричневой матерчатой листве сверкали сочные ягоды чёрной и красной смородины, где-то росли малина, вишня, краснел крыжовник. У дяди Димы в вино-огненном винограднике сочили агатные гроздья винограда. В каждом доме шла какая-то работа: бабушки уже закатывали банки, перчили, варили, готовили маринады, солили грибы с огурцами и ароматные варенья из ягод и фруктов. На пожелтевших яблонях уже покраснели сочные яблоки, которые так и просились в рот. Целыми днями я с дедом их собирали в корзины. Яблок было так много, что у людей

порой не хватало погребов, чтобы вместить эти ароматные медовые плоды. Особенно хорошо пошла антоновка. Целыми днями, помню, сидел в зале на кровати да ел эту кисло-сладкую сочную и прохладную мякоть яблока. А вокруг уйма корзин с плодами, всюду пахло мёдом и этой сладостью, которые отдавали яблоки.

Дедушка в это время помогал всем деревенским. Кому чинил сломавшийся радиоприёмник, кому помогал сено вилами для коз или коров набрать, кому с печью, кому со сбором груш, кому с крышей в избе, кому выкапывать картошку. Все любили деда, для всех он был друг и помощник. Мы же с ним в это время частенько ходили в лес по грибы и ягоды. Славно бывало, возьмёшь лукошко, наденешь всё длинное — и в лес. А

там грибов целые поляны: на пнях блестели оранжевые опята, под матерчатыми листьями росли могучие сказочные обабки, боровики, подберёзовики, подосиновники. Только и делай, что набирай.

Помню один такой сбор. В лесу до самого вечера грибы собирали. Набрали три лукошка с горками. Еле-еле донесли. Дома у нас была куча запасов грибов и ягод. Но дедушка хотел, чтобы зимой в случае нашего долгого прибытия мы не нуждались в еде. Я помню, как мы шли по лесу с радостью, ища грибы. Порой дедушка превращал это всё в игру. А я радовался, с радостью подбрасывал вверх опавшую бронзовую листву клёна, покрывая этим салютом из листьев самого себя. Я даже увидел рыжую белку, таскавшую в руках шишку. Но когда крикнул деда,

она убежала, взмахнув своим пушистым хвостиком.

Помню ту страшную ночь. Помню, нас с дедом разбудил какой-то тихий шорох. Дед сказал, что это ветер в окно стучится, и мы легли дальше. Потом шорох начал повторяться всё чаще, словно кто-то бегал по нашему дому, искал чего-то, словно к нам пробрался вор. Тогда через час в середине ночи встали с кровати. Дед включил настольную лампу. Мы начали смотреть весь дом, однако никого не было видно. Но шорох слышался всё громче. Мы не понимали, в чём дело, но когда я взглянул на лукошко с грибами, то заметил, что среди обабков что-то шевелится. Я шепнул деду. Мы осторожно вынесли лукошко на стол и под тусклым светильником, к которому уже подлетело два мотылька, начали аккуратно снимать грибочки. Вскоре исток наших страхов был обнаружен. Им оказался маленький ёж, нечаянно забред-

ший к нам в корзину. Дедушка рассмеялся и налил в блюдце молока. Потом я долго смотрел на то, как ёжик лакал холодное молоко с какой-то жадностью и злобой. После того как он опустошил всё блюдце, мы взяли его и пошли на крыльцо. Была тёмная осенняя ночь. На небе мерцали жемчужные звёзды, в центре сверкал голубоватый полумесяц, корявые и чёрные силуэты голых деревьев напоминали собрание каких-то страшных существ в вальпургиеву ночь.

Это была наша последняя ночь в деревне, так как на следующее утро мы уже собрали чемоданы и дедушкин «Москвич» синего цвета навсегда скрылся из Николаевки.

Посвящаю моему любимейшему дедушке А. А. Козикову. Ты был светоч в этом мире.

Написано через год после смерти дедушки. Скорблю и помню.

Глеб МАМАТОВ,
2012

**Остались в деревне
из-за кошки**

Мы с мужем и детьми переехали в деревню год назад, прошлым летом. Я родилась в городе, поэтому опыта жизни в деревне у меня не было. Решилась на этот шаг благодаря мужу. Он вырос в деревне, а потом уехал в город учиться в университете, где мы и познакомились.

У мужа всегда была мечта жить в деревне, и он начал мягко готовить меня к переезду: с любовью описывал собственное деревенское детство и рассуждал, как правильно для человека жить на своей земле. Когда ему попадались статьи или видео про жизнь в деревне, он мне обязательно их показывал. Мы часто ездили на пикники, и муж всегда обращал внимание, как уютно в деревнях светятся окошки и как здорово было бы жить в одном из таких домов, где нет шумных соседей сверху.

Понемногу мне начала нравиться эта идея. Стало интересно попробовать пожить в деревне. Сначала представляла себе, что это будет как дача, будем ездить отдыхать на лето.

Мы стали присматривать дом, на поиски ушло года три-четыре. После покупки затеяли небольшой ремонт. Стало понятно, что это долгая история, а проводить лето в пыльном городе не хотелось. Решили ехать в те условия, что есть.

Мы планировали, что не будем окончательно переселяться, а пока только попробуем пожить за городом. Взяли вещей на месяц и кошку. Она очень стрессовала в машине. Я шутила, что теперь нужно остаться здесь подольше, чтобы снова не подвергать животное таким волнениям.

В город мы больше не вернулись. А кошка постепенно освоилась на новом месте, стала деревенской.

**Многое приходилось
спрашивать
у деревенских**

В деревне пришлось многому учиться с нуля. Например, у нас в доме печное отопление. Сначала кажется, что это просто: открыл печку, закинул дровишек, спичку зажёл — и всё, дом греется. На деле оказалось сложнее. Надо знать, как правильно разложить дрова, когда закрыть печь. Многое приходилось спрашивать у деревенских, узнавать на ходу.

А вот представление, что в деревне надо пахать с утра и до вечера, оказалось ошибочным. Сейчас можно объединить жизнь в деревне и городские удобства. Например, не выращивать овощи самим, а покупать всё нужное.

Мы живём в маленькой деревне, где нет ни магазина, ни почты, ни школы. Три раза в неделю приезжает автолавка — магазинчик на колёсах. Там можно купить всё необходимое. Но чаще мы ездим закупать всё в соседнюю деревню или в город. Обычно пишем список и покупаем продукты на неделю вперёд.

**Отношения с мужем
стали лучше**

Мне очень нравится, как я изменилась за последний год. Отношение к вещам стало проще. Раньше зависела от своих идеализированных представлений, а сейчас научилась многое принимать. Например, в деревне сложнее поддерживать чистоту. Летом дверь

Как я ПЕРЕЕХАЛА в деревню, НАУЧИЛАСЬ ТОПИТЬ печь И ДОИТЬ КОЗУ



в дом всегда открыта, дети бегают на улицу и обратно. Мне пришлось убрать все ковры, чтобы было легче протирать пол. В городе для меня был важен интерьер, а теперь просто делаю так, как удобнее.

Ещё меня обрадовало чёткое и понятное разделение обязанностей с мужем. У нас стало меньше ссор, улучшились отношения. Мне нравится чувствовать себя слабой женщиной, часто обращаюсь к мужу с чисто физическими просьбами. Он отвечает за всю тяжёлую работу: носит дрова, топил печь, кормит и поит животных. А я делаю то же самое, что в городе: готовлю еду и убираю дом. Домашних дел тут хватает на всех, быт стал понятнее и справедливее.

**В городе загружала
детей кружками**

Дочка сейчас в четвёртом классе. Первый она оканчивала в городской школе. В классе было 30 человек, мы столкнулись с жёстким режимом и жёстким отношением к детям. Поэтому во втором классе перешли на семейное образование. В деревне дочь вернулась в школу. У неё в классе всего восемь человек, чему я очень рада. Учителя отличаются от городских. Они спокойные, в школе приятная атмосфера, все друг друга знают.

Школа расположена в соседней деревне. Есть специальный школьный автобус, который забирает детей по утрам и привозит после обеда, это очень удобно! Я провожаю дочь буквально до порога, а в обед она сама возвращается домой.

В городе я была одной из тех мам, которые загружают детей кружками. Почти каждый день мы ходили на разные занятия. А в деревне кружков почти нет, если не

считать шитьё в Доме культуры. Весь прошлый год мы прожили в спокойном режиме. Я расслабилась и решила, что попробую не занимать детей, пока они сами не попросят об этом. И целый год они никуда не просились: адаптировались после переезда, изучали мир вокруг, общались с животными, которых мы завели. Только

лается. Хозяйство привязывает к дому и к земле. Мы путешествуем не всей се-



сейчас дочь захотела на танцы и в бассейн. Будем ездить в ближайший город. Это несложно, дорога занимает не больше десяти минут.

Наши животные

У нас есть коза, две маленькие козочки, корова, пять курочек, два кота и собака. Нам было очень интересно завести настоящее хозяйство. Мы относимся к животным не слишком прагматично, по-городскому. Не считаем, сколько денег уходит на их содержание, а радуемся своему молоку и яйцам.

Кстати, доить козу я научилась в первый же день, когда нам её привезли. Я увидела её огромное вымя и поняла, что надо спасать животное. Даже в интернете не успела посмотреть, как это де-

лаем. Хозяйство привязывает к дому и к земле. Мы путешествуем не всей семьёй, чтобы не оставлять животных без присмотра. Если всем надо уехать куда-то, просим помочь родителей или соседей. В деревне все умеют управляться с хозяйством, так что выход есть всегда. Здесь очень открытые люди, которые не отказывают друг другу в небольших просьбах.

Бытовые условия

Когда мы въезжали, у нас не было холодильника. Я хранила продукты в колодеце, спускала их туда в пакете на верёвочке. Не было стиральной машины, туалета в доме. Мылись в летнем душе, а еду готовили на костре. Неудобства первого времени только помогли влюбиться в деревню.

Я помню, что радовалась, как

ребёнок, когда муж привёз стиральную машину и нормальный матрас, когда мы сделали душевую кабинку в доме. Эти приятные моменты накапливались в нашей копилочке воспоминаний.

Планы у нас большие, и с городом они не связаны. Мы будем заниматься домом: нужно сделать отопляемый санузел, поставить электротопёл. У нас пока нет огорода, а я планирую понемногу осваивать и эту сферу. Голубику посадим, небольшой огородик сделаем.

Мы живём здесь только год, и не было ни одного дня, когда я пожалела бы и захотела вернуться в город.

Издание «Горячая изба»
Фото из личного архива героини
<https://burninghut.ru>





Пять лет назад Юлия Абзалтынова вместе с мужем бросили свои бизнесы и переехали в посёлок на Северном Урале. Теперь они делают украшения из бересты, варят варенье из одуванчиков и живут практически натуральным обменом. Юлия рассказала, как их хобби обеспечивает им сегодня жизнь.



дыни и мёд, который очень любим. В это время бюджет может быть 2–2,5 тысячи рублей на человека в месяц, а то и меньше. Гречку и другие крупы закупаем оптом, одного мешка хватает на год. Так и дешевле, и время на походы в магазин экономится. Вот такая оптимизация получается.

Стабильного дохода у нас нет. Но мы не чувствуем, что в чём-то себя ограничиваем. Нам требуются для жизни и для нашего производства определённые вещи, и на них нашего заработка хватает.

Путешествия — это единственное, от чего нам пришлось пока отказаться. Для мужа это и не

Я — дитя асфальта. И к деревенской жизни никакого отношения не имела, в отличие от мужа, который в детстве проводил всё лето в деревне у бабушки. Поэтому ему первому пришла идея переехать из города.

Мы с мужем ровесники, нам по 42 года. Он из Белоруссии. Раньше у него там было мебельное производство, а переехав в Москву, он занялся обучением кайтингу (катание по поверхности воды или по снегу с помощью воздушного змея. — Прим. ред.). Здесь мы с ним и познакомились, я пришла к нему осваивать этот вид спорта. На тот момент я жила в Москве и владела маленьким рекламным агентством.

Последние три года перед переездом у нас была своя кайтшкола, мы обучали людей кайтингу. Основную часть времени проводили в Египте — в Хургаде. Улетали из России в апреле и возвращались в декабре. Но затянувшееся лето имело свои недостатки. Было очень тоскливо, что мы всегда пропускаем смену времён года. Мы просто осознали, что нам важно проживать эти моменты перехода природы из одного состояния в другое.

Нас потянуло к северу, где природные изменения более явные и плавные. Где есть зима с большим количеством снега, зелёная и свежая весна, тёплое лето и золотая осень. Мы выбрали между Сибирью и Северным Уралом. Но так как я родом из Екатеринбурга и у меня здесь живут родители, то остановились на последнем варианте и поселились в местечке под названием Павда.

Бизнес без планов

До переезда мы умели делать своими руками ровно то, чему нас научили в школе на уроке труда. Ремёсла осваивали уже здесь. В первую же зиму, как только у нас появились берёзовые дрова, мы сняли с них бересту и сделали наши первые туеса для себя. По-

Сельское творчество

том в интернете увидели очень красивые берестяные украшения, выполненные не в традиционной, а в авторской технике. Мы нашли автора этих изделий и приобрели у него книгу, в которой он подробно описывает весь процесс изготовления, и по ней я училась. Сейчас создаю украшения из бересты, а муж мне помогает — делает для них вставки с резьбой из кедра.

Муж организовал свою маленькую столярную мастерскую, увлёкся резьбой по дереву. Глава нашей администрации предложил ему как-то вырезать таблички-указатели для столба на въезде в посёлок. Он попробовал, ему понравилось это занятие, и так он стал изучать новое для себя ремесло — смотреть материалы в интернете, читать книги, изучать техники резьбы.

Варенье из одуванчиков тоже появилось случайно, как-то само собой. Просто пару лет назад их в Павде было очень много, и захотелось использовать такую красоту. До этого я знала, что из цветов можно делать полезное варенье, поэтому стала искать в интернете и пробовать разные рецепты, немного экспериментировать. В итоге нам больше всего понравился мой собственный рецепт варенья из одуванчиков на меду, но не варёного, а томлённого в русской печи.

Кроме этого я шью одежду в славянском стиле, делаю натуральную косметику. Мы с мужем заготавливаем иван-чай и кедровые шишки. Давим вручную кедровое масло, купили для этого деревянный пресс. Из местных жителей здесь мало кто занимается ремёслами. Но есть несколько мастеров, которые делают охотничьи лыжи. Вот муж сейчас ещё и у них опыт перенимает. А недавно



мы завели собаку породы хаски, и, скорее всего, она у нас будет не одна. Планируем развивать в посёлке ездовую тему.

Мы пока занимаемся тем, к чему нас жизнь сама приводит. Ремёсел, которые было бы интересно освоить, гораздо больше, но на всё не хватает времени. Есть и гончарное мастерство, и плетение из лозы. Научиться можно чему угодно. Главное, чтобы было желание и понимание, зачем вам это нужно.

Свою продукцию мы продаём через интернет. У нас есть группа в соцсетях, сайт, но целенаправленной раскруткой мы не занимаемся. В основном к нам обращаются покупатели, которые нас уже знают. Иногда к нам приезжают люди, интересующиеся нашим образом жизни. Мы проводим славянские кологодные праздники или знакомимся с теми, кто приехал на туристическую базу в Павде. И потом они рассказывают о нас и нашей деятельности, наших продуктах и поделках своим знакомым. Спрос есть — сколько есть, столько и продаём. Можно и увеличить объёмы, но для нас это

не самоцель.

Сейчас кроме ремесла у нас практически нет других источников дохода. Сбережения, которые были до переезда, в основном ушли на приобретение деревообрабатывающего оборудования. Первые два-три года моя удалённая рекламная деятельность приносила определённые доходы. Но было очевидно, что если не поддерживать и не развивать агентство, то это ненадолго. Сейчас его прибыль практически уже сведена к нулю. Можно сказать, что мы перешли на обеспечение за счёт ремёсел и продажи продуктов, которые производим.

Изначально у нас не было никакого бизнес-плана на этот счёт, да и вообще планов мы не строили. Но мы понимали, что будем здесь что-то делать своими руками и продавать это людям либо обменивать на то, что нам необходимо. Такое мы тоже практикуем. Нам очень нравится натуральный обмен. Так даже интересней.

Деревенский бюджет

Расходы в деревне существенно ниже, чем в городе. У нас нет многотысячных ежемесячных коммунальных платежей. Заплатили 16 тысяч рублей за дрова на два года и живём спокойно. Основные статьи расходов: еда, мобильная связь, интернет и электричество. Иногда ещё бензин покупаем для поездки в город.

У нас есть свой огород, мы выращиваем овощи, зелень. Так что расходы на питание сильно зависят от сезона. Больше всего мы тратим на продукты с середины весны, когда собственные запасы уже заканчиваются, и до середины июня. Максимальный бюджет получается около 5 тысяч рублей на человека в месяц. Потом начинается сезон «подножного корма», и летом-осенью мы очень мало покупаем продуктов, разве что

ограничение вовсе. А мне иногда хотелось бы съездить куда-нибудь к морю, за границу, но пока есть другие более важные и интересные вопросы.

Советы из деревни

1. Если решили переехать в деревню, то ещё раз хорошенько над этим подумайте.

Нужно трезво оценить свои мотивы, и они должны быть позитивными. Подумайте в первую очередь не о том, от чего вы хотите уйти, а что вы хотите получить, сделав этот шаг. Ведь это полная смена образа жизни. Поэтому ожидаемый «бонус» должен быть действительно ценен для вас. Мы не пожалели о своём решении ни разу, хотя сложности и бытовые трудности у нас периодически возникают. Они, в принципе, будут всегда. Но солнце, которое я могу наблюдать весь день, от восхода и до заката, для меня искупает многие вещи.

2. Будьте готовы к повышенной ответственности.

Переезжая в деревню, человек получает большую свободу, но и дополнительную долю ответственности. Здесь вы сами творите свою жизнь, организуете свой быт, своё пространство, ищите и создаёте источники дохода. Вам никто ничего не должен! Если вы так не считаете, то, вероятно, лучше отказаться от идеи переезда.

3. Занимайтесь ремёслами в удовольствие, а не ради заработка.

Ремёсла могут прокормить человека, если они представляют собой действительно интересное для него занятие. Я считаю, если ограничивать себя разными планками типа «я должен заработать определённую сумму за счёт этого», то ничего не выйдет. Это всё-таки творческая деятельность. А творить нужно в удовольствие.



Проблема ГМО

Проблематика ГМО (генетически модифицированные организмы) — одна из центральных в деятельности Общероссийской ассоциации генетической ассоциации (ОАГБ) с момента основания в 2004 году.

За эти годы ОАГБ оказала заметное влияние на развитие в России общественной дискуссии о безопасности современных биотехнологий и ГМО, став одной из главных независимых экспертных организаций в этой теме, опираясь на позицию ведущих российских и зарубежных учёных.

Как всё начиналось

Первое исследование детского питания, проведённое ОАГБ в мае 2004 года, показало, что в 10 из 14 образцов содержались ГМ-ингредиенты в количестве от 20–100% от соответствующего компонента в составе продукта. При этом информация на этикетке о содержании ГМО в продуктах отсутствовала, что нарушало российское законодательство.

Компаниями-нарушителями оказались такие крупные производители как «Нестле Фуд», «Гербер», «Семпер», «Колинска», «Фризленд Нютришн».

Результаты экспертизы были представлены на пресс-конференции и широко растиражированы в СМИ. По итогам этой кампании «Нестле Фуд» даже подала иск против ОАГБ в защиту деловой репутации, однако арбитражный суд отказался удовлетворить претензии компании, убедившись в достоверности информации о наличии ГМО в продукции «Нестле» и безпристрастности ОАГБ, выступавшей в защиту прав российских потребителей.

Что такое ГМО

ГМО — генетически модифицированный организм. Это растение, животное или микроорганизм, генотип которого искусственно изменён при помощи методов генной инженерии в хозяйственных или научных целях.

Цели создания ГМО — придание новых полезных свойств живым организмам. Например, устойчивость растений к насекомым-вредителям, вирусам, повышение устойчивости к холоду и засухе, повышение урожайности и т. д.

ГМО в России

С 2016 года выращивание ГМ-культур в России официально запрещено.

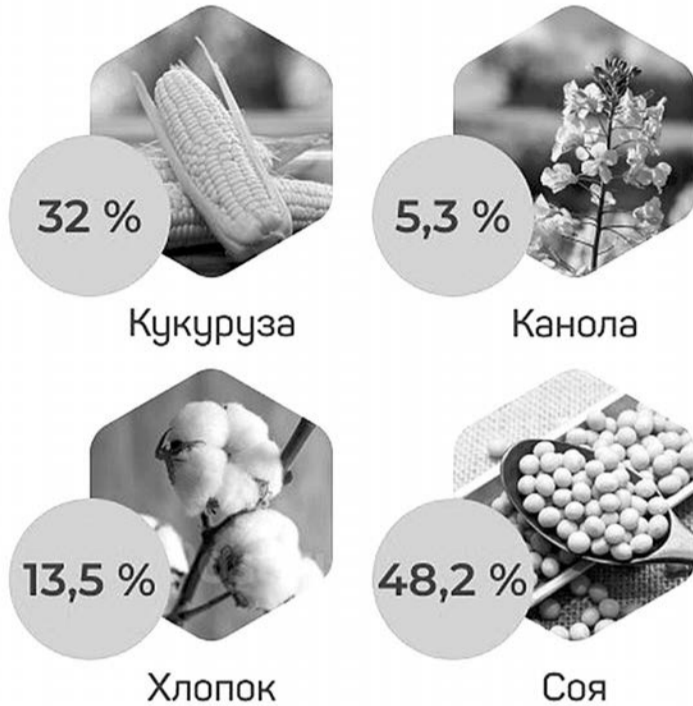
При этом ввоз и использование ГМО-ингредиентов в продуктах питания и сельскохозяйственных кормах разрешено, если речь идёт об одобренных Роспотребнадзором ГМ-линиях и при условии соблюдения требований обязательной маркировки: если в продукте больше 0,9% ГМО от ингредиента, производитель обязан указывать это на упаковке.

Начиная с 26 июня 2020 года маркировка пищевой продукции, полученной с применением генно-модифицированных организмов, обязательно должна иметь рядом с единым знаком обращения продукции на рынке Евразийского экономического союза («ЕАС») одинаковый с ним по форме и размеру знак маркировки «ГМО».

ГМО в мире

Площадь культивации ГМ-культур в мире составляет около 190 млн га. Это около 13% от площади всех обрабатываемых с/х земель.

Самые распространённые ГМ-культуры



ГМО выращивают всего в 29 странах. При этом 90% ГМ-культур производят всего пять стран: США, Канада, Бразилия, Аргентина и Индия. Самые распространённые ГМ-культуры — кукуруза (32%), канола (5,3%), соя (48,2%), хлопок (13,5%).

Аналитики считают, что доля ГМО в продуктах питания с каждым годом становится всё меньше. Это обусловлено низким спросом на ГМО-продукцию на рынке. Потребители во всём мире предпочитают продукты без ГМО, поскольку сомневаются в безопасности биотехнологической продукции для здоровья.

Главным образом, пищевые культуры, такие как соя и кукуруза, сегодня используют при производстве сельскохозяйственных кормов. Продукты переработки сои и кукурузы также можно найти в категории «фастфуд» — чипсы, шоколад и десерты, сухие завтраки, попкорн и др.

ГМО и риски их использования

По мнению учёных, применение ГМО-технологий в сельском хозяйстве и продовольственном секторе сопряжено с рядом угроз и рисков, которые можно разделить на следующие группы:

- риски для здоровья населения и животных;
- продовольственная безопасность;
- сельскохозяйственные риски;
- экологические риски.

Всероссийская акция «ГМО — зона риска»

В 2008 году ОАГБ запустила всероссийскую акцию «ГМО — зо-

на риска» с целью привлечь внимание общественности к потенциальным рискам употребления ГМО в пищу. В проекте приняли участие известные российские актёры Ирина Безрукова, Александр Семчев, Евгений Стычкин. Каждый из них принял участие в специальной фотосессии и высказал свою позицию по отношению к проблеме распространения ГМО в России.

Ирина Безрукова: «Самое ужасное, что деньги зарабатываются на нашем здоровье, а это куда не годится. И когда мы покупаем такие продукты, мы как бы голосуем рублём за распространение ГМО, а если мы будем знать, ведь мы перестанем покупать».

Александр Семчев: «Прежде чем пойти в магазин или на рынок, тысячу раз подумайте, что и где вы покупаете. Потому что наши продукты, вернее их большинство, к сожалению, носят в себе так называемые ГМО».

Евгений Стычкин: «Наша сила в знании. Но иногда мы бываем лишены знания о том, что является для нас жизнеопределяющим. А то, что мы едим, — это, безусловно, то, из чего мы состоим. Соответственно надо пытаться вместе разобраться с этой проблемой».

Эксперимент ОАГБ

В 2010 году в пресс-центре «РИА Новости» были обнародованы результаты независимого исследования по изучению влияния ГМ-кормов на здоровье млекопитающих, проведённого Институтом проблем экологии и эво-

люции им. А. Н. Северцова РАН на предоставленный ОАГБ грант.

У животных было обнаружено отставание в развитии и росте, нарушение соотношения полов в выводках с увеличением доли самок, уменьшение числа детёнышей в помёте, вплоть до их полного отсутствия у второго поколения.

Пикеты и кампания «За Россию без ГМО»

В 2012 году ОАГБ организовала пикет в рамках всемирной недели действий против ГМО, инициатором которой выступило движение OCCUPYMONSANTO. В пикете приняли участие представители ОАГБ, Альянса СНГ «За биобезопасность», а также другие гражданские активисты, поддерживающие идею введения моратория на использование ГМО в России.

Местом пикета OCCUPYMONSANTO гражданские активисты выбрали Лужнецкую набережную. Они скандировали: «ГМО не пройдёт!». Участников акции и их лозунги могли видеть те, кто в тот момент гулял или занял набережную, проезжал на автомобиле или проплывал на теплоходе по Москва-реке.

Первый пикет ОАГБ провела 31 мая 2007 года в канун Международного дня защиты детей у стен Роспотребнадзора — Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Участники пикета «ГМО — зона риска» требовали от занимавшего в то время пост Главного санитарного врача РФ Геннадия Онищенко немедленно введения в России моратория на использование ГМО, разрешённых к использованию в продуктах питания, до получения научно обоснованных гарантий их безопасности для здоровья людей.

В 2013 году ОАГБ совместно с рядом других общественных организаций запустили кампанию по сбору подписей под письмом Президенту «За Россию без ГМО» в интернете на различных порталах гражданской активности, а также на различных акциях.

В поддержку кампании ОАГБ провела согласованный властями пикет «Нет Монсанти! За Россию без ГМО!» на Суворовской площади в рамках Всемирной акции March Against Monsanto, участники которой выступают за обязательную маркировку ГМ-продуктов, за проведение дальнейших

научных исследований о влиянии ГМО на здоровье и окружающую среду и призывают всех граждан голосовать своим кошельком при выборе продуктов питания, бойкотировав Monsanto и другие компании, которые используют ГМО.

Осенью 2013 в поддержку этой кампании ОАГБ провела флешмоб «Прогулка с кукурузой» в центре Москвы на улице Рождественка. Участники акции и её главный аватар — человек в костюме кукурузы раздавали початки прохожим и собирали их подписи под петицией.

В рамках кампании «За Россию без ГМО» удалось собрать порядка 20 тысяч подписей. Письмо было направлено Президенту РФ.

24 мая 2014 года ОАГБ провела очередную акцию в рамках March Against Monsanto — флешмоб «Люди и звери vs ГМО», в котором приняли участие экологи, представители общественных организаций, фермеры и даже сельскохозяйственные животные. Участники флешмоба были одеты в разноцветные футболки с нарисованными буквами и собирали из них «мобильные» слоганы, перемещавшиеся по центру города.

В тот раз Россия уже в третий раз присоединилась к глобальному дню «Марш против Монсанти», и впервые в 2014 году география российской акции расширилась: во флешмобах приняли участие жители Москвы, Санкт-Петербурга, Новосибирска, Нижнего Новгорода и Ярославля.

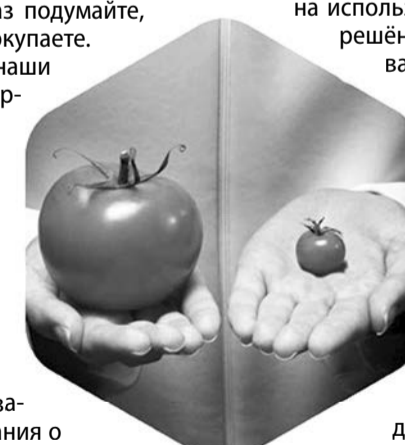
Спустя два года, в 2016 году, Владимир Путин подписал закон о запрете на высевание ГМО, что обеспечило России статус самой большой территории без ГМО в мире.

В декабре 2013 года инициативная группа, в которую вошли представители ОАГБ и других некоммерческих организаций, а также эксперты в области биологической и продовольственной безопасности, направила заявление в Верховный суд РФ с целью оспорить принятие Постановления Правительства № 839 от 23.09.2013 года о государственной регистрации ГМО.

По мнению заявителей, данное Постановление нарушает конституционные права граждан России, в том числе права на благоприятную окружающую среду, информацию и продовольственную безопасность.

Несмотря на то, что Верховный суд позднее отклонил иск о заявление инициативной группы, вступление в силу Постановления № 839 «О государственной регистрации генно-инженерно-модифицированных организмов...», подписанное Дмитрием Медведевым 23 сентября 2013 года, было приостановлено до 2017 года до внесения изменений.

«Фактор ГМО» — первое международное всеобъемлющее независимое исследование по изучению безопасности ГМО и связанных с ними пестицидов на здоровье живых организмов. Инициатором проекта выступила ОАГБ, а в команду вошли ведущие учёные из России, Великобритании, США, Италии, Германии, Китая и других стран.





В России применили глину для переработки пластика



Способ сделать переработку пластиковых отходов проще и безопаснее для окружающей среды нашли учёные Тюменского государственного университета (ТюмГУ). Для разложения пластика они применили разработанные в вузе катализаторы на основе глины. Результаты опубликованы в журнале «Kinetics and Catalysis».

Во всём мире сегодня остро стоит проблема экологичной утилизации пластиковых отходов.

Ежегодно на свалки поступает огромное количество пластика. Лишь малая его часть отправляется на переработку, остальное либо сжигается с выбросом в окружающую среду большого количества вредных веществ, либо накапливается в окружающей среде, где разлагается десятилетиями, рассказали учёные ТюмГУ.

По их словам, гораздо экологичнее не сжигать пластик, а перерабатывать его путём химического разложения на компоненты, кото-

рые в дальнейшем можно использовать в качестве дополнительных источников топлива и сырья для химической промышленности или производства полимеров.

Химическое разложение пластика должно проходить при высокой температуре в присутствии катализаторов — веществ, стимулирующих химические реакции. Однако многие из существующих катализаторов дорого стоят, отмечают учёные.

Специалисты ТюмГУ разработали новые катализаторы для пиролиза (термического разложения) пластика на основе природных глинистых минералов. Использование этих веществ позволит снизить энергозатраты и стоимость процесса переработки пластиковых отходов, утверждают учёные.

«Традиционные каталитические системы, которые применяются в схожих процессах, стоят относительно дорого в отличие от наших каталитических систем, полученных из природных материалов», — рассказал доцент Школы естественных наук ТюмГУ Владимир Харитонцев.

Он отметил, что в Тюменской области существуют значительные запасы глины, что создаёт благоприятные условия для производства катализаторов. По его словам, использование местных ресурсов позволит снизить их себестоимость и удешевить процесс переработки отходов.

«Теоретически для создания таких катализаторов можно использовать разные виды глин с разным минеральным составом. Для этого необходимо провести дополнительные экспериментальные исследования», — добавил учёный.

Сегодня учёные из разных стран занимаются разработкой катализаторов для термического разложения пластика. Новизна результатов исследователей ТюмГУ, по их словам, заключается в применении комбинированного метода пиролиза — газовой хроматографии — масс-спектрометрии (пиро-ГХ/МС) для комплексной оценки продуктов реакции.

«Этот метод позволяет получить более точные данные о составе продуктов пиролиза и при-

близить условия эксперимента к промышленным процессам каталитического крекинга, что упрощает масштабирование технологии», — пояснил Харитонцев.

Учёные использовали в работе комплекс современных методов физико-химического анализа — от рентгенофазового анализа до термогравиметрии. Также они применяли пиролизер (компактную пиролизную печь) в сочетании с газовым хроматографом, оснащённым масс-детектором, что позволило им оценить химический состав продуктов пиролиза полиэтилена с высокой точностью.

В качестве образцов пластика учёные ТюмГУ использовали полиэтилен высокой плотности. В ближайшее время они изучат возможности каталитического пиролиза других пластиков.

Исследования выполнены в рамках мегагранта, в том числе по направлениям исследований в области природообогащённого инжиниринга.

Риа новости
<https://oagb.ru>

Моль против пластика

В НГТУ разработали революционный метод переработки отходов

В Новосибирском государственном техническом университете (НГТУ) разработали инновационный метод утилизации пластика, который ранее считался неперабатываемым. Эта технология использует уникальные способности селективной восковой моли, что открывает новые перспективы в борьбе с пластиковым загрязнением. Как сообщает ТАСС со ссылкой на пресс-службу университета, данный подход не только решает проблему утилизации, но и предлагает дополнительные преимущества.

Исследователи НГТУ обнаружили, что всего 200 личинок моли способны переработать 4 кг пластика за 10 дней. Это открытие имеет огромное значение, учитывая масштабы проблемы пластикового загрязнения в мире. Однако преимущества этого метода не ограничиваются только утилизацией пластика. Продукты жизнедеятельности насекомых, образующиеся в процессе переработки, находят применение в различных отраслях, включая медицину, косметологию, сельское хозяйство, производство биологически активных добавок и химические исследования.

Ключевой особенностью проекта является создание специальной линии насекомых, которые более эффективно перерабатывают пластик по сравнению с обычной большой восковой молью. Разработанная в университете технология разведения позволяет вывести необходимое поколение моли всего за пять поколений. Благодаря тщательному продуманному уходу, оптимальному плану питания и созданию благоприятной среды, насекомые адаптируются к потреблению пластика, который ранее считался не утилизируемым.

Этот метод предлагает экологически чистую альтернативу традиционным способам утилизации пластика. В настоящее

время в России наиболее распространённым методом является термическая обработка, которая привлекательна своей доступностью и простотой реализации. Однако этот метод имеет серьёзные недостатки: при сжигании пластика выделяются вредные газы и токсичные вещества, загрязняющие атмосферу и способствующие усилению парникового эффекта.

Переработка пластика как вторичного сырья хотя и считается более экологичным методом, требует значительных затрат на очистку и сортировку материалов по типам. Из-за высоких расходов многие организации предпочитают сжигать пластиковые отходы, нанося серьёзный ущерб окружающей среде. В этом контексте создание ферм насекомых представляет собой не только экологически чистый, но и экономически эффективный способ утилизации пластика.

Автор проекта, Полина Дубовская, подчёркивает уникальность

данного подхода. В природе большая восковая моль, известная также как пчелиная огнёвка, считается вредителем для медоносных пчёл. Она обитает в ульях, питаясь сотами, мёдом и продуктами жизнедеятельности пчёл. Наиболее активно насекомое питается на стадии гусеницы, а полный цикл его жизни составляет около 30 дней.

Для оптимизации процесса переработки исследователи измельчают пластиковый мусор, делая его более доступным для насекомых. Кроме того, в состав корма для моли, помимо пластика, входят мёд, кукурузная крупа, воск и другие компоненты, способствующие эффективному перевариванию полимеров. Этот комплексный подход обеспечивает высокую эффективность переработки пластика и делает процесс устойчивым в долгосрочной перспективе.

Planet Today
<https://oagb.ru>



Российские экоразработки и инициативы

Пластиковые ж/д дороги

На заводе под Калугой наращивают производство полимерных шпал. Их делают из переработанных отходов. Из 170 т пластика получается один километр путей, в производстве используют даже обычные полиэтиленовые пакеты. Получаются шпалы, которые служат более 40 лет. Их уже используют для железных дорог, метро и трамвайных линий. Они уже востребованы в Москве, Санкт-Петербурге и других мегаполисах страны.

Антон Абрамов, генеральный директор компании по производству полимерных шпал: «Наша линия способна производить около 120 тыс. шпал в год, а это утилизация свыше 12 тыс. тонн пластика. Пластиковые шпалы ничем не уступают железобетонным и по своим характеристикам они лучше деревянных шпал. Они рассчитаны больше чем на 40 лет службы, легко переносят перепады температур, не боятся воздействия соли, бензина и масла, отличаются повышенным сопротивлением ударной нагрузке и прогибу. Всё это выгодно отличает их от шпал из традиционных материалов».

Кроме того, пластиковые шпалы не нужно пропитывать креозотом, в отличие от деревянных. Он считается канцерогеном и опасен для здоровья человека, особенно для нервной системы. Поэтому отслужившие свой срок деревянные шпалы захоранивают на специальных полигонах. А пластиковые шпалы утилизировать не нужно, они пригодны для вторичной переработки.

Съедобная посуда

Учёные из Южно-Уральского государственного университета тоже пытаются внести свой вклад в решение проблемы отходов: они придумали посуду из муки. Она съедобна и по вкусу не отличается от обычного ржаного хлеба.

«Сырьё — чистые отруби, цельнозерновая мука. То есть побочный продукт мукомольного производства», — объясняет аспирант кафедры «Пищевые биотехнологии» ЮУрГУ Арам Цатуров.

Биопластик идеально подходит для пакетов, упаковки, а также для капсульных оболочек лекарств. Окисляясь, он очень быстро разлагается, так что если такую посуду забудут на поляне после пикника, она не станет угрозой для природы, в отличие от обычной пластиковой.

Энергия солнца для школ

В 2019 году в России был запущен проект «Солнечные школы». На крышах ряда образовательных учреждений установили фотоэлектрические модули и аккумуляторные системы, а в образовательную программу включили материалы, объясняющие принципы солнечной энергетики. Дети используют солнечную энергию для подзарядки гаджетов, также полученная электроэнергия используется для освещения.

Задача проекта — познакомить школьников с концепцией использования возобновляемых источников энергии и показать, как они могут решать экологические проблемы. В проекте участвуют школы из Москвы, Санкт-Петербурга, Краснодара, Уфы, Калининграда, Ульяновска и Самары.

По материалам <https://trends.rbc.ru>



Сибирский способ посадки чеснока

Несмотря на суровую зиму и неоднозначное лето сибиряки предпочитают выращивать озимый чеснок вместо ярового: у него и урожайность выше, и хранится он дольше и, конечно, созревает раньше. Но в его посадке есть свои особенности и тонкости.

Урожай этой озимой культуры во многом зависит от качества посевного материала и его сортовой принадлежности, времени посадки и степени укрытия растений в морозные малоснежные зимы. В остальном выращивание чеснока мало чем отличается от его возделывания в других регионах страны.

Особенности выращивания чеснока в Сибири

Не стоит сажать на зиму тот чеснок, который откуда-то взят у вас в холодильнике. Желательно подобрать районированный сорт.

В Сибири наиболее востребованы такие сорта, как Грибовский Юбилейный, Алькор, Еленовский, Спас, Софиевский, Любаша, Скиф, Новосибирский 1 и Сибирский. Они лучше приспособлены к условиям севера.

Для посадки выбирайте крупные неповреждённые зубчики. Обязательно проведите их дезинфекцию в растворе марганцовки или золы (250 г золы растворите в 1 л воды и прокипятите 30 мин., используйте после остывания).

Большие головки чеснока вырастают только из крупных зубчиков. Для посадки подходят внешние зубки, а внутренние используйте в пищу.

Очень многое зависит и от времени посадки. Если высадить чеснок слишком рано, быстро образующаяся надземная часть может вымерзнуть от первых заморозков. Поздняя посадка не даёт зубчикам хорошо укорениться, что также может привести к гибели растений. Поэтому рекомендуется высаживать чеснок за 30–45 дней до наступления холодов.

Для посадки чеснока лучше всего подходят суглинистые с низкой кислотностью или нейтральные почвы. На них не должна скапливаться влага, иначе зубчики

могут сгнить. Лучшие предшественники для чеснока — огурцы, кабачки и капуста.

В зависимости от размеров зубчиков, регулируется глубина их высадки (3–4 см — мелкие, 6–7 см — крупные). В Западной Сибири следует увеличить глубину. Чтобы корни растений могли нормально развиваться, зубчики нужно высаживать на расстоянии не менее 5 см друг от друга.

После посадки замульчируйте чеснок листьями или сухой травой. На протяжении зимы следите за снежным покровом на грядке. Если он небольшой, дополнительно прикройте посадку лапником или досыпьте снега.

Но есть и другой способ посадки озимого чеснока. Метод, по

которому уже 10 лет выращивает культуру Мария Пахитова из города Братска, позволяет растению хорошо перезимовать и избавляет от забот о нём в ноябре и апреле.

Метод Марии Пахитовой

В неоднозначном климате Сибири довольно сложно получить хороший урожай овощей. Зимы здесь морозные, а лето зачастую в первой половине — жаркое и сухое, а во второй — дождливое и прохладное. Поэтому огородники идут на разные ухищрения, чтобы минимизировать влияние погоды на рост и развитие культур.

Удалось найти свой уникальный метод и Марии Геннадьевне Пахитовой, у которой ежегодно озимый чеснок радует урожайностью. В чём же её секрет? Дело в том, что осенью она не высаживает чеснок, а закапывает его.

В октябре на самом высоком месте участка Мария Геннадьевна выкапывает яму глубиной в два штыка лопаты, на дно которой укладывает мох сфагнум и лапник. На такую сухую подстилку помещает полотняный мешочек с головками озимого чеснока, сверху прикрывает его лапником и закапывает яму, плотно утрамбовывая землю. Место отмечает колышком, чтобы потом было легче его найти.

Одновременно готовит и грядку под будущую посадку, так как

весной из-за мёрзлого грунта это сделать сложнее. По всей длине грядки земля вынимается на штык лопаты и складывается рядом. В конце апреля дно этой траншеи женщина заполняет прошлогодней ботвой, навозом, золой и возвращает снятую почву на место.

Когда земля оттаяла, обычно это происходит на майские праздники, выкапывает мешочек с чесноком. К этому времени у культуры уже отросли корешки и начали пробиваться перья. Мария аккуратно разбирает головки чеснока на зубчики, избавляя их от шелухи.

Полученный посадочный материал замачивает в растворе удобрения с микроэлементами и добавлением марганцовки. Затем высаживает зубчики в бороздки на подготовленной грядке на глубину 5 см, присыпает их землёй и поливает водой. Через несколько дней грядка покроется дружными зелёными всходами.

Уход за высаженным таким образом чесноком обычный. Урожай его крупных головок можно будет убирать в августе.

По мнению кандидата сельскохозяйственных наук Николая Хромова, такой уникальный метод выращивания озимого чеснока подойдёт не только для жителей Сибири, но и с успехом может быть использован в условиях средней полосы.

Инга РОМАНОВСКАЯ

www.ogorod.ru



Опята на своём участке

Опёнок — съедобный гриб, обитающий на гнилых пнях, поваленных деревьях и вокруг них. Опята известны благодаря свойству вырастать большими группами, иногда покрывая весь пень. Популярны у грибников, потому что редко червивы, вкусны, универсальны в приготовлении. Их интересно собирать: бывает, целые поваленные стволы покрыты грибами. Конечно же, каждый грибник хочет иметь небольшую плантацию опят у себя на огороде. Выращивают опята летние и осенние, но различий в технике разведения нет.

Если у вас на участке есть старый пень, его хорошо использовать как стартовую площадку для разведения опят. Подойдут дуб, клён, тополь, ива, но чаще всего опята растут на берёзовых и оси-

новых трухляшках. Посадить грибы на участок можно двумя способами. Первый: шляпки старых грибов вымачивают в воде (не очищенной, дождевой или из речки, не холодной). Через сутки вода превратится в бульон, богатый спорами гриба. Полить им пни. Созревшие шляпки грибов разложить сверху. Второй способ — из леса принести кусок гнилушки с того места пня, где росли опята. Прибить его к имеющемуся пню и полить. Кусочек грибницы разрастётся на новый пенёк.

Сажать опята нужно в тёплую погоду. Главное — не давать посадкам надолго пересыхать. Поливать грибную грядку следует по мере необходимости, причём не только осенью, но и летом, так как грибнице нужны хорошие ус-

ловия, чтобы прижиться и вырастить урожай. Поддержание влажности — залог успеха.

Чтобы пень не пересыхал, а грибы не жарились на солнце, территорию вокруг него надо засадить высокими тенистыми растениями типа папоротника или крапивы. Если у вас нет на участке пня, вместо него используйте крупные чурки и опилки. Чурки хорошо надколоть в нескольких местах топором и закопать наполовину в землю. Опилки насыпать вокруг и немного смешать с землёй. Это также отличный способ расширить плантацию, если у вас на участке мало пней.

Грибнице требуется пара лет, чтобы заселить новый дом и вырастить урожай. Ненужные гнилушки, ветки и стружки послужат дополнительной пищей грибнице, если выложить их между пнями. Грибница опят способна питаться даже картофельной ботвой!

Если грядка находится на солнечном месте, её прикрывают. Только так, чтобы сохранялась вентиляция, а дождь увлажнял почву вокруг пней. С этой целью можно проделать в земле канавки, ведущие к чуркам/пенькам.

Вырастив опята на участке, вы не только сможете собирать без труда несколько вёдер урожая, но и контролировать рост плодов. А также вы будете знать, когда пошла новая волна грибов и отправиться в лес как раз вовремя. Единственное предостережение связано с тем, что грибница опят иногда заражает живые растения, угнетая их. Поэтому не устраивайте грибную грядку возле плодовых и ягодных деревьев.

<https://vk.com/public195542636>



Средства от слизней

ЗОЛА

Посыпьте древесную золу вокруг растений. Она вызывает обезвоживание слизней, и они избегают её.

ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА

Раздробите скорлупу и рассыпьте вокруг растений. Острые края препятствуют передвижению слизней.

КОФЕЙНАЯ ГУЩА

Рассыпьте кофейную гущу вокруг растений. Кофеин отпугивает слизней и улучшает почву.

ЧЕСНОК

Измельчите несколько зубчиков чеснока и залейте кипятком. Настоем опрыскайте растения. Запах отпугивает слизней.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Разложите лавровые листья в местах скопления слизней. Они избегают мест с сильным запахом.

МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ

Посыпьте молотым чёрным или красным перцем вокруг растений. Это создаст преграду для слизней.

ПЕСОК

Создайте барьер из песка вокруг растений. Слизням трудно передвигаться по его грубой поверхности.

СЕНО

Разложите старое сено в тени на ночь. Утром соберите сено вместе с спрятавшимися слизнями и уничтожьте.

КИСЛОЕ МОЛОКО

Используйте кислое молоко как барьер. Его запах не по вкусу слизням.

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА

Приготовьте настой из луковой шелухи (настаивайте 24 часа) и опрыскивайте растения.

КОЖУРА ЦИТРУСОВЫХ

Разложите кожуру лимонов или апельсинов. Она привлекает слизней, и они собираются в од-

ном месте, после чего их можно собрать вручную.

ПИЩЕВАЯ СОДА

Посыпьте содой по периметру грядок. Слизни будут избегать контакта с ней.

ГОРЧИЦА

Сделайте раствор из горчицы и воды (1:10) и распыляйте на растения для защиты.

КОРИЦА

Используйте порошок корицы вокруг растений, чтобы отпугнуть слизней.

ОСТАТКИ ОТ ЧАЯ

Рассыпьте использованные чайные пакетики или заварку. Это создаёт неприятную для слизней текстуру.

ПАТОКА

Смешайте патоку с водой и используйте как ловушку. Слизни привлекаются сладким запахом и попадают в капкан.

ОВСЯНКА

Разложите овсяные хлопья, которые слизни съедают и погибают от набухания.

ПШЕНИЧНЫЕ ОТРУБИ

Слизни привлекаются отрубями и погибают от обезвоживания, съедая их.

ЗУБНАЯ ПАСТА

Используйте зубную пасту для создания барьера вокруг грядок. Её состав препятствует передвижению слизней.

ГРЕЧИШНАЯ МУКА

Разложите муку на участках появления слизней. Она их сушит и действует как барьер.

ПОБЕЛКА

Нанесите известковый раствор на стены теплицы или огорода. Слизни избегают известь.

РАКУШЕЧНАЯ МУКА

Посыпьте её вокруг растений, это создаёт физический барьер для слизней.



Грядка из картона без вскапывания



Случается, что на даче постепенно скапливается куча старых картонных коробок из-под различных покупок. Конечно, их можно просто выбросить или использовать для растопки печи. Но у рачительного хозяина всё идёт в дело. Практичный способ применения ставшей ненужной упаковки — сделать грядки из картона без перекопки. Технология позволяет облегчить работу дачника, ведь для создания таких посадок не придётся поднимать тяжёлый дёрн и вскапывать целину.

Сначала нужно определиться с местом, где будет находиться огород. Лучше выбрать непродуваемый участок на солнце. Затем можно приступить к обустройству грядки из картона.

1. Скошите траву в месте, где будут располагаться посадки.

2. Поставьте картонную коробку, ориентируясь с севера на юг, чтобы все растения получали достаточно света.

3. Сделайте на дне дренажный слой. Засыпьте керамзит, битый кирпич, крупный речной песок или щебёнку. Можно неплотно сложить здоровые стебли кукурузы, подсолнечника без семян, скошенный клевер, тонкие ветки.

4. Насыпьте слой плодородной земли до верхней кромки бортиков, так как почва будет оседать.

5. Сделайте вокруг грядки бортики из досок, шифера, древес-

но-полимерного композита (ДПК) или других материалов.

6. Застелите между рядами и пространство вокруг коробки картоном, тонкими ненужными досками, фанерой или листами плотной бумаги, сложенными один на другой.

7. Насыпьте сверху толстым слоем опилки.

8. Поверх опилок сделайте прослойку из крупнозернистого песка, чтобы сорнякам было труднее прорасти.

9. Дайте грунту устояться 1–14 дней, чтобы активизировались почвенные процессы и приступайте к посеву семян или высадке растений.

Важно! Для грядки возьмите коробку с высокими бортиками не менее 1–15 см, так как картон на дне размокнет не сразу и корни растений какое-то время будут ограничены глубиной тары.

Почва для грядки в картонной коробке

Состав почвенной смеси нужно выбирать под конкретную культуру, универсальной почвы не существует. Если растение любит кислый субстрат, возьмите землю с огорода, смешав её с верховым торфом, мхом (сфагнумом), еловой хвоей.

Культурам, предпочитающим нейтральный грунт, сделайте одну из почвосмесей:

- Верхний плодородный слой почвы с вашего участка (3 части) и компост (1 часть).

- Дерновая земля и навозный перегной в соотношении 2:1.

- Перегной (2 части), низинный торф (2 части) и средние суглинки (1 часть).

- Торф, суглинистая земля с участка, перепревший навоз и мелкие древесные опилки в пропорции 2:2:2:1.

- 2 части перегноя и 3 части дерновой земли.

В почву для картонной грядки хорошо добавить золу: 2 столовые ложки на 12-литровое ведро.

Плюсы и минусы грядки из картона

У технологии создания огорода из грядок в картонных коробках, как и у любого способа выращивания овощей, есть достоинства и недостатки.

Плюсы

- Методика подходит полеводам, не обладающим недюжинной физической силой. Насыпать почву в коробку намного легче, чем вскопать целину.

- Огород можно разбить на участке с близким залеганием подземных вод, так как корни растений не будут достигать заболоченного слоя грунта.

- Если закрыть между рядами и поставить бортики вокруг грядок, огород будет смотреться аккуратно и эстетично. На дорожках не будет грязи после дождя.

- Грядки в картонных коробках — отличный выход для участков с истощённой или непригодной для сельского хозяйства (засоленной, избыточно кислой) почвой.

- Картонную коробку можно установить в любом месте, даже на забетонированной площадке.

- Землю на таком огороде не нужно перекапывать дважды в год, достаточно её рыхлить.

- Значительно проще бороться с сорняками. Из междурядий они не ползут. Первое время, пока картон на дне не размокнет, сорные травы не смогут пробиться из-под земли.

- Ухаживать за культурными растениями на таком огороде проще и удобнее, чем на обычном.

- Поливы и подкормки на картонных грядках эффективнее, чем на вскопанных традиционным способом. Вода и питательные вещества не уходят вглубь почвы, а остаются внутри коробки.

Минусы

- Вокруг коробки необходимо дополнительно ставить бортики, так как со временем картонные боковины размокают и выглядят неопрятно.

- Несмотря на обилие информации в интернете, что на картонных грядках не бывает сорняков, они там через какое-то время всё-таки появляются. Их семена заносится ветром, птицами или они прорастают из корней, попавших в насыпной грунт.

- Корни многолетних культур, выращиваемых в коробках, не уходят вглубь земли. Осенью, когда нет снега, во время заморозков они могут подмерзнуть. Чтобы этого не происходило, до наступления холодов поверхность почвы желательно замульчировать.

Картон для грядок

При использовании картона для обустройства грядок в первую очередь встаёт вопрос о его безопасности. Материал изготавливается преимущественно из древесной массы и целлюлозы, поэтому он экологически чист. Однако некоторые его сорта могут содержать длинный список химических компонентов и клеевых составов. Рассмотрим, какой картон нельзя использовать на огороде.

- Мелованный. Он плохо пропускает влагу, что может привести к загниванию корней.

- Цветной. Слишком велика вероятность, что в чернилах содержатся вредные химические элементы.

- С восковым покрытием. Как и мелованный картон, он пропускает влагу, а ещё почти не разлагается.

- Материал марки WLC. Он запрещён для контакта с пищевыми продуктами, а значит и овощами, которые потом пойдут в пищу.

Теперь попробуем разобраться, какие коробки можно использовать при выращивании съедобных растений. В первую очередь, это органический картон, сделанный из биоразлагаемых безопасных веществ без использования клея. Также хорошо взять безцветный материал без покрытия и коробки со штампом, что они подходят для вторичной переработки на 100%. Знак находится в треугольнике из стрелок. Например, хорошим считается картон с маркировкой 20 PAP.

Культуры, выращиваемые в картонных коробках

Низ картонной коробки размокает не сразу, но даже если это случилось, как только корни растений достигнут дна, им придётся пробиваться в землю через плотный слой дёрна. Для возделывания на картонных грядках лучше выбирать культуры с короткими корешками.

На таком огороде будут комфортно себя чувствовать:

- земляника садовая,
- салат,
- шпинат,
- редис,
- низкорослые томаты «балконных» сортов,
- лук-шалот,
- рукола,
- горох,
- кольраби и многие другие культуры.

Картонную коробку также можно превратить в клумбу с изысканными маргаритками, обладающими инсектицидными свойствами настурцией и ноготками, рокошными лобелиями.

Сделать грядки из картонных коробок под силу каждому дачнику. Этот способ не требует дополнительных трат, сокращает время на уход за растениями, позволяет разбить посадки даже на газоне. К тому же эффективность такого огорода ничуть не ниже, чем традиционного — с него можно собрать достойный урожай овощей и ягод.

Екатерина КОЛОСОВА
www.botanichka.ru

Осенняя побелка деревьев

Побелка деревьев осенью — обязательное мероприятие, если весной вы хотите увидеть здоровые, обильно цветущие плодовые деревья и затем собрать с них богатый урожай. Почему эта процедура так важна? Да потому, что это простой и недорогой способ решения сразу нескольких серьёзных проблем, которые часто усложняют жизнь садовода.

Во-первых, побелка штамбов помогает избавиться от вредителей, живущих в складках коры и под ней, а значит, препятствует распространению болезней, которые переносят насекомые.

Во-вторых, обработка деревьев раствором извести (особенно с добавлением фунгицидов) позволяет защитить кору от патогенных микроорганизмов и грибов, которые легко попадают даже в самые мелкие трещинки, а оттуда расползаются дальше по стволу и ветвям. Без регулярной профилактики малень-

кая ранка может стать большой проблемой и даже причиной гибели дерева.

В-третьих (и это, пожалуй, самое важное обстоятельство), покраска стволов и части скелетных ветвей известью помогает предотвратить появление морозных трещин, которым подвержены не только лесные, но и многие плодовые деревья. Морозобоины появляются из-за резких перепадов температур зимой и усугубляются нагреванием коры в солнечные дни. Такие трещины гораздо легче предотвратить, чем потом вылечить, и покрытие ствола отражающим солнцем белым составом — один из самых действенных способов профилактики.

Время для осенней побелки выбирают после листопада, когда дерево вступает в фазу покоя, а дневная температура воздуха колеблется в пределах 5°C. В средней полосе это, как правило, ко-

нец октября — первая половина ноября.

Перед побелкой очищают кору от лишайников, наростов и мха. Делать это лучше в пасмурный дождливый день, поскольку влажные повреждённые участки коры легче отделяются от ствола. А вот собственно процедуру побелки следует проводить в сухую погоду, чтобы раствор как следует высох и закрепился до наступления дождей.

Для побелки деревьев можно воспользоваться готовой садовой краской промышленного производства (например, «Солнцещит», «Защита», «Садовник») либо приготовить раствор самостоятельно.

Чаще всего основным ингредиентом для побелочных смесей выступает известь. По консистенции такая смесь должна напоминать густую сметану. Чтобы её получить, смешайте необходимые ингредиенты по одному из предлагаемых рецептов.



Рецепт 1

- 10 л воды,
- 2,5 кг гашёной извести,
- 100–200 г столярного или обойного клея.

Клей в данном случае повышает «укрывистость» и обеспечивает более длительное сохранение слоя побелки. Вместо клея можно добавить в раствор и другие компоненты: мыльную стружку (10 ст.л. на ведро смеси), жирную глину (1 кг) или коровяк (0,8–1 кг).

Рецепт 2

- 10 л воды,
- 2–2,5 кг гашёной извести,
- 300–500 г медного купороса,
- несколько ложек мучного клейстера (либо заменители).

В раствор для побелки можно добавить креолин или берёзовый дёготь, способные предотвратить нашествие зайцев и мышей.



Как дольше сохранить свежими сезонные овощи

Сохранять свой урожай различными способами дачники научились давно, однако, что ни говори, а употреблять свежие овощи гораздо приятней и полезней. Есть, конечно, те, что отлично хранятся без особых ухищрений до следующего сезона, — белокочанная капуста, картофель, корнеплоды, тыква. Но поговорим о том, как подольше хранить в свежем виде овощи, для этого не особенно подходящие: томаты, перцы, баклажаны, огурцы, лук-порей, а также цветную капусту и брокколи.

Томаты

Чтобы подольше иметь на столе собственноручно выращенные томаты, логично в первую очередь максимально продлить срок их вегетации.

Выведены особые сорта томатов, имеющие ген RIN (так называемый ген лёжкости, или ген позднего созревания). На их кустах плоды зачастую не созревают, их снимают зелёными или бланжевой спелости, а доходят они в домашних условиях — в коробках при комнатной температуре. Такие сорта и гибридов немало — Жираф, Лонг Кипер, Новогодний, Лёжкий, Снегопад F1, Лежебо F1 и др. Их урожай хранится иной раз до марта.

Отмечено, что долгохранящиеся томаты не отличаются особыми вкусовыми качествами, но всё равно лучше «пластмассовых» из магазина.

Оптимальные условия

Если речь об обычных сортах, то лучше хранятся те, что имеют плотную, толстую кожицу и небольшой размер. Годятся целые, здоровые, набравшие массу до присущей сорту молочной или бланжевой спелости. Собирать их нужно, пока ночные температуры не опустились ниже +8°C, желательнее в дневное время, сухими. Чтобы удалить всех микробов, каждый плод необходимо обернуть ваткой, смоченной в розовом растворе марганцовки или спирте (можно — в водке), после этого дать высохнуть.

Томаты, отвечающие этим требованиям, лучше всего хранятся при температуре +8...+10°C (для совсем зелёных больше подходит +12...+14°C) и влажности 85–90%. Если у вас есть помещение, отвечающее этим условиям, то аккуратно заверните подготовленные плоды в бумагу (каждый — по отдельности), положите в один слой в дышащий ящик (в картонную коробку) и накройте соломой. Как минимум, до Нового года они пролежат, а если понадобится раньше, то просто перенесите часть томатов в помещение, и они быстро «дойдут».

Для спелых плодов оптимальная температура составляет



0...+2°C. Немного продлить срок их хранения можно, подготовив, как и недозрелые. Затем нужно выстелить дно дышащего ящика мешковиной, соломой, торфом или сухим мхом сфагнумом, разложить плоды вверх плодоножками в один слой, накрыть бумагой или соломой и отправить в прохладное и хорошо вентилируемое помещение. Сколько они так пролежат, зависит от многих факторов, но в любом случае дольше, чем в полиэтиленовом пакете в холодильнике.

Специальные ухищрения

Некоторые садоводы хранят спелые томаты в банках, поместив их в прохладное помещение (погреб, подвал). Есть два способа.

1. Плоды оптимальных характеристик нужно помыть, обсушить и сложить, не сжимая, в простерилизованную банку. Налить 3 ст. ложки спирта, закрыть капронной крышкой и хорошенько повертеть банку, чтобы смочить им все плоды. Затем опустить внутрь фитиль и поджечь его с наружной стороны. Как только спирт начнет гореть, банку быстро закатать металлической крышкой.

2. Простерилизовать банки и насыпать на дно каждой 2 ст. ложки горчичного порошка. Вымытые и обсушенные томаты сложить в банки, немного пересыпая горчицей. Заполнив их, закатать металлическими крышками. На одну 3-литровую банку требуется 5–6 ст. ложек горчичного порошка.

В продаже встречаются двухслойные пакеты кеерfresh pack для использования в холодильнике. Они выполнены из листов с активным веществом, абсорбирующим этилен, который выделяют спелые плоды. Его удаление позволяет продлить срок хранения томатов и других овощей на 60%. Лист кладут на дно овощного ящика, укладывают томаты, а затем накрывают вторым листом.

Огурцы

Как и с томатами, чем дольше сохраняется хорошее самочувствие огуречных растений на грядке, тем дольше они будут формировать свежие зеленцы.

Лучше хранятся гладкие огурцы либо с неярко выраженными и неострыми шипами. Стоит выбирать следующие сорта и гибриды: Конкурент, Кустовой, Нежин-

ский, Неросимый, Парад, Садко, Харьковский, Мальчик с пальчик F1, Апрельский F1, Родничок F1, Муравей F1 и т.п. Салатные разновидности лежат хуже.

Оптимальные условия

Огурцы в принципе сложно сохранить, поэтому для них и две недели — уже неплохой срок. Лучше лежат свежие, только снятые зеленцы небольшого размера, не переспевшие, целые, с оставленными плодоножками. Мыть их не нужно, чтобы не нарушать естественный защитный слой. Хранить следует подальше от других спелых или созревающих плодов. Оптимальные параметры среды — температура +7...+10°C, влажность 85–95%.

Для увеличения срока хранения в помещении до 10 дней зеленцы помещают в дышащий ящик и оборачивают его влажной тканью, ежедневно смачивая её.

Специальные ухищрения

Если поставить огурчики в ёмкость вертикально «хвостиками» вниз, налить немного холодной воды и поместить на полку холодильника, где температура +6...+8°C, они смогут продержаться свежими 3–4 недели. Воду следует менять каждый день.

Хранить огурцы можно в водоёме. Для этого берут сетчатый мешок, кладут в него груз и заполняют зеленцами. Затем опускают в воду. Если на участке есть колодец, то можно сложить огурцы в ведро, накрыть тканью и опустить в колодец так, чтобы дно только касалось воды.



Продлить срок хранения огурцов поможет уксус. Огурцы нужно помыть, обсушить, сложить в дуршлаг и поместить в ёмкость, на дно которой налит столовый уксус (9%-й). Дно дуршлага не должно касаться уксуса. Всё накрыть тканью и перенести в прохладное помещение (в подвал или погреб).

Баклажаны

Баклажаны хранятся посредственно, но и к этому овощу можно найти подход. Не стоит забывать, что на свету в нём, как и в картофеле, вырабатывается соланин, который может вызвать горечь, а в больших количествах — и отравление.

Для хранения нужно выбирать позднеспелые сорта, например Алмаз, Чёрный красавец, Софья.

Оптимальные условия

Для хранения баклажанов более всего подходит тёмное, хорошо проветриваемое помещение с температурой +2...+6°C и влажностью 75–85%. Плоды должны быть молодые, спелые, крепкие, здоровые, без механических повреждений. Срезать их желательно секатором, оставляя плодоножку длиной около 2 см, мыть плоды нельзя — только аккуратно протирать мягкой сухой тканью.

Если планируете хранить баклажаны в подвале, следует вначале разложить их на полу. Через 2–3 недели просмотреть и удалить те, что начали портиться. Оставшиеся самые лучшие плоды обернуть бумагой, разложить на толстом слое соломы и прикрыть плотной тканью.

Специальные ухищрения

Дачники приножились хранить баклажаны в ящиках. Отбренные плоды укладывают в деревянный ящик на слой чистого песка так, чтобы они не касались друг друга, каждый слой щедро пересыпают песком, затем ящики переносят в подвал. Ещё лучше взять вместо песка золу, в ней баклажаны могут пролежать дольше.

Перцы

С перцами «договориться» проще, они неплохо лежат, сохраняя характеристики. Однако к

сладким и острым сортам нужен разный подход: острые перчины, даже высохнув, не теряют своей ценности, поэтому их обычно именно сушат.

Лучше хранятся сорта сладкого перца среднего и позднего сроков созревания, например Супермаркет, Бабушкин секрет, ТСХА 25, Алешушка, Беглицкий, Геракл и т.п.

Оптимальные условия

Сладкий перец на хранение собирают в технической спелости: перчины набрали вес и размер, соответствующие сорту, но по цвету ещё зелёные. Такие лежат дольше всего, зачастую до Нового года. Если плоды достигли биологической спелости, то есть окрасились в ожидаемый цвет, то их можно сохранить на срок 1,5–2 месяца. Срезать перчины нужно с плодоножкой, после протереть мягкой сухой тряпочкой.

Для хранения сладкого перца оптимально тёмное, хорошо вентилируемое помещение с температурой +8...+10°C (для спелых — 0...+3°C) и влажностью в пределах 80–90%. Плоды складывают в деревянные ящики или картонные коробки, дно которых простелено бумагой.

Специальные ухищрения

Чтобы перцы технической спелости сохранялись дольше, перед закладкой в ящик можно каждый обернуть бумагой или положить в индивидуальные перфорированные пакетики. Можно, не заворачивая, засыпать плоды песком или золой — так же, как баклажаны.

Некоторые дачники пересаживают куст перца с комом земли в горшок и увозят его домой дозревать. Так поступают со сладкими и острыми сортами.

Куст сладкого перца можно выкопать и подвесить вверх корнями в погребе или подвале. Так плоды потихоньку дозревают и потом долго не портятся.

Лук-порей

Любители порея могут смело выращивать его впрок: хранить этот вид лука можно практически так же долго, как и репчатый.

Для хранения следует выращивать поздние сорта. Они отличаются более короткими стеблями и тонкими листьями с синеватым отливом. К ним относятся Карантанский, Премьер, Аллигатор, Сизокрыл и др.

Оптимальные условия

Перед закладкой на хранение свежескопанный порей нужно аккуратно отряхнуть от почвы, обрезать корни и зелень, оставив примерно треть длины пера. Можно обернуть сухой тряпочкой. Выбирать нужно здоровые, целые, крупные и мощные растения. Оптимальная влажность для их зимнего содержания составляет 80–85%, температура –1...+3°C, но и при кратковременном понижении до –5°C ничего не случится.

В овощном ящике холодильника или на застеклённом балконе этот вид лука, завернутый по нескольку стеблей в бумагу или пищевую плёнку, легко пролежит 3–4 месяца. В погребе, на полках или в ящиках (картонных коробках), простеленных бумагой, — до полугода.



Специальные ухищрения

Лук-порей на зиму можно «пересадить» в погреб, где он продолжит потихоньку расти и даже самостоятельно отбеливаться, так как окажется в темноте. Для этого следует отобрать подходящие экземпляры и корни у них не обрезать.

В ведро или другую ёмкость с высокими стенками нужно насыпать на дно песок, огородную землю или торф (около 5 см) и вертикально установить стебли порея, оставляя между ними расстояние 3–5 см. Засыпать слоем песка или почвы так, чтобы хорошо прикрыть мочалку корней, и немного увлажнить. Периодически нужно проверять, не пересохла ли земля, и при необходимости поливать, не слишком усердствуя.

Даже если вы обрезали корни или купили готовый порей, всё равно можно установить стебли вертикально в ящик с чистым, влажным песком и убрать в погреб. Лук отлично будет храниться в таком виде.

Цветная капуста, брокколи

Большинство хозяек цветную капусту и брокколи стараются сразу использовать, так как лёгкостью те не отличаются. При излишке, как правило, их разбирают на соцветия и замораживают. Говорить о действительно больших сроках хранения этих видов капусты в свежем виде не приходится, однако можно попытаться довести срок до 80 дней.

Более длительному хранению подлежат позднеспелые сорта. У цветной капусты это Русский размер, Инклайн F1, Кортес F1; у брокколи — Агасси, Маратон F1, Лорд F1 и др.

Оптимальные условия

Для этих видов капусты оптимальные параметры помещения, гарантирующие максимальные сроки хранения, следующие: хорошее проветривание, темнота, влажность 90–95%, температура 0...+0,5°C. В этих условиях цветная капуста может храниться 80 дней, брокколи — 60 дней. Если температура поднимается до +8...+10°C, сроки снижаются до 10 суток. Закладывать следует зрелые, плотные головки — брокколи насыщенного зелёного цвета (без желтизны), цветную капусту молочно-белого цвета, без просветов между соцветиями. Мыть не следует.

Особые ухищрения

Чтобы капуста подольше полежала в холодильнике, её вначале оборачивают бумагой, а затем помещают в перфорированный полиэтиленовый пакет. Так она сможет пролежать до 10 дней.

Можно поставить головки в «вазу»: взять ёмкость подходящего размера, налить пару сантиметров воды и опустить в неё кочерыжку. Поставить всю конструкцию в холодильник.

В погребе головки подвешивают вниз головой, привязав верёвку за корень. Для этого нужно будет капусту не срезать, а выкопать. Также продлить срок хранения можно, «посадив» выкопанную с корнем капусту в ящик с влажным песком и поставив его в подвал или погреб.

Елена КОНЕВА
г. Тольятти
<https://7dach.ru>

Компост:

как вред превратить в пользу

Редкий огород обходится без компостной кучи. А куда ещё складывать вырванную с грядки траву? Если хозяйствование на земле ведётся книжными методами, то либо выбросить её за пределы участка, либо приготовить из отходов компост.

Счастье дачника, коли земля оказывалась целинной, то есть ранее её не пахали, на ней не сажали. Это были пустыри и неудобья. Зато какие урожаи были!

Не всякий получал в пользование участок новый, чаще до него там не одно поколение капусты выращивало. Зато все знали (вернее, думали, что знают) как приготовить компост, как его использовать. Проблемы с фитосанитарной чистотой не сразу обнаруживались, ведь ни у кого даже мысли не возникало, что собственноручно сделанное удобрение может быть вредным. Кто задумывался о том, что происходит в компостном ящике или куче? Никто! Об этом в книгах не писали.

В чём вред компоста

В компосте, как и в навозной куче, идут процессы гниения. Скажете, что в природе они тоже есть? Верно, но разве можно сравнивать разложение одного листочка и тонны зелени в компостной яме? В природе существуют полезные микроорганизмы, которые не дают патогенным брать верх. А в компостном ящике нет природных защитников.

Что обычно в него кладут? Всякие садово-огородные и кухонные отходы. Сорную траву, помидорные пасынки, кабачковые плети, что обычно убирают с грядки при окончании плодоношения из-за того, что листья посерели.

Испорченный хлеб с запахом плесени. Конечно, при явных признаках гнили никто специально заплесневевший кусок туда бросать не будет. Но разве у нас глаза подобны микроскопу и могут всё видеть при большом увеличении? Пока грибочка развивается в куске хлеба, её не заметишь, но ведь проращён в куче!

Из чего делал компост Рихард Шрёдер

Он считал, подойдут любые отходы клубневых и бобовых растений. Туда же отправить водные растения из прудов в барских усадьбах при их чистке, опилки, ветки, мелкие стружки. И трупы животных, коли они пали не от заразных болезней, и золу от сжигания дров, и даже мыльную воду. Главный компонент — всегда сорная трава, которой очень много при традиционной технологии обработки почвы. Чтобы удобрение получилось богаче, чем простая листовая земля, рекомендовал добавлять в кучу навозную жижу и содержимое отхожих мест. Шрёдер человек в земледельческих кругах был известный, вот и кажется мне, что яйца кишечных паразитов он расселял этим способом так активно, что их до сих пор в земле больше, чем почвы.



Словом, всё, что попадает в кучу, несёт в себе паразита. Замечания учёных-аграриев о недопустимости компостирования больших растений пропадают втуне. Кроме болезнетворной микрофлоры компост содержит большое количество аммиачных соединений, образующихся при гниении мёртвой клетчатки. Так своими руками плодим болячки на собственном участке, а потом покупаем химические средства для борьбы с ними. И начинаем новый круг заботы об огороде с закладывания нового компоста, который пойдёт на подкормку, удобрение грядки, выращивание рассады.

Есть методы, которые считаются пригодными для обеззараживания почвы под рассаду: пролить кипятком, прокалить в духовке, прогреть на противне или сковороде, обработать раствором марганцовокислого калия.

Огородники так и делают. И что получают в итоге:

- гуминовые кислоты — естественное плодородие почвы, уничтожаются при температуре +45...+55°C;
- питательные вещества и капилляры почвы разрушаются, полезные микроорганизмы погибают;
- патогенные микроорганизмы более устойчивы, особенно гнилостные.

Делаем вывод: толку от таких термических процедур так мало, что не стоит их затевать.

Компост обычным способом: трудно и долго

О приготовлении компоста в кучах, ящиках и ямах написано уже так много, что остановимся на этих способах лишь на минутку. Написать-то легко, да сделать трудно.

Сначала посчитайте, сколько средств потребуется для изготовления деревянных стенок компостного ящика с учётом гниения древесины. На сколько лет хватит? Достанет ли сил ворошить тяжёлую массу в ящике? Обычно понимают, что это трудно, поэтому рядом устанавливают другой ящик, чтобы из первого просто перекидать содержимое во второй. При этом надо разбирать доски примерно на половину высоты, иначе не каждый осилит работу. А компоста приготовится едва ли не пригоршня, да и тот ещё

и на грядки разнести надо. Из ямы вытаскивать для ворошения или перекидывания в другую яму ещё тяжелее. А я сторонник минимальных по трудоёмкости и затратам времени работ.

Компост лёгким способом: учимся у природы

Можно облегчить себе работу, если сходить в лес на экскурсию. Лучшее время конец лета — начало осени, когда грибы растут. Там, где много опят одной длинной кучей на земле расположилось, под травой лежит упавшее несколько лет назад дерево. Его никто не прятал, яму для него не копал, оно сверху лежало и само под почву ушло.

В природе есть механизмы, которые регулируют соотношение полезных и патогенных микроорганизмов, потому каждый год всё цветет и зеленеет. Значит, самое выгодное — оставить все растительные отходы на месте. Если хочется сделать участок красивым, то лучше сгрести их на грядки. Это и мульча, и защита одновременно. Считаем, что научились у природы делать компост.

Компостные грядки

Чем грядка из растительного мусора отличается от компостной кучи? В компостной куче (яме) всё гниет. А в мусорной грядке — нет. Там идут почти природные процессы: начинают расти травы, находят пищу дождевые черви, мокрицы, там растут овощи, выделяя из корней особые вещества для создания удобных для себя форм питательных веществ. Для грядки этот вариант выглядит так: вдоль гряды посередине нужно плоскорезом прорыть канаву, достаточно глубокую, чтобы уложить в неё всю зелень, которая свой век уже отжила. Сверху тем же плоскорезом накидать почву, которую сняли из канавы. Всё, яма компостная готова.

Чем выгодна такая конструкция? Растительных остатков мало, процессов гниения не будет, не успеют они разыграться, дождевые черви всё унесут и переработают. Так потребуется всего одна осень и одна зима для получения не компоста в яме, а грядки, удобренной компостом. Придёт пора сеять капусту или высаживать в грунт помидоры, а грядочка уже ждёт вас.

Можно делать более трудоёмкий вариант. Из двух соседних грядок соорудить почвенные валы, между ними складывать растительное сырьё, немного перемежая его почвой. Сюда можно положить ветки, сучья, опилки, но закрыть их землёй нужно обязательно.

На боковых сторонах таких валов можно что-нибудь выращивать, например, укроп или салат. А в пространство между ними весной посеять тыквы или кабачки, помидорам тоже понравится. Но здесь тяжёлых земляных работ больше в разы. Есть ещё один простой вариант: нужно из зелени и кухонных отходов строить холмик. Сколько зелени есть, такой высоты холмик получится. Он может оказаться внушительных размеров, если зимой вымерзли деревья и пришлось удалять стволы и сучковатые ветви. Вот это «богатство» нужно укладывать в основание холма. Сверху — ботву картофеля, помидоров, потом тыквенные плети, иногда подкидывая земли для связи, хотя это не обязательно. Поливать и утрамбовывать можно, всё равно до состояния асфальта не утопчете. Самый верхний слой — почва.

И сразу сею или сажаю, но под каждый корешок обязательно черенком плоскореза делаем широкогорлый конус, чтобы насыпать землю. Всё — и компост готовится, и овощи растут.

Удобно, хотя тоже нужно провести некоторые действия, чтобы избавиться от паразитических микроорганизмов.

Гуматы для оздоровления почвы

Если не использовать навоз и перегной, в огородный грунт новые порции заразы не попадают. Почва и сама может оздоровиться, но на это понадобится достаточно длительное время. Ускорить процесс помогут гуматы — природные соединения, которые и есть суть почвы.

Что они делают:

- огромное количество питательных веществ (в снеге, инее, почве) находится в недоступной для растений форме. Гуматы все вместе соберут, превратят в форму, которая доступна растениям. При этом ещё помогут выбрать нужный элемент из всего перечня, избавят огородника от покупки минеральных удобрений и их внесения в почву грядки;
- уменьшают кислотность почвы, тем самым освобождая её от проволочника и самых злостных сорняков (хвоща, конского щавеля);
- очищают почву от патогенных микроорганизмов;
- сохраняют полезную почвенную микрофлору, восстанавливают настоящий коллектив почвенных жителей;
- не позволяют копиться вредным веществам в плодах растений.

Это важно! Ведь до сих пор все умные книги рассказывают, что питание растений минеральное, а на самом деле — углеродно-водородно-азотное. Все эти вещества растения добывают из воздуха! Азот помогают получать почвенные бактерии, если их не убивать минеральными удобрениями, навозом и компостом, замешанным на аммиаке.

Вывод: чем меньше работы мы делаем, тем больший урожай получаем!

Вера ТЮКАЕВА
Алтайский край, г. Бийск
<https://7dach.ru>

С древнейших времён огню придавали огромное значение. Образ огня безконечен и многогранен!

Огонь — символ домашнего богатства, домашнего очага, семейного благополучия и мира, он защищает и очищает.

Огонь символизирует обновление жизни, страсть, силу, энергию, мощь, он же символ героизма в мифах и легендах, разрушение старого, возрождение нового. Вечный огонь — символ памяти, олимпийский огонь победы, в храмах — свидетельство вечности и чистоты души.

Вообще символов, связанных так или иначе с огнём, существует великое множество.

В древности жгли факелы и костры не только для освещения. Существовал обычай носить факелы по случаю помолвки и во время исполнения обрядов плодородия как воспроизводящая функция огня.

Костёр — символ тепла среди ночи, защиты от животных, символ очищения, поэтому так часто их ритуалы были сопряжены с разжиганием костров, а праздники — с прыжками через них. Символ магического единства сидящих (танцующих) у костра.

Свеча означает свет во тьме жизни. Свеча — символ жизни, духовной радости. Считалось, что у каждого человека есть своя свеча (звезда).

Выражение «Его свеча ясно горит» означало, что человек живёт честной, праведной жизнью. «Его свеча угасла» — человек умер.

В настоящее время свечная магия очень популярна.

Для чего жечь свечи

Свечи — очень сильный инструмент, незаменимый помощник в практиках, ритуалах, трансформациях, творческих процессах.

Психотерапевты рекомендуют зажигать свечи в доме каждый вечер для снятия стресса и внутреннего умиротворения.

Я очень люблю зажигать свечи во время ужина, различных практик, медитаций, когда занимаюсь творчеством или принимаю гостей или просто испытываю напряжение физическое или психическое, во время болезни, когда нужно решить важный вопрос или просто для наслаждения.

Огонь свечи завораживает, очищает, наполняет, защищает, создаёт восхитительную атмосферу уюта.

10 причин зажигать свечи каждый вечер

1. Гармонизируют атмосферу в доме

Восковые свечи и свечи из восины обладают целебной силой, при горении в воздухе появляется приятный тёплый аромат, во время её расплавления в воздух выделяется около 50 различных веществ и эфирных соединений, поступающих при вдыхании напрямую в лёгкие. Это очень полезно для дыхательной системы человека, доказано, что выделяемые фитонциды укрепляют иммунитет и эффективно борются с болезнетворными микробами. Человек реже болеет и быстрее выздоравливает. Восковая свеча является природным ингалятором и оказывает антимикробное действие, воздух очищается от болезнетворных вирусов, бактерий и насыщается ценными микроэлементами.

За счёт этого снижаются голов-



Свечная магия

ные боли, стресс, депрессия, усталость, уходит бессонница.

2. Помогают сосредоточиться, сконцентрироваться

Если вы рассеяны, сложно собраться, мысли путаются, не можете сосредоточиться на одном деле, зажгите свечу, посмотрите на пламя, представьте себя заходящим в огонь, который сжигает всю суету, весь негатив, все проблемы и заботы.

Почувствуйте, как начинает расслабляться ваше тело, как наступает равновесие. И теперь спокойно составьте план действий, ваша продуктивность уже на высоте.

3. Легче справиться с бессонницей и тревожным сном

Если у вас есть привычка перед сном залипать в соцсетях, пора менять эту привычку: доказано, что свет от телефона и компьютера перед сном может серьёзно нарушить качество сна. В результате плохой сон по ночам, а новый день встречаете совершенно разбитым.

Вам помогут свечи с лавандой или мелиссой, зажигайте их за час до сна. Благоприятны перед сном медитации при свечах, они успокаивают ум, расслабляют тело.

4. Материализация мечты, намерения

Нужно настроиться и представить то, что хотите, в исполненном образе, ярко и подробно, затем запустить во Вселенную.

5. Романтический вечер с любимым

Если хотите придать огонька в спальне, зажжённые свечи во все века считались символами романтики, любви и страсти. А если вы зажжёте свечи с эфирными маслами афродизиаками — нероли, иланг-иланг, корица, тимьян, имбирь, — ваша вторая половинка посмотрит на вас другими глазами. Главное — уберечь себя от использования дешёвых «химозных» масел, последствия будут очень печальными.

6. Поднимут настроение в пасмурный день, улучшат атмосферу в доме

У вас скверно на душе, вам ни-

чего не хочется, подкралась хандра, — зажгите несколько свечей в ванной комнате, примите пенную ванну, добавив эфирное масло апельсина, герани, корицы или цитронеллы.

7. Улучшают психическое здоровье

Если у вас депрессивные, панические состояния, подавленность, тревожность, попробуйте терапию аромасвечами. Огонь и запахи благоприятно влияют на нервную систему, снижают стресс, убирают тревожность, помогают хорошо себя почувствовать.

8. Очищение энергетики дома

После негативных гостей или ссор, конфликтов, в пространстве остаётся негативная энергия и информация. Вся энергетическая грязь хорошо выжигается огнём. Для этого пройдитесь, начиная от входной двери, против часовой стрелки по всему дому, вдоль стен, останавливаясь в каждом углу, и там, где будет треск свечи или тёмный дым, мысленно или вслух проговорите, как выжигаете всё недоброе, всё негативное, и возвращайтесь снова к входной двери, обойдя по периметру своё жилище.

Есть ещё один способ: зажечь свечу и призвать пространствен-

ный огонь, проговорить вслух, заполнить всё пространство огнём, очистить.

9. Во время молитв, медитаций, чтения мантр и других практик зажигают свечи

10. Чтобы расслабить ум

Вы замечали, как расслабляетесь и забываете о проблемах, когда смотрите на огонь? Ведь не зря говорят, что можно долго смотреть на три вещи: как горит огонь, течёт вода и падают звёзды. Смотрите на играющее пламя и почувствуйте, как ваши мысли рассеиваются, а заботы уходят. Делайте это в удобном месте, где сможете побыть наедине с собой в полной тишине, можно включить расслабляющую приятную музыку. Иногда полезно отключить мозг и избавиться от тысячи мыслей в голове.



Как правильно запустить мечту, намерение на материализацию

Свечу лучше брать натуральную, восковую. Парафиновые, гелевые невероятно токсичны, поверьте, их жечь вреднее, чем курить.

Приготовьте пространство, чтобы в этот момент никто вам не мешал (домочадцы, домашние животные, срочные дела), отключите звук телефона и приступайте.

Итак, зажгли свечу, заполните мысленно пространство огнём, хорошо проговорите намерение: «очистить и закрыть пространство огнём» и для подтверждения намерения щёлкнуть пальцами.

Затем сконцентрируйтесь на пламени. Представьте себя входящим в огонь. Как сгорают все суета, все мысли о прошлом, настоящем, будущем.

Почувствуйте себя здесь и сейчас, скажите: «Я есть целое от целого. Я есть тело, душа и дух».

Почувствуйте успокоение ума и тела от суеты и всего насущного, расслабление и тишину.

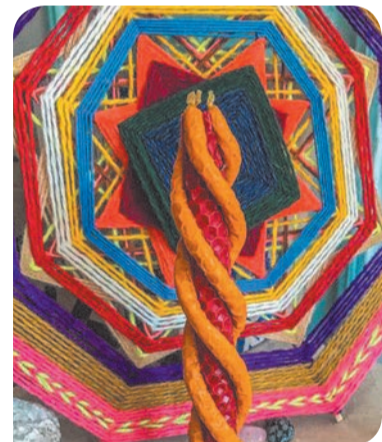
Теперь переходите к процессу. Самые важные аспекты в этом процессе следующие:

- Визуализация того образа, который вы желаете воплотить. Представьте, будто оно исполнилось в мельчайших подробностях.

- Ваше желание не должно приносить вред другим людям, природе, Земле. Оно должно служить во благо вам и всем окружающим.

- Когда вы чётко увидели тот образ, то есть конечный результат желаемого, чувствуете, как заиграла радость в сердце, ощущение счастья и удовлетворения от получения желаемого, эти все эмоции и чувства вкладываете в этот образ, весь жизнеутверждающий оптимизм и силу намерения.

Почувствуйте долгожданную радость, ведь ваша мечта испол-



нилась! Подключите все органы чувств, сосредоточьте всю энергию, чтобы желание стало явью.

- Мысленно запускаете мечту во Вселенную и отпускаете её.

Если вы будете держать её при себе, Вселенная не получит ваш энергетический посыл. Не думайте, когда и как оно сбудется, не ждите его исполнения. Всё придёт в своё время.

- Далее намечаете шаги осуществления желаемого.

Нужно идти в направлении мечты, делать хотя бы маленькие шаги, тогда Вселенная и Творец вам помогут прийти к цели, будут появляться люди, ситуации и, конечно, препятствия, не ждите, что всё свалится с неба прям сразу.

В Первый день луны лучше всего планировать и прописывать все шаги к достижению цели. Напишите список, что необходимо, чтобы реализовать задуманное. Какие действия приведут к результату, прописываете каждый пункт, а также, кто будут вашими помощниками.





Лучшие помощники:

- драгоценные, полудрагоценные камни, кристаллы, минералы — они поистине заряжают вас необходимыми энергиями;
- отлично поможет арт-терапия, медитации, нейрографика;
- посещение мест Силы, дольменов;
- плетение мандалы (провожу обучение онлайн, основам мандалы плетения на намерение или сплету для вас мандалу).

Мандала — мощный инструмент в достижении целей, намерений, проработке отношений или избавлении от страхов, препятствий, всего, что отжило и мешает, неприятных и негативных аспектов в жизни.

Почему мечты не исполняются

Если желание не исполняется, возможно, оно не ваше. Вполне вероятно, что оно навеяно обстоятельствами или волей другого человека.

А может быть, это желание исполнится лишь тогда, когда вы изменитесь внутренне, признаете свои ошибки или простите обидчиков.

Часто встречаются случаи, когда человек сам себе вредит. Он гонится за исполнением своего желания, добивается его, а потом жалеет о сделанном, понимая, что на самом деле не этого хотел.

Ваше желание должно быть сильным и глубоким, загадывать его нужно от всего сердца и с чистыми помыслами!

Ритуалы на исполнение желаний имеют свои «побочные эффекты». Например, мечта может исполниться не так, как вам хочется, если фраза была неправильно сформулирована, не сформировали детали.

Встречаются случаи, когда жизнь улучшается в одной сфере, но рушится в другой. Это говорит о том, что ваше желание идёт вразрез с планами Вселенной или наносит вред кому-то, и Вселенная показывает вам это.

Мечтайте чистыми, светлыми мыслями, радостным сердцем, во благо человечеству и в помощь Творцу! И ваши мечты обязательно сбудутся самым наилучшим образом.

Свечи и стихии

Прожигаая свечи, мы взаимодействуем с пятью стихиями.

Казалось бы, что особенного — жечь свечи? Уютно, красиво, волшебство... Ну, что с того, в чём магия?

Многие считают, что свечи — это прежде всего магия огня. Ко-

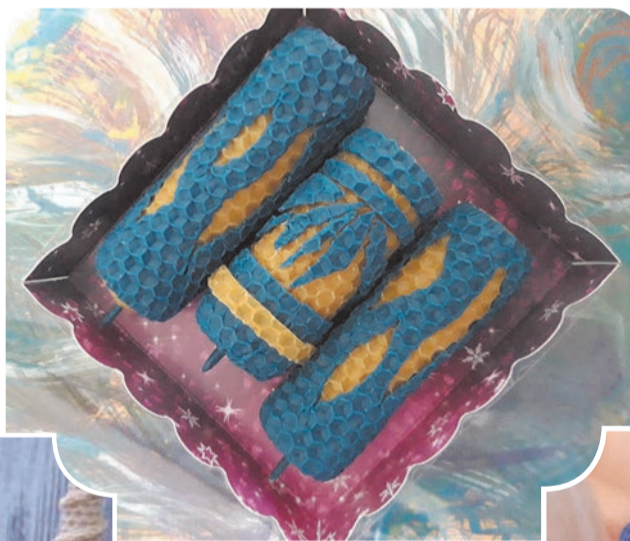


нечно, огонь — самый мощный помощник во многом.

Огонь очищает пространство, активизирует процессы, заряжает, наполняет, зачищает, разрушает ненужное, снимает стресс, имеет энергию привлечения, помогает разгореться чувствам, успокаивает, помогает увидеть решение проблем.

Стихия воды в свече, когда воск плавится и стекает. Вода — самый мощный носитель информации, помогает трансформации, исцеляет, погружает в состояние потока, ясновидение, способность адаптироваться, это время и всё, что имеет протяжённость во времени.

Стихия земли



представлена самими свечами. Упорядоченность, стабильность, щедрость, богатство (не только материальное), твёрдость, уверенность, сила, внутренний стержень, здоровье, жизненные силы, материализация, преумножение, помогает налаживать связи между людьми и предметами, работает с любыми проявленными, корректирует. Травы в свечах усиливают и дополняют энергию земли и воздуха силой природы и свойствами самих растений.

Стихия воздуха в свечной магии — дым. Стихия воздуха — многовариантность возможностей, связь с духами, с тонкими мирами, пространство, гибкость ума. Помогает находить оптимальные пути, прогнозировать, путешествовать во времени, возможность управлять событиями будущего и духовными преобразованиями.

Элемент эфира проявляется в аромате, при плавлении воска в

воздух выделяется около 50 различных веществ и эфирных соединений, благотворно влияющих на здоровье и состояние. Избегайте гелевых и парафиновых свечей, они содержат массу химических соединений и канцерогенов, которые наносят вред организму. Эфир — пятый элемент, объединяющий всё живое — челове-

Вот почему наши предки окуривали дома полынью, изгоняя весь нечистый дух и болезни. Полынь считается не только мощным антипаразитарным, антидемоническим растением, с её помощью шаманы и знахари убивали порчу, сглаз, несчастья, прогоняли злых духов, изготавливали обереги от завистников, недоброжелателей,



ка, природу, Вселенную. Эфир связывает воедино всё Мироздание. Жизнь, дыхание, передача сценария жизни, высшие знания, чудотворство, космические связи, эфир — тончайший элемент, который связывает всё друг с другом и отражает единство и гармонию всего сущего. Эфирные масла, добавленные в свечи, значительно усиливают и привлекают необходимые энергии. Важно использовать натуральные эфирные масла, избегать дешёвых аналогов, состав последних приводит к плачевным результатам.

Свечи помогают разрешить множество проблем, помогают в достижении целей, трансформаций и привлечений, существенно облегчают жизнь человека.

Работа со свечами всегда приносит результат.

Свечи с травами и эфирными маслами усиливают результат

Приведу несколько примеров.
Полынь очищает



пространство дома от негатива и всю энергетику, тонкие тела, ауру человека от негативных, тёмных воздействий, всевозможных энергетических паразитов, в том числе обеззараживает в физическом теле. Объединяет человека и природу. Восстанавливает гармонию.

Розмарин, обладает ярко выраженным терапевтическим эффектом как для ума и души, так и для духа, снижает стресс, позволяет работать в режиме многозадачности, помогает приобрести концентрацию ума и акцент внимания на важных моментах, ясность ума и улучшение памяти, обладает тонизирующим действием.

Лаванда обладает ярким многообразием: помогает уйти от суеты, снимает напряжение, обладает антибактерицидным и антисклеротическим действием, оказывает успокоительное и анти-токсическое действие, имеет иммуностимулирующую активность, снимает чувство тревоги, имеет свойства адаптогена, тем самым повышает приспособительные возможности.

Огонь усиливает все вышеперечисленные свойства во много раз, выжигая негативные помехи в пространстве и убирая препятствия. Огонь — настоящий помощник и живая мощная энергия.

Не за горами Новый год

А какой праздник без огня? С любовью создам для вашего стола новогодние свечи.

Вощина состоит из воска, поэтому очень хорошо запоминает и впитывает любую информацию, а значит, к изготовлению таких свечей нужно подходить очень серьёзно, только в состоянии умиротворения и радости, чтобы никто не мешал этому волшебному сотворению.

Я с радостью создам для вас свечи на любой случай жизни. Свечи — замечательные подарки для себя и близких, красивые элементы декора, романтика для вечера или важные инструменты для вашей практики.

Натуральные свечи, изготовленные на исполнение мечты, всегда можно заказать у меня.

Кроме того, я могу предложить обучение созданию свечей онлайн или офлайн, используя свои материалы или ваши (по договорённости).

Высылаю готовые свечи Почтой России, ТК «СДЭК».

Можно писать мне в WhatsApp, Telegram, Viber по номеру телефона 8-902-787-1643.

Ирина ПЕЙЦ
Нижегородская область,
г. Лысково



Народные рецепты для крепкого здоровья



Иммунитет — это особая система, которая защищает организм от вирусов, бактерий и других патогенов. При его ослаблении человек чаще болеет и дольше выздоравливает. Чтобы предотвратить многие заболевания, иммунную систему нужно постоянно укреплять. Помимо лекарств, существует немало народных способов сделать это.

Продукты для иммунитета желательно употреблять до того, как возникнут проблемы со здоровьем. Если же самочувствие неважное, они помогут легче перенести болезнь и быстрее встать на ноги. Мёд, лимон, чеснок, лук — самые известные «борцы» с вирусами и микробами и настоящие кладези витаминов. Но существуют и другие продукты, которые помогут укрепить иммунитет. Многие из них есть практически в каждом доме, например, тыква и замороженная клюква. Другие можно купить в магазине или аптеке.

Предлагаем простые и действенные народные средства для поднятия иммунитета, которые вы сможете приготовить уже сегодня!

Выбирая подходящий народный рецепт, не забывайте о том, что употребление некоторых продуктов имеет свои противопоказания. Поэтому если у вас есть какие-либо хронические болезни, аллергия, предварительно проконсультируйтесь с врачом.

Витаминные напитки

Такие напитки поддержат иммунную систему и позволят восполнить нехватку витаминов. Вы укрепите свой организм и будете меньше подвержены стрессам и болезням.

ВИТАМИННЫЙ КОМПОТ. Смешайте в равных пропорциях сухую мяту, Melissa, иван-чай и цветки каштана. Затем 5 ст.л. смеси залейте 1 л кипятка и несколько минут подержите на слабом огне. Оставьте на 2 часа для настаивания, затем процедите и добавьте к отвару 2 л любого ягодного или фруктового компота без сахара. В течение дня выпивайте по 0,5 л готового витаминного компота.

ЧАЙ ИЗ ШИПОВНИКА. 100 г ягод шиповника залейте 1 л кипятка. Дайте настояться 1,5–2 часа, а затем принимайте по 1 ст.л. после еды. Также полезно добавлять такой настой в чёрный или зелёный чай.

ОТВАР ЭХИНАЦЕИ ПУРПУРНОЙ. 2 ст.л. эхинацеи залейте 200 мл воды и поставьте на водяную баню. Кипятите 30 минут. Ох-

ладите и профильтруйте. Перед использованием долейте кипячёной воды до первоначального объёма (200 мл). Принимайте по 1 ст.л. 3 раза в день перед едой. Хранить напиток можно в холодильнике в течение двух дней после приготовления.

НАПИТОК ИЗ ЕЛОВОЙ ХВОИ. Промойте 2 ст.л. хвои холодной водой, залейте 400 мл кипятка и проварите 20 минут на маленьком огне. Затем дайте настояться около 30 минут и процедите. Выпивайте около двух стаканов напитка в день. По желанию можно добавлять в питье мёд или сахар.

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС. Вымойте и переберите 500 г клюквы, разомните её и отожмите сок. Отжатые ягоды переложите в кастрюлю, залейте 2 л воды и варите 3–5 минут после закипания. Затем отвар процедите, добавьте 2 ст.л. мёда и отжатый ранее клюквенный сок. Пейте 2–3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ОБЛЕПИХИ С ЛИМОНОМ И МЁДОМ. Измельчите 3 ст.л. ягод облепихи, залейте 1 л кипятка и дайте настояться около получаса. Затем процедите настой, добавьте 2 ч.л. мёда и дольку лимона. Выпивайте в день по кружке напитка и будете ощущать себя намного бодрее.

НАСТОЙ ИЗ КАЛИНЫ И ШИПОВНИКА. Смешайте в равных частях шиповник, калину, шалфей и Melissa. 2,5 ст.л. сухой смеси поместите в термос и залейте 0,5 л кипятка. Оставьте в термосе на 2 часа. Остудите и процедите. Перед применением на 1 стакан настоя добавьте 2 капли облепихового масла. Пейте 2 раза в день. Особенно рекомендуется принимать в периоды сезонных вирусных заболеваний.

НАПИТОК ИЗ ИМБИРЯ И ЛИМОНА. Измельчите 3–5 г корня имбиря и четверть лимона

вместе с кожурой. Залейте 250 мл горячей воды, дайте немного остыть и добавьте 2–3 ч.л. мёда. Выпивайте такой напиток утром натощак.

ОТВАР ИЗ ЛАВРОВЫХ ЛИСТЬЕВ. Вскипятите 300 мл воды, добавьте 10–15 шт. лаврового листа и проварите ещё 5 минут. Затем дайте отвару настояться 4 часа, лучше в термосе. Принимайте по 1 ст.л. 3 раза в день в течение месяца.

Полезные смеси

С помощью мясорубки или блендера можно приготовить вкусные и полезные смеси. Не стоит есть их в большом количестве, ведь даже пара ложек окажет положительное действие на иммунитет. Попробуйте!

ВИТАМИННАЯ СМЕСЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ. Измельчите по 100 г кураги, чернослива и изюма, 200 г грецких орехов и 2 лимона. Добавьте в смесь 150 г натурального мёда. Перемешайте, переложите в стеклянную банку и поставьте в холодильник. В день съедайте по 1 ст.л. смеси до еды.

ПОЛЕЗНАЯ СМЕСЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ. Возьмите по 100 г яблок и грецких орехов. Яблоки натрите на тёрке, а орехи измельчите при помощи мясорубки или кофемолки. Смешайте яблоки с орехами, выжмите в смесь сок двух лимонов и добавьте 1 ст.л. мёда. Принимайте перед едой 2–3 раза в день.

ХРЕН С МЁДОМ. Чистые и сухие корни хрена измельчите в блендере или с помощью мясорубки. Залейте кипячёной водой, чтобы она покрыла смесь, и оставьте на пару часов. Затем сцедите жидкость и добавьте в неё мёд в пропорции 1:1. Тщательно перемешайте и принимайте по 1 ст.л. утром и вечером.



АЛОЭ С МЁДОМ. Измельчите 500 г грецких орехов. Пропустите через мясорубку один апельсин и добавьте к орехам. Из листьев алоэ выжмите 100 мл сока и также добавьте его в смесь. Затем туда же выжмите сок трёх лимонов и положите 350 мл мёда. Все продукты тщательно перемешайте. Принимайте по 1 ст.л. 3 раза в день перед едой. Храните в прохладном месте.

СМЕСЬ «УКРЕПЛЯЮЩАЯ» С ГРЕЧКОЙ. Перемелите 500 г сухой и чистой гречневой крупы, смешайте с 500 г измельчённых грецких орехов и залейте смесь жидким мёдом до однородной консистенции. Принимайте по 1 ст.л. 3 раза в день в течение месяца.

Чтобы усилить целебное действие смеси, можете добавить в неё измельчённые курагу и изюм.

Целебные варенья

Предлагаем рецепты варений, в которых сохраняются «живые» витамины. В результате получается аппетитное и полезное блюдо, которое можно добавлять в чай или есть вприкуску с выпечкой.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ТЫКВЫ БЕЗ ВАРКИ. Небольшую тыкву очистите от кожуры. Почистите 50–100 г имбиря, два лимона очистите от косточек, кожуру можете не снимать. Измельчите все ингредиенты с помощью блендера или мясорубки. Добавьте 100–200 г жидкого мёда, всё перемешайте и разложите в чистые стеклянные банки.

ИМБИРНОЕ ВАРЕНЬЕ БЕЗ ВАРКИ. Измельчите один лимон и средний корень имбиря. Добавьте к смеси 50–100 г мёда и аккуратно перемешайте. Переложите варенье в чистую стеклянную посуду.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛЮКВЫ И МЁДА. Для варенья понадобятся один лимон среднего размера, 0,5 кг клюквы и 30 мл мёда. Лимон и клюкву вымойте, обсушите и пропустите через мясорубку. После этого добавьте к смеси мёд и все продукты тщательно перемешайте. Переложите в сухую стеклянную банку. Если варенье покажется очень кислым, в него можно добавить ещё немного мёда или сахара.

ЯБЛОК. Промойте и протрите через сито 500 г калины. 1,5 кг яблок очистите от кожуры и нарежьте некрупными дольками. Затем яблоки положите в кастрюлю, залейте 200 мл воды, подогрейте, добавьте 1,5 кг сахара и немного проварите. После влейте калиновое пюре и варите до густоты. Охладите варенье и разложите по баночкам.

Народные рецепты из лука и чеснока

Отдельно стоит сказать о луке и чесноке. Эти овощи издавна применяются для повышения иммунитета в чистом виде и в смеси с другими продуктами, чтобы перебить ядрёный вкус и запах. Правда, чтобы отведать целебное средство, нужна немалая сила воли. Зато иммунитет скажет вам «спасибо».



ЛУК С МЁДОМ. Мелко нарежьте или натрите одну крупную луковицу, залейте 2–3 ст.л. мёда и оставьте при комнатной температуре. За 20–30 минут до еды съешьте 1 ст.л. смеси. Остатки храните в холодильнике.

ЛУКОВАЯ НАСТОЙКА. Измельчите 250 г лука, добавьте к нему 200 г сахара и 500 мл воды и варите 1,5 часа на слабом огне. Затем остудите и добавьте 2 ст.л. мёда. Перемешайте, процедите и перелейте в стеклянную бутылку. Принимать настойку следует 3–5 раз в день по 1 ст.л.

НАСТОЙКА ИЗ ЧЕСНОКА. Измельчите две головки чеснока, переложите в банку из тёмного стекла и залейте 0,7 л красного полусладкого вина. Поставьте в тёмное место на 14 дней, ежедневно встряхивайте банку. Затем процедите настойку и употребляйте по 1 ч.л. перед едой, запивая чистой водой.

ЧЕСНОК С ЛИМОНОМ. Измельчите один лимон и 2–3 зубчика чеснока, тщательно перемешайте. Храните смесь в холодильнике. Принимайте по 1 ч.л. до или во время еды.

ЧЕСНОК С ЛАЙМОМ. Один свежий лайм ошпарьте и разрежьте на две части. 4–5 зубчиков чеснока измельчите, смешайте со 100 г мёда и перемешайте. Выложите полученную смесь на дно стеклянной банки. Положите наверх половинку лайма и выдавите сок из второй половинки. Залейте всё 300 мл кипячёной воды. Закройте крышкой и оставьте настаиваться в течение суток, после чего процедите. Принимайте по 10 мл перед сном.

Следует помнить, что укрепление иммунитета включает в себя не только правильное и витаминное питание. Не менее важен для поддержания здоровья полноценный 7–8-часовой сон. Благоприятно на работе иммунной системы сказываются и регулярные занятия спортом. Кроме того (и это известно, конечно, всем), следует исключить стрессы и переутомление. Ваш организм будет вам благодарен за это!

ВАРЕНЬЕ ИЗ КАЛИНЫ И

www.ogorod.ru



Льняная каша — хорошая привычка!



Все привыкли есть на завтрак овсяную кашу. Она и правда очень полезная, но есть каша, которая превосходит овсяную по содержанию витаминов и микроэлементов. Это льняная каша. В ней содержится большое количество витаминов. Она благоприятно влияет на желудочно-кишечный тракт, а главное — способствует потере лишнего веса!

Льняная каша содержит в большом количестве полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, Омега-6. В семенах льна этих кислот в три раза больше, чем в рыбьем жире. Они уменьшают риск сердечных, онкологических заболеваний, ревматизма. Омега-3, Омега-6 влияют на здоровый вид кожи, волос и ногтей. Это главные факторы для хорошего внешнего вида любого человека. Полиненасыщенные жирные кислоты регулируют жировой обмен, что способствует борьбе с лиш-

ним весом. Имеют регенерирующие свойства, незаменимы при язвах и гастритах. Помогают в лечении артрита, рассеянного склероза, сахарного диабета и кожных заболеваний. Также льняная каша содержит:

- витамины группы В, С, К, Е, РР;
- макро- и микроэлементы (фосфор, магний, железо, кальций, медь, марганец, цинк);
- аминокислоты;
- клетчатку в водорастворимых и нерастворимых формах.

Все эти полезные элементы помогают улучшить здоровье организма. Льняная каша не калорийный продукт. На 100 г каши приходится 82 килокалории. Содержание жиров низкое, всего 2 г. Большое количество белка (около 50%) создаёт чувство насыщения и утоляет голод. Растительные белки необходимы людям, ведущим активный образ жизни. Тарелка каши после занятий спор-

том придаст энергии и сил. Происходит очищение организма от вредных веществ. Каша способствует похудению без вреда для здоровья. Выводит из организма токсины.

Постоянное употребление льняной каши поможет снижению уровня сахара в крови, так как она содержит вещество, подобное человеческому инсулину. Способствует улучшению функций поджелудочной железы и печени, что полезно для людей, страдающих сахарным диабетом.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта необходима льняная каша. Льняное семя выделяет особую слизь, которая обволакивает стенки желудка и защищает его от повреждений. Борется с воспалениями при язвах и гастритах. Имеет лёгкое слабительное действие. Регулирует уровень кислотности в кишечнике. Снимает раздражит

слизистой оболочки желудка.

Льняную кашу врачи рекомендуют беременным женщинам, так как она способствует нормальному развитию плода. Нормализует выработку гормонов в организме. Это помогает легче перенести психологически насыщенное состояние во время вынашивания ребёнка. У кормящих мам полезные свойства каши стимулируют лактацию. В каше много полезных веществ, которые необходимы малышу для правильного развития и роста.

Во время употребления льняной каши и при её усвоении наш организм синтезирует коллаген, который напрямую влияет на состояние кожи, ногтей и волос. Способствует профилактике выпадения и тусклости волос, ломкости ногтей и высыпанию кожных покровов. Поэтому льняная каша незаменима в рационе каждой женщины.

На здоровье мужчин льняная каша также оказывает положительное воздействие. Является профилактическим средством от рака простаты. Благоприятно влияет на мочеполовую систему. Помогает выработке гормона тестостерона, следовательно, улучшает половую функцию и борется с импотенцией. Так что мужчинам не стоит брезговать тарелочкой льняной каши по утрам.

Каша полезна не только взрослым, но и детям. Ежедневное употребление льняной каши повышает работу мозга, что способствует лучшей успеваемости на занятиях. Подрастающему организму не-

обходимы все полезные витамины, макро- и микроэлементы, содержащиеся в каше.

Чтобы разнообразить свой завтрак, в льняную кашу можно добавить различные ингредиенты. Например, орехи, курагу, чернослив, изюм, ягоды, фрукты. Диетологи советуют не есть сразу кашу, а дать ей настояться минут десять. Можно приготовить кашу на йогурте. Для этого достаточно взять столовую ложку льняной каши, залить 300 мл йогурта. По вкусу добавляем сухофрукты или орехи.

Вместо йогурта можно использовать ряженку или кефир. Для тех, кто не любит сладкое, в кашу необходимо добавить зелень и немного специй. Готовить на воде. Подавайте к столу в качестве гарнира к основному блюду. Рекомендуют только запаривать льняную кашу, не варить! Она должна настояться и набухнуть. Так как длительная термическая обработка навредит ей.

Ежедневное употребление на завтрак льняной каши поможет улучшить здоровье. Она воздействует на внутренние органы и на внешний вид человека. Каша из семян льна — безобидный продукт. Но всё же стоит проконсультироваться с врачом, если у вас имеются противопоказания или непереносимость компонентов продукта. Вам помогут подобрать подходящий вариант каши, которая принесёт только пользу!

<https://diamirka.ru>

Семь упражнений для женщин от Кацудзо Ниши

Комплекс физических упражнений для женщин от японского целителя Кацудзо Ниши. Эти упражнения легко выполнимы и полезны женщинам в любом возрасте. Они формируют совершенные линии женского тела: подтягивают отвисшие мышцы, убирают лишний жир и помогают сформировать красивую фигуру. Такая гимнастика не только улучшает женские формы, она укрепляет суставы, поддерживая их гибкость, и предотвращает отложения солей.

Для выполнения данного комплекса потребуется всего 15 минут в день свободного времени. Выберите для себя подходящее время в течение дня, чтобы никуда не торопиться. Главное — не откладывать упражнения на поздний вечер, чтобы не нарушить свой суточный ритм. Всегда сопровождайте движения приятными эмоциями и мотивацией, тогда пользы от таких упражнений будет больше.

Наденьте свободную одежду, чтобы она не сковывала движений. Умойте лицо и руки холодной водой. Положите на пол коврик и приступайте к первому упражнению.

1. Лягте на спину и расслабьтесь. Представьте себя на зелёной цветущей поляне с ласковым солнышком. Раскиньте руки в стороны. Ноги соедините вместе и согните в коленях. Подтяните колени к груди. Сделайте глубокий вдох и поверните колени вправо до соприкосновения их с полом. Голову поверните влево и

медленно выдохните. Левая щека должна коснуться пола, при этом плечи и руки остаются неподвижными. Вернитесь в исходное положение и опять глубоко вдохните. Но теперь колени поверните влево до соприкосновения с полом, а голову поверните вправо. Правая щека должна коснуться пола. Сделайте выдох. Упражнение закончено. В первый день выполняйте данное упражнение не более 4–5 раз. В последующие дни увеличивайте число повторений до 25 раз.

2. Лягте на спину, руки расположите вдоль тела ладонками вниз. Ноги поставьте на расстоянии 30 см и согните в коленках. Упритесь ступнями в пол. Сделайте глубокий вдох и втяните мышцы живота. Опираясь только на лопатки, ягодичные вместе со спиной поднимите вверх. Замрите в этом положении на несколько секунд. Выдыхая, медленно опуститесь в исходное положение. Расслабьтесь. Выполните это упражнение 5 раз.

3. Лягте на живот и одной щекой прижмитесь к полу. Руки свободно разместите вдоль тела ладонями вниз. Ноги расположите друг от друга на расстоянии 15 см и напрягите мышцы ягодиц. Вытяните носки и поднимите одну ногу на 15 см от пола. Другую ногу оставьте неподвижной на полу. Замрите на мгновение и после этого опустите ногу на пол. Сделайте такое упражнение для каждой ноги по 50 раз.

4. Лягте на живот. Руки согните в локтях, голову и плечи приподнимите. Ладони расположите на полу на ширине плеч. Поднимите одновременно две ноги на высоту 15 см и задержитесь так на несколько мгновений. Делайте попеременно махи ногами вниз–вверх, имитируя плавание. Каждой ногой сделайте 25–50 махов.

5. Встаньте на четвереньки, располагая руки и ноги на ширине плеч. Распрямите правую ногу и поднимите её на высоту 30 см от пола. Сделайте 25 махов правой ногой вниз–вверх. Вернитесь в исходное положение. Выпрямите ле-

вую ногу и сделайте ею 25 махов подряд.

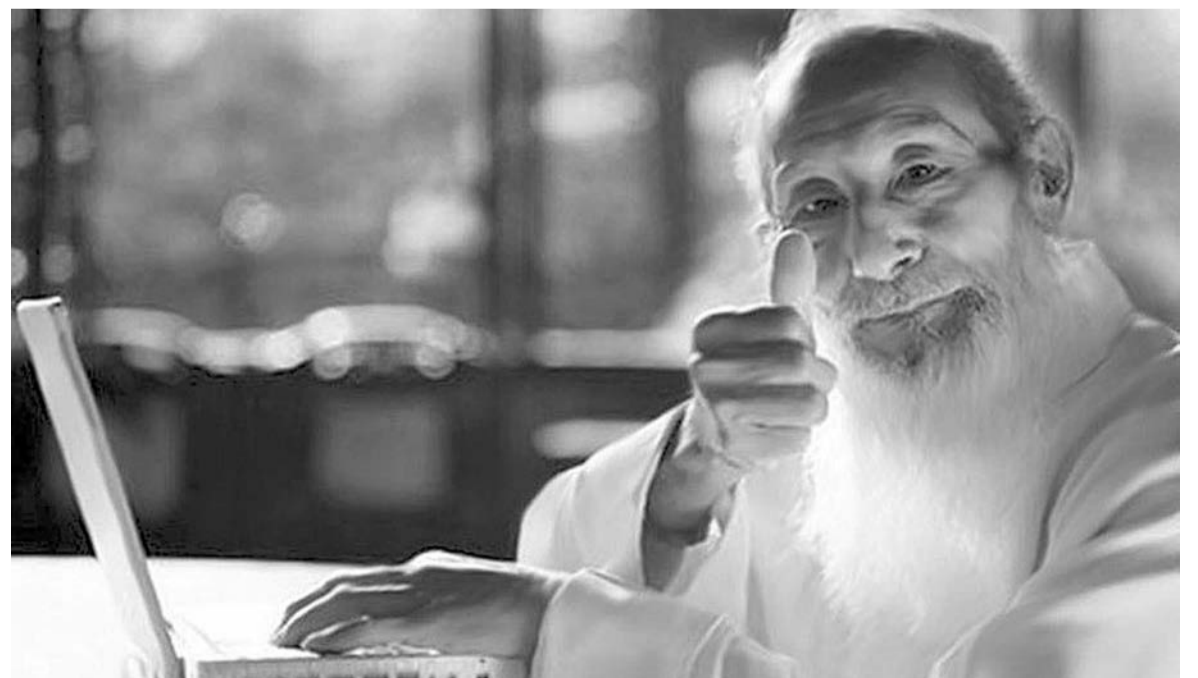
6. Встаньте на четвереньки. Руки и ноги расположите на ширине плеч. Голову опустите вниз, а таз поднимите вверх. Подтяните колено правой ноги вперёд так, чтобы коснуться лба. Затем распрямите ногу, вытянув её к потолку и одновременно поднимите голову. Повторите упражнение правой ногой 10 раз подряд и перейдите к выполнению махов левой ногой.

7. Встаньте на колени, держа туловище вертикально. Руки опустите вдоль тела. Сохраняя прямое положение тела, отклони-

тесь назад и замрите на несколько мгновений. Вернитесь в исходное положение. Упражнение повторите 5 раз.

После выполнения данного комплекса упражнений медленно ходите по комнате до тех пор, пока дыхание не успокоится и не придёт в норму. Во время ходьбы думайте о чём-то приятном — о красоте цветов или о ласковых волнах, набегающих на берег.

А чтобы эффект от упражнений был сильнее, не принимайте водных процедур и не выполняйте хозяйственных работ по дому, связанных с водой, в течение как минимум двух часов.



Ощущение счастья, о котором многие из нас только мечтают и к которому стремятся, рождается исключительно внутри нас. От чего зависит удовлетворённость жизнью, как научиться получать удовольствие и что для этого делать расскажет доктор психологических и экономических наук, профессор, политехнолог Алексей Петрович СИТНИКОВ.

— Как позволять себе получать удовольствие, особенно если к этому не привык? Мы всё-таки больше воспитаны на «должен».

— Действительно, есть такие предубеждения, или архетипические идеи, которые свойственны людям на постсоветском пространстве. У женщин, например, принято «я должна сделать ему хорошо», хотя, по Фрейдю, сексуальность — это сделать хорошо себе с помощью него. И вторая особенность — это то, что огромное количество людей только собираются жить: покупают свежий хлеб, а доедают чёрствый, например. Может, это пошло от того, что в Советском Союзе не было инструментов кредитования жить сегодня — всё время на что-то копили: машину, квартиру и так далее, хотя во всём мире люди уже брали кредит и жили. Это откладывание жизни является частой историей.

Здоровое отношение и ответственность к собственной судьбе — то, что должно лежать в основе жизни. Это стало причиной появления проекта «Karmalogic», содержащего 54 закона, — эдакая житейская мудрость. Туда попали заповеди, которые оказались одинаковыми для всех мировых религий. Мало того, мы пошли к физикам, химикам, историкам, генетикам, и они нашли свои науки в каждом из них. Если Бог существует, то в виде набора законов, по которым существует этот мир. Для верующих их создал Господь, а для неверующих — Природа. А законы-то одни и те же.

Большинство людей чего-то ждут, прежде чем начать жить: каких-то сигналов, событий, людей; а жить надо сейчас. Завтра может не быть.

— А как научиться этому? Может, у людей просто нет инструментов для того, чтобы начать что-то менять в своей жизни?

— Ну, во-первых, стоит покопаться в своих мировоззренческих предубеждениях. Лучше это сделать, конечно, с хорошим тренером или психотерапевтом. Поговорить о жизни и о том, как она устроена. Конечно же, изучение истории и чтение в целом развивают человека. Раньше этим занималась идеология страны, а сейчас границы расширились, и уже нет границ информационного пространства — люди стали людьми мира.

— Как вообще устроено удовольствие и удовлетворённость жизнью?

— Моё первое образование — нейрофизиология. С точки зрения этой науки, эмоции — это комбинация нейромедиаторов. Состояние удовлетворённости — это высокий уровень четырёх нейромедиаторов в разных структурах мозга: серотонина, дофамина, окситоцина и эндорфинов.

Первый и основной нейромедиатор лимбической системы

Цель — быть счастливым

«Сделай счастливым сначала себя, потом тех, кто рядом с тобой и только после этого думай о мире во всём мире»



мозга — серотонин. Он отвечает за хорошее настроение, память, толерантность, спокойствие, удовлетворённость, эмоциональную и социальную стабильность. Уровень серотонина сильно зависит от образа жизни, от генетики и от, как ни странно, диеты. Почему? Потому что серотонин (и мелатонин, кстати, тоже) производится из незаменимой аминокислоты — триптофана. Её достаточно много в полноценных белках (мясе, рыбе), если они действительно полноценны. Также много триптофана содержится в тропической растительности, например в бананах, финиках. Но речь, конечно, о качественных продуктах.

Высокий уровень серотонина определяется количеством солнца и количеством триптофана. Плюс образом жизни, в которой медитация должна быть основой. Медитация — это не только сидеть на коврик в позе лотоса, это вызывания у себя дефолт-состояния мозга.

— Расскажите, что это и как его достичь?

— В структуре мозга есть ретикулярная формация, которая отвечает за анализ значимости и важности внешних сигналов. Например, ретикулярная формация матери, которая спит рядом с ребёнком, разбудит её через сотую долю секунды после того, как он пошевелился; она даже успеет его подхватить, если он падает. Эта же система делает так, что мозг мгновенно переходит в абсолютно возбуждённое состояние и находится там в момент опасности. Кроме того, она повышает чувствительность всех органов чувств. Уставшая мать не слышит ничего, кроме шороха ребёнка, — эта избирательность нашей нервной системы является основой такого состояния, как транс, когда мозг анализирует не то, что видит глаза и слышат уши, а то, что произвёл он сам. Например, я сижу на лекции, смотрю на лектора, но в этот момент вспоминаю, как поругался с мамой, выходя из дома. Когда ретикулярная формация в активном состоянии, она

анализирует внешние сигналы на важность и имеет свойство долго успокаиваться. И только когда она полностью успокоилась, появляется дефолт, или базовое состояние мозга — это состояние, в котором мозг переключается на внутренние сигналы, а значит, появляется возможность услышать себя. Погружение в свой внутренний мир возникает только тогда, когда из внешнего не поступает тревожных сигналов. Так вот переход из состояния ретикулярной формации в дефолт-состояние у человека занимает от 5 до 25 мин. А в связи с тем, что мы всё время находимся с телефоном, в информационном потоке, то огромное количество людей вообще никогда не входят в подобное состояние мозга, кроме сна. Состояние медитации — это когда я специально создаю условия для того, чтобы услышать себя, свои идеи, мысли и желания.

— Но не все могут долго сидеть на коврик и ждать этого самого состояния...

— Да, но надо понимать, что в это состояние можно войти, только когда ты гарантировал, что сигналов, важных для жизни, не поступит. Кроме сидения на коврик в культуре человечества создано огромное количество условий для медитации. Например, вы слушаете музыку в наушниках или пришли на симфонический концерт, выключили телефоны, первые минуты разглядываете музыкантов, и когда мозг понял, что ничего важного уже не происходит, музыка становится пропуском и партнёром для путешествия внутрь себя.

— А как же непрекращающийся внутренний диалог?

— Да ради бога, пусть, но он ведь ваш! Таким образом мы начинаем слушать себя. Мозг устроен из трёх частей: бессознательное, которое связано со всеми нашими системами организма; сверхсознание — социальный мозг; и сознание — экран. Бессознательное мыслит только одним словом «хочу» и образами. Сверхсознательное — это наш социальный мозг и его нормати-

вы — должен, обязан, так принято, что скажут. А сознание — как экран компьютера, на котором мы видим либо то, что произвёл сам компьютер, либо то, что он получил из интернета, — он сам не думает.

И вот эти три структуры — бессознательное, сознание, сверхсознание — определяют баланс между тем, чего я хочу, и тем, что нужно. Это непростая задача. Фактически всю жизнь человек пытается её решить.

Кроме музыки войти в дефолт-состояние можно, гуляя по лесу и наслаждаясь тем, что вокруг. Люди, которые любят общаться с природой, тоже много медитируют. Вообще в культуре, кроме сидения на коврик, есть много способов войти в медитативное состояние. И люди, которые это делают, развивают свою серотониновую систему.

— Бег — это медитация?

— Да, это медитация в чистом виде. Второй нейромедиатор — дофамин, наш главный гормон мотивации. Он накапливается, когда мы что-то предвкушаем, о чём-то мечтаем, к чему-то готовимся: упаковываем подарки, готовим оливье, наряжаем ёлку и т.д. Этот гормон накапливается во время состояния волнения.

— Если переводить на язык спорта, то предстартовое состояние — это ведь тоже дофамин?

— Да, это дофамин, но с кортизолом и адреналином. Но просто дофамин — это главный мотиватор. Он заставляет нас к чему-то стремиться, к чему-то осознанно идти. Когда организм находится в состоянии стресса, выделяются кортизол и адреналин, кровь оттекает от внутренних органов, ослабевает иммунитет. Если человек находится в таком состоянии пять минут, это не страшно, но если два года, как мы с вами во время пандемии, то это приводит к повышенному потреблению алкоголя, увеличенному количеству психосоматических заболеваний, психических отклонений и т.д.

Дальше возникает уникальный эффект: при включении дофаминового механизма вырабатывается норадреналин. Если адреналин — это гормон кролика (он боится, убегает откуда-то, а не куда-то), то норадреналин — это гормон хищника (он видит жертву и бежит к цели). У человека норадреналиновый стресс вызывает азарт, то есть творчество и гениальность. Норадреналин вместе с кортизолом, наоборот, восстанавливают иммунитет до базового состояния. Увлечённые люди, которые знают, куда бегут, то есть у них есть цель, перестают болеть.

Если человек, который идёт к своей цели, постоянно перед собой её держит, замотивирован и что-то делает для реализации этого стрессогенного фактора, он продлевает себе жизнь и повышает её качество. Человек, ко-

торый идёт не к своей цели, наоборот, оказывается в ситуации, когда бессознательное его удерживает разными бытовыми способами (забыл ключи, упал, опоздал на самолёт и т.д.). Если продолжать идти, выделяется кортизол, адреналин, глюкоза, а это приводит к гипертонии, диабету, лишнему весу, аутоиммунному и онкологическому заболеваниям. Почему одни болеют ковидом, а другие нет? Это иммунитет, а он очень сильно зависит от того, как я мотивирован. Иду ли я к своей цели или её мне навязали?

У меня есть процедура — «перепрошивка». Я перепрошиваю бессознательный код человека так же, как мы перезагружаем и очищаем от вирусов компьютер. Переформатируем все цели, выстраиваем диалог с бессознательным и делаем его союзником для достижения поставленных задач, много работаем с прошлым. В руках у бессознательного на самом деле 50 лет нашей жизни.

Следующий нейромедиатор — окситоцин. Это гормон родительского рефлекса, телесных удовольствий. Очень большая связь отмечена между окситоцином, серотонином и дофамином в таких интересных явлениях: если ребёнок сразу после рождения в течение двух дней недополучил тела мамы (голос, объятия, грудь), то он всю жизнь будет воспринимать мир как чужой, враждебный. Он постоянно насторожен и тревожен, у него повышен кортизол. Если в течение первых четырёх лет жизни ребёнку не хватило эмоциональной связи с родителями (серотонин), не хватило объятий (окситоцин), он недополучил совместного отдыха, то ребёнок перестает испытывать потребность в общении с родителями и становится нарциссом или немного аутичным. Во время стресса у такого человека падают кортизол, адреналин, не выделяется глюкоза, у него начинается паническая атака, которая ведёт к эмоциональному перееданию. Это распространено в Европе, потому что ребёнка отдают в 1,5 года в садик и в 3 — в школу.

И последний гормон, который имеет отношение к ощущению удовлетворённости и счастья, — это эндорфины. Это наши внутренние опиоиды. Когда спортсмен получает удовольствие от физической нагрузки (от бега на 26-й минуте возникает эйфория, например), это происходит за счёт тех самых рецепторов — каннабиноидов, благодаря которым и возникает кайф.

Набор четырёх нейромедиаторов — серотонина, дофамина, окситоцина и эндорфинов — генетически определён.

— Можно ли развивать их выбор или мы обречены?

— Да, можно развивать диетой, образом жизни. На 50% удовлетворённость жизнью — это генетика, 40% — это способность человека управлять своей дофаминовой системой. Она развива-



ется, если вы выросли в семье, в которой есть традиции, где все предвкушают праздник, упаковывают подарки, нарезают оливье и т.д. Или вы отдали ребёнка на спорт: он готовился к соревнованиям, волновался, проиграл, плакал, опять готовился, выиграл, пришёл с медалью — дофамин. Если вы поощряете ребёнка тем, что все его грамоты, кубки, медали висят на стене или стоят на тумбе — тоже дофамин. Такие дети будут чувствовать себя более счастливыми. Они способны мечтать, готовиться, предвкушать и идти к цели. И только на 10% удовлетворённость зависит от обстоятельств. То есть на 90% счастье зависит от того, что у нас внутри.

— Если мы вернёмся к спорту, то получается, что, с одной стороны, все эти системы раскачиваются, с другой, спорт — это стресс.

— Да, но стресс-то норадреналиновый! Потому все, кто занимается спортом, они же куда-то идут, стремятся. В «Karmalogic» есть такой закон: если ты не управляешь своими целями, то твоими целями управляет кто-то другой. Человек, который идёт к своей мечте, знает, что ему надо, а спорт развивает такие задачи — это норадреналиновый стресс. У него есть цель, и он к ней активно двигается. Нельзя поднять иммунитет, его можно только восстановить. Нет такого понятия — иммуностимуляторы. Иммунитет восстанавливается спортом, образом жизни, диетой, закалкой, полноценным сном, солнцем.

Существует четыре способа снятия стресса, и все они начинаются на «с» — сон, солнце, спорт, смех.

Я бы здесь отметил ещё одну важную вещь. Сейчас мир уходит в сторону женских энергий. Гегемония янской энергии случилась 30 000 лет назад, когда человек сделал первое орудие труда — на палку привязал острый камень. Тогда ещё был матриархат, потому что основой жизни племени было собирательство и очаг, за которые отвечала женщина. Новое орудие труда дало преимущество мужчинам и мужскому типу мышления. Мужчина ориентирован на цель, и он любыми средствами должен её добиться. Он охотник. Как только задача решена, он теряет к ней интерес. Поэтому женщине ни в коем случае нельзя стать решённой задачей, он должен постоянно её добиваться и волноваться, а не быть уверенным, что ему всё положено. Женщина способна одновременно следить за несколькими объектами и лучше видеть контекст. И если мужчина ориентирован на цель, то женщина думает о последствиях. Это как в сексе. Кстати, сексуальный контакт для мужчины — это большая физическая нагрузка, повышенное давление, учащённое дыхание. Для чего? Чтобы перед каждым моментом отдачи генетического материала заставить мужчину пройти маленький тест ГТО. Проходят только те, кто способен заболеть о потомстве.

Мужское поведение — это стремление к цели за счёт внутреннего ресурса, денег, армии, силы. Иньская энергия — победа за счёт баланса энергий. Мир из-за мужской энергетики на протяжении столетий был доведён практически до грани уничтожения. Стремление силой что-то победить привело к тому, что несбалансированно развиваются экономики, испортилась эколо-

гия, производилось и производится оружие, способное уничтожить всю землю. А на самом деле нет ни одного вопроса, который нельзя было бы решить мирным путём.

В современном мире сила не даёт преимущества. Она нужна как фактор сдерживания, а не атаки. Когда-то астрологи сказали, что на границе XX–XXI веков вселенная перейдёт в эру Водолея. И действительно, мы видим, как мир начинает всё больше разворачиваться в сторону женских энергий: всё больше женщин в политике, культуре, всё более востребован женский тип мышления. Миром правят смыслы. Но судя по всему, природе не хватает скорости, чтобы перестроиться, поэтому она приняла решение создавать женский тип мышления даже в мужском теле. Природа создала возможность найти себе любую точку между мужской и женщиной, в которой человеку комфортно. В Лондоне уже значится 71 пол.

— Это разве не разрушает строение мира?

— Огромное количество женщин, которые ушли в политику и бизнес, вынуждены мыслить и реагировать как мужчина. Это возможно только через гормональный сдвиг — повышенные андрогены и тестостерон, которые, в свою очередь, блокируют уровень женских половых гормонов. И, таким образом, женская эндокринная система начинает болеть. Взлёт женской онкологии — результат такой эмансипации. Поэтому в современном мире женщине обязательно нужно сохранить баланс, а значит, иметь какие-то увлечения и заниматься иньскими видами спорта.

Иньские виды спорта — это те виды спорта, в которых не нужна внутренняя физическая сила. Это йога, айкидо, несилевой пилатес, растяжка, танцы, фристайл, кайт- и виндсёрфинг. И очень важно ходить на женские практики.

— То есть вы в это верите?

— Обязательно! Это очень полезно. Когда в спортивные залы ходят женщины, я очень рекомендую заниматься не теми видами спорта, где нужна физическая сила, а, наоборот, активностями, в которых нужно учиться «прилаживаться», побеждать за счёт силы партнёра.

В современном мире именно этот, женский тип мышления даёт преимущество. Обратите внимание: пять самых дорогих компаний в мире — иньские, у них нет собственного ресурса. Самая дорогая из них — компания «Apple».

Представьте себе пловца — накачанного, подготовленного, сильного, который плывёт по реке против течения, равного ему по силе. И тут он выплывает в море, и на него идёт волна в 20 м. Она его погубит. Его мышцы с ней не справятся. Поэтому ему надо что сделать? Встать на сёрф! И тогда всё равно, какой высоты волна, ему надо просто балансировать, управлять и забыть про мышцы.

Победить процесс, который тебя больше в несколько раз, можно только иньским способом! Физическая сила уже не даёт преимущества. Именно поэтому так много людей увлекается восточными практиками...

— Немного поспорю, потому что также много людей, особенно бизнесменов, увлечены такими видами спорта, как триатлон, например. Это всегда сверхусилие...

— Да, но я не рекомендую это делать женщинам. Будут усиливаться свой ян, получат от этого мира по лбу — и в личной жизни, и в здоровье, и в мышлении.

— Одной из целей походов в зал считается похудение. Вы ярый противник диет. Почему?

— Метаисследования показывают следующее: все, кто сидит на какой бы то ни было диете, через четыре года набирают вес.

— То есть это нерабочий инструмент?

— Я за то, чтобы люди следили за своим питанием, но я принципиально против любых ограничивающих диет, где будет депривация (лишение. — Прим. ред.) какого-то вещества. Всемирная организация здравоохранения считает, что существует только одна здоровая диета — средиземноморская. Всё остальное люди делают на свой страх и риск.

Поймите, любая диета даст результат потому, что это система, а не потому, что это работает. Организму очень важно, чтобы была система. Почему говорят, что надо пить 2 л воды в день? С этим, кстати, нефрологи очень спорят, потому что для кого-то это может быть опасно. Если я каждый день через два часа буду выпивать по стакану воды, то через несколько месяцев организм выучит, что завтра она точно будет, и перестанет её запасать. А запасание воды возможно только в виде жира.

И тут внимание: у каждой системы организма есть свой темп перехода в новый режим. Например, почки, если человек переехал в другую временную зону, переключатся в темп этой зоны только через 70 дней. До этого тело будет колотить — накапливается огромное количество ядов, и он работает неэффективно. За счёт этой неэффективности человек худеет — это просто очень сильный стресс. Реальный результат диеты можно увидеть только через три месяца. А я знаю мало людей, которые держатся на одной диете дольше этого срока.

Почему лишний вес возвращается? Я лишаю себя чего-то — жира, например, а он нужен. (Масло сливочное обязательно по 50 г в день, потому что это единственное, чем питается эпителий кишечника). Сначала организм начинает это забирать из своих тканей, а когда там ресурс закончился, берёт за счёт калоража. Я абсолютно за средиземноморскую диету, в которой много овощей, зелени, рыбы, мяса, сала, масла, хлеба.

— Да, но зачастую у спортсменов или жителей мегаполиса жёсткий режим дня и нет времени и возможности всё это соблюдать. Особенно если люди часто летают на старты, например, или по работе. Как придерживаться этой идеальной системы питания?

— Я совершаю 230 перелётов в год и сделал очень интересный вывод: отсутствие системы — это тоже система, когда я ем не по времени, а когда хочу. Я абсолютно за интуитивное питание. Но для того, чтобы питаться правильно, нужно эту интуицию раскачать. И в этом состоянии принимать решение, что и когда есть.

Самое главное время для медитаций — это еда. Я запрещаю всем своим клиентам смотреть телевизор и говорить о важных вещах во время еды. Помните «когда я ем, я глух и нем»? Когда ешь, надо думать только о еде, сопровождая всё внутренним взглядом, ощущая, как еда дела-

ет нас сильными. В тибетской медицине считается, что всё, что мы едим, — это лекарство. Наш мозг ведёт нас туда, куда мы смотрим. И если я с утра встал и смотрю, что там наводнение, там сколько-то человек умерло от ковида, там — противостояние, мой мозг не понимает, что это не мне, он меня к этому готовит — я ем в два раза больше.

— Идеальный режим дня?

— Вставать в 6:30, потому что в это время выбрасываются кортизол, адреналин, повышается глюкоза. Интересно: нет статистики, сколько живут люди, которые спят мало, но есть подтверждённые данные, что люди, которые спят больше 8 ч, живут мало. Почему они просыпают 6:30? Если я продолжаю спать, когда повысились кортизол и адреналин, и не поставил себе цель, гипертония, диабет, лишний вес гарантированы.

— Подождите, если всё это выделяется, то человек должен проснуться по умолчанию! Это же невозможно контролировать? Почему же тогда мы не просыпаемся?

— Потому что неправильно ложатся. Первое, что должен увидеть человек, когда проснулся, — яркий свет в глаза. И поэтому я всем рекомендую поставить яркую лампу солнечного спектра прямо напротив умывальника. Десять минут яркого света в глаза во время чистки зубов запустят все биоритмы. Если заниматься спортом, то только в четыре часа дня — не утром и не вечером. В 16:00 — самый высокий уровень кортизола и адреналина, и их надо сбросить в мышцы. Тогда во второй половине дня человек обнулится, сделал «сброс», сбросил глюкозу.

Самый полезный вид спорта для мужчин — это эллипс, не бег. Когда включены все мышцы, нет ударной нагрузки. Как во время скандинавской ходьбы, например. Буквально 15–20 минут эллипса в 16:00 — и сбросил с себя стресс, использовал высокий кортизол и адреналин для здоровья, пришёл домой уже спокойный.

Первый выброс мелатонина — в 18:30, второй — в 21:30 (чтобы было уже темно), поэтому с 21:00 нельзя смотреть на экраны.

— То есть прекращать использовать гаджеты?

— Да. Можно читать книжку, можно читать с «жидкой бумаги» — электронные книжки, которые не светятся. Телевизор, компьютер и телефон после 21:00 я своим клиентам запрещаю. И если соблюдать это требование — не включать яркий свет, читать книжку, слушать музыку, гулять на воздухе перед сном, — он будет глубоким. В идеале использовать будильник, не телефон.

Мужчине надо отдыхать 7–7,5 ч, женщине — 8. Если удётся соблюдать такой режим, то в кайф просыпаться в 6:30. В выходные можно спать хоть до 12:00. Я говорю про систему.

— Вам удаётся соблюдать такой режим?

— Я вынужден вставать, потому что дети просыпаются где-то в 6:45 и приносят нам кофе. От этого не отвертеться, и это круче любого будильника.

— От чего вы получаете удовольствие?

— У меня много общения с очень интересными личностями: выдающимися спортсменами, президентами, а также людьми, у которых высочайшие результаты в науке, бизнесе, управлении

и т. д.

Мне повезло: я общаюсь с теми, кто уже добился больших целей, но всё ещё многого хотят и о многом мечтают. Вокруг меня много красоты, успеха, поэтому в этом плане я себя считаю счастливым человеком.

— Как вы считаете, насколько важно в XXI веке пользоваться услугами психолога для развития, для внутренних ресурсов?

— Если найдёте хорошего, потому что для такого количества людей — будущих психологов — просто нет такого количества хороших преподавателей. Мастером можно стать только рядом с мастером. Психология — это особая наука, в которой человек изучает сам себя, что само по себе невозможно. Нет единой системы, психологические направления спорят друг с другом, в отличие, например, от физики, где есть единые знания. Здесь каждый психолог по-своему смотрит на вещи, поэтому очень важен опыт, компетенция, учитель. Диплом психолога не является гарантией квалификации. Но когда речь о хорошем специалисте, то это очень полезная история. Особенно, если у него другая, отличная от вашей точка зрения.

— В последнее время появилась тенденция — коучи. Многие тренеры часто идут за дообразованием для того, чтобы научиться в том числе поддерживать своих клиентов. Как вы к этому относитесь?

— Они правильно делают, особенно если получают хорошее образование в коучинге. Начитанный, высокообразованный тренер, конечно, способен стать коучем. Тренировка — то самое время, когда можно всё обсуждать. Я вам больше скажу: ко мне обращались люди из ассоциации «Безовестно талантливые», в которую входят представители индустрии красоты. Они просят научить их коучингу, потому что есть целый час разговора и они хотят понимать, как задавать вопросы, поддержать своих клиентов и правильно выслушать. Именно эмоциональный интеллект является основным видом интеллекта в XXI веке, а это и есть способность понимать состояния, выходить из конфликтов и кризисных ситуаций и т. д.

У меня 14 образований, и мне мало. Постоянное обучение и ответственность за своё обучение теперь лежат не на государстве, а на мне самом. В нашей стране на самом деле очень мало людей готовы взять на себя ответственность. Все готовы обсуждать что угодно вместо того, чтобы делать. Огромное количество людей говорят о здоровье, но не очень о нём заботятся. Если говорить о долголетию, я не хочу свои 90 продлять до 100, но хочу жить сейчас. Жизнь — это не количество лет, а количество эмоций, переживаний, открытий, путешествий.

— Как вы говорите во всех интервью, цель — это быть счастливым.

— Конечно. В мечте обязательно должен быть «я». Ребёнок не может хотеть мороженого для другого. Мечтать надо о счастье, своём счастье! Сделай счастливым сначала себя, потом тех, кто рядом с тобой, и только после этого думай о мире во всём мире.

В современных детях всё чаще наблюдается какое-то странное несоответствие внешней взрослости и внутреннего инфантилизма. Смотришь порой на подростка: кажется, ты уже ничему его не можешь научить, такой он бывалый, многоопытный, знающий, почём в городе овёс. А чуть копнёшь — и такая незрелость обнаружится, что впору ставить диагноз «задержка психического развития». Чем взрослее, тем дурее. Порой эта дисгармоничность повергает в состояние шока.

Юный «крутяк»

Вспоминается один 14-летний мальчик, которого и мальчишкой с трудом можно было назвать — так он выглядел и такие у него были повадки. Мать привела его на психологическую консультацию с жалобами на прогулы, хамство, запредельное своеволие и, как это обычно бывает, на запредельную безответственность.

Ясно, что такому взрослому парню нелепо предлагать детские игровые тесты. Но сразу вступать с ним, таким «крутым», в задушевную беседу было уж и вовсе безперспективно. Поэтому мы для начала попросили его письменно перечислить качества хорошего и плохого человека. Задание в общем-то простое, но с виду серьёзное.

Результат нас ошеломил. Мало того, что парень с трудом наскрёб по три эпитета, так ещё выбор качеств говорил сам за себя. Хороший — красивый, добрый, умный. Плохой — некрасивый, злой, глупый. А ведь ребёнок уже в пять лет понимает, что красивый — не обязательно хороший, а некрасивый совсем не всегда бывает плохим. Любимая бабушка может быть старой, морщинистой, беззубой, а красивая ведьма в мультфильме не просто плохой, а даже отвратительной. Знает дошкольник и про умных злодеев. Так что наш 14-летний «крутяк» тянул максимум на три-четыре года. Столь незрелые понятия о жизни и людях не могли не отразиться на его поведении. Отсюда и безответственность, которая так пугала мать. Какая там ответственность у малыша-дошкольника?!

Кстати о дошкольниках. В последнее время попадают «крутяки» и среди них. Они снисходительно, а то и с презрением смотрят на кукол и другие детские игрушки. Мультяшки типа «Простоквашина» или «Кота Леопольда» для них — малышове развлечения. То ли дело боевики, фильмы ужасов...

А как хвастаются эти шестилетние Лолиты и Шварценегеры тем, что сегодня принято называть «качеством жизни», и фиксация на чём маленьким детям несвойственна просто по их природе! На что всегда сетовали матери мальчишек (да нередко и девчонок)? «Я ему такой дорогой костюмчик надела — и тут же изваздал!» Или: «В новых итальянских туфлях — и прямо в лужу! Совершенно не умеет ценить хорошие вещи!»

А ребятыня доперестроечных времён действительно не ценила и не знала критериев оценки дорогих вещей. Максимум, на что обращалось внимание, — красивый ли цвет. А красивым, как правило, считался яркий.

И колечко из фольги восхищало дошкольницу ничуть не меньше, чем настоящее, из «драгметалла». А может, и больше, ведь его так легко соорудить. Ещё одну конфету съела — вот тебе и но-

Задержка развития души



вое колечко. А потеряешь, никто не заругает.

Ну а уж дорогая стрижка или престижная мебель из каталога вообще находились вне поля интересов ребёнка. Он любил шкаф за то, что в него можно было залезть, когда играешь в прятки. А стрижку ненавидел, потому что в парикмахерской заставляли сидеть, не шевелясь, да ещё закрывать глаза, когда стригли чёлку.

Теперь же «продвинутые» родители с умилением рассказывают, как «крошка сын к отцу пришёл» и... посоветовал, в каком пункте сегодня выгодно совершить валютный обмен. «Умный парень растёт», — умиляется папаша. А умник не владеет элементарными нравственными понятиями, без которых невозможно становление человеческой личности. В его душе бурлит почти младенческий хаос. Он не умеет организовать ролевую игру, между тем как именно в ролевых играх дети лучше всего осваивают мир и нюансы человеческих отношений. Ему невозможно объяснить, почему надо делиться с другими детьми сладостями и почему не надо мстить. Но практические познания такого ребёнка (умён не по годам!) настолько восхищают взрослых, что обратную сторону медали они будто и не видят.

Песочница для взрослых

Однако чем взрослее становится ребёнок, тем обыденней выглядит его практичность. Она тускнеет, поскольку соответствует возрастной норме. А вот душевное недоразвитие высвечивается всё ярче, потому что оно всё больше перестаёт соответствовать возрасту. Причём выражается это не только в отсутствии высоких потребностей. Да, такой подросток равнодушен к поэзии, живописи или классической музыке и не испытывает романтических чувств по отношению к существам противоположного пола. Но, в конце концов, и раньше было достаточно много людей приземлённого склада, ничем кроме хлеба насущного не интересовавшихся. Нет, у современных инфантилов и приземлённость какая-то особая. Это не хлопотливая Марфа, которая в Евангелии противопоставлена любящей Божественную премудрость Марии. И даже не мелкий лавочник с его маленьким мирком и вечными заботами

о выживании. Лавочник хоть и не поэт, но, в отличие от инфантила, совсем не лодырь. И мирок у него пусть маленький, но всё же в него вписана семья, ради которой он просиживает в лавке с утра до ночи. То есть практичность в классической системе понятий очень тесно связана с развитым чувством ответственности.

У современных инфантилов абсолютно иные особенности. Практичность их какая-то неполноценная, ущербная. И это тоже всё ярче высвечивается по мере взросления. Прекрасно понимая что почём, они вовсе не настроены напрягаться для достижения благ. Но, с другой стороны, не собираются себе в чём-то отказывать. С присущей им инфантильностью они уверены, что родители точно так же должны обеспечить им «достойное качество жизни», как обеспечивали кормёжку и красочные конструкторы в малышом возрасте.

Сами же инфантильные подростки никому ничего не должны. Они и о себе-то толком не могут позаботиться, потому что не умеют рассчитывать на шаг вперёд. Такой недоросль может украсть все деньги, имеющиеся в доме — именно все, а не малую толику на мороженое, потребности-то у нынешних инфантилов непомерно раздуты, — несколько не заботясь о том, что завтра ему самому же будет нечего есть.

А вот юноша более старшего возраста. Причём не такой «отвязанный», а более благополучный. Он и школу закончил, и даже в институте отучился. Устроился на работу, прилично зарабатывает. Казалось бы, можно вздохнуть с облегчением: вывели в люди... Но «люди» — это в данном случае громко сказано. Не очень-то похож инфантильный юноша на... есть соблазн сказать «на взрослого», но скажем более откровенно: на человека. Он живёт с родителями на всём готовом, но при этом не считает нужным отдавать им хотя бы часть зарплаты. Они, впрочем, тоже не настаивают, чтобы не обостряли отношений.

— У молодых сейчас совсем другие потребности. Машина нужна. Одежда модная диких денег стоит. А в кафе с девушкой зайти? Вы только посмотрите, какие цены! И отдохнуть нужно по-человечески, в цивилизованном месте. Так что ему на себя-то не хватает. Где уж тут на хозяйство давать?

«Еле сводя концы с концами», молодой человек покупает (или снимает) квартиру. Вскоре в ней появляется девушка. Они живут вместе год, другой, третий. Но женой он её не считает. А на робкий вопрос родителей, когда же, наконец, они вступят в брак, отвечает, что на свадьбу нет денег. Ведь нужно, чтобы всё было на уровне: и ресторан, и платье, и свадебное путешествие. А уж про детей нечего и заикаться! Какие дети в наше время? Сперва надо пожить для себя, ведь в жизни так много интересного: пиво, дискотеки, клубы, кино, интернет, роликовые коньки, бассейн, яхта, теннис. Жизнь похожа на большую песочницу, в которой появляются всё новые формочки и совочки. А работать приходится для того, чтобы их оплачивать, поскольку родители этот взрослый набор игрушек обеспечить уже не в состоянии.

Зато они в состоянии морально поддержать и оправдать своих отпрысков.

— Куда им детей заводит? Они сами ещё дети! Да, мы, конечно, в 25 лет и семью имели, и ребёнка. Но теперь-то всё по-другому, — тут на родительских лицах обычно появляется растроганная улыбка. — Сейчас в этом возрасте ещё никакой ответственности.

Но где основания полагать, что она вообще появится? Что это вообще такое — «ответственность»? Когда человек отвечает за свои поступки? — Да, но такое определение пахнет тавтологией. Когда у него развито чувство долга? — Безусловно, но тогда надо бы поточнее определить, что такое долг. Лучше, наверное, не спешить с определениями, а вдуматься в смысл.

Что считать ответственностью

Кого традиционно считали ответственным человеком? Ведь не того же, кто убирает за собой постель и даже зарабатывает себе на жизнь. Ответственным ребёнком называли того, кто нянчил малышей. Ответственным взрослым — берущего на себя всё самое тяжкое, самое трудное и неприятное. Скажем, никому и в голову не приходило возторгаться ответственностью родителей, выхаживавших своего больного малыша. А что они ещё должны были делать? На помойку его, что ли, выбросить? Вот когда своих четверо по лавкам, а ещё усыновили ребёнка-инвалида — это да, таких людей очень уважали за ответственность.

Значит, в основе ответственности лежит жертвенная любовь, готовность утяжелить свою крестную ношу, чтобы облегчить её другому. И чем этот другой от тебя дальше, тем выше уровень ответственности. Иными словами, в низшей точке школы — несмышлёный младенец, который не в состоянии отвечать даже за себя. А в высшей — Христос, взявший на себя ответственность за грехи всего мира.

В последнее время критерии оценки сильно сместились. Ребёнок, который не прогуливает школу и не становится наркоманом, суперответственный. Мать, заботящаяся о сыне-инвалиде, она не просто ответственная, она — героиня, то есть выведена за преде-

лы обычной человеческой нормы. Что же касается самопожертвования ради чужих людей, то здесь сдвиг в оценках уже оборачивается парадоксом. Такие люди воспринимаются современным обывателем как юридические.

— Я не святой! — заявляет он, услышав о подобном случае. А в подтексте звучит: «Я не идиот». Обыватель как бы даёт понять, что не имеет к этому никакого отношения. Дескать, пусть городские сумасшедшие делают, что хотят, только меня, нормального человека, в это не впутывайте.

Подытоживая, можно сказать, что эпитет «ответственный» присваивается сегодня человеку, который худо-бедно способен отвечать за себя. Всё, что сверх этого — уже искомые из правил.

А инфантил даже за себя отвечать не может. Он весь во власти влечений, сиюминутных, по преимуществу низменных желаний. Захотелось покататься на модных аттракционах — украл деньги из папиного кошелька. Захотелось острых ощущений — уколосся, хотя многократно слышал, что от передозировки можно умереть. Шёл на экзамен, но встретил приятелей и обо всём забыл, зато так классно повеселились.

Увидел на прохожем прикольную куртку — шарахнул его по голове и снял. Удар, правда, немного не рассчитал — ну, так я же парень накачанный, даром, что ли, в тренажёрный зал хожу?..

Конечно, подобные формы инфантилизма сильно отдают патологией, но когда её так много, то возникает соблазн расширить границы нормы. Во всяком случае, подобных молодых людей сейчас, как правило, признают переменными.

А если говорить серьёзно, то и описанный выше якобы благополучный юноша тоже не отвечает за себя. Ведь эгоцентрическое поведение атомизирует человека, отделяет его от других. А человек атомизированный может существовать только, пока он полон сил. Когда же с ним что-то случается — болезнь, катастрофа, старость, — он без поддержки извне уже не выживет. Ну и где его хвалёная ответственность? Не отзываясь на тяготы родных и друзей, отказываясь от бремени семьи, ответственности за детей, судьбу народа и Отечества, современный человек не смотрит даже на два шага вперёд и обрекает себя на полную беззащитность в критических обстоятельствах.

Цели и задачи инфантилизации

Может возникнуть вопрос: а зачем плодить нежизнеспособных граждан? Зачем поощрять безответственность и инфантилизм, ибо только очень невнимательные или не очень честные люди считают, что инфантилизм распространяется в обществе стихийно, сам по себе, без малейших усилий с чьей бы то ни было стороны. Будь процесс стихийным, то наши города не были бы наводнены идиотскими и непристойными молодёжно-подростковыми журналами, газетами, книгами. Не работали бы на отупление юношества целые телеканалы. В школах



бы не сокращали часы, отведённые на изучение литературы, а из программы не вычеркивали бы произведения, развивающие душу, заменяя их прямо противоположными.

Так всё-таки зачем государству растить инфантилов? Ведь сколько нам ни твердят о коммерческих интересах, выгоде, прибыли, которым якобы теперь подчинено всё на свете, мы-то с вами ещё не окончательно впали в детство и понимаем, что дело не в коммерции (уж во всяком случае не в ней одной!), а в определённой направленности государственной политики. Да, между прочим, и коммерциализация жизни — это тоже государственная политика.

Конечно, одна из очевидных её задач — воспитание идеальных потребителей, и тут инфантилы нужны позарез. Кто хочет того, другого, третьего и всего сразу, не умея задуматься, а нужно ли ему это в действительности? Кто падок на всё новое, яркое, вкусное? Кому быстро надоедает кулленная игрушка, которая ещё вчера казалась пределом мечтаний? Кто लेकर, у кого не развито критическое мышление? В ком ещё так много физиологии, что он не в состоянии обуздать свои потребности и с ним бессмысленно говорить об аскетизме? С кем можно затеять игру в «две покупки, третья бесплатно» или в «дисконтную карту для постоянных покупателей», или «в стопроцентные скидки только сегодня и только для вас»? Конечно, с ребёнком. Но с таким, у которого взрослые аппетиты и взрослая возможность распорядиться средствами.

Однако коммерческий расчёт — это лишь первый и совсем не главный слой. Куда важнее задача сокращения численности населения. И тут нет никакого противоречия. Идеологи общества потребления очень боятся, что потребителей станет слишком много, ведь ресурсы Земли ограничены и на всех может не хватить. Поэтому с начала 60-х гг. XX в. в мире была взята на вооружение политика скрытого геноцида, этокое неомальтузианство. Людей, с одной стороны, стали всячески ориентировать на малодетность, а с другой, создавать условия для того, чтобы человек якобы по собственному желанию разрушал своё здоровье и умирал раньше времени. Именно поэтому с середины прошлого, XX века в мире происходит последовательная либерализация законов, связанных с наркотиками, проституцией, половыми извращениями. Именно поэтому так бурно развиваются табачно-алкогольная и порноиндустрия. Именно поэтому изобретаются новые чудодейственные лекарства с массой побочных эффектов и пищевые добавки, которые потом оказываются ядовитыми. А настойчивая пропаганда компьютерных игр, от которых портится зрение, разрушается психика, возникают сердечно-сосудистые заболевания? А массовое производство продуктов питания, содержащих канцерогены? А оголтелая пропаганда высокоотравляющих видов спорта? А романтизация уголовного образа жизни и фактическое поощрение преступности и бандитизма, поскольку они либо совсем ненаказуемы, либо наказуемы ничтожно по сравнению с содеянным?

Понятно, что инфантилов гораздо легче и одурачить, и заманить в ловушку. Такие люди, губя свою жизнь, не только не будут этого осознавать, но ещё будут считать, что жизнь у них лучше некуда. Ну

а те, кто впишутся в новую реальность — назовем их «благоразумными инфантилами», — они, как мы показали выше, тоже нежизнеспособны. Вернее, нежизнеспособны в традиционном обществе, поскольку там сильны родственно-дружественные связи и человеку без поддержки близких выжить чрезвычайно трудно. А вот глобалистскому обществу, для которого и растятся инфантильные граждане, прочные человеческие связи совершенно не нужны. Ему нужны «свободные атомы», которые на самом деле будут полностью зависимы от системы социальных служб и без них уже не смогут существовать. А раз так, то они должны быть стопроцентно лояльны к глобалистскому режиму, но опять-таки подаваться это будет не как открытое принуждение, а как свободный выбор.

Целенаправленное разрушение традиционных человеческих уз происходит уже довольно давно. Ведь глобалистский проект родился не сегодня и не вчера. Кардинальный перелом, конечно, произошёл в XX в., когда сторонники этих идей стали создавать в разных странах условия для разрушения крестьянских общин и большой многопоколенной семьи. Какое-то время, правда, казалось, что развитие человеческой цивилизации идёт по двум противоположным направлениям: капиталистическому и социалистическому. Но к концу столетия бна-

да современная семья собирает-ся дома, люди почти не общаются, уткнувшись в телевизор. Во многих семьях чуть ли не в каждой комнате стоит по «ящику», чтобы не возникало ссор: пусть один член семьи спокойно смотрит футбол, а другой наслаждается сентиментальным сериалом или пикантным ток-шоу.

А сколько родителей уже удалось убедить в том, что они равным счётом ничего не смыслят в собственных детях, не умеют их ни воспитывать, ни даже любить, и должны руководствоваться исключительно советами специалистов! Мы видим это и на своих психологических занятиях. В начале 90-х многие родители вообще не

решают способ отвлечения людей от классовой борьбы. Да, без сомнения. Но параллельно это ещё и действенный способ инфантилизации взрослых, создание общества великовозрастных дегенератов, которые даже если узнают, что мать при смерти или ребёнок попал под машину, не сдвинутся с места, пока не пройдут очередной «уровень» компьютерной игры.

Развращённые дети

Тут, пожалуй, настало время вернуться к понятию ответственности. К тому, что лежит в основе этого качества. Что заставляет человека ответить на боль другого? — Ну, конечно же, сострадание,

повзрослел, ты вроде как тоже не стариться.

Но детей отличает прежде всего чистота, и именно к сохранению детской чистоты, целомудрия, невинности призывал Спаситель. Об этом просят и родители в молитвах о детях: «Сохрани их сердце в ангельской чистоте», «не попусти их впасть в нечистоту и нецеломудрие».

А эти-то качества как раз и вытравляются всеми силами из современной жизни. Государства, согласившиеся на глобалистское переустройство мира, старательно растлевают детей прямо с пелёнок. Во многих «развитых» странах секс-просвет входит в обязательную школьную (а то и детсадовскую!) программу. Под лозунгом свободы слова блокируются попытки защитить детей от непристойной информации. Извращенцы получают всё больший доступ к ребёнку, а особо подобранные эксперты подводят под это обширную теоретическую базу.

Общественное сознание, конечно, меняется не так легко, как государственная политика. Но и в нём, к сожалению, произошли значительные подвижки. Инфантилизация взрослых своё дело сделала. Родители весело хихикают, видя на прилавках кукол с гениталиями. И даже могут купить их детям. Про непристойные подростковые журналы, которые выходят огромными тиражами и покупку которых оплачивают те же родители, нечего и говорить.

А подумайте в смысл расхожого утверждения: дескать, что уж так ограждать детей от якобы недетской информации? Они ещё и не то знают, нам сто очков вперёд дадут!

То есть чистота уже не считается неотъемлемым свойством детства, а её поругание — трагедией. Скорее наоборот: в подобных высказываниях звучит затаённая гордость. Вот одна из важнейших характеристик нормального взрослого человека. Легко выстраивается и другая цепочка: рост инфантилизма — увеличение безответственности — оскудение любви.

Христиане давно предупреждены, что в последние времена оскудеет любовь (Мф 24, 12). Этот предапокалиптический признак сейчас отмечают многие. «Зло и грех на земле распространяются всё больше и больше, — пишет выдающийся православный мыслитель нашего времени архимандрит Рафаил (Карелин), — ад захватывает своей бездонной пастью всё новые и новые жертвы. Любовь, которая объединяет людей, оскудевает и уменьшается, как источники среди гжучих песков пустыни». («Падение гордых», М, 2000, стр. 107.)

Выходит, пропаганда инфантильного образа жизни имеет и скрыто-демонический смысл? Ведь если Бог есть любовь, то понятно, кто больше всех заинтересован в её оскудении.

Причём «заинтересованное лицо» и на сей раз использовало свой избитый трюк. Христос призывал обратиться и быть, как дети (Мф 18,3). И на первый взгляд, современное общество костюми легло, чтобы выполнить этот завет. Старички ходят в коротких штанишках-шортах, бабушки требуют, чтобы внуки называли их уменьшительными именами: Лена, Катя, Ляля. Всё хотят быть детьми, никто не хочет стареть. Да и подростково-молодёжному инфантилизму потакают, бессознательно желая продлить собственную молодость. Ведь пока твой ребёнок не



Хобби-хорсинг — молодёжное увлечение, вид «спорта», представляющий собой «езду» на деревянной палке с лошадиной головой. Получил распространение в Финляндии, Австралии, Великобритании, Дании, Нидерландах, США и Швеции



Квадробинг — субкультура, популярная среди детей и подростков. Их главная фишка — подражание животным, ношение масок и костюмов

ружилось, что обе социально-экономические модели исчерпали себя, и сейчас речь идёт о некоем едином «постиндустриальном» обществе. Обществе, для которого отчуждение людей друг от друга постепенно становится нормой. Особенно ярко это проявлено в так называемых развитых странах Запада, хотя элементы нового жизненного уклада есть в любой, даже самой отсталой с точки зрения глобалистов стране. Фактически всё самое важное в жизни человека происходит вне дома и вне семьи. Рождают «цивилизованные люди» в медицинских учреждениях. Умирают, как правило, тоже. Да и в промежутке между этими двумя эпохальными событиями, в основном, находятся не в семье. Ясли, детский сад, школа, институт, служба, дом престарелых... Невозможно забыть, с какой гордостью немцы, с которыми мы общались в Германии, демонстрировали нам эти старческие приюты всех мастей и уровней. Дома престарелых были на каждом шагу: для богатых, для средних, для бедных. А ведь у большинства стариков имелись родственники, которые вполне могли их содержать и за ними присматривать!

«Не в этом дело, — объясняли нам немецкие знакомые. — Главное, чтобы человек был свободен! Наши родители в этих домах чувствуют себя свободными, независимыми. И мы тоже ничем не связаны. Так лучше для всех...»

Но и в те редкие часы, ког-

понимали, зачем им психологи и обращались за помощью только в случае действительно серьёзных поведенческих отклонений. Теперь же хотят получить советы на все случаи жизни. Ребёнок спать не любит — на приём к психологу. Бабушке грубит — без специалиста не разобраться. Ссорится с младшим братом — «подскажите, что делать, — ребёнок неуправляем!» Нам, наверное, радоваться бы надо прибавлению клиентов, но вообще-то радостного тут мало: подобные тенденции свидетельствуют о том, что уровень безответственности в обществе сильно повысился.

А посмотрите, с какой настойчивостью взрослых дядей и тёть втягивают в разнообразные игры! Телевикторины, телеконкурсы, телесоревнования. «Слабое звено» и «Последний герой». Передачи, в которые вкладываются безумные деньги. Безконечное количество компьютерных игр. Придётся иногда к кому-нибудь на работу и видишь: несколько здоровых, солидных мужчин так сосредоточенно вглядываются в экран и нажимают на кнопки, как будто от их следующего хода зависит судьба человечества. А гружёные продовольственными пакетами матери семейства, которые дорвавшись до места в городском транспорте, тут же достают кроссворд или используют игровые возможности сотового телефона?

Оппозиционеры левого толка скажут, что это старый прове-



Ирина МЕДВЕДЕВА, директор Общественного института демографической безопасности, православный детский психолог, писатель, публицист, драматург, общественный деятель

Татьяна ШИШОВА, педагог, общественный деятель, драматург, публицист, детский писатель, член правления Российского детского Фонда



«Крутой» папа

Есть такой праздник — День отца. Однажды накануне этого дня мне подумалось: оскудело наше время героями, даже киноэкранными. Шварценеггер сдал, Ван Дамм постарел, Сигал потяжелел, о Чакке Норрисе уже вообще никто не помнит. Да и устал зритель от суперменов.

Хочется видеть обычных героев. Например, многодетных отцов. Вопиющая несправедливость — все без исключения виды искусств в большом долгу перед многодетным отцом. Нет их ни на киноэкранах, ни на страницах книг, ни на полотнах картин. Их не ваяют в гипсе, не играют в театре, о них не пишут песни.

А ведь многодетный папа настолько крут, что голливудский супермен рядом с ним — младенец. Не верите? Тогда знакомьтесь! Новый герой нашего времени — многодетный отец! Воздадим ему честь хотя бы в этой маленькой зарисовке.

Всё началось ещё в студенческие годы. Именно тогда наш многодетный папа познакомился со своей будущей супругой. Он ухаживал за ней так красиво, что не влюбиться в него было невозможно. А влюбилась она настолько крепко, что готова была ради него отказаться от карьеры и стать многодетной матерью.

Её родители считали, что это пройдёт, но, когда дочь разрешилась третьим, вся родня начала крутить пальцем у виска. Однако наши герои любили друг друга, любили своих детей и им было всё равно.

С рождением очередного ребенка многодетный папа становился всё круче и круче. Он научился виртуозно плести косички, варить манную кашу, запускать стиральную машину, мог, глядя на покрасневшие дёсны, с точностью до часа определить, когда у очередного чада появится первый зуб. Умел пеленать, определять локтем температуру воды в ванночке, рисовать сказочных зверей, знал наизусть два десятка

мультфильмов.

Он стал силен. Мог нести на руках двух младшеньких без отдыха километр. Он стал ловок. Умел предотвратить расползание детей в разные стороны на детской площадке. Он стал невероятно вынослив. Мог полночи утрясать измученного коликами сына и, вздремнув час-другой, ехать на работу.

Когда многодетный папа шёл в супермаркет, то только молочных продуктов он брал литров пять. Садясь за стол, он резал целиком буханку хлеба. Он умел сам починить электричество в доме, заменить потёкшую батарею, поклеить обои, так как лишних денег в семье, конечно, не было.

Работал папа свирепо. На службе его ценили, но на повышение не продвигали, потому что он не мог себе позволить сидеть на работе круглые сутки, как того требовали высокие должности.

Когда наступал Великий пост, папа брал простыню и обвязывал

ею телевизор. Никто до конца Светлой седмицы не смел её снимать. В храме он приобретал толстую охапку свечей и раздавал своим детям — каждому по одной. Вечерами папа укладывал детей по двухъярусным кроватям и, раскрыв книгу с житиями святых, начинал читать, пока все не засыпали.

Любой день рождения в его семье был похож на свадьбу. В зале, где собирались, был занят каждый квадратный метр, стульев не хватало и их приходилось собирать по всему подъезду. Если всей семьёй выходили на улицу, то на лифте спускались минимум в два приёма. Обычных машин многодетный папа не признавал, ездил на микроавтобусе.

Когда микроавтобус останавливался у детской площадки и из него, как из резинового, в промышленном количестве десантировались папины дети, видевшие это взрослея менялись в лице. Сыновей его ни в школе, ни после никто не обижал, потому что их у папы было много — попробуй тронь. Все дерутся отменно — Емельяненко-старший отдыхает. Тренировались то между собой с пелёнок и каждый день.

Что там наигранное «I'll be back» в исполнении Шварценеггера по сравнению с тем, как наш многодетный папа в роддоме, приняв на руки очередного младенца, в сопровождении супруги и многочисленных чад направляется к выходу и уже в дверном проёме, остановившись, бросает через плечо: «Я ещё вернусь». И побледневшие в цвет халатов доктора понимают: этот вернётся.

Когда папе исполняется 50 и повзрослевшие дети уже не требуют столько внимания, он выходит в серьёзные должности. И на полученном ещё после третьего ребёнка участке начинает строить дом. Большой, для всех, с за-

лом метров на 60, чтобы все уместились.

На семейные праздники к папе в дом съезжаются дети и внуки, образуя в этом направлении пробку; их машинами заставлено полулицы. У папы теперь есть персональный стоматолог и кардиолог, юрист, экономист, военный, строитель, учитель и даже священник. Свою пенсию они с супругой тратят на путешествия, а вообще находятся на полном обеспечении вышедших в люди детей.

Когда наш герой умирал, ему было не страшно. Миновали труды, тревоги, должности, карьера. Осталось непреходящее: дети, внуки и правнуки. Много. Несколько десятков. Он помнил их всех. Память на детей у папы была хорошая.

Он умирал счастливым человеком. Почему? Потому что исполнил самую первую заповедь, данную ещё в раю: «Плодитесь и размножайтесь».

Он хотел, чтобы его дети, внуки и правнуки были такими же счастливыми, как он. Поэтому, когда они по очереди подходили к нему прощаться, он внимательно всматривался в каждого и повторял исполненную им самим заповедь. А ещё прибавлял, уже из Евангелия: «Да любите друг друга».

Так кончилась жизнь обычного героя нашего времени. Почему обычного? Потому что он не спасал мир от кровожадных инопланетян или от приближающегося к земле метеорита, не предотвращал политических переворотов, не боролся за счастье всего человечества...

Тогда почему героя? Попробуйте так прожить — и поймёте всё сами.

Священник Дионисий
КАМЕНЩИКОВ
<https://azbyka.ru>

Ведите сыновей по пути трудностей

Вот вопрос, который часто задаётся: как из мальчика сделать мужчину, и он, конечно, объёмный. Но главный ответ простой. Надо воспитывать любовь в человеке, потому что любовью побеждается всё. И мужчина может стать мужчиной только в одном случае.

Чем быстрее мальчишка столкнётся с трудностями и научится сам их преодолевать — да, с помощью взрослого, потому что ему необходимы совет и поддержка, — тем быстрее он станет настоящей мужчиной.

Сейчас часто приходится слышать от женщин, что, мол, куда мужчины подевались. Правда, куда? А вот когда в стране очень много детей, ребят, мальчишек воспитывается только мамами, потому что мамы с папами в разводе, то мужчины исчезают.

Мама не сможет сама воспитать из мальчика мужчину, он всё равно будет женоподобным. И, кстати, статистика показывает, что гомосексуалистами становятся чаще всего молодые люди из неполных семей, то есть там, где нет отца, они вырастают женоподобными.

А ещё, если учесть, что для мамы самое дорогое — это её дитя, особенно когда мужа нет, то она его защищает своей грудью ото всех невзгод, и в результате он вырастает слабаком. Не мужчиной, а непонятно чем, женоподобным

существом.

Так вот, дорогие мамы, если вы хотите, чтобы ваши дети стали настоящими мужчинами и потом уже, будучи в зрелые мужчины, были и вам опорой, когда вы будете в старости, и жёнам своим опорой, — растите их мужчинами.

Не оберегайте их от трудностей, не кидайтесь вперёд защищать их от армии или ещё от чего-то, от невзгод, а, наоборот, ведите по пути трудностей. Чтобы учились быть самостоятельными и ответственными. Не надо за них ничего делать.

Шнурки пусть учится сам завязывать, с самого малого возраста, одеваться с самого малого возраста. Не надо за него это делать, когда дитя великовозрастное, а всё мама ему шнурки завязывает, в школу собирает. Сам должен собираться!

Ну, опоздает, ничего — получит там от преподавателя, так в другой раз поответственной будет. А вы их собираете, одеваете и так далее, когда они уже лбами здоровыми становятся — так они и привыкли.

Потом ему нужна вместо жены вторая мамка, которая нянчиться с ним будет, всё ему подавать вместо мамки. Ну, и какой же тогда он будет опорой для жены, для своей семьи и для своих детей?! Никакой!

Поэтому могу сказать одно:

если мы хотим, чтобы у нас были настоящие мужчины — скажу для тех женщин, у которых есть дети, но воспитываются они без отца, — то замену отца можно и нужно найти.

Конечно, не в полной мере, это невозможно в полной мере. Но всё-таки искать надо среди тех мужчин, которые занимаются работой с детьми в патриотических клубах, в спортивных секциях, чтобы для мальчика был пример мужчины.

А мужчина должен быть прежде всего нравственный человек, богоугодный человек. Не надо отдавать туда, где учат метать ножи, стрелять из автоматов и больше ничему. Это ни о чём.

Знаете, война-то хорошо можно воспитать, но он может быть садистом, он может быть националистом, фашистом.

Основа всего в мужчине — это его нравственная составляющая. Нравственный мужчина никогда не изменит жене, потому что у него есть ограничение — Божья заповедь «не возжелай жены друга своего» и так далее.

А который не руководствуется заповедями Божьими, тот запросто пойдёт, как говорят в народе, налево. Почему налево? А на левом плече бес сидит, вот поэтому в народе так и говорят: «пошёл налево».

Воспитывайте детей и отдавайте их на воспитание в те руки, которые могут сделать это богоугодно.



В воскресные школы, в православные школы, потому что там в основе всего лежит нравственность. Без Бога человек — дрянь. И я был таким когда-то, когда жил без Бога.

И только тогда у меня возник, так сказать, стержень нравственный, и я перестал делать то, что в глазах Божьих богопротивно, когда стал опираться на заповеди Божии, на нравственные заповеди.

А что такое нравственные заповеди и вообще что такое заповеди Божии? Да это совет любящего Отца, который нас сотворил: не

делай вот так вот — будешь страдать, болеть, скорбеть; поступай вот так вот — и будешь счастливым человеком.

Мама и папа, воспитывайте своих детей богоугодно и давайте их для воспитания в руки тех людей, которые дружат с Богом. И тогда это будет ваша счастливая старость.

Если сделаете иначе, это будет ваша скорбная старость. Вот так учат и говорят святые отцы наши.

Инок Киприан (Валерий Бурков)
<https://azbyka.ru>



Изабелла Воскресенская — семейный врач, мать троих детей, 25 лет занимается домашним родовспоможением.

Два случая изменили отношение Изабеллы к профессиональному акушерству. Первый, когда, будучи студенткой мединститута, она наблюдала процесс детоубийства при прерывании беременности на поздних сроках. Она помнит, как вытаскивая по частям младенца, женщина врач беспомощно восклицала: «Система делает из нас убийц!»

Второй случай — это собственные мучительные и болезненные роды. Впоследствии, видя беременных женщин на улице, она едва сдерживала слёзы сострадания, ведь они не знают, какие пытки их ожидают при родах. Вскоре Изабелла встретила свою одноклассницу, которая рассказала ей о своих лёгких родах, к ним прибегали все женщины в её роду, и мама и бабушка рожали легко. «Как это может быть? — подумала, Изабелла. — Почему одни рожают легко, а другие в муках?»

Следующих своих двоих детей Изабелла уже рожала дома. Безболезненно. Экстатично. Блаженно. Она решила выйти из медицинской системы и помогать женщинам испытывать такой же прекрасный опыт родов, который испытала сама.

История

Традиционно вся Русь рожала дома. Госпитальные роды появились впервые в Европе для бедных женщин. В больницах роженицы часто заражались инфекционными заболеваниями и умирали.

Сейчас пытаются представить, что якобы женщины при домашних родах часто умирали. В таком случае трудно объяснить доревольционной прирост населения, а многодетные семьи имели по 10–13 детей. Если бы все женщины умирали, откуда бы взялись многодетные семьи? Было бы хорошо составить статистику, сопоставляющую смертность при больничных и домашних родах.

Делясь опытом родовспоможения, Изабелла признаётся, что женщины, рожавшие дома, не получают разрывов, как в больнице. Также женщины, рожавшие дома, имеют иммунитет против домашней микробной среды, поэтому у них обычно не случается заражения и мастита, если правильно ухаживать за грудью (сцеживать лишнее молоко). Мастит случается у женщин, получивших госпитальную инфекцию.

Раньше повитухи были уважа-

Домашние роды

емы, их труд высоко оплачивался. К моменту расцвета инквизиции церковь уже взяла под свою «опеку» науку, которая процветала, в основном, в монастырских стенах. В госпиталях женщинам была уготовлена лишь роль сиделки, а врачами становились мужчины, которые заканчивали университеты при монастырях. Повитухи были объявлены вне закона, так как, по словам церковнослужителей, «женщины должны рожать в муках, а повитухи помогают женщинам облегчить роды, значит, они против Господа». Впоследствии инквизиция извела на кострах всех повитух.

Мифы

1. Миф первый — домашние роды скрепляют семью. «Иногда — да, а иногда — нет, — говорит Изабелла Воскресенская. — Если существуют межличностные проблемы, совместные роды поднимут их на поверхность, и уже от пары зависит их решение».

Изабелла говорит, что женщины во время беременности и родов очень зависимы, и иногда эгоистичные мужчины этим пользуются. Также некоторые мужчины, будучи естественными лидерами, во время родов, вместо того, чтобы помогать женщине, начинают «натаскивать одеяло на себя», «руководить парадом», тем самым отнимая у женщины родовую энергию. Роды бывают длительными, не все мужчины психологически могут это выдержать. Идеальная роль мужчины — буфер между женщиной и социумом, охранник.

Если мужчина может выдержать роды, не пытается проявить себя лидером в этом процессе и выполняет свою роль психологической поддержки, это может сделать отношения между супругами ещё более гармоничными. Однако в случаях, когда мужчина духовно слабее жены, то после трудных родов может произойти раз-

рыв и развод.

2. Миф второй — домашние дети не болеют. Они также болеют, но в процентном соотношении меньше. Домашние дети, как правило, не получили прививок, они болеют острее, но и быстрее выздоравливают.

Молоко у матери обычно появляется на третий день. Младенец только ко 2–3-му дню готов принять женское молоко. Поначалу он питается только молозивом и испражняется «первородным калом» чёрно-зеленоватого цвета.

Травмы во время родов

Пуповина охватывает шею ребёнка как результат испуга женщины во время беременности. Эмоциональное состояние матери отражается как на самой матери, так и на ребёнке. Поэтому во время беременности для мамы очень важно находиться как можно больше в спокойном и благополучном состоянии; не раздражаться, не расстраиваться, не сердиться и не обижаться. Конечно, хорошо, если в этом ей помогут близкие, более снисходительно к ней относиться в этот особенный период. Однако когда мы ожидаем, что другие поменяются, то отдаём им «возжи от своих чувств». В конце концов, важно ведь не что происходит, а наша реакция на происходящее. Поэтому, контролируя свои чувства и мысли, женщина строит будущий характер своего ребёнка.

Поза для родов

«Традиционная» поза на спине — самая неудобная для рождения ребёнка. Считается, что она возникла в королевских дворцах, когда все придворные приходили наблюдать роды королевы. Любопытно отметить, что ни одно животное не рождает на спине, матери и ребёнку приходится больше трудиться, чтобы протолкнуть ребёнка по родовому каналу. Бо-

лее удобные для женщины позы: стоя на корточках или на четвереньках, чуть подавшись вперёд. Схватки обычно менее болезненны переносятся стоя.

Роды делятся на три периода:

- период раскрытия родового канала (в просторечии — схватки),
- период рождения ребёнка (потуги),
- период рождения последа (плацента, плодные оболочки).

Предотвращение родовых травм

Ребёнок девять месяцев находится в невесомости, в воде, в темноте. Как только он рождается, свет в хирургическом зале бьёт ему в глаза. Ребёнку намного уютней, если он рождается в просторстве с приглушённым светом. Если женщина рождает в воду, то вода снижает атмосферный удар. Не все женщины предпочитают рожать в воду, в таком случае, лучше следовать своей интуиции и предпочтениям.

Роды могут быть гармоничными как в воде, так и на суше — как удобней самой женщине. Рекомендуются рожать в спокойной среде, при свечах, можно с музыкой, а ещё лучше в тишине и не при ярком свете.

Младенцы первые пять минут после родов могут одновременно дышать через пульсирующую плаценту и начинают вдыхать воздух, постепенно раскрываясь к дыханию через лёгкие. Если им не перерезают пуповину, они обычно не кричат, а если резко перерезать пуповину, это почти как задушить ребёнка, ему очень больно и ничего не остаётся, кроме как резко закричать, чтобы вдохнуть воздух.

Идеальные роды

Идеальные роды, говорит Изабелла, это те, на которых никто не

присутствует. Роды — это очень интимный процесс и может протекать сбито при посторонних, особенно если эти люди приходят со своими страхами.

Один известный учёный провёл эксперимент с гусятами. Сразу после родов он подменил гусыню картонной коробкой на колёсиках и верёвочке. Гусята начали ходить не за гусыней, а за картонной коробкой. Когда младенец рождается, что он видит в первую очередь — маму с папой или медицинское учреждение? Ребёнок ведь не рождается ради того, чтобы его сразу же взвешивали и мерили. Изабелла говорит, что очень важно хотя бы первые полчаса, чтобы семья побыла с ребёнком.

Слинг

Испокон веков женщины традиционно носили малышей на себе. В России с 90-х годов вошли в моду слинги. Женщины утверждают, что ношение ребёнка в слинге делает мам более интуитивными и помогает полностью устранить появление послеродовой депрессии. Ребёнку нравится быть на руках у мамы, он тогда становится более спокойным.

Домашние роды в Голландии

Домашнее родовспоможение очень распространено в Голландии, там акушерство субсидируется государством. К сожалению, в России акушерство не только не субсидируется, но и роды на дому считаются нелегальными. 70% женщин в Голландии рожают на дому и лишь 30% — в больницах, и это в основном иммигрантки. Голландцы считают, что если женщина смогла забеременеть, то значит, она здорова, как никогда.

Немного мистики

Кажется, что Изабелла Воскресенская является перевоплощением Мари-Луизы Буржуа (1563–1636), автора многочисленных пособий и личной акушерки французской королевы Марии Медичи. Мари-Луиза Буржуа принимала роды также у Габриэль д'Эстре, фаворитки короля Генриха IV.

<https://ozareniye.livejournal.com>

Травы, запрещённые во время беременности

Базилик

На его употребление в небольших количествах в пищу нет никаких ограничений, однако, при употреблении в составе травяных сборов он может вызывать усиление кровотока (повышение тонуса матки) за счёт эфирного масла. Два основных компонента эфирного масла базилика, эвгенол и d-камфора, могут спровоцировать выкидыш.

Листья и плоды брусники, клюква, можжевельник, сосна, листья толокнянки, почки берёзы, марена красильная, хвощ полевой

Употребление водных извлечений (травяного чая) из этих трав/плодов при болезнях мочеполовой системы могут спровоцировать поражение почек.

Гвоздика, тимьян, укроп, малина

Плоды гвоздичного дерева, семена укропа, листья малины и трава тимьяна богаты эфирными маслами, алкалоидами и горечами, которые могут привести к произвольному аборту из-за тонуса мышц матки.

Душица (орегано)

Водный настой стимулирует сокращения мускулатуры матки, что может привести к

прерыванию беременности. Кроме того, содержание эфирного масла и дубильных веществ неблагоприятно воздействует на общее самочувствие будущей мамы, однако добавление в пищу орегано как приправы (в небольших количествах), не обладает негативными последствиями.

Женьшень, полинь

Имеют доказанное негативное воздействие на плод. Обладая высоким содержанием горечей и дубильных веществ влияют на внутриутробное формирование плода. Тяжёлыми последствиями воздействия активных веществ может стать возникновение аномалий и пороков развития.

Арника, крапива, петрушка, пастушья сумка, пижма

За счёт усиления притока крови к органам малого таза могут спровоцировать прерывание беременности при наличии предрасполагающих условий.

Анис, клевер, пажитник, солодка, шалфей, хмель, люцерна

Являясь носителями гормоноподобных веществ, смещают гормональное равновесие в сторону преобладания эстрагена, что

приводит не только к физическим, но и к психологическим проблемам беременных.

Орехи кола, кофе, чай чёрный и зелёный

Содержат производный от пурина алкалоид кофеин, употребление при беременности имеет высокую вероятность токсических осложнений.

Имбирь, лаванда, чистец, тысячелистник

В больших количествах обладают утеротоническим (провоцируют выкидыш) действием за счёт содержания эфирных масел.

Лук, эхинацея, перец, алоэ

Усиливают физиологическое нарушение нормальной деятельности желудка в период беременности, алоэ к тому же стимулирует перистальтику гладкой мускулатуры кишечника, приводя к диарее.

Ромашка, пустырник, вербена

Являются стимуляторами менструации, что в период вынашивания, конечно же, не является желательным эффектом. От применения ромашки стоит отказаться на всю беременность, так как она активизирует работу яичников своим эфирным маслом, чем повышает уровень эстрогена, способствующего утеротоническому эффекту.

В науке географии, как это ни покажется странным, сейчас белых пятен гораздо больше, чем было прежде. Это влечёт за собой и в науке множество проблем.

Вот произнёс слово «проблема» и уже нужно его прояснить. Поэтому придётся сказать кое-что и об облаках. Слово «проблема» в русском языке буквально означает «облако»! Слово «проблема» — это просто другое, ещё одно название облака. Проблема — это облако, а облако — это проблема. И не в каком-то переносном смысле, а в самом прямом. Произнося слово, услышьте его, пожалуйста. Проблема — это нечто белое, некая пробелость, пробел, белое пятно белого облака на синем небе.

О проблемах мы говорим так: проблемы сгущаются над головой или вообще накрыли с головой. У меня куча или туча проблем. Над нами сгустились тучи. Столько проблем скопилось! А ещё у нас проблемы могут висеть над головой, могут давить на нас, могут улетучиться, разлететься, развеяться, рассосаться... Проблемы можно развести. Проблемы могут разрешиться сами собой, как облака и тучи могут разрешиться дождём или грозой. Гром и молнии исходят ведь от туч! От большого собрания облаков-проблем. То есть, говоря о проблемах и сравнивая навалившиеся на нас проблемы с облаками и тучами, мы всё время говорим об облаках. Но совсем об этом не помним!

На всех же языках проблема — это проблема, а облако — это исключительно облако. Энциклопедии, этимологические словари, толковые словари, словари значений слов порознь объясняют и разъясняют нам эти будто бы разные слова будто бы с разными значениями. Вот так можно забыть весь миром о совсем простых вещах! Также как всем миром мы не помним, ну, например, о том, что слово «змея» исходно было словом «жмея». И родственные ей слова — это слова «жать», «жмёт», «сжимать», «ужимки», «жалю», «жалить»...

Зато при этом все ищем в каких-то невесть откуда взявшихся буквицах какие-то божественные символы, космические инопланетные значения, высокие духовные энергии, вибрации, незримые структуры. Вот представьте себе, как землепашец, пастух, кузнец, плотник, купец, воин после тяжко-



Золотая Русь и золотой природный язык

го труда или жаркой битвы изучают тонкие невидимые вибрации и космические структуры буковок и слогов своего языка?!

А помним ли мы при этом, знаем ли мы простые, очевидные вещи? Ну, например, что змея по-другому называется «шипала»? Что петух по-другому называется «ворухан»?

Помним ли мы о том, что левая рука женщины называется «колыбель» и что детская кроватка колыбелью стала называться только в переносном смысле, как временная рука кормящей матери?

Или, например, знаете ли вы, что выражение «обрести почву под ногами» означает почувствовать, что под ногами появилось дно? То дно под водой, на которое встают, когда наплаваются. Человек плыл в воде там, где глубоко. Почвы под собой не чувствовал, не доставал до неё. И, подплыв к берегу, наконец почувствовал или обрёл почву под ногами. Встал на твёрдую почву. Почва и дно — лишь разные названия одного и

того же — дна реки или озера. Начинает же слово «почва» — «под жидова», то есть «под водой». Слово «почва» есть сокращение слова «поч-ч-ва». А это «поч-ч-ва» есть упрощение слов «под жи-джава», то есть «под жижа», то есть «под жидкостью».

Слово «почва» — знаем, слово «дно» — знаем. А то, что почва и дно — одно и то же, не знаем, уже не понимаем и не помним, причём всем миром. Зато мы много знаем того, чего нет и никогда не было. Словом, одни проблемы да белые пятна... И никак мы не можем обрести почву под ногами.

Так вот, скажу я вам, дорогие мои, забыто всем миром и кое-что весьма важное о реках и о географии в целом! Важное прежде всего для нас с вами.

Мы уже знаем, что есть в России Среднерусская возвышенность. А раньше, ещё не так давно, существовала и Русская возвышенность. Русская возвышенность находится недалеко, на север от Среднерусской возвышенности.

Сейчас эта возвышенность называется Алаунская, или Валдайская возвышенность, ну или просто Валдай. Эта Валдайская возвышенность является водоразделом для трёх русских рек — Волги, Днепра и Западной Двины. Раньше считали, что она же является водоразделом ещё и для реки Дон. Так, разумеется, с натяжкой, но считали.

Таким образом, с Валдайской возвышенности бегут-растекаются в разные стороны реки Волга, Днепр, Дон и Западная Двина. Волга, Днепр и Дон текут на юг. Направление на юг раньше считалось направлением в чёрную сторону. Поэтому реки Волга, Дон и Днепр считались чёрными реками. А река Западная Двина течёт на север. Направление же на север раньше считалось направлением в белую сторону. Поэтому река Западная Двина считалась рекой белой. Сейчас эта река называется так только на территории Белоруссии, а дальше она течёт в Латвию и там зовётся Даугава.

Если не брать в расчёт все мелкие реки и речушки, то четыре большие реки можно изобразить схемой, на которой три большие реки текут на юг и одна большая река — на север. Если эту схему



держат «рогами вверх», то эта схема есть буква ПСИ. Такая буква есть сейчас в алфавите, который принято называть греческим алфавитом.

Раньше на Руси, так сейчас принято думать, существовала азбука, которую принято называть «церковнославянской азбукой». Основой её была азбука греческая. Считать же наоборот, что основой для создания греческой азбуки послужила азбука древнеславянская, наука не позволяет беспелеционно и деспотично принятое утверждение, будто мифическая, сказочная Древняя Греция старшая мифической, сказочной Древней Руси самое малое на полторы тысячи лет.

Так вот этой своей старой азбукой славяне записывали свои мировоззренческие тексты. В этой азбуке у них была и буква ПСИ. Буква ПСИ в ней была буквой составной, состояла она аж из пяти букв. То есть эта буква заменяла собой определённый состав из пяти стоящих подряд букв. С этой буквы начинаются, например, такие нерусские слова, как «психи-

ка», «психология», «психиатрия»... По-русски же сочетание букв ПСИ читается как сочетание ДУ, где буква Д произносится твёрдо — Дь. Нерусское слово «псих» по-русски читается «дух». Слово «психша» читается как «духша» или слегка упрощённо — «душа».

Буквой ПСИ раньше обозначали беспокойство, душевное расстройство, непонимание и какую-либо неустойчивость. Ею же обозначали возможную опасность, крутой поворот или какую-либо перемену, неожиданность.

А если этот знак читать как одну из букв древнего рунического алфавита, то читается он как «руна альгиз» или как-то близко к слову «альгиз». Принято думать, что руна альгиз символизирует дерево и его ветви или, например, оленя или лося с рогами. Дерево подвержено различным ударам всех стихий — ветер, мороз, огонь, засуха, вода... И дерево должно им всем успешно противостоять. И олень с лосем тоже должны противостоять всем и всяким угрозам, таким как соперник, голод, мороз, медведь... Поэтому знак альгиз — символ готовности к всевозможным угрозам.

А если эту схему перевернуть, то в рунах она будет иметь обратное к руне альгиз значение и читаться в обратную сторону — «зигла» или «зига», и обозначать она станет звук З.

Принято считать, что руна альгиз имеет отношение ко всему мужскому — такому как воля, упорство, сопротивление, устойчивость... А перевернутая альгиз, то есть зига, показывает, символизирует корни мирового дерева, уходящие под землю в цар-

ство мёртвых, в нижние миры. А всё, что имеет отношение к земле, имеет отношение к женскому началу. Женское начало — скрытность, терпение, умение держаться, спокойствие и... мир. Поэтому этот знак есть основа для всех символов спокойствия и мира.

В таком же виде, если его обвести или заключить в круг, этот знак называется «знак пацифик», то есть мирный или мир. Все пацифисты знают этот свой знак и пользуются им в своих представлениях, маршах и демонстрациях. Слово «пацифик» является сокращением исходного слова, которое у славян писалось по-другому, более полно, но коротко читалось как «мир».

Слово «русь» имеет значение «река». Но не для всех рек, а только для тех, что берут своё начало на Русской возвышенности, то есть на Валдае.

Наши предки месяц октябрь, являющийся концом и началом года, считали вершиной года или вершиной времён. Но месяц октябрь русские, конечно,

СПРАВКА

Виталий Владимирович СУНДАКОВ — российский журналист, писатель, путешественник, автор книг по языкознанию, эзотерике, этнографии.

Виталий Сундаков родился в Алма-Ате 7 октября 1957 года. После школы поступил в Николаевский педагогический институт, где учился на факультете филологии, а позже получил диплом журналиста, окончив Московский государственный университет. После обучения Виталий Владимирович служил в армии, а затем стал контрактником на флоте.

Оставив службу, Сундаков в течение семи лет работал журналистом в одной из газет. Его карьерный путь начался с должности обычного корреспондента, а через несколько лет он стал заместителем главного редактора.

В 1978 году Виталий Владимирович начал путешествовать. За 40 лет он совершил более 35 экспедиций, посетив более двух десятков стран. Является автором ряда книг:

«Тайны русского языка. Конспект лекций Русской Школы Русского языка»;

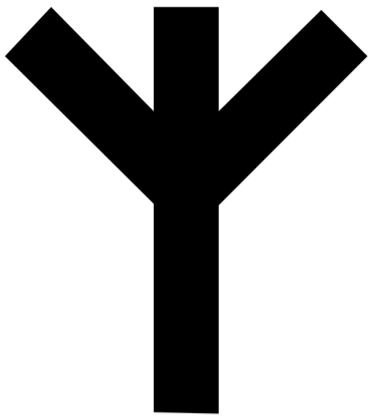
«Забывшие тайны золотого языка»;

«Скрытые тайны золотого языка»;

«Выиграть жизнь. Сказки из сундука»;

«Бумажный посох. Буквоводство по эксплуатации судьбы».

Виталий Сундаков является президентом Транснациональной Ассоциации школ выживания, а также состоит в Академии проблем сохранения жизни.



октябрём не называли. Они называли его по-своему, по-русски и по-разному: «русник», «рузник», «ружник», «руян», «рыжник», «ржанник», «оржанник», «оружник», «хорунжник»...

Другие славяне его называли «кастричник», «жовтень», «поздерник» и ещё многими разными именами. Например, балтийские славяне использовали слово «рудзутак». Это был самый важный месяц в году, в котором подводили итоги года, подсчитывали урожай (помните: цыплят по осени считают?). Здесь оценивали запас кормов на год, на предстоящие зиму и весну и праздновали Праздник урожая.

В сентябре листья на деревьях краснеют. Листья разных красных оттенков. Деревья стоят нарядные, красивые, разноцветные. Эту часть осени наши предки называли «красная осень».

А в следующем месяце листья на деревьях уже выцветают и желтеют. Уже не все листья, что были на деревьях летом. Листья почти жёлтая. От красных тонов мало что осталось, и деревья стоят все красновато-жёлтые. Можно сказать, оранжевые. Так раньше назывался этот цвет. И раньше о таком времени осени говорили: наступила или пришла золотая осень.

Вот в это золотое время, в месяце руснике, рузнике, ружнике, руяне, рыжнике, оружнике или оржаннике, наши предки и подсчитывали всё то «золото», что им удалось наработать за весну, лето и начало осени. А золотом называлась... пшеница. Но только не золотом она называлась, а жёлотом! А вернее даже так: впереди стояли две подряд буквы З и Ж. Этот состав букв есть остаток от разложения буквы ИЖИЦА. То есть буква ИЖИЦА заменяла собой состав из четырёх стоящих подряд букв. «Золото» или «жёлото» — это другое старое русское название пшеницы... «же-ло-то». Причём это слово есть обратное и сжатое чтение слова исходного.

Русские слова «злак» и «зерно» раньше могли произноситься как «жлак» и «жерно́». От слов «жлак» и «жерно» происходят слова «жернова», «жито», «житница», «жевать», «жатва», «жнец», «нива», «жёлтый» и «жёлото», то есть золото. В обратную сторону от слова «жлак» происходит слово «колос». А в обратную сторону от слова «жерно» — слова «оранжевый» и «рыжий». И слово «рожь», конечно. Золотая рожь. От слова «жерно» также происходит ещё одно название этого золотого времени года — «жёрник» или «жёрник».

Златоволосыми или златовласыми людьми раньше называли людей, волосы которых были цвета спелой пшеницы. Сказочная Златовласка — это тоже девушка с пышными пшеничными, а не огненно-рыжими волосами, как её порой стали изображать. Да и волшебные красивые известные исконно русские фамилии, такие как Золотов, Золотухин, Жарникова, Жаров, конечно же, име-

ют прямое отношение именно к этим русским изводам.

Русское слово «пшеница» есть упрощение слова «пшерница», а слово «пшерница» происходит от слова «пшерица». Рожь по-другому, в обратную сторону, называется «жар» или «жёрница». А так как пшеница созревает немного позже, следом за рожью, она называется «по-жёрницей».

Как ни странно, к этому слову имеет отношение слово «паздёрник», которое является названием того же среднего осеннего месяца у славян, но которое означает не рожь и пшеницу, а холодный осенний ветер, оголяющий деревья от листьев. Так происходит от того, что правила извода русских слов исходно не являются правилами собственно русского языка. Это есть правила более общие. Русский язык сделан по правилам, по которым живёт сама природа.

Все слова об осеннем месяце руснике-жарнике, о ржи, о пшенице и золоте являются словами, связанными друг с другом, и все они в русском языке — слова одного извода.

На латыни слово «колос» звучит как «аурис», то есть золотой. Золотом изначально называли не металл, а именно пшеницу. Но и металл впоследствии называли золотом не только за его пшеничный цвет. Дело в том, что золото сначала находили только в речных песках в виде небольших зёрен, похожих на зёрна пшеницы. Река, в песках которой находили зёрна золота, называлась Колоскундой, Колохундой или Колхундой. Все



эти слова происходят от слова «колос». А колос — это плод пшеницы, в котором содержатся её золотые зёрна.

Вы уже догадались, что от слова «колхинда» происходит слово «колхида». Река, которая в древности называлась Колхидой, сейчас называется рекой Хоби. Она находится на западе Грузии и впадает в Чёрное море.

Как все мы знаем из мифов Древней Греции, в далёкую заморскую страну Колхиду ходили древние греки аргонаты на корабле «Арго» за золотым руном. Страна Колхида и есть эта самая река, которая сейчас называется Хоби или по-грузински Хобисцкали. Дело в том, что по правилам русского языка слово «колхинда» может читаться и как «колхоба», то есть два слова — «кол» и «хоба», «кол» — «хаба». Или, если переставить слова местами, «хоба» — «коли». Или в произношении местного населения: «хоба» — «цкали», откуда название реки Хобисцкали. «Цкали», кстати, на местном наречии означает «вода».

Река Колхида в Канаде, в штате Юкон, называется Клондайк. Клондайк — золотоносная река, на которой, было дело, разыгралась всем известная большая

американская драма под названием Золотая лихорадка. И название реки Клондайк есть сокращение от состава слов «Колхида-река». А то, как она называется у них, Клондайк-ривер, по-русски же получается Колхида-река-река.

А наша дальневосточная золотоносная река Колхида сейчас называется Колыма. Течёт она далеко на востоке, почти в самом начале нашей большой державы, в Магаданской области и в Якутии. И её название тоже происходит от сло-



деревьях, но главное — из-за того, что здесь, на вершине времён года, собран урожай хлеба, то есть пшеницы, то есть золота.

Хлеб собирают на гора. Выдают его на гора. Гора хлеба — гора золота — есть самое приятное для глаз и души зрелище. Большая гора хлеба — это гора покоя и уверенности. Хлеб — всему голова. И поскольку хлеб — всему голова, он является не только вершиной времён. Он вообще является вер-

шиной всего на свете, всякой вершиной, вершиной жизни. Именно поэтому всякое золото есть мерило успеха.

В своде знаний славян о природе и человеке грудь человека соответствует месяцу травню или, что привычнее сейчас, июню. Травень — это грудь и травень — это медь. Грудь — это медная часть тела. Лицо же человека соответствует месяцу, первая половина которого называется «червень», а вторая половина месяца — «липень». Соответствует славянский месяц червень-липень месяцу латинян июлю. Ну, так вот у них получилось.

Правая половина лица соответствует червню, а левая — липню. Червень есть правая, весёлая, улыбающаяся половина театральной маски, а липень — её левая, грустная сторона. Выражение «влепить кому-либо пощёчину» означает ударить его именно по левой стороне лица. Ведь бьют-то в основном правой рукой. Вот она, левая сторона лица, и грустит...

Вместе червень и липень соответствуют июлю. Червень и липень — это лицо и серебро. Лицо — это серебряная часть тела. А серебром покрывают зеркала для отражения лиц.

Поверхность головы под волосами соответствует месяцу серпню. И именно поверхность головы под волосами называется головой. Голова — это вся та поверхность, на которой растут волосы.

И соответствует голова августу.

Серпень есть голова и серпень есть золото. Голова есть золото или золотая часть тела. Само слово «голова» происходит от слов «золото», «голд», «голый». Бывает же у мужчин в возрасте голова голой.

В золотом серпене — августе — вызревает всё золото, что посеяно, и в конце серпня золото начинают жать. Поля оголяют от стоящих на них хлебов. И по-другому, по-русски, серпень называется жнивень.

Сами волосы есть следующая часть тела. Волосы соответствуют железу. Но в них представлена опять же и медь. Эта часть тела имеет некоторое потаённое отношение и к меди, и к груди. Тёмные волосы у славян, бывает, отливают медью. И волосы соответствуют месяцу вересеню. А вересеню славян латиняне определили месяц, названный ими сентябрь. Названий у них, видимо, не хватило.

Вересень — это волосы, и вересень есть железо. Волосы есть железная часть тела и немножко — медная. И это есть скрытая, внутренняя, невидимая часть тела, которая имеет прямое отношение к поверхности мозга в голове. Волосы и железо с медью являются представителем поверхности головного мозга. Поэтому вересень по-другому называется «волосень» или «волошень».

Следующую часть тела представляет коса. Сама-то эта часть тоже находится внутри черепной коробки, но представляет эту невидимую часть тела — коса. Коса — это то, во что сплетены волосы в три пряди. Соответствует коса тому самому месяцу, о котором мы говорим, то есть месяцу руснику или, по-другому, кистричку. Соответствует коса — углу. И немножко она соответствует серебру, с которым особенно дружит лицо.

Ещё коса волос представляет ту косу, которой косят травы... и вообще она представляет всякий клинок и лезвие ножа. Клинок есть железо с углём, то есть с углеродом. То есть это и есть сталь. И цветом клинок блестит, отвечает как серебряное зеркало. Кузнецы в древности так ковали клинок оружия: сначала сплетали полоски железа в косу, накаляли её, затем пересыпали эту косу углём и ковали её, ковали, ковали...

На самом деле косой по-русски называется только верхняя поверхность косы волос. Н и ж н я я , внутренняя часть косы называется по-другому. Она называется душой и соответствует острию, лезвию клинка.

Если же говорить о пшенице, то верхняя поверхность косы соответствует колосу, а нижняя, внутренняя её поверхность — зёрнам, которые содержатся в этом колосе. Вот она, нижняя, внутренняя поверхность косы и соответствует опять золоту, зёрнам золота. И месяцу листопаду. И душе. И это опять голова! Только это другая голова. Немного другое слово, почти неотличимое на слух от названия той головы, что сокрыта под волосами.



Окончание. Начало на стр. 26.

Слово «голова» есть множественное число от слова «голов», с очень мягким В в конце слова, которое означает «волос». Слово «волос» есть слово «голов», читаемое в другую сторону. Согласитесь, когда мы говорим, что нам нужно помыть голову, мы ведь имеем в виду не всё, что у нас расположено на плечах, а именно волосы.

Теперь внимание! Месяц русник, как вы помните, — вершина горы времён года. Коса волос, которой соответствует месяц русник, есть самая верхняя часть тела человека. То есть вершина его тела. (Косу ведь можно уложить поверх волос.) Пшеница и рожь — это золото, и золото это есть вершина трудов человеческих. А Русские горы, или Алаунское нагорье, или Валдай, есть вершины на Русской равнине! Русскими горами эти вершины называли их жители. С этих вершин текут-растекаются наши великие русские реки. Западная Двина, или она же Белая Русь, течёт вверх, на север. А вниз, на юг, текут Днепр и Волга. И между ними течёт Дон. И впадают они все в разные чёрные моря. Вот так. Текут с Русских гор русские реки и чертят собою на земле руну зига — знак мира. Четыре русские реки чертят на земле знак мира. Какого мира? Знак русского мира! Четыре реки, водораздел, четыре долины, водораздолье, четыре доли, Русское раздолье. Русское раздолье и русский мир! Живая цепь такова.

«Золото» — это изводное название пшеницы и ржи в русском языке. Слово «золото» является преобразованным и сокращённым по особым правилам довольно длинным исходным словом. От этого же слова происходят неудобные слова «хурбоджъ», «хуруджъ» или «уруджъ». Если не читать слабые начала и по правилам, которые мы однажды разучим, ДЖ читать как И, то получится слово «рузь». А «рузь» перешло в «русь». От слова «русь» произошло название месяца «русник» или «русник», который вершина времён. От названия месяца произошло название нагорья, которое является вершиной земли. От названия нагорья произошли названия рек, которые с него текут — «рузьские реки», «русьские реки» или «русские реки». А на этих реках живут русские люди или русьские люди, цвет волос которых от пшеничного до русого и тёмно-русого.

О цветах этих любила говорить уже ушедшая от нас, к большому сожалению, Светлана Васильевна Жарникова. Светлая ей память.

Каждая река есть Русь. Всё это вместе есть Росьсия, Россия! И только не надо думать, что на этом Россия и кончается! С этого, друзья мои, Россия только начинается!

Сами видите, за что ни возьмёшься, буквально всё нужно уточнять, пояснять и прояснять.

«Липень» — «червень»... Знают, в левую сторону лица, в липень, влепят пощечины. Или, как ещё говорят, по ней дают оплеухи.

Слово «лицо» сейчас пишут и произносят без буквы П. Исходное слово «лицо» сейчас упростилось в слово «лицо». Буква П у нас осталась только в других видах названия лица — «лепнина» и «лепота». Хотя мы все дружно уже и не помним, что «лепнина» или «лепота» — это лицо.

Осталось только добавить, что по-русски левая щека называется «ланита». А правая щека так и называется — «щека»! Слово «щека», собственно, сейчас тоже упро-

стилось. Раньше оно писалось и произносилось как «щерка» или «щерица».

Если по левой щеке били, то по правой щеке человека как-то хвалили, как-то поощряли. А поощряли так: вместе со словами благодарности и хвалебными словами стоящего напротив человека левой рукой, пальцами, нежно брали за правую щеку, слегка трясли и собирали её немного так, чтобы у того показались зубы. То есть так, чтобы человек ощерился, как бы улыбнулся. Это и называется поощрить человека — заставить его ощериться, улыбнуться от похвал и всяких приятных в его адрес слов. То, что мы сейчас называем поощрением, является переносом исходного смысла на немного другие действия — на похвалы гораздо более разнообразного объёма и способа поощрения.

Таким образом, само слово «щериться» означает показывать зубы. И, конечно, слово «щериться» одного извода со словом «червень», которое, если помните, означает правую часть лица, которую принято поощрять.

Щека открывает или закрывает зубы, позволяет рту открыться или, наоборот, закрывает его. Щека, если нужно, держит рот на замке, держит язык за зубами, закрывает человека, делает человека такой буквой. (Кстати, буквой на латыни называется щека.) Поэтому от слова «щека» происходит слово «щеколда». «Щеколда» — это такой запор на дверях или на воротах. И всё это происходит так, потому что в русском языке сочетание букв ЧЕР или ЩЕР могло писаться, но не читается. Особенно в начале слов. Например, сочетание букв ЧЕР раньше писалось, но не читалось в начале слов «винт», «верёвка», «панцирь», «ночь», «каспий», «негр» или «негряха». А сочетание букв ЩЕР не читается, например, в начале прозвища Батый, в слове «яйцо» после буквы Я, в слове «убыток» после У...

Не произносилось письменное буквосочетание ЧЕР, видимо, по причине того, что оно чёрное, невидимое. Короче, чёртовое буквосочетание... Да и ЩЕР — как-то неприятно. Что-то от щербатого, ущербного ящера.

А бывает ли маска червень-липень, то есть театральная маска одновременной радости и грусти на лице у человека? Бывает. Эта маска и есть кривая ухмылка или кривая усмешка. На лице одновременно и грусть от какого-то неприятного положения, и смех над его нелепостью. Причём улыбается при этом человек, как правило, правой, весёлой стороной лица, а грустит — левой.

Знаете, есть на свете даже такая страна — Страна дураков, в поле которой можно закопать золото, а потом собрать с этого поля золота много больше, чем закопал. (Кстати, дурак — это вовсе не глупец. Дурак — это размышляющий, мечтающий, наивный, действующий несмотря ни на что). Так вот и дураку, и особенно умному нужно немало учиться, учиться и учиться, чтобы знать, когда, где, как и какое золото закапывать и когда и как его собирать. А ещё непременно нужно трудиться и трудиться на благо своих рода, Родины и хранимого небом Отечества. Что мы сегодня с вами и делаем, возвращая наши родные смыслы.

**Виталий Владимирович
СУНДАКОВ,**

филолог, журналист,
писатель, путешественник
Русская Школа Русского языка
www.litres.ru

Внезапные арабы от русских лесов и дорог

В царствование Алексея Михайловича дважды приезжал в Россию антиохийский патриарх Макарий (его отец был православным священником-арабом). В первый приезд (1654—1656 гг.) с ним был его родной сын, архидиакон Павел Алеппский, который составил подробное и чрезвычайно интересное описание трёхлетнего путешествия своего отца. Такие впечатления он оставил о русских лесах и дорогах:

«Знай, что от Путивля до столбичного города Москвы 700 вёрст, как нам сообщили. Верста на их языке то же, что турецкая милья, то есть одна из наших миль, и равна 3000 локтей... В этой области и во всей московской стране считают дорогу не иначе, как верстами, хотя бы деревня находилась на расстоянии одной версты. Так, например, они говорят: такое-то место отстоит на одну, две, двадцать, пятьдесят, сто верст, пятьсот или несколько тысяч. Так у них принято всегда. Заметь, какая большая точность! В зимние, морозные дни сани, запряжённые лошадьми, несутся быстро, вёрст по сто в день...»

Знай, что от Путивля до столбичного города Москвы всё идёт большой подъём, ибо мы и ночью и днём взбирались всё время на большие горы; а также ехали густыми лесами, которые своею чащею скрывали от нас небо и солнце. Ежедневно мы въезжали в леса новой породы: в один день ехали среди деревьев малуль (дуб?), в другой — среди тополей, диких и персидских, одинаковой высоты, как в саду — вид прелестный! В иной день — среди высоких кедровых (сосновых) деревьев, в другой — среди елей, похожих на кедр, из которых делают корабельные мачты, — диковинные, удивительные деревья!

Одному всевышнему Богу известно, до чего трудны и узки здешние дороги: мы, проезжая по разным дорогам от своей страны до сих мест, не встречали таких затруднений и таких непроходи-

мых путей, как здешние, от которых поседели бы и младенцы. Рассказать — не то, что видеть собственными глазами: густота деревьев в лесах такова, что земли не видят солнца. В эти месяцы, в июле и августе, дожди не переставали лить на нас, вследствие чего все дороги были покрыты водой: на них образовались ручьи, реки и непролазная грязь.

Поперёк узкой дороги падали деревья, которые были столь велики, что никто не был в силах их разрубить или отнять прочь; когда подъезжали повозки, то колёса их поднимались на эти деревья и потом падали с такою силой, что у нас в животе разрывались внутренности. Мы добирались к вечеру не иначе, как мёртвые от усталости, ибо одинаково терпели и ехавшие в экипаже, и всадники, и пешие...

Затем мы въехали в лес из сосен (в арабском тексте: эрз, кедр. Автор, очевидно, смешивает сосну с кедром, который сплошными лесами встречается только в северо-восточной России) и елей, из коих делают корабельные мачты. Эти деревья не переставали нам встречаться до ближайших к Москве мест.

Всё строение их домов и деревянные поделки в здешней стране бывают из этого дерева по причине его изобилия. Что касается персидского тополя, то ты можешь подумать, что он правильно рассажен, как в саду, вдоль и поперёк: весь он ровен, как будто создан в один день. Мы прославляли Бога при виде высоты сосен и елей и их прямизны, формы тополей и их правильности и красоты.

Знай, что в этих лесах, начиная от Валахии и Молдавии, в земле казаков до внутренних частей Московии есть очень большие деревья, похожие на железное дерево (в арабском тексте: мейс) по своим листьям, но выше его. Мы видели его в июне и июле покрытым превосходными цветами благоуханного запаха, который распространяется на далёкое расстоя-

ние. Они белые и сидят пучками. Дерево это называется (по-гречески) фламур (липа). С него сдирают верхнюю толстую кору, из которой делают покрывки для экипажей и домов, в защиту себя от дождя и снега.

Толщина его более трёх локтей. Из него делают также дуги для экипажей, сундуки, коробки, меры, круги для решёт, колёса для повозок, дуги для лошадей, которые сдирают из ветвей, и тележные оглобли. Из тонкой внутренней коры этого дерева делают в здешней стране канаты корабельные и иные; из неё же изготовляются у них все верёвки, которыми шивают кораба, а также решета, рыболовные сети, лошадиные путы, чудесные циновки, вроде египетских, лапти (в тексте употреблено турецкое слово чарук; поэтому автор прибавляет пояснение), то есть обувь, и прочее.

Наш путь большею частью был чрезвычайно узок, не вмещал больше одной лошади и представлял как бы большой пролив. Затем мы въехали в село с озером, называемое Хородиш (Городище). Близ него небольшая, сильная крепость. В селе у дороги церковь во имя Космы и Дамиана.

Обрати внимание, читатель, до какой степени страна эта, имеющая столь огромные размеры, строго охраняется, ибо войти нельзя иначе, как только через средину города и крепости и селения; непременно бывает узкий проход по мосту, ведущему через озеро, а других, объездных путей вовсе нет. Никакому шпиону, хотя бы он был из туземцев, совершенно невозможно проникнуть. Обрати внимание на эту чрезвычайную строгость!»

Павел АЛЕППСКИЙ
Путешествие антиохийского
патриарха Макария в Москву
(1654-1656 гг.)

Иван Шишкин.
«Сумерки» (фрагмент)
<https://цифровая-история.рф>





Прежде чем дать ответ на поставленный вопрос, необходимо уяснить несколько важных нюансов. Первый касается истории терминологии. Важно понимать, что наименование «монголо-татары» впервые на русском языке было употреблено только в 1823 году в учебнике учителя географии Первой Санкт-Петербургской гимназии Петра Наумова.

А термин «монголо-татарское иго» впервые применил несколькими годами ранее, в 1817 году, немецкий учёный Христиан Крузе, книга которого «Атлас и таблицы для обозрения истории всех европейских земель и государств от первого их народонаселения до наших времён» только в середине XIX века была переведена на русский и издана в Петербурге.

Впрочем, письменных фиксаций такого определения зависимости русских княжеств от Орды в документах Руси XIII–XV веков не встречается. Такое значение появилось на стыке XV–XVI веков в польской исторической литературе. Первыми его употребили хронист Ян Длугosz («*jugum barbarum*», «*jugum servitutis*») в 1479 году и профессор Краковского университета Матвей Меховский в 1517. В дальнейшем на эти латинские формы был обращён взор историков XIX века, которые на их основе сформулировали свою научную терминологию.

То есть термины «монголо-татары» и «монголо-татарское иго» — это сугубо научные определения, позволяющие, во-первых, устранить несоответствие между самоназванием завоевателей («монголы») и постоянно встречающимся в средневековых источниках их наименованием («татары»), во-вторых, выделять исторический период, когда русские князья находились в вассальной зависимости от правителей Монгольской империи и Улуса Джучи (Золотой Орды).

Другой важный момент — это осознание того, что историческая наука, как и любая другая, развивается. Сегодня современный учёный маловероятно, что будет ссылаться на Н.М. Карамзина, М.В. Ломоносова или В.Н. Татищева. И все не потому, что первые российские историки умышленно занимались «сочинительством», «переписыванием», «фальсификациями», а потому что сегодня историку доступно в сотни раз больше письменных источников, чем в XIX веке, а помимо этого также усовершенствована методология исследования и методы анализа исторических свидетельств.

В XIX веке археологи старались охватить как можно большие площади и копали вглубь, пока копаешь, без какой-нибудь точной фиксации. Сегодня археологические исследования проводятся с помощью аэрофотосъёмки, различных гис-технологий, тахеометрической нивелировки. Так и в исторической науке.

Историк занимается не переписыванием летописных известий на современный русский язык, а проводит внешнюю и внутреннюю критику источника, использует междисциплинарные подходы в изучении исторических явлений и т.д. А поскольку наука развивается, то и устаревает терминология, это закономерно.

Самым ярким примером является т.н. «норманнский вопрос», когда в разные историографические периоды ему придавались абсолютно разные значения и определения. Начиная от спора, а были ли вообще норманны на Ру-



Как возник миф о том, что монголо-татарского ига не было

си и заканчивая тем, насколько сильное влияние они оказали на политическое устройство восточнославянских племён. Аналогичная ситуация и с термином «монголо-татарское иго» или «татаро-монгольское иго», которое, к слову, с 2013 года отсутствует в едином учебнике истории России, вместо него был предложен термин «ордынское владычество».

Если посмотреть с современной научной точки зрения, то можно говорить о некорректности рассматриваемых терминов. Поскольку, употребляя термин «монголо-татары», люди часто связывают современных казанских татар с «татарами», о которых писали русские летописцы и европейские хронисты.

Хотя на самом деле территория современного Татарстана была завоёвана Батыем накануне вторжения на Русь и мало чем отличалась своими политическими и экономическими последствиями. Также на протяжении всего периода «ордынского владычества» степень зависимости русских княжеств от Орды и степень юрисдикции ордынских властей не была одинаковой, а следовательно, и определение «монголо-татарское иго» требует некоторых уточнений.

Спорным моментом являются и хронологические рамки — 1237–1480. На сей счёт до сих пор ведутся споры. Одни исследователи считают правильным вести отчёт не от монгольского нашествия на Русь 1237 года, а от поездки Ярослава Всеволодовича в ханскую ставку и получения им ярлыка на княжение в 1243 г. Другие считают, что фактическую независимость Русь обрела не после стояния на Угре в 1480 г., а после победы в битве под Алексинем в 1472 году. Третьи же полагают, что исполнение различных повинностей со стороны русских князей продолжилось и в XVI веке. Ещё один аргумент в пользу некорректности термина «монголо-татарское иго» — это его сугубо негативный образ по отношению к Руси.

Хотя, во-первых, как уже говорилось ранее, само понятие «иго» употребляется только в польской

литературе, а не на Руси. Во-вторых, помимо очевидных форм зависимости, русское духовенство и княжеская элита имели и привилегии. И в-третьих, период тесного контакта с Улусом Джучи имел не только негативные последствия, но и положительное влияние в области политического устройства, быта, культуры и т.д.

Если смотреть с дилетантской точки зрения, то «монголо-татарское иго», безусловно, было, как бы его не старались отрицать. Впрочем, оно было, как и сами «монголо-татары», как и само «монголо-татарское нашествие». По истории монголов и монгольских завоевательных походов существует целый корпус древнерусских, арабских, персидских, грузинских, армянских, китайских, монгольских, старофранцузских, латинских источников, есть свидетельства современников и очевидцев, которые дошли до наших дней и сегодня хранятся в библиотеках и музеях России, Китая, Монголии, США, Франции, Германии, Италии и т.д.

Существует огромный корпус археологических источников — разрушенные архитектурные строения, братские могилы, датированные 1237–1240 гг. в Ярославле, Владимире, Старой Рязани, Киеве и т.д., находки нетипичного для Руси вооружения, наконецники стрел восточного типа, различные предметы быта, не характерные для Руси домонгольского периода (например, котлы) и т.д.

Сохранился ряд документов, свидетельствующих о политической зависимости русских князей и духовенства от ордынских ханов (если интересно, то в 1987 году А. И. Плигузов опубликовал (с соблюдением всех особенностей оригинала) древнейший список краткого собрания ярлыков, работа доступна в сети). Важным доказательством служит коллекция ханских пайцз (пайцза — пластина из дерева или металла с надписью, которую выдавали китайские, монгольские и золотоордынские правители разным лицам. Бирка символизировала, что хан делегировал её обладателю власть и наделил его особыми

полномочиями или статусом), обнаруженных на территории Улуса Джучи и Руси, — пайцза Тохта-хана (1290–1312), пайцза Узбек-хана (1312–1341), пайцза Абдуллах-хана (1361–1370), пайцза Кельдибека (1361–1362) и др.

Собственно, спор о том «а было ли иго?» с дилетантской точки зрения возник в конце 80-х годов XX века, особую популярность получил в публицистической литературе 90-х гг. и не утихает по сегодняшний день. Первые зёрна «сомнения» кинул Л.Н. Гумилёв.

Сын двух великолепных поэтов создал целый комплекс антиисторических мифологем (о том, что сын Батыя, Сартак, — брат Александра Невского; о переговорах геноуэзцев с Мамаем; о мирном сосуществовании Руси и Орды и т.д.), которые не только дали простому читателю неверное представление о прошлом, но и вдохновили представителей альтернативной истории на бурную литературную деятельность.

Впрочем, Л.Н. Гумилёв был лишь сигналом. В 90-е годы получили развитие существующие в народном сознании представления об истории не как о науке, а как о том, чему и как учили в школе. Зачастую дилетанты, авторы альтернативной беллетристики, спорят не с современной научной литературой, а с учебниками 5 класса или с тем, как их учили раньше, что, мол, нам рассказывали в школе.

Если отвечать на вопрос об иге с научной точки зрения, то вполне возможным представляется дать отрицательный ответ. Но если отвечать на вопрос, который ставит дилетант, то никакого, кроме утвердительного ответа, на самом деле дать просто невозможно.

Были ли монголы на Руси? Были. Есть ли документальные свидетельства зависимости? Есть, ярлыки, пайцзы и т.д. Есть ли археологические источники? Есть, вооружение восточного типа в воинских погребениях, братские могилы в разрушенных монголами городах, нумизматический материал. А ещё ведь есть лингвистика, народная память, восточные элементы в политической модели и культуре.

Конечно, проблема такого недопонимания лежит в проблемах образовательной системы и популяризации исторического знания. Возможно, что стоит не доказывать «а было ли иго» или его не было, а более подробно рассказать о профессии историка, как проходит его обучение, как он работает с историческим материалом, как критикует предшественников, как доказывает свою правоту в спорах. И, безусловно, необходим диалог. Только в споре рождается истина.

Но существует и ряд других причин. Это и недоверие ко всему «государственному». «Историки всё врут, переписывают, обслуживают элиты» — такое можно услышать довольно-таки часто. Всё, что можно противопоставить, так это назвать сумму стипендии студента-историка и аспиранта. Маловероятно, что за 2000 рублей

может у кого-то возникнуть желание обслужить ту или иную элиту, а в дальнейшем испытывать к ней особую симпатию.

С другой стороны, есть опять-таки политизированность истории. Когда в обществе на первое место становятся не результаты исторической науки, а те или иные публичные изречения политических деятелей. Тут всегда нужно помнить о том, что политик — это не учёный, у него нет специального исторического образования, он не занимается профессионально исторической наукой, его мнение не имеет научной основы.

Также в качестве причины можно отнести и личные качества того или иного человека. Исправить такого человека просто невозможно. Поэтому нам, молодым людям, остаётся только создавать все необходимые условия для полноценного развития уже наших детей, будущего поколения, умеющего трезво и критически мыслить.

Евгений ШИШКА

Иллюстрация: Сергей Трошин.
«Мамай на Куликовом поле»

<https://цифровая-история.рф>



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 рыжиковом масле, 110 мл — 300 руб., 10% на кедровом масле, 100 мл — 600 руб.

МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ на рыжиковом масле.

МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ с вытяжкой саган-дали и чабреца.

МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ на облепиховом масле, 30 г — 350 руб.

МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ.
МАЗЬ СУСТАВНАЯ с багульник болотный.

ИВАН-ЧАЙ ферментированный: листовый, гранулированный — 1100 руб./кг.

САЖЕНЦЫ кедрового, 4–7 лет, 100 руб./шт.; **кедрового стланника**, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

САГАН-ДАЙЛЯ, 450 руб./100 г. Отправляю почтой, Авито-доставкой, СДЕКОМ, ТК. Заказы по ватсап (т. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2) или эл. почте: tsupran76@mail.ru).

Сделать заказ и посмотреть всю продукцию также можно на сайте mir-baikalia.ru.

Приглашаем семью на ПМЖ, есть все условия.

Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗСПИРИТОВОЙ 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 Ватс-Апп 8-996-134-8051 (Екатерина), всё расскажем, проконсультируем. Заходите в наш магазин «Люби настоящее»: ВК — vk.com/lubisoap.

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 **ВИТАМИННЫЙ** 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, крапивоэтикетка) — 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 ВКонтакте <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта polina-uchta@mail.ru.

Денис и Полина Александровы.

Участки, дома

ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ в ПРП Радосвет Краснодарского края по семейным обстоятельствам. Поместье закладывалось в 2018 г.

Площадь двух участков, расположенных рядом, 1 га + 1,1 га. Земля в собственности. Продажа возможна по одному участку.

Построена жилая баня с хозблоком. Электричество, кабельный интернет. Безлимитная скважина с питьевой водой, дебет 3 м³ в час. Есть разводка труб по участку.

Высажен и плодоносит сад, посажены сотни деревьев и кустарников. На втором участке посажен ивовый питомник с капельным поливом.

В нашем поселении продано около 150 участков.

До Чёрного моря — 35 км, до Азовского — 40 км.

Цена договорная.

Мой тел. и WhatsApp: 8-912-781-3317, Ольга.

В связи с переездом в другое ПРП, **ПРОДАЁМ СОЛНЕЧНОМ КРЫМУ ДВА УЧАСТКА** по 1,1 га в ПРП Радужное.

Наше поместье расположено в 4 км от Алуштинской трассы. На обоих участках растут плодовые деревья, ягодные кусты. Есть живая изгородь и непересыхающие пруды (на первом участке пруд площадью 4,4 сотки). Рядом родник и лесополоса. Возможно подведение электричества. На участке утеплённый вагончик с пристройками (стоимость 1 млн руб.).

В поселении Радужное 20 поместий, зимуют 5 семей. Дороги до ПРП нормальные.

Остальные подробности по телефону: 8-933-176-5396 (Мирамила), 8-993-316-5395 и 8-978-756-5396 (WhatsApp).

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.

ПОМЕСТЬЕ В ПОСЕЛЕНИИ РОДНИКИ Курганской области. Поместье закладывалось в 2003 году одновременно с организацией поселения. Продаю поместье, потому что вышла в поселении замуж, решено жить в поместье мужа. Площадь участка 3,1 га. Земля

находится в собственности. В поместье высажены сотни растений.

На участке:

1. Подземный домик «Лисья нора», использовался круглогодично. Внутренние размеры 3,9х2,7 м. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова.

2. Надземный гостевой домик. Внутренние размеры 3,5х2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова.

3. Сарай, колодец, электричество 220 и 380 В.

В нашем поселении около ста участков. Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Есть маленькое озеро Луданное (от поместья 5 мин. ходьбы).

До ближайшей маленькой деревушки (половину её жителей составляют поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Можем выслать фото, видео и аудио о нашем поселении.

Цена 450 тыс. руб., возможна рассрочка.

Пишите zsz65@list.ru. Звоните по тел. 8-906-883-2104 (Билайн). Надя+Саша.

ПОД РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ ПРЕДЛАГАЮ СЕМЬЕ 4 ГА с/х земли в собственности на Смоленщине, в Деминовском районе, у деревни Андреево.

Цена 300 тыс. руб., оформленные 20 тыс. руб. (с 28.02.22)

Создаём поселение Родовых поместий, у каждого 4 га. Создаём среду обитания, альтернативную городской. Закладываем лесосад на участках. Имеем для этого питомник редких растений деревьев из Красной книги, выращиваем саженцы. Есть общественная пасека.

Выращиваем чистые продукты, овощи в открытом грунте, кормим 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, хозпостройки, погреб, личная скважина, электричество. Рядом горная река Таштып.

Вокруг много грибов, ягод. Есть места для охоты и рыбалки, туристические места для отдыха.

Усадьба находится в живописном месте: Республика Хакасия, Таштыпский район, Нижний Илек, поселение Родники, в 150 км от г. Абакана.

Мой тел. и WhatsApp: 8-950-302-9688. Доп. тел. 8-983-257-1008.

ПРОДАЮ УЧАСТОК 2 га в ПРП Радосвет. Жилая баня 6х6 м, к ней примыкает хозблок 2х6 м. Есть

скважина (вода питьевая), дебет 2–3 куба в час. В этом году будет стационарное электричество. Есть магистральная разводка воды по участку.

Посажены фисташки и несколько фруктовых деревьев. До Чёрного моря — 35 км, до Азовского — 40 км.

Цена 5,8 млн. руб.
Тел. 8-912-781-3317, Ольга.

ПРОДАЁМ ПОМЕСТЬЕ 1 га в селе Кучугуры Воронежской области (60 км от Воронежа). В посёлке много молодых семей и детей. Есть дом творчества, где проходят занятия с детьми и коллективные мероприятия.

На участке сад: яблони, груши, сливы, вишня, черешня, малина, чёрная смородина; земляника и целебные травы. Есть лес: сосны, берёзы, ели и кедр. С двух сторон участка река Девица. Недалеко есть родник и купель.

В 10 км — райцентр Нижнедевиц со всей инфраструктурой и магазинами. Есть садик, школа, гимназия, музыкальная школа и большая спорткомплекс, также небольшая школа при посёлке, куда детей возит автобус. Дорога с твёрдым покрытием до границ участка.

Дом 62 м²: гостиная-столовая, зал и две спальни; санузел с туалетом и ванной; новый бойлер; деревянный стеклопакет. Снаружи отделан сайдингом. Есть тепличка, примыкающая к дому. В доме необходим косметический ремонт. Отопление водяное печное. Рядом с участком проведён газ.

Цена 1,65 млн. руб. Торг при осмотре. Документы оформлены.

Телефон, ватсап: 8-920-420-8456, Оксана.

ПРОДАЁТСЯ УСАДЬБА 50 соток в живописном экологически чистом месте.

Большое подворье, много хозпостроек, есть сад. Рядом пруд, родники, лесные насаждения с грибами и ягодами.

В доме (45 м²) есть вода, ванная, туалет, газовое отопление. Дом стоит на окраине деревни, вокруг участка можно брать дополнительно землю.

Трёхфазное подключение; асфальт подведён прямо к дому.

Цена 850 тыс. руб.

Адрес: Белгородская обл. Новооскольский район, село Барсук.

Тел. 8-918-445-5710, Елена.

ПРОДАЁТСЯ КРАСИВЫЙ УЧАСТОК 90 соток с выходом к ручью, интересный ландшафт, есть ровные поляны для строительства дома.

На участке посажены вишня, груша, 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 — собственность. На участке имеются жилой двухэтажный дом площадью 112,2 м², жилая времянка, в которую входит баня, комната отдыха 14 м², большая веранда. Вокруг лес, сосны, берёзы, кедр, ёлки, липы, ка-



лина, 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 (WhatsApp), 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, хозпостройки; огород 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 (хозяйева живут в другом регионе). В посёлке имеется вся инфраструктура, а также ж/д станция, элеватор, фермерские хозяйства. Адрес: Ставропольский край, Изобильненский район, пос. Передовой. Тел. 8-900-252-5070.

ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ земли с/х назначения по 40, 60, 112 га в Калужской области Мо-

сальского района. Стоимость 1 га — 10 тыс. руб. Хорошие дороги. Деревня газифицирована. Рядом протекает река, есть пруд. От 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 Богородица 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 посёлении 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., Белокалитвенский 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.

СДАДИМ посуточно или на длительный срок небольшой, но милый и уютный домик в аренду в Родовом 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. Вокруг 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 Немыт-кины.

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.
ВЫШЛО СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО в вашем конверте. Эта трава — многолетник, медонос, вкусный, ароматный, оздоравливающий чай.

Выращиваю лопант уже 62 года и постоянно пью из него чай, поэтому здоров, а мне уже 84 года. Тел. 8-962-755-3349, после 19:00 (мск). Адрес: 414057, г. Астрахань, ул. Звёздная, д. 25, кв. 22. Прошакову Юрию Игнатьевичу.

Предлагаем **СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологически чистом месте. Растёт достаточно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина.

1 орех — 20 руб. Тел. 8-920-215-3052 — Михаил. sotvorenje.ra@gmail.com.

Разное

СДАДИМ посуточно или на длительный срок небольшой, но милый и уютный домик в аренду в Родовом 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. Вокруг 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 Немыт-кины.

Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

«Мягкие домашние водные роды. 20-летний опыт многодетной мамы. Практические рекомендации, Макарова О. 216 с., илл. — 380 руб.

«Озеро света». Сборник стихов. Королева С. 136 с., илл., — 350 руб.

«Саманный дом и другие постройки из глины своими руками. Древние методы строительства, доступные каждому. Экономично и экологично». Макарова О. 144 с., илл. — 280 руб.

«Живые Духи из дольменов». Шершуква Т. 104 с., илл. — 200 руб.

«Орлиного цвета крылья». 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. — 1000 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. — 370 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 272 с., илл. — 370 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., илл. — 370 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., илл. — 370 руб.

«Планетарный миф» (история дохристианства). Виолева Л., Логинов Д. 96 с. — 130 руб.

«Тайны, поведанные волхвом» (откровения старца). Радостная Г. 96 с. — 100 руб.

Серия «Общение с мудрецами дольменов». Купцова Л.:

• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2». 136 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Гелен-

джикский район Краснодарского края». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 1-е изд., 88 с., 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 Гамаюн» — 150 руб.

«Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., илл. — 200 руб.

«Тропинка. РаСказы». Макеев 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. — 300 руб.

Лекаторчук-Смышляева И. (автобиографическая повесть) «Уроки Любви. Часть 1. Грани Кристалла». — 175 руб.

«Часть 2. Творение судьбы». — 175 руб.

«Часть 3. Обретение целостности». — 175 руб.

«Корабль Асов» (художественно-биографическая книга). Жуковец М. 200 с. — 150 руб.

«Светлый образ Синегорья и Живая Экономика Земли» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 руб.

«Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 100 руб.

Цена — без стоимости доставки.

Для заказа используйте: КРУГЛОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕТИК:

8-960-650-9990

— форма заказа в интернет-магазине издательства www.zeninasvet.ru;

— письмо на адрес редакции с указанием названия, количества экземпляров, адреса, контактного телефона;

— факс (4862) 75-27-46; — (4862) 41-34-22 (автоответчик); — e-mail: zakaz@zeninasvet.ru

Заказы отправляются почтой по предоплате или с наложенным платежом.

Поможем «Почте России» доставить почту России!

В последнее время участились случаи недосыла газеты подписчикам. При этом со стороны редакции задержек нет, тираж газеты из типографии сразу передаётся на сортировку, далее газета доходит до почтовых отделений, в которых находятся конечные адреса подписчиков.

Газета выходит не позже 5 числа каждого месяца, и с этого дня «Почта России» доставляет газету подписчикам по всей территории нашей великой страны. Если вы не получили газету по подписке до конца месяца или она не пришла в привычный срок, то есть все основания обратиться с претензией.

Претензии по недосылу принимаются редакцией газеты и передаются для исполнения в Орловский МСЦ:
тел.: 8(4862)75-27-46, 8-905-165-3426
и по эл. почте rod-zem@zeninasvet.ru

Редакция «РЗ»

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 № 2896. Подписано в печать 02.10.2024 г. По графику — 18.00, фактически — 18.00. Выход в свет 03.10.2024 г. Тираж 1000 экз. Цена свободная.

Окончание.
Начало в «РЗ» № 9, 2024.

Хараводы как элемент народной культуры и древней традиции были и есть во всех странах Европы. Хараводы издревле были и у всех народов России.

Древний смысл слова «харавод»: «хара» на санскрите — любовь, олицетворение любовной энергии. Харить на Руси — любить. Страстную жену на Руси называли харица. Харавод — водить любовь.

Причём здесь санскрит? Как мы помним, в книгах В. Мегре «Звенящие кедры России» упоминается о том, как при великом похолодании часть наших предков, спускаясь с Севера, повернула в сторону нынешней Индии, а другая часть — в сторону южной Европы.

В подтверждение этого упомяну рассказ Светланы Жарниковой (кандидат исторических наук, этнолог, искусствовед, действительный член русского Географического Общества) в кругу коллег-этнографов. Она рассказала о том, как в 80-х прошлого века делегация этнографов из Индии посетила этнографический центр Вологды. наших сотрудников потрясло то, что индусы, когда брали в руки льняные старинные полотенца, рубахи, юбки, не просто читали на них узоры ручных вышивок, а пели по ним, как по нотам, мантры. Немного погодя и придя в себя наши специалисты так объяснили для себя этот феномен. В Индии, где обошлось без разгрома нашей древней культуры навязанным нам воинствующим христианством, сохранились элементы нашей древней культуры. И значение смысла вышивок, причём даже на языке звуков и текстов, тому пример.

Но вернёмся к слову «харавод». Итак, древний и очень важный для нас смысл этого слова — водить любовь. Но богатый русский язык напоминает нам, что Ра — это Свет.

А если ещё смелее, да поглуже капнуть?

«Вынеси-ка ты, голубушка, на русь зимние вещи подсушить, чай солнышко-то уже как второй дён припекает», — говаривал своей супруге седой юноша.

Слово «русь» у наших предков было синонимом слова «свет».

Специально обученные люди, как сегодня говорят, неофициальные дотошные историки, раньше и теперь знали и знают, что Русь — это Свет. Поэтому-то под предлогом захвата нашей территории и недр одни агрессоры сменяют других, из столетия в столетие. Цель их не афишируется, но уже разгадана нами.

Цель проста — вырубить, образно говоря, Свет на планете в лице России.

А приход Машиаха, этого «бога» Тьмы? Это тоже отвлекающая легенда. Россия, именно она — камень преткновения для тёмных сил. Поэтому-то Россию кусают многие сотни лет. Меняют смыслы слов и азбуку.

Ещё при царе Алексее Михайловиче, как читаем в летописях, на берег Москва-реки возами свозили горы гуслей, дабы показательно казнить их на кострах. Извели и искусство скоморохов, поступили с ними суровым образом — через оговор их.

Эта война по всем направлениям против Руси — Света идёт и сегодня. Но именно сегодня, точнее последние 50 лет, возвращаются к нам важнейшие знания о наших первоистоках и традициях.



Ключ к единению

народов России —

Хараводы



Так однажды мне подарили гусельки, причём с деревянными колками, воссозданные по сохранившемуся чудом образцу XIII века. От целительницы из Алтая, Анны Ивановны Горемыкиной, мне достался образец древнего деревянного массажера, которым можно промассажировать буквально всё тело.

А намеренно мне привезли из Архангельской губернии шаркунчик — игрушку-погремушку для младенца. Тоже, естественно, не из пластика, а из дерева.

И подобных примеров возвращения к нам сакральных знаний и навыков предков наших — сотни. Они приходят к нам, точнее, возвращаются к нам для противостояния силам тьмы.

Сказывает Галина Владимировна Емельянова, та, что уже как 30 лет организует праздники хараводов в Петергофе, столице фонтанов:

— С детства слушала бабушек про хараводы. В их бытность ещё водили хараводы, в которых участвовало 500–1000 человек.

Водили хараводы и до трёх дней!

Слушая бабушек, юная Галина посеяла в головушке своей мечту о времени, когда в концертном или театральном зале люди не будут делиться с зрителями и участниками, а все станут участниками. Почему же сбылись мечты юной Галины? Что посеешь, то и пожнёшь...

А вот что говорит известный философ и аналитик глобальных

политических процессов на планете Александр Дугин:

— Самое правильное движение — по кругу. Вода часами харавод, к его участникам приходит осознание того, что казалось безвозвратно потеряно. Но всё возвращается.

Вместо модернизации везде надо заниматься хараводами. Пока мы водили хараводы, были здоровы и непобедимы. Когда мы переселились в города, стали ходить

я — это не дань предкам, а уважение к будущему. Как гусельная дрёма, о ней отдельный нужен сказ, так и хараводы на Руси почитались задолго до нашествия христианства.

(Тем, кто упрекнёт автора в беспочвенной критике христианства, замечу, что Библию дореволюционного издания предо мною открыли годами к пяти. Я объехал церкви и монастыри от Грузии до Югославии. А когда пришло вре-



к терапевтам, делать искусственный загар, то стали уязвимы и стали болеть.

А для возрождения страны надо водить хараводы в детсадах, в школах, везде. И объяснять, что хараводы — это народный обряд, который очень важен для возрождения страны.

Уважение к нашим традици-

мя, то и послужил на Севере в крохотной церквушке, да не один годок, где был и дворником, и плотником, и инвестором. Где службы проводил и дневные, и всенощные. Через мои руки прошли сотни книг на церковную тему. Там-то и была написана рукопись о «православии». Но по возвращении в свой град прочитал книгу А. Невзорова «Уроки атеизма». Именно эта книга побудила меня сжечь свою рукопись, ибо основное уже было сказано автором книги.)

В хараводах внутренний мир человека приходит в лад. Он гармонизируется с участниками харавода и с космосом.

Харавод — это соностройка его участников. Он создаёт общий энергопоток. Порой встаёт человек в харавод в плохом самочувствии, а после харавода глядь и повеселел человек.

Что сегодня зачастую происходит, когда ссорятся два друга, две подруги или два любящих друга человека? Расходятся порой на долгое время или навсегда. А что же делать, как им помочь? Как помогли друг другу в этом случае наши прабабушки и прадедушки. Они приглашали друг друга в волшебный круг харавода, где их отношения вновь обретали лад и душевную гармонию.

Харавод как добрый, волшебный советчик помогает принимать мудрые жизненные решения. Харавод показывает нам то, как мы идём по жизни.

Испокон веков было два вида харавода — посолонь и противосолонь. Посолонь — когда харавод водили по солнцу. Противосолонь — против солнца. Первый водили для богатого урожая и победы над врагом. Второй — от болезней и врагов.

В году было четыре больших со множеством участников праздников харавода — на Троицу, на Иванов день, Петров день и на Ильин день.

Готовясь к написанию этой статьи, просмотрел много материала и пришёл к единому мнению с хараводниками. На что сегодня опереться России, кроме своего флота и армии? На традиции народов России, добрые древние традиции предков наших, когда люди были Богами.

Одна из книг Владимира Шемшука так и называется — «Когда лбюди были Богами». Его книги сегодня разве где купишь? Но зато они в свободном доступе в аудиоварианте.

А к чему призывает нас в одной из своих песен фронтовик и знаменитый бард Булат Окуджава?

«Возьмёмся за руки, друзья, чтоб не пропасть по одиночке»...

А где берутся за руки друзья да часто ещё мгновение назад незнакомые друг другу люди? Правильно, в божественном единении друг с другом, в хараводе.

Александр КОН,
г. Санкт-Петербург

