

Родовая Земля

ПЕРВАЯ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 11 (244), ноябрь 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

Источник силы и счастья 2	Забота друг о друге 6	В чём соль лечения 16	Путь к духовности 20	Учат детей – сказки 23	Солдаты, базар, самовар... – и я! 26
--	------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	---



...Скажут: можно ли говорить о радости сейчас, когда столько горя, ужаса и крови кругом и такая царит во всём мире напряжённость? Да, не только можно, но и должно, ибо по старой китайской поговорке: «Радость есть особая мудрость», и тот, кто знает сущность, знает, что никогда нет никаких причин для печали и уныния, ибо всё преходяще, и то, над чем плачем сегодня, мы будем смеяться завтра. Даже дерево каждое одевается в радости цветами, но и, сбрасывая листья, оно не грустит, помня о весне.

Радость создаёт вокруг нас особую атмосферу, которая притягивает к нам сердца и, следовательно, даёт нам удачу, ибо ведь так естественно, что человек отвечает улыбкой на улыбку и бежит от пасмурного, недовольного и злого лица...

Если б можно было сфотографировать духовное состояние человека в унынии и

человека, преисполненного Радости, мы увидели бы около первого серую пелену, тогда как внутренняя радость второго окружила бы его яркими сверкающими тонами. И как жаль, что люди часто боятся Радости, даже отучают себя от неё, окутывая своё мышление застоем и тьмою.

Радость можно сравнить с сильным магнитом, ибо она, именно как магнит, притягивает к себе сердца и даёт обладателю её импульс жизни и сопротивляемости всяким неприятностям, тогда как уныние порождает безволие и повергает человека в бездну...

Радость рождает доверие. Радость помогает взаимному укреплению. При Радости духа нет места саможалению, и запомним хорошо, что множество даже близких и прекрасных возможностей разлагаются

восточная поговорка гласит: «Держи в себе радость с утра в течение часа, а она будет держать тебя целый день»...

Сейчас всё человечество стоит на пороге Нового Мира. Рушатся старые устои. Исчезают отжившие понятия. Идут какие-то нарастания, какие-то новые сдвиги, пока ещё многими неосознанные, но уже смут-



О РАДОСТИ

людскими жалобами, порождёнными саможалением. Радость же духа создаёт твёрдость и упорную устремлённость вперёд, всегда вперёд. (Можем ли мы, например, вспомнить хотя бы одного героя с унылым и безвольным лицом?)...

И вот Радость даёт человеку какие-то особые силы, причины которых ещё не установлены наукой. Она наполняет человека каким-то особым светом, действующим и на других...

Но как же всё-таки сохранить в себе постоянную Радость, несмотря на всякие печали? Старая

но ощущаемые и волнующие. Сейчас только спокойствие и терпение могут дать необходимое равновесие, и только радостное сознание нового, приближающегося, важного. Неизбежны трудности для такого времени, неизбежны тяжкие дни, ибо идёт напряжённое смещение одних энергий другими, новыми и светлыми. Идёт на смену тьме торжество духа.



Елена Рерих

Из письма
к молодёжи, 1939 г.

Как же не встретить это время торжественной Радостью и радостной устремлённостью, помочь этому новому духовному строительству? Итак, будем неустанно поддерживать в себе чувство устремлённости в будущее, и пусть в каждом молодом сердце сознательного сторонника Света звучат непрестанно торжественные колокола Радости, ожидание Прекрасного Мира, который уже идёт неслышным, но властным и твёрдым шагом...

Единение с Природой

Важно сохранять связь с Природой. В этом кроется источник силы, вдохновения и истинного счастья.

*Вдали от мира пошлости и лжи
Есть дивный край,
Приют возвышенной души...*

В прежние времена свой отпуск я проводил в горах у моря, посещая дольмены Кавказа для «духовной гигиены сознания». Как говорится, «кашу в голове надо перемешивать, чтобы не подгорала».

У дольменов «переустановка операционной системы сознания» происходит быстрее и качественнее, чем где-либо ещё — проверено 20-летним стажем такого рода туризма. Из-за конфликта на Украине Кавказ оказался слишком далеко от Молдовы. И тут вдруг выяснилось, что совсем рядом, в Болгарии, тоже есть огромное количество этих волшебных сооружений. Кто-то на пульте контроля жёстко ломает пароли...

Озвучив своё намерение исследовать эти места во всех соцсетях, я отправился на разведку с единственным откликнувшимся на мой призыв попутчиком. Им стал мой давний приятель, профессиональный тренер по йоге. Путешествие выдалось знатным. Мы проходили пешком по 16 км в день по скалам, горам, пустынным морским берегам, изучая заранее продуманные маршруты, по дольменам и древним святилищам Болгарии. Целью этого путешествия было за девять дней открыть для себя и своего окружения потенциал духовного экотуризма Болгарии. В последнюю ночь, проведённую непосредственно в древнем тракийском святилище Беглик-Таш, я спросил у своего приятеля, в какой степени он реализовал свои цели в этом путешествии. Он ответил, что хотя цели были амбициозными, они реализовались в разы больше задуманного. Там мы испытали новые виды счастья, и нам открылись новые мысли и идеи. Одну из них я хочу описать в этой статье.

В толпе давно забывших о себе людей каждый из нас сознательно или интуитивно ищет счастье, реализующее уникальный потенциал нашей природной предрасположенности. Но, как говорится, «кораблю, не знающему своего пути, любой ветер не попутный». Естественным компасом на пути к реализации и счастью служат эталонные состояния — чувства наших первоисточков. Это первичные впечатления от взаимодействия человека с природой — с миром растений, животных, стихий, минералов. Те впечатления, когда мы впервые взирали на величие мироздания и себя в нём. В них находятся все ориентиры нашей естественной природной предрасположенности, нашей душевной страсти. В них же и источники вдохновения — ресурсы для реализации наших мечт. Сама же реализация полна даяниями силы и могущества, растущих по мере достойного прохождения жизненного пути. Подобно тому, как жёлудь становится дубом, человек обретает творческий потенциал Бога — высшей созидательной силы нашей планеты. Не все жёлуди станут дубами — не все люди станут творцами, но у всех есть этот потенциал. Его развитие определяется индивидуальной волей, на которую не может повлиять никто, кроме её носителя. Наши пращуры, жившие более 5000 лет назад, говорили так:

*Вне йоги к разумным себя не причисли;
Вне ясности нет создающей мысли;
Вне творческой мысли нет силы, покоя;
А где вне покоя и счастье людское?*

Первичное понимание йоги — это единение индивидуального сознания с сознанием общего-Сущего. В современном мире безудержного потребления — «всё реклама, кроме некролога». Поток глянцевого образа, возбуждающих низменные чувства, добиваются того, чтобы наша утроба взалкала:

То сердце, что радостей алчет и просит, у слабого духом сознание уносит, — говорили наши благородные предки.

*Где чувства господствуют — там вожделение;
А где вожделение — там гнев, ослепление;
А где ослепление — ума угасание;
Где ум угасает — там гибнет познание;
Где гибнет познание — да ведает всякий,
Там гибнет дитя человеке во мраке.
А тот, кто добился над чувствами власти,
Попрал отвращение, не знает пристрастий,
Кто их навсегда подчинил своей воле, —
Достиг просветления, избавившись от боли;
И сердце с тех пор у него безпорочно,
И разум его утверждает прочно.*

Текущий этап нашей цивилизации определяется приоритетами развития техносферы. Всевозможные девайсы подобны костылям, они помогают быстро решать вызовы жизни, но прерывают и атрофируют развитие природных способностей. Родовые поместья Молдовы — как альтернатива городу, селу и дачам.

Культура и образ жизни наших предков развивали самого человека, его физические, духовные и интеллектуальные способности. Тогда мы знали свойства каждого растения в нашей среде обитания; животные и птицы с радостью служили человеку в быту; мы понимали природу стихий и управляли ими, мужчины развивали мужество, а женщины — свою природу вдохновлять на подвиг. Мы стремились жить в ладу с окружающей средой, постигая смысл жизни — это было детство нашей цивилизации. То время сейчас называют Ведическим — там суть бытия постигалась веками, и чистые помыслы нам помогали.

Потом была эпоха великих достижений и таких же великих поражений и катаклизмов. Это был период «детских болезней нашей цивилизации» — гордыня и страсть к превосходству вырабатывали в нас иммунитет ко всему низменному. Глобальные катаклизмы и разрушения обнуляли память былых веков и уступали место военным технологиям, которые становились основой архитектуры мировых соглашений и логикой социального мышления в новых недолгосрочных мирах. Так мы утрачивали память о своих ведических первоисточках, погружаясь в века оккультной манипуляции общественного сознания ради лёгких решений текущих вызовов, но умножающие в итоге свои проблемы.

Рост технологий, прежде всего служащих военным целям, достиг небывалых высот. Генная инженерия, глобальная цифровизация, искусственный интеллект в совокупности образуют мега-систему, которая уже сегодня поднимает на повестку вопрос о целесообразности существования Homo sapiens как вида, который по мере роста «технологических костылей» обрёт себя на «физическую, духовную и интеллектуальную инвалидность».

На стыке времён Ведического и Оккультного периодов нашей цивилизации лучшие из нас в полной мере понимали, что происходит и к чему всё идёт — ведали, что «посевший ветер, обязательно пожнёт бурю». Они знали, что утраченное самосознание на этом пути не позволит сделать разумные выводы и будет продолжать нести «корабль нашей цивилизации» к тотальной катастрофе. Ещё они знали, как перенести информацию о Знаниях и Чувствах первоисточков на минеральный носитель, подобно тому, как сегодня мы записываем информацию на жёсткие диски наших компьютеров. Этими «серверами» стали дольмены — древнейшие памятники нашей цивилизации.

Гуляя туристическими маршрутами, идущими по горам, скальным берегам моря, пляжам и прочим местам, останавливаясь у дольменов отдохнуть, подумать о насущном и вечном, общение с духами предков происходит непрерывно — на протяжении всего путешествия. На самих

же святилищах поток необычных состояний удивительно силен, ощущение, как будто стоишь под водопадом очень глубоких и возвышенных переживаний. Какая-то духовная истома погружает в негу светлых областей своего сознания. Ярко и чётко плывут грёзы былого, листаешь сюжеты настоящего, как ролики из Тик-Тока, и будущее видится в образе восходящей звезды, озаряющей темноту угасающего сознания под гнётом суеты повседневной жизни.

Большая часть времени путешествия проходит не у святилищ, что было бы странным, чаще это прогулки в горах, купание в море, бытовые туристические процессы, сон наконец, но и в них поток духовной работы не прекращается. Так, подходя к морю, в сознании звучит песня:

*Утихнут мысли, помыслы;
Уйдёт куда-то грусть,
И, сняв одежды робости,
Я с морем обнимусь...*

Или идя по суровым скалам побережья, звучит мелодия призыва:

*«Созревай, людское племя, просыпайтесь, мертвецы —
на исходе жатвы время, уж собрались жнецы...».*

Благостные состояния у дольменов преобладают, но и тёмные области сознания тоже обнажаются — обиды, душевные терзания и прочее неизбежно предстают во всей своей мрачной красе. Их приходится заново переживать и отпускать, освобождая пространство своего сознания светлым переживаниям. Процесс духовной трансформации там идёт, как в ядерном реакторе, на пределе мощностей психики. Коммуна «Счастливые» — место, где жизнь обретает новый смысл.

Всё это, конечно, попытка облечь в слова то, что вряд ли поддаётся однозначному описанию. Феномен дольменов и других древних святилищ в разы больше любого о них представления. Но то, что можно сказать точно: по итогам этого путешествия я стал лучше. Перестал беспокоиться по мелочам, да и вообще перестал беспокоиться. Приехав домой, тут же начал решать сложнейшие жизненные задачи, ловя себя на мысли, что там, где я обычно сильно гневался и переживал, теперь не испытываю таких эмоций. Заметил, что раньше судил обо всём — мир мне представлялся дуальным, одна его часть была хорошей, а другая — плохой. Теперь же всё иначе — у меня нет интереса судить о мире, мне хочется его творить таким, каким хочу его видеть. Я вернулся из этой поездки и мне, видимо, ещё предстоит осознать изменения в своей личности. Пока же могу точно сказать, что они положительные.

Сам отпуск у моря всегда благоприятно влияет на психическое здоровье, но в таком духовном экотуризме улучшения в разы глубже. Ты так же отдыхаешь у моря, но не в людской толчее курортных пляжей, а на живописных побережьях, где если и есть люди, то такие же, как и ты — в осознанном взаимодействии с Природой. Так же, накупавшись вволю, возвращаешься домой, но не через шумные рестораны, а по тенистому лесу, где стрекочут цикады. Вечерами ты прогуливаешься в прохладе сумерек, но не к барам с кричащей поп-музыкой, а к древнему тракийскому святилищу. Ночью — хороводы звёзд и мечты, уносящие в яркие сновидения и к утру нового дня.

Тур по «Старине» Болгарии стал для меня источником глубоких открытий. Это путешествие позволило не только насладиться Природой и древнейшей историей этой удивительной местности, но и провести глубокую внутреннюю работу. Путешествие по дольменам и древним святилищам, прогулки по горам и морским берегам, общение с Природой — всё это дало мне возможность пересмотреть свои взгляды на жизнь, обрести внутренний покой и гармонию. Я стал более уравновешенным, научился не переживать по мелочам и нашёл новый смысл в каждодневных делах, глубже стал понимать себя. Это путешествие показало мне, как важно сохранять связь с Природой и своими первоисточками, ведь в этом кроется источник силы, вдохновения и истинного счастья.

Валерий КАТРУК
ППП Счастливые, Молдавия
Вестник Родовых поместий





Эта статья написана в первую очередь для тех, кто принял на первый взгляд экстремальное, но очень верное решение основать Родовое поместье в истинном сердце России, на благословенной и прекрасной сибирской земле. Статья основана на личном опыте автора.

Сначала скажу, что мы переехали в свое Родовое поместье среди зимы, в 30-градусный мороз, имея очень ограниченный запас дров. И заготовка сухого валежника стала для нас жизненно важным вопросом. Жители умеренного климата скажут: «Да что за проблема?! Надел сапоги с высоким голенищем, взял топор — и вперед». Но это Сибирь, и южноевропейский подход здесь не подойдет.

В Сибири зимой практически нет оттепелей, снег не тает, а непрерывно накапливается, и его слой может доходить до полутора, а местами двух и больше метров. И без спецсредств зимой тайга для вас будет недоступна. А это ни много ни мало — полгода. Стоит также отметить, что зима — это время отдыха от летних трудов на огороде, строительстве, сенокосе и прочего. В эту пору у вас будет намного больше свободного времени, которое вы сможете посвятить туристическим походам и заготовке древесины. Реки в зимнюю пору превращаются в дороги, свободные от буреломов и подлеска, что позволяет очень комфортно передвигаться на значительные расстояния.

Заготовка дров также очень удобна именно зимой, так как большой слой снега скрывает основную часть бурелома и подлеска. Отсутствие листьев повышает обзорность, а из буреломного валежника под действием низких температур отлично вымораживается влага, и он будет максимально легким и сухим. Да и транспортировать его волоком по снегу и насту — одно удовольствие.

Я надеваю шлейку на грудь, пристегиваю её пожарным карабином к тросику, а трос самозатягивающейся петлей надеваю на комель (более толстый конец бревна). И так волоком трелюю лесину домой. При таком способе транспортировки в кору бревна не забивается земля, которая сильно тупит пилы.

Теперь поговорим о том, что нужно приобрести для комфортного передвижения по глубокому рыхлому снегу. Варианта здесь



два: охотничьи (широкие) лыжи и снегоступы. Расскажу про преимущества и недостатки каждого из вариантов.

Начнём с охотничьих лыж. Их нынче великое множество — как отечественных, так зарубежных, самых различных типов, размеров и ценовой категории. От линейных размеров будет зависеть полезная площадь изделия, которая будет равномерно распределять ваш вес по поверхности снега. Тут стоит отметить, что на каждые охотничьи лыжи будет указываться допустимый вес, на который они рассчитаны. Но не стоит особо обращать внимания на эти цифры. По факту, чем больше будет площадь лыж, тем по более рыхлому снегу вы сможете идти, меньше они у вас будут проваливаться, что очень сильно облегчит передвижение и сэкономит силы.

Я рекомендовал бы брать максимально большие размеры, так как снег в тайге рыхлый, а наст, как правило, образуется уже ближе к весне. Себе брал отечественные 160x20 см. Многие «советчики» в интернете говорят, что ширина 20 см избыточна и придётся ходить враскорячку. Со всей ответственностью заявляю: это чепуха. Такая ширина не мешает пе-

редвижению, а лишние несколько сантиметров дают значительную фору по площади.

Что хотел сказать в отношении лыжных палок: чем они будут длиннее, тем лучше, так как у меня были места на склоне сопки, где палка при попытке оттолкнуться зарывалась в снег по самый верх...

Теперь о преимуществах и недостатках этого средства передвижения. Главные преимущества — лёгкость и скорость ходьбы. Ходить в них действительно очень легко, что снижает утомляемость. Большая площадь лыжи позволяет проходить по очень рыхлому снегу и снижает вероятность провалиться в проталину на льду на стремнине реки или увязнуть в плохо замёрзшем болоте. Передвигаться на них можно сравнительно тихо. Ещё один большой плюс — немалая скорость передвижения, хотя, конечно, до спортивных лыж им далеко, да и техника ходьбы совершенно другая.

К сожалению, есть у лыж и свои недостатки. Первый из них — габариты. Большая длина лыжи немало осложнит передвижение по чаще и бурелому, порядочно ухудшит поворотливость. Если на нижнюю поверхность лыж не приклеен камус (шкура с голени

животных, принадлежащих к семейству оленевых, — северный олень, лось, косуля), то даже не слишком крутой склон холма или сопки может стать серьёзным препятствием.

Камус позволяет лыже скользить вперёд и препятствует откату назад. Лыжи с камусом очень дороги и редки. Продаётся и синтетический камус, но стоит он тоже немало, а насколько он эффективен, я не знаю.

Также на охотничьих лыжах вы не сможете ходить по дрова и трелевать колодки, так как волока бревно, будете просто буксовать по снегу. То есть подходят они больше для передвижений на большие дистанции по лесостепи, тундре и руслам рек, для охоты, прогулок и туристических походов. Я в них ходил и по чаще, и по склонам сопки, но такое передвижение, особенно по склонам, было весьма непростым и занимало немало времени и сил.

Что касается снегоступов, то это идеальное средство передвижения по тайге на средние и малые дистанции, особенно для решения хозяйственных вопросов. Ассортимент снегоступов также весьма велик. Они отличаются и по форме, и по размеру. Как и в случае с лыжами, берите максимально большие размеры. Себя я брал отечественные снегоступы, размером 86x25 см.

Умеренная длина даёт возможность неплохо маневрировать даже в густой чаще леса и на болоте,

а дюралевые «когти» снизу позволяют уверенно подниматься даже по очень крутым склонам сопки и холмов и не буксовать при трелевке брёвен.

Недостатки. Так как площадь поверхности у снегоступов чуть меньше, чем у охотничьих лыж, то и проваливаться в них будете немного сильнее, что увеличит утомляемость, которая при ходьбе на них и так несколько выше, чем у лыж. Также уступает лыжам и скорость передвижения. Ещё одним недостатком является более высокая шумность при ходьбе, что является негативным фактором больше для охотников.

Подведём итоги: для дальних прогулок и походов по не слишком холмистой местности, умеренно густому лесу, тундре, степи подходят охотничьи лыжи, максимально большие по площади.

Для заготовки дров, хозяйственных работ, передвижению по сопкам, густой чаще, болоту — только снегоступы. Размеры выбираем побольше.

Надеюсь, данная статья поможет вам определиться и сделать правильный выбор при приобретении этого незаменимого при жизни в тайге инвентаря.

Успехов, дорогие единомышленники, и пусть тайга будет к вам благосклонна!

Сергей ЩЕРБАКОВ

**РП Заповедная борть Сибири,
Красноярский край
Вестник Родовых поместий**

Место для новой жизни

Хочу начать с очень известной притчи.

У ворот города сидел старик со своим учеником. К нему подошёл путешественник. Было видно, что юноша пришёл издалека.

— Я никогда не бывал в этих местах. Скажи, дедушка, какие люди живут в этом городе? — спросил юноша у старика.

— А какие люди жили в городе, который ты покинул? — спросил у него старик.

— Это были злые и эгоистичные люди, и я без сожаления расстался с ними.

— Здесь ты, юноша, встретишь таких же.

Некоторое время спустя другой путешественник задал старому человеку тот же вопрос:

— Скажи, добрый человек, что за люди живут в этом городе? Я только что приехал и не знаю местных обычаев.

Старик вновь ответил вопросом на вопрос:

— А что за люди жили в городе, откуда ты пришёл?

— Это были замечательные люди, добрые и гостеприимные. Многие стали моими друзьями, и мне было нелегко оставлять их.

— Здесь ты найдёшь таких же. Ученик в недоумении обратился к старику:

— Как же так? Ты двум людям на один и тот же вопрос дал совершенно разные ответы...

— У каждого в сердце свой мир. Если кто-то не нашёл ничего хорошего там, откуда пришёл, он и здесь его не найдёт. А у кого были друзья, он и здесь без добрых людей не останется. Ведь мы видим в окружающих нас людях только то, что имеем внутри себя.

Приезжая куда-то в хорошее место, мы должны быть сами готовы быть хорошими, заботиться

о людях, о новом месте, открыто принимать трудности и радости, работать над собой и своим восприятием.

Есть тысячи отзывов от людей, которые, видя самые красивые места нашей планеты, приходят в полный восторг и трепет, и тысячи отзывов, что это же место не впечатлило, было не такое уж и красивое и вообще всё это раздуть для туристов. Отчего это зависит? Оттого, какими глазами ты смотришь на мир, как воспринимаешь его именно сейчас.

При переезде в новое место, в новый дом мы ждём, что это кардинально изменит нас, сделает новым человеком. Но в любое новое место с собой мы привозим себя! Мы привозим все свои эмоции, реакции, свои ценности и т.д. Человеку, который смело встречает и радости, и трудности, который открыт для новых людей,

знакомств и обстоятельств, любое место принесёт много нового и интересного. Человек, который привык реагировать негативно, и в новом месте найдёт, отчего ему стать недовольным.

Будет ли здесь невероятно хорошо или нестерпимо плохо, зависит от того, что именно вы захотите замечать. Как говорят буддисты, вещи пусты, то есть по своей сути они не имеют никакой энергии, и только человек наполняет

ее вещи или события смыслами и эмоциональной окраской.

Каждое место имеет своё сердце. Так раскройте своё сердце ему навстречу и покажите, насколько это место может быть уникальным, удивительным и прекрасным, и разрешите показать вам, что оно может стать вам тёплым и уютным домом.

Маргарита КРАСИЛЬНИКОВА
ПРП Радосвет, Краснодарский край
<https://vk.com/radosvet23>





Архангельская область — одна из самых больших среди регионов, расположенных в европейской части страны. Тут и месяца может не хватить, чтобы побывать в каждом её уголке. Такой необъятный размах! Где ещё подобное можно встретить? Разве что в Сибири. Но есть в области район, который по размерам можно, пожалуй, отнести к средневропейскому. Он отличается многим. И своим более благоприятным климатом: весна здесь наступает на две недели раньше, чем, например, в областном центре, а осень, наоборот, позднее. Главное — природой и своей рельефностью — здесь и налюбоваться этой красотой не можешь. В любое время года — зимой и летом. Ну и впрямь — Северная Швейцария.

Впервые это словосочетание я услышал в начале 70-х годов прошлого столетия. Тогда передо мной встал вопрос: в какую бы глубинку поехать, чтобы поработать, познать жизнь, так сказать, наяву. Выбор был. Но были и сомнения. Случайная встреча в редакции архангельской областной газеты «Правда Севера» определила мою судьбу.

— Знаешь, парень, езжай-ка в Вилегодский район. Ни за что не пожалеешь!

Сделав небольшую паузу, добавили, пытаясь таким образом убедить в правильности своего предложения:

— Мы же тебя не куда-нибудь отправляем, а в Северную Швейцарию.

Тогда я понятия не имел, где вообще-то находится эта самая Северная Швейцария. Но посчитал: может, действительно стоит прислушаться к мнению старших.

Путь тогда оказался не из лёгких. Чтобы туда попасть, вначале перелёт на самолёте до города Котлас, затем переезд на «дежурке», а ещё от железнодорожной станции до районного центра — на рейсовом автобусе. Добрался ближе к ночи — считай, день был потерян. Невольно с первого дня почувствуешь размах области.

Только наутро, когда последние сумерки растворились в зим-



Есть такая Швейцария... на Крайнем Севере России



ли и колхозы, например, «Россия», «Дружба», имени Ленина, «Завет Ильича». Это были хозяйства, объединившие в себе не один в прошлом колхоз. Считалось, что подобно им, гигантов в области больше нет. На самом деле так и было.

В это же время выходит на экраны страны полнометражный документальный фильм «Вилегодские мужики». Он дал воз-

нем необъятном пространстве, сомнения, одолевавшие меня, отпали. Перед глазами открылась панорама районного центра Вилегодского района — села Ильинско-Подомское. Заснеженные жилые постройки, словно с гор спускавшиеся вниз к петлявшей, накрепко скованной льдом речке, убегающие вдаль дорожки, пересекающиеся на своём пути, покрытые снегом луга и поля... Перед глазами открылась неопишная красота. Была зима, но ещё больше эту красоту почувствовал весной, когда у селян начинались по-



левые работы. Гул тракторов, комбайнов не утихал до самой глубокой осени. Сельское хозяйство, не считая заготовку леса, составляло основу местной экономики. Здесь выращивали лён, рожь, картофель, засевали и пшеницу...

Сама природа благодарила, чтобы развивать животноводство и полеводство. Вилежане, приученные к труду, считали себя хозяевами этой земли. Слово оберегая её, они расселялись так, чтобы у каждого её клочка был свой пригляд. Поэтому деревни, в отличие от многих других северных, располагались друг от друга таким образом, чтобы всё можно узреть одним взглядом.

Так было всегда, испокон веков. Первый и уже довольно ощутимый удар по селу нанесла централизация. Это проявилось как раз во время моего первого приезда. Деревни стали признавать неперспективными. Их ликвидировали, но многие сумели устоять перед разбушевавшейся стихией чиновничьей власти, не уступающей мнению людей. Жизнь во всяком случае продолжалась в составе не мелких когда-то, а крупных хозяйств, таких, как совхозы «Вилегодской», «Никольский». Сохрани-



можно по-другому взглянуть на район, познать людей, чей талант оказался востребован и был применён в разных областях науки и техники. Возгордиться было чем. Оказывается, выходцы из крестьянских семей стали знаменитыми учёными страны, внёсшими в неё немалый вклад.

Об этом сегодня одни воспоминания, самые добрые и незабываемые. Получилось, что очень много лет судьба не приводила меня на Виледь, ставшей для меня родной и близкой. Из года в год поездка откладывалась. И вот случай. В Архангельске, проходя по Набережной Северной Двины, окликнул

меня мужчина. Это был Александр Александрович Кондаков, сосед, дом которого находился по соседству. По утрам часто встречались. Оказалось, не забыл наши сложившиеся добрые отношения. Узнав меня с первого взгляда, спросил: «Почему в Северную Швейцарию никак не соберусь?». И этот совсем неожиданный для меня вопрос подействовал, что для себя решил: нужно съездить. Да и ностальгия о прошлом давала о себе знать, хотя и прошло почти 40 лет.

В Северную Швейцарию, как принято здесь называть, ехал с чувством некоторого трепета. Дорога предстояла значительно комфортнее, чем когда сюда добирался первый раз, не нужно было делать несколько пересадок. Автобус прямо из Котласа доставил — всего за два часа — до села Ильинско-Подомское, районного центра. Да и само оно выглядело совсем неузнаваемым: благоустроенные многоэтажные дома, чередующиеся с деревяшками, площадь. Улицы, покрытые асфальтом, уходили в глубь района, а дальше — в соседнюю с Архангельской областью республику Коми. За эти два часа раньше с трудом преодолевали расстояние разве что от железнодорожной станции до Ильинско-Подомского. Осенью и весной дороги и вообще закрывали для проезда. А теперь — такая благодать. Кажется, живи и работай, радуйся цивилизации. Общее впечатление ещё больше порадовало и в свой недавний приезд. Но...

Первое, что разочаровало. В поле ни тракторов, ни комбайнов — вообще никакой техники. Тихо и благодать кругом. Землём теперь, выходит, никто вообще не занимается. Из когда-то крупнейших в области хозяйств остались всего два фермерских — в Никольске и Слободе. Собственной продукцией они разве что себя только обеспечивают. Между тем поля и луга, в своё время мелиорированные, в которые когда-то были миллионные инвестиции (по советским-то деньгам), ждут своего хозяина уже не первое десятилетие. И всё ни-





как не дождутся. Самим селянам никак, как бы того ни хотелось, своими силами не одолеть. Да и почему они должны сейчас за счёт собственных средств возрождать то, что в своё время государство с помощью навязанной и не оправдавшей себя приватизации разрушило созданное не одним поколением сельскохозяйственное производство?! Ведь не оно ли поспособствовало этому?!

Собирать по крупицам сейчас вряд ли кто решится. Нужны крупные инвестиции. Если они, предположим, найдутся, кто — встает ещё один неразрешимый вопрос — будет работать на этой земле?! Население района — 8500 человек — за три десятилетия уменьшилось почти в два раза. В половине поселений десятка жителей не наберётся. Главным образом — пенсионеры. Вся экономика района, не считая двух фермерских хозяйств, — заготовка и переработка в малом количестве древесины. Основная доля предпринимательства приходится на торговлю.

Единственное, что сохранилось, — социальная сфера. Не только сохранилась, но и получила развитие: буквально за последнее время построены новые школы, Дом культуры, по-современному оснащены библиотека, музей. Деньги были вложены немалые. Но для кого всё это, если экономика района, преобразованного совсем недавно в муниципальный округ, не имеет своего развития?

Если рассматривать с рыночной точки зрения, то спрашивается, какой смысл сегодня вкладывать деньги в северные территории? Быстрее можно получить отдачу, направив их в более благоприятные районы для ведения сельского хозяйства страны. Но как быть с землями, освоенными не одним поколением крестьян? Побросать, как поступили с многочисленными виленскими деревнями? В каждой пятой из них уже не осталось ни одного постоянно проживающего жителя. Осваивая эту территорию ещё с XIV столетия, люди собирались здесь жить, передавая накопленные традиции от одного поколения к другому. И разве можно было предположить, что на каком-то этапе всё это прервётся, и передавать навыки крестьянского труда уже будет некому. Речь идёт не о каких-то заболоченных землях, а вполне освоенных, приносящих отдачу, где выращивали в своё время знаменитый виленский лён (тут же его и перерабатывали на местном заводе), где росли рожь и даже пшеница, что позволяло развивать животноводство, обеспечивая продукцией два крупных промышленных города — Котлас и Коржму. Виленская земля с её неописуемыми красотами природы могла бы послужить развитию туризма. Тогда бы своё название, получившее от людей — Северная Швейцария, — оно вполне могло бы оправдать.

С такими мыслями я покидал этот замечательный край. А ещё — с одной, совсем не потерявшей надежды: может быть, найдутся в стране патриоты, готовые вложить деньги туда, где они, более чем уверен, с лихвой оправдают себя.

Михаил БУТОРИН,

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

На снимках: Вот они, виленские красоты, жить бы да радовать этим себя и других
Фото из авторской книги «История Виледи — газетной строкой»



В трёх сёлах Смоленской области и в двух сёлах Брянской области родился и делает первые шаги проект «Многодетные деревни». Его суть — переселение многодетных семей из недружественных стран, зон боевых действий или освобождённых, но разрушенных сёл и городов зоны СВО. А также создание сельских общин, объединённых духовной и ценностной миграцией, которая крепится на общем деле возрождения сёл.

— Это очертания образа будущего села и новых его переселенцев, переехавших ради сохранения традиционных ценностей, — говорит заместитель председателя Госдумы Анна Кузнецова. — С одной стороны, это нравственное убежище для родителей, которые понимают, что в их странах под видом отстаивания прав и свобод происходит уничтожение здравого смысла и безопасности семьи. С другой, в проекте участвуют семьи, которые потеряли кров из-за боевых действий, но не утратили желания жить крестьянским трудом. И наша задача — создавать им инфраструктуру комфорта и занятости не только в городах.

Первыми жильцами «Многодетной деревни» под Смоленском стала семья Морозовых из Латвии с десятью детьми.

— Это не первая наша попытка переехать в Россию, сначала не получалось. С десятью детьми никто нас не принимал, а в Латвии последние четыре года жизнь превратилась в выживание: всё подорожало в 4–5 раз, я бегал по

Путь домой

Семья из Латвии переехала в «Многодетную деревню» под Смоленском

двум работам, а есть почти ничего. Под Смоленском нам помогли перестроить заброшенный сельский магазин под дом, есть двор, дети козлят впервые в жизни увидели, усталость уходит. Я дома, — рассказал глава семьи Виталий Морозов.

Морозовы изначально знали, что едут не в пустоту. «Многодетные деревни» — это проект духовной миграции и создания сельского туристического кластера на основе экотуризма, деревенского отдыха для многодетных семей и сезонных работ для подростков из многодетных семей.

— У нас рабочие места для кандидатов складываются до их переезда и трудоустройства, — говорит соавтор проекта «Многодетные деревни», глава группы компаний Readovka Алексей Ко-

стылев. — Так сложилось ещё с первыми многодетными переселенцами из разрушенных сёл Донбасса, переселенцами из Германии и Франции. Теперь на таких же условиях — собеседование с администрацией об условиях работы и с местным духовенством о приверженности традиционным ценностям — к нам перебирается многодетная семья из Суджи Курской области. Идут переговоры с несколькими семьями из Германии и Италии. Архитектура деревни складывается по кирпичикам.

Владимир ЕМЕЛЬЯНЕНКО
<https://rg.ru>

Правильный выбор

Сцена в школе, трогательная до слёз, и толпа людей, кото-

рая в здешних местах не собиралась последние 20 лет — так можно описать первый день пребывания семьи Морозовых из Латвии в её новом доме на новой земле, куда она приехала буквально накануне. Морозовы стали первой семьёй, переехавшей в деревню Рухань в рамках нашего проекта «Многодетные деревни», и теперь наша главная задача — обеспечить их всеми необходимыми условиями не только для проживания, но и для дальнейшей адаптации. Сегодня, отдохнув и переведя дух после долгого и, без преувеличения, опасного путешествия, Морозовы посетили Руханскую среднюю школу, где сразу шестерых младших детей распределили в их новые классы. Для родителей и будущих учеников провела экскурсию директор Елена Александровна, а местные ученики торжественно и в то же время по-детски радушно приняли новых друзей — один из младшеклассников водил Петю, младшего сына семейства, прямо за руку по стенам будущей школы ребят.

Жители Рухани и окрестных деревень тоже тепло и сердечно встретили новых соседей.

Для новоприбывшего семейства мы организовали целый праздник с народными песнями, хорами, играми — Руханский сельский Дом культуры, возле которого проходили гуляния, не видел такого количества гостей уже очень давно. Приятным завершением мероприятия стал конкурс с народными и играми — кулинарничали местные жители, которые наготовили различных угощений для своих теперь уже земляков.

Эмоций у взрослых и детей — целая масса, ведь раньше огромной, но безумно крепкой и сплочённой семье приходилось часто переезжать и менять одну тесную квартиру на другую. Теперь мытарства закончились, и впереди спокойствие и уверенность в завтрашнем дне, где нет угроз, что детей могут отнять, и нет опасности уголовных дел за пророссийскую позицию.

Семья сделала свой выбор, и сегодняшний день наглядно показал, что в его правильности сомневаться не приходится.

Группа компаний Readovka

Подальше от ювенальной юстиции: почему семьи с детьми бегут из Европы в Россию

Многодетная семья из Германии получила в России временное убежище. И это далеко не первый случай, когда семьи с детьми бегут из Европы. Какие причины приводят их в нашу страну?

Причины переезда в РФ — в тайне

Отец, мать и шестеро детей, четверо из которых несовершеннолетние, прибыли в Калужскую область в ноябре. По словам родителей, одной из основных причин переезда стало опасение, что органы ювенальной полиции ФРГ заберут детей. В России супруги обратились в миграционное подразделение за предоставлением временного убежища. В кратчайшие сроки наши полицейские рассмотрели обращение и выдали свидетельства о предоставлении временного убежища на территории России семье Хардер. В дальнейшем они намерены получить российское гражданство.

Расплата за просмотр телепрограмм Соловьёва

В Карелию без документов сбежала семья из Швеции. Уроженцы Латвии Инита и Роландс с тремя детьми нелегально пересекли границу России в январе 2023 года. Они бежали без виз и паспортов на детей. Но Россия всё равно их приняла. Пара утверждала, что в Швеции опека готовилась отобрать у них детей якобы потому, что они говорят на русском и смотрят Соловьёва. В Костомукше им выделили жильё и обеспечили пособием. В декабре латвийской семье выдали российские паспорта. В Швеции рассказали, что суд действительно постановил забрать детей у Иниты и Роландса. Близкие к этой семье люди написали, что в Западной Европе изъятие детей популярно без видимых причин. Поводом может стать телефонный звонок, не подкреплённый никакими доказательствами.

Охота на умных детей

В феврале этого года семья из Нидерландов сбежала в Воронежскую область из-за «негласной программы в Европе» по изъятию детей. У Эвелины и Кестутиса в Голландии хотели изъять четырёхлетнюю дочь. Девочка, по мнению отца, попала в «негласную в Европе программу «Розыск ума». Она была очень умной по «голландским системам», и её решили забрать в интернат для одарённых детей. На девочку обратили внимание ещё в детском саду и предложили обучать по специальной программе для одарённых детей. Про эту систему в Нидерландах ходят разные слухи. Некоторые родители заявляют, что дети буквально пропадают. Литовская семья была «в ужасе от каждого шороха», не могла спать. По их словам, они бросили бизнес и уехали в Россию по программе переселения соотечественников.

Ювенальная юстиция — кошмарный сон европейца

Изъятие детей в Западной Европе происходит элементарно. Школьнику достаточно пожаловаться на наказание дома, на то, что его плохо кормят, — и его заберут из семьи. Особенно часто такое происходит во Франции и в Нидерландах. Там в большинстве случаев ребёнка отбирают, если мать русская или с русскими корнями. Перекос в изъятии детей чувствуется и в Германии. Ювенальная юстиция приходит и изымает детей, и потом надо доказывать, что это было неправильно.

Чего стоит случай с актрисой Натальей Захаровой, которая вышла замуж во Франции. В 1995 году у супругов родилась дочь Маша. Когда ребёнку было два года, Наталья подала на развод. Её супруг без проблем смог доказать, что лучше обеспечит дочь, нежели его жена. Захарова пыталась доказать, что бывший супруг употребляет наркотики, в результате пришла ювенальная юстиция. Машу изъяли из семьи и передали третьим лицам. Со своей матерью девушка смогла увидеться только после совершеннолетия...

Ирина МИШИНА



что в первую очередь на помощь бегут многолетние. И крышей над головой поделаются, и продукты раздобудут, а если что не смогут, привлекут других и вместе всё сделают. Васыны и сами такие — всегда придут на помощь.

Украины Макеевки и Донецка — отдельная боль. Разбитые, сожжённые дома, одинокие старики. Когда в продуктовых магазинах закончились продукты, Васыны собирали свои запасы и везли их бабушкам и дедушкам, которые в начале войны остались совсем без помощи. Их было больше ста человек.

Каждый месяц активисты собирали продукты и везли на окраины.

Однажды, когда Василий Николаевич вёз гумпомощь, в ста метрах от него взорвался снаряд. С этого момента он понял, что все мы ходим под Богом.

— А значит, надо учиться жить спокойно, с молитвой и со смире-

нием, — говорит Василий Николаевич.

— Сегодня многих наших бабушек и дедушек уже нет, — с горечью говорят супруги. — У тех, кто выжил, жизнь потихоньку налаживается, пенсионеры стали получать пенсию. Мы с друзьями-добровольцами помогаем военным. У нас очень тесное дружеское взаимодействие с другими добровольческими группами по всей России.

Василий Николаевич является основателем общественного движения «Всеединство» и председателем попечительского совета благотворительного фонда «Они — наши», который помогает детям с ДЦП, инвалидам детства. Этим летом фонд при поддержке правительства Дагестана отправил детей из неспокойного региона на оздоровление и лечение в санатории.

Сегодня в Макеевку возвращается та самая привычная жизнь.

Когда-то супруги вместе закончили Донецкий государственный университет по специальности «Прикладная математика». Василий Николаевич на протяжении многих лет «принимает защиту» у выпускников, он председатель Государственной аккредитационной комиссии по направлению подготовки «Информатика и вычислительная техника». Кроме того, работает генеральным директором ИТ-компании ООО «Донцифротех». Его супруга Виктория Юрьевна трудится вместе с ним.

— Дети — главное семейное сокровище, а счастье — это помощь и забота друг о друге, — говорят в один голос супруги Васыны. Старшие дети уже выросли, у них свои семьи.

Старшая дочь Евгения с отличием окончила магистратуру Донецкого национального университета по специальности «Экономика», получила второе высшее образование в сфере управления. Имеет активную жизненную позицию. Награждена грамотой за ошутимый вклад при выполнении мероприятий по повышению престижа Вооружённых сил и усилению патриотизма среди молодёжи ДНР, а также благодарностями за добросовестный труд и высокие результаты в служебной деятельности. Жизнерадостная, творческая и активная.

Есть своя семья и у старшего сына Саши, который ещё в 15 лет хотел сбежать в ополченцы.

— Когда у нас ещё было мирно, Саша хотел уехать в Луганск, там уже начались боевые действия, — рассказывает Василий Николаевич. — Как-то мне звонят и говорят: мы вашего сына с поезда сняли, он воевать собрался. Я провёл беседу, объяснил, что в его возрасте не стоит так делать, но когда война пришла под наши стены, удержать его было уже невозможно.

Правила жизни

многодетной семьи из Макеевки

В Москве наградили победителей всероссийского конкурса «Семья года». В номинации «Многодетная семья» был выбран 21 победитель из разных регионов страны. Среди них — Васыны из Макеевки. Василий Николаевич и Виктория Юрьевна вместе уже более 30 лет. Оба математики. За свою совместную жизнь они вместе вывели формулу семейного счастья: «вера + любовь + забота». Они живут в Макеевке, истинность формулы за последние десять лет испытали на себе. На вопрос, что самое главное в жизни, Васыны отвечают: «Каждый день делать хотя бы одно доброе дело не для себя».

— Однажды на встрече выпускников, спустя 20 лет после окончания школы, учительница подняла наши письма в будущее, и я с удивлением прочитал свой привет самому себе, — рассказывает Василий Николаевич. — Я написал, что у меня будет пять детей.

Юный Василий не ошибся. Детей в семье Васыных действительно пять. И все они вместе с родителями прошли через непростые испытания последнего десятилетия.

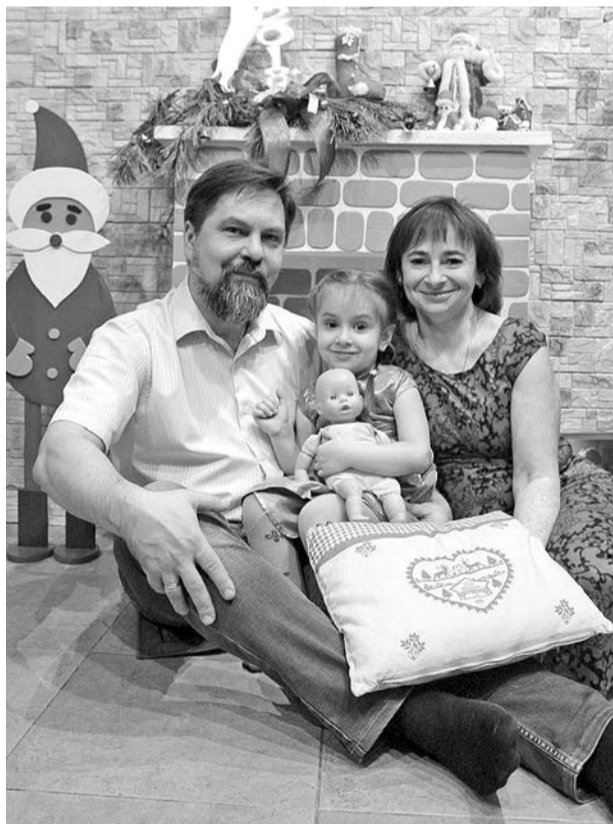
К происходящему в большой семье относятся философски. Родители Васыны любят повторять слова поэта Александра Кушнера: «Времена не выбирают, в них живут и умирают». На долю Васыных и других жителей Макеевки выпали 10 лет обстрелов и бомбёжек. За это время у супругов успели вырасти дети. Младшая дочь Серафима родилась в 2014 году, когда Макеевка только-только становилась зоной боевых действий. И если со старшими детьми Васыны могли сесть в машину и объехать пол-Европы, то для младшей день тишины, без взрывов был в диковинку.

— В день рождения Серафимы на окраинах Макеевки шли жесточайшие бои, под окнами роддома шли танки, — вспоминает многодетный отец. — Было страшно.

По словам его супруги, страшно было ещё и от того, что семья в одном месте, а она с новорождённой малышкой — в другом.

— Оставалось только молить-

«Каждый день делать хотя бы одно доброе дело»



ся, — говорит Виктория Юрьевна.

Когда маму с малышкой выписали, радости домашних не было предела. Снова все вместе. Но обстрелы становились сильнее. Малышку в корзинке опускали в подвал.

— Младшие дети организовали себе в подвале на двух квадратных игровую комнату и не очень-то хотели вылезать оттуда. Когда рядом любимые игрушки, спокойнее, — вспоминают многодетные родители.

До войны Васыны были «как будто верующими». Но события последних десяти лет превратили их обыденную веру в настоящую, живую, горячую. У них на глазах исчезала привычная жизнь. В ма-

газинах заканчивались продукты, банки закрывались, воду давали по чуть-чуть раз в три дня.

— Безнадёги и отчаяния не было, помогала вера, — говорят Василий Николаевич и Виктория Юрьевна. — Мы понимали, что изменить обстоятельства не можем, значит, надо их принять, жить в них и благодарить Бога за всё.

Например, за то, что есть крыша над головой и подвал. Они так и говорят, что в те страшные дни выжили только благодаря подвалу и запасам, которые там хранились.

Благодаря этим запасам и большому сердцу Васыных выжила не только их семья. За время войны Васыны столкнулись с тем,





Бегство из Америки в Россию

Родители признаются, что Сашин поступок их не удивил, ведь он был воспитан героическими прабабушками и прадедушками, которые прошли Великую Отечественную, и вырос на советских фильмах про настоящую дружбу, героев и мужество.

На войну Саша всё-таки ушёл в 15 лет. В рядах легендарной «Пятнашки» освобождал аэропорт. На тот момент он был самый юный ополченец. Награждая его, командир сказал: «Старшим никак нельзя было сплеховать на фоне таких ребят».

— О нём тогда много писали, снимали репортажи, — вспоминают родители, — даже приезжал журналист из «Times» и снял правдивый сюжет. На журналиста начались гонения, но он до последнего отстаивал свою и нашу правду.

Не так давно Саша получил орден Мужества за отражение контрнаступления под Работино.

— Они были в самом центре событий, — рассказывает Василий Николаевич. — Их подразделение уничтожило более 200 единиц техники.

В 2016 году награждён Александром Захарченко знаком отличия «За заслуги перед республикой». А ещё у Саши есть медаль «Честь, мужество, отвага». В 2023 году награждён медалью «За храбрость» II степени. Он с товарищем рванул спасать раненых, в это время вражеские дроны стали сбрасывать гранаты.

— Сын с товарищем тоже получили ранения, — с гордостью говорит многодетный отец, — но, как он говорил потом, если бы мы не пошли, было бы два трупа, а так получилось четверо раненых.

У младших детей тоже есть свои победы.

Сегодня Ссения — студентка Северо-Западного медицинского университета имени И.И. Мечникова. На летних каникулах проходила практику в госпитале Макевки, наравне с медсёстрами помогала делать раненым перевязки, ставила капельницы.

Дмитрий с отличием окончил девять классов и музыкальную школу. Серафима, как говорят родители, сама по себе талант, участвует во всех конкурсах, любит рукоделие. Не так давно принимала участие в танцевальных фестивалях в Санкт-Петербурге и Сочи.

Васины поняли, что жизнь налаживается, когда детям разрешили прийти на занятия в школу.

— Вот тогда стало спокойнее, и мы даже подумали, что будет лучше, — говорят супруги.

В 2022 году Васины были отмечены государственной наградой ДНР — знаком отличия «За заслуги в воспитании детей».

Семья Васиных стала участницей Всероссийского семейного форума «Родные-Любимые». Они провели увлекательную экскурсию в рамках выставки «Россия» на стенде ДНР на ВДНХ. Гостей угощали и удивляли рождественским имбирным печеньем по семейному рецепту.

Недавно Виктория Юрьевна неожиданно для себя обнаружила способности к вокалу.

— Мы записывали песню дочке на день рождения, и оказалось, что у неё очень красивый голос, — с гордостью рассказывает супруг. — А ещё она вышивает очень красивые иконы бисером.

Жизнь и в самом деле налаживается.

Татьяна ВЛАДЫКИНА
<https://rg.ru>

Джозеф Шуцман не похож на американского туриста. Да и на политического беженца тоже не тянет. Он твёрдо решил переехать со своей многочисленной семьёй в Россию. Три мальчика и три девочки. В июле супруга Энн родила Мишеньку. Говорит, больше нет сил терпеть американскую пропаганду ЛГБТ (организация признана экстремистской, её деятельность запрещена на территории России). Он думает о детях, а не о политике. Он думает о будущем.

Джозеф родился недалеко от Канзаса. Закончил колледж. Мог стать и политэкономом, но выбрал IT-технологии. Не прогадал. Работал и в «Майкрософте», и в «Оракл». Познакомился со своей Энн в интернете. Энн приехала из своей далёкой Австралии в Лондон. Джо прилетел к ней и... влюбился. Ну как не полюбить такую красавицу? Энн работала медсестрой. После рождения семь лет назад первой девочки Флорин, она ушла в домохозяйки. А потом были Клотильда (5 лет), Мария-Антуанетта (4 года), Джозеф (3 года), Жан-Жак (2 года), Вольфангу всего 8 месяцев. А Мишенька родился в России. Нетрудно вычислить, что ребёнок зачат в России. Корни пущены!

Семья никогда не бедствовала. Свой большой дом. Машины. Американские развлечения. Диснейлэнд и прочее. Но тут семья Шуцманов забеспокоилась.

— Всё начиналось ещё при Буше. Шаг за шагом движение ЛГБТ набирало обороты. Наша семья — традиционные католики. Мы очень схожи с православными по основным понятиям. Я думал прежде всего о своём роде. Если детей уберечь от этой скверны, то как быть с внуками? В феврале прошлого года побывал в Москве. Мне очень всё понравилось. А потом в США был принят закон о смене пола и я понял, что надо срочно эвакуироваться. Энн поддержала меня. А иначе быть и не могло. Я взял свою семью в охапку и приехал сюда в прошлом сентябре.

— Вот так, запросто?

— Предстояло всё распродать. И дом, и машины, и библиотеку. Помогла теща. Устроила распродажу. Мы до последнего не говорили соседям, что хотим уехать в Россию. Боялись, что органы опеки могут помешать.

— Это было бегство?

— Не совсем, но адреналина мы получили с избытком. Летели через Турцию по туристической визе. Уже в Подмосковье получили ВНЖ. Сняли бревенчатый дом. Живём и радуемся.

Джозеф встретил меня на крыльце. Добротный дом. Вокруг берёзовая роща. Соседи научили его, как собирать берёзовый сок. Так по капельке в кока-кольную бутылку он собирал то, чем русский отличается от американца. Это важнее, чем язык, кто понимает.

В прихожей строй детской обуви — верный признак большой и дисциплинированной семьи. Старшая Флорин подаёт мне домашние тапочки. Обычно в Америке никто не разувается. А тут



уже наши традиции.

Большущая гостиная, объединённая с кухней. Холодильник с припасами. Энн достаёт огромную курицу в упаковке. Чистит овощи на ужин. Она улыбается, пока мы с Джозефом беседуем. Флорин протягивает мне пряник:

— Это фкусно!

Три дочурки в одинаковых платьицах в цветочек. Как в нашей деревне, когда из одного отрезашили всем наряды. Умные глазёнки. И постоянные вопросы русскому дяде. Какой же я дурак, что я не взял игрушек в подарок и цветов для Энн! Но я на работе, а личные чувства оставлю на потом.

Сам Джозеф в очках, как у Гарри Поттера, смотрит на меня внимательно, сясь понять мой плохой английский, то и дело обращаясь к своему смартфону за переводом. Кстате у него не айфон, а современный китайский аналог. Программистам виднее. Проблема была найти достойную работу, чтобы платили как в «Майкрософт». Тьфу-тьфу-тьфу, кажется, нашёл.

— Не буду говорить название фирмы. Прошу вас не указывать, где мой дом. Просто мне поступают из Америки странные сообщения. Грозятся всеми карами, вплоть до того, что приедут ко мне и мне не поздоровится. Конечно, это сумасшедшие американские патриоты. А у вас таких нет?

— Сумасшедшие «патриоты» везде есть. И американцев, бывает, у нас недолюбливают.

— Я этого не заметил. Везде, где я был, в столичном молле или в Смоленске, Казани, все к нашей

семье относились очень тепло.

Когда у старшей Флорин случился День рождения, она попросилась не в детский парк развлечения или «Вкусно и точка». Она сказала:

— Повези меня в русский супермаркет. Я хочу снять видео для своего блога.

И они снимали, какая вкусная и дешёвая клубника. Какие колбасы и торты. Вот это день рождения. Точнее, перерождения.

Флорин тут заявила:

— А моя мама может готовить борсч!

Действительно, любимое блюдо Джозефа — наш традиционный борсч. Ещё он любит пельмени и хинкали. А Энн — люля-кебаб. Есть вкус у людей.

— А к борсчу полагается стопочка водки. Или вы предпочитаете виски? По секрету скажу, что это не то!

— Конечно! К борсчу или пельменям лучше всего подходит хреноуха. А насчёт сортов водки или виски я скажу так: главное, чтобы были хорошие.

Джозеф и Энн — заядлые путешественники. Даже наличие грудных детей их никогда не останавливало. Был микроавтобус. Был отпуск. И были просторы Техаса. Тексаса, как они его называют. Но в Подмосковье не Техас. Права у Джозефа категории «В» по-нашему. Пока он заказывает такси. Да не одно. Детских кресел на машину не напасёшься. Ну представьте: высадит таксист на Красной площади. А семья Шуцманов тащит вместе с детьми детские кресла.

Шесть штук. Купить минивэн? Это не проблема. Но через год надо будет пересдавать на наши права. А языка-то и нет! Как он, бедный, перед компьютером сообразит что значит «поворот налево»? Значит, одно: усиленно изучать русский. А как усиленно, если он тащит на себе всю семью, работая на российскую IT-сферу? Не считая детских кресел.

— А дети учат русский?

— Мы надеемся найти няню с проживанием. Уже комнату выделили. Пусть она научит их настоящему русскому. Да и мы с Энн подтянемся.

— Дешёвые няни говорят на таджикском или даже на украинском. Будут ваши девочки говорить с акцентом...

— Проблема.

Анечка, как я стал называть Энн Шуцман, сияла. Закинула на спину настоящую русскую косу. В духовке доходила курица из нашего обычного супермаркета. А старшая Флорин с усердием читала Киплинга на кресле-качалке. Тут Мария-Антуанетта подошла и её ногу прищемило качалкой. Реакция простая. Слёзы на полминуты. А потом слёзы сами собой высохли — и опять лучезарная улыбка. Дети растут в правильной семье. Тут есть и счастье, и взаимопонимание.

— Мы ведь уехали именно из Америки. Могли поселиться где угодно. Но мы выбрали Россию, потому что наши представления о духовности совпадают. Мы ходим в небольшую армянскую церквушку. Это нам близко. И мы любим Россию. И, безусловно, наша семья хочет получить гражданство Российской Федерации. Нам тут комфортно. Друзья из нашей американской паствы спрашивают, можно ли сделать, как вы? Я отвечаю: приезжайте и всё поймёте.

— Вы скучаете по дому?

— Мой дом здесь. Где моя семья чувствует себя комфортно. Где отличные продукты стоят копейки, где люди радуются, видя нашу семью в сборе. Где мы можем не быть «белыми воронами», когда в Америке сплошь нетрадиционные отношения. Наденюсь, я ответил на ваш вопрос.

Юрий СНЕГИРЕВ

Фото: Юрий Снегирёв/РГ и из личного архива семьи Шуцманов
<https://rg.ru>

Спасла село от мусорного апокалипсиса

Многодетная мама Лидия Сунцова из Удмуртии переехала из города в деревню. Посмотрела кругом, а село за­растает мусором. Прямо у себя в огороде поставила Экопост — деревянный вагончик, где учит детей и взрослых тонкостям раздельного сбора по фракциям. Теперь туда водят экскурсии. Перевоспитала даже пьющих соседей, буквально проповедует среди них доктрину правильной жизни, когда пьёшь чистую воду и дышишь чистым воздухом, а перед глазами природа как она есть, в первозданном виде, без бутылок и пакетов по обочинам.

«Разделяйка» как принцип жизни

Но начиналось всё с того, что сердобольные соседки причитали: «Что это у тебя дети, как крысы, по помойкам лазают?». Прошло пять лет и теперь найти на обочине сельской дороги пустую бутылку — большая удача. Эти же самые соседки, возвращаясь из магазина, собирают пластик, моют и относят в Экопункт «на безвозмездной основе». То есть для них это не способ заработать немного денег, а уже жизненная философия. Сунцовым удалось перекрестить в свою веру 25 человек. Баба Нина, Анна Яковлевна, Оля и Маша, учителя... И это в деревне, где всего-то 200 домов.

Лиде — 37. Живёт на речке Светлянке в селе Светлом, в 40 км от Ижевска. Она и сама необыкновенно светла, легка и красива, с копной рыжих боттичельевских волос и голубыми глазами. Встаёт в пять утра, потому что нет оводов и можно спокойно прополоть грядки. К своему городскому диплому только что прибавила фермерский. Утверждает, что легко может резать барана и свернуть голову курице, в общем, уже совсем деревенская, без городских сантиментов. Но собаку завела не для пользы, а для любви. Ну действительно, какая в деревне польза от маламута, который не умеет лаять? В роли сторожевой здесь молочный щеночек чихуахуа, похожий на свободного эльфа Добби из «Гарри Поттера». Ещё из чудесного — бассейн в одной из теплиц. Удобно, можно купаться в дождь и не беспокоиться, что дети зашмыгают носом: в парнике вода — парное молоко.

Лидя делает всё с улыбкой и не считает себя многодетной. Тимофей, Егор и Степа. Какие проблемы с тремя пацанами? Вот у соседей уже скоро седьмой ребёнок родится, это да!

У неё две мечты. Одна для общества — купить пресс для пластика, тогда удобнее будет возить отходы на пункт сдачи в Ижевск. А для себя — дочка и большая машина, чтобы поехать всем вместе к морю.

— Я — дитя 90-х. Нас кормила улица, незасорно было собирать бутылки и на вырученные

деньги покупать заветную газировку или жвачку эбэби гам. Эко-тема пришла гораздо позже, — Лидя рулит на своём экотакси (так в семье называют старенькое авто, на котором ездят за мусором к тем, кому трудно добраться до Экопоста).

Сюжет переезда молодой семьи из Ижевска в деревню банален: купили квартиру на стадии котлована, застройщик обанкротился, оказались на улице, мыкались по съёмным, свекровь предложила свою дачу. Поначало просто сидела и плакала, не понимала, как тут жить. Как говорится, сошла со шпилек и маникюра.

Раз в месяц приезжала мусорная машина, это сейчас на каждом углу — аккуратные зелёные контейнеры. А представляете, что это такое — 30 дней копить отходы по пакетам, какой это объём и запах? В общем, не за горами был мусорный апокалипсис.

Теперь у Сунцовых двухэтажный дом. Он стоит в чистом поле, без заборов и замков, прямо на медвежьей берлоге. Местные говорят, что «потопыч» до сих пор приходит на холм у телевизки, чтобы посмотреть на родное гнездо. Захаживают и лоси. Кругом запах мёда и цветущей липы. 20 метров отошёл — клубники наелся. Дети подросли. За лето на пластиковых бутылках, которые искали по обочинам, на площадках, у магазинов, заработали свои первые деньги: 3700 рублей. Купили матери модные заколки, а себе — чупа-чупсы.

Экопост — это, конечно, звучит слишком по-модному. На самом деле просто аккуратная деревянная бытовка, которая не закрывается ни днём, ни ночью: приходи и принеси свой пакет. К потолку приспособлены две огромные сумки, биг-бэки — мягкие контейнеры из полипропиленовой ткани, в которые всей семьёй сортируют отходы, конечно, в свободное от хозяйства и работы время.

— Вы думаете о какой-то философии, когда зубы чистите? Или пьёте воду? Когда разбираю пластик по фракциям, я тоже не думаю, что спасаю природу от ката-



строфы. Об экологии сейчас речь не идёт, ведь то, что мы делаем, это капля в море даже для нашей деревни. Но своим примером заронить в детей знание, что их небольшие усилия (помыть бутылки из-под кефира, отделить бумагу от стекла, разобрать всё быстро и аккуратно), помогут сохранить воздух и воду чистыми, можно.



Зимой была такая история: пурга, школу закрыли, дети на удалёнке, а к Сунцовым звонят: тётя Лид, вы дома? Живёт она на новой улице, на окраине села, да и дорога всё в гору. Но двое школьников, Ерофей и Дима, всё же притащили свои мешки. Капля камень точит, а привычка — вторая натура.

В вагончик теперь водят экскурсии из местной школы и интерната. Бывает по 60 человек в день. Все обязательно получают угощение — фруктовый лёд. Лидя рас-



на эта крошечная штука заражает 10 м² земли.

Мусорный ветер

А вот со взрослыми — сложнее. Экотакси тормозит у дома, где

к забору привалены три огромных чёрных мешка. Их хозяйка Надя работает оператором на свино-комплексе или по-простому сви-наркой. Она была из тех скептиков, которые считали, что городской многодетной матери просто скучно, заняться нечем. Теперь — Лидин адепт. Признаётся, первое время особенно напрягало, что бутылки нужно сполоснуть, прежде чем в мусорный пакет бросить. А теперь: «Подумайте, если бы это всё по деревне ветер носил?».

Преодолев стеснение, смотрим, как Лидя с сыновьями разобрала Надин мусор, высыпав его на пол. Всё происходит просто мгновенно: прозрачные бутылки отдельно от белых из-под кефира, в специальные ёмкости — банки из-под пива, стекло, пакеты из-под молока, прозрачные полиэтиленовые пакеты, какие-то бумажки. И в бытовке опять порядок и

никакого специфического запаха. Профессионалы, я бы зарылась в этой куче на час.

На стеллаже замечаем ёмкость с крышечками от бутылок.

— Это для Андрея, — темнеет глазами Лидя.

Мусор, вы понимаете, дело интимное. Много можно узнать о человеке, о его характере, пристрастиях и привычках, разобрав пакеты с отходами. Получается, Лидя знает про соседей иногда больше, чем родственники, но



принимает всех такими, какие они есть, никого не осуждает и ничему не учит, даже тех, кто приносит ей тщательно отмытые бутылки из-под «портвешка»

Когда искали Экодом, остановились у сельского клуба, места общих праздников и печалей. Попали на похороны с во-



енными почестями. Андрей ушёл добровольцем на СВО, повоював успев совсем немного, погиб, как герой. Про таких говорят, что сердце и руки золотые. На стене его родного дома остался удивительный по мастерству и красоте рисунок из крышек: выгнувший изящную шею белый лебедь...

— Не верю, что его больше нет, всё жду, придёт за крышечками, собираю их, коплю, он из них прекрасные картины создает... издавал... Стрит-арт. Тонкая ручная работа. Модная сейчас тема, особенно в деревне, — понижает голос Лида. — Человек со светлой душой, хотя и не без недостатков. Погиб ещё зимой, только сегодня похоронили.

Дебет-кредит

— Вы зарабатываете на Эко-пункте?

— Ну, вот посчитайте: существуют разные фракции пластика, самый дорогой стоит 17 рублей за кило. То есть за огромный бигбэк, который с трудом умещается в прицеп, можно получить 520 рублей. Отсортировав отходы, везём в Экодому в Ижевске и сдаём. А деньги возвращаем тем, кто нам помогал. Обязательно в День защиты детей всем детям села и ближних деревень — мороженое. Бывает по 200 пачек покупаем. А взрослым на День учителя или День пожилого человека — торты для чаепития. В течение года обязательно поощрение школьникам, чей класс больше соберёт пластика. Всё просто: я собираюсь здесь жить, а чтобы ощущать себя в кругу близких людей, нужно общее дело.

— Занятие катастрофически убыточное, — шутит Лидин муж, главный семейный добытчик, который работает в Ижевске инженером-айтишником.

— Мыслей монетизировать свой интерес, честно, нет. Даже если я начну собирать пластик со всех окрестных деревень, всё равно выйду в минус. Поэтому работаю на альтруизме. Но есть бонусы — премия республики «Признание» за экопросвещение, — объясняет Лида.

Стартапы многолетней мамы на предмет заработать не связаны с экологией. В селе, она уверена, на этот счёт полно возможностей. Сейчас учится на педагога начальных классов. Благодаря минсельхозу республики на конкурсной основе прошла бесплатное обучение по производству и переработке овощей и ягод. Хочет разводить рассаду клубники.

Семья Сунцовых получает ежемесячно около 40 тысяч на троих так называемых «путинских доплат». Государство помогло провести газ, выделив 100 тысяч рублей. Это большое, говорит Лида, подспорье, поскольку в доме — тёплый пол, постоянно работают «стиралка» и плита, зимой выходило 15–17 тысяч рублей в месяц.

— Лида, а тут в новостях было, что все эти отдельные контейнеры потом сваливают в одну кучу. Получается, зря все эти усилия, воспитание, добровольчество?

— Это не важно, что в одну кучу. Моя-то совесть чиста. Занята день и ночь, устаю так, что в восемь вечера уже с ног валюсь, но не могу остановиться. Куда они все пойдут со своими вымытыми бутылками?

Елена НОВОСЁЛОВА
<https://rg.ru>

В деревню всерьёз и надолго...

Переселившись из Череповца в небольшую деревню, молодая многодетная семья Балашовых не только развивает подсобное экохозяйство, но и своей инициативностью помогает держать на плаву инфраструктуру сельской территории.

Гены и обстоятельства

Ещё несколько лет назад Андрей и Наталья Балашовы были типичными горожанами. Он трудился в строительной отрасли, она успевала поработать бухгалтером и предпринимателем. Но сказались гены (дед Натальи ещё в советскую эпоху руководил колхозами-миллионерами на Ставрополье) и другие житейские обстоятельства. Сначала супруги пересмотрели всю систему семейного питания, а потом вместе с тремя детьми переехали в деревушку Сельцо-Рябово в 40 км от города.

Основу их рациона составляют экологически чистые овощи со своего участка, куриные яйца, хлеб из русской печи и травяные чаи. Хотя Балашовы не вегетарианцы в чистом виде — раз или два в месяц на их столе бывает и отварное мясо, и аппетитные шашлыки, — упор сделан всё-таки на здоровую и, как считают сами супруги, правильную пищу. Хлеб стараются печь из специального экозерна, кур-несушек кормят не покупными кормами, а рожью и травами.

Но главная достопримечательность их участка — круглогодичный биоветеринарий. По сути, это большая теплица площадью 100 м², но с интересной «начинкой». Внутри котёл для подогрева в зимний период и система полива и водоциркуляции, вмещающая тонну воды. Не вдаваясь в технические подробности, отме-

тим, что вся эта система действует по принципу теплообменника: знойным днём забирает тепло, ночью отдаёт. Поэтому внутри практически всегда мягкий и тёплый климат, в котором хорошо растут огурцы, томаты, перцы, баклажаны, лук, укроп и прочая зелень.

— Идею биоветеринария я подсмотрела в Интернете, там же были и чертежи, — вспоминает Наталья. — Но практика никак не сходилась с теорией. До многого приходилось додумываться самим, переделывать, экспериментировать. Биоветеринарий в его нынешнем виде, вместе с самостоятельно сконструированной системой полива, — это, по сути, творение рук мужа. Как и русская печка у нас во дворе и строящийся сейчас на участке дом с большой верандой. Андрей у меня вообще молодец, много всего умеет — прошлый опыт строительной и инженерной работы явно даёт о себе знать.

А вот трудоёмкий процесс выращивания овощей внутри биоветеринария — это уже «епархия» самой Натальи. Она же ухаживает и за червефермой, готова на её основе растворы биогумуса, удобрения должны быть только на натуральной основе.

Правда, достичь заветной цели и добиться выращивания овощей без всякой химии и искусственных подкормок оказалось не так-то просто. Не получилось «с наскока» вырастить в теплице и пробную партию бананов. Но пока биоветеринарию чуть больше полугодика и он во многом работает в экспериментальном режиме. И по мнению Натальи и Андрея, то, что не получается сегодня, обязательно получится завтра, главное — не останавливаться на полпути.

— Узнав про биоветеринарий, к нам в деревню стали звонить и приезжать такие же увлечённые люди, как мы, — отмечает Ната-

лья. — Чему-то они у нас учатся, чему-то мы у них. Очень благодарны супругам Кузнецовым из Чебсары. Юлия и Сергей подарили рассаду редкого вида томатов под названием «Монгольский карлик». Вопреки названию, его скороспелые плоды получаются крупными, сочными и вкусными.

Буквально на днях был выращен в биоветеринарии и первый плод лайма. А за участком Балашовых, ближе к лесу, появились посадки яблонь и... фундука. Так что, видимо, будут со временем в рационе семьи и орехи. Появилось недавно в хозяйстве и дегтярное мыло собственного изготовления. Его опять-таки методом проб и ошибок научилась варить Наталья.

«Нас многие отговаривали»

Рассказывая о хозяйстве Балашовых, нельзя не упомянуть и социальный аспект. Всё-таки в семье три сына: старшему Арсению — 11 лет, среднему Ване — пять, младшему Тёме — нет ещё и трёх.

— Когда мы приняли окончательное решение о переезде из города в деревню, нас многие отговаривали, уповая именно на то, что детям здесь не будет хватать общения, — говорит Андрей Балашов. — Но ребятишкам, наоборот, нравится, привыкли быстро. Телевизора у нас нет, лет 10 его уже не смотрим. Но зато Интернет подключен, всегда в курсе новостей, ребятишкам хорошие мультфильмы смотрит.

И никакой оторванности от цивилизации не ощущаем. До города на машине по хорошей дороге-бетонке всего 40–50 минут езды. Часто там бываем и родственников навещаем, и Арсения в спортивную школу отвозим, он у нас футболом занимается. А в 2 км от нашей деревни крупное село Батран со

своим Домом культуры, школой и детским садом.

Кстати, именно во многом стараниями Балашовых в Батране удалось сохранить и даже отремонтировать сельскую школу. А ведь прошлым летом её чуть было не закрыли из-за малокомплектности (16 учеников на все классы) и ветхости.

— Мы обратились к депутату ЗСО Георгию Шевцову и главе Череповецкого района Николаю Виноградову с просьбой сохранить школу, — поясняет Андрей Балашов. — Они приезжали, смотрели, что можно сделать. В итоге нам пообещали, что школу сохранят «до последнего ученика», а из местного бюджета выделили часть необходимых для ремонта денег. Но их оказалось недостаточно, и тогда мы создали соответствующую группу в социальной сети, стали искать спонсоров. И люди даже прежде незнакомые на, активно откликнулись! Кто деньгами помог, кто стройматериалами. Вот буквально недавно другой областной депутат Станислав Березин распорядился выделить новое кровельное покрытие. Помогли с кровлей череповецкие предприниматели.

О намерении остаться в череповецкой «глубинке» всерьёз и надолго говорит и Наталья Балашова:

— Мы когда прошлой осенью первый раз в деревне зимовать остались, местные жители чуть ли не ставки делали, сколько мы здесь продержимся. А теперь привыкли, за своих считают, по-соседски в гости заходят. В будущем, надеюсь, наше Сельцо-Рябово и Батран станут настоящими экоцентрами. Тем более, что здесь и фермерство активно развито, и спрос на ещё свободные земельные участки есть.

Владимир РОМАНОВ
<https://vk.com/vselo>



Бархатцы или черноривцы — это группа лекарственных растений из семейства Астровые. Цветки и листья стали активно применять в начале XVI века, когда были зафиксированы антисептические свойства растения.

На сегодняшний день польза бархатцев подтверждена наукой, а средства на их основе используются в народной и доказательной медицине при заболеваниях кожи и многих хронических патологиях.

Лечебные свойства бархатцев хорошо изучены. Рассмотрим основные преимущества внешнего и внутреннего применения растения.

1. Борются с хроническим воспалением и окислительным стрессом

Активные компоненты бархатцев могут снизить концентрацию С-реактивного белка и провоспалительных цитокинов в крови. Данные вещества играют значимую роль в развитии хронических патологий со стороны любой системы органов.

Также растение нейтрализует свободные радикалы, способные вызвать повреждение и даже злокачественное перерождение клеток организма человека. Данные свойства были подтверждены учёными из Индии.

Бархатцы можно использовать в целях профилактики развития наиболее грозных и опасных заболеваний: злокачественных опухолей, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, болезни Крона, неспецифического язвенного колита, сахарного диабета 2 типа и др.

2. Защищают органы зрения

Экстракт бархатцев, по информации учёных, оказывает противовирусное, антибактериальное, противогрибковое и иммуностимулирующее действие, а также уменьшает отёчность тканей, устраняет боль.

Данные эффекты полезны при любых воспалительных поражениях глаз (вирусной, бактериальной или грибковой этиологии).

Также растение снижает воздействие вредного солнечного излучения.

Косметическая промышленность выпускает на основе бархатцев средства по уходу за глазами и молочко для умывания.

Народная медицина рекомендует использовать отвар бархатцев в качестве капель от конъюнктивита.

3. Имеют антисептические свойства

Растение обладает выраженным антибактериальным действием. С древних времён оно используется для устранения воспаления, а также боли и отёчности при инфекционных заболеваниях ор-

ганов слуха и кожи, половых и мочевыделительных органов.

Научным сообществом проведены мази, гели и крема на основе бархатцев.

В народной медицине более распространены отвары и настои. Их рекомендуется использовать местно — наносить на поражённые бактериальными инфекционными агентами участки кожи и слизистых оболочек.

4. Живят раны и ожоги

Индийскими специалистами доказана способность бархатцев стимулировать рост новых тканей за счёт увеличения притока крови по мелким артериям, стимуляции работы местных факторов иммунитета и активации синтеза коллагеновых волокон.

Лечебное растение проявляет высокую эффективность в целях заживления ожогов, небольших ссадин и порезов, трофических язв. Оно ускоряет рубцевание тканей после тяжёлых оперативных вмешательств. Эфирные масла и экстракты бархатцев можно сочетать с кокосовым маслом или маслом семян ши для усиления полезных свойств.

5. Облегчают симптомы геморроя

Бархатцы ускоряют регенерацию тканей, уменьшают отёк и воспаление, подавляют рост вредных бактерий в ранах.

Учёные предполагают, что подобные целебные свойства позволяют быстро устранить симптомы геморроя или анальных трещин. Согласно исследованиям учёных из Индии, растение значительно ускоряет заживление раневых дефектов и способствует быстрому устранению открытых ран при геморрое.

6. Оказывают спазмолитическое действие

Сотрудники университета Ага Хана (Пакистан) выявили, что растение эффективно устраняет спазмы гладкой мускулатуры желудка и прочих отделов пищеварительной системы, матки. Эффект основан на увеличении притока артериальной крови и нормализации обменных процессов в мышечных тканях.

Учёные рекомендуют заваривать цветки и листья бархатцев и принимать в виде чая для облегчения воспалительных заболеваний поджелудочной железы (панкреатит), желчного пузыря (холецистит), предстательной железы (простатит) и колите.

При заболеваниях печени (гепатит, цирроз, рак) можно втирать гели или мази в живот. Они проникают в напряжённые мышцы через толщу кожи.

7. Борются с паразитами

Ещё в XX веке учёные доказали способность активных компо-



нентов черноривцев подавлять размножение круглых червей, нематод и трематод в организме человека. При этом растение можно использовать внутрь (проявляется активность в кишечнике), местно (наносить на кожу живота, рук, перианальной области), а также удобрять им посевы в саду, на которых могут присутствовать возбудители.

Инвазии глистов могут причинить значимый вред организму: от небольших расстройств (запор, метеоризм, диарея) до нарушения всасывания витаминов и минералов и острой кишечной непроходимости.

Вред и противопоказания

Хотя бархатцы обычно не вызывают побочных эффектов, в особых случаях они могут нанести вред здоровью.

В единичных случаях могут иметь место:

- **Усиление действия седативных препаратов.**

Совместный приём средств на основе бархатцев с клоназепамом, лоразепамом, золпидемом, фенобарбиталом повышают фармакологические эффекты (сонливость, апатия) последних.

- **Диспепсические расстройства.**

При приёме в больших дозах растение может спровоцировать раздражение слизистых оболочек желудка. Это проявляется в виде болей в эпигастриальной области, изжоги, тошноты.

- **Отравление.**

При недостаточной функции печени или почек активные компоненты накапливаются в организме и могут привести к интоксикации (головные боли, слабость, сонливость, рвота).

- **Аллергические реакции.** Аллергия может возникнуть при повышенной чувствительности организма к амброзии, ромашке, хризантеме. Аллергопатологии, как правило, протекают в лёгкой форме (раздражение слизистых оболочек, крапивница, зуд). У мужчин аллергия, как правило, протекает тяжелее, чем у женщин.

Бархатцы не рекомендуется использовать беременным и кормящим грудью женщинам, давать детям первых лет жизни. Основная причина — отсутствие достаточного объёма клинических исследований, свидетельствующих о полной безопасности.

К противопоказаниям бархатцев следует отнести:

- кормление грудью;
- период беременности (особенно на ранних сроках);
- повышенная индивидуальная чувствительность к отдельным компонентам растения;
- частые обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта (жкт);
- приём седативных медикаментов;
- тяжёлая почечная или печёночная недостаточность.

Бархатцы следует использовать с осторожностью, чтобы избежать рисков для здоровья.

Применение в народной медицине

Народные средства на основе бархатцев применяются для облегчения самых распространённых заболеваний.

1. При простуде. Чай и слабые настои на основе лекарственного растения снижают температуру тела; облегчают отхождение мокроты, быстро устраняя сухой кашель при бронхите; купируют боли в горле.

2. При сахарном диабете. Бархатцы имеют в составе ряд антиоксидантов и противовоспалительных веществ, которые снижают резистентность мышечных и жировых тканей к инсулину. В результате концентрация сахара в крови падает. Растение рекомендуют использовать вместе с медикаментами (для уменьшения их дозы).

3. При запорах. Чай из бархатцев нормализует моторно-эвакуационную функцию кишечника, купирует спазмы толстого кишечника. В результате каловые массы выводятся в полном объёме и своевременно.

4. Для здоровья суставов. Насыщенный настой эффективно купирует боли при артрозе и артрите (вне зависимости от этиологии), улучшая качество жизни.

5. При повышенном давлении. Смесь травы бархатцев, календулы и перечной мяты в народной медицине применяют для снижения давления при гипертонии. Состав оказывает выраженный гипотензивный эффект в течение нескольких часов после приёма.

6. От кишечных паразитов. Для уничтожения остриц и круглых червей в кишечнике рекомендуется принимать цветки бархатцев в чистом виде (2–3 штуки в день), а также чай из листьев и головок.

7. Для зрения и глаз. Народная медицина предлагает лечение

отваром цветков черноривцев таких заболеваний, как глаукома и катаракта. Однако доказательная база имеет сведения пользы растения только при инфекционных поражениях органов зрения.

Бархатцы прочно вошли в народную медицину и имеют множество показаний. Перед началом лечения рекомендуется обязательно проконсультироваться с врачом.

Способы приёма

Для медицинских целей используются только соцветия. Заготовить можно только распущенные бутоны. Собирать бархатцы следует в конце весны — начале лета, именно в этот период они изобилуют питательными веществами. Сушат цветки на открытом воздухе без воздействия прямых солнечных лучей (допустимо использовать электросушилку). Они сохраняют свою ценность всю зиму.

Настойка

100 г сушёных соцветий; 500 мл водки.

Цветки залить водкой. Ёмкость герметично запечатать. Настоять две недели при комнатной температуре (в любом тёмном помещении). Процедить и хранить в холодильнике. Пить лекарственное средство из бархатцев следует по 5–10 мл в день через 30 минут после еды. Оно эффективно при простуде и глистных инвазиях. Иногда настойку используют для лечения климакса и устранения симптомов предменструального синдрома. Длительность приёма — до 1 месяца.

Отвар

3 цветка черноривцев; 400 мл воды.

Заварить горячей водой цветки. Варить на медленном огне около 10–15 минут. Каждые 2–3 минуты состав нужно помешивать. Процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день (за 30 минут до еды). Отвар эффективен при гинекологических заболеваниях и системных воспалительных процессах.

Эфирное масло

100 мл рафинированного оливкового масла; 10 г измельчённых в равных пропорциях листьев, стеблей и цветков растения.

Смешать компоненты. Перелить в стеклянный сосуд. Оставить на ночь (8–12 часов). Прогреть на водяной бане 30–40 минут. Процедить и перелить в бутылку с тём-





ным стеклом. Заготовка хранится в холодильной камере.

Эфирное масло местно используется при грибковых, вирусных и бактериальных инфекциях кожи и слизистых оболочек. При приёме внутрь оно облегчает отхождение мокроты при бронхите и пневмонии.

Настой от глистов

1 ст. л. свежих мелко нарезанных листьев; 2–3 соцветия; 300 мл кипятка.

Залить сырьё кипятком. Дать настояться около 30 минут. Рекомендуется укрыть ёмкость тёплым полотенцем. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день на протяжении недели. Полученная смесь эффективно подавляет размножение гельминтов в кишечнике. Улучшение наблюдается уже через несколько суток.

Косметология

Экстракт бархатцев часто можно встретить на этикетке в составе многих косметологических средств (тоники для лица, краски для волос с лечебным эффектом, шампуни, бальзамы и питающее молочко).

Народная медицина предлагает массу альтернативных вариантов, которые можно сделать самостоятельно.

1. Бальзам для губ. Мелко измельчить три соцветия, добавить 150 мл оливкового масла и 1,5 ст. л. эфирного абрикосового масла. Смесь взбить до однородной массы и хранить в стеклянной банке в холодильнике.

Бальзам используется при повышенной сухости губ, трещинах в уголках рта (нанесение на губы 2 раза в день).

2. Лосьон для лица. 1 ст. л. сушёных цветков залить 500 мл кипятка, выдержать под крышкой 12 часов. Добавить 25 мл водки и 1 ч. л. свежесжатого лимонного сока.

Процеженный состав наносить на кожу лица 1 раз в день, а затем смывать водой. Лосьон предупреждает появление угревой сыпи, повышает гладкость и эластичность кожи, устраняет мелкие морщины.

3. Молочко для тела. Для приготовления залить 1/3 стакана соцветий бархатцев 200 мл кипятка, настоять в эмалированной посуде 5–6 часов, поставить на водяную баню и прогреть 20 минут. Добавить несколько капель сока алоэ.

Состав наносится на кожу тела один раз в 2–3 дня. Он позволяет удалить омертвевшие клетки кожи, повысить её гладкость и эластичность.

Бархатцы — ценное садовое и лекарственное растение, насыщенные противовоспалительными и антиоксидантными компонентами. Оно широко применяется в народной медицине и косметологии, имеет под собой доказательную базу.

Чернобривцы способны уничтожить вредные микроорганизмы, бороться с инфекционно-воспалительными патологиями, наладить работу кишечника, снизить риск развития злокачественных опухолей и некоторых хронических заболеваний, вылечить раны и ожоги кожи, уничтожить паразитов.

Растение имеет ряд противопоказаний. Поэтому к рецептам народной медицины (без консультации врача) следует относиться с особой осторожностью. Они могут быть опасны для беременных женщин и маленьких детей.

Олег ЗИНОВЕНКО,

натуротерапевт, фитотерапевт

<https://travnik.online/spisok/barhatcy.html>

Экологичный дом из глиночурки

Поговорим о домах, которые собираются из природных материалов — глины и дерева без какой-либо обработки.

Что такое «глиночурка»?

По большому счёту в названии уже всё сказано. Технология «глиночурка» предполагает строительство из глины и деревянных чурок, то есть самых обычных поленьев. Кстати, ещё одно название такого метода — это «поленница».

Главный плюс глиночурки — это экономичность. Совсем не обязательно использовать древесину высокого качества, подойдут даже отходы лесопромышленных предприятий. Единственное правило — лучше выбирать для строительства хвойные породы дерева. Подойдут сосна, ель или уже более дорогая лиственница.

Приступая к постройке дома по этой технологии, нужно внимательно относиться к подготовке материала. Нельзя использовать свежеспиленные брёвна, дерево должно быть сухим, как при строительстве обычного сруба. Если не дать дереву времени (примерно полгода) на просушку, то чурки будут разбухать от воздействия глины, которая сама по себе имеет высокую влажность. Всё это приведёт к трещинам и деформации деревянных чурок.

Перед работой с чурок обязательно снимают кору. Длина чурок обычно составляет 40–60 см.

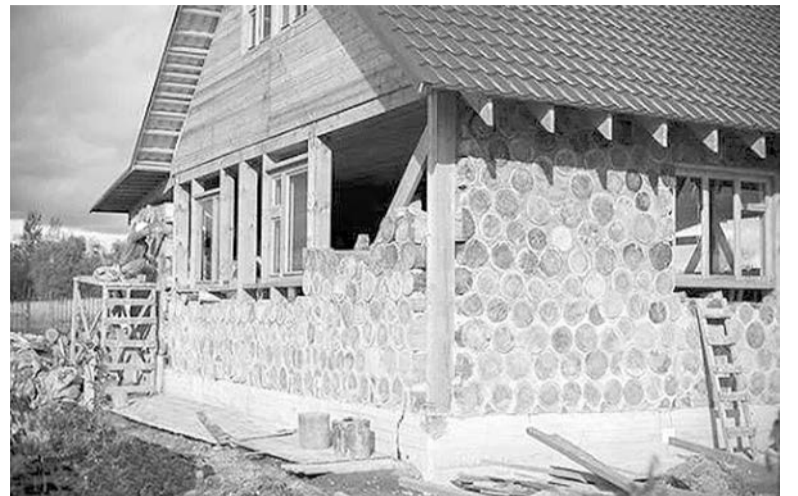
Иногда для строительства используют растворы на основе цемента, но если хотите получить максимально экологичное жильё, тогда рекомендуем обратить внимание на следующие составы:

- саманный раствор — глина, песок и солома (рубленая, фрагменты по 3–5 см длиной) в отношении 2:1:1;
- глина, песок и щепа или мелкая стружка 2:1:3;
- глина с песком и гравием 2:1:0,5.

Не забывайте, что опилки, щепа, стружка или солома для раствора должны быть предварительно увлажнены перед замесом.

Ещё немного хитростей и советов.

- Для большей пластичности раствора в него добавляют на-



возную жижу, молочную сыворотку, костный, кожный или рыбий клей. Если в глине много песка, то и подобного типа жидкости в нём должно быть больше, если глина липкая и пластичная сама по себе — меньше. Ориентир здесь такой: готовый раствор должен быть похож на творожную массу.

• Фундамент чаще всего выбирают ленточный. Он может быть и блочным, но тогда дом не назовёшь 100% экологичным. Величина заглубления зависит от типа грунта, песчаная подушка под фундамент должна быть не менее чем на 50% шире стены, саму ленту тоже необходимо делать шире стены на 20–50%.

• Дом из глиночурки не может быть выше двух этажей. Чрезмер-

ный вес более высокого строения даст сильную нагрузку, глина и дерево не выдержат и начнут трескаться.

Последовательность постройки

Ну а теперь пройдемся по всем пунктам, их не так уж и много.

• Самый первый пункт — это отрывка канавы и заливка фундамента. Если используете вместо глины цементный раствор, тогда фундамент нужно усилить, сделав его заглубленным и более широким.

Глинобитный фундамент лучше дополнительно укрепить камнем.

• Установка угловых и промежуточных стоек. Они нужны для большей стабильности и устойчивости постройки. Многие пренебрегают установкой стоек, но мы советуем не пропускать этот шаг, особенно если строите дом выше одного этажа.

• Далее идёт возведение стен: выкладываем готовые чурки на любой выбранный раствор. Торцы брёвен лучше обработать льняным маслом, смолой или олифой,

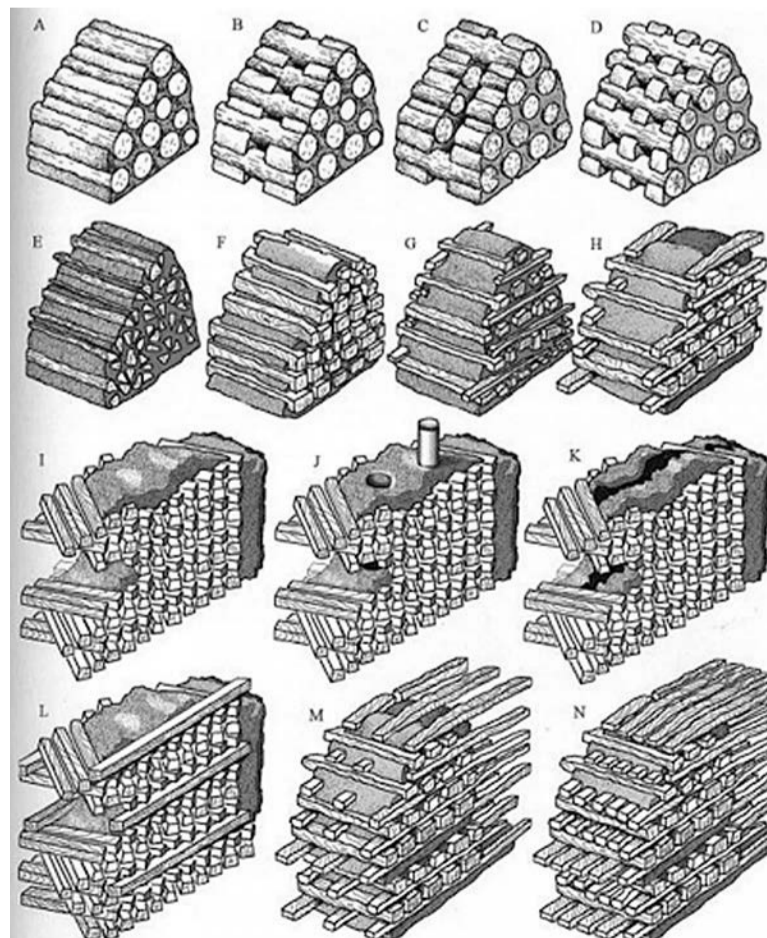
так как иначе в дереве могут завестись вредители, да и защита от ультрафиолета не будет лишней.

• Следующий шаг — устройство перекрытий, оформление оконных и дверных проёмов. Чурки укладываем вокруг готовых рам, но оставляем пространство, чтобы рама не лопнула.

• Завершающий этап — устройство крыши. Делаем достаточно большой свес — не менее 50 см, так как крыша должна защищать стены от дождя и снега. Чрезмерное воздействие влаги может серьёзно навредить дереву и глине. Также крыша должна быть достаточно лёгкой, подойдёт драпка, солома или металлочерепица.

Вот и всё, дом готов. Технология глиночурки делает его стильным внутри и снаружи, открывая множество вариантов для интересной отделки. Ещё один плюс в том, что с помощью этой техники можно не только построить новый дом, но и хорошо утеплить старый.

**Строительная компания
«Новгородский строитель»
<https://dzen.ru>**



Ликбез по подзимним посевам

Октябрь закончился, а значит, пришло время для подзимних посевов. А многие ли садоводы всё успели посадить ещё в сентябре? Так может, уже опоздали?

Как определить правильные сроки подзимних посевов? Как правильно сажать под зиму? И немаловажно — что сажать под зиму? Эти вопросы не дают покоя многим садоводам. Особенно новичкам здесь сложно сориентироваться... А ведь ранний урожай и раннюю зелень всем поесть хочется! Что же делать?

Что сажать под зиму

Начнём с выбора ассортимента подзимних посевов. Сажать под зиму можно практически всё. Почему практически? Потому что всё, да не всё! Запутала? Давайте разбираться вместе!

Для начала разберём два понятия — морозостойчивость и холодостойкость. Именно отталкиваясь от этих двух понятий мы и будем подбирать наш подзимний ассортимент — то, что можно посадить или посеять под зиму осенью на своём огороде.

Морозостойчивость — это способность растений переносить температуру ниже 0°C, низкие отрицательные температуры. Морозостойчивые растения способны предотвращать или уменьшать действие низких отрицательных температур.

Холодостойкость — способность растений переносить температуры несколько выше 0°C. Для большинства сельскохозяйственных растений низкие положительные температуры не губительны. Связано это с тем, что при охлаждении ферментативный аппарат растений не расстраивается, не снижается устойчивость к грибным заболеваниям и вообще не происходит заметных повреждений растений.

Степень холодостойкости разных растений неодинакова. Многие растения южных широт повреждаются холодом, а значит, для подзимних посевов они не подходят. Устойчивость к холоду у сортов различна. Для характеристики холодостойкости растений используют понятие температурный минимум, при котором рост растений прекращается. Для большой группы сельскохозяйственных растений его величина составляет 4°C.

Однако многие растения имеют более высокое значение температурного минимума и соответственно они менее устойчивы к воздействию холода. Устойчивость растений к холоду зависит от периода онтогенеза (индивидуальный процесс развития). Разные органы растений также различаются по устойчивости к холоду. Так цветки растений более чувствительны, чем плоды и листья, а листья и корни чувствительнее стеблей. Наиболее холодостойкими являются растения раннего срока посева.

Мы знаем, что многие растения к нам пришли из субтропиков, поэтому мы их выращиваем рассадой, выращиваем в теплицах, а рассаду предварительно закаляем и вообще трясем над ней... О них мы поговорим чуть позже.

Составляем список растений для осенней посадки, опираясь

на характеристики и их особенности. Главным фактором являются именно эти два понятия — холодостойкость и морозостойчивость. То есть это те самые растения, которые мы обычно высаживаем в основном самой ранней весной, а это очень приличный список!

Составим примерный список, и вы сможете из него выбрать подходящие культуры.

1. Зелень и травы под зиму

Укроп, петрушка (корневая в том числе), лук на перо, кинза (кориандр), пастернак, шпинат (лучше многолетний шпинат Утеуша), салаты разные, щавель, черемша, ревень, кресс-салаты, листовая горчица, анис, тмин, руккола, спаржа, мангольд, все виды многолетних луков: шнитт-лук, слизун, шалот, репчатый (штутгартен ризен), батун; салат цикорный, сельдерей (черешковый и корневой), фенхель, бораго, все виды мяты и мелиссы, майоран, скорцонер лечебный, любисток, эстрагон, иссоп, тимьян ползучий, катран (родственник хрена, но на вкус нежнее), хрен, многие сорта



базилика, гравилат аптечный, душица, дягиль лекарственный, змееголовник, калуфер (пижма бальзамическая), кервель, колюрия (гравилатовидная), рута душистая, чабер, шалфей... И это далеко не весь список.

2. Овощи под зиму

Капуста А вы знаете, что все виды капусты, кроме цветной, брокколи и пекинской, двулетние растения? В первый год они образуют то, ради чего мы её выращиваем — это кочан, головки или стеблеплоды, а на второй год — цветоносный стебель и семена. Только речь идёт о сортах, а не о гибридах.

Какие виды капусты можно посадить под зиму? Китайская и пекинская капуста — чемпионы по холодостойкости! Белокачанная и краснокочанная капуста, цветная и брюссельская капуста, савойская капуста и брокколи, капуста кольраби и листовая. Как видите, все виды капусты.

Редис, турнепс, репа, дайкон, брюква, редька как чёрная, так и зелёная, картофель, топинамбур, стахис, морковь, свёкла, сельдерей корневой, чеснок, горох и бобы, чечевица, нут, лён, подсолнечник, земляника садовая, лук-порей, физалис.

Из зерновых — пшеница, рожь, овёс, ячмень.

Из сидератов — донник, вика, люпин, горчица, редька, рапс, практически всё, кроме гречихи.

3. Цветы под зиму

Здесь обратите внимание на все неприхотливые однолетники — лаватера, календула, эшшольция, космея, нигелла, алиссум, василёк, астра, мак, иберис, годеция, гипсофила, декоративная капуста, хризантема, флокс, матиолла, резеда, кобея, пасифлора, душистый горошек, брахикома, кислица, герань, малькольмия, скабиоза, коллинсия, львиный зев, дельфиниум, гвоздика, адонис, люпин, настурция, хмель, гайлардия, агrostема, калистефус...

А многолетники просто нужно сажать именно под зиму: рудбекия, примула, молочай, люпин, колокольчик, дицентра, мак восточный, дельфиниум, гейхера, бальзульник, аконит, аквилегия, доро-



чения из правил, как например, в правилах об аллелопатии.

Томаты, по идее, — многолетнее растение, их можно осенью пересадить в горшок и забрать домой, они, конечно, тоже имеют период покоя, поэтому никто не



никум, лаванда, горечавка, лихнис, тысячелистник, арабис, обриета, все луковичные (гиацинт, мускари, хионодокс, сцилла, пушкирия, нарциссы, тюльпаны и крокусы), анемоны, ирисы... И это далеко не все цветы!

4. Плодово-ягодные деревья и кусты и не только под зиму

Жимолость, крыжовник, смородина, красная смородина (сажаем ранней осенью!), яблоня и груши, слива, арония, малина, каштан, ива, берёза, хвойные (сосна, лиственница, туя, тсуга канадская, можжевельник, пихта, ель), рябина, вишня, шелковица, клён, липа, ольха, ясень, дуб, боярышник, барбарис, клематисы, калина, клюква, сирень, кизил и многие другие, хотя многие из перечисленных можно сажать и весной.

Вот такой список у нас примерно получился, теперь можете выбрать из него самое подходящее для себя — и вперёд на огород!

Что нельзя сажать под зиму

Огурцы, хлопчатник, рис, коровский горох, бархатные бобы, фасоль, кукурузу, баклажаны, суданскую траву, арахис, сорго, просо, кунжут, томаты, гречиху, арбуз, тыкву, дыню и кабачки, патиссоны, цукини, амарант, перцы...

Но это теоретически. На практике же я лично выращивала томаты подзимним посевом. Этот эксперимент в корне изменил моё отношение ко всей этой теории. Я поняла, что и тут бывают исклю-

обходимо научиться её определять. И я вам скажу, что климат меняется на земле, поэтому год на год не приходится, дата эта всегда плавающая. Но плавают она в районе октября-ноября. Не в сентябре! Скорее может быть в декабре, но не в сентябре. Тут действует принцип: лучше позже, чем раньше.

Лишь убедившись в том, что буквально через неделю-две наступает устойчивое похолодание, оттепелей не предвидится, тогда собираемся на огород. У нас для Березников это как раз конец октября — ноябрь, но никак не в сентябре.

Поэтому, если вы раньше сроков посадите что-то под зиму, то семена прорастут (многие при 0°C прорастают) и при наступлении похолодания погибнут. Естественно, весной вы ничего не получите от них.

А вот если посадить позже, то семена пройдут естественную стратификацию и лишь укрепятся — растения будут крепкими и устойчивыми ко всем колебаниям погоды. Это не значит, конечно, что можно все семена раскидать просто по снегу и ждать урожай. Надо всё делать с умом и осознанно!

Многие сейчас возмутятся, мол, как же так, почва же промёрзла, покрылась коркой? Да! И поэтому мы должны подготовить свой огород заранее для подзимних посевов. Я всегда об этом забочусь заранее.

Подготовка огорода к подзимним посадкам

Пока стоит тепло, не стоит расслабляться. Нужно хорошо продумать куда и что вы собираетесь сажать осенью. Что значит подготовиться? Необходимо создать бла-

гоприятные условия на грядке, чтобы только потом (часто уже по снегу) пришёл и посадил.

Для этого соблюдаем севооборот. И если вы посеяли в конце лета сидераты (это уже севооборот) и они уже значительно подросли за месяц, то не обязательно их срезать. Достаточно сделать бороздки, на дно которых сыпем золу и кокосовый субстрат, можно компост (то есть что-то рыхлое, не образующее корку даже при замерзании).

Кокосовый субстрат необходимо готовить заранее, чтобы он немного подсох.

Подготовили бороздки — и всё. Сидераты продолжают пока стоят. После посева под зиму они естественным образом пожухнут и укроют собой почву, за зиму перепреют. Заранее готовим мульчу — то, чем будете мульчировать подзимние посевы. Это

Сроки посева подзимних овощей

Это очень серьёзный вопрос, но ответ на него никогда не может быть однозначным и точным. Что это значит?

Дело в том, что эту дату каждый должен определить сам. Не-



может быть, например, полуперепревшая солома — отличный вариант!

А когда подойдёт время, тогда и производите посадки.

Что, если вы не успели как следует подготовить огород к подзимним посевам? Какие ещё есть варианты? Важно здесь понимать одно: если огород разбивается по Принципам природного земледелия, то шансов всегда больше, тут практически нет ничего невозможного для вас.

Потому что почва здорова, не промерзает. Почва всегда укрыта, никогда не простаивает голая в любое время года. Почва не перекапывается, а значит, её структура бережно сохраняется и улучшается. Почва плодородная, рыхлая, богата гумусом и почвенной живностью. Почва всегда даёт нам больше, чем мы ожидаем при минимальных наших усилиях. Одним словом, всё, о чём я пишу, работает лишь для природного огорода.

Если вы ведёте земледелие по природным принципам, пусть даже совсем недавно, всего год или два, у вас уже есть шансы посеять под зиму значительную часть из этого списка. Могут не с получиться, например, корнеплоды, но зелень и цветы вырастут и порадуют вас. Вы бережётесь часть весеннего времени и насладитесь ранними витаминами на своём столе.

У меня почва на даче — просто сказка: что не брось, всё растёт! Это, конечно, результат многолетних трудов. Иногда я помню запланированных посадок решила посеять дополнительно пару грядок. Но эти грядки были уже под снегом, на них росли сидераты, которые ушли под снег. Сеяла прямо по снегу, без предварительных бороздок.

Сеяла семена луков (чернушка — разные сорта, купила в магазине) вместе с морковью, используя кокосовый субстрат и солому.

Ещё на одной грядке посеяла вразброс смесь семян разной капусты, сельдерея, укропа, цветов.

Семена все смешала и просто рассыпала негусто по снегу и накрыла тонким слоем соломы, просто тонкая паутинка, чтобы птицы не выклевали семена.

Но под слоем снега у меня грядка замульчирована толстым слоем (не менее 15 см хорошей свежей органической мульчи). Хотя почва прекрасная, я всё же никогда не позволяю себе оставлять её голой, это преступление!

Что произойдёт? Мульча за зиму перепреет, её съедят микроорганизмы и червячки, а плодородный слой лишь станет толще. Семена капусты и остальных культур попадут с талым снегом уже на свежий плодородный питательный слой почвы.

Сверху эта солома, которой я припорошила, скорее всего, ещё останется, сейчас она прикрывает семена от ветра и от птичек, она пролежит под снегом и весной,

может, ещё останется, а я весной накрою пораньше эти две гряды и остальные, основные, где подзимние посева осуществлены, плёнкой. Солнышко начнёт припекать, под плёнкой быстрее закипит жизнь, и буквально через несколько дней поставлю дуги.

На дуги натяну укрывной материал или плёнку.

Обновление чеснока

Чеснок я обновляю каждые 5 лет. Для этого, когда обламываю стрелки с чеснока, оставляю несколько для того, чтобы видеть, когда он созрел, и в дальнейшем эти бульбочки идут на семена. Из них на следующий год получатся однозубки, а на второй год — полноценный чеснок.

Для чеснока грядка была заранее подготовлена: всё та же солома использовалась, а сверху чеснок засыпала кроличьими шариками вперемешку с подстилкой (сено) и поверх этого слоя — картон. Вот кроликов ради этого и держим, они очень помогают нашему земледелию: их навоз безценен.

Многие боятся использовать картон, а зря. К весне его не остаётся на грядке, ну, если частично и есть, то он такой тоненький, что и убирать не приходится его с грядки. А сквозь него прорастает то, что под зиму сажалось. Я в этом уже убедилась. Когда растаял снег, сквозь картон (вернее, то, что от него осталось) с лёгкостью пробились и рожь, и лук, и чеснок, и овёс. Это то, что я с осени также картоном укрывала.

Итак, подводя итог, подчёркиваю, что подзимние посева удаются всегда:

- именно в природном земледелии;
- если всё делать разумно;
- когда сажаете с любовью.

Если почва перекапывается, она истощена, уплотнена, вымывается и выветривается, если она безжизненна, она, как пыль или как камень, при этом всегда голая, не мульчируется, засорена сорняками, то ни о каких подзимних посевах и речи быть не может! Тут надо сначала потрудиться хотя бы три года, чтобы рискнуть что-то посеять на зиму, ожидать результата и получить его.

Не бойтесь экспериментировать и ошибиться! Действуйте! Делайте! Но думайте! Всегда нужно осознавать, что мы делаем, для чего, ставить себя на место растения или червяка, чтобы понимать, всё ли правильно мы делаем. Если бы мне понравились такие условия, значит, я на верном пути. Так учимся взаимодействию с природой. А она нам всегда даёт возможность наблюдать за ней, понимать её и, конечно же, ЛЮБИТЬ!

Вероника ЕГОРОВА
Пермский край

<https://superogorodnik.blogspot.com>



Вигна

в условиях средней полосы

Современные садоводы и огородники проявляют большой интерес к выращиванию редких растений. К примеру, вигна — это вид спаржевой фасоли, относительно неприхотливое в выращивании и невероятно полезное по своим свойствам растение.

Что такое вигна?

Вигна — это старейшая культура семейства бобовых, родом из Африки. Большую популярность имеет в странах Азии. И это не случайно, ведь она очень вкусная и питательная. Вигна содержит в себе витамины группы А, В, С, около 30% белка и 50% крахмала, а также множество полезных для организма веществ, таких как кальций, железо и др. В китайской кухне для приготовления блюд используют проростки вигны, спелые зёрна и зелёные бобы.

Вигна представляет собой кустовое однолетнее растение с побегами длиной в несколько метров. Существуют разные сорта вигны. Самые популярные — спаржевые сорта. В них бобы менее жёсткие и обладают нежным вкусом.

Вигна приживётся практически в любой почве. Самые удачные предшественники для неё —

это огурцы, капуста, лук, помидоры. Сама вигна является качественным предшественником для многих овощных культур. Севооборот необходим для профилактики вредителей. Вигна любит свет и тепло. Для посадки лучше использовать южные склоны. Ещё с осени нужно определиться с местом под посадку фасоли. Землю необходимо перекопать и удобрить компостом. Для вигны желательнее установить подпорки. Она красиво вьётся и легко может украсить любой забор или беседку.

Вигна не любит холод, поэтому в средней полосе России её выращивают через рассаду. Начинать лучше с середины весны (конец апреля). Последующий посев можно повторить через полмесяца после первой высадки. С момента всходов рассады до созревания бобов обычно проходит около 100 дней. Чтобы получить несколько урожаев за сезон, семена нужно высевать в 2–3 срока. Взшедшие семена пересаживают в стаканчики. Для каждого семечка — свой стаканчик. Уход заключается в том, чтобы не пересушить почву и не допустить переувлажнения. Показатели кислотности почвы

должны быть от 5,5 до 7 рН. Заранее, перед высадкой рассады, необходимо позаботиться о подпорке.

Высаживают вигну в грунт в начале июня. Делать это лучше постепенно. То есть оставшуюся часть рассады высаживают через 20 дней. Нужно очень бережно отнестись к корневой системе, не повредить её. Растения сажают на расстоянии не менее 10 см друг от друга. Глубина высадки должна быть примерно 4–5 см. Затем для поддержания тепла рассаду необходимо накрыть. Если последующие дни ясные, то настил убирается во избежание ожогов у растения.

Основные правила ухода за вигной:

- своевременный полив;
- разрыхление почвы;
- прополка;
- окучивание.

Если вигна на участке прижилась, то стоит проредить растения. Слабые растения лучше пересадить поближе к какой-либо опоре. Подкармливать вигну необходимо 2–3 раза. Первую подкормку нужно делать перед цветением. Навоз и зола являются прекрасным удобрением. Второй раз подкормку производят, когда длина растений достигнет 2 м. Чтобы не размножались паутинный клещ, рекомендуют повышать влажность воздуха путём дождевания. Если своевременно бороться с сорняками, удобрять почву, соблюдать режим полива, вигне не будут страшны вредители, и она принесёт обильный урожай.

Сбор урожая вигны производят с конца июля и до самых заморозков. Выращенные бобы раскладывают, высушивают и высеивают зёрна. Для того чтобы вырастить урожай на следующий год, семена следует хранить в холщовых мешочках и положить к ним лавровые листья, чтобы не завелись вредители. Молодые семена в зависимости от спелости консервируют замораживают либо готовят из них супы или гарниры. Зрелые бобы досушивают и запаивают.

Вырастить у себя на участке вигну не так уж и сложно. Плоды этой экзотической фасоли порадуют своим вкусом даже самых изысканных гурманов!

<https://ogorod.mirtesen.ru>

Памятка о сроках хранения семян цветов

1–2 года:

Астры однолетние (каллистефус), бархатцы, анютины глазки (фиалки Виттрока), примулы, арктотис, вербены, бегонии, календула, аквилегия, колокольчики карпатский и персиколистный, диморфотека, гацания, наперстянки, дороникум, немезии, пиретрум, резеда, флокс Друммонда, нигелла, кохия, шпорники (дельфиниумы), гелихризум.

2–3 года:

Хризантемы, портулак, виола, цинния, рудбекия, расторопша, маргаритки, декоративный подсолнечник, кларкия, лён, гвоздика Шабо, иберис, нивяник, незабудки, астра альпийская (ложная), гайлардия, пижма, герань.

3–4 года:

Гипсофила, малопя, лихнис, резеда, однолетний георгин, шал-



фей, лобелия, пенстемон, львиный зев, эшшольция, лаватера, мальва.

4–5 лет:

Люпин, космея, сальвия, настурция, петуния, кореопсис, схищантус, гвоздика турецкая и китайская, декоративная фасоль, тысячелистник.

5–6 лет:

Левкой, василёк, душистый горошек, амбербоа (василёк мускусный), сальпиглоссис.

6–7 лет:

Амарант, целозия, бальзамины.



Не дадим слизням перезимовать!



Слизни в последнее время стали настоящим бедствием! Хотя они и естественная часть экосистемы и помогают избавляться от растительных остатков, но в последние годы они начали избавлять нас и от урожая. Кроме того, слизни представляют большую опасность для человека и животных. Как оказалось, слизни являются переносчиками различных болезней растений, а также паразитов человека и животных, в том числе домашней птицы. При большом попадании слизней в зелёную массу при силосовании в корме может образовываться ботулотоксин. А это уже угроза жизни животных.

В последние годы слизни, как наши аборигенные, так и пришлые, действительно стали «напрягать». Ещё хуже, что пришлые слизни начинают спариваться с местными, в результате чего образуются особо прожорливые и очень выносливые межвидовые гибриды. Учёные нас не утешают, а прогнозируют, что ситуация будет развиваться всё хуже и хуже. Поэтому борьбу со слизнями не стоит откладывать на завтра.

С каждым годом огородники всё серьёзнее относятся к повреждению растений слизнями, и это правильно, потому что это не только повреждение растений сверху, но и грызут слизни даже корнеплоды. Кроме того, слизни на себе переносят различные заболевания, в том числе и фитотороз. А также слизни могут быть переносчиками паразитов человека, поэтому даже собранные с собственного огорода овощи, зелень нужно обязательно хорошенько мыть.

Огородный участок не должен

быть захлавленным, важно следить за порядком, чтобы ничего не валялось на земле и не создавало благоприятные условия для сохранения и размножения слизней. Также нужно своевременно проводить прополки, прореживания растений.

Вообще бороться со слизнями можно по-разному. Есть биологические методы для предотвращения развития слизней, есть и химические. Часто огородники используют против слизней препараты, содержащие метальдегид. Но применять их нужно с осторожностью, если есть животные или маленькие дети. Большинство химических препаратов от слизней содержат одно и то же действующее вещество — метальдегид, которое проникает в грунтовые воды, загрязняет колодцы и пагубно воздействует на организм человека, поэтому от таких лучше отказаться.

Альтернативой могут служить препараты на основе фосфата железа. Но в продаже их, увы, особо не встретишь. Поэтому приманку с фосфатом железа можно накрутить самим.

Можно делать глубокую перекопку почвы для того, чтобы не дать перезимовать яйцам слизней, менять травяную мульчу на опилки и т.д. Самое лучшее место для зимовки слизней — мульча из скошенной травы, соломы, компостная куча. По рекомендациям некоторых блогеров, люди сами привлекают слизней на свой участок и способствуют их сохранению и размножению. Например, уже давно доказано, что такой препарат, как «Байкал ЭМ-1», в котором содержится молочнокислая микрофлора и который ис-

пользуют для компостирования, создаёт весьма благоприятные условия для привлечения слизней в компостные кучи или в мульчу.

Многие практикуют старые методы с выкладыванием на участке досок, линолеума, картона. Слизни скапливаются под этими материалами, их остаётся только собрать и уничтожить. Ещё один вариант — различные ловушки из яблочного сока, пива и т.д., слизням всё это очень нравится. Необходимо выкопать по периметру участка ямки, поставить в них какие-то ёмкости с любым содержимым, слизни будут приползать на запах и буквально тонуть. Но эти методы могут показаться трудоёмкими и не всегда хорошо работают.

Слизней это очень прекрасный способ борьбы, но только при условии, что в гуще содержится достаточно кофеина.

Есть фитонцидные растения, которые выделяют вещества различного химического состава и таким образом влияют на вредных насекомых и слизней. Даже обычным огородникам без каких-либо исследований известно, что чеснок, лук, тысячелистник, полынь, пижму, чистотел можно использовать на огородном участке с пользой.

Среди современных биологических средств борьбы со слизнями самыми мощными считаются особые грибы Боверия, Метаризиум, Леканициллиум. Регулярное внесение этих грибов в почву

было показано, что пищеварительная железа слизней дегенерирует, пищеварительные клетки разрываются и образуются инфильтраты (тромбы) из гемцитов. Кроме того, наблюдались некротические изменения стопы, вакуолизирующая соединительная ткань, а также деформация мышечных волокон и разрыв наружного слоя. При этом все эти грибы и бактерии совершенно безопасны для человека.

Слизни дохнут от контакта с активными биологическими средствами, а от некоторых просто бегут без оглядки даже от одного запаха.

Все современные подходы к биологическому контролю слизней собраны в препарате Био Слизнецид. Это жидкий живой препарат с добавками, полностью готовый к применению, в котором собраны самые эффективные компоненты, предотвращающие питание, размножение, сохранение яиц слизней в почве и так же предотвращающие привлечение слизней на участок. Использовать препарат просто: нужно развести 30 мл в 10 л воды, после чего опрыскать и пролить мульчу, компост, растения, подвергающиеся повреждению слизнями. Кроме того, что препарат негативно воздействует на слизней, он также ещё и воздействует на разнообразных насекомых-вредителей, растительноядных клещей и улиток, которые тоже могут оказывать повреждающее действие на растения, особенно в отношении многих декоративных культур.

Весной нужно обязательно все молоденькие проростки и посадки так же обработать этим препаратом. Это не позволит слизням прийти на участок, потому что для них атмосфера будет крайне неблагоприятная. Бутылки препарата хватает надолго, кроме того, его живую часть можно размножить дома в картофельном отваре.

Если из года в год делать такие обработки участка, пусть даже не всегда, а точно, это позволит навсегда избавиться от слизней.

Иван РУССКИХ,
садовод-огородник, биолог
<https://dzen.ru>



Американские учёные из департамента сельского хозяйства проводили исследования по поводу вытяжки раствора кофеина, который отрицательно воздействует на слизней в концентрации всего 1%. Из-за кофеина слизни начинают болеть, после чего погибают. Уже в течение нескольких лет целая группа международных учёных из Ирландии, Чили, Испании проводили исследование кофейной гущи. Было выявлено, что кофе не влияет на растения как-то отрицательно. А вот в отноше-

н позволяет избавиться от взрослых слизней благодаря летучим органическим соединениям, выделяемым грибами. Некоторые из этих грибов оказывают и прямое паразитирующее действие на яйца слизней, в результате чего яйца не выживают ни зимой, ни летом. Ну а самый продвинутый способ — использование Био Слизнецида.

Также высокой активностью против слизней обладает почвенная бактерия *Bacillus thuringiensis*. В исследованиях

Бронзовка — друг или враг?



Ответ не так прост, как кажется на первый взгляд.

С одной стороны, личинки бронзовки безобидны для растений и редко селятся в корнях. Чаще их можно обнаружить в растительном и навозном компосте, под старыми досками, под залежами дров или под старыми пнями —

езде, где есть много мёртвой органики. Ротик у личинок бронзовки слишком маленький, а челюсти слабые, чтобы перегрызать живые корни. Они перерабатывают мёртвую органику, участвуя в почвообразовании.

С другой стороны, личинки бронзовки пухлые и аппетитные, по крайней мере, для кротов. Так что, обнаружив личинок, будьте уверены в скором появлении кротовин в огороде, саду и на газоне.

Совсем другой характер у взрослых бронзовок. Они отличаются красотой и блеском. Но вкус к еде у них другой. Они активно выедают цветки и завязи у широкого разнообразия растений: плодовые деревья, шиповник и розы, флоксы и другие цветы. Поэтому взро-

слая бронзовка — враг. Не забывайте, что ближайшим родственником бронзовки является мохнатая оленка. И далеко не каждый сможет различить их личинок.

Отличить личинок бронзовки от личинок хруща можно по размеру головы: у хруща голова большая и челюсти сильные. Кроме того, личинки бронзовки перемещаются на спине и закапываются тоже лёжа на спине.

Личинка мохнатой оленки отличается повышенной «волосатостью». Но это отличие ещё надо уметь видеть: нужен опыт или оптические приспособления для лучшего обзора — лупы или специальные микроскопы.

Как видите, бронзовка не такой уж однозначный гость в наших садах и огородах.

Чтобы справиться с избыточным распространением бронзовки и оленки, обрабатывайте места их скопления препаратом Био Слизнецид. Одновременно вы исключите распространение по участку таких опасных вредителей как слизни, медведки, хрущи и кивсяки.

Все разнообразные организмы важны для природы. Но, создавая особые условия на своих участках (навозные и компостные ямы и кучи, мульчирование, залежи старых досок и дров), мы должны позаботиться о бережном контроле численности нежелательных организмов. И здесь Био Слизнецид — идеальное решение.

Иван РУССКИХ,
садовод-огородник, биолог
<https://dzen.ru>





Ошибки при подготовке сада к зиме

Укрытие растений



Дачники часто допускают ошибки при подготовке участка к зимовке. Один из этапов такой подготовки, который вызывает множество споров и даже мифов, — зимнее укрытие растений.

Если укрыть растения раньше, чем нужно, или сделать это неправильно, то они, скорее всего, подпреют или поразятся грибковой инфекцией. Помните, что вся верхняя, надземная часть растений работает как индикатор, который «рассказывает» корневой системе, что там наверху происходит, к чему нужно готовиться.

Принцип такой: любое многолетнее растение для успешной зимовки должно пережить без укрытия мороз в $-4...-7^{\circ}\text{C}$, и это нормально.

Часто садоводы, особенно начинающие, стремятся укрыть большинство растений в саду и даже утеплить плодовые деревья. Но это лишняя работа и колоссальные затраты времени и материалов! Не так уж и много растений, которым это требуется на самом деле. А ещё огромное значение имеет тип укрытия. Здесь тоже много стереотипов и мифов.

Так, например, не стоит делать ставку на лапник, он в основном задерживает снег, что в общем-то хорошо. Но при этом он не утепляет растение, т.е. не решает проблемы. Вдобавок он одноразовый, весной его надо убирать, иголки осыпаются, их сложно собрать. Но главная сложность — где его взять. Рядом должен быть лес, а лапник должен быть низко расположен. Не рубить же ёлки, в конце концов!

А вот укрывные материалы (лутрасил, спанбонд) удобно хранить: после использования их собирают в большие мешки и снабжают табличкой с подписью, для чего именно предназначено это укрытие. Или можно просто перевязать их верёвкой и привязать табличку.



Ещё одна тенденция — пригибать абсолютно все укрываемые растения. Делать из каждого «Минусинский саженец», впрочем, неэффективно. Это, во-первых, может вызвать надломы: далеко не все деревья и кустарники можно успешно пригнуть. А во-вторых, после этого их нужно засыпать какими-либо материалами, что может способствовать подпреванию при оттепелях. Этот приём применяли раньше, когда ещё не было укрывных материалов, и для того, чтобы снег скорее покрыл растения. Но при наличии хорошего «домика» они совершенно спокойно перезимуют и в стоячем виде, без засыпок.

Однако есть исключения, и некоторые растения всё же нужно пригибать. Как правило, это почвопокровные или вьющиеся (такие, как плетистые розы или клематисы), или те, которые образуют заросли и для них сложно изготовить укрытие — например, малина.

Итак, какие растения и как нужно укрывать на зиму?

• Некоторые декоративные кустарники

Форзиция, айва японская, гортензия крупнолистная: для этих кустарников достаточно сшить чехлы из лутрасила плотностью 60. Только они должны быть двойными, то есть один чехол надевается на другой. На форзицию можно сразу надеть, а вот для айвы и гортензии лучше сначала сделать каркас из поставленных крест-накрест дуг от сборно-разборных парников.

• Чайно-гибридные и плетистые розы

Если розы невысокие, можно закрыть их деревянным ящиком, а сверху — плотным лутрасилом. Последний слой — полиэтиленовая плёнка. Причём её надевать не раньше конца ноября. Рано весной плёнку снимают и приподнимают лутрасил с торцов ящика для проветривания.



Если розы высокие, на каждый куст нужны, как минимум, две дуги или П-образные конструкции, сваренные из арматуры.

Их ставят над кустом крест-накрест и укрывают сверху двумя слоями плотного лутрасила и

полиэтиленом. Проветривать эту конструкцию весной ещё удобнее.

• Клематисы

Если клематис не обрезается, а снимается с опоры и укладывается на землю, то под него нужно подложить фасадный пенопласт, а сверху поставить ящик и укрыть так же, как и розы.

Если клематис обрезан, его нужно закрыть кусочком плотного лутрасила, сложенного в четыре раза, и закрепить по краям камешками.

• Альпийские растения

Они больше боятся не мороза, а влаги. В питомниках «жители» альпийских горок часто вымокают, так как большие площади посадок нереально правильно укрыть.



Им нужно много воздуха, поэтому укрытие требуется высокое.

Для этого используют много П-образных конструкций из арматуры, которые выставляют в различных направлениях, так чтобы они находились над всеми посадками «альпийцев».

После этого к ним привязывают деревянные рейки — своеобразный «каркас» для крыши домика.

Затем конструкцию накрывают лутрасилом средней толщины, а затем полиэтиленовой плёнкой.

• Виноград

Его нужно сначала обрезать, именно поздней осенью, так как весной он «плачет» и теряет много сока при обрезке.



Затем

- постелить на землю пенопласт, кусок вспененного материала (которым перекалывают кровлю) или пенофола;

- уложить на него виноград;
- засыпать листьями лесных лиственных деревьев;

- поставить невысокие дуги с лутрасилом;

Если у вас пока только один саженец винограда, то накройте его сверху сетчатым ящиком для овощей, а ящик — лутрасилом.

В начале декабря дополнительно можно закрыть конструкцию ещё и плёнкой.

• Рододендроны

Для них тоже изготавливают П-образные конструкции и ставят их крестообразно над каждым кустом. Закрывают конструкцию тонким лутрасилом, затем лутрасилом средней толщины, а сверху полиэтиленовой плёнкой. Рододендроны больше страдают не от мороза, а от сухости и ветра. Поэтому укрывают такое «слоёное». Укрывать их лучше после дождя, когда кусты влажные.

• Клубнику и землянику

Грядки закрывают плотным лутрасилом и закрепляют по краям кирпичами сразу после обрезки клубники и земляники.

• Чеснок

Бывает, что он начинает всходить, а затем вымерзает. Погода в последнее время преподносит сюрпризы. Поэтому грядку чеснока после первых заморозков нужно укрыть опавшей листвой.

• Малину

Считается, что её нужно пригнуть, чтобы она оказалась засыпанной снегом. Но сейчас не редкость сильные морозы без снега. Поэтому 1) малину нужно связать пучками, 2) каждый пучок пригнуть к земле, а к обвязке привязать кирпич, чтобы кусты не распрямились, 3) после этого укрыть всё лутрасилом средней толщины.



• Некоторые хвойные

Ель канадская (коника), туя и можжевельник в конце зимы могут «подгореть». Для них шьют чехлы из плотного лутрасила. Однако в первые три года после посадки укрывать нужно абсолютно все хвойные, кроме ели. Исключение: если ель коника, туя или можжевельник посажены в тенистом уголке сада, их можно не закрывать.

Чехлы лучше надевать не сразу с осени, а в середине зимы, так как под ними может пересохнуть хвоя. А мокрый снег для хвойных полезен.

Укрытия для хвойных сделать проще, чем для лиственных деревьев или кустарников. Это обычные чехлы из спанбонда или лутрасила в виде мешков с завязками снизу. Их шьют, предварительно измерив высоту и ширину растений.

Но просто так надевать чехлы нельзя: под тяжестью снега на них верхушки хвойных могут изогнуться, а то и сломаться. Поэтому предварительно, пока не промёрзла земля, вбейте рядом с каждым растением высокий брусок (чуть выше самого растения), на него наденьте пластиковый цветочный горшок (он будет препятствовать соприкосновению чехла с верхушкой дерева). И только за-

тем уже можно надевать чехол.



Для невысоких пород с шаровидной кроной можно использовать огуречные дуги, поставленные крест-накрест.

Обыкновенные и голубые ели, сосны и лиственницы не нуждаются в укрытии, но только через три года после посадки. Так что все недавно посаженные хвойные, независимо от вида, придётся укрывать в течение трёх лет. Снимают все укрытия, когда полностью сойдёт снег.

• Луковичные

Посадки любых луковичных цветов, которые вы сделали этой осенью, также необходимо укрыть. Для этого место, где они посажены, закрывают кусочком плотного лутрасила, сложенного вдвое, и прижимают к земле небольшими камешками. В последующие годы луковичные в укрытии не нуждаются.

Подробнее

о зимнем «домике»

Как показывает практика, лучшее зимнее укрытие для большинства деревьев и кустарников — специальная конструкция, «домик». Для его изготовления нужно:



1. Сварить из арматуры несколько П-образных конструкций соответствующей высоты. Эти конструкции можно назвать «садовым конструктором», так как из них можно делать «домики» любой конфигурации. Арматура глубоко входит в землю, что предотвращает разрушение «домика» от снегопадов, сильных ветров и т.д.

2. Углы у конструкций острые, поэтому обвяжите их ветошью (чтобы не порвали укрывной материал).

3. Выставив каркас, сверху накройте его плотным лутрасилом, а затем плотной плёнкой.

Этот «домик» подходит абсолютно для всех растений. Он не приминает их, даёт тепло и не нарушает циркуляцию воздуха. Если ваши растения пока небольшие, можете заменить арматурные конструкции обычными металлическими дугами от парника.

Тема укрытия растений весьма сложная и многогранная. Ведь для того, чтобы наши зелёные питомцы благополучно перезимовали, следует учесть многие факторы.

Ольга ВОРОНОВА

<https://7dach.ru>



Место Силы мудреца Сарда (творчество) находится между ст. Азовская и ст. Убинская, в 1 км от трассы (Северский район Краснодарского края)

песнями творить безысходность, трудность, беду вокруг себя? Зачем вам стихи и песни о слезах, о неразделённой любви, о том, как люди предают друг друга, о страданиях и т. п.? Такие стихи и песни создают, несут в ваш мир, вашу жизнь, вашу повседневность всё то, о чём в них говорится. Подумайте об этом, люди, и постарайтесь изменить свою жизнь, начинайте творить её такой, какой вам хочется, чтобы она появилась, проявилась, осуществилась. Своими словами, мыслями, мечтой вы начнёте творить красоту, счастье, радость, Любовь. Ваши слова обретут такую энергию, Силу, и они начнут работать, то есть материализовываться. Ведь вы же все желаете толь-

до 100%, то есть была такой же, как и у всех мудрецов дольменов. Из книги «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада (часть 2). КФХ Бамбакова. Геленджикский район Краснодарского края»:
«— Был задан вопрос: «Любили ли петь люди Первоистоков, и что за песни пели? Играли ли на каких-нибудь музыкальных инструментах? И если играли, что это за инструменты были? Мне почему-то подумалось, что их пение и музыка сильно отличались от нашего пения и нашей музыки. Знаю про Казана, что он образы творил, к о г - да пел. Думаю, что Мудрецы

наоборот, оттолкнуть. Это не чистые помыслы и можно принести вред всему обществу.

А вот барды приносили слова целенаправленно для создания и обустройства того места, которое люди пожелали изменить. Например, создать озеро на том месте, где пожелали его иметь, лес вокруг поселения и многое другое, о чём и просили барда.

— Маргелан, а были у вас люди с таким предназначением — создавать и воспроизводить свою музыку?

— Такие люди были. Они сами своим голосом исполняли то, что желали. А все, кто их слушал, мог запомнить и повторить эту мелодию. Так создавались песни, прославляющие Природу.

— Маргелан, что ты можешь сказать о музыке вашего времени и музыке современной цивилизации?

— Это два непохожих друг на друга образа восприятия и воспроизведения людьми звуков, исходящих от музыкальных инструментов и голоса человека. В наше время музыка являлась дополнением образа жизни в совокупности с Природой на Земле и Вселенной. Мы дополняли друг друга и приносили радость друг другу.

А музыка и её воспроизведение в нашем времени — это возбуждённый «психоз», набор звуков от музыкальных инструментов и слов. Даже симфонии, созданные, как у вас говорят, великими композиторами, полны противоречивых воздействий на мозг человека. Хотя вы этого не замечаете. Ведь вы не умеете входить в состояние полного единения с Природой на Земле. А уж о словах и мысле-образах в песнях и сказать нечего. Любовь и развод почти одновременно. Война и мир одновременно. И таких примеров можно привести много. А ведь это равносильно словам «ладно» и «полный разлад» в восприятии действительности.

И слова, и музыка в наше время создавали полное единение с Природой, воздухом, водой, и даже с микро и макро миром».

В первоистоках были люди, имеющие предназначение барда. Их словосочетания выполняли мгновенно то, что пожелали люди, собравшиеся вокруг них. То есть каждое слово, сказанное бардом, произнесённое вслух или пропетое им, тут же материализовывалось. Бард мог вносить в слова, сказанные им, мгновенное воплощение в жизнь. Всё, что пожелал бард и пропел, исполнялось, и все кто присутствовал при этом пении, могли воочию наблюдать, как исполняются слова, сказанные в песне этого человека — проявляются в яви. Было пустое место — мгновенно стоит лес или появилось озеро — то, что пожелали люди, окружающие барда.

Мудрец Аир (заря) тоже был бардом. Его повествование дано в книге «Общение с мудрецами дольменов. Станица Азовская и окрестности. Северский район Краснодарского края»:

«— Кем ты был, чем занимался в своей жизни до того, как вошёл в дольмен?

— Я был свободным человеком с поющим сердцем. Я был бардом. Стихи и мелодии сами соби-

О песнях, музыке и бардах первоистоков

Я знаю, что многие интересуются праздниками, которые были во времена первоистоков. Пока я ещё не встретила мудреца, который бы имел конкретно такое предназначение и рассказал бы обо всех главных праздниках в их времени и о том, как они их проводили. Но думаю, что придёт время и я встречу такого мудреца.

А сейчас я могу рассказать о том, какие песни были у людей первоистоков. Девушки и парни собирались на полянах, пели и водили хороводы. Каждое слово в их песнях — утверждение жизни, Любовь, радость бытия. В их песнях не было страданий, разлада, ненависти друг к другу. Ведь всё, что произносишь, посылаешь кому-то, это же получаешь сам. Своими словами люди создавали вокруг себя мир, радость, счастье и Любовь. А современные люди об этом не знают и пускают в пространство вокруг себя беду, которая поселяется вокруг них и распространяется на всех, кто слышит, вникает в суть сказанного или пропетого кем-то.

Привожу отрывок повествования мудреца Сарда (творчество) из книги «Общение с мудрецами дольменов. Станица Азовская и окрестности. Северский район Краснодарского края»:

«— Что ты хочешь сказать людям нашего времени о творчестве?

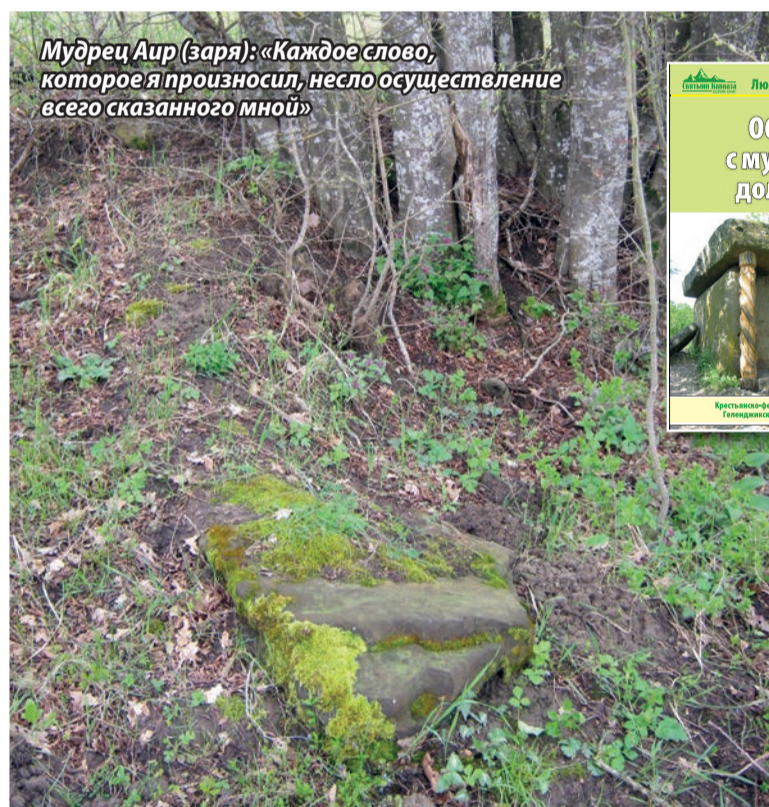
— Я вижу муки творчества людей вашего времени. Все люди могут творить, то есть писать стихи. Не имеет значения, рифма это будет или проза. Но многие не знают, для чего надо писать стихи, вот и считают, что прежде всего надо сложить, удачно подобрать слова к рифме. Но ведь этого мало — почти ничто. Всё, что человек творит, должно зажигать его самого. Только тогда всё, что человек творит, приобретает значимость. Все слова, которые взял человек для написания своего произведения, являются средством для общения друг с другом, для общения с Природой

Земли, для общения с самой Землёй, для общения с Создателем, для общения со Вселенной, для общения со всем Мирозданием.

Каждое слово несёт в себе тот заряд, тот посыл, то направление, которое человек хочет донести и выразить для всех, кто его окружает. Каждое слово, сказанное или написанное человеком мыслящим, производит во всём Мироздании свою обязательную программу, заданную им. То есть всё, что человек помыслил и написал — он создал какой-то свой код общения со всем своим окружением, с Создателем и Вселенной. И чем чище помыслы этого человека, тем значительнее его каждое слово. Его слова будут не только радовать всё его окружение, но и очищать, оздоравливать, наполнять духовностью всех, кто будет прикасаться к этим словам и мыслям, то есть читать, слушать, повторять. Вот и получается: всё, что говорит, пишет, мыслит человек, он творит вокруг себя, он создаёт вокруг себя ауру счастья или, наоборот, приносит вред.

В вашей жизни написано столько слов о горе, беде, безысходности. Вы сами своими словами, мыслями и повторами их создаёте, творите свою жизнь такой, какая она у вас есть. А если прибавить то, что очень много сказано, написано и произнесено слов о злобе, вражде, коварстве, ненависти между людьми, то всё это и есть ваша жизнь, ваше пространство, которое вы написали, создали своими произведениями — творениями. Вы сами творите, создаёте все трудности своего бытия. Все ваши классические произведения говорят, как создаются трудности жизни человека, а затем — как они разрешаются, как от них избавляется или погибает человек. И на этих произведениях живёт и растёт одно поколение людей, затем его сменяет другое, и так постоянно — бесконечно.

А я хочу сказать вам только одно: человек — сам творец своей жизни. Он может творить чудеса. И зачем же ему своими словами, произведениями, стихами и



Мудрец Аир (заря): «Каждое слово, которое я произносил, несло осуществление всего сказанного мной»

ко этого. Вот своим творчеством и осуществляйте то, чего желаете. И не надо смотреть, жалеть, повторять, смаковать те страдания, которые произошли у кого-то по его же глупости».

Только оптимизм жизнеутверждающий, Любовь и радость желает получать каждый человек как тогда, так и теперь. Вот и пойте об этом, наполняйте весь мир вокруг себя такими словами! Ваши слова будут помогать осуществлять самое желанное, самое необходимое для вас — всё то, о чём мечтает каждый человек для себя. А хоровод или много хороводов в каждом поселении создают счастливое общество людей на Земле.

В первоистоках были музыкальные инструменты, в основном струнные. Я как-то заметила, что мудрец Маргелан (Знание) с удовольствием воспринимает музыку Моцарта (Вольфганг Амадей Моцарт, 1756–1791). Светимость Моцарта при рождении была 80% от светимости людей первоистоков. А во время творческого вдохновения она поднималась

к словам относились ответственно и если пели, то с пониманием того, о чём они поют. Хотелось бы подробнее узнать об этом.

— Большинство музыкальных инструментов в наше время были струнными. Ведь и сейчас инструменты, имеющие клавиши, в основе своей имеют струны. Дудки — простые деревянные духовые инструменты тоже были, они подражали птицам и животным. А вот барабанов, дающих ритм и сотрясение всего вокруг, мы не имели.

Как вы знаете от мудрецов дольменов, если человек произносил слово вслух, то оно обязательно материализовалось. Люди нашего времени общались между собой мыслями, расстояние не имело значения. Естественно, обращаясь конкретно друг к другу. А вот слова в песнях были направлены к Природе, Солнышку, воде, растениям — деревьям, кустарникам, цветам, и конечно, только с Любовью. Водили хороводы. Люди не имели песен об отношениях друг с другом, так как этим они могли притянуть кого-то к себе или





рались в моём сердце, и я делился ими с людьми. Люди всегда воспринимали всё, что я произносил, пел, слагал с большим чувством, с большим эмоциональным ощущением, с большим признанием. Каждое слово, которое я произносил, несло осуществление всего сказанного мной. То есть я нёс людям Истину, которая исполнялась, материализовывалась. Люди это знали и радовались каждому произнесённому мной слогу, слову, песне. Сам Создатель помогал мне, подсказывал, что надо людям донести, в чём надо им помочь, чем их обрадовать и что являлось очень важным в тот момент их жизни.

Я не останавливался подолгу в одном месте, делал большие переходы, чтобы охватить много поселений. Ведь часто было так, что каждое поселение имело свою любимую жизненную позицию, свои песни, свои привязанности. Так одни больше любили животных и боготворили их, другие придавали большое значение камням, минералам и тоже относились к ним с большим знанием



и пониманием. Кто-то — к растениям, деревьям, лесу, кто-то — к воде, звёздам, небу и т. д. Хотя люди нашего времени очень хорошо видели, ощущали и понимали всё, что их окружало, но что-то особенно привлекало их.

Я же всегда своими стихами, песнями и своей Душой помогал им понять особенности их жизни, их взаимосвязи с тем, что их так радовало и наполняло.

— А как это всё осуществлялось? Было специальное место, куда ты приходил, и все собирались на этом месте?

— Да, в каждом поселении обязательно было такое место. Когда я приходил, люди сходились туда. Вначале было общение с ними. Они задавали мне свои вопросы и пожелания. Я с удовольствием слушал их, а потом у меня начинали идти, литься рекой стихи, мелодии, слова, песни. В этих стихах, мелодиях, песнях люди улавливали ту суть, ту Истину, ту Любовь, ту радость, которую они могут осуществить и осуществляли.

— Ты создавал мыслеобраз?

— Да, это так. Я видел, понимал, ощущал ту необходимость, которая нужна была людям в их делах, мечтах, проявлениях. Они воспринимали и принимали всё то, что я произносил, пел, и знали, что я создаю для них то, что они могут увидеть, то, что произойдёт, то, о чём они мечтали сообща. Они знали, что я посылаю Создателю и Вселенной их мечты, их мысли, их намерения. Это означало, что они получают Силу-энергию, мощь, которая им нужна. Они знали, что я помогу материализовать задуманное, помысленное ими. Их мечта осу-

ществлялась. Каждое слово, произнесённое мной, каждая буква имели значение, так как эти слова и буквы складывались в идущую от моего сердца, от моей Души нить, в правильную мысль, в правильно построенную явь. Все вибрации, идущие от моей мелодии, от моего голоса, всегда улавливались Создателем и Вселенной. Люди получали ответную реакцию на исполнение, на проявление, на воспроизведение. То есть они получали исполнение своей мечты. Конечно же, люди мечтали сообща с Любовью о добром, о нужном для себя, для своего окружения, для всего человечества, для всей Природы и для самой планеты Земля. Их мечты и помыслы были ясными, чистыми. А я их мечты воспроизводил, произносил, складывал в определённые, понятные им и всему Мирозданию понятия. Люди всегда ожидали и с радостью принимали бардов, я шёл к людям в поселения с открытым сердцем и с радостью в Душе.

Как видите, каждое слово, сказанное вами вслух, может воплотиться. И чем больше добрых слов произносит человек, тем более счастливая жизнь будет у него и у его близких.

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 — ввести 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» — показываю 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.

WILDBERRIES Найти на Wild

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

Издатель Светлана Зенина

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

«Зима в Хогвартсе»

ДЕТСКИЙ ЛАГЕРЬ



В Лесной Поляне мы большое внимание уделяем детям, причём как в формате общения и обучения, так и регулярно устраивая детские лагеря. В прошедшем летнем лагере ребята занимались театром, музыкой, кулинарией, рисованием и прикладным творчеством, участвовали в спортивных мероприятиях и купались. Дети обрели себе новых друзей и увезли с собой прекрасные воспоминания о

чудесно проведённом времени!

Поэтому команда организаторов решила создать новый интересный формат, который мы надеемся воплотить в лучших традициях Лесной Поляны уже этой зимой.



Итак, встречайте — «Зима в Хогвартсе»!

Приглашаем в захватывающее путешествие, в мир магии и волшебства — в детский лагерь «Зима в Хогвартсе»!

С 4 по 8 января 2025 года мы превратим заснеженное поселение Лесная Поляна в чудесный уголок, где вы и ваши дети сможете

окунуться в таинственную атмосферу любимой книги!

Ваш ребёнок научится создавать удивительные зелья, раскрывающие тайны зимнего волшебства. Попробует себя в магической каллиграфии, где каждое написанное слово станет заклинанием, а творения будут сиять на страницах древних книг.

Ребята соберутся с друзьями, облачатся в мантии любимых героев и отправятся в захватывающее путешествие к хижине Хагрида, где их ждут встречи с удивительными существами и ещё более удивительные приключения.

Необычные задания помогут развить навыки работы в команде и положат начало крепкой дружбе. Здесь, вдали от городской суеты и гаджетов, дети смогут насладиться свежим воздухом, весёлыми играми и теплом дружеских сердец. Вместе мы создадим незабываемые воспоминания, которые согреют даже в самые холодные зимние дни!

Присоединяйтесь к нам в этом волшебном путешествии и откройте для своих детей мир магии и дружбы! «Зима в Хогвартсе» ждёт!

По всем вопросам пишите Екатерине Егоровой: https://vk.com/kate_bosichkom.

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

Тибетские секреты долголетия

Все люди хотят жить долго. Только не все знают, как оставаться здоровыми. Учебников по этому предмету нет. Поэтому учиться лучше у тех, кто уже накопил в этой сложнейшей из наук какой-то опыт. Например, у тибетцев. В чём же дело? Почему на Тибете, где и природные условия нелёгкие, и бедность острее, чем у нас, живут гораздо дольше? Гены? — привычно скажете вы. Вряд ли. Из многочисленных бесед с тибетцами следует, что их долголетие обеспечивается ментальностью, здоровым образом жизни и правильным питанием.



Ментальность

Мы постоянно омрачаем своё сознание всевозможными проблемами, не осознавая, как плохие мысли уносят наше здоровье, а вместе с ним и саму жизнь. В Тибете уже простейшая мысль о том, что нет войны и, слава Богу, можно жить, просветляет сознание.

Тибетцы насчитывают 84 тысячи омрачений сознания. Нет смысла перечислять хотя бы малую часть из них. Важней понять, как противостоять искушению дурных мыслей, уносящих энергию жизни.

Такой метод существует давно: это медитация. Только не надо думать, что медитация — что-то сложное, какие-то хитрые молитвы или тексты, их требуется учить наизусть. Отнюдь нет. Медитацией является всякая приятная мысль, каждый момент сосредоточенности на хорошем. Взглянули на красивый цветок, услышали любимую мелодию, вспомнили приятное четверостишие, прочитали молитву, порадовались уюту и чистоте в квартире, отвлеклись

на футбольном матче, предприняли путешествие, просто сменили привычную обстановку, посидели у костра, с удочкой у реки, купили приятную обновку — всё это медитации, целительные для души и тела.

Старость приходит не с наступлением пенсионного или какого-то иного возраста, а с накоплением в душе и мыслях отрицательных эмоций и неумением от них освободиться.

Первые ощутимые симптомы старости — расстройство сна, ранняя седина, морщины, отёчность на лице, чёрные круги под глазами, одышка, сердцебиение, ворчание, недовольство миром, обидчивость.

Кстати, невысказанные обиды, застревающие, по образному выражению, комом в горле, вызывают болезни щитовидной железы. Чрезмерное беспокойство за материальное положение отзывается болями в пояснице. Излишняя задумчивость угнетает селезёнку и приводит к расстройству пищеварения. Гневливость и раздражительность подтачивают печень. Грусть, печаль чреваты болезнями

лёгких, выпадением волос, ломкостью ногтей. Страхи всех видов бьют по почкам, вызывают разовые подскоки давления, кариес, расшатывание зубов, ломоту в пояснице, слабость в ногах.

Даже положительный стресс — слишком сильная радость или безпричинное веселье (часто провоцируемое выпивкой) — бьёт по сердцу.

Обобщая сказанное, вернёмся к банальной истине: всё хорошо в меру. Это ощущение меры тренируется средоточием мысли на хорошем и приятном — медитации. Она доступна почти всегда и всюду: в метро, в паузе среди рабочего дня, перед сном... Медитация — это уединение для себя.

Стихия «ветер» и старость

Согласно тибетской медицине, есть три типа конституции человека — «слизь», «желчь», «ветер». Со старостью ассоциируется стихия «ветер». Стихия «ветра» связана с расстройством нервной системы. Вот почему старости свойствен-

на бессонница — недуг, с которым нельзя не бороться: ведь за ней следуют ломота в костях, суставах, мышцах, вегетососудистая дистония. Идёт своего рода раздувание болезни стихией «ветер»: головные боли, гипертония.

Как бороться с бессонницей

- Попробуйте делать перед сном массаж воротниковой зоны, захватывая затылок, заушные области и поглаживая поочерёдно кивательные мышцы шеи. Этот массаж следует производить, смазывая пальцы в подогретом до тёплого состояния растительном, лучше всего кунжутном масле. Его наливают в баночку, прикрывают крышкой, чтобы медленней остывало. Массаж расслабляет мышцы шеи, снижает давление, улучшает циркуляцию крови, снимает стресс. Он длится от 2–3 минут до 15, не больше.

- Ещё перед сном хорошо 5–10 минут подержать два холщовых мешочка с тёплой солью в паховой области — это оттягивает кровь от сердца. Такие прогревания можно делать через день в течение недели.

- После плохого ночного сна или эмоционального стресса, а также для улучшения работы сердца и снятия приступов сердцебиения попрыскайте под мышками водой и дайте влажным участкам тела обсохнуть 1–2 минуты. Если очень торопитесь, промокните салфетками, только не обтирайтесь полотенцем.

- Очень полезен баночный массаж межлопаточной области. Банки лучше брать новые, пластиковые, для массажа достаточно двух штук.

- Можно обернуть межлопаточную область махровым полотенцем, смоченным в расти-

тельном масле, нагретом до 40°C, сверху накрыть полиэтиленом и сухим полотенцем и держать до остывания.

- Улучшает сон пепел осины, который на кончике ножа кладут в чашку горячей воды, добавляя немного мёда и выпивают. Эту процедуру можно проделывать каждый вечер.

- Если прокипятить осиную кору одну минуту и порциями пить стакан полученного отвара в течение дня, снимется стресс и улучшится сон.

Правильное питание

Конституция «ветер», доминирующая в стареющем организме, сообщает ему холодную энергию Инь. Но ведь и умирают люди в основном от иньских болезней: гипертонии, атеросклероза, инфаркта, инсульта, диабета, рака.

Чтобы максимально отодвинуть эту неизбежную расплату за ошибки существования, надо стараться повышать горячую энергию Ян в плотных органах: сердце, лёгких, почках, печени и селезёнке/поджелудочной железе (в тибетской медицине два этих органа рассматриваются как один). С годами функции плотных органов снижаются, а они ведь должны по-прежнему продуцировать энергию в организме.

Способы сообщить плотным органам энергию Ян:

- В стакане воды 15 минут варить 25 г семян кунжута и 50 г риса. Есть раз в день в течение двух недель. Это усиливает печень и почки.

- 150 г фасоли замочить в воде на час, потом добавить 2 г соли и варить в 300 мл воды на медленном огне до готовности. Есть это блюдо по 50 г дважды в день (в том числе вместо завтрака) в течение двух недель.

- Для поддержки всех пяти плотных органов кладите в чай 1–2 ч. ложки толчёного кедрового ореха.

https://vk.com/teleska_tot

Древняя китайская методика оздоровления почек

Восточная медицина сегодня плохо воспринимается западным человеком, потому что нам сложно представить различные каналы, которые, по мнению восточных медиков, опутывают наше тело, но не имеют анатомического подтверждения. Но китайская медицина способна творить чудеса. Когда-то целители считали, что в почках находятся корни всех внутренних органов и что почки — это основа жизни.

Впрочем, врачеватели имели в виду не просто органы почек в современном смысле, а почки с надпочечниками и половые железы, которые связаны с внутрисекреторной и регуляторной деятельностью организма.

В китайской медицине существует диагноз «пустота почек».

У каждого человека она может проявляться по-разному: у одного человека будут боли в пояснице и нарушения мочеиспускания, нарушения в половой сфере, у другого — боли в коленях, у третьего седеют волосы, у четвёртого — проявляются нарушения слуха, у пятого — поверхностная одышка или же другие симптомы. Но почему же возникают все эти болезни, почему наши почки ослабевают?

Древние китайцы выделяли

основные причины:

1. Стрессовые состояния.

Они значительно ослабляют функцию нервной системы и надпочечников.

2. Переохлаждение.

Почки его терпеть не могут. Холод значительно ослабляет их функцию и из-за этого появляются боли в суставах, позывы к мочеиспусканию в ночное время, боли в области спины, быстрая утомляемость, ощущение жара в груди, чувство тревоги, головные боли, бессонница.

В восточной медицине для оздоровления почек и профилактики болезней практиковалась определённая работа с почками.

В повседневной жизни человек всегда задействует поясницу. Поэтому очень важно её укреплять и повышать гибкость.

А решить эту задачу поможет методика укрепления поясницы и оздоровления почек.

Сожмите кисти рук в кулаки, не очень крепко, но и не слишком слабо, чтобы подушечки четырёх пальцев оказались в центре ладони, а большой палец — поверх них.

Старайтесь придать тыльной стороне ладони плоскую форму. Поместите руки тыльными сторо-

нами кистей напротив почек, совмещив с ними середины внешних сторон ладоней с двух сторон (от точки мин-мэнь, что по-китайски «врата жизни») левую с левой, правую с правой.

Затем движением, направленным к позвоночнику, как бы сдвиньте почки вместе, ослабьте и разведите руки.

Повторите упражнение 81 раз, до появления ощущения сильного тепла в точке мин-мэнь.

В чём секрет этого упражнения?

Во время растирания вы должны представлять, что ваши почки соединяются в одну. Без это-

го упражнение не будет иметь эффекта.

Важно помнить, что во время растирания нельзя останавливаться, даже если вы устали. Необходимо обязательно выполнить 81 движение до конца.

Почему необходимо повторить упражнение именно 81 раз?

В китайской традиционной медицине всегда использовалось иносказание. Есть легенда, что один монах отправился на поиски истинных канонов, прошёл 81 пещеру, в каждой из которых находился нечистый дух.

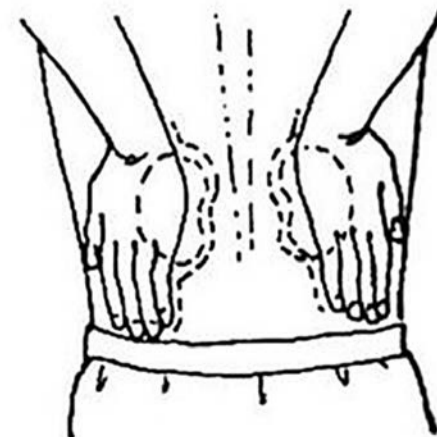
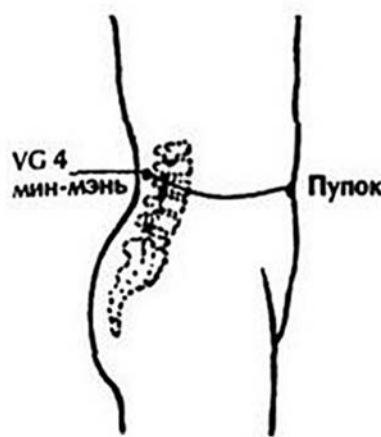
На самом деле эти пещеры символизируют 81 акупунктурную

точку (канал мочевого пузыря самый длинный, имеет 67 точек).

Кроме этого, в китайской медицине есть понятие «восьмидесяти одного труднопроходимого». Оно обозначает 81 трудноизлечимую болезнь. Количество растираний в данном упражнении обусловлено этими соображениями.

Делайте это упражнение регулярно, и болезни почек вам будут не страшны. Воспользуйтесь секретом древней восточной медицины!

https://vk.com/teleska_tot?w=wall-63485629_475151





На 100 бед — один ответ!

О практике самооздоровления солевыми повязками

Год 2003-й. Анна Ивановна Горемыкина, известная алтайская целительница, провела в Петербурге курс самооздоровления, куда вошли три темы: «Самолечение мёдом», «Поющая баня» и «Солевые повязки». Этот курс прошёл и автор данной статьи. Поговорим о солелечении.

К истории вопроса

Практика самолечения солевыми повязками уходит вглубь веков. Мы и сегодня в глухих деревнях можем увидеть следующее. Хватанул, к примеру, мужик при рубке дерева топором по ноге да ещё и по кости вдобавок. В первую очередь он помочится на кровавую рану. Затем, доковыляв до дома, берёт из бочки солёный огурец, разрезает его вдоль и накладывает на открытую рану. В подобном случае, как скорая помощь, подойдёт и горсть квашеной капусты на открытую рану. Затем мужик подраненную ногу с огурцом или капустой на ране обмотает тряпицей, меняя раз в сутки огурец или капусту и полоща тряпицу без мыла.

И рана, на которую поначалу горожанину и смотреть было бы страшно, уже через неделю покроется новой кожей, а от воспаления и покраснения — ноль следа.

Такой древний способ самолечения постепенно дошёл и до города, где со временем стали делать 10%-ные солевые повязки. А медики, которые привыкли к замным словам, назвали их гипертоническими.

Анна Ивановна дала нам распечатку рукописи фронтовой медсестры А. Н. Горбачёвой, жившей после войны в Курске. Во время войны А. Горбачёва работала в санбате с хирургом Иваном Ивановичем Щегловым. Очередь на оказание первой помощи и операции была столь велика, что И. Щеглов стал применять 10%-ные солевые повязки на открытые грязные раны и на уже гангренозные участки тела. Благодаря этому тысячи раненых избежали ампутации рук и ног. Тысячи раненых прошли через гангрены и выздоровели.

Косвенным свидетельством того, что опыт хирурга И. Щеглова маловероятно применялся в других санбатах и госпиталях, служит печальный факт. А он, этот факт, таков. После войны десятки тысяч вчерашних героев защиты Родины обратили на себя внимание, ибо они были без рук, без ног, а то и без того и другого.

Кто-то из окружения И. Сталина подсказал ему «мудрое» решение — дабы не печалить народ, вывезти со всех городов страны калек войны на о. Валаам, что в Ладожском озере, и на о. Соловки, что в Белом море, вблизи Архангельска. Позднее литература 60-х годов пером писателей-фронтовиков с большим опозданием вспомнила об этом печальном эпизоде истории нашей страны.

Опыт фронтовой медсестры А. Горбачёвой

После войны А. Горбачёва стала применять солевые повязки для себя, а затем и для других.

Сначала, наложив солевую повязку на щеку, она избавилась от кариса зубов. Затем, найдя понимание в лице хирурга одной из городских больниц, практиковала солевые повязки на других больных.

Вот что творили её волшебные солевые повязки:

- хронический аппендицит — за 6 ночей «в ноль»;
 - абсцесс (загноение) плеча — за 9 ночей «в ноль».
- А дальше — больше! Избавление пациентов от:
- холецистита,
 - нефрита,
 - суставного ревматизма,
 - остеомиелита,
 - бурсита коленного сустава,
 - ожога 2, 3 степеней,
 - онкологии женской груди.

Моя скромная практика

Моему опыту по применению солевых повязок всего... 21 год.

- Сначала за две ночи удалил флюс на десне.
- Аркадию тогда минуло 23 года. Периодические всплески давления у него в голове оборачивались битьём посуды и ломанием мебели. Родители, мои друзья, из любви к сыну не решались сдать его в психбольницу. Предложил отцу, моему тёзке, авторитету в глазах сына, страдающему хроническим насморком, делать солевые повязки на лоб и вокруг головы — себе и Аркадию. Уже через две недели вспышки приступов сошли на нет.
- Эпилепсия и её двоюродные сёстры.

Согласно официальным данным, эпилепсией страдает порядка 2% населения планеты.

Столкнулся с приступом эпилепсии товарища на работе. Изучил литературу. И с конца 80-х довелось многожды в самых разных местах выводить людей из приступа эпилепсии. Порой по симптоматике люди уже уходили из жизни. Но реакция, нарабатанная во время службы в ВДВ, помогала мне и здесь.

Суммируя свои наблюдения за эпилептиками, получившими травмы и ушибы головы, пришёл к осознанию того, что мозг в результате травмирования получает всего два «подарка», два вида травм — гематомы и спайки сосудов.

Примеры.

1. Травмы в перинатальном периоде. Когда будущая мама раз за разом, как бы незаметно для себя ударяется животиком.
2. Травмы при родах.
3. Пинки и подзатыльники ребёнку как бы чуть-чуть, но любя же!
4. Ушибы головы дома, во дворе, на тренировках, на работе.
5. Автомобильные аварии.
6. Нервные стрессы. Это резкое повышение давления и, как следствие, образование гематом в мозге.

Как сегодня врачи в больнице

удаляют, как они считают, гематомы и снижают давление? Таблетками и капельницами.

Гениально? Автор тоже так... не думает. То, что делают врачи, похоже на то, как если мы будем отстирывать грязный правый рукав пальто, намочив левый рукав. Это же «гениальное» решение.

Постепенно влагой пропитается всё пальто, а с ним и грязный рукав. А промокнув, он, возможно станет чуток чище. И так многожды, пока пальто не сгниёт, а пациент не отъедет в морг.

Если автор заблуждается и говорит абсурд, пусть врачи убедят своими результатами.

А пока они снимают гематомы в мозге таблетками и капельницами в разные части тела, вернёмся



к итогам моего скромного опыта лечения солевыми повязками.

Служба в маленькой деревянной церкви на Севере обеспечивала меня с лихвой пациентами. Я был и костоправ, и лечил другие болезни. Моими пациентами в основном были лесорубы.

Количество пациентов подсказывало и новые решения по оказанию им помощи.

Например, повязки на голову заменил шапочками. Шапочки шил из «белуги» — солдатского нижнего белья, рубах и кальсон. Одну шапочку пропитывал 10%-ным солевым раствором, отжимал в ладонях, не выкручивая, надевал на голову, закрывая лоб и затылок до шеи. Две сухие шапочки — сверху. Утром снимаем шапочки, полощем в воде без мыла, сушим, а вечером — по новой. Всё накопленное в головушках, но ненужное выходит за 14 ночей. Симптоматика того, как чувствует себя пациент, его поведение после прохождения курса лечения, — тому свидетельство.

При наличии дома спортивных шапочек пользуемся ими.

Внимание!

Все мы накопили микротравмы, гематомы, спайки сосудов в мозгу. Посему курс из 14 сеансов солелечения нашей головушки ведёт к просветлению нашему и лучшей работе мозга.

- Растяжения.
- Словарь поясняет, что это пре-

жде всего разрыв мелких мышц. Но он умалчивает о том, что при любом растяжении рвутся десятки, а то и сотни капилляров — кровяных сосудов. А они тоньше человеческого волоса в... 15 раз! Гематома внутренняя или проявленная сине-чёрным пятном наружу — это прежде всего кровоизлияние.

Вот при растяжении любых мышц всегда возникает опухоль в месте растяжения.

Аптечные мази, перевязки для удаления растяжений — признак застарелого невежества медицины, включая и спортивную медицину. Из многочисленных опытов над собой и пациентами нарабаталась формула излечения гематом «в ноль».

чей? Ночью большинство частей тела находятся в покое и постоянном тепле.

При воспалении лёгких надеваем солевую футболку с короткими рукавами. Поверх — две сухие футболки или рубахи, плюс тёплое одеяло.

• Туберкулёз.

Обычный туберкулёз проходил за две недели. Открытый, как бы неизлечимый по убеждению врачей, изгоняем двухнедельными солевыми футболками + ингаляциями шалфеем перед сном.

Шрот (порошок) шалфея продаётся в аптеках. При ингаляции, как и в случае с варёной картошкой в мундирах при насморке, дышим ртом и носом.

• Белокровие.

Курс лечения может составлять 2–3 недели. На ночь облачаемся в рейтузы, кальсоны, шапочки, футболки, варежки, носки.

Первый слой одёжек — соляной. Два сверху — сухие плюс тёплое одеяло.

Поклонникам мяса, картохи, молочка, мучного и кофе при лечении от любой болезни в помощь будет переход хотя бы на период лечения на растительный белок, каши, салаты и травяные чаи взамен чёрного и зелёного чая.

Логичнее поднимать иммунитет всего организма за счёт правильного питания, а не ограничиваться изгнанием конкретной болезни.

• Открытые раны и травмы.

Мой скромный опыт, точнее новые эпизоды в моей практике, скорее, удивляли меня, чем радовали как при лечении людей, так и животных. На открытые раны смело накладываем горячие солевые повязки. За 3–7 сеансов появляется новая кожа...

Самооздоровление дистанционно

Людмила в сентябре навестила в Минске свекровь. Той диагностировали онкологию и уже удалили часть прямой кишки.

Люда по моему совету предложила 83-летней барышне делать солевые футболки. Сделала сама, научила свекровь делать процедуры себе самой. Через неделю свекровь прошла анализы и удивила врачей...

А наша юная героиня, мать четырёх взрослых детей, поспешила в Гродненскую область, где был обездвижен её 88-летний отец. Ему после перелома шейки бедра вставили железку, но ходить он — увыл... Люда смело взялась за дело, опираясь на мои подсказки.

Через неделю благодаря солевым повязкам отец встал и пошёл, опираясь на палочку. Ещё через неделю он стал сам выходить во двор, но уже без палочки.

В обоих эпизодах главными героями были оптимисты по жизни — Людмила, её отец и свекровь. Отец и свекровь Людмилы, как и она сама, отказались сдать приговору врачей. А те, кто не сдаются, и побеждают!

Меня давно избавляет от оправданий в области здоровья крылатая фраза древне-римских легионеров (солдат) — «Болезнь — это преступление!»

Соглашаясь с этой крылатой фразой, точнее, приняв её как свой жизненный принцип, мы открываем дорогу себе и близким к самооздоровлению. Памятуя и о том, что и врачи нам могут быть в помощь.

Александр КОИ
г. Санкт-Петербург



«Настало время очень серьёзной трансформации»

«Как хрупок мир, в котором мы живём»... Задав эту строчку в поисковой строке, вы увидите сразу нескольких разных авторов, которые начинают с неё свои стихотворения. О чём это говорит? Вероятно, о том, что многие это понимают и всё чаще задумываются о ценности жизни и её истинном смысле.

Сейчас много говорится о необходимости духовного развития. Одни ищут его в религии, другие — в познании себя при помощи различных духовных практик. Героиня этого интервью — астропсихолог и контактёр Марина Дудина — видит путь женщины в постижении духовности в другом и об этом наше с ней интервью.

— Духовное развитие. Каждый из нас вкладывает в это понятие свой смысл. Для кого-то это путь к спасению души, для кого-то — поиск просветления через медитацию. Марина, что вы подразумеваете под женским духовным развитием?

— Я очень часто вижу людей, которые, говоря о духовности, подразумевают занятия йогой, ретриты. Но для меня женский путь к духовности — это сочетание счастья и развития.

— На самом деле тема духовности сейчас очень популярна и различных практик для духовного роста предлагается множество. Но способны ли в реальности йога, посещение мест силы, чтение священной литературы тоже приводить нас к духовности?

— Очень многие путают внешнее содержание и проявление с внутренним. Внешнее приходит и уходит так же, как меняются погода, времена года, когда осень сменяет зима, а за нею приходит весна. Но состояние человека, проживающего зиму и весну, может быть абсолютно одинаковым. То есть внешние условия меняются, но наше состояние от них не зависит, и человек остаётся либо в грусти, либо в радости, либо в гармо-

нии. Посещение святых мест — это тоже внешнее условие. Да, мы можем ездить в святые места, восхищаться ими, но иной раз большим развитием является чтение хорошей книги, посещение театра или созерцание картин. Такие простые, казалось бы, действия оказывают на нас большее духовное воздействие, чем ретриты и посещение монастырей.

— Для многих современных людей счастье — это богатство, профессиональные достижения, всеобщее признание. А в чём счастье духовно развитого человека?

— Счастье обычного человека и духовного человека, мне кажется, ничем не отличается в своей основе. Человек либо счастлив, либо нет. Но уровень и продолжительность счастья разные. Счастье от денег, достижений, от обладания чем-то имеет конечную природу: сегодня у тебя деньги есть, а завтра они могут закончиться. И вы, наверное, замечали, что можно всё это иметь, но не быть счастливым, потому что понимание того, что те же деньги рано или поздно закончатся, добавляет их обладателям горечи. Очень многие, получив что-то, стараются как можно быстрее этим насладиться, успеть использовать до того, как исчезнет.

Если же говорить о счастье духовного человека, то его составляющая имеет безконечную природу вне зависимости от того, какие блага приходят или уходят. Оно не имеет границ.

Истинное счастье — это не когда ты сам проживаешь это состояние, но и умеешь проецировать его вовне. То есть ты сам счастлив и делаешь счастливыми других просто своим присутствием, своей жизнью. При этом ты в своём развитии не останавливаешься и создаёшь условия для развития людей вокруг не принудительно, а самым естественным образом.

Для меня духовный человек — это тот, рядом с которым легко и свободно развиваются душа, интеллект, чувства. Это человек, способный своим примером осветить дорогу, по которой окружающие его люди быстрее всего приходят к эволюции. И делает он это без снобизма и избирательности, с верой в каждого человека, который

находится рядом.

Счастье распространяется одновременно на всех, как свет Солнца или Луны, как воздух, запах грозы. Оно доступно всем людям точно так же, как доступна эволюция в нашей жизни. И для меня духовное развитие заключается в умении генерировать и передавать вот это состояние равного счастья и равного развития для всех.

— Каким путём можно прийти к духовности?

— Существует несколько путей, по которым люди идут, выстраивают духовное развитие. Первый из них — когда человек развивается в рамках какой-то традиции:

это может быть ведическая традиция, буддийская, где поколение учителей через собственный опыт и опыт своих учеников выстраивает некий маршрут, следуя которому, человек развивается и поднимает свой духовный уровень.

Второй путь — это путь одиночки, который отказывается от всяких школ и, подобно барону Мюнхгаузену, берёт себя за волосы и вытаскивает из болота повседневности. На мой взгляд, это достаточно сложный путь, в результате которого не все доходят до желаемого результата, поскольку идти вместе всегда легче.

Третий путь — это спонтанный путь, наполненный опытом прошлых жизней, когда человек в течение долгого времени эволюционировал, затем родился в этом теле, и какая-то случайность, стресс, событие резко переводят его на другой уровень сознания. Чаще всего именно горе или какие-то потрясения очень быстро проявляют в человеке высшие качества.

И есть путь, который связан со служением, с нашим эго. Это тоже один из самых сложных, на мой взгляд, опытов, когда человек разворачивает всё своё существование. Зная о том, кто он есть, не унижая себя или переходя в состояние прислуживания, человек уходит в тотальное служение этому миру и людям, ничего не требуя взамен. И именно этот путь очень часто выводит на достаточно высокий уровень развития. Только когда человек полностью развёрнут на других людей, ставит их эволюцию выше своей и делает всё, чтобы окружающие достигали высот духовного развития, тогда и происходит очень мощная трансформация. Это, наверное, и есть самый качественный путь духовного развития. А то, где вы будете при этом жить, какому Богу молиться — второстепенные факторы в развитии человека.

— С чего следует начать свой путь к духовному развитию?

— В любом развитии — духовном, профессиональном, на мой взгляд, нужно начинать с двух действий, первое из которых — это определение той точки, где вы находитесь сегодня и кем себя ощущаете. Необходимо по-

смотреть, какие роли вы играете: роль матери, отца, дочери, служащего, бизнесмена, спортсмена, и затем оценить, а что они вам дают, постаравшись убрать при этом слово «должен». И тогда вы осознаете, кем живёте — королевой, пешкой, ферзем и как ощущаете себя в этой роли. Вполне возможно, что вам совершенно не хочется быть королевой или, наоборот, вы — королева, но почему-то решили, что пешка, и от этого сильно мучаетесь.

Очень важно определить свои координаты в пространстве времени и чувств, а затем выстроить вектор движения к тому, кем вы хотите быть, и после просто начать двигаться в этом направлении. Когда ваше желание обретёт конкретные очертания, оно станет тем маяком, который начнёт тянуть вас в свою сторону. Дальше нужно просто начинать жить, постоянно спрашивая себя: «А то, что я делаю, приближает меня к моему маяку, или я в этот момент развернулся к нему спиной?» Если понимаете, что развернулись в обратном направлении, снова поворачивайтесь и продолжайте двигаться дальше по намеченному маршруту. Вот этот каждодневный труд, на мой взгляд, и есть осознанность. И когда она проявляется, то вопрос о начале и конце движения по духовному пути уходит. Ваша новая жизнь и есть духовный путь.

— 2024 год нумерологи называют кармическим. Считается, что именно в этом году у нас есть уникальная возможность преодолеть все свои слабости, страхи и обрести гармонию внутри себя. Выходит, это самое подходящее время для начала духовного развития?

— 2024 год действительно очень сложный во многих аспектах, но я бы не сказала, что он кармический. Кармический год каж-

дый. Каждый день каждым своим шагом мы создаём своё будущее, отталкиваясь от прошлого, а прошлое — это то настоящее, которое через секунду станет прошлым. То, какой ты есть в настоящем, такая твоя карма будущего и будет, при том, что всегда можно всё изменить.

Что касается непосредственно 2024 года и развития всего человечества в целом, то настало время очень серьёзной трансформации. Подготовка к этому началась в 2012 году, и спустя 12 лет мы начинаем расчищать и менять то пространство, которое перестало нам служить. А то, что оно служить перестало, очевидно.

Человечество перестало эволюционировать, и это довольно убедительно демонстрирует творчество. Какие песни поются, какие пишутся картины, какие ставятся спектакли? Послушайте, что обсуждают люди в общественных местах, чем гордятся и восхищаются, что выносятся на первый план в образовании. Наступила деградация, и чтобы преодолеть её, нужно расчистить весь тот хлам, который мешаёт движению к свету, к человеческой природе, к раскрытию возможностей. Мы подошли к той черте, когда сделать это просто необходимо, иначе дальнейшее существование самой цивилизации окажется под реальной угрозой. Поэтому я желаю всем оглянуться и увидеть то счастье, которое есть вокруг нас, увидеть глаза любимых людей.

Говорят, когда смотришь в глаза людей, которые тебя любят, или в глаза человека, которого любишь ты, можно изменить весь мир. Я желаю вам увидеть такие глаза, почувствовать сердцем окружающих людей и, не останавливаясь, двигаться вперёд к своему маяку!

<https://persono.ru>

ЗАПОВЕДЬ

Редьярд Киплинг, перевод Лозинского

Владей собой среди толпы смятенной,
Тебя клянущей за смятенье всех.
Верь сам в себя, наперекор вселенной,
И маловерным отпусти их грех.
Пусть час не пробил, жди, не уставая,
Пусть лгут лжецы, не снисходи до них.
Умей прощать и не кажись, прощая,
Великодушной и мудрей других.

Умей мечтать, не став рабом мечтанья,
И мыслить, мысли не обожествив.
Равно встречай успех и поруганье,
Не забывая, что их голос лжив.
Останься тих, когда твоё же слово
Калечит плут, чтоб уловлять глупцов,
Когда вся жизнь разрушена, и снова
Ты должен всё воссоздавать с основ.

Умей поставить в радостной надежде,
На карту всё, что накопил с трудом,
Всё проиграть и нищим стать, как прежде,
И никогда не пожалеть о том.
Умей принудить сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно всё пусто, всё сгорело,
И только Воля говорит: «Иди!»

Останься прост, беседуя с царями,
Останься честен, говоря с толпой.
Будь прям и твёрд с врагами и друзьями,
Пусть все в свой час считаются с тобой.
Наполни смыслом каждое мгновенье,
Часов и дней неумолимый бег,
Тогда весь мир ты примешь во владенье,
Тогда, мой сын, ты будешь Человек!



Помогая ближнему, спасаешь себя?

Принято считать, что помогающая работа, милосердное служение — по умолчанию спасительны для души. Но всегда ли это так? О том, как связаны добродетели, которые мы можем проявить, помогая ближнему, и страсти, которые хотим в себе побороть, говорит игумен Нектарий (Морозов), руководитель фонда социальной поддержки «Хорошие люди», руководитель отдела социального служения и благотворительности Саратовской епархии.

Страсти и добродетели связаны

— Отец Нектарий, святые отцы считали милосердное служение одним из способов духовного делания. Но когда, например, Иоанн Златоуст говорит «кто постоянно подаёт бедным, тот легко и от гнева отстанет», не вполне понятно, как это связано?

— Мне кажется, это недоумение происходит от глубинного непонимания духовной жизни, духовных законов. Добродетели и страсти — это звенья единой цепи. Поэтому нет ничего, что в этом плане не было бы связано и именно «напрямую».

Милосердие позволяет человеку уподобляться Богу, ведь в Писании мы слышим призывы: «Будьте милосердны, как и Отец ваш милосерд» (Лк. 6:36). Уподобление — вместе с тем и приближение. А приближаясь к Богу, мы меняемся, желание грешить слабеет, поскольку радость от чувства присутствия Бога в нашей жизни буквально выбивает из-под этого желания основу.

Любой грех, который мы совершаем, делает нас более расположенными к тому, чтобы согрешить чем-то ещё. А любая добро-

детель, в которой мы подвигаемся хоть немного, но даёт силу для продвижения и в иных добродетелях.

Не могу сказать, что я благословляю кого-то на милосердное служение прицельно ради борьбы со страстями и пороками, но советую попробовать всем. Просто потому, что это необходимо: жить не только для себя, а по возможности и вообще не для себя. Это путь к тому, чтобы актуализировать в себе то, что подлинно делает нас людьми. Я сейчас цитирую моего любимого философа, а точнее психолога, основателя логотерапии Виктора Франкла, гениального человека, который не был христианином, но был искренне убеждён в том, что «человек является человеком настолько, насколько он живёт не для себя». И, конечно, то же самое можно сказать и о том, насколько человек является учеником Христовым и является ли он им в принципе, в зависимости от того, для кого и для чего он живёт.

— А как же определить: для себя ты живёшь или нет?

— Это совсем не та материя, которую нужно исчислять в граммах и миллиграммах, пользуясь для этого аптекарскими весами. Достаточно просто понимать, что ближний по-настоящему значим для тебя, а порой — даже более значим, чем ты сам. И в силу этого ты думаешь о нём, заботишься о нём деятельно и зримо. Радуюсь тому, что удаётся облегчить чьё-то бремя, сделать чью-то жизнь лучше, чем она была прежде, находя в этом для себя (для себя! — видите?) смысл и даже утешение.

Но это всё верно, если речь и правда идёт о милосердии, а не просто «социальной работе» и «благотворительности»: ведь не секрет, что можно совершать немало добрых по видимости или даже по своему результату дел — просто как работу или даже неся это как повинность и совершенно не участвуя в этом сердцем, не сочувствуя тому, что ты делаешь,

не сочувствуя и не сопереживая тем, кому помогаешь. Более того, человек может работать в той или иной благотворительной организации и тяготиться тем, чем ему приходится в ней заниматься, не испытывая никакого влечения к такой деятельности и не находя в ней для себя удовлетворения. Да, возможно, что и в таком случае эта работа будет иметь всё же свою ценность в силу того, что те, ради кого она совершается, получают помощь, поддержку. Но всё же, согласитесь, это очень разные вещи: когда ты служишь людям по внутреннему убеждению, по влечению сердца, ради Христа наконец. И когда ты просто делаешь это за зарплату или «потому что так надо». И последнее всё равно неплохо и как-то «зачтётся» человеку. Но, конечно, в первом и во втором случае плод для души будет совершенно разным.

Помогать ближнему нужно ради него самого

— Кого-то помощь другим вытаскивает из глубоких кризисов, кого-то, наоборот, лишает последних сил. Почему так получается?

— Если ты идёшь служить нуждающимся только потому, что ищешь пользы лично для себя, то трудно сказать, обретёшь ли ты эту пользу. Ведь огромное значение имеют не только и не столько наши действия, гораздо важнее наша способность не оставаться равнодушными к чужой боли, чужому страданию. В этом неравнодушии — залог и нашего исцеления. Если же я «помогаю другому для себя», то другой, Бог даст, эту помощь получит, а мы сами — далеко не наверняка.

С этим напрямую и связано пребывание в «ресурсном состоянии» или же, напротив, выгорание. Чаще всего последнее становится следствием разочарования. Это закономерно: ты прикладываешь усилия, ждёшь результата (опять же — для себя), а его

нет. И когда разочарование соединяется с накопившейся усталостью, то вот и выгорание. Когда же ты помогаешь лишь для того, чтобы помочь, и радуешься, видя, что это получается и жизнь людей меняется к лучшему хоть чуть-чуть, радуешься просто от сознания того, что ты участвуешь в одном деле с Богом, то выгоранию неоткуда взяться. Это схематично, коротко, но примерно так.

Конечно, нельзя забывать и о том, что мы люди, что наши силы ограничены, и поэтому очень важно соблюдать во всём, что мы делаем, меру. Не возлагать на себя нагрузку, которую мы не можем нести одновременно, постоянно и притом без ущерба для своего здоровья, а следовательно, нервной системы и психики. Мы должны видеть, что у нас остаётся время и остаются силы для «обычной жизни» — для работы, для наших близких, для отдыха, для каких-то занятий, которые для нас важны, для чтения, для развития... Что мы успеваем восстанавливаться и не теряем способности быть в форме во всех смыслах этого слова. Такая рассудительность и осторожность поможет не выгореть, не надорваться, не надломиться и не оставить важного и нужного дела из-за переутомления и бессилия.

Типичные искушения милосердного служения

— Где добродетель, там и искушение. Какие типичные искушения бывают у тех, кто занимается помогающей работой и милосердным служением?

— Их очень много. Прежде всего это ощущение, что раз ты делаешь исключительно важное дело, то исключительно важный человек. И притом — исключительно хороший. Хотя в действительности ты лишь пытаешься им стать, причём не исключительно хорошим, а просто хорошим.

Второе напрямую связано с первым: тебе начинает казаться,

что все, кто не помогает людям, как пытаешься помогать ты, никуда не годятся и вообще напрасно обременяют собой землю. Это, конечно, не так, но если бы было и так, то вряд ли тебе стоит подобным образом думать. Почему? Да в первую очередь потому, что милосердию такие рассуждения чужды.

Ещё одно искушение — ожидание благодарности от тех, кому ты стараешься помогать. Оно обязательно будет приводить к разочарованиям — множественным. Но тут есть замечательное лекарство: как можно чаще вдумчиво перечитывать евангельский эпизод с исцелением десяти прокажённых. Поблагодарить Христа вернулся лишь один. И было бы неразумно рассчитывать на большее в нашем случае.

Ну и наконец ещё одно. Чем больше стараешься делать, тем больше понимаешь, насколько этого недостаточно, понимаешь, что не можешь помочь всем, помочь так, как это действительно необходимо. И море человеческого горя порой просто накрывает тебя, ты тонешь в нём. Это очень трудно... Однако утешает мысль о том, что ты хотя бы пытаешься разомкнуть этот мрак — бедды и невзгод, быть в нём рядом с теми, кто в этом нуждается, разделять с ними их боль, а главное — нести туда, в этот мрак свет Христов.

Понять, идёт ли милосердное служение на пользу нашей душе или нет, не сложно: дерево познаётся по своим плодам, а значит, надо смотреть в первую очередь на плоды: меняемся ли мы к лучшему или же нет?

Но это в любом случае зависит не только от нашего труда в делах милосердия, это зависит от нашей жизни в целом. Само по себе служение милосердия разрушает человека не может, в нём, напротив, есть всё необходимое для его личностного, христианского становления и созидания. Разрушать может лишь неправильное к нему отношение.

Редактор Мария ХОРЬКОВА
www.miloserdie.ru

Мы просто спешим...

Вчера вечером шла домой. Поздно. Плеер в ушах. Смотрю на дороге — на тротуаре, в смысле — что-то шевелится. Подхожу ближе. Человек. Лежит человек. Точнее, ползёт человек. Причём ползёт так необычно, будто в конкурсе участвует, ногами загребаёт и пересаживается вперёд. Первая мысль: «Пьяный!» Вторая мысль: «Грязный! Вчера дождик был, слякоть». Третья мысль: «А вдруг нет? В смысле, не пьяный?»

Мимо спешат другие люди. Вечер, надо скорей домой. Ползущего брезгливо обходят. Отворачиваются. Мне тоже надо домой. Меня ребёнок ждёт. Но вдруг не пьяный...

Подхожу и опасливо спрашиваю:

— Ты в порядке?

Сама удивляюсь своему хамству: перешла на «ты» без экивоков.

— По-мо-ги-те встать, — говорит парень, прожёвывая часть букв. Руки его скрючены. Ноги тоже. Он болен ДЦП с рождения.

Я протягиваю руку, за которую он хватается своей грязной изма-

занной рукой. От него пахнет... супом.

— Ты как тут оказался? — спрашиваю. — Один. На дороге...

— Я пошёл за хлебом. Мачеха болеет. Упал. Меня велосипедист толкнул. Встать сам не смогу, — отчитался парень.

В это время он уже встал, но руку мою держал крепко.

— Далеко живёшь? — спрашиваю я, прикидывая, что мне делать с ним.

— Да нет, вон, — машет рукой на дом рядом. — Доведи, а то я упаду опять.

— Пошли, — соглашаюсь я.

От него не пахнет опасностью. Пахнет супом.

— Как зовут тебя?

— Олег.

— С кем живёшь, Олег?

— С мачехой. Она заболела. Нужен хлеб.

— Ты пошёл за хлебом, тебя толкнули и ты упал? — восстановила я ход событий.

— Да.

— А обычно кто покупает хлеб?

— Мачеха.

Мы идём вдоль многоподъездного дома. Люди вокруг с интересом оборачиваются. Грязный Олег (он полз от магазина, напоминая) и я — нарядная, с презентацией.

Мы подходим к нужному подъезду.

— Квартира 59. Первый этаж. Ключи — в кармане, — Олег поворачивается ко мне нужным оттопыренным карманом.

Мы входим с ним в подъезд, он отпускает мою руку и впивается в спасительные перила. Здесь он уже почти дома. Он привычно, ловко подволакивая ноги, взбирается по лестнице.

Я открываю квартиру 59 ключами Олега. Мы входим в прихожую. Пахнет супом.

Слабый крик из комнаты: — Олега, это ты? Где ты был два часа? Хлеб купил?

Я кладу ключи на зеркало и выхожу из квартиры.

Олег болен ДЦП. Он два часа назад вышел за хлебом в магазин напротив. Нормальному, здо-

ровому человеку сбегать за хлебом — 10 минут. Но Олег болен ДЦП. Что не мешает ему есть хлеб. И он за ним пошёл. И его толкнули. Он упал. И два часа полз обратно. Прямо по грязной мокрой дороге. Потому что все вокруг спешили домой. К своим детям, мужьям и жёнам. Со своей буханкой хлеба. И некогда помочь встать тому, кто упал. Не-ког-да.

Я потрясена. Не могу пока сформулировать чем. Наверное тем, что всем вокруг нет дела ни до кого. Тем более до Олега. В грязном, скрюченного. Потому что каждый прошедший мимо ползущего человека уцепился за спасительную мысль: «Он пьян!», оправдывающую его бездействие. Не потому что мы плохие. Мы просто спешим. У нас важные дела. А у Олега тоже дело — ему надо купить хлеб...

Боже мой, что это было?

Спустя 20 минут я звоню в квартиру 59 по домофону. Никто не открывает. Я дожидаюсь, пока кто-то выходит из подъезда, захожу в него и звоню в звонок, над которым накарябано «59» (вряд ли Олег накарябал это сам, у него скрючены руки, ему не дотянуться). Мне никто не открывает. Наверное, Олег моется. А мачеха болеет. Я вешаю на ручку две-

ри пакет. В нём батон и Дарницкий хлеб. А ещё какие-то печенья, мармелад, чай. Олег с мачехой поедят супа с хлебом, который так и не купил Олег, а потом попьют чая с печеньем.

Держись, Олег. И больше не падай...

Ольга САВЕЛЬЕВА
<https://vk.com/vselo>



«Порой я мысленно стираю в порошок детей, порой — себя»:

писатель Джон Шемякин откровенно рассказал про работу в русской школе

Историк и писатель Джон Шемякин получил известность как блогер, сценарист и автор книг. Сын шотландца и камчадалки, он успел поработать в самарской мэрии, попробовать себя в бизнесе, преподавать в нескольких университетах. Несколько лет писатель прожил на тропическом острове в США. Однако вернулся оттуда в Россию. Сегодня Джон Шемякин преподаёт историю и обществознание в образовательном центре в Южном городе под Самарой. Писатель рассказал про работу в русской школе, современных детей и истинный патриотизм.

«Понял, что пенсионером я долго не проживу»

Джон Шемякин признаётся: он потерял смысл жизни там, где многие его ищут: на солнечном острове в океане.

— Однажды я проснулся и понял, что две недели не выхожу из дома. Мне не хочется идти к океану, мне так скучно, что ещё немного и повешусь. Тогда я понял, что пенсионером долго не проживу, вернулся в Россию и стал искать работу.

Меня с опытом преподавания в двух европейских университетах не приняли на работу в трёх самарских школах. В одной предложили работать бесплатно и вместо уроков вести дополнительные занятия, во второй — прочли долгую и проникновенную отповедь о том, как нехорошо отнимать работу у молодых учителей. Я даже проникся и хотел бросить свою затею, но, возвращаясь с кладбища в Рубежном, где лежит моя мама, решил заехать в Образовательный центр Южного города, о котором много слышал. Если вы сейчас поговорите с директором, он расскажет вам что-то другое, но на самом деле он тоже хотел мне сначала отказать, всем моя затея казалась блажью. Но мне удалось убедить его дать мне шанс. И сейчас я работаю в замечательной школе с идеальным директором.

Каждый педагог — это человек с глубоким дефицитом позитивных мотиваций. Мы все живём ради того, чтобы нас хвалили и признавали. Учителям это



го страшно не хватает, их постоянно критикуют со всех сторон, но наш директор умеет дать нам это ощущение значимости и нужности. Мои коллеги-учителя очень честно исполняют свой долг, могу смело сказать, что ими движет некая миссия.

«Школа — это все эмоции, кроме скуки»

Писатель подчёркивает, что идеально-радужного ощущения от работы в школе у него нет. Работа с детьми вызывает самые противоречивые эмоции.

— Порой я еду домой и думаю: подsunуть под дверь заявление об увольнении и бежать! Порой мысленно стираю детей в порошок. Порой стираю в пыль себя. Прямо сейчас у меня два конфликта с двумя классами. Это не значит, что мы скандалим, просто я понимаю, что детям совершенно со мной неинтересно. Пока не понимаю, что с этим делать.

В то же время разница между тем, каких детей я представлял и каких увидел — огромная. Ожидания были самые мрачные. Я читал всё те же новости, где пишут, что молодёжь аморальна, равнодушна, целыми днями курит вейпы и пилит контент в тик-ток.

Опять же помню мои школьные годы. Я не был шутливой, но все школьные годы буквально «стремился на зону», а учителя пытались меня удержать. Представьте, меня назвали Джоном в 1969 году, внешность у меня была специфическая, я заикался, поменял семь школ — что такое чужой знаю лучше многих. Нынеш-

ние школьники не дотягивают до одной десятой той агрессии, что я помню по своим школьным воспоминаниям.

Сейчас взрослые часто приукрашивают свои юные годы, рассказывая, как весело было собирать металлолом и петь пионерские песни у костра. Но всё ведь было чуть иначе: спекуляция, драки улица на улице, нетерпимость к детской влюблённости и многое другое. Сейчас я вижу, что у детей есть уважение друг к другу, они знают себе цену, понимают, что им нужно, много думают о своём будущем.

Развивая тему нынешнего детского практицизма, Джон Шемякин предостерегает от поспешных выводов:

— Прежде чем обвинять молодёжь в отсутствии патриотизма и пассионарности, стоит посмотреть на то, что они делают. Мой 11 «Г», где почти все — девочки, я называю их «процессный» класс, ходят плести маскировочные сети и носилки для СВО. Молча, никак не выпячивая это. Ребята, даже самые оторванные, становятся дисциплинированными в кабинете ОБЖ. Наш 8 «А» разработал оригинальный проект носилок, который теперь так и называется «8А».

Считаю, что в своё время мы подменили ритуалами истинный патриотизм. Я учился в школе с 1979 года, когда шла война в Афганистане и не писал писем, не собирал денег, не шил носилок и не ездил в госпиталь. Я считал себя патриотом СССР, потому что проникновенно читал стихи о войне. Думаю, поэтому в 1991 году всё так быстро развалилось. Нынеш-

ние дети без всяких спецэффектов занимаются более серьёзными вещами.

«Детство — это индустрия»

Историк Шемякин признался, что в детях его многое расстраивает: они не читали книг, которые читал он в детстве, они равнодушны ко многим вещам, которыми были очарованы их родители, они как фетишисты одержимы оценками.

— Вообразите, я учу их делать кремниевые наконечники и читаю им «Капитанскую дочку». Я для них — человек из древнего мира. Они не понимают, зачем им это. Между людьми моего поколения и современными детьми — огромная разница. Они совершенно не хотят взрослеть!

Я хорошо помню, что 98 из 100 моих просьб я слышал ответ «нет», а на оставшиеся две — жуткое «посмотрим на итоги четверти». Я мечтал вырасти из этого всего. Мы все хотели повзрослеть, чтобы получить права. Теперь детство — это индустрия. Родители встревожены, если ребёнку скучно. Стоит малышу сделать печальное лицо, и родители уже скачут вокруг с вопросом, «чего ещё тебе надобно, дитятко?».

Знал бы, что так будет, сам бы не взрослел.

(Не)опасный интернет

Джон Шемякин не разделяет мнения, что интернет — источник всех проблем молодёжи, что ролики в сети провоцируют зависть и агрессию.

— Мы никогда не завидуем условному Абрамовичу. Люди так устроены, что не завидуют звёздам или миллиардерам, людям из топ-списка Форбс. Мы обычно завидуем соседям, которым чуть больше повезло.

Поэтому опасность Тик-Тока, который я считаю не таким уж глупым, не в том, что дети начинают желать недостижимого, но в том, что для них Тик-Ток — это современная сказка о волшебном преображении.

Для них это новая волшебная палочка, которая одним взмахом, без усилий меняет жизнь. Нужно снять один ролик, который зави-



русится, попасть в реки — и можно всю жизнь получать рекламу и жить припеваючи. Мои шестиклассники уверены, что смогут безбедно жить благодаря успехам в онлайн игре, и этим они на нас совсем не похожи. Я тоже читал про Алладина, но никогда ничего нигде не тёр, а эти — трут и верят в чудо.

Зато как они спокойны, уверены в себе и расслаблены! Они танцуют в школе на дискотеках, ходят за ручку девочки и мальчики. Я же в прошлом году впервые танцевал прилюдно и тоже благодаря школе — у нас был танцевальный конкурс.

«Во мне ни капли русской крови, но я — представитель русской культуры»

Шемякин не скрывает, что, как и многие, ещё несколько лет назад совсем иначе видел своё счастье. Ему тоже хотелось ощущать себя европейцем, тем более, что оснований для этого было больше, чем у других. Но сейчас он спокойно признаёт, что Европа сама от нас отвернулась, а он — наполовину шотландец, наполовину камчадал — как никогда сильно ощущает свою принадлежность к русской культуре.

— Со мной одна шотландская сестра не разговаривает с февраля 2022 года, вторая постоянно рассказывает мне, что я «служу империи зла». Эту ситуацию не изменить. Мы живём на территории, где по логике человек жить не должен, наша земля слишком сурова, чтобы кто-то выбрал её добровольно, но без выхода к морю, без античного наследия мы совершили несколько гигантских рывков, в том числе культурных. Нам всегда будут завидовать и всегда будут ненавидеть.

Во мне нет ни капли русской крови, по маме я камчадал, нас всего две тысячи, наш народ практически исчез, когда пришли русские. При моём темпераменте я мог бы предьявлять счета русским, но я понимаю, что мой народ прекратил существовать в силу естественных исторических причин. Это была ассимиляция, а не физическое уничтожение. Да, потерял язык, но дети камчадалов перестали умирать в пять лет, да, ушла культура, но возрос уровень жизни моего народа. Так происходит и не впервые — одна цивилизация поглощает другую.

Мы никогда не жили лучше, чем сейчас, но радостных лиц не видим. Это следствие того, что наш старый проект светлого завтра отменён. Пока мы все в растерянности, но это изменится, я верю!

Елена ШИШКИНА

Фото из личного архива
Джона Шемякина
www.samara.kp.ru





ЗАВЕТЫ БАБУШЕК ПО ВОСПИТАНИЮ

«Волк и семеро козлят» и «У страха глаза велики» или сказки про родительский контроль

Немало родителей задаются вопросом: как уберечь своих чад неразумных от опасностей этого мира?

Как научить их отличать хороших людей от плохих, правду от лжи? Как защитить и при этом не напугать так, чтоб от каждой тени шарахались?

И, конечно, на эту тему есть немало добрых сказок. Например, «Волк и семеро козлят».

Жила-была коза с козлятами. Уходила коза в лес есть траву шелковую, пить воду студёную. Как только уйдёт, козлятки запрут избушку и сами никуда не выйдут.

Воротится коза, постучится в дверь и запоёт:

— Козлятушки, ребятушки!
Отпритесь, отворитесь!
Ваша мать пришла,
молока принесла.

Бежит молоко по вымечку,
Из вымечка по копытчку,
Из копытчка во сыру землю!

Козлятки отпрут дверь и впускают мать. Она их покормит, напоит и опять уйдёт в лес, а козлята запрут крепко-накрепко.

Понятный и простой посыл: слушай маму, малыш, не открывай дверь всяким волкам. Мама Коза — хорошая, Волк — плохой. Умный и послушный Козлёнок — живой Козлёнок, глупый и непослушный — рожки да ножки. Вроде бы всё просто на первый взгляд. Но так ли это?

В сказке Мама Коза сделала всё, чтобы научить своих детушек не открывать двери злодеям. И пароль специальный придумала, и велела только её голос слушать. И ведь они её послушались! Сделали всё по инструкции, хриплому голосу Волка не поверили. А он, злодей такой, всё равно нашёл способ полностью подделать мамин чек-лист и проникнуть в дом! Ну как так-то?

Однажды волк подслушал, как поёт коза. Вот раз коза ушла, волк побежал к избушке и закричал толстым голосом:

— Вы, детушки!
Вы, козлятушки!
Отпритесь,
Отворитесь,
Ваша мать пришла,
Молока принесла.
Полны копытцы водицы!

Козлята ему отвечают:

— Слышим, слышим. Да не матушкин это голосок! Наша матушка поёт тоненьким голосом и не так причитает.

Вот и в реальной жизни у родителей от тревоги за деточек тихо волосы на голове шевелятся и шерсть на загривке дыбом встаёт.

Ну как их защитить?!

И если у детей мир чёрно-белый и простой: есть хорошее, есть плохое, маму надо слушать, то взрослые знают о мире чуточку больше: он не всегда такой, каким кажется на первый взгляд. И злодеи часто внешне милее и добрее, чем сама доброта.

И вот, зная обо всём этом многообразии разных опасностей внешнего мира, как объяснить это детям?

Проще научить бояться всего на всякий случай.

Так родители заботливо транс-

лируют свою тревогу ещё неокрепшему доверчивому ребёнку.

Козлята впустили мать и давай рассказывать, как приходил волк, хотел их съесть. Коза накормила, напоила козлят и строго-настро-го наказала:

— Кто придёт к избушке, станет проситься толстым голо-сом да не переберёт всего, что я вам причитываю, — дверь не отворяйте, никого не пускайте.

Только ушла коза, волк опять шасть к избушке, постучался и начал причитывать тонюсеньким го-лосом:

— Козлятушки, ребятушки!
Отпритесь, отворитесь!
Ваша мать пришла,
молока принесла.

Бежит молоко по вымечку,
Из вымечка по копытчку,
Из копытчка во сыру землю!

сали и домой побежали.

Бабка охает:

— Ох! Медведище меня чуть не задавил!

Внучка плачет:

— Бабушка, волк-то какой страшный на меня наскочил!

Курочка на печке кудачет:

— Ко-ко-ко! Лиса ведь ко мне подкралась, чуть не сцапала!

А мышка из-под печки пищит:

— Котище-то какой усатый! Вот страху я натерпелась!

А зайка в лес прибежал, под кустик лёг и думает:

«Вот страсти-то! Четыре охот-ника за мной гнались, и все с со-баками; как только меня ноги уне-сли!»

К чему я речь веду? К тому, что тревога у каждого о своём. И если она в душе сильна, то и внешне-го события особо яркого не надо, чтобы внутренние картин-ки уже

так боялись: влезет в самую гряз-ную лужу, найдёт самого зубасто-го Волчару да ещё и похвастанет: «Смотрите, как могу!» — тоже спо-соб преодолеть страхи...

И как же быть родителям?

Задача родителя не в том, что-бы спрятать своего дитятку от жизни (хотя, конечно, времена-ми о-о-очень хочется), а привить навыки, которые помогут ему во взрослой жизни справиться со сложными ситуациями. Вопрос в том, как найти для себя тот самый заветный баланс между защитой ребятышки и его самостоятель-ностью.

Давайте присмотримся к сказ-ке «Волк и семеро козлят» повни-мательнее. Тут есть две истории: Мамы Козы и как она справляет-ся со своими непростыми роди-тельскими чувствами, и Козлят, и как они справляются (не очень) со

сложные чувства (горечь, страх, злость, бессилие и много чего ещё), не орать на козлёныша гла-гим матом: «Я же говорила!». Но при этом позволить себе эти чув-ства проживать. Коза горюет вме-сте с Козлёнком, тем самым под-держивая его и справляясь со сво-им сложным состоянием.

При этом Коза не идёт сра-жаться с Волком. Он сильнее.

И, как в жизни бывает, для ре-бёнка родитель всемогущий, мо-жет решить все проблемы. Но лю-бой взрослый знает это чувство, когда, как ни старайся, есть обстоя-тельства сильнее тебя. Так и Коза прекрасно понимает, что сама она с Волком справиться не в состоянии. Но она не остаётся сидеть в бессил-ии и слёзы по лицу размазывать.

Она ведёт злодея к костру — отправляется искать правды, при-зывать его к ответу.

Услыхал это волк, входит в из-бушку и говорит козе:

— Что ты на меня грешишь, ку-ма? Не я твоих козлят съел. Полно горевать, пойдём лучше в лес, по-гуляем.

Пошли они в лес, а в лесу бы-ла яма, а в яме костёр горел. Коза и говорит волку:

— Давай, волк, попробуем, кто перепрыгнет через яму?

Стали они прыгать. Коза пер-епрыгнула, а волк прыгнул, да и ввалился в горячую яму.

Брюхо у него от огня лопнуло, козлята оттуда выскочили, все жи-вые, да прыг к матери!

И стали они жить-поживать по-прежнему.

В старину традиция прыгать через костёр несла важный са-кральный смысл: это как пред-стать перед высшим духовным су-дом, его невозможно обмануть.

Какова в этой сказке история Козлёнка? Чему сказка учит малы-ша? Просто слушаться маму?

Так и в жизни бывает: ко-гда подростки, сепарируясь, ищут свой путь, получают свой опыт — и, конечно, находят приключений на свою голову. Но почему-то од-ни детки из всех хороших с виду людей вокруг выберут того са-мого злодея, а другие пройдут мимо. В одной и той же ситуации кто-то покорно последует за толпой, же-лая понравиться, и влипнет, а кто-то почует неладное и вовремя ти-хо сольётся.

Так в чём же разница? В том самом маленьком Коз-лёнке — внутреннем голосе, чу-тве или интуиции. В умении слы-шать СЕБЯ, а не стайку друзей или даже маму.

Очень важно ребёнку не толь-ко рассказать, что и как в мире бы-вает, но и научить думать своей го-ловой, слышать тот самый еле за-метный, но такой важный внутрен-ний голос. И не только слышать его, но и делать так, как он советует. Вспомним маленького Козлён-ка, который говорил остальным своим братишкам, что по маминой инструкции то вроде всё верно, но шкуркой чую, что-то тут не так...

И вот это еле заметное «шкур-кой чую»: как часто каждый из нас гнал от себя это чувство? Глупо как-то, нелогично, что люди ска-жут. Да даже самые разумные ро-дительские советы могут иногда идти вразрез с этим чутьём...

А если научить ребёнка сво-ю чуйку слушать, свою голову вклю-чать и верить СЕБЕ, то и неприят-ности как-то мимо пройдут, и ро-дитель будет уверен в своём чаде, и тревога станет сильно ниже.

Ни одна самая подробная ин-струкция не сможет предусмот-реть всё, а чуйку не обманешь!

Из книги Елены ЖУРЕК
«Архетипы в русских сказках...»



Козлята отворили дверь, волк кинулся в избу и всех козлят съел. Только один козлёночек схоронился в печке.

На эту тему есть ещё одна хоро-шая сказочка — «У страха глаза велики». По сюжету компания из Бабки, Внучки, Курочки и Мышки идут за водой. По дороге проходят яблоньку, где отдыхает спокойно Заяц. Конечно, яблоко падает, Заяц с перепугу выскакивает под но-ги водоносов. С визгами разбежа-лись все. И каждый в злополучном яблоке увидел своё: Заяц был уве-рен, что за ним охотники гнались, за Бабкой — медведь, за Внучкой — волк, за Курочкой — лиса, за Мышкой — кошка.

А в огороде яблонька росла и на ней яблоки висели. А под яблонькой зайка сидел. Налетел на яблоньку ветерок, яблонь-ку качнул, яблочко хлоп — и зай-ке в лоб!

Прыгнул зайка да прямо на-шим водоносам под ноги.

Испугались они, ведра побро-

начали раззадоривать воображе-ние ужасиками. А уж как она мо-жет быть заразительна!

И вот такие перепуганные ро-дители пытаются познакомить своё чадушко с миром. Пусть малы-шок поисследует. Отпустят его? Да нет, конечно! К себе поближе привязать, в интернету злые не пущать, а была б воля, так вообще — камеру на лоб приклеить, чтоб всегда под приглядом был. Зато в безопасности.

Верно говорят: «У страха глаза велики: чего нет и то видят».

А что деточка на это?

Послушный малыш родителям верит безоглядно, сидит, боится, далеко не отползает. Даже когда уже лоб 40-летний... «Мир иссле-довать? Ну его нафиг — он злой и страшный». И своих детей это-му научит.

А ежели у детушки силушки в жилушках много да придури мо-лодецкой, — бунтанёт рано или поздно, отвоёвывая свою свобо-ду. Сделает всё то, чего родители

своей самостоятельностью.

Что и как делает Мама Коза? Она, с одной стороны, предосте-регает Козлят о Волке, защищает их, с другой, уходит из дома, пред-оставляя возможность самостоя-тельности. Как родитель, Коза сде-лала всё, что в её силах: подгото-вила, от опасностей предостере-гла, всему научила. А дальше на-чинается самая сложная для лю-бого родителя история: когда ре-бёнок получает свой опыт, и ко-нечно, косячит!

Как узнала коза о своей беде, как села она на лавку, начала го-ревать, горько плакать:

— Ох вы детушки мои, козля-тушки!

На что отпирался-
отворился,
Злому волку доставался?

И когда зло свершилось, что делает Коза? Она горюет вместе с Козлёнком. Очень важно в момен-те не спускать на облажавшееся и без того напуганное чадо все свои

Зачем обычно мы включаем мультфильмы? Чтобы от детей отдохнуть (давайте честно в этом признаемся). Или когда не можем выносить их нытьё — «мне скучно», или когда нет никаких сил с ними общаться и заниматься.

Мультфильмы на самом деле могут сыграть в нашей жизни разную роль. Помните, как с электричеством: можно осветить дом, а можно казнить им человека. Точно так же и мультфильмы: если мы этим процессом не управляем, через какое-то время своих детей можем просто не узнать. Но если использовать их с умом, то можно многому научить детей.

Скажу сразу: мы мультфильмы смотрим и любим. Правда, есть масса условий, наложенных сверху:

- Чем позже ребёнок начнёт смотреть мультфильмы, тем лучше. Психологи говорят о том, что лучше не раньше трёх лет. Я же скажу — чем позже, тем лучше, потому что со старшими братьями и сёстрами это нереально.

- Мы не смотрим телевизор, где есть реклама (иногда недетского содержания), и мультфильмы неясного содержания.

- Мы не включаем детям их на youtube, где в пару кликов можно оказаться непонятно где.

- Мы смотрим только то, что скачано на компьютер. То, что нами отобрано. Всё новое смотрим один раз вместе для принятия решения. Если мне мультфильм не нравится или же не нравится состояние детей после — удаляю. Без возражений.

- Мы обязательно обсуждаем с детьми, какой мультфильм хороший, какой плохой и почему. Что стоит смотреть, а что — нет.

- Включаю и выключаю мультики — я. На компьютере у нас пароль.

- Обычно один в день. Далеко не каждый день. Чаще всего им есть чем заняться и они не вспоминают об этом. Бывают исключения из этого правила: если трое детей не могут выбрать на всех один мультфильм, то смотрят по очереди — сначала двое что-то одно, а потом третий — своё.

- Чаще бывает в экстренных случаях, когда болеют дети, это помогает уложить их в кровати, тогда мультиков бывает больше. Или после перелётов, в которых дети спали, а мы нет — чтобы хотя бы час доспать. Или если детей никак и ничем не занять прямо сейчас, чтобы не разгромили пространство. Или если болеем мы.

- Включаю мультфильмы я обычно рядом с собой, когда занимаюсь своими делами. Чтобы видеть, как дети реагируют, и что-то при необходимости объяснить. Потому что без объяснений дети далеко не всё поймут, а что-то поймут не так. Примерно так у нас это сложилось, мы тут шишек набрали немало: пробовали и так и этак. И потом разгребали последствия.

Сейчас вариант для нас самый оптимальный, когда детям и удовольствие, и развитие, и польза, а маме с папой иной раз тишина и покой. Хотя бы полчаса.

По каким критериям выбираю мультфильмы

- Те, после которых есть что обсудить с детьми. Например, вот был Молния МакКвин гордым и никого не любил, поэтому попал в такой переплёт, перевоспитался. И поэтому стал настоящим героем. Или Золушка вот умела ждать,

верила в чудо и трудилась — и вышла замуж за принца.

- Те, которые не уродуют детскую речь. До сих пор не могу понять, зачем в милом и в целом приятном мультике, достаточно старом, про собачек («101 далматинец») так часто повторяется слово идиот и похуже? Без них там точно можно было обойтись. А ещё разные — «заткнись», «иди к чёрту», «балбес» и так далее. Дети это всё быстро схватывают, и очистишь их речь уже сложно.

- Те, которые не перевозбуждают. У меня есть такой критерий: если после мультика поведение ребёнка не совсем адекватное, мультик идёт в пожизненный чёрный список.

- Те, которые дают правильные модели поведения. А не «Шрек», где все рыгают и пукают, не «Миньоны», которые в целом ведут се-

чувства и так легко их полюбить и вспомнить их истории.

- Те, где можно чему-то учиться. Например, очень понравился нам «Головоломка». Мы долго обсуждали эмоции, их выражение, проживание и их важность. На пальцах так не объяснишь, да и случай надо найти, чтобы с ребёнком так глубоко говорить об эмоциях. А тут всё наглядно и полезно.

- Отдельно выделю обучающие мультфильмы. Например, те же «Фиксики», где много интересного объясняется, или «Пин-Код Смешариков», где можно и про бактерии узнать, и о том, как мир устроен. Правда, по моему опыту, и первых, и вторых лучше ограничить одной серией в день (могут оказывать перевозбуждающее действие). Также наши дети очень любят мультик «Маленькие Эйнштейны», где звучит классическая

подходят старые советские, хотя таких очень много у «Союзмультфильма», много хороших мультфильмов у «Пиксара», а также среди старых у «Диснея».

Да, нам в данном случае «везёт», что дети учатся дома, а это значит, что нет каких-то социальных догм, которые «обязательны», но родителям не очень нравятся. Если в школе у всех планшеты и все смотрят какой-то ужас вроде «Винкс» или «Губки Боба» или «Симпсонов», мы можем без всего этого обойтись спокойно. Наши дети даже не знают, что это такое, и не переживают.

Всё, о чём я хочу сказать: давайте осознанно подходить к тому, что наши дети смотрят. Они же впитывают, как губки, они всё это потом проигрывают в жизни, пробуют. Для них мультики — это не просто рисованный мир, это нечто

они все одинаковы. Когда они расходятся по дому, становятся разными. Один сидит и рисует, рисует, рисует. Другой собирает конструкторы и перевоплощается в разных героев. Третий копается в саду, выкапывает деревья, роет ямы. И не скучно им. И на пользу. И у меня достаточно времени на себя и свои дела. И про мультики не вспоминают, и планшеты не просят.

И всё же если выбирать из двух зол меньшее, между планшетами и мультиками, я выберу второе. Чем же, по моему мнению, мультики лучше гаджетов (если можно так сказать)? Как минимум — почему я считаю, что они менее опасны (если правильно отобрать и руководят процессом всё-таки родители)?

- Компьютер не будешь с собой везде таскать, он находится обычно в одном месте. Смотришь тут — идёшь на улицу и уже ничего не смотришь. А то сейчас многие дети на улице выходят планшет выгулять. Не отлипают ни на секунду — ни в туалете, ни за столом.

- Мультфильмы — это всё же не игра, игровая деятельность в реальной жизни лучше и насыщеннее. Здесь мы можем получить новый материал для игр, обсуждений, открытий. Мультики могут отлично стимулировать игровую деятельность, потом можно поиграть в Карлсона или Винни-Пуха. В нашей семье после мультиков гораздо лучше идут книги по ним же (те, которые бывают длинными и без особых картинок).

- Мультфильмы проще регулировать и вносить в них смысл, чем в гаджеты.

- Расстояние до глаз всё-таки больше, можно его увеличивать безо всяких проблем, а с гаджетами оно всё меньше и меньше. И лёжа их смотрят, и стоя, и сидя.

- Ещё раз из своего опыта скажу, что чем позже ребёнок начнёт смотреть мультфильмы, тем лучше. Младенцам мультики лучше не показывать, как и детям до 2–3 лет.

Вот, пожалуй, и всё, что хотела сказать в этой теме (и пусть в меня полетят тапки). В современном мире куда от этого всего не денешься, где бы ты ни находился. Даже в деревнях уже в каждом доме кабельное и спутниковое, что уж говорить о мегаполисах.

А ещё мне бы хотелось, чтобы мы приняли за норму, что дети — активные, шумные, не способны сидеть на одном месте, и не пытались изменить их природу.

Они ведь всё-таки дети, и это случается в нашей жизни только однажды. Поэтому лучше принять их такими, какие они есть, зная, что это быстро проходит. Пусть сегодня они ползают в кафе под столом, бегают по поликлинике и кричат на приёме у врача, постоянно шумят, прыгают, скачут, стоят на голове. Это нормально, они просто дети. Они не должны вести себя тихо и смиренно. Даже если нам этого очень хочется. Однажды они и правда будут спокойно ждать свой ужин, их невозможно будет вытаскать с дивана, смогут терпеть боль и неудобства. Но только они в этот момент будут уже взрослые, а это совсем другая история и другие отношения.

Не торопитесь, всё придёт в своё время. Главное — не упустить то, что происходит уже сегодня.

Ольга ВАЛЯЕВА,
многочетная мама,
автор книг для женщин
<https://ihappytama.ru>

Что смотреть детям



бя неадекватно, не «Покахонтас», которая одного полюбила, потом второго, не «Маша и Медведь», которые вообще непонятно о чём, не «Симпсоны» — со странной моделью семьи. Тут можно перечислить большинство современной киноиндустрии. Гораздо лучше, например, «Вверх», позволяющий задуматься о смерти, семье и путешествиях, смысле жизни и мечтах. Или «Валли», после которого можно с детьми и о мусоре поговорить, и о спорте. Или «Самолёты» — где столько тем о призвании и вере в свои возможности можно поднять.

- Добрые и красивые. Иной раз попаду случайно на какой-то телеканал и ужаснусь — какое уродство сейчас рисуют детям, а они это смотрят! Мультфильмы и страшные, и злые, и безо всякой морали, даже напротив, всё перевёрнуто с ног на голову и подаётся как норма. Нарисовали лишь бы нарисовать, а дети это впитывают.

- Где есть герои, на которых ребёнок мог бы равняться. И чтобы родителей это тоже устраивало. Если так присмотреться, вообще мало что детям можно показывать, особенно из современно-го, увы.

- Мультфильмы по священным писаниям — и таких всё больше, например, для православных вышел «необыкновенное приключение Серафимы»: для детшек он слегка скучноват, но в целом — отличный. Индийских вообще очень много — «Маленький Кришна» просто чудесен, и много других замечательных мультфильмов по писаниям. В них герои священных писаний оживают, вызывают

музыка, рассказываются интересные истории.

- Музыкальные мультфильмы. Мы очень любим мультики с песнями, которые потом можно петь. Главное, чтобы песни были со смыслом (а в современных вариантах такого мало).

- Развивающие воображение. Например, «История игрушек», после которой наши дети придумывали собственные истории про свои игрушки.

- Мультфильмы со смыслом. Просто погони за мышками или кошками, огревание друг друга по голове чем-нибудь тяжёлым и прочее — сразу нет. Зачем тратить время на мультик ни о чём? Тем более с такими событиями в них. Чему ребёнок научится? Что запомнит?

- С положительными главными героями. Сейчас много мультфильмов, где главный герой — злодей. В итоге он может оказаться и не совсем плохим, но так и остаётся, например, вором и мошенником. Как будто это нормально и в порядке вещей. Также у нас в чёрном списке любые мультфильмы про зомби и монстров (а их сейчас так много!). Не считается только «Корпорация монстров» — она всё-таки очень добрая и красивая.

- Отдельно выделю документальные о природе и животных. И нравятся детям, и интересны/полезны даже для взрослых. Вы знали, например, что пингинов высиживают папы, а не мамы? А что розовые фламинго рождаются серыми? И таких открытий в них много. В школе такого не рассказывают почему-то.

Не всегда под наши критерии

большее. Взрослые могут даже в любом непонятно чем найти хоть какой-то смысл, даже если он на самом заднем фоне. Дети мыслят буквально и берут то, что видят. Остальное для них пока недоступно. Взрослые могут просто посмеяться и забыть, а дети видят только то, что на поверхности и берут это за модель поведения.

Конечно, проще посадить их подальше и пусть делают, что хотят, лишь бы не мешали, но по моему опыту за это приходится платить и достаточно дорого.

Если мы, взрослые, не регулируем тот информационный поток, который завладевает нашими детьми, то очень быстро можем не узнать их.

Нам с вами повезло: в наше время такого не было, мультфильм шёл один раз в день, в «Спокойной ночи, малыши», иногда были ещё большие выпуски в выходные — и всё. У наших родителей такой опции отдыха от нас не было — и ничего, справились же! И мы выросли всё-таки в реальном мире, приспособленными к реальной жизни, и у большинства из нас внутри всё-таки вечные ценности сохранились. Хотелось бы и для наших детей того же самого.

Иногда стоит пожертвовать сегодняшним удобством ради того, чтобы завтра не было мучительно больно, вам так не кажется? По моему опыту постоянного нахождения с детьми 24 часа в сутки — не так уж это и утомительно и не так сильно нужны все эти развлечения и отвлекания. Дети способны играть и без всего этого и вполне успешно, между прочим.

Когда они сидят у монитора,



Мое тело — моё ли только дело?

Феминистический лозунг о том, что моё тело — моё дело, последнее время можно слышать достаточно часто. Он употребляется при обсуждении множества тем: абортов, физической неприкосновенности, свободного выбора внешнего вида и так далее. Используется он чаще всего в том смысле, что человек волен делать со своим телом всё, что ему угодно, а другие не могут ему указывать. Но так ли всё однозначно? Ваше тело — только ли ваше дело?

В большинстве случаев это достаточно глупое и эгоистичное утверждение. Прежде чем начать рассуждения, озвучу в немногую другую формулировку, думаю, это поможет понять, в чём его абсурдность. Что скажете, если водитель, выезжая на дорогу, будет говорить: «Моя машина — моё дело»? Кажется, всё верно, но только до тех пор, пока не встретились с другими участниками движения.

То есть ваше тело — ваше дело только до тех пор, пока вы не начинаете взаимодействовать с другими участниками общества. А именно этого понимания и нет, что приводит к возникновению различных проблем в обществе. То есть, если человек себя ведёт, показывая, что ему наплевать на реакцию общества, не надо удивляться, если окружающие ведут себя не так, как вам бы хотелось. Они ведь вам тоже ничего не должны.

Поясню на примерах. Его возьмём от тех же феминисток, которые жалуются, что на работе к ним пристают с откровенно сексуальным подтекстом. С одной стороны, я выступаю категорически против подобного поведения со стороны мужчин — всегда необходимо придерживаться рамок приличия. Но с другой, если девушка своим откровенным внешним видом провоцирует на это, стоит ли удивляться?

Хочу отдельно оговориться, что это не всегда так, но такие варианты тоже не редкость. Мне не нравится идея о том, что от-

ветственность лежит только на мужчинах. Женщина тоже должна отдавать себе отчёт в том, как её внешний вид и поведение будут трактоваться. Кто-то возразит: «Она просто хочет быть красивой». Хорошо, но для вас — это красота, а для мужчин — это сексуальность, которая вызывает некоторые физиологические реакции, с которыми сложно совладать. Так что давайте разделять ответственность и вести себя, учитывая возможные реакции со стороны окружающих. Вывод прост — одевайтесь скромнее и будет ВСЕМ легче.

Пойдём дальше. Есть менее очевидные случаи того, что обществу лучше не демонстрировать. Давайте рассмотрим пример из популярной сейчас темы ЛГБТ. Мы достаточно часто слышим, что представители этих движений борются за права и толерантность.

Моё мнение, что с толерантностью в нашей стране проблем нет — каждый у себя дома, когда никто не видит, вправе делать всё, что ему угодно. Никто не запрещает. А вот если говорить про публичное проявление — я категорически против. Причём к публичному пространству я бы отнёс не только улицу, но и пространство интернета. Отмечу, что дело тут касается не только ЛГБТ, но и любой публичной демонстрации различного рода негативных социальных моделей поведения.

Ещё раз повторю. Пока вы не находитесь в публичном пространстве, делайте, что хотите, тут ваше тело — ваше дело. В противном случае должны соблюдаться определённые правила.

Я придерживаюсь именно этой позиции и вот почему. Дело в том, что человек — существо слабо алгоритмизированное, то есть из нас можно вырастить людей с очень разными мировоззрениями и пониманием, что такое хорошо и что такое плохо. Всё зависит от среды воспитания. Главная проблема в том, что эти негативные модели поведения могут видеть дети, которые в некоторой сво-

ей части будут их перенимать. Почему и как это происходит — тема отдельного разговора, но факт остаётся фактом. Как пример, любители стрельбы в школах появились именно так — копируя друзей нехороших людей.

Точно так же «размножаются» представители других откровенно вредных и около вредных течений: ЛГБТ, феминистки, чайлдришницы, псевдоэкологи, тик-токеры и прочая общественная нечисть.



Это со стороны кажется, что есть и есть, а на самом деле все вместе они наносят огромный вред обществу и в особенности подрастающему поколению. В первую очередь под ударом семейные ценности, а, следовательно, демографическое состояние страны. Именно поэтому негативные социальные модели поведения показывать не надо.

Так что извините, но что «ваше тело — ваше дело» — работает не всегда. Иначе можно докатиться до того, что немалая часть населения будет справлять на улице, почему бы и нет. Моё тело, что

хочу, то и делаю, тем более, это вообще биологическая потребность, причём она есть у всех. Собакам можно, а нам почему нет? Да и вреда от этого гораздо меньше, чем от вида мальчиков, которые ходят за ручку — семейные ценности от этого не страдают. Ну, это так, не серьёзно, хочу показать, что эту фразу можно использовать очень много где.

Хотя есть сферы в жизни, где хорошо бы помнить, что ваше те-

ное. А исправить без трудов пациента мало что возможно — помните это.

И в заключение. Моё мнение, что у нас в обществе есть большая проблема со взаимопониманием. В смысле того, что одна часть общества хочет совершать какие-то общественные действия, например, проводить те же парады ЛГБТ или прочими способами эпатировать публику и хайповать. Другая часть, консервативно настроенная, против этого и всячески пытается помешать проявлению таких событий. Сложность тут в том, что разногласия протекают не на уровне аргументов, а на уровне ощущений, чувств. То есть представители второй группы чувствуют, что такое поведение неправильное, но толком обосновать не могут. Всё это выливается в не совсем хорошие перепалки между одними и другими.

При современном уровне знаний об обществе сложно логически обосновать, чем плохо проявление на публике нетрадиционных ценностей. Ну, казалось бы, демократично, чтобы представители всех культурных групп имели одинаковые права для проявления себя в обществе. Вроде бы всё верно, но не так. Например, нельзя проводить марши с фашисткой символикой, хотя я уверен, что поклонники этой идеологии в стране есть. Или у нас есть запрет функционирования ряда религиозных организаций.

Как выше было сказано, демонстрация таких моделей поведения в информационном поле будет служить негативным примером, как для детей, так и некоторых взрослых. Поэтому надо следить за тем, что демонстрируется на публике и чётко объяснять, какие модели поведения мы будем продвигать, а какие нет. Тут у государства должна быть чётко обозначенная понятная политика. Проблема в том, что мы плохо понимаем отдалённые последствия многих поступков и общественных явлений — от этого и страдаем.

Свобода — это ещё и ответственность, в том числе перед обществом.

<https://leprus.ru>



Дети попросили посидеть с внуками. Мы, конечно, согласились. Нашим внукам повезло. У них четыре набора бабушек и дедушек, которые соревнуются за право сидеть с ними.

После недолгих сборов дети уехали в театр, и мы остались в их доме с внуком и внучкой.

Я вдруг обнаружила, что не знаю, как менять памперс. Когда

дочка была маленькой, памперсов не было, поэтому первый памперс оказался «комом»: я надела его на внучку задом наперёд. Муж зашёл в комнату, рассмеялся, показал, как правильно, и ушёл играть с внуком в роботы.

Я дала внучке бутылочку с молоком и стала петь ей колыбельную: баю-баюшки-баю...

Перед уходом невестка сказала:

Счастливые внуки

— С малышкой легко: положишь в кроватку — и всё. Она сразу заснёт, мы её так приучили.

Но внучка плакала каждый раз, когда я пыталась положить её в кроватку. И тогда я сказала:

— Девочка моя, в моей жизни наконец-то полно времени на то, чтобы ты спала в моих руках, а я тебе пела.

И она тут же заснула, щекоотно сопя носиком в кожу моего сгиба на локте.

Мне не надо было куда спешить. Ни на работу, чтобы её прокормить. Ни в магазин, чтобы стоять там в очереди. У меня было всё время мира, чтобы, раскачиваясь в кресле-качалке, петь внучке колыбельную так, как когда-то я не могла петь своей дочке.

Внучка улыбалась во сне. Она крепко спала после тёплого маминного молока, а я думала, как всё разумно придумано в природе. На смену выросшим детям приходят внуки. И это уже другая любовь. Не больше и не меньше, просто другая.

На внуков есть больше времени, потому что многое в жизни уже устаканено. Карьера построена, гнездо свито. И есть возможность добавлять, допеть и долюбить то, что не успел в детях. Многие успели и в детях, а я не успела.

Мне было одиноко и страшно. Мне не на кого было опереться. Тогдашний муж объелся груш и мама всё время почему-то талдычила мне под нос: не сюсюкай с ней, не сюсюкай, вырастет потом избалованная. А я всё равно сюсюкала, когда мама не видела.

И теперь, пока муж играет с внуком в роботы, я буду изо всех сил сюсюкать и баловать внучку. Я не буду спускать её с рук, буду петь ей колыбельную про серенького волчка.

Пусть он только попробует укунить тебя за бочок, моя девочка. Ложись смело на краю, баюбаюшки-баю. Придёт серенький волчок и получит лично от меня, твоей бабушки. Потому что никакой волчок, ни серенький, ни беленький, тебе не указчик, на ка-

ком краю тебе спать и что делать. Это тебе говорю я, бабушка, которая будет всегда рядом, на случай волчков и других стихийных бедствий в твоей жизни.

Я расскажу тебе всё-всё про свой опыт, но ты всё равно не послушаешь и, конечно же, набьёшь свои шишки.

А пока ты помещаешься в гнезде, сплетённом из моих рук, я буду продолжать петь тебе колыбельную, не переставая благодарить тебя за то, что ты подарила мне этот шанс долюбить, добавлять, допеть.

Оксана

<https://vk.com/detiroditeli>



АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ

Итак, в русском протоязыке — золотом языке человечества — главное волшебство в том, что каждое слово, что бы оно ни означало, осознанно-осмысленно, крепко-накрепко связано своим корнесловом, изводом, поконом, изначалием со многими и многими иными, исконно русскими словами и понятиями, нагло приписываемыми каким угодно искусственным и примитивным языкам, многих из которых в помине не существовало ещё полвека тому назад.

В золотом языке, названия ли это частей тела или названия животных, растений, созвездий, или предметов домашней утвари, обязательно так или иначе соотносятся с цветом и мерой, с названиями ландшафтов, с календарными (суточными, помесечными и годовыми датами), с природными явлениями, с географическими названиями, с аграрной, ремесленной и архитектурной терминологией, сказочным или религиозным символизмом и метафорами, поясняя одним своим значением целый ряд других, сопутствующих смыслов, подобных образов, общих природных, социальных и бытовых связей — причём и в разных масштабах, и в иных темах.

Немецкая школа, притягивая за уши, настойчиво убеждает нас, что будто бы многие, если не все русские слова, произведены якобы из иноземных, чужеродных нам слов. При этом не поясняя, каким же тогда таким непонятным образом и способом только в русском языке эти слова столь прочно связаны своими и корнесловами, и смыслами с иными, абсолютно иначе звучащими и пишущимися в иностранных языках словами из других понятийных смысловых категорий.

У нас же, ну, например, только из слова «рука» образованы слова: «рукав», «рукавица», «нарукавник», «наручи», «наручники», «ручник», «руководство», «руково-



дитель», «рукоделие», «белоручка», «поруки», «поручитель», «рукоприкладство», «рукоблудие», «рукопожатие», «поручни», «руковод», «ручка», «рукомойник» и так далее, и тому подобное.

Понятно и то, что для понимания ими нашего золотого, образного языка посредством своего примитивного этого способа, напроць лишённый смысла, абсолютно безуспешен.

Мы же знаем, что все словопонятия в русском золотом языке связаны меж собой так, как связаны меж собою листик могучего дерева с его почками, веточками и ветвями. с его стволом, соком, корою, дуплами, наростами и корнями. Как корни этого дерева, в свою очередь, связаны с землёй, водой и солнцем, с зимой и летом, с ветром, разносящим его семена, и с насекомыми, опыляющими его соцветья, с берегами, на которых оно растёт, и даже со звёздами и созвездиями, блистающими над вековыми кронами...

Вот скажите, как бы смогла немецкая школа определить устойчивую языковую взаимосвязь

между осенью и жёлудем, возрастом человека и цветом, рукавом реки и руки, буквой и узелком... А никак! А вот мы с вами, воскресив, вновь вдыхая душу в наш язык, уже можем, как и прежде, делать это играючи, как это делают наши дети. Вон они собрались во дворе, на задворках или на куличках, и мы уже слышим, например, эту ставшую детской, совсем недетскую считалку:

Аты-баты, шли солдаты.
Аты-баты, на базар.
Аты-баты, что купили?
Аты-баты, самовар.
Аты-баты, сколько стоит?
Аты-баты, три рубля.
Аты-баты, кто родился?
Аты-баты, это я!
Выходи!

Никогда не задумывались, причём тут солдаты, базар, самовар и роды? Это что, случайный набор рифмующихся слов? И почему я сказал «недетскую считалку»?

А вот почему. Бодрое словосочетание «аты-баты» — ни много ни мало, сокращения от старорусских, ныне подзабытых названий... ступней ног! Ступня левой ноги мужчины называлась в старорусском — «халтых», с ударением на А. Поэтому халтурить — значит делать что-либо налево, ну, или по-левому — кое-как. Ступня же правой ноги мужчины называлась «балтых». Вместе они в значении «идти» и есть «халтых-балтых». Буква ХА в них лёгкая. Сейчас этой буквы в русском нет. Поэтому в упрощении «х-алты-х-балты-х» звучит как «аты-баты».

В русской православной традиции положено было понятие «ходить» начинать со слова, обозначающего ту часть правой ноги, которую следовало первой выбрасывать вперёд — то есть «балтых-халтых». Отсюда слова «бултыхать», «бултыхаться» — плескать воду подъёмами, то есть ступнями ног. Отсюда же русское «болтаться» — ходить туда-сюда.

В западной (левой, прямо противоположной) протестантской традиции положено было понятие «ходить» начинать со словоназвания левой ноги — «халтых-балтых». Со времени принятия в русской армии протестантских порядков от пруссов и германцев начинать шагать и в нашей армии тоже стало приказано-положено с левой ноги. Ну а чтобы, по естественной привычке, наши воины не забывали выполнять западное но-

вовведение, командирам приходилось всё время выкрикивать: левой-левой!

Русский строй соответственно также поменялся на немецкий. Вставали в русской армии по трое. Отсюда и название «с-трой». То есть встать по трое. И сегодняшней, например, приказ «построиться в колонну по четыре» звучит для русского уха ну очень смешно. Тогда бы уже и говорили — не «построиться», а «счёртиться»...

Кстати, и слова «строить» или «строитель» произошли от описания процесса-технологии строительства, когда укладывали рядом два кирпича или камня и сплавляли их поверху третьим, то есть «страивали» или «строили».

В русской православной традиции военный человек, от названия правой руки, называется «воин». В протестантизме военный человек, от названия левой руки, называется «солдат». И прежде лишь солдаты, а не воины начинали движение с левой ноги.

В русском языке от слова «халтых» происходит слово «хотеть», а от слова «балтых» — слово «быть». По телу же человека слова «хотеть» и «быть» имеют отношение... к половым органам. Да уж!

Пока, друзья мои, не возмущайтесь этому заявлению — на специальном уроке разъясню подробно и убедительно. Для начала лишь запомним и примем на веру, что ступни ног раньше как бы соответствовали половым органам. Подошва ноги, например, называлась «шлица». Отсюда и слова «шлёпанцы», или «шляться» (как правило, по бабам). Ну а если по мужикам, то тогда «шлюндра» или «шлюха».

Ступня же левой ноги женщины называлась «ступня», с ударением на У. А ступня правой ноги женщины называлась «күпня», тоже с ударением на У. От этих слов происходят слова «купаться» (соответствуя мужскому «бултыхаться»), «купить», «покупать», «купа», «совокупность», «копировать», «вкүпе»...

Разные части тела соответствовали и разным деньгам. Точнее, разным номиналам денег. Подошвы ног соответствовали серебряному рублю. То есть ногами чеканили рубли. Отсюда выражение «чеканить шаг». Чеканили раньше только серебро. Чеканить алюминий, медь и золото было почти бесполезно. Они подолгу не держали на себе никаких изображений. Поэтому звонко идти, звенеть

подковами сапог и считалось «чеканить серебряные рубли». Ступни же ног, а вместе с ними и половые органы, соответствовали трём рублям. Отсюда и все скабрзные поговорки-приговорки, связанные с трёшкой, с тремя рублями.

По-другому ступни ног назывались ещё базами — на базах «базируется», стоит всё тело. Отсюда произошло и русское, а не какое-то якобы тюркское слово «базар», на котором что-то продают или покупают, стоя «на базах» — на ногах, иначе говоря, «с ног». И слово «базарить» тоже означает «болтаться по всему базару», торгуясь да прицениваясь.

А вот жаргонно «бабками» позже стали иронично называть бумажные купюры, ну просто потому, что на них были изображены романовские старухи — бабки царицы-императрицы.

По телу выше половых органов находится живот, который раньше по-другому назывался ещё и самоваром. Ведь живот сам варит-переваривает пищу. Это значительно позже самоваром стали называть устройство для нагрева воды. Также раньше в переносном, жаргонном смысле «купить самовар» означало «добиться от женщины телесной близости». Сейчас это выражение до сих пор остаётся в ходу на блатном жаргоне. Отсюда и выражение «пойти к хозяйке на чай».

Кстати, и чаем раньше называли на Руси любой напиток, который пили в ожидании чего-либо, то есть «чаяли» (ожидая) кого или чего-либо...

Ну а теперь (пока мы окончательно не «заболтались», не «забазарились») давайте, уже с некоторыми знаниями, переслушаем нашу недетскую присказку-считалку, с которой начали.

Аты-баты, шли... солдаты,
Аты-баты, ...на базар.
Аты-баты, что... купили?
Аты-баты, ...самовар!
Аты-баты, сколько стоит?
Аты-баты, ...три рубля.
Аты-баты, кто родился?
Аты-баты, это я!

То есть шли солдаты мимо дома хозяйки. Зашли к ней на чай. Почаяли-почаяли — да зачали. А родился — я! Поэтому и выходи, коль уж родился.

Делитесь, пожалуйста, этими знаниями со своими друзьями и знакомыми. Как можно скорее нам с вами следует вернуть наш золотой язык на его самый высокий пьедестал в мире, как это уже происходит на главных направлениях могущества любого государства — с нашей армией, с урожаем золота (злата-злаков) и некогда иными, оставленными, сданными и порушенными позициями нашей державы и традиции.

А уж язык наш сам вернёт нам во всём своём блеске и величии своё значение, поможет вернуть нам нашу тщательно вымаранную и обоглавленную иноземцами историю, наше самосознание, наши мораль, честь и достоинство.

**Виталий Владимирович
СУНДАКОВ,**

филолог, журналист, писатель,
путешественник
Русская Школа Русского
золотого языка
www.litres.ru





Рубль, которого не было



Несколько веков рубль в России использовался лишь как условная расчётная единица, так как был слишком большой суммой. Поэтому московские цари рубль как монету не чеканили, а для расчётов внутри страны имели хождение чеканенные из серебра копейка, деньга (полкопейки) и полушка (четверть копейки).

Первое в русской истории упоминание рубля обнаружено в берестяной грамоте, которую датируют XIII веком. «По 3 рубля продай, али не вода по продай», — писал новгородец по имени Матвей к «Есифу Давидову».

Тогда рубль был куском серебра весом около 100 г. Разрубленный пополам, он становился «полтинной» — термин происходит от «полоти», половины туши животного, рассечённой вдоль. На Руси в Средние века не было своих источников серебра, оно попадало в нашу страну в основном из Западной Европы через Новгород. Так новгородский термин «рубль» семь веков назад на северо-востоке Руси дал имя главной денежной единице, заменив домонгольскую «гривну».

Но современного читателя очень удивит, что как такового рубля в Московском государстве никогда не видели вплоть до Петра I. Понятие «рубль» несколько веков для русских людей было чисто теоретическим, он использовался лишь как условная расчётная еди-

ница, а вот такой монеты физически не существовало.

Рубль был слишком большой суммой: например, в эпоху Дмитрия Донского город Вятка ежегодно платил ордынскую дань в размере аж 128 рублей. Даже спустя три века при первых царях династии Романовых, когда рубль заметно подешевел, «городовые казаки» в острогах Сибири получали по 5 рублей в год, что тогда считалось очень высокой «зарплатой».

Поэтому московские цари рубль как монету не чеканили. Для международных расчётов использовались европейские серебряные монеты, а внутри страны главным расчётным средством были чеканенные из серебра копейка, деньга и полушка.

Серебро на Руси было в дефиците, поэтому из 1 г этого металла делали 3 деньга или 5 полушек — маленькие, с ноготь мизинца, тонкие чешуйки. Побывавший в Москве в 1674 году шведский дипломат Кильбургер так описал русские монеты: «С ними обращаться неприятно, так как они маленькие, скользкие и легко падают сквозь пальцы...»

Именно такими монетами русские люди от Ивана Грозного до Петра I получали жалованье, покупали дома, лошадей и рабов-холопов. А за еду, выпивку и прочие мелкие покупки расплачивались медными пулами (1 копейка в разное время равнялась от 48 до 120 пул).

При этом существующая монетная система не совпадала со счётной. Счётных систем на Руси тогда существовало аж целых три: купеческая, государственная и для расчётов с иностранцами. В купеческой торговле по старой новгородской традиции счёт обычно шёл на рубли, полтины (50 коп.), полуполтины (25 коп.), гривенники (10 коп.) и копейки. А в финансовых документах государства использовался «московский счёт», происходивший ещё из Золотой Орды, — все считали на алтын и деньгу, никогда не используя копейку.

Термины «алтын» и «деньга» татарского происхождения, пер-

вый означает «шесть», второй — «монета». Алтын равнялся 3 копейкам или 6 деньгам (полукопейкам). Соответственно 1 рубль — это 33 алтына и 2 деньга.

В расчётах с заграницей и с иностранцами использовались западноевропейские серебряные талеры (русские их называли «ефимками»). Для них первые цари из династии Романовых установили принудительный «валютный курс», приравняв 1 талер к 50 копейкам.

При этом ни рубля, ни полтинника, а также гривенника и алтына долгое время в виде монеты просто не существовало. Первый настоящий московский рубль попытались отчеканить только в 1654 году, но тогда шла разорительная война с Польшей за Украину, и из-за дефицита серебра эту пробную монету сделали слишком лёгкой. Поэтому первый рубль вышел комом.

Денежная реформа царя Алексея Михайловича провалилась и закончилась «медным бунтом», который похоронил планы правительства на введение стройной системы нового рубля и медной мелочи. Тогда были запланированы к чеканке полтинник, полуполтинник, гривенник, алтын (3 коп.) и грошевик (2 коп.), которые должны были дополнить существующие копейку, деньгу-полукопейку и полушку-четвертькопейку.

И только при Петре I сумели провести денежную реформу, создав ту систему рублей и копеек, которая пусть и с большими изменениями, но сохранилась до наших дней.

Историческая мелочь

Серебряная копейка в прошлом была немалой суммой, при Иване Грозном профессиональный воин-стрелец получал около 30 копеек в месяц. Поэтому возникла потребность в мелкой разменной монете, получившей название «пуло», которую стали делать из меди.

Если спросить нашего современника о самой мелкой монете в истории России, то наиболее

знающие наверняка вспомнят полушку, 1/4 копейки. «За морем телушка полушка, да рубль перевоз», эту народную присказку знают если не все, то многие.

Но почти все, кроме профессиональных историков и опытных нумизматов, очень удивятся, когда узнают, что самая мелкая монета в русской истории имела номинал 1/120 копейки (одна сто двадцатая копейки)!

Ныне забытая мелочь называлась «пуло» или «пула». История этого имени сложна: если Москва считала себя Третьим Римом в теории, то наименование самой мелкой монеты на Руси происходило из Древнего Рима на практике.

Накануне краха Римской империи мелкая серебряная монета делалась из нечистого серебра и так обесценилась, что в обращении использовались целые мешочки с ней. Их называли follis, то есть кошелек. Это имя по наследству перешло к самой мелкой медной монете Византии, а затем на Ближний Восток. Отсюда с арабскими купцами оно попало в поволжские города Золотой орды и далее на Русь.

По пути за несколько веков фоллис трансформировался в фулос, затем в фуло и, наконец, в русское пуло (неудивительно: так средневековый талер, за несколько веков пройдя из Европы в Америку, трансформировался в далер, а потом в известный всем доллар).

За полвека до Куликовской битвы медную мелочь по примеру Орды стали чеканить в Нижегородском княжестве, а затем в Москве, Твери и Новгороде. В домонгольской Руси денежные единицы делались только из серебра. Но своих источников этого драгметалла в нашей стране не было, его покупали на внешнем рынке. В золотоордынское время немало серебра утекало из русских княжеств в виде дани наследникам Чингисхана, поэтому серебро стало очень дорогим.

За век до свержения ордынского ига в Новгороде, если переводить в наши единицы измерения, 1 кг хлеба стоил 0,075 г серебра. Использовать серебря-

ную монету такого мизерного веса невозможно физически — так в русских городах на излёте ордынского ига возникла потребность в мелкой разменной монете.

Её стали делать по примеру ордынцев из меди. Своей меди на Руси тогда тоже не имелось, но она хотя бы стоила в 40 раз дешевле серебра. Медные пулы чеканили во многих городах: так, в Московском княжестве их выпускали помимо столицы в Можайске, Ярославле и Угличе.

Пулы стали местными деньгами для розничной торговли, обращаясь лишь там, где чеканились. Купцы их в коммерции не использовали и кладов с такой мелочью обычно тоже не делали (как сейчас никому не придёт в голову хранить в банковской ячейке копеечные монеты). Поэтому пулы многих городов не сохранились. Например, до нас дошло лишь одно единственное смоленское пуло.

Пять веков назад серебряная копейка равнялась 120 медным пулам. По форме такая ора двенадцатитысячная рубля — это тоненькая медная чешуйка весом треть грамма и диаметром 9–13 мм (куда меньше современной 10-копеечной монеты РФ, которую с трудом ещё можно найти в наших кошелках).

Накануне Смутного времени такие «пуло» несли едва заметный схематический оттиск двуглавого орла и надпись на обороте «пуло московское», «пуло тверское» или «пуло новгородо», в зависимости от места чеканки. При Иване Грозном и ранее вместо двуглавого орла изображалось то, что современные нумизматы именуют «сирена» — некая фантастическая птица с одной головой в короне и загнутым хвостом.

Исчезли пулы из обращения только в конце XVII века благодаря международной торговле и колониальным завоеваниям: после открытия богатейших рудников Америки серебро в Европе, а потом и в России подешевело в 4–5 раз. А вскоре и в нашей стране, на Урале, нашлись свои источники серебра и меди, поэтому Пётр I в 1699–1701 годах начал массовую чеканку полушек, копеек, гривенников и полтинников. Пуло же навсегда ушло в прошлое, подобно тому как сегодня уходит в историю копейка.

Алексей ВОЛЫНЕЦ

https://vk.com/zloi_moscovit

О «сочности» русского языка XVII века

Без задней мысли и ни на что не намекая, начнём с тюрем. Из тюрьмы могут выпустить, могут освободить, а могут и выкинуть. Причём «выкинуть» равно освобождению: «вели, государь, меня из заключения и с тюрьмы вон выкинуть и дати на поруку». В тюрьму сажают, а могут и «метнуть»: «смотря по вине, бить батоги и метать на время в тюрьму».

Описание словесного скандала в обычной челобитной: «Тимоха... лалял всякою неподобною лаею матерно». «Лаял всякою лаею». Поэты и писатели, берите на вооружение. Это выражение про «лай» встречается очень часто в документах.

А вот последствия чрезмерного употребления горячительных напитков: «многие люди озлыдали и одолжали». Здесь озлыдали не в смысле озлобились, а в смысле обнищали. Хотя нищета и злость идут рука об руку. Сейчас гово-

рят «пьяный в стельку», «в зюю» и т.п. Тогда писали более поэтично — «пьяный в травы»: «туто на Покровской улице взяла на проходе пьяного в травы решеточные прикащики». Близко к современному — «пьян в дрова».

А вот лаконичное описание побега крестьянина: «и в ночи де из села Введенского сбрёл безвестно». «Сбрёл безвестно» — коротко и ясно. Почти так же говорили и о сумасшедшем: «с ума сбрёл».

Князь Волкронский жил с женой, «мучая живот свой». «Мучили живот свой» не только в браке, но и сидя в осаде, находясь в плену, неся царскую службу, тем самым подчёркивая верность государю. Слово «живот» имело значение несколько иное, чем сейчас. Это слово обозначало жизнь в широком понимании смысла.

Другой смысл имело слово «рухлядь». Сейчас это старая, никому ненужная вещь. Тогда рухлядью называли движимое иму-

щество, и она представляла собой ценность: «дворишка его на Москве в Черторьи сгорел со всеми животами, запасами и рухлядью».

Мужество в бою отмечали просто: «бился явственно». Явственно — это не яростно, а явно, то есть мужество и смелость в бою не вызывала ни у кого сомнений. Победы в сражениях происходили не по причине храбрости воинов и хитроумных планов, а «по воле Божьей и царским счастьем». Интересно то, что «воля Божья и царское счастья» шли рука об руку.

Цитата из «местнических разборок»: «А что Василей Брехов... меня... и мать мою безчестит всяким непристойным дурном, чем меня воровскою своею затейкою безчестил такой же плут, дьяк Василей Ушаков». «Непристойным дурном» и «воровской затейкой» — лучше и не скажешь.

А теперь о кабаках. Нелегальные питейные заведения называ-

лись «косыми». Почти как сейчас, только сейчас они стали «левыми». «Нелицензированное» питье именовалось как безъявочное: «курет вино безъявочно».

На допросах часто встречается фраза «прельстится прельстью». Прельсть в то время это не красота, а обман и соблазн. Обманули соблазном или соблазнили обманом — сейчас сказали бы так или что-то в этом духе. Но «прельстит-

ся прельстью» звучит более поэтично.

Слова уходят, смысл их и содержание становятся другими, иногда совершенно противоположными, но всё-таки хочется вместо «фейков» «прельстится прельстью».

Михаил ФОМИЧЁВ

Рис.: Иванов С. И. Боярский возок
https://vk.com/zloi_moscovit



Секреты манипуляции Электронные сигареты

В последнее десятилетие популярность у молодёжи приобрели электронные сигареты или так называемые вейпы (от англ. vaping — парить). В России они стали популярны после введения в 2013 году антитабачного закона, когда стало запрещено курить в общественных местах, подъездах, госучреждениях и так далее.

А вы знаете, где и с какой оглашаемой целью изобрели электронные сигареты?

Это электронный парогенератор родом из Китая, где китайские табачные маркетологи придумали называть вейп «никотинозамещающая терапия» (то есть средство для облегчения прекращения курения) или безопасной альтернативой обычным сигаретам.

Даже смешно называть процесс отравления терапией.

Однако многие верят, что вейп помогает завязать с табаком и не вреден, потому что вместо табака в вейпе жидкость с пропиленгликолем, ароматизаторами и никотином, вместо дыма вейпер выпускает пар, который не оставляет запаха.

По мнению медиков, испарения вейпов содержат в себе канцерогены и токсичные вещества и никоим образом не помогают бросить курить.

А ещё сейчас в моде различные так называемые системы нагревания табака, самая популярная — IQOS (айкос), разработанная компанией Philip Morris International (табачная компания!).

Как написано в Википедии, «по словам главного исполнительного директора Андре Калантзопулоса, главной целью компании является переключение всех совершеннолетних потребителей сигарет на системы нагревания табака. В заявлении он указал, что, несмотря на ужесточение антитабачного законодательства, отказ от курения во всём мире маловероятен, поэтому Philip Morris International намерена создавать менее вредные в сравнении с обычными сигаретами продукты».

Конечно, если мир откажется от курения, кампания разорится. Тем временем система нагревания табака айкос стоит в несколько раз дороже пачки сигарет. И по сути является аналогом электронной сигареты.

Несколько аргументов о вреде вейпа

• Вред вейпа для здоровья доказан

Производители электронных устройств уверяют, что внутри — безвредное вещество, чуть ли не чистый водяной пар. Всемирная организация здравоохранения на этот счёт имеет совершенно противоположное мнение. В докладе «Об электронных системах доставки никотина» ВОЗ сообщается, что «аэрозоль ЭСДН (электронные системы доставки никотина) не является всего лишь «водяным паром», как это часто утверждается».

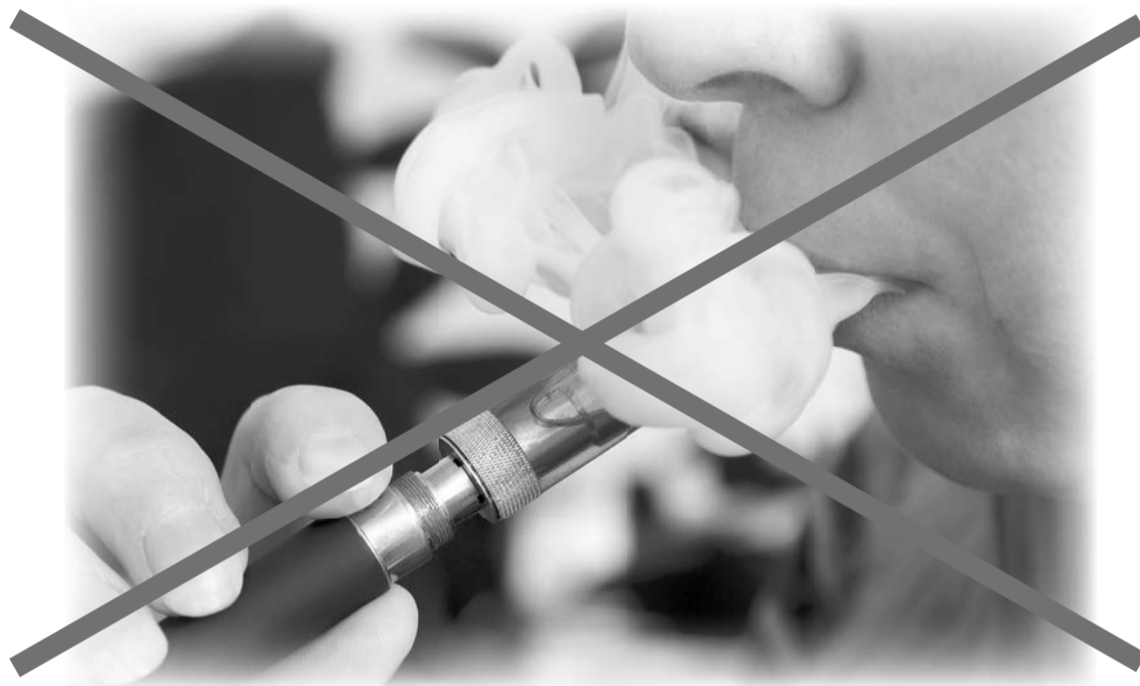
Эксперты установили, что основными компонентами раствора, помимо никотина, являются пропиленгликоль, глицерин,

ароматизирующие вещества, формальдегид и другие вызывающие рак вещества.

Доктор биологических наук Ольга Суховская, руководитель Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака, ранее подтвердила корреспонденту «Комсомольской правды», что в состав курительных смесей входят канцерогенные вещества. А также никотин, вызывающий зависимость и являющийся нейротоксическим ядом.

• Вейпы иногда взрываются

В мире было зафиксировано уже несколько случаев, когда



вейп взрывался во рту курящего. Были такие инциденты и в России. В июне 2017 года в Морозовскую детскую больницу доставили 17-летнего школьника, у него вместо рта было сплошное кровавое месиво. Рванувший вейп разворотил мальчику челюсти, зубы, губы. Хирурги еле спасли жизнь подростку. Но теперь ему предстоит пластика и вставка выбитых зубов.

И это парню ещё повезло: у 57-летнего жителя Флориды, ветерана Вьетнама Тома Хэлоуэи и вовсе в результате затяжки электронной сигареты взрывом оторвало язык.

• Вызывают аллергию

Принцип работы электронной сигареты как у кипятивника: спираль нагревается, курительный состав выделяет пар. При этом некоторые компоненты курительной смеси, особенно пропиленгликоль, могут вызвать раздражение верхних дыхательных путей. В итоге всё это выливается в аллергическую реакцию.

Ведущий специалист Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздрава РФ Маринэ Гамбарян в интервью с корреспондентом «КП» подтвердила: природный табачный никотин в вейпах заменён на химический, а это ещё вреднее. Например, сульфат никотина, который раньше использовали в качестве пестици-

дов для уничтожения насекомых, а потом и вовсе запретили из-за их высокой токсичности. А люди, получается, затягиваются аналогами пестицидов!

• Вредят организму на клеточном уровне

Все ароматизаторы, которыми «набивают» электронные гаджеты, проникают в лёгкие человека. И влияют на них, причём не поверхностно, а на самом глубоком, клеточном уровне. Об этом было объявлено в прошлом году на международной конференции Лёгочного сообщества США.

Сотрудники Университета Се-

верной Каролины представили результаты своего исследования, в ходе которого установили, что чем дольше в лёгких задерживается пар от вейпов, тем масштабнее становится вред.

• За вейпами отсутствует контроль

«Ввоз, продажа, реклама, продвижение и потребление этих изделий никак не регулируется и представляет серьёзную угрозу для достижений реализации антитабачных мер», — приводит один из аргументов для запрета электронных сигарет Минздрав России. Производителей тоже никто особо не контролирует. И для них нет и единых правил. Что напихали, то и курите.

• Дозировка никотина и добавок неизвестна

По причине отсутствия строгого контроля узнать дозировку тех или иных веществ почти нереально. Даже если на упаковке написано, что это устройство с низким содержанием никотина, никто это проверить толком не сможет.

«Вот смотрите, на пачке обычных сигарет хотя бы указывается, сколько там смол, никотина», — говорит наш эксперт Маринэ Гамбарян. — В случае с электронными заявленное количество никотина и других веществ часто не совпадает с их фактическим содержанием».

Человек думает, что раз купил электронную сигарету, то теперь курит меньше, а на самом деле это может быть даже больше, чем в обычной сигарете. О каком отказе от никотина тогда может идти речь?

• Риск стать «курильщиком в квадрате»

Электронные сигареты часто используют как способ отказаться от обычных сигарет. Однако часто это просто сказка.

Во-первых, вейпы сами вызывают никотиновую зависимость, хоть и не в таких объёмах, как табачные изделия.

Во-вторых, люди, у которых не получается завязать с табаком, становятся курильщиками в квадрате: смоят и обычные сигареты, и электронные.

• Угроза пассивного курения

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предупреждает: люди, находящиеся рядом с активными вейперами, также подвергаются воздействию частиц вредных курительных смесей.

Директор Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины, профессор, д.м.н. Сергей Бойцов: «Российские специалисты солидарны с мнением экспертов Всемирной организации здравоохранения: вейпы не менее опасны для здоровья и тех, кто «парит», и тех, кто находится рядом. Начиная от выработки опасного вещества формальдегида во время парения, заканчивая рассеиванием в воздухе никотина, от которого могут пострадать окружающие».

• Так вы всё равно курить не бросите

Исследование, опубликованное в журнале JAMA Internal Medicine в 2014 году, показало, что заметного отказа от сигарет в результате перехода на электронные аналоги нет. Даже год спустя после перехода на вейпы, курильщики по привычке тянутся к обычным сигаретам с табаком.

• На вас просто зарабатывают

На курильщиках вейпов просто зарабатывают, убивая их здоровье. В 2014 году во всём мире на вейпы люди потратили 3 миллиарда долларов. К 2030 году продажи, согласно прогнозам, возрастут в 17 раз. За свою короткую историю электронные сигареты сделали успешную «карьеру»: собрали большую паству приверженцев и, по мнению экспертов, в ближайшие 10–15 лет обгонят по продажам обычные сигареты.

При этом, по оценкам ВОЗ, если ещё три года назад в мире насчитывалось 466 брендов, то сегодня число желающих пожить за ваш счёт возросло примерно в полтора раза. Они богатеют, а вы послушно несёте денежки в кассу снова и снова.

Главный психиатр-нарколог Минздрава России Евгений Брюн: «Употребление психоактивных веществ влечёт за собой дальнейшее употребление не только никотина. Это входные ворота в любую другую наркотизацию. А поскольку в вейпах ещё содержатся всякие многоатомные спирты и эфиры, то они ещё и бьют по мозгам и «ослабумливают» человека».

22 июня 2020 года в России вступил в силу закон, согласно которому все никотинсодержащие товары — электронные сигареты, кальяны — приравниваются к табачной продукции. Поэтому их ЗАПРЕЩЕНО УПОТРЕБЛЯТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ, ПРОДАВАТЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ И РЕКЛАМИРОВАТЬ.

Страны, в которых электронные сигареты запрещены совсем, — Бразилия, Австралия, Новая Зеландия, Бельгия, Норвегия, Сингапур, Аргентина, Канада, Сейшельские острова, Уругвай.

Производители электронных сигарет — те же табачные корпорации. Как вы думаете, захотят табачные производители сокращения прибыли, если люди будут бросать курить? А в последние десятилетия она стала сокращаться, потому что люди начали прозревать, вести здоровый и трезвый образ жизни и отказываться от табачных ядов.

Так с какой неоглашаемой целью производятся электронные сигареты, айкосы?

Электронные сигареты — это уловка, хитрость табачных корпораций, разработанная маркетологами, чтобы ВТЯГИВАТЬ В КУРЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, чтобы люди НАЧИНАЛИ ИЛИ НЕ ПРЕКРАЩАЛИ КУРИТЬ. Почти всегда вейперы, «наигравшись», переходят на обычные сигареты, потому что они дешевле, а тяга/привычка никуда не делась. Вейпер совершает те же механические движения, имитируя процесс курения, поэтому привычка сохраняется. Утверждение, что вейп помогает бросить курить — это ложь. Процент тех, кому действительно вейп помог отказаться от курения, ничтожно мал по сравнению с тем процентом людей, которые втянулись в курение.

Живите разумно, осознанно, отличайте правду от лжи и не тратьте деньги на своё отравление.

Р.С. Многие родители школьников не подозревают, что их дети курят электронные сигареты, которые им продают ради выручки в нарушение закона. Совет всем родителям студентов и школьников, начиная с 5 класса: будьте бдительны!

Группа «Научи хорошему»
<https://vk.com/whatisgood2>



1. Князь Дмитрий Иванович родился 12 октября 1350 г., через несколько лет (в 1359 г.) умер его отец Иван Красный, после чего Дмитрий наследовал Московское княжество, ему было в тот момент всего девять лет, а в 12 лет он стал великим князем Владимирским (1362 г.). К этому времени в роду московских князей, кроме Дмитрия, остались два его брата, родной — Иван (5 лет) и двоюродный — Владимир (7 лет). Родной младший брат юного великого князя «Ивашко дитя» умер 23 октября 1364 г., а 27 декабря того же года скончалась вдовья мать братьев, великая княгиня Александра. В московском княжеском доме из мужского потомства осталось лишь два ребёнка, они вошли в историю как Дмитрий Донской и Владимир Храбрый.

2. Дмитрий Донской правил чуть более 29 лет, из них 23 года находился в состоянии войны с тем или иным соседним государством. За свою жизнь Дмитрий вёл войны с Ордой, княжествами Литовским, Тверским, Рязанским, Нижегородским, Смоленским и Великим Новгородом. Дмитрий Иванович лично возглавлял 11 походов, участвовал в двух сражениях и одержал в них победы: битва на Воже (1378 г.) и Куликовская битва (1380 г.).

3. При Дмитрии Донском в 1366–1367 гг. был возведён каменный кремль в Москве — первая крепость из камня на Северо-Востоке Руси. Кремль за время правления Дмитрия Ивановича три раза подвергался осаде. В 1368 и 1370 годах стены города



выстояли против Ольгерда. В 1382 году Москву осадил хан Тохтамыш, татары подвергли город штурму, но потерпели неудачу. Тохтамыш только обманом смог взять Москву, после чего жестоко разорил столицу Дмитрия.

4. Великий князь Дмитрий Иванович первым на Руси принял на вооружение огнестрельные орудия. Их появление датируется в источниках 1382 г., упоминаются они в летописях при описании обороны Москвы от та-

тар хана Тохтамыша: «тюфяки пушаху на ня, а инии ис самострел стреляху, инии же пушки великие пушаху».

5. В правление Дмитрия Донского состоялась первая зафиксированная в источниках публичная казнь в истории Москвы. В 1379 г. великий князь Дмитрий Иванович повелел казнить боярина Ивана Васильевича Вельяминова, который ему изменил, покушался его отравить, хотел поссорить с двоюродным братом — князем Влади-

миром Серпуховским. Иван Вельяминов был казнён на Кучковом поле 30 августа 1379 г. посредством отсечения головы мечом.

6. Дмитрий Московский был первым из русских князей со времён нашествия Батыя в XIII в., который вступил в открытое военное противостояние с Ордой. В 1374 г. «князю великому Дмитрию Московскому бышесть розмирие с тотары и с Мамаем». Никогда ранее термин «розмирие» не употреблялся при характеристи-

ке русско-ордынских отношений, он использовался только при описании конфликтов между русскими князьями.

То есть Дмитрий Иванович не просто поддержал восстание против татар в отдельном городе или вступил в бой с татарским отрядом, посланным ханом для поддержки одного из князей в междоусобных войнах на Руси, что случалось и до него, а официально вступил в войну как великий князь Владимирский с ханом Золотой орды. Причина войны — отказ Дмитрия Ивановича платить выход Орде. Эта война приведёт Дмитрия к главному событию в его жизни — победе на Куликовом поле 8 сентября 1380 г. Восемь лет, с 1374 по 1382 г., Дмитрий правил фактически независимо, в том числе шесть — с 1374 до 1380 — даже формально не признавал власти Орды.

7. В завещании Дмитрия Донского, написанном незадолго до его смерти (наступившей 19 мая 1389 г.), великий князь передаёт своему старшему сыну Василию власть, в отличие от своих отца и деда, не только над Московским княжеством, но и над великим княжеством Владимирским: «А се благословляю сына своего, князя Василья, своюю отчиною, великим князем». Впервые после Монгольского нашествия великокняжеский престол передавался наследнику без санкции Орды. Усилия Дмитрия Ивановича по превращению великого княжества Владимирского в «отчину» московских князей увенчались успехом.

Иностранцы о моде на причёски у русских в XV–XVII веках

«Великий Новгород удивительно большой город... дамы имеют две косы из своих волос, свисающие за спиной и мужчины одну косу... Другой большой укрепленный город королевства и сеньории Руси, называемый Псков... И имели русские этого города длинные волосы, спадающие на плечи. И их женщины имели круглые диадемы за головами, как у святых» (Жильбер де Ланнуа. Путешествия и посольства (1413–1414 гг.)).

«А на себе не учёшь Батыево знаменья носить, почен тобою в головах и всех твоих бояр с густыми волосами и с великими бородами у меня будут» (Ярлык хана Ахмата Ивану III (1480 г.)).

«Замечательный город Псков... Латини называют его Плесковией. Жители его по языку и религии — все русские, бороды не бреют, волос на голове не стригут, но одежду носят совсем немецкую» (Матвей Меховский. Трактат о двух Сарматиях (1517 г.))

«Гнушаюсь, когда увижу православных с бритыми головами, и из глубины сердца воздыхаю, что христиане уподобляют себя туркам-христианоборцам, и не только тафьями, но и сапогами по образцу турецких, так что ни по чему иному не можешь узнать, что они христиане, как только по крестному знаменью» (Максим Грек. Послание к Адашеву о тафьях (вторая четв. XVI в.)).

«Здесь каждый волосы на голове стрижёт и обривает, а длинных локонов носить себе никто не позволяет» (Джордж Турбервилль. Послания из России (1588 г.)).

«Некоторые отращивают очень длинные и густые бороды. Другие бреют бороду и всю голову бритвой, а иные выдёргивают волосы на бороде маленькими железными щипчиками, оставляя только усы и маленькие полоски к ушам. Перед большими

праздниками все они, высшего и низшего звания, кроме только таких, которые в опале у великого князя, снимают волосы с головы бритвою» (Пётр Петрей. История о великом княжестве Московском (1615 г.)).

«Волосы на голове только их попы или священники носят длинные, свешивающиеся на плечи; у других они коротко острижены. Вельможи даже дают сбривать эти волосы, полагая в этом красоту» (Адам Олеарий. Описание путешествия Голштинского посольства в Московию и Персию (1647 г.)).

«Волосы на голове они (русские) бреют только раз в год. Их волосы тонки и хорошо расчёсаны по всей длине» (Павел Алеппский. Путешествие антиохийского патриарха Макария в Москву (1654–1656 гг.)).

«Из всех русских бояр и князей, у одного его (боярина Артамона Матвеева) сына, вопреки народному обычаю, растут на голове волосы» (Адольф Лизек. Сказание Адольфа Лизека о посольстве императора римского Леопольда к великому царю Московскому Алексею Михайловичу (1675 г.)).

«Волоса у них, по большей части, русые или рыжие, и они чаще стригут их, нежели расчёсывают» (Якоб Рейтенфельс. Сказания светлейшему герцогу Тосканскому Козьме Третьему о Московии (1676 г.)).

Подведём итог иностранцам известиям о русской моде на причёски.

Итак, в начале XV в. псковичи предпочитали носить длинные волосы «спадающие на плечи», а новгородцы заплетали волосы в косу. Вероятно, псковичи моду на длинные волосы сохранили до начала XVI века — «волос на голове не стригут».

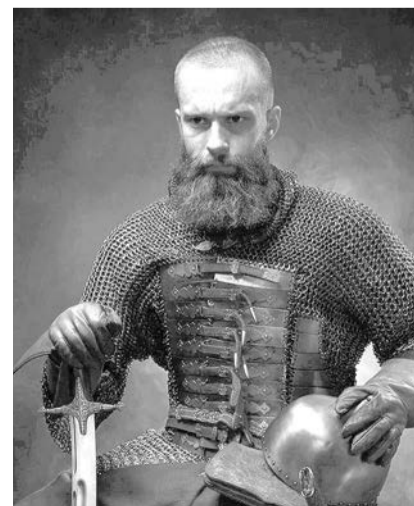
Жители московской Руси во второй половине XV в. имели «классиче-

ский» внешний вид русского человека с «густыми волосами и с великими бородами». Основываясь на иконописных изображениях, можно предположить, что и ранее на северо-востоке Руси предпочитали носить бороду и волосы средней длины. Как видим, до объединения русских земель в причёсках их уроженцев наблюдались различия.

В первой половине XVI в. жители Русского государства (видимо, прежде всего знать и военное сословие: «вельможи даже дают сбривать эти волосы, полагая в этом красоту») начинают выбривать голову наголо, вероятно, под восточным влиянием: «уподобляют себя туркам-христианоборцам».

Мода эта в среде знати продержалась, судя по всему, довольно долго, до середины XVII века. Во второй половине XVII века голову продолжают выбривать, но в то же время начинают и отращивать волосы.

Фотограф Эрик БУРХАНАЕВ



Афанасий Никитин о пикантных моментах своего «хождения»

Тверской купец Афанасий Никитин совершил в 1468–1474 годах путешествие по Персии, Индии и Турции. Он оставил описание своих странствий в путевых заметках, известных под названием «Хождение за три моря». Это было первое в русской литературе описание не паломничества, а коммерческой поездки, насыщенной наблюдениями о политическом устройстве, экономике и культуре других стран, кроме всего прочего он описал некоторые пикантные моменты своего путешествия:

«В Индийской земле купцов поселяют на подворьях. Варят гостям хозяйки, и постель стелют хозяйки, и спят с гостями. Если имеешь с ней тесную связь, давай два жителя (медная монета), если не имеешь тесной связи, даёшь один житель. Много тут жён по правилу временного брака, и тогда тесная связь даром; а любят белых людей...»

Индусы быка называют отцом, а корову — матерью. На помёте их пекут хлеб и кушанья варят, той золой знаки на лице, на лбу и по всему телу делают. В воскресенье и в понедельник едят они один раз на дню. В Индии же гулящих женщин много и потому они дешёвые: если имеешь с ней тесную связь, дай два жителя; хочешь свои деньги на ветер пустить — дай шесть жителей. Так в сих местах заведено. А рабыни-наложницы дешёвы: 4 фуны — хороша, 5 фун — хороша и черна...

А Перу тоже пристань немалая. Живут там индийские дервиши, а рождаются там драгоценные камни: маник, да яхонт, да кирпук, и продают те камни дервиши. Китайская же пристань весьма велика. Делают там фарфор и продают его на вес, дешёво.

А жёны их со своими мужьями спят днём, а ночью ходят к приезжим чужестранцам да спят с ними, и дают они чужестранцам деньги на содержание да приносят с собой кушанья сладкие, да вино сладкое, да кормят и поят купцов, чтобы их любили, а любят купцов, людей белых, потому что люди их страны очень черны.

А зачнёт жена от купца дитя, то купцу деньги на содержание муж даёт. А родится дитя белое, тогда купцу платят триста тенек, а чёрное дитя родится, тогда купцу ничего не платят, а что пил да ел, то даром по их обычаю».

**«Хождение за три моря Афанасия Никитина» (XV в.).
Перевод Л.С. Семёнова.**

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: 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 багульником болотным.

ИВАН-ЧАЙ ферментированный: листовой, 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-baikal.ru.

Приглашаем семью на ПМЖ, есть все условия.
Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗСПИРТОВОЙ АНТИСЕПТИК И САНИТАЙЗЕР для детей, увлажняющее и противовоспалительное средство для кожи, дёсен и волос — растительные паровые экстракты (гидролаты) из поселения Родовых поместий Любимовка (Тверская область) в стеклянных флаконах 50 и 100 мл, с распылителем. Производим из свежих местных растений, по классической технологии на медном аламбике.
Цена — 300 руб./50 мл; 500 руб./100 мл.

Мыло натуральное (с нуля) из растительных масел, без ароматизаторов. Молочное, шёлковое, шампуневое, дегтярное, тактильное (скраб). Цена — 450 руб./100 г.
Пишите в WhatsApp 8-996-134-8051 (Екатерина).

По промокоду «Родовая Земля» скидка 20%.

Пишите, всё расскажем, проконсультируем, заходите в наш магазин «Люби настоящее!» в ВК — vk.com/lubisoap.

НАСТОЯЩИЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ ГИДРОЛАТЫ из поселения

Родовых поместий Любимовка (Тверская область) в стеклянных флаконах 50 мл, с распылителем. Отличное увлажняющее, тонизирующее, противовоспалительное средство для кожи, волос и полости рта. Производим из свежих местных растений, которые собираем сами на территории поселения. В наличии:

- **гидролат почек тополя** — насыщенный бальзамический аромат, идеально для дёсен и сухой кожи, по свойствам как пчелиный прополис, не вызывает аллергии;

- **гидролат берёзовых почек** — мягкий и нежный, противоаллергический (для приёма внутрь), для кожи век, мягкий антисептик для самых маленьких;

- **гидролат ели** — лучшее средство для здоровья волос, для блеска и упругости;

- а также другие, можем подобрать смесь под ваш запрос.
Цена 300 руб.
Пишите в 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.

Участки, дома

ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ В ПРП РАДОСВЕТ Краснодарского края. Поместье закладывалось в 2018 г.

Продаю по семейным обстоятельствам.

Площадь двух участков, расположенных рядом, 1 га + 1,1 га. Земля в собственности. Продажа возможна по одному участку.

Построена жилая баня с хозяйственным блоком. Электричество, кабельный интернет. Безлимитная скважина с питьевой водой, дебет 3 м³ в час. Есть разводка труб по участкам.

Высажен и плодоносит сад, посажены сотни деревьев и кустарников. На втором участке посажен ивовый питомник с капель-

ным 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 В 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 телефонам: 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 небольшое озеро Луданное (от поместья 5 мин. ходьбы).

До ближайшей маленькой деревушки (половину её жителей составляют поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Можем выслать фото, видео и аудио о нашем поселении.

Цена 450 тыс. руб., возможна рассрочка.

Пишите z365@list.ru. Звоните по тел. 8-906-883-2104 (Билайн). Надя+Саша.

ПОД РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ ПРЕДЛАГАЮ СЕМЬЕ 4 ГА

с/х земли в собственность на Смоленщине, в Демидовском районе, у деревни Андреево.

Цена 300 тыс. руб., оформлена 20 тыс. руб. (с 28.02.22)

Создаём поселение Родовых поместий, у каждого 4 га. Создаём среду обитания, альтернативную городской. Закладываем лесосад на участках. Имеем для этого питомник редких растений деревьев из Красной книги, выращиваем саженцы. Есть общественная пасека. Выращиваем чистые продукты, овощи в открытом грунте, кормим семью. Есть гостевой дом; здание фермы, с/х техника б/у.

Стоимость жилого дома из бревна площадью 70 м² (аналог трёхкомнатной квартиры) — от 790 тыс. руб. в рассрочку.

Совместно 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, хозяйственный, 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 хозяйственный блок 2х6 м. Есть скважина (вода питьевая), дебет 2–3 куба в час. В этом году будет стационарное электричество. Есть магистральная разводка воды по участку.

Посажены фисташки и несколько фруктовых деревьев. До Чёрного моря — 35 км, до Азовского — 40 км.

Цена 5,8 млн. руб.
Тел. 8-912-781-3317, Ольга.

ПРОДАЁМ ПОМЕСТЬЕ 1 га в селе Кучугуры Воронежской области (60 км от Воронежа). В посёлке много молодых семей и детей. Есть дом творчества, где проходят занятия с детьми и коллективные мероприятия.

На участке сад: яблони, груши, сливы, вишня, черешня, малина, чёрная смородина; земляника и целебные травы. Есть лес: сосны, берёзы, ели и кедр. С двух сторон участка река Девица. Недалеко есть родник и купель.

В 10 км — райцентр Нижнедевиц со всей инфраструктурой и магазинами. Есть садик, школа, гимназия, музыкальная школа и большой спорткомплекс, также небольшая школа при посёлке, куда детей возит автобус. Дорога с твёрдым покрытием до границ участка.
Дом 62 м²: гостиная-столовая,

зал и две спальни; санузел с туалетом и ванной; новый бойлер; деревянный стеклопакет. Снаружи отделан сайдингом. Есть тепличка, примыкающая к дому. В доме необходим косметический ремонт. Отопление водяное печное. Рядом с участком проведён газ.

Цена 1,65 млн. руб. Торг при осмотре. Документы оформлены.

Телефон, ватсап: 8-920-420-8456, Оксана.

ПРОДАЁТСЯ УСАДЬБА 50 соток в живописном экологически чистом месте.

Большое подворье, много хозяйственных построек, есть сад. Рядом пруд, родники, лесные насаждения с грибами и ягодами.

В доме (45 м²) есть вода, ванная, туалет, газовое отопление. Дом стоит на окраине деревни, вокруг участка можно брать дополнительную землю.

Трёхфазное подключение; асфальт подведён прямо к дому.
Цена 850 тыс. руб.

Адрес: Белгородская обл. Новооскольский район, село Барсук.
Тел. 8-918-445-5710, Елена.

ПРОДАЁТСЯ КРАСИВЫЙ УЧАСТОК 90 соток с выходом к ручью, интересный ландшафт, есть ровные поляны для строительства дома.

На участке посажены вишня, груша, 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 Имени, 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, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина, всё плодоносит. Разработан огород 10 соток, есть две теплицы, хозяйственные постройки, погреб, личная скважина воды, электричество. Рядом горная река Таштып. В лесу много грибов, ягод. Есть места для отдыха, охоты и рыбалки.

Тел.: 8-950-302-9688 (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, хозяйственные; ого-



род более 15 соток, плодовые деревья, виноград. Можно завести подсобное хозяйство, коз, кур, водоплавающую птицу.

Условие: приглашивать за домом, ежемесячно своевременно платить коммунальные услуги за своё проживание (коммуналка незначительная, по муниципальным сельским тарифам). Данное предложение для русскоязычной семьи, проживать самостоятельно (хозяева живут в другом регионе).

В посёлке имеется вся инфраструктура, а также ж/д станция, элеватор, фермерские хозяйства.

Адрес: Ставропольский край, Изобильненский район, пос. Передовой.

Тел. 8-900-252-5070.

ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ земли с/х назначения по 40, 60, 112 га в Калужской области Мосальского района. Стоимость 1 га — 10 тыс. руб. Хорошие дороги. Деревня газифицирована. Рядом протекает река, есть пруд. От Москвы — 226 км, от Калуги — 99 км.
Тел. 8-926-765-63-76. Эл. адрес allat30@mail.ru.

ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК 1,45 ГА с домом в центре РП Богдаты 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.

Семена и саженцы

ПРОДАМ СЕМЕНА ОТ БАБУШЕК старинные: калега (брюква), огурцы, помидоры.

Количество ограничено.

427284, Удмуртская Республика, Селтинский район, с. Халды, ул. Школьная, д. 18. Тел. 8-904-830-5715. Тюлькина Лидия Павловна.

ИЩУ КОРНЕВИЩА АИРА И СЕМЕНА МНОГОЛЕТНЕЙ РЖИ.

Тел. 8-904-830-5715.

Тюлькина Лидия Павловна.

ВЫШЛЮ СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО в вашем конверте. Эта трава — многолетник, медонос, вкусный, ароматный, оздоравливающий чай.

Выращиваю лопух 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. Прошаково 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.

sotvorenien.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 Немыткины.

Оформить подписку на газету «Родовая Земля» можно одним из способов:

- 1 Лично прийти в ближайшее почтовое отделение и через оператора оформить подписку. Подписной индекс «Родовой Земли» — **ПР602**. Этот индекс есть только в электронном каталоге Почты России, в бумажной версии каталога газета не участвует из-за оптимизации расходов на её содержание.
- 2 Если у вас есть компьютер с подключенным интернетом, то можно, не выходя из дома, через сайт Почты России выписать газету. Ссылка на страницу газеты — <https://podpiska.pochta.ru/press/ПР602>.
- 3 Если у вас есть телефон с камерой и интернетом, то достаточно перейти на страницу газеты на сайте Почты России, просто наведя смартфон на QR-код, и следовать инструкции на сайте.

Максимальный срок подписки на газету — **полугодие**, следовательно, надо перед началом каждого полугодия возобновлять подписку. 80% стоимости подписки составляют услуги почты. Это обстоятельство невозможно изменить со стороны редакции. Единственный способ снижения накладных расходов на доставку — получать газету через редакцию совместно с друзьями-единомышленниками по три и более номеров на один адрес. В этом случае необходимо связаться с редакцией (адрес в выходных данных газеты).

Есть **платная электронная версия** газеты. Каждый выпуск будет приходить в виде файла в формате PDF на электронную почту. Этот способ имеет свои преимущества и недостатки. Преимущество в том, что отсутствие накладных расходов снижает стоимость: на 12 месяцев стоимость газеты всего 600 рублей. Недостаток в том, что читать газету придётся только с экрана монитора компьютера или планшета. Что подходит вам — решайте сами. Ссылка на электронную версию газеты и соответствующий ей QR-код: <http://pressa.ru/ru/magazines/rodovaya-zemlya/> Также напоминаем, что на сайте издательства zeninasvet.ru можно **скачать** в электронном виде **все выпуски газеты**, за исключением последних номеров. Каждый свежий выпуск газеты можно пролистать в удобном электронном формате.

Отдельно скажем про рубрику «Ярмарка». Все объявления каждого текущего выпуска газеты выкладываются на странице <http://yarmarka.zeninasvet.ru/yarmarka.pdf>.

Приятного чтения!

Редакция «РЗ»



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). Виольева 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 Пшава. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., илл. — 500 руб.
• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшава. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2». 136 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Геленджикский район Краснодарского края». 144 с., илл. — 500 руб.
• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., илл. — 500 руб.
• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., илл. — 500 руб.
• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 1-е изд., 88 с., илл. — 230 руб.
• «КРУГОЛЕТ». Художественно-публицистический журнал. 136 с. № 1 и № 2 — по 150 руб.
• «Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей). Коллектив авторов. 112 с., илл., № 1, № 2, № 3 — по 230 руб.
• «Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 руб.
• «Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., илл. — 100 руб.
• Журнал «Школа волшебства», № 1 — 150 руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 150 руб.
• «Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., илл. — 200 руб.
• «Тропинка. Рассказы». Максеев Н. 96 с. — 60 руб.
• «Зарянка». Пеньков А. А. 32 с., илл. — 150 руб.
• «Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Пеньков А. 56 с., цв. илл. — 200 руб.
• «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 Землян» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 руб.
• «Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 100 руб.

жикский 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. Рассказы». Максеев Н. 96 с. — 60 руб.

• «Зарянка». Пеньков А. А. 32 с., илл. — 150 руб.

• «Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Пеньков А. 56 с., цв. илл. — 200 руб.

• «Севкины героизма. Побывальщины для детей». Пеньков А. 80 с., цв. илл. — 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 Землян» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 руб.

• «Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 100 руб.

Цена — без стоимости доставки.

Для заказа используйте:
КРУГЛОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕЧИК:
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.

На правах рекламы

WILDBERRIES

Найти на Wild



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

Издатель Светлана Зенина

Наши книги можно заказать и через Wildberries.
БЫСТРО И УДОБНО!

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 № 3230.
Подписано в печать 2.11.2024 г.
По графику — 18.00,
фактически — 18.00.
Выход в свет 5.11.2024 г.
Тираж 1000 экз.
Цена свободная.



Русские узоры и цвет

Яркие цвета русских узоров — красный, синий, золотой — будто бы созданы, чтобы оживить любой современный интерьер. А как здорово эти цвета смотрятся на фоне спокойных оттенков! Главное — знать меру, чтобы не превращать дом в музей, а создать гармоничное пространство, где каждый элемент дополняет друг друга.



Традиционные русские узоры и росписи в интерьере напоминают путешествие в детство. Сейчас вся эта красота проникает в современный дизайн не просто как декоративные элементы, а как живая связь с корнями. При этом выглядят росписи свежо и оригинально. Хотите привнести в дом частичку истории и при этом не перегрузить пространство? Давайте вдохновение и идеи!

РУССКИЕ УЗОРЫ В СОВРЕМЕННОМ ИНТЕРЬЕРЕ

Зачем нам в XXI веке русские узоры

А теперь представьте: вы заходите в квартиру и вместо привычных минималистичных стен или стандартной плитки перед вами раскрывается история. Русские узоры — это не просто эстетика, это своеобразное послание предков, которое до сих пор не потеряло своей актуальности. Они могут стать тем самым уникальным штрихом, который превратит ваш дом в нечто особенное.

Традиционные узоры — это не просто «красиво». Это символы, которые издавна несли глубокий смысл. Те же петушки и цветочные орнаменты — это символы жизни, плодородия, богатства и процветания. Представьте, как такой узор на подушке в гостиной или на плитке на кухне будет напоминать об этом каждый день!

Как вписать узоры в интерьер

Росписи на стенах. Представьте акцентную стену с яркими расписными мотивами — будто бы заходите в сказку или деревенскую хату. Но не стоит перебарщивать! Один акцент — уже большое дело. Попробуйте разместить такую роспись над кроватью в спальне, в зоне столовой или над диваном в гостиной — этого будет достаточно, чтобы изменить настроение комнаты, но при этом не перегрузить интерьер дома.

Можно использовать и современную интерпретацию народных узоров, более сдержанную и минималистичную.

Мебель и текстиль. Вот тут начинается магия! Подойдет всё, на что хватит фантазии, будь то кресло с обивкой в стиле хохломы или мягкие подушки с узорами гжели. Вроде бы это современная мебель, но благодаря таким деталям она становится словно из другой эпохи. Это как иметь в гостиной маленький кусочек настоящего, живого искусства.

Кухня как поле для экспериментов. Посуду с народными узорами можно превратить в декоративный элемент. Кувшин или расписные тарелки на открытых полках — это уже не просто кухонная утварь, а целая экспозиция. Таким образом можно сделать кухню не просто функциональной, а по-настоящему уютной.

Двери и окна. Деревянные двери с резьбой или декоративные оконные рамы с народными узорами придадут дому атмосфе-



ру тёплой старины. И совсем необязательно следовать канонам росписи, главное — душа.

Как адаптировать узоры под современный стиль

Теперь, внимание! Даже если вы поклонник минимализма, это не значит, что русским узорам в вашем доме нет места. Например, в светлые скандинавские интерьеры легко можно добавить текстиль с узорами и сохранить атмосферу лёгкости и воздушности. Узор на ковре или скатерти тоже станет ярким акцентом на фоне простых линий и белых стен.

К тому же современные технологии позволяют создавать уникальные проекты. Хотите плитку в стиле городецкой росписи? Пожалуйста. Расписать строгий деревянный шкаф? Почему нет? Это шанс внести в интерьер индивидуальность.

Традиционные русские узоры — это не только наследие прошлого, это настоящее украшение для любого современного дома. Гжель, хохлома, мезенская и городецкая росписи, жостово, палех... Всё это добавляет интерьеру индивидуальность, привносит в пространство живую историю и создаёт атмосферу тепла.

Главное — соблюдать баланс между прошлым и настоящим. И кто знает, возможно, именно эти узоры станут вашей фишкой, маленьким секретом, который будет выделять дом среди других.

<https://dzen.ru>

