

# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



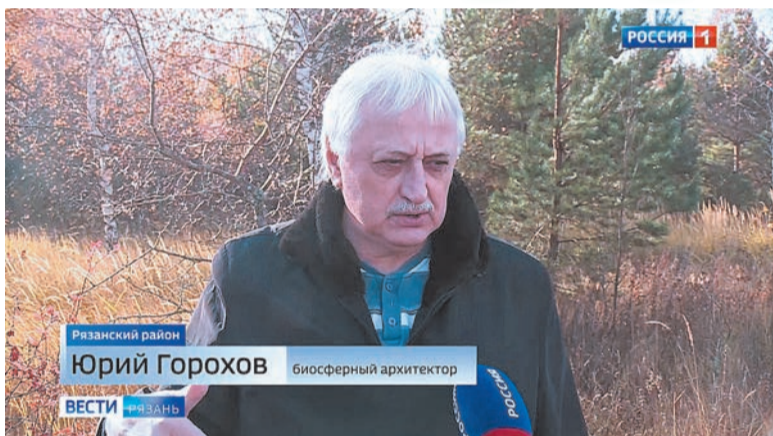
№ 12 (245), декабрь 2024 г.

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



Работа над ошибками	Важно слушать себя	Одежда и родовая память	Дети и общество	Качества настоящего мужчины	Слова, которые разрушают
2	6	10	22	24	28

## Биосферный архитектор



Рязанский район  
Юрий Горохов биосферный архитектор

Создать собственный райский сад с микроклиматом на загородном участке теперь не только реально, но и модно. В России растёт популярность экопоселений или, как их ещё называют, биосферных куполов.

Уже с трассы видно, как над участком поля в районе деревни Рожок возвышается биосферный купол. Его формируют чистые потоки воздуха, которые исходят из самого сердца экопоселения — словно тёплые пары из термоса. Родовые поместья на заросшей бурьяном территории создали биосферные архитекторы. Расчистив участок, они по периметру ровного шестиугольника сначала высадили хвойные деревья в качестве зелёной изгороди. А внутри неё дали жизнь плодовым и ягодным кустарникам в определённой последовательности.

Зелёные насаждения создают замкнутую экосистему и термозащиту. Поэтому в самом центре поселения в холодное время года всегда на 5°C теплее, в жару ощущается прохлада, в засуху капает дождь. В Родовых поместьях люди не борются с сорняками, так как эти растения восстанавливают плодородие почвы. Они впитывают в себя все вредные вещества

Начинают работать микроорганизмы, микрофлора в земле. И вот появились сотни полян полевой клубники, сотни полян грибов, которые мы не сажаем, не поливаем. Они сами растут. Это как задумано творцом. Мы приводим состояние природы, близкое к изначальному.

Юрий Горохов

И вот это внутреннее ощущение я чувствовал не один раз. Это состояние восторга. Как в детстве себя чувствуешь. Мы прикасаемся в глубины понимания мироздания.

Юрий Горохов

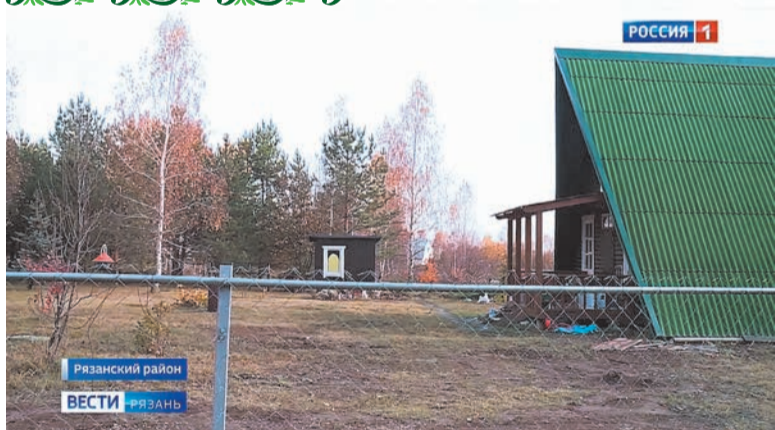
Живая изгородь обязательна. Это первая защита от ветровой эрозии. А перед живой изгородью вспахано, сделана канава по периметру для защиты от водной эрозии. А водная эрозия — это когда снег тает весной, земля мёрзлая, и по поверхности внешние воды смывают плодородный слой.

Юрий Горохов

и химию, а потом гибнут естественным образом, открывая пространства для цветов, разнотравья, грибов и ягод.

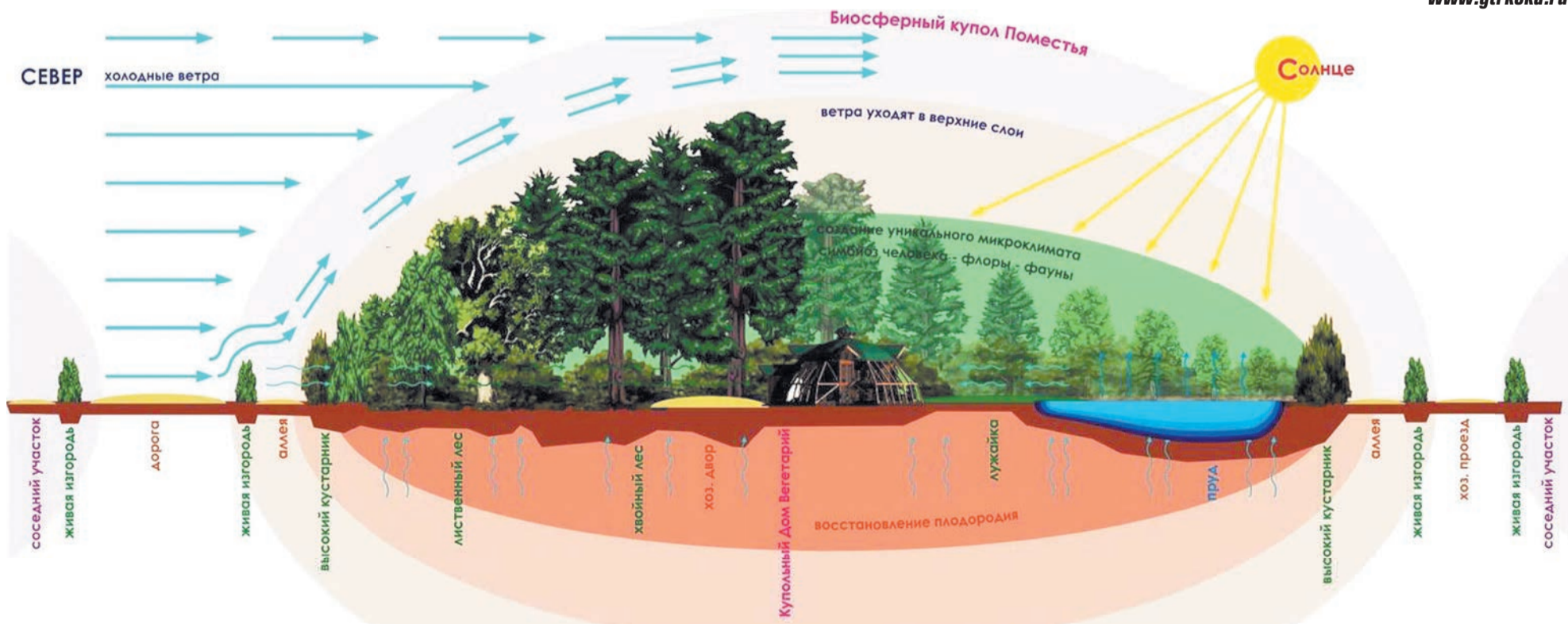
Биосферный купол формирует уникальный микроклимат, улучшает природный баланс и, как результат, возрождает потерянные ресурсы планеты. А за последние 50 лет, как утверждают специалисты, их половина уже утрачена. Рязанский биосферный архитектор Юрий Горохов говорит: восстанавливая природу, человек будто получает благодарность от неё и душевную защиту.

В России сейчас существует около 400 подобных экопоселений. Со временем они могут сливаться и разрастаться до биосферных районов, регионов, стран, материков. В итоге человечество получит целую биосферную планету, считают приверженцы этой теории. А для этого, как говорит Юрий Горохов, нужно не только осваивать заросшие земли. Подобные куполы можно создавать и над городами.



Рязанский район  
ВЕСТИ РЯЗАНЬ

[www.gtrkoka.ru](http://www.gtrkoka.ru)





Цель этой статьи — помочь хорошим людям реализовать хорошие идеи. Помочь существованию идеи альтернативы городской жизни. Жить на земле — это не только нормально, это замечательно, это прекрасная мечта, к которой стоит идти, но её необходимо правильно воплощать. Существуют специалисты, к которым можно обратиться в реализации нестандартных экологических проектов. Хотелось бы считать себя одним из таковых. Возможно, вы уберёжете себя от тех ошибок, которые совершили первые поколения переехавших в Родовые поместья, поселения Родовых поместий и экопоселения, и поймёте, как всё сделать более правильно.

### Из комментариев на Youtube

**Alex Sokolovskiy:**

«Да о чём тут говорить! Заглохло движение и постепенно сходит на нет. Если в 2010-х появлялись постоянно десятки новых поселений, то сейчас практически все поселения развалились, рассорились и разбежались все. А если где-то осталось по 3, 5, 10 постоянно живущих семей, то это не поселение, поселение — это около 150 семей. А несколько семей — это просто дачники, отшельники, но никак не полноценное поселение. Сам проживаю в своём поместье (Украина) уже больше семи лет. Большой дом с хорошим ремонтом и со всеми удобствами, несколько гектаров земли. Заброшенный хутор, полно хороших домов по сходной цене, можно хоть по несколько гектаров земли брать. И что? Размещаю информацию на анastasievskikh сайтах, ни один человек ни разу не заинтересовался. И пахать тут нужно с утра до вечера. Просто выкосить 1 га травы мотокосой необходимо несколько дней. Через пару недель опять косить, так как трава прёт. Не косить? Так дичками начинает всё зарастать, клеши размножаются. Я уже молчу про огород, сад, ягодник, животных. На детей, жену, заработок времени не остаётся.

Так что в скором времени движение анastasievцев постигнет участь хиппи. Сколько было шуму, тоже были за всё натуральное, любовь, солнышко, цветочки. И где они сейчас? По самым оптимистичным данным, на территории СНГ проживает полноценно в своих поместьях максимум 1000 семей. То есть это 3–5 тысяч человек. И это почти за 20 лет существования идеи РП! И новых жильцов практически не появляется, все, кто хотел, уже прошли через это, большая часть разочаровалась, а эти 3–5 тысяч остались на земле. Но такое маленькое количество никакой роли в обществе не играет».

**Марьяна Мур:**

«Мы тоже под влиянием этих книг жили в селе и упухивались (я аж до обморока). Вернулись в город, но ездим к свёкрум помогать с огородом. Планируем вернуться в село, в пригород большого города, но уже с мозгами и не с голыми руками. Вариант «печка на дровах и свечка на столе» уже пройден, в проруби настиралась до кисты в яичниках и почечной недостаточности... Можно жить на маленькой ферме и не отказываясь от благ цивилизации! Любая крайность — маразм!»

# Снимаю розовые очки

## Опыт и ошибки существующих экопоселений

**Анатолий Тиванов:**

«Друзья, поверьте: если уезжать в деревню, то только на чернозём! Чернозём есть не только на юге, но и в Рязанской области, и в других местах. На чернозёме требуется в 10 раз меньше труда и получаем хороший урожай. И картошка вкуснее».

### Мечты и реальность

Пишу эту статью, потому что наболело, достало, надоело. Надоело повторять одно и то же и пытаться разжевать людям, которые слушают, но не слышат. Везде, где бы я ни был, схожие ситуации. Одни и те же ошибки, одни и те же «грабли», всё те же «шишки», изобретения велосипеда. Но велосипеды получаются без колёс, а «грабли» растут, как мышеловка, пришибая наступившего.

Вижу по фотографиям и видео из поселений у строителей-энтузиастов со всего мира, что проблемы очень схожие: неумение и нежелание думать о среднесрочной и долгосрочной перспективе.

Экопоселенцы, экостроители — это неформалы. Люди, отвергающие общепринятую модель развития и жизни. Понимаю, разделяю, сам такой. Но очень часто — и фанатичные, ударяющиеся в крайности. Чем фанатичнее человек следует той или иной точке зрения, тем он более узко смотрит на мир и ситуации, тем сложнее признаёт свои заблуждения и ошибки, тем сложнее ему показать иные варианты, более интересные и рациональные решения. Несмотря на моду духовного развития и стремление к просветлению, такие люди часто очень ограниченные и упёртые. Уверенность в собственной правоте в разы притупляет чувство признания чужой точки зрения. Я говорю об отношении к мнению специалистов, имеющих немалый опыт в своих сферах. Хотя стоит понимать, что специалисты часто как раз не неформалы, а полностью традиционных, общепринятых убеждений. Это часто начало взаимного непонимания и неприятия мнения друг друга. Так как мнение специалиста оказывается неприемлемым и даже не рассматривается, то проектирование

и строительство возлагается на собственную голову и плечи. Но из-за незнания основных принципов, технологий, подходов, отсутствия опыта допускаются грубейшие ошибки. И эти ошибки передаются и множатся благодаря интернет-паутине, каждый объявляет себя гуру.

Попытки собственными силами спроектировать дом или подкачки с форумов «единомышленников» можно сравнить с заражением опасным вирусом, который в течение нескольких лет не проявляет симптомов, а потом начинает быстро убивать организм. При возведении и заселении всё хорошо, но уже через несколько лет оказывается, что жить в подобном сооружении невозможно.

Путь духовного развития должен включать борьбу с собственным эгоизмом.

Экодома в своём большинстве представляют собой сарастроительство, тупилово, халабудолепилово. Они ненадёжны, недолговечны, опасны и хлипкие на этапе строительства и в эксплуатации. Очень часто рушатся или регулярно ломаются из-за невежества строителей. Всё это происходит из-за описанных выше психологических проблем. Специалисты же не жалеют бетон с многократной защитой от дурака, это тянет немалые финансовые затраты,

а экопоселенец не готов вкладывать такие ресурсы (потому что их нет), и вообще его не устраивает эта перестраховка. С одной стороны, имеем бдительного специалиста, с другой стороны, — заказчика, который уверен, что и так сойдёт, как он придумал. И оба безкомпромиссны и не открыты для диалога.

Обратите внимание: 100% экодомов с сертификатами экодому, энергосбережения, энергопассивности — результат работы серьёзных проектных мастерских. Все хорошие, продуманные объекты вышли из-под рук опытных, внимательных к мелочам архитекторов и инженеров.

Иногда об их существовании и не сильно-то афишируется и лишь по слухам знаешь, что есть автономный саманный дом на 500–800 м<sup>2</sup> или соломенный дом на 350 м<sup>2</sup>, получивший все европейские сертификаты по энергосбережению. Вдруг узнаешь, что построили соломенный дом на пять этажей с автономной системой обогрева и нулевым энергопотреблением.

Я столкнулся с такими проблемами.

На стадии проектирования и разработки планировки дома пытаешься объяснить, что принятые будущими хозяевами решения очень ограничивают функцио-

нальность и комфорт. Человек защищает собственное решение, не желая прислушаться к практическим советам, основанным на опыте проектирования и эксплуатации экодомов.

На стадии разработки конструкций рассказываю о том, как надо, а человек говорит про «соседа», который построил и у него стоит и всё в порядке. Объясняю, что могут быть те или иные проблемы, что конструкция не то что слабая, а вообще не несёт. Большинство деревянных каркасов, стропильных систем, которые я видел, были хлипкими и не выполняли своих основных функций, то есть не несли нагрузку. Стояли они, естественно, до поры до времени.

Когда дом уже был построен, указывал на ошибки, старался разобраться в проблеме, найти рациональное решение, а хозяин, самоуверенно заявлял, что, мол, простояло ведь уже зиму и ещё сто зим простоит. А что если не простоит?

Итак, **основные проблемы:**

- хлипкость и ненадёжность;
- сарастроительство;
- недолговечность;
- непонимание конструкций;
- низкий уровень комфорта, часто схожий с трущобами.

Наверняка никто не станет спорить, что дом может быть самым ценным имуществом и поз-



тому стоит строить его один раз надёжно, качественно и красиво.

Когда человек, семья получает или покупает землю, для них это великая радость. Что на ней делать в первую очередь, не имея опыта жизни на земле? И именно с этого момента начинаются ошибки. Люди вдохновлены чужим опытом, почерпнутым из теории в книгах, фильмах, и стараются сразу же воплотить все мечты в полном объёме и как можно идеальнее. У человека нет знаний, но он пользуется своей логикой, основанной на его жизненном опыте. Он готов её применить, но непонимание очерёдности и приоритетов приводит к первым ошибкам и затратам, приносит первые проблемы в решениях.

Я много раз видел, как люди



Двоим хватит бхб м с головой, но для детей надо определённые бытовые условия. Семьи, которые выбирают на землю, мечтают иметь большое количество детей, но быт с детьми отличается от быта вдвоём. Дом должен отвечать возрастающим потребностям растущей семьи. От этого зависит моральный комфорт и психологическая стабильность семьи в целом.

Более того, даже на организацию нормальной жизни в более-менее благополучном экопоселении может уйти не один год планомерной целенаправленной командной работы.

сознательно мирятся с отсутствием нормальных бытовых условий и комфорта. На скорую руку и спустя рукава слеплены халабуды из чего попало и на тят-ляп. Они видят и осознают все недостатки, но мирятся и принимают их. «И так сойдёт...». Аскетизм хорош для духовного развития, но и элементарный комфорт не повредит совершенствованию, тем более, что он не так трудно достижим.

Уже на данном этапе правильное решение — это обратиться к специалистам, заняться проектированием, планировкой очередности работ. Самая главная ошибка и самая первая — это спешка! Вы можете не знать особенности своего участка. Вы его не чувствуете. Без этих знаний что-либо строить или сажать чревато переделками, дополнительными временем и деньгами. Надо понять, что собой будет представлять генплан участка, какие задачи будут выполняться, сделать функциональное зонирование. Потом уже будет разработка дома и других объектов. Очень к месту поговорка «Семь раз отмерь — один отрежь».

## Поселение

Если говорить об основании поселения с нуля, то всё начинается с генплана и создания инфраструктуры поселения (дороги, энергообеспечение). Над этой стадией работают архитекторы-градостроители.

Правильный подход: начать от общего (всего пятна поселения) и двигаться к частному (участок и его коммуникации).

Нет дороги — никто не придет, материалы не завезёшь. Нет энергии — простейшие вещи, начиная от кипячения воды для чая и до запитки инструмента, превращаются в целый ритуал и проблему, отнимая время и силы. Нет воды — вообще нереально работать, воду постоянно надо доставлять. Вода — основа всего. Все эти проблемы снижают боевой дух и мотивацию. Просто опускаются руки и продолжать не хочется.

Как-то так получается, что люди объединяются и мечтают о собственной земле и в конце концов её получают. После чего вляпываются в стройку со своим дилетантским подходом. Строят сарайчик. Пытаются обживать. И тут наконец приходит понимание, как же надо было действовать, что стоило делать, чего не стоило. Но запал уже не тот и переделывать сложнее, и ресурсы вложены. Разочарование.

Оказывается, что за хозяйством нужен ежедневный уход. Причём чем обширнее хозяйство и разнообразнее в нём функции, тем требуется больше ухода и сил, времени. Само оно не функционирует, что бы про это не писал Моллисон или Лоутен. Ведь чтобы оно было более-менее самодостаточно и самостоятельно, необходима методичная, грамотная, доста-



точно долгая организация и проектирование. А вместо дома мечты стоит хибара, которую надо ремонтировать, утеплять, она совершенно не подходит под жизненные потребности (нет места для хранения необходимых хозяйственных помещений, слишком малая жилая площадь и т.д.).

Немного легче тем, у кого был материальный фундамент, они сразу же возвели готовые решения (типовые домики из пенобетона или панелей, готовые срубы) и теперь занимаются обустройством. Но по факту их мало в поселении, единицы, часто зимуют одни. Готовые решения не решают всех их проблем и оказываются, что и не совсем подходят для экопоселения и не отвечают требованиям автономной жизни.

Женщина всегда идёт за мужчиной. Мужчина создаёт гнездо для женщины, она его обустроивает. По факту получается, что, если женщине будет некомфортно, если она не сможет выполнять свои функции нормально, её это начинает раздражать. Ей надо помыть посуду, а водопровода нет, воду из колодца не подняли. А вода если и есть, то холодная, особенно зимой. Задач по хозяйству очень много, она должна справляться с необходимым минимумом с её точки зрения. Если не справляется, то накапливается стресс. Со временем имеем конфликты, обвинения и обиды. Необеспечение комфорта, основных бытовых условий может привести к серьёзным конфликтам и распаду даже самой крепкой семьи.

На плечах мужчины лежит глобальное благоустройство участка. Стоит понимать, что в усадьбе столько задач, что их выстраиваешь в параллельные потоки и делишь по приоритетам. Хорошо, если этап стройки и благоустройства закончен и работаешь лишь на поддержание, но по факту я такого не видел. Стоит чётко соизмерять свои силы с задачами. Всё одному не переделать, рук только две, а здоровье одно и то не идеальное.

## Как решить проблемы

Основой любого поселения всегда было общее предприятие. Речь идёт о серьёзных предприятиях с серьёзным размахом. Но необходимо, чтобы люди имели возможность для работы и на своём хозяйстве в своё свободное время. Основная идея в том, чтобы поселение вырабатывало продукт и реализовывало его. Если этого не будет, то поселение не является устойчивым, рано или поздно оно разваливается.

## Возможные варианты

- Ремесленные предприятия.
- Столярный цех с полным циклом от заготовки брёвен, распиловки, сушки до производства домов, мебели, окон, дверей. Собственная служба доставки, собственный магазин-шоурум, интернет-магазин, изготовление на заказ. Собственное конструкторское бюро (КБ).
- Кузнечно-слесарный цех, работа с металлом. Ремонт различных запчастей к технике. Производство различных изделий из листового металла, котлы, прицепы для машин, строительство трейлеров для путешествий.
- Автотюнинг, автомастерские. Собственный покрасочный цех.
- Переоборудование автомобилей в электромобили, под водородные установки.
- Собственное КБ, дизайн, картография.
- Производство биопродукции и сельское хозяйство.
- Создание собственной эко-марки и её сертификация и соответствие международным требованиям.
- Собственный магазин-ярмарка, магазины или точки реализации в ближайших городах. Интернет-магазин.
- Снабжение ресторанов. Собственный ресторан.
- Коневодческая ферма, путешествия и экскурсии на лошадях.

• Собственное молочное производство, всё, что связано с молоком и молочными продуктами, производство натуральных сыров.

• Работа с животными, питомники, разведение, ветеринария. При животноводстве может работать мини биогазовый завод. Биогазом можно запитать как машины, работающие на метане, так и дома.

• Поля под зерновые, производство собственной биомуки и натурального хлеба, хлебопекарной промышленности, кондитерские изделия.

• Своя традиционная технология. Сотрудничество с магазинами в городах, с ресторанами.

• Производство биопозитивных строительных материалов и продукции для строительного рынка. Соломенные панели, глиняные штукатурки, лампач, саман. Собственные строительные профессиональные бригады. Архитектурная и дизайнерская мастерская. По сути строительная кампания со всем спектром услуг и строительства под ключ.

• Экопоселение энергетиков, где на каждом участке будет на 10–20 кВт солнечная электростанция. Всё это будет собираться на одном общем узле и уходить для соседних сёл. Впрочем, это может быть и часть участков, которые будут снабжать все соседние участки в обмен на их продукцию.

• Производства меньших размеров, которые могут дополнять или быть единым и основным в экопоселении.

• Художественный салон, картины, скульптуры, работа с керамикой. Производство посуды из глины, камня и дерева.

• Питомники деревьев и цветов. Разведение редких сортов, старых сортов. Собственные сады и виноградники. Производство собственной садоводческой продукции. Производство напитков с продукции из садов, джемы, варенья, пастила и прочее.

Этот список можно продолжать и продолжать. Основная идея в том, что организуется предприятие, которое объединяет в себе всё поселение. На нём работает не менее половины поселенцев, вплоть до того, что и жители соседних сёл и иных экопоселений. Доход от продукции распределяется согласно проделанной

работе.

Зелёный туризм тоже хороший вариант, но надо чётко представлять, чем будут заняты ваши постояльцы, как вы их будете развлекать. Турист должен получить высочайший уровень комфорта относительно тематики турбазы. Туристический бизнес — это целая наука и серьёзнейший сервис, а не просто пара халабуд на краю вашего поместья. Турист должен мечтать вернуться к вам и привезти ещё своих друзей, ему должно быть интересно, снова и снова.

Духовная, философская идея как основа поселения, в массовой реальности, не работает, так как духовность — личное дело каждого, и коммунизация в этом вопросе рано или поздно приводит к конфликтам и разобщению.

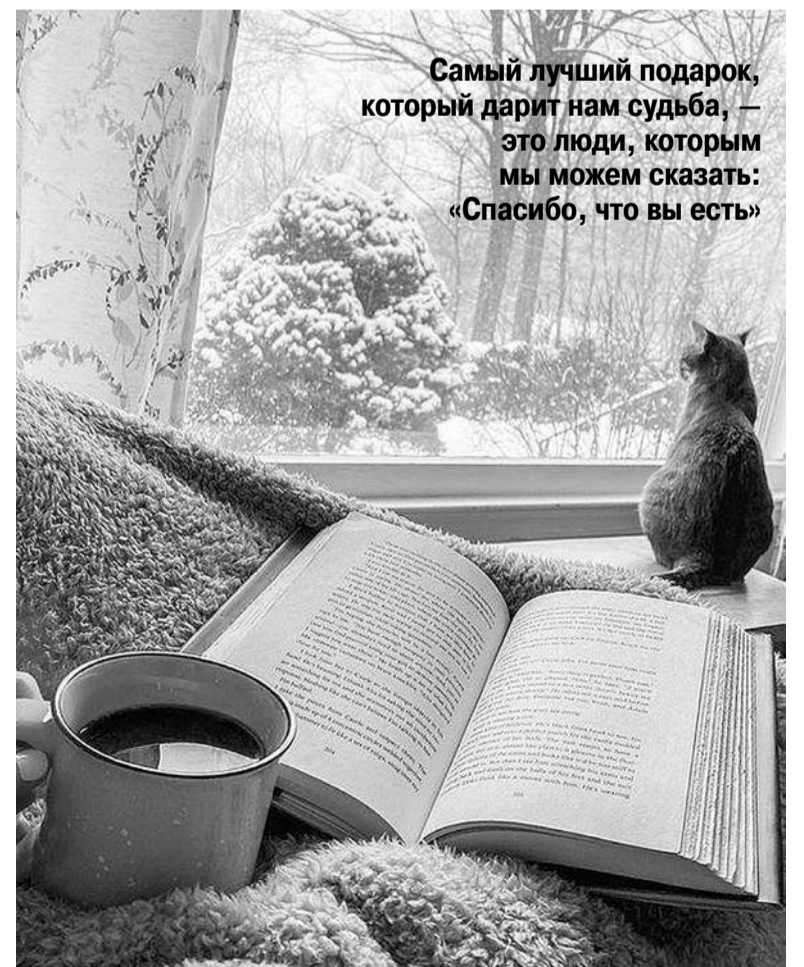
Проектировать самостоятельно (без обращения к специалистам) — замечательно и в принципе реально (и тому есть много живых примеров), но необходимо самому стать специалистом, изучить вопрос, овладеть технологиями, узнать нюансы и тонкости. Получить немалый опыт.

Грантовые программы, помощь от государства, да какое там, даже просто немешание и невставление палок. И не надеяться. Пока невозможно. Но попробовать, искать и проверять стоит.

## Местные жители

Мне довелось наблюдать различнейшие истории взаимодействия с местными жителями. Говоря откровенно, те люди, с которыми приходится знакомиться и которые живут в округе, мягко говоря, относятся настороженно. Им неясно, почему человек покинул город, променяв всё то, чего он (местный житель) так жаждет на то болото, где он находится. Они не понимают ни мотивы, ни цели, и часто, ни методы. Местные начинают строить предположения и догадки, и нет ничего хуже, потому как они сами себе придумывают объяснения. Мгновенно навешиваются ярлыки. Иногда это перерастает в агрессию и неприязнь с их стороны в сторону поселенцев-дауншифтеров. Начиная с безобидных насмешек и оскорблений за спиной до открытого противостояния с угрозами и рукоприкладством.

Окончание на стр. 4.



Самый лучший подарок, который дарит нам судьба, — это люди, которым мы можем сказать: «Спасибо, что вы есть»



Окончание. Начало на стр. 2.

Стоит трезво понимать, что интеллигентных, умных, счастливых и воспитанных людей в сёлах единицы. Это огромное счастье, если ваши соседи будут просто порядочными людьми.

Но отчасти поселенцы сами провоцируют агрессию. Фундамент большей части конфликтов — религиозные и мировоззренческие убеждения, активное демонстрация своей позиции и попытки её навязывать.

Непонимание, зависть и домыслы порождают сплетни, которым местные верят больше, чем вселенской истине. Всё это накладывает на их собственное желание жить несчастливо, страдать, на их огромнейшие психические и психологические проблемы. Стоит понимать, что любая глубинка — это глубоко несчастные и неуспешные люди, которые сами желают быть такими или вынуждены быть такими. Они так живут и такой же жизни будут желать и новым приезжим, чтобы был ещё один собутыльник. По-другому они не умеют.

Теперь рассмотрим такой вариант, что, по сути, экопоселение с градообразующим предприятием даёт работу местным. Выгода налицо, рабочие места под боком. Всё, что надо, это только работать на совесть. Тут я тоже сталкиваюсь с парадоксами. Хозяин будущего предприятия или представитель общины объясняет, насколько нужно это предприятие, раскрывает пользу для всего региона и отдельных людей. Местные администрации вроде и поддерживают его, а простому люду, откровенно говоря, наплевать. Не осознают, что тут будут рабочие места для них, для их жён, будет регулярный достаток в семье, дети смогут получить образование и занимать административные или специализированные должности на этом же предприятии. Местные жители смогут вылезти из своего болота и построить ту реальность, к которой они так стремятся, не выезжая со своей усадьбы.

Я не готов дать ответ, почему так происходит.

<https://vperedu.ru/archives/2143#t>

## Послесловие

(из комментариев на сайте)

В Челябинской области начал строиться новый посёлок Русские Витязи. Есть свободные участки земли под строительство Родового поместья. Об условиях приёма можно узнать по тел. 8-952-507-6950 или написав на эл. адрес: [natblas@yandex.ru](mailto:natblas@yandex.ru).

Приглашаем ведрусов в новое поселение Светодар. Организовано в 2010 году.

[svetodar-tula.ru](http://svetodar-tula.ru). Тел.: 8-903-765-3797, 8-952-185-0669, Виолетта; 8-926-527-20-44, Вадим.  
[vk.com/svetodar\\_tula](http://vk.com/svetodar_tula)  
[svetodar-tula.blogspot.ru](http://svetodar-tula.blogspot.ru)

Поселение находится в Заокском районе Тульской области, рядом с посёлком Симоново. В 140 км от МКАД, 20 км к западу находится административный центр Алексинского района Тульской области — город Алексин. В 30 км к северу располагается город-герой Тула.

Общая площадь поселения 240 га, есть возможность расширения, земля сельхозназначения. Все 240 га расположены на возвышенности и делятся на два высоких плавных холма, по краям с ле-

сополосой, внизу протекает ручей, в посёлке Симоново есть небольшой пруд. До границы с посёлком Симоново 700 м, в нём есть школа, магазины, свет, газ. Поселок примыкает к дороге, идущей на Алексин.

Светодар — это поселение, имеющее всё для радостного проживания и духовного роста:

- школу радости и счастья для детей;

- поляну общей радости — для праздников, хороводов, костров, совместного веселья и гуляний, приглашения бардов. На поляне предполагаем построить амфитеатр;

- общий добрый дом — для встреч, проведения собраний, лекций, семинаров, праздников в зимнее время;

- для спорта и хорошей физической формы — футбольное поле, волейбольную и баскетбольную площадки, теннисный корт.

\*\*\*

В нашем поселении Миродолье (Московская область) австрийский аграрий-революционер Зепп Хольцер провёл четыре семинара по пермакультуре. Практические результаты можно посмотреть с мая 2012 года.

Подробности на сайте: [mirodolie.ru/node/2694](http://mirodolie.ru/node/2694)

\*\*\*

Дорогие единомышленники! Будем рады видеть вас в поселении Радужное на Урале. Более подробно о нас можно почитать и посмотреть на нашем сайте: <http://raduzhnoe.ucoz.ru>

\*\*\*

В Челябинской области, вблизи города Магнитогорск (около 65 км), активно начинает строиться поселение Заречье. Приглашаем единомышленников, земли достаточно. Сайт [rp-zarechye.rf](http://rp-zarechye.rf)

\*\*\*

Приглашаем в активное создающееся селение Ярилушко, Краснодарский край, Мостовский район. [r-d-d-r.ru/proekty/proekty-ot-op-s-chp-1/](http://r-d-d-r.ru/proekty/proekty-ot-op-s-chp-1/)

Добро пожаловать в наше селение! У нас 230 га земли, из них 130 семей имеет по гектару земли, в остатке общая территория. Дорожки — 6 м со всех сторон поместья, позволяют делать забор из разных пород деревьев, а также лошадка с повозкой сможет проехать любым удобным для неё путём.

\*\*\*

Приглашаем в активно создающееся селение Сотворение в Краснодарском крае, Отрадненском районе.

<http://vk.com/sotvorenie.selenie>; [r-d-d-r.ru/proekty/proekty-ot-op-s-chp-1/](http://r-d-d-r.ru/proekty/proekty-ot-op-s-chp-1/)

\*\*\*

Добро пожаловать в наше селение! 600 га земли, 300 из них — общая территория: живая изгородь, школа «Счастье», сенокос, капище (ярмарка), дорожки, участки для детей-сирот. Не исключено, что будем высаживать две школы «Счастье», потому как территория очень большая.

Дорожки 6 м со всех сторон поместья, позволяют делать забор из разных пород деревьев. [vk.com/bank.bremeni.rddr](http://vk.com/bank.bremeni.rddr).

\*\*\*

Поселение Кузьминовская слобода (Самарская область) существует с 2003 г. Проживают постоянно три дома, летом девять домов. Много детей. Организуется школа. Есть свободные земли, электричество.

Адрес: Самарская обл, Шенталинский район, пос. Кузьминовка, 200 км от Самары.

# Судьба и Родина едины

В мае 2023 года на страницах «Родовой Земли» мы рассказывали про семью из Сумской области, которая оставила своё Родовое поместье и вынуждена была бежать в Россию, спасая свои жизни от безумия современной Украины. Так состоялось наше заочное знакомство с Сергеем Щербаковым и его семьёй. В последующих выпусках газеты и в «Вестнике Родовых поместий» публиковались материалы, которые охотно предоставляла семья Сергея.

Не ставя цели, мы втянулись публикациями в газете в описание жизни семьи Сергея. Рассказывали про сложный переезд из Украины его отца Дмитрия Сергеевича, который был болен и с большим трудом передвигался самостоятельно. Воссоединившаяся семья обосновалась в Красноярском крае, на земле, о которой мечтали. Это был длин-



ный и сложный путь возвращения на свою исконную Родину, как говорил Сергей. Они купили домик в деревне, слегка отремонтировали, и Сергей ушёл защищать Родину, образ жизни своих предков, своей семьи и весь наш мир. Видя ужасы современной Украины изнутри и зная всё происходящее не понаслышке, Сергей не смог остаться безучастным.

И вот теперь сообщаем скорбную весть — 5 ноября 2024 года Сергей Дмитриевич Щербаков погиб, защищая свою Родину на поле сражения СВО.

У Сергея остались его любящая жена Влада, два сына, один из которых учится в Кадетском корпусе и отец — Дмитрий Сергеевич.

Вернуть жизнь человека мы не имеем возможности, но оказать хотя бы материальную помощь его семье — нам по силам. Можно отправить помощь по номеру телефона 8-920-267-3977 (Сбербанк) на имя Дмитрия Сергеевича Щербакова.

От редакции «РЗ» и коллектива «Вестника Родовых поместий» желаем духу Сергея светлых воплощений в Великом Мироздании!



## Дмитрий Орлов (ППП Ладное, Судогодский район, Владимирская область):

Ни для кого не секрет, что наше народное СМИ, «Вестник РП» существует благодаря поддержке и непосредственному участию в работе большого количества творческих людей из числа приветствующих идею Родовых поместий, описанную в книгах «Звенящие кедры России».

Да, собственно, всё, что происходит в нашем мире, нелёгкой ношей лежит на плечах неравнодушных людей. Касается ли это больших или малых дел, важных поступков или повседневных рутинных хлопот, — все эти усилия делают нас самих лучше, а окружающий мир чище. И очень часто случается так, что один человек оказывается в центре многих событий, тем самым образуя вокруг себя круговорот энергии мысли, идей и эмоций. Так случилось с нашим знакомством с Сергеем Щербаковым, семья которого на тот момент проживала на прилегающих к зоне СВО территориях Украины.

Мы хорошо помним, какой общественный резонанс вызвала его статья с описанием обстоятельств, повлиявших на решение покинуть свой дом, чтобы спасти семью. Много было мнений и споров относительно

этого выбора. Но тогда впервые Сергей поделился своими планами — после того, как обустроит жизнь семьи в безопасном месте, он обязательно вернётся и будет защищать интересы своего народа с оружием в руках. Сказал и через какое-то время ушёл добровольцем. Это было в самом начале осени, мы тогда всем коллективом приняли решение о том, что каждый напишет Сергею своё сообщение с пожеланиями.

И вот пришла трагическая новость о гибели Сергея Щербакова. В это трудно поверить, но такова горькая действительность. Не знаю почему, но в такие моменты мне хочется попросить прощения у покинувшей наш мир души за всё происшедшее. За то, что ещё совсем молодому отцу двоих сыновей, надёжному любящему мужу и замечательному человеку пришлось покинуть этот мир в самом расцвете сил. Как много он не успел сказать, как много не успел сделать. Не из-за этого ли чувство вины теперь лежит на всех нас, оставшихся жить?

Теперь, когда нет человека, трудно сказать, какую роль и какую военную специальность хо-

тел выбрать для себя Сергей. Он был хорошим программистом и наверняка надеялся применить все свои навыки и знания в области новейших информационных технологий. Тем более, что в современных условиях специалисты такого уровня должны быть наиболее востребованы, так как нынешние боевые действия в большинстве своём ведутся в сфере достижений научно-технического прогресса. Но в военных академиях учат на примере предыдущих войн.

Не поэтому ли Сергей оказался простым бойцом штурмовой роты? В нашей повседневности так происходит всегда — прежде всего отправляют туда, где больше всего не хватает людей. А где на войне всегда нехватка личного состава? Конечно, на линии боевого соприкосновения. И каждый раз, когда в новостях сообщают об успехах наших войск, мы с вами знаем, какой ценой совершаются эти победы! И ничто так не способно научить нас любить жизнь, как смерть близких людей. Цена этого опыта неизмеримо высока.

Честь и слава всем воинам, доблестно защищающим нашу землю от врага! Вечная память погибшим героям! Светлая память нашему близкому и родному человеку — Сергею Дмитриевичу Щербакову!



# Родовые поместья: прямой путь или путь иллюзий?

«Грядёт рассвет для всей Земли!»  
(Анастасия)

**Ч**еловеку свойственно заблуждаться, увлекаться, впадать в иллюзии, ошибаться.

Жители Родовых поместий — такие же люди, как и все другие. Создатели Родовых поместий, несомненно, сделали радикальный шаг в сторону осознанности. Но и создателям Родовых поместий свойственны вышеперечисленные человеческие слабости. Может быть, чуть-чуть в меньшей степени.

У нас и мысли нет кого-то поучать и наставлять. Здесь мы руководствуемся гениальным высказыванием русского волхва М.П. Щетинина: «ничто человека не учит, кроме обстоятельств его собственной жизни».

Задача статьи — приглашение подумать и проанализировать вместе в какой точке времени и пространства мы находимся. В какой степени осознанности мы находимся. И подумать, как всем вместе дальше двигаться к светлому будущему.

Перечислим высказывания некоторых жителей Родовых поместий, которые удивляют, огорчают, а то и просто ставят в тупик.

1. «Раньше я увлекался идеей Родовых поместий. Теперь пошёл дальше, занимаюсь эзотерикой. Идеи Анастасии — всего лишь первый класс. Есть намного более серьёзные вещи, то есть эзотерика»

Ну что ж тут сказать! «По планам их узнаете их...». Почему же тогда духовные лидеры различных эзотерических течений, позиционирующие себя как всезнающие вершители судеб, не достигают такого результата, как у идеи Родовых поместий? Почему они и их последователи не переезжают на землю, не начинают вести природосообразную деятельность, не меняют свой образ жизни?

Более того, такого всплеска положительных эмоций, созидательных устремлений, порывов вдохновения, творчества, который возник в результате прочтения книги серии «Звенящие кедры России», больше нигде не наблюдается.

Если расценивать идеи Анастасии как только первоначальный уровень, то хорошо бы задаться вопросом: сдал ли ты экзамен хотя бы за этот первый класс? Построил Пространство Любви в своём поместье, усовершенствовал среду обитания? Если ты всего этого достиг, то, пожалуйста, позви соседей в гости. Они придут и будут очень сильно тебя хвалить.

2. «В принципе, я начинал строить Родовое поместье, но у меня теперь есть собственность на участок, меня всё устраивает. Если надо, продам».

В данном случае достоин сожаления тот факт, что человек потерял созидательный порыв своей души и фактически наступает на горло собственной песне. В одном из произведений А.П. Чехова показан молодой человек, романтически влюблённый в барышню. Он же в пожилом возрасте заявляет: «Нет никакой любви, одна физиология».

3. «Родовые поместья устарели. Нужно попасть в международную лигу экопоселений. Экопоселения — это круто».

Здесь нечего сказать, кроме: «хорошо там, где нас нет», а ещё лучше: «не путайте туризм с эмиграцией». Тема экопоселений хорошо знакома ковчеговцам из «первых рук». Несколько жителей Ковчега побывали в экопоселениях Европы и Америки. И все наши дальнейшие суждения основываются на их личных впечатлениях от увиденного:

- в экопоселениях у человека нет ничего своего, кроме зубной щётки;
- безраздельная диктатура духовного лидера экопоселения;

- обязательный ежедневный выход на общественные работы;
- обязательная сдача детей в ясли с двух лет на целый день;
- наркомания вообще не считается злом;
- неизбежное каждодневное соседство с представителями ЛГБТ, при этом не просто общение, а преклонение и воспевание ЛГБТ как обязательной и даже предпочтительной нормы жизни.

В случае неподчинения этим правилам человеку рекомендуют смену местожительства с целью «расширения кругозора». То, что кажется привлекательным изданием, при ближайшем рассмотрении значительно тускнеет.

Для полноты картины следует добавить, что осенью 2024 года состоялось общение жителей ПРП Ковчег с представителями международного клуба «Звенящие кедры». Выяснилась неожиданная для нас вещь: для них многие годы оставалось непонятным, почему жители Родовых поместий России употребляют слово «экопоселение» в положительном смысле? В западных странах слово «экопоселение» по смыслу тождественно «обкурённые хиппи».

4. «Раньше я верил, а теперь понял: это коммерческий проект В.Н. Мегре по продаже кедрового масла».

Тут происходит какая-то подмена понятий: есть В.Н. Мегре как человек и писатель, который через книги «Звенящие кедры России» донёс до людей благую весть о новом образе жизни. Казалось бы, надо благодарить писателя каждый день за то, что в результате прочтения этих книг ты находишься сейчас в своём Родовом поместье, где чистый воздух, вода, есть деревья, цветы, птицы поют. Вместо этого человек начинает возводить хулу на автора, отзывается пренебрежительно. «Не плюй в колодец, пригодится воды напиться».

5. «Нам обещали, что будет за-

кон о Родовых поместьях, а закона до сих пор нет».

Что касается закона, давайте разберёмся: что, кому, когда и кто обещал.

Движение Родовых поместий возникло как созидательный импульс в обществе, фактически появился новый жизнеутверждающий вектор развития общества.

Современное законодательство России не отражает во всей полноте новые реалии жизни, которые возникли в результате строительства Родовых поместий.

С другой стороны, глобальный кризис цивилизации не оставляет времени сидеть и ждать появления правильных законов, а только потом строить Родовые поместья.

Анастасия утверждает, что человечество находится в той точке времени и пространства, где есть осознанность большинства людей, живущих сейчас на планете.

Закон — это констатация сложившихся обстоятельств, формализация образа жизни и отношений между людьми. Чтобы было что констатировать и фиксировать, для ускорения принятия закона есть один путь — увеличивать каждому свою личную осознанность.

А также разносить благую весть о новом образе жизни. Делать это нужно для собственного блага. Если человек не делится информацией о чём-то хорошем, что у него есть, то хорошее у него неизбежно отнимется по закону Вселенной.

6. «Всё это придумано спецслужбами как некая политехнология».

Если бы это было так, то почему работники спецслужб сами-то не живут в Родовых поместьях? Невозможно вбрасывать такие идеи, если ты сам так не живёшь.

Махатма Ганди сам прях хлопковую нить, далее ткал ткани, одевался в то, что изготовил сам. Лично доил, кормил козу, убирал за ней. Всё личным примером. Ганди

жил так, как рекомендовал своим соотечественникам. Поэтому миллионы индусов шли за ним.

Когда мы говорим о современных Родовых поместьях, то речь идёт о народном движении, народных Родовых поместьях.

Участниками движения являются множество людей из всех слоев общества — молодые семьи, многодетные семьи, пенсионеры, военные пенсионеры.

Есть множество примеров, когда за строительство Родового поместья бралась одинокая бабушка-пенсионер или дедушка-пенсионер. И только на одну государственную пенсию (только вдумайтесь в это!) и, возможно, на небольшие трудовые сбережения пенсионер построил небольшой дом, теплицу, обустроил участок. И своим кропотливым трудом заброшенный участок земли превратил в цветущий оазис.

Нередко бывает так, что семья вначале не поддерживает, считает человека чудаком. А вот по прошествии нескольких лет, когда видят благополучный участок и красоту на нём, начинают интересоваться, приезжать, вникать. И всё это начинает родственникам нравиться. Бабушку или дедушку уже не считают чужаками. Приезжают погостить, присылают на лето внуков, забирают заготовки. И самое интересное — дают советы.

Родовые поместья сейчас находятся на начальном этапе пути к совершенствованию. Но уже сейчас гости, попадающие в поместья, нередко говорят: «У вас тут райский уголок» или «Мы думали, что это просто книжный вариант, сказки. Оказывается, всё это существует в реальности».

«Родовое поместье — всего два слова. Словосочетание одно. Как только произносится оно, так человек, ещё быть может не осознанный в полной мере, но в подосознании своём стремление своё озвучил: «Я собираю род свой весь и помещаю его здесь».

«С огромной благодарностью будут вспоминать потомки современных строителей Родовых поместий!» (слова Анастасии из книги В. Н. Мегре «Анаста»).

**Елена КАТКОВА,**  
**Алексей ГОРНАЕВ,**

создатели Родового поместья  
в ПРП Ковчег, Калужская область

<https://vk.com/akcentv>



Мы создаём поселение Родовых поместий в горах Алтая. И очень надеемся, что в поселение будут приходить семьи, имеющие мировоззрение, цели и интересы, сходные с нашими. Рады видеть нашими соседями людей, которые:

- хорошо знакомы с идеями Родового поместья и поселения, описанными в серии книг В. Мегре «Звенящие кедры России», чтобы нам не пришлось объяснять, что такое Родовое поместье, почему 1–2 га, а не 15–20 га и т.д.;
- свободны от вредных привычек (алкоголь, курение, сквернословие и другие);

- морально и материально готовы к переезду на постоянное место жительства в поселение не позднее, чем за два года;

- рационально подходят к освоению своего участка, основываясь на успешном опыте других людей и своих умениях;

- имеют чёткий план, как именно они будут обеспечивать свою семью, проживая в поселении;

- собираются активно участвовать в жизни поселения, вкладывая своё время и финансы.

Создаём поселение Родовых поместий рядом с селом Новая Жизнь в Солонешенском районе

## Присоединяйтесь к ПРП Новая Жизнь!

Алтайского края, на широком просторном склоне горы, на высоте 650 м над уровнем моря.

### Наши красоты

По долине протекает речка, в которую впадают горные ручьи. На склонах бьют родники, в них разная по вкусу и составу вода.

Горы очень красивые, высотой от 800 до 1200 м, покрыты смешанным лесом (берёзы, лиственницы, местами сосна), также множество ягодных кустарников (малина, красная и чёрная смородина, шиповник), грибов, лекарственных и краснокнижных трав.

В здешних лесах водятся косули, лоси, барсуки, лисы, зайцы, на речке строят запруды бобры.

Особенность климата — чётко выраженные времена года.

Здесь практически нет комаров, мошкар и прочего гнуса, что позволяет нам всё лето наслаждаться отдыхом на природе и ра-

ботой на свежем воздухе.

Земля плодородная и чернозёмная, в огородах растут в открытом грунте огурцы, помидоры, арбузы, дыни, кукуруза. Плодоносят вишни сливы, груши, яблоки.

### Что имеем

На данный момент у нас в собственности участок около 55 га и около 50 га в аренде под Родовые поместья и общественные территории.

Данный участок распланирован так, чтобы у каждой семьи был и свой лесок, и склон, и доступ к ручью или реке размером от 1 до 2 га. В центре планируются общественные сады и рощи, а также общий дом с библиотекой, кинотеатром и спортзалом, где в свободное время можно поиграть в волейбол, настольный теннис или растянуться на траве.

Мы уже проводили свои первые праздники: Купала, Праздник

урожая и Медовый спас. В дальнейшем планируем и другие традиционные русские праздники, как, например, Весеннее равноденствие. Одна из наших целей — возрождение родной культуры и традиций. В ближайшем будущем будем возрождать ремёсла (гончарное, кузнечное, лозоплетение, шитьё и вышивку).

Здесь нет сотовой связи. Интернет только спутниковый.

В 50 км от нас знаменитая Денисова пещера, водопады на реке Шинок и другие достопримечательности.

Приглашаем добрых трудолюбивых людей создавать свои Родовые поместья и жить в сказке.

Если вы желаете присмотреться к жизни в поселении, то можно приехать к нам, например, добровольцем потрудиться на благо поселения и отдохнуть, а можно и просто в качестве гостя.

Телефон для связи по WhatsApp и Telegram 8-923-761-3834 — Самуил и 8-921-956-5410 — Андрей.

[https://vk.com/prp\\_newlife](https://vk.com/prp_newlife)



Предлагаем вниманию читателей беседу с Ириной и Сергеем УШАК, замечательной молодой семьёй из ПРП Калиновец. Ребята поделились опытом освоения поместья и рассказали о своей жизни, мыслях и планах, связанных с Родовым поместьем.

— **Сергей, расскажите, как вы пришли к мысли создать Родовое поместье? В какой момент поняли, что это именно то, что вам нужно?**

— Впервые про Родовые поместья я услышал от Ирины. Я всегда хотел жить на земле, а не в квартире, и, узнав, что можно жить на таком большом участке земли, подумал, почему бы и не попробовать? В процессе обустройства участка, когда сажали деревья, кусты, вкладывали в это частичку своей души, и место стало родным: здесь витает особая энергия, от которой хорошо и тепло. Я понял, что это то место, где бы я хотел прожить всю остальную жизнь. В поселении окружающие люди с заботой относятся к земле, живут в гармонии с природой, стремятся вести здоровый образ жизни, и это мне по душе.

— **Как вы узнали о существовании книг В. Мегре и что стали делать после их прочтения?**

Ирина: Когда я училась в 11 классе, мы со сверстниками очень любили размышлять о смысле жизни, законах мироздания, устраивали дискуссии. И помню как-то одноклассник принёс мне книжку в зелёной обложке под названием «Анастасия». Я прочитала её за один вечер. Может, не совсем её поняла, но душу она затронула. В то время я жила в деревне с родителями, мечтала переехать в город, думала, что именно там счастье. И только когда поступила в институт и вкусила все «прелести» городской жизни, поняла, что это далеко не так.. Увлечённо начала читать другие книги про Анастасию, поняла, что хочу жить именно в Родовом поместье и никак иначе.

— **Ирина, а какой у вас был путь к Родовому поместью?**

— Путь на самом деле был небывстрым. От момента осознания того, что я хочу жить в Родовом поместье, до приобретения нашего участка земли прошло шесть лет. В эти шесть лет я много мечтала, училась тому, что думала, пригодится в жизни в Родовом поместье: училась шить, изучала, как строить гармоничные семейные отношения, основы пермакультуры, ландшафтного дизайна и ещё много чего. Всё начало ускоряться, когда встретила любимого, и мы начали идти к этой мечте вместе. Стали ездить по поселениям, искали участок, изучали опыт других людей.

— **Как вы пришли к своей земле? Как долго вы её искали?**

— Нашли её быстро. Летом 2020 года съездили в поселения в Тульской, Рязанской и Ярославской областей. Всё было не то. Поскольку я родом из Чувашии, то в тех областях чувствовала себя как-то не на своей родине, тянуло ближе к родным. И случайно увидели объявление о продаже участка в Калиновец. Про Калиновец я знала, оно находится всего в 1,5 часа езды от Чебоксар. Решили сюда съездить. Очень понравилось гостеприимство людей, как нас встретили, и вообще люди очень душевные. И когда об-

# ЖИТЬ В ПОМЕСТЬЕ В ГАРМОНИИ С МИРОЗДАНИЕМ

ходили первое поле, у одного участка стало как-то хорошо на душе. Что удивительно: этот участок сразу понравился мне и Серёже. Сразу поняли, что это и есть то самое место.

— **Сколько у вас земли?**

— У нас участок размером 1,09 га.

— **Как вы считаете, этого достаточно?**

— Когда постоянно живёшь на участке, мне кажется, этого маловато. Пока обихаживаем свою землю только во время отпусков, и вроде достаточно, но хочется ещё много чего посадить, сердцевидные и другие виды орехов, побольше леса. Может быть, мы даже взяли бы ещё 1 га. Но надо смотреть по себе. Кому-то, может, и гектара много, а кому-то двух мало. Землю ведь надо не только взять, но ещё и обихаживать.

— **Нужно ли как-то заранее готовиться к переезду на землю?**

Сергей: Мы пока ещё не переехали, поэтому ответим на этот вопрос после переезда на пмж, по факту и собственному опыту.



никуда не торопимся, ведь всему своё время.

— **Расскажите про свой опыт, с чего должны начинать люди, решившие переехать на землю?**

— Если чего-то люди и должны, то в первую очередь слушать себя. Когда мы ездили по поселениям, тоже задавали этот вопрос поселенцам, и все отвечали по-разному. Как нам кажется, у каждого свой путь, нет правильного и неправильного пути. Кому-то подойдёт сразу начать сажать растения, а кому-то, возможно, надо сначала построить дом или почувствовать землю. Что касается нас, мы начали освоение участка с посадки растений. Нам кажется это разумным, ведь пока мы будем строить дом, растения подрастут и будут нас радовать.

В первый приезд мы посадили изгородь у дороги, сажали плодовые и декоративные кусты, цветы, и уже в первый год на нашем участке цвели цветы, плодоносили малина и земляника, во второй год пошли первые ягоды крыжовника, смородины, жимолости. Хотелось бы сказать, что мы сделали это специально, что в первую очередь сделали упор не на лесные и плодовые деревья, а на кустарники, ведь нам очень хотелось пораньше почувствовать результат своих трудов.

А сажать растения — это физический труд, который забирает очень много энергии, и без вдохновения долго не протянешь. И нет ничего более вдохновляющего, когда видишь, как впервые цветут растения, которые вы посадили, как они впервые дают свои плоды, приросты. И когда уже видишь результат своих трудов, это вдохновляет продолжать дело, сажать, сажать и ещё раз сажать.

— **Как правильно надо искать землю, какие ориентиры?**

— В первую очередь слушать себя. Нет никого, кроме вас, кто знает, как лучше найти землю. Вашу землю. Есть, конечно, у каждого человека и какие-то критерии, но у каждого они свои. Мы, например, искали не совсем открытый и не совсем залесенный участок, чтобы в поселении не было уставов, которые бы нас отторгали. Так оно и получилось.

— **Сергей, расскажи, пожалуйста, о своём детстве.**

— Вырос я в деревне Волгоградской области. Воспоминания о детстве у меня весёлые, мы постоянно бегали, играли, ходили купаться на пруд. Детство было беззаботное, не было тотального контроля со стороны родителей, что хотели то и делали, что, может быть, лучше.

— **Ты помнишь, кем ты тогда хотел стать?**

— Нет, не помню.

— **Какое самое лучшее воспоминание из детства?**

— Да много их было. Совместные посиделки с родителями, совместные походы с друзьями на природу. Любил, когда у нас отключали электричество, тогда мы зажигали свечи, была какая-то особенная в этот момент атмосфера.

— **Что ты помнишь из школьной жизни?**

— Была весёлая школьная жизнь. В памяти у меня осталось, что уроки мне давались не так сложно, я всегда ездил на всякие соревнования — футбол, баскетбол, бег, разные спартакиады. Ещё помню, что у меня не было первой школьной любви, как это обычно бывает.

— **А что было потом, после школы?**

— После школы отучился в техникуме, отслужил год в армии, устроился на работу в Волгограде. Потом начал ездить вахтой в Москву, а через несколько лет и вовсе туда переехал к брату, начал работать в метрополитене.

— **Как ты познакомился с женой?**

— Познакомились через интернет, спустя неделю переписки встретились. Мне она сразу же понравилась. Мы долго встречались, общались, узнавали друг друга. Потом нашли участок под Родовое поместье и поженились.

— **Ирина, хотелось бы услышать несколько слов и о твоём детстве.**

— Моё детство прошло в деревне, и сейчас я очень благодарна родителям за это. Ездили за городом на поля, катались на велосипеде, играли с детишками до темноты, пили парное молоко. Помню, мама сама готовила хлеб в печи. Беззаботное такое детство. Когда стала взрослеть, прибавились обязанности по дому и хозяйству, а оно у нас было большое. Честно сказать, я не очень любила полоть грядки, поливать помидоры. И думала, что никогда не буду жить в деревне, уеду в город. И какое было моё счастье, когда узнала, что грядки можно не полоть, а помидоры не поливать.

— **Чем для тебя была школа — источником знаний или ежедневной мукой?**

— В какой то мере она была и тем и другим, но больше всего мне там нравилось просто общение с подружками, перемены, ну и уроки математики с рисованием, которые мне больше всего давались.

— **Кем ты хотела стать в жизни?**

— В разные периоды были разные мысли, но что я точно знала всегда — у меня обязательно будет счастливая семья.



— Как скоро планируете переезд в Родовое поместье на постоянное место жительства?

Сергей: Планируем переехать после того, как построим дом и подготовим более менее комфортные условия. Сколько лет на это понадобится, трудно сказать, мы предполагаем а жизнь располагает, если получится это сделать за четыре года, было бы здорово.

— Как планируете зарабатывать, проживая в Родовом поместье?

— Честно говоря, я ещё размышляю над этим вопросом, но думаю, к моменту переезда этот вопрос будет решён.

— Кто такой Бог? Что он делает?

— Бог — это любящий родитель, который сотворил весь этот мир. Он дал нам свободу, безгранично любит и верит в нас.

— Расскажите, что же такое Родовое поместье?

— Это участок земли, где ты заряжаешься энергией, где всё посажено с любовью, где ты заботишься о природе и природа заботится о тебе.

— Что такое счастье?

— Наверное, счастье — это гармония. Это не когда ты улыбаешься 24 на 7, а когда находишься в гармонии с собой, с людьми, с миром. Иногда грустишь, иногда радуешься, слушаешь себя. Это когда вокруг любимые люди, когда делаешь, что тебе хочется, когда живёшь в гармонии с законами мироздания. Гармония во всём.

— Какой совет вы можете дать тем, кто хочет построить своё Родовое поместье, но не знает, с чего начать?

— Опять же слушать себя. Доверять миру. Если что-то не складывается, то может, ещё не время? А если не терпится, то распахнуть крылья и действовать. В обустройстве поместья тоже действует правило маленьких шагов: вроде цель кажется такой огромной и большой, но потихоньку, шаг за шагом, она становится всё ближе. Всё намного проще и быстрее, когда именно вдвоём начинаешь создавать Родовое поместье. Поэтому если ещё нет любимого человека рядом, вот на что надо направить своё внимание. И знайте, что всё осуществимо, мечты сбываются!

— Сергей, Ирина, благодарю за интервью! И напоследок несколько слов нашим читателям.

— Быть добру! И прекрасной цветущей России!

**Беседовала Регина ЛЕБЕДЕВА,**  
житель ПРП Калиновецъ  
ПРП Калиновецъ, Воротынский район,  
Нижегородская область  
<https://vk.com/kalinovec>

Дом в сельской местности немислим без печки. Это его настоящее сердце, очаг тепла и уюта. Конечно, сейчас есть и другие системы отопления, но самым автономным и независимым будет и остаётся печное отопление.

Задачу по источнику тепла в доме стоит решать ещё на стадии проекта, если вы строите с нуля. Кирпичные печи вновь набирают популярность. Это и дань традиции, и красота, и эффективность. Как и везде, есть свои плюсы, минусы и нюансы такой конструкции печи. Об этом и будет статья.

Кирпичные печи в сравнении с чугунными и железными явно выигрывают в теплоёмкости, удержании и отдаче тепла. К примеру, обычная топка в зимний период, когда небольшой минус, обходится в 10–12 поленьев. При этом топится печь в среднем два часа. Помещение начинает нагреваться, конечно, не сразу, так как кирпичу нужно время, чтобы забрать тепло и начать его отдавать. Зато греть он будет, как минимум, сутки, и у вас не будет такого резкого спада и скачков температуры, так как остывает он тоже медленно и равномерно. Ещё и тепло от такого материала, как керамический кирпич, исходит приятное. Называется оно инфракрасное и благотворно влияет на организм человека. К этому стоит добавить, что в меньшей степени сжигает кислород и сушит воздух. И так, понятно, что кирпичная печь — это очень хороший выбор в качестве отопления для загородного дома. Теперь, чтобы эта конструкция работала максимально эффективно и правильно, стоит учесть ряд факторов.

При проектировании дома с кирпичной печью всё выстраивается вокруг неё. Не зря раньше в домах она занимала, по сути, центральное положение, тем самым обозначая своё место и предназначение в этом пространстве. Важно понимать, что если печь является единственным источником тепла, то будет она немаленькая, а может быть, их будет две среднего размера, если площадь дома



## Крутимся вокруг печки...

большая. У каждой конструкции печи есть свой показатель отапливаемой площади. Этими цифрами не стоит пренебрегать, иначе, чтобы поддерживать в доме комфортную температуру, придётся перетапливать печь, а это опасно как для самой печи, так и для дома с точки зрения пожарной безопасности.

Для кирпичной печи стоит предусмотреть отдельно стоящий фундамент. Он никак не должен быть связан с фундаментом дома, чтобы подвижки и осадки не влияли на печь. Просто установить такой массив на пол нельзя. В нормах всё же прописывается, что печи весом до 750 кг можно ставить на пол, но это небольшие конструкции, скорее, для отопления маленьких помещений или частных домиков. Да и с точки зрения практичности всё равно лучше иметь отдельный фундамент, тут и вопросы с ремонтом пола или самой печи решаются проще. Функциональные же печи, которые помимо большой отапливаемой площади совмещают в себе возможность приготовления пищи, могут состоять из 1000 и более кирпичей. Один кирпич весит порядка

3 кг, помножив это на количество, добавив ещё массу раствора и металлической фурнитуры, получим внушительный вес. Теперь становится понятно, что такая печь требует отдельного фундамента.

Разновидностей печей множество и выполнять они могут совершенно разные функции. Одни могут только отапливать, другие предназначены исключительно для приготовления в них пищи, а некоторые для получения эстетического удовольствия от созерцания горящих дров. Есть и комбинации, которые совмещают в себе две функции, а то и все три.

На своём опыте жизни в деревне, я понял, что замечательным вариантом является отопительно-варочная печь. В доме у меня стоит русская печь, и она дополнена отопительными каналами по двум стенкам. Топить можно отдельно как русскую, так и подтопок, так он называется.

Хочется предостеречь от варианта поставить в доме традиционную русскую печь без дополнительных каналов. Дело в том, что конструкция русской печи будет плохо прогревать воздух возле пола, так как стенки на этом

уровне просто не прогреваются, ведь процесс горения и передачи тепла кирпичу идёт в камере, которая находится выше уровня пола. Холодный воздух по полу может негативно сказываться на здоровье, особенно, если у вас маленькие дети, но и для конструкции дома не очень хорошо, так как будет повышенная влажность. Ко всему этому русская печь относительно подтопка топится дольше, порядка трёх часов. Отдавать тепло она также начинает позже. Например, во время отъезда из дома и вернувшись, нагреть дом русской печкой получится очень нескоро, всё же она больше для создания вкусных кулинарных шедевров.

Кирпичная печь — одновременно и простая конструкция, и в то же время имеет множество своих особенностей, зная которые, вы непременно выберете для себя самый лучший вариант. Покрутиться вокруг печки стоит, взамен она отблагодарит вас теплом и вкусной пищей.

**Егор МЫШКОВ**  
Поместье Возрождение,  
Ивановская область  
Вестник Родовых поместий



## Зима в деревне

Моя деревенька расположена почти на берегу славной реки Волги, неподалёку от старинного русского городка Углич. 25 лет назад нам повезло и мы купили в деревне Лисицино дом, а земли вокруг — почти гектар, и мы так полюбили и прикипели к этому месту, словно это наше родовое имение.

Насадил сад, цветник, душа наша ликует. Тихо, поют птички, кричат петухи, гогочут гуси... Так славно! Выкопали пруд, а в пруду лягушки такие трели выводят! К вечеру выбегают ёжики в поисках пищи, а их балую, наливаю молочко и кладу всякие разности, прилетают вороны и галки, им тоже выношу угощение, а зимой кормлю семечками, слетаются синички и красавцы снегирь. Могут бесконечно рассказывать о почти первозданности природы, о пушистом снеге, о бане и как пос-

ле парной окунаешься в пушистый снег. Рядом живут бобры и строят свои плотины, зимой прибегают зайцы, лисы...

Зима! В деревне всё завьюжено, Перемелись дорожки. Мороз на окнах вышил кружево. Сосульки, словно брошки.

В саду волшебю, словно в сказке, Вокруг белым-бело. Деревья в праздничном убранстве, Чуть тронешь, сыплют серебро.

Синички, снегирь на ветках, Как украшения висят, Щебечут радостно кокетки, Рябину мёрзлую едят.

В снегу пушистом утопаю,  
С трудом тропинку нахожу.  
Иду — куда сама не знаю,  
Деревню тропкой обхожу.

Из труб дымок тихонько вьётся,  
Морозный воздух так бодрит!  
Из окон свет легонько льётся,  
Там, за окошком, жизнь кипит.

Не умерла моя деревня!  
Собаки лают, сторожат,  
Так повелось у них издревле,  
Служить и ждать от нас награды.

Мерцают звёзды яркой россыпью.  
Луна несёт ночной дозор,  
Слегка покрыта лёгкой проседью,  
Холодный свет льёт на простор.

Так хороша деревня зимняя  
В невестной белой красоте!  
В ней первозданность неизбывная,  
И радость тихая в мечте...

Зима! Под снежным одеялом  
Земле уютно и тепло.  
Я тихо зиму покидаю,  
Иду в домашнее тепло.

Мурчанием кот меня встречает,  
У печки ладно и тепло.  
Газету мирно муж читает...  
Луна глядит в моё окно.

**Лариса СЕРГЕЕВА**  
<https://poembook.ru>



Страх — это всего лишь неизвестность, считают Тимофей и Татьяна Кинжеевы, оставившие городскую жизнь. Бывшие рок-музыкант и дизайнер-архитектор нашли свой рай под кронами кедров в отдалённой деревне Яшкинского района с необычным названием Иткара.

Пока множество людей негодуют по поводу запрета на ввоз иностранных продуктов, наши герои создают уникальный в Кузбассе питомник саженцев всевозможных видов растений. Там и яблоки, и абрикосы, и арбузы, и виноград.

### В поисках радости

А всё началось три года назад, когда Татьяна, как она сама про себя говорит, «с устремлениями бизнес-леди», пережив разрыв с первым мужем, вдруг почувствовала пустоту.

— Я в какой-то момент осознала, что радости нет, — рассказывает она. — Вот вроде бы всё есть, но чего-то не хватает... Постоянства какого-то, уверенности в завтрашнем дне. Сюда приехала с двумя дочками, которым сейчас 4 и 5 лет, в основном, ради них, ради жизни в экологически чистом месте. Ещё и родителей с собой прихватила из Киселёвска.

А до этого, шесть лет назад, совершенно случайно приехал в Иткару Тимофей:

— У знакомой был дом, она сюда, как на дачу приезжала. Однажды спросила, кто хочет купить, и я неожиданно для себя подумал, что хочу. На тот момент я жил в общежитии, и мысль хотя бы о даче показалась очень интересной. Лично для меня всегда остро стоял вопрос жилья. Чтобы в городе купить квартиру, нужно неизвестно сколько работать. А здесь я купил дом за один раз, 20 тысяч — две зарплаты на тот момент, в 2008 году.

И у него причиной переезда стал некоторый личностный кризис.

— Мне было непонятно, что делать дальше в городе, — делится Тимофей. — Стандартная схема: школа, институт, работа, кредит, квартира в ипотеку, машина... Это мне казалось скучным. Я же в прошлом рок-музыкант, душа не выносит стандартных схем, она стремится к простору. А здесь скучно не бывает. Тем более экология в городе достаточно плохая, думаю, что никто не будет это отрицать. Поэтому стал ездить в деревню всё чаще и чаще. И так сложилось, что мы с Таней здесь у общих друзей познакомились. Теперь у нас семья, супруга меня поддерживает, я — её.

Сейчас родители Татьяны живут в старом доме, который купил Тимофей, а молодая семья строит новый.

— Как появилась идея создать питомник? — интересуемся у Кинжеевых.

— Сначала мы стали изучать информацию, чтобы обеспечить самих себя яблоками, грушами и абрикосами, которые, как оказалось, тоже в Сибири растут, — говорит Тимофей. — Я родился в Казахстане. Сейчас живу здесь, и хочется абрикосов, арбузов и винограда. Потом познакомились подробнее и решили использовать эту идею для бизнеса. Началось с того, что продавали саженцы кедров. Это — экзотика для Европейской части России. А потом решили, что раз уже идёт бизнес по хвойным, то почему бы и осталь-



# Свой дом, свой сад, свой лес и водопад



ные саженцы не предложить. И увидели, что это пользуется спросом. Когда мы искали для себя поставщиков, поняли, что этим почти никто не занимается, но это очень востребованная ниша. Сейчас существует очень большое движение именно семенного питомниководства. Люди находят семена, выращивают саженцы для себя и на продажу. Есть практика обмена. Сейчас у нас со всей России заказывают семена через интернет. Мы и сами так же заказываем. Выбираем из регионов с подобным Сибири климатом абрикосы, виноград, орехи. Выращиваем именно адаптированные морозостойчивые растения, ведь здесь зимой бывает до -50°C. Есть такое понятие как интродукция. Растение выращивается, даёт плоды в Сибири, пусть и невкусные, но семечки этих плодов более морозостойкие. И через несколько поколений вполне вкусный плод получится.

— Какое растение основное в питомнике?

— Это дуб, — отвечает Тимофей. — Питомник называется «ДубРа». Мы выращиваем морозостойкие североамериканские красные дубы. Очень красивые, они используются в ландшафтном



дизайне. Да и дубовый веник для бани очень эффективен. А если смотреть в будущее, то праправнукам достанется высококачественная дубовая древесина.

— Тимофей, а обычные садовые овощи выращиваете?

— Да. Мы стремимся к автономности. Сажаем обычные огородные растения: картофель, помидоры, морковь, петрушку... Овощами и корнеплодами себя полностью обеспечиваем. Я был бы рад покупать продукты на рынке, если бы там был качественный выбор, но даже просто сладкие яблоки найти бывает проблемой. Ещё мы выращиваем кур, яйца у нас свои. Наши друзья специали-

зируются на животноводстве, у них мы берём молоко, а они у нас — посадочные материалы. Натуральный обмен.

— А что всё-таки приходится покупать? Уголь?

— Нет, уголь не завозим. Деревянный дом хорошо отапливается дровами. Поэтому зимой здесь белый снег.

— Мы покупаем только муку, соль, сахар, соду, — вступает в разговор Татьяна. — Мясо я не ем уже несколько лет. Чай сами заготавливаем. Здесь большое количество разнообразных трав. Сами

зируются на животноводстве, у них мы берём молоко, а они у нас — посадочные материалы. Натуральный обмен.

— А что всё-таки приходится покупать? Уголь?

— Нет, уголь не завозим. Деревянный дом хорошо отапливается дровами. Поэтому зимой здесь белый снег.

— Мы покупаем только муку, соль, сахар, соду, — вступает в разговор Татьяна. — Мясо я не ем уже несколько лет. Чай сами заготавливаем. Здесь большое количество разнообразных трав. Сами

печём бездрожжевой хлеб. Выискиваем рецепты, чтобы обеспечить себя вкусными продуктами. Как раньше наши предки жили, так и мы, здесь это всё легко делается. Здесь нет такого напряжения, как в городе.

— В городе я курил и пил, нужна была какая-то разрядка, — продолжает Тимофей. — Здесь я утром проснулся, в речке искупался, съел огурчик с грядки — и так хорошо! Или в баньке помылся и в сугроб прыгнул! Алкоголь и табак мы не употребляем. Бытовая химия тоже редко нужна. Для стирки мы щёлком пользуемся. Берём обычную берёзовую золу из печки, варим

— получается мощный мыльный раствор-отбеливатель. Вещи после него белоснежные. И это экологично. Заводов здесь поблизости нет, поэтому чистый воздух, чистая вода. Речка Иткара из леса течёт, где два бора сходятся. Мы берём оттуда воду, чтобы пить, она чистая. Здесь большое количество родников рядом. Есть даже водопад Иткаринский, после исследований он был признан минеральным источником. А зимой прямо из речки можно брать воду. В Иткару заходит хариус, щука. Многие считают, что в деревне ничего нет. Как это нет? Одни только дикоросы дают значительный вклад в семейный бюджет и на семейный стол. Поля ягод — аж до самого Томска. Грибы есть, орехи.

— Кедровые орехи?

— Да, их здесь много, — отвечает Тимофей. — Приезжают за ними со всего Кузбасса. Как только открывается сезон, здесь большой ажиотаж, лес гудит, как пчелиный рой. Не все, к сожалению, собирают орех гуманными способами, бывает, что ветки ломают. До тяжёлой техники дело не доходит, но палками бьют по веткам. Вместе с созревшими шишками осыпаются и те, которые должны дать урожай на следующий год.

— Для себя достаточно просто по лесу погулять и собрать то, что уже упало, — замечает Татьяна. — Мы так и делаем. У нас много свободного времени, мы гуляем по лесу.

— Неужели хозяйство оставляет свободное время?

— Есть разные подходы к ведению огородного хозяйства, — объясняет Тимофей. — Можно днями и ночами тяжело работать тяпкой, бороться с сорняками. У нас всё проще. Есть такая наука — пермакультура, которая подразумевает взаимосвязь всех растений. Достаточно только подкорректировать в самом начале. Вложения — всего несколько часов в год. А всё остальное время ты получаешь только отдачу, растения сами растут. Здесь сохранена земля, она очень благодарная, плодородный слой больше метра не требует удобрений. Мы в первый год получили такой урожай, что погреб был переполнен, ещё знакомым раздавали. Кабачки, огурцы, помидоры здесь растут, как на дрожжах.

— Но всё равно деньги нужны?

— В городе ты весь год работаешь и 20–30 тысяч в месяц зарабатываешь, — говорит Татьяна. — Здесь не меньше получается. Хозяйство уже приносит доход. Весна — сезон по саженцам. Осенью — шишки. А зимой и летом можно отдохнуть. Тем более, аренду квартиры и воду нам здесь оплачивать не нужно. Только электричество и аренда земли — тысячи три в год. На проезд мы не тратим.

— С какими трудностями столкнулись сначала?

— Были конфликты с местным населением, — вспоминает Татьяна. — Им казалось подозрительным, что молодые люди приехали в деревню. А администрация поселения, наоборот, рада, что деревня возрождается, с удовольствием выделила нам землю в аренду.

— А как же дети и их образование?

— Школа есть в Соломатово, — говорит Тимофей. — Из Иткары ходит школьный автобус. От цивилизации мы не оторваны, но здесь можно брать лучшее. В городе нет такого выбора. Можно семейным образованием заниматься, нам



же не надо на работу ходить. И образование позволяет: я окончил сельскохозяйственный институт по специальности учитель биологии для сельских школ.

— А зимой не скучно?

— Зимой мы обучаемся, — отвечает Татьяна. — Через интернет фильмы смотрим. Ещё рукоделием и столярным делом занимаемся. Корнепластика, например, — предметы интерьера из корешков.

— Сто лет назад каждый деревенский житель владел и столярным мастерством, и гончарным, и кузнечным, — замечает Тимофей. — На личном опыте знал сельское хозяйство, животноводство и воспитание детей. Времени много — можно постепенно всё освоить. У нас в старом доме погреб в форме кувшина глиняный, в нём очень хорошо всё хранится — не замерзает, ни отсыревает. Сколько ему лет и кто его делал — никто не знает, опыт уже утерян. Но мы стараемся, как можем, восстанавливать опыт мудрых предков.

В последние годы Иткара привлекает к себе молодёжь. Проводятся праздники, на которые приезжают единомышленники со всего Кузбасса и не только. Некоторые решают здесь остаться. Деревня стремительно молодеет и наполняется звонкими детскими голосами.

В гостях у семьи Кинжеевых мы познакомились с Артёмом и Дашей. Они специально приехали из Казахстана, чтобы здесь остаться.

— Хотелось туда, где кедр, — говорят они. — У нас предки из Красноярского и Алтайского краёв. Захотели вернуться на историческую родину. Место выбирали по Интернету, очень понравилось — кедр, река рядом, поселение на базе уже существующей деревни, много молодых семей с детьми. Мы хотим стать участниками госпрограммы «Переселение соотечественников». Будем брать землю и строить дом.

**Татьяна ШЕПЕЛЬ-КУРОПАТОВА**

**Фото: Дмитрий ЯРОШУК**

Статья 2019 года  
<https://vk.com/vselo>



## В городе мужчины гаснут



**Я** вижу, как гаснут мужчины в городе. Торговые центры, вездесущие курьеры и повсеместный комфорт превращают их почти в женщин. Качества характера портятся. Твёрдость и решимость превращаются в липкий пластилин, который не оторвать от дивана и от ютюба. Мало с кем можно говорить о глубоко, вести серьёзные дела. Поверхностность, необязательность стали почти нормой характера. Атеизм слева, атеизм справа. В красивых фантиках и без.

Возможно, кто-то целенаправленно выжигает напалмом пространство для мужчин, целенаправленно развивая разбухшие до чёртиков мегаполисы и убивая прежний уклад жизни. В торговых центрах нет этажей с джунглями и палаточных лагерей со сплавами по реке. Только магазины для женщин. Одежда, каблучки, сумочки, телефоны и ещё раз одежда. С каждым разом всё скучнее и расточительнее.

И кажется, иного выбора нет: только в городе можно заработать деньги, показать себя и даже проявиться. Но чем выше амбиции и потребности-хотелки по деньгам, тем густонаселённее город. Тем дольше пробки и выше неудовлетворённость жизнью. Как следствие, возникает желание забыться в онлайн играх, сериалах, алкоголе, волшебном порошке. Внезапном флирте на корпоративных выходных или отпуске.

В своё время я упёрся в тупик. Тупик комфорта. Именно тогда я перестал надеяться на город и пошёл своей колеёй. Взял землю, давно заросшую козьими ивами и берёзами. Раскорчевал, сколько смог, и посадил сотни яблонь. Рыл колодцы. Почему колодцы? Потому что не всё получалось с первого раза. Ошибок было сделано очень много. Вспоминаю сейчас и даже неловко, но я же не потомственный крестьянин с золотыми руками. В таком большом деле человеку, всю сознательную жизнь прожившему в городе, промахов не избежать.

Таскал брёвна, окаривал их, рубил баню. Мастерил погреб, который, к слову, через 12 лет завалило. Строил парники, завозил навоз, копался в земле. Любовал-

ся дорогой и батутом, на котором с радостью зависали младшие дети. А старшие сыновья потихоньку осваивали инструмент. Пилили хлысты на дрова, втягивались топить печки и привыкали к пару в русской бане.

Ночью мышцы сводило судорогой; заканчивались деньги; потихоньку росли дети. Жена критиковала построенные мною дома. Называла их сарайчиками. Может, конечно, они ей казались не очень, но горячая вода и городской туалет работали, как часы. Работали и стиральные машинки. Я старался, как мог. Поставить всё с нуля действительно нелегко.

Однако с каждым прожитом годом на земле я оживал, восстанавливался внутри. Вспомнил гитару



с зрелыми перцами, помидорами, огурцами. Ходил за ягодой в лес, засматривался на плотины бобров, злился на зайцев, прогонял косуль. Да, было трудно. Яблони высухали, стабильное электричество появилось лишь после восьми лет, дети-тинейджеры рвались в город и с отвращением смотрели на грядки. Резвились клещи, комары, слепни и прочие шершни. Все попили моей крови, а суровые шершни даже пытались убить своим ядом. Не со зла, конечно, просто так получилось.

Многие иллюзии разбивались вдребезги. Падал с деревьев, ломал ногу и не раз. Обливался на ручье летом и в мороз. Взрывал свои стереотипы. Разочаровывался в соседях, находил новых друзей. Отваливалась спина, ломался инструмент, убивалась машина, строились печи, заполнялись дровник.

Но росла детская площадка с шикарными качелями, канатной

и свои любимые барабаны. Освоил сухие голодовки. Забыл о своей болезни. Спустил столько лет опять увидел кубики пресса на своём животе. Пластилин превращался в железобетон. Мне снова становилось интересно жить. Яблони досаживал, встречал сотни интересных людей, дома реставрировал, а бесконечный лес вырубал и корчевал. Отвязывался от прошлого. Начинать ценить простые радости.

С тех пор прошло 15 лет, поме-

стье живёт. Всё-таки хорошо, когда у тебя семеро детей. Кто-нибудь из такой толпы подхватит идею отца, сами дети или невестки. Так и получилось. Старшие сыновья женились, вернулись из города на землю, с энтузиазмом взялись за реконструкцию всех моих многочисленных промахов. Детскую площадку с радостью осваивает внук, а сватья — парники. Пространства много: 4 гектара, места хватает всем. Родовое гнездо развивается.

Я рад, что в своё время решился на этот поступок, смог пойти за своей мечтой, нашёл в себе силы реализовать свою мечту. Понял, что счастье — несколько иная вещь, чем сундуки, набитые золотом.

Счастье всегда рядом в простых вещах: маленькая пиала зелёного чая с другом на веранде. Неторопливый разговор с любимой женой, с которой прожито уже так много, что разговоры эти могут быть бесконечны. Пе-



ные клёны осенью. Костры выше головы. Олени, неторопливо проходящие мимо за окном. Зелёные дятлы, так похожие на попугаев. Обжигающий пар в своей баньке. И долгие медитации до донышка.

Всё это спасло меня в своё время. Попробуйте и вы, если опять сегодня не нашли места для парковки, а диван в шикарной квартире вас уже не радует.

**Володар ИВАНОВ**

ПРП Милёнки, Калужская область



## Начало, или Бунт здорового смысла

В юности меня зацепили слова Максима Горького: «Мода существует для тех, у кого нет вкуса». Понять смысл этой фразы помогла ярмарка тщеславия, которая словно катком сминала то, что ещё сохраняли в одежде наши бабушки и дедушки в деревнях. Этой ярмаркой тщеславия была и остаётся западная мода. Точнее, индустрия моды, обезличивающая человека, заставляющая его, подобно белке в колесе, гнаться за всё новыми и новыми причудами дизайнеров.

В конце 60-х нашу страну накрыла волна нейлоновых рубашек и свитеров-бонлонов. Летом, да ещё в жару — нейлон? А что делать?

Многие косвенно, через тряпки хотели приобщиться к славе советских звёзд кино и эстрады, которые в свою очередь олицетворяли свой успех среди коллег через наличие модных тряпок.

На ком первом увидели ленинградцы свитерок-бонлон? На певце Эдуарде Хиле по ТВ. Кто первый блеснул перед коллегами балониевым плащом? Муслим Магомаев, привёзший его с гастролей по Италии. А уже через 2–3 года в подобных плащах, в общем-то от дождя, щеголяла значительная часть молодёжи обеих столиц. Щеголяла, отметим, и в сухую, а то и солнечную погоду. Ведь чем чаще ты засветишься среди даже незнакомых тебе людей в модной обновке, тем выше в твоём, явно что в нездоровом, сознании вырастает самооценка.

А большая самооценка или тщеславие в одиночку ходить бояться. Тщеславие, как заметил автор, — это лишь одна сторона медали. Вторая сторона этой медали — часто неосознаваемая, это крайне низкая самооценка.

После нейлона страну захлестнула волна кримплена и мохера, поставщиками которых по прежнему были моряки торгового флота и артисты, бывавшие за границей. Там, на западе, кримплен, как совсем недышащий материал, быстро переключался из магазинов одежды в мебельные магазины как материал для обивки диванов и кресел. У нас же модники и модницы парились почти 10 лет даже

в жару в кримпленовых костюмах и платьях. Обладатели же колючих мохеровых шарфов к месту и ни к месту этикетками наружу, дабы подчеркнуть свою значимость, носили их долгие 70–80-е годы.

А вот ещё как будто весёлый мультик, скроенный по... по лекалам доктрины Алена Даллеса, доктрины разрушения культуры и нравственности в СССР.

На всесоюзный экран и телевидение 10 ноября 1969 г. (обратим внимание на эту дату) в Ленинграде вышел мультфильм по мотивам сказки Братьев Гримм «Бременские музыканты».

Изначально в тексте все герои сказки были животные. Но авторы мультфильма, зачем и для чего — вы это поймёте сами, ввели ещё новых героев — Трубадура и Принцессу.

Главный герой мультлика Трубадур носил волосы до плеч и джинсы — широкий клёш. К тому времени кумир молодёжи — группа «Битлз» уже давно была аккуратно подстрижена, оставив в прошлом длинные до плеч волосы. И выступала на сцене не в клёшах, кстати, намного менее узких, чем у героя мультфильма, а в аккуратных костюмах-тройках, дабы, сменив имидж, не дать конкурентам по популярности приблизиться к себе.

Но по советскому ТВ команду «Битлз» не пропагандировали. А те редкие маленькие плакаты с их изображением и пластинки, что проникали в страну через моряков торгового флота, погоды не делали.

Но то, что не сделали «Битлз» своим первоначальным образом

Так что объяснение проигранных сражений первых двух лет войны бездарностью наших генералов и Ставки Главнокомандующего противоречит действительности и занижает такой серьёзнейший фактор для успеха, как уровень образования).

Да, наши мамы и бабушки, прошедшие войну, были с точки сегодняшней — малообразованные. Но они сохраняли в себе и стремились передать дочерям те мудрые знания, коих лишены сегодня психологи и дизайнеры с высшим образованием.

На сегодня в ряде научных источников объяснено то, что ведали наши мамы и бабушки. Так распущенная девочка, девушка, женщина с распущенными волосами теряла контроль над собой и вела себя подобно челове-

чин женщины между собой зовут рептилоидами. Поскольку напоминают им муравьёв на тоненьких ножках и с тоненьким корпусом. Понятно, что подобные мужчины не побуждают многих женщин мечтать о них как о возможных отцах своих будущих детей.

А звёзды эстрады, молодящиеся бабушки, убеждают своих зрителей всех возрастов носить очень коротенькие платьица с огромным вырезом на груди. И мо-



# Мода и традиции

## Сказ об одежде, возвращающей нас к первоистокам



— длинноволосых и в клёшах, сохранив образ Трубадура в «Бременских музыкантах». Мультфильм крутили по телевизору, а музыка и песни из него звучали в парках и по радио многократно. Шла промывка мозгов. Как результат, за 3–5 лет молодёжь от 15 и до 50 лет массово в городах и деревнях отпустила космы и оделась в клёши порой чудовищной ширины.

Сегодня меня самого удивляет, почему ультрамодные поветрия раньше и сегодня меня не цепляли, не увлекали за собой. Единственный ответ вижу в том, что с детства много времени проводил в деревнях и не как дачник, а настоящий житель деревенского уклада, впитывая в себя то, что уже было вымыто, точнее, изгнано из города.

Образ Принцессы, героини мультфильма, тоже был придуман авторами неслучайно. Он стал мощной разрушительной силой нашей культуры, наших традиций, культуры и традиций всех народов СССР. Так мини-юбка Принцессы и её распущенные волосы оказались эталоном платья, юбки и ухода за волосами для женщин от 10 до 70 лет. Этот образ был подхвачен в десятках взрослых фильмах.

Автор был шестым ребёнком в семье. Он помнит, как малышом слышал предупреждение матери в адрес сестёр-подростков: «Смотрите мне в дом распущенных подруг не приводите!» (с распущенными волосами).

Поколение наших родителей, бабушек и дедушек, прошедших Отечественную войну, было формально малограмотным. Имели на круг в среднем 5,5 классов образования. (Историческая справка: на начало Второй мировой войны, всего за 20 лет после Гражданской войны, почти неграмотное в большинстве своём население СССР повысило в среднем своё образование до 5,5 классов. Германия на момент нападения на СССР имела на круг 9 классов образования.

ку, не управляющему собой. Поэтому раньше носили обязательно одну или две косы. А расплетали их только в бане и перед сном, и в таком незащищённом виде их мог видеть лишь супруг. По сути, как сказали бы сегодня, шла промывка мозга, точнее вымывание из него родовой, генной памяти.

Тем, кто отрицает, что доктрина Алена Даллеса была написана и то, что не она, а мы сами развалили Союз, тем, кто отрицает конспирологию, напоминая открытие Конфуция (VI век д.н.э.) — «Миром правят знаки и символы».

Зададимся вопросом: «Разве случайно именно в День советской милиции, 10 ноября 1969 г., на экраны Союза вышел мультфильм «Бременские музыканты»? Мультфильм, который уже в скором времени по результатам своей разрушительной деятельности показал: скрепы, основы правопорядка, сохранения благих традиций наших народов, культуры наших народов уже в других руках. Не в руках руководства Министерства правопорядка, Министерства просвещения и Министерства культуры. А в руках тех, кто там же, в этих министерствах, на незначительных с виду постах формировал уже тогда дорожную карту, как теперь любят говорить, по уничтожению наших традиций и нашей культуры. Но время показало: они пришли, а мы всё ещё живы! Точнее, живы носители и подрастают новые поколения носителей культуры народов нашей многонациональной страны.

И будем живы, несмотря ни на что!

### Что изменилось в настоящее время

А что мы видим сегодня? Офисные 25–50-летние мальчики в сильно зауженных по всей длине брючках и пиджачках, снятых будто с щупленьких подростков. Этих «мужественных» с виду муж-

лодёжь от 15 до 80 лет, конечно, не вся, клюёт на эти приманки, тем самым являя собою печальный образ.

Буквально осенью этого года в Петербурге прошла выставка «Индустрия моды». Ряд экспозиций восхитил многих посетителей. Были показаны женские наряды в духе наших традиций. Трогательно и радостно было смотреть, как к павильончикам с традиционными женскими нарядами стояли очереди. Особенно радовало то, что и барышни, коим далеко за 60, были в очередях, чтобы пусть и не купить, зато полюбоваться на себя со стороны в зеркало в истинно женских нарядах.

Большинство же экспозиций являло собой жалкое зрелище — продолжение слепого подражания западной антикультуре.

Сегодня мы знаем, к чему привела Запад в 30-х годах прошлого века чуждая ему антикультура. Кто бросил первый камень в традицию женской одежды США? Эмигрантка из фашистской Германии Марлен Дитрих. Её на ура приняла её новая родина. А она, звезда эстрады, одержимая вирусом тщеславия, влепила пощёчину традиционной культуре Америки, в культуре и традициях женской одежды.

Однажды она, Марлен Дитрих, вышла на сцену эстрады в мужском костюме и мужской шляпе. Ей этот образ понравился. И она стала насаждать своим поклонникам образ женщины в мужских костюмах да ещё с сигаретой во рту.

Это позднее появятся научные исследования о том, что ношение женщиной мужской одежды вырабатывают у неё мужские гормоны, а у мужчин, что рядом с ней, — женские гормоны.

Но Марлен Дитрих буквально на скаку обогнала Коко Шанель. Это она впервые в Европе в 30-х годах на конной прогулке, заметив, не на спортивных скачках, а на прогулке, явила себя обществу





в брюках. Шок публики от сего видения вскружил ей голову. И она продолжила продвигать брюки в жизнь женщины. Как тогда говорили, символ равноправия и свободы женщин.

Зачем верить автору этих строк, зачем запрашивать список трудов учёных, которые он изучал? Достаточно увидеть, к чему привёл Америку и Запад трансвестизм — ношение женщиной мужской одежды. Трансвестизм — это «цветочек». Трансгендерство — ядовитый плод от этого «цветка».

Сегодня психологи и аналитики, как наши, так и Запада, видимо, не от большого ума, ищут причины упадка института семьи, морали и нравственности в обществе. Точнее, не ищут, а всё чаще констатируют это явление как факт. При этом рисуют мрачные прогнозы о том, что уже в ближайшее время институт семьи как таковой перестанет существовать. А ответ на поверхности. Сначала в семье под давлением моды и кино женщина превращается в оборотень — трансвестистку. С вытекающими отсюда поведением, потерей способности слушать и слышать мужа, постепенным отрицанием в себе женского.

А когда в одном доме полтора мужика уже надели друг друга, то подобная инвалидная ячейка общества распадается. Или, что тоже частое явление, не даёт никакого или почти никакого потомства.

Кто же у нас, говоря сегодняшней терминологией, является иноагентами, точнее, агрессивными иноагентами, навязывающими нам чуждую идеологию, чуждую нам культуру, разрушающими наши традиции, основы нашей семьи, наших базовых ценностей, черты женственности у наших женщин?

Это те модные Дома, которые с упорством, достойным лучшего применения, продвигают мужеподобный образ Марлен Дитрих. А ведь ещё старательно продвигала и образ курящей женщины (посмотрите её фотоархив в открытом доступе в интернете).

На выше упомянутой петербургской выставке «Индустрия моды» был представлен журнал о моде для профессионалов. На первой обложке во всю полосу — фото женщины в мужском брючном костюме с надписью на английском «BUSINESS LINE» («BL») и подстрочником — «одежда для деловых женщин», стр. 30).

Сама компания родилась и находится не в Англии, не в Америке или Германии, а в Ульяновске. Но, как свойственно сегодня для многих российских компаний разных сфер деятельности, от сети пека-



рен до строительства, по причине крайне низкой, неосознаваемой ими самодостаточности и эта компания называет себя по-английски.

Вот какие перлы выдаёт на развороте, на двух страницах журнала основательница, ведущий дизайнер производственной компании «BL», президент ассоциации лёгкой промышленности Ульяновской области Наталья Ланкова: «На мой взгляд, у делового костюма есть призвание делать его обладателя мудрее. На этой моей любви к деловому стилю в целом и к деловому костюму в частности и был основан бренд «BL»».

Статью «украшают» два фото из её коллекции с изображением двух трансвестисток в мужских костюмах с мужскими шляпами. Эти фото на обложке и показывают то, как понимает мудрость делового женского костюма глава компании и мало того — президент ассоциации лёгкой промышленности области.

Согласилась бы с утверждением Н. Ланковой, а главное с полами её производственной компании Александра Коллонтай?

(Историческая справка: Александра Коллонтай (1872–1952), дочь царского генерала, родилась в Петербурге. Получила прекрасное образование. В юности загорелась желанием помогать простому народу, примкнула к большевикам. В 1918 году стала во главе Министерства презрения (социальной помощи) в первом составе Советского правительства. Стала первой в мире женщиной-дипломатом. С 1930 по 1945 г. проработала полномочным послом СССР в Швеции. Благодаря ей Финляндия в 1944 г. вышла из коалиции с Германи-

ей в войне против СССР и заключила с нами пакт о ненападении. Благодаря А. Коллонтай за 15 лет её служения на посту посла СССР решил множество важных для себя вопросов).

Да, многие политики и видные деятели Европы знали и помнили А. Коллонтай как активную революционерку ещё в Париже начала XX века. Она владела несколькими европейскими языками. Всё это так! Но её безупречные манеры дамы высшего света, её магнетизм и расположение к себе даже противников породило легенды и мечты познакомиться с ней.

Секрет успеха как дипломата,

## Традиции возвращаются

В том же Ульяновске открылась мастерская «Русский крой», где шьют по древним традициям косоворотки для мужчин.

В контакте появилась мастерская «твоя пядь», её создала преподаватель местного колледжа Валентина Михайлова. Днём она готовит айтишников, системных администраторов. А по ночам и в выходные дни шьёт сама и учит в ВКонтакте шить по древним принципам — по пядям. Пядь — это расстояние между вершинами большого и указательного пальцев. Использует при шитье нату-

рской и женской, составляла рубаха. А сама рубаха шьётся из трёх основных частей. Стан — полотно шириной 37,5–42 см. И на бока. Для головы — отверстие. Рукава с ластовицей под мышкой, формой ромба или квадрата. Такой крой создавал свободу движения, а при поднятии рук манжеты рукава не опускались, а подол рубахи не задирался вверх.

Рубаха несла в себе символ целостности мира. Одежда фактически кроилась без остатков. Костюм наших предков был многослоен. Каждый слой выполнял свою функцию. Нижний слой у мужчины и женщины — исподняя рубаха. В ней, исподней рубахе, и в бане мылись, и купались, и спали. Исподних рубах было несколько. Каждая — на свой случай. Поверх исподней у мужчин — рубаха. У женщин — платье, сарафан, юбка, кафтан, душегрейка на зиму.

Понёва — юбка на запахах. Холодно — надевается ещё один слой. Чем холодней, тем больше слоёв одежды надевается.

Одежда продумывалась до мелочей. Детали, пуговицы, вышивка. Всё это служило основой для безграничного творчества мастериц — от девочек до бабушек.

Невеста, согласно традиции, сама готовила приданное. Шила жениху рубаху с поясом, постельное бельё, рушники...

Удивительно, но факт: рубаха для девочки 40 размера оставалась ей в пору в период взросления и в период беременности, и когда она порою становилась пышкой с возрастом.

Вся одежда, мужская и женская, имела пояса.

Уже привыкла к тому, что все заказы, выполненные моими последовательницами, идеально подходят их заказчицам. Без фото и снятия примерок. В основе лишь — пядь».

От себя добавлю: на празднике хорошедов, прошедшем в августе 2024 года на Дворцовой площади Санкт-Петербурга, была настоящая ярмарка. Но не ярмарка тщеславия, а ярмарка волшебных нарядов участниц и участников праздника — представителей Якутии, Бурятии, Беларуси и многих других регионов России.

Сегодня энтузиасты сохранили или воссоздали то, что завтра станет традицией, которая возродилась.

**Борис ЛЁВУШКИН**  
г. Москва



секрет её обаяния и влияния на собеседников прост — достаточно взглянуть на её фото тех лет. На этих фото палитра её выдающихся качеств — достоинство, сдержанность, предупредительность, готовность не блистать собою, а внимательно слушать собеседника, в тоже время — воля, решительность и что более всего впечатляет — женственность. И всё это без мужского костюма, без мужской шляпы.

Сегодня же на женщин, министров европейских стран и США, без слёз разве глянешь? Да и сами результаты их радения для своих стран вызывают печаль и слёзы. Почему так-то? Давно известно — форма определяет содержание. Что снаружи, то и внутри.

Но жизнь показывает нам, что эти простые законы неведомы как женщинам, министрам европейских стран, так и главе компании из Ульяновска «BL».

А между тем Ульяновская область вошла в список 15 регионов страны, где наибольшая убыль населения. А рядом, как говорят, почти через дорогу, Республика Ингушетия, с самым быстрым приростом населения. По причине роста экономики? Нет, по причине сохранения традиционных и семейных ценностей, сохранения традиций в женской одежде. Поэтому там, в Ингушетии, в семьях нет полумужчин. Там в семьях женщина сохранила свою обаятельность, привлекательность и образ матери, а не бизнес-леди.

ральные ткани из льна, крапивы, конопли, хлопка.

Вот что рассказывает Валентина: «В детстве занималась народными танцами. Красота, нарядность народных платьев и сарафанов словно притаились в моей памяти. А пару лет назад окунулась в чтение старых книг о древнем шитье и крое женских нарядов. Основу одежды наших народов, муж-





# Опыт природного земледелия

## Предыстория

С 1991 года, после переезда из Москвы в Калужскую область, пришлось учиться хозяйствовать на земле. В наследство достался садовый участок чуть больше шести соток в садовом товариществе. Раньше приходилось только помогать в прополке и сборе урожая, теперь всё нужно было делать самой.

Осваиваю сад и огород. Конфуз: посеяла морковь, а выросла петрушка... Семена так были похожи. Учусь природному земледелию. Журналы, книги, библиотека... Эксперименты по наиболее оптимальному расположению гряд, их конструкции. С формой гряд экспериментировала несколько лет, они у меня и раньше были как бы стационарными, меняла только культуры в них — своеобразный севооборот. Форма была и стандартная — насыпная со скошенными краями, и «корытообразная» с бортиками из земли. Но земляные бортики зарастали сорняками и приходилось часто «развальцовывать» их и заново восстанавливать. Так и пришло решение деревянного обрамления гряд и розариев в том числе. Этот приём использую с весны 2014 года.

Перед устройством ограждения муж обработал колышки и доски отработкой, а потом я их покрасила. Весной 2017 года пришлось расширять один из розариев для подселения новых роз, все колышки и доски даже и не тронуты гнилью. Вот краску обновлять приходится ежегодно. Сколько прослужат ещё — время покажет, но ещё года на три, думаю, хватит.

С землёй работаю, как основная масса садоводов: перекопка перед посадкой, после сбора урожая. Минеральные удобрения, иногда навоз, если удавалось купить. Будучи сторонницей траволечения, я сразу перестала использовать ядохимикаты для защиты сада и огорода от вредителей и болезней.

Борьба с вредителями и болезнями... Поражения и победы. Сад ломится от яблок и ягод, урожай картофеля более чем радует! Надоело раздавать излишки урожая, сокращаю объёмы посадок. Фитофтора, парша, мучнистая роса и иже с ними периодически одерживают верх. И снова — книги, журналы, библиотека, конспекты, лунный календарь, начало экспериментов по защите от болезней и вредителей травами. Но как же это трудно, ведь семья, работа, сад!

## Сидерация

В начале становления своего пути к природному земледелию я применяла такой приём как сидерация. Использовала следующие культуры: горчицу, ячмень, рапс, райграс, вику, тимофеевку, клевер, овёс, с последующей заделкой (перекопкой) в почву и свято верила, что сидераты восстанавливают мою землю, до меня много лет отравленную минеральными удобрениями и ударной «химией».

Искренне удивлялась, когда после нескольких лет использования сидератов вместе с рекомендациями учёных-агрономов соблюдать «севооборот» я не полу-

чила увеличения урожая и не заметила, чтобы мои растения стали меньше болеть. Ведь по информации специалистов эти два приёма должны были оздоровить почву, снизить количество вредителей, сделать её более плодородной и дать весомую прибавку урожая.

Почва у меня супесчаная. Чем чаще и тщательнее я её перекапывала и рыхлила, полела, тем хуже становились результаты. Чтобы как-то промочить более или менее почву, приходилось поливать несколько раз «по кругу».

Подачу воды в нашем ТСН обычно начинают в мае, когда спадали разливы реки. И если март и апрель выдавались достаточно тёплыми, позволяющими провести ранние посевы, то «скачки» между грядок и полив «по-македонски: в каждой руке по лейке» очень быстро выводил из нормального рабочего состояния мой организм. Да и полив из шланга моих супесчаных грядок, кустов и деревьев в течение двух-трёх часов оптимизма ну никак не прибавлял!

Конечно, сочетать дом, работу и сад — это трудно. С возрастом это становилось ещё труднее. Помощь моих мужчин (мужа и сына) не спасала. Работа на земле становилась тяжкой повинностью. С основной работы — бегом в сад, прополка, полив, обработка от болезней настоями или биопрепаратами, всё в «темпе», и потом бреду домой в темноте... Выходные — от зари до зари. Как вспомню, так страшно становится, как я это вынесла?

Но нет худа без добра, физические нагрузки заставили меня задуматься: а что не так? Почему с такой отдачей и «правильной» работой такие неутешительные результаты? И снова мы с библиотекой, журналами и книгами стали «думать думать». А тут и интернет подоспел, за ним и кабельное ТВ.

И мы все вместе, садоводы и просто любознательные опытные, нашли простой по своей гениальности ответ — нельзя перекапывать, нельзя землю держать «голой». Ведь в природе так не бывает, а она намного мудрее нас. В лесах, парках, на лугах никто не копает, не рыхлит и не удобряет почву, не поливает специально, а вековые деревья, кусты, многолетние травы здоровы, красивы и плодоносят. Не бывает плохой почвы, бывает плохое хозяйствование.

Не надо бросать в меня тапки, я это выстрадала и поняла сердцем. Земля — живой организм со своими почвенными обитателями и микробиотой, сложившейся структурой аэрации и проницаемости. А я, царь природы, с железной лопатой на неё, уверенная, что несую ей благо, а растениям — счастье.

Я никому не навязываю своё видение земледелия, каждый волен избирать свой метод хозяйствования на земле, лишь делюсь своим мнением и опытом.

С 2012 года я перестала перекапывать землю и стала экспериментировать с мульчированием.

## Мульчирование

После раздумий, сомнений и опасений землю перекапывать я перестала, но поливы доставляли массу хлопот, ведь напоить

вдоволь растения на супеси проблематично. Сорняки росли быстрее, чем успевала их выкопать. Сидераты не спасали, зелёная масса очень быстро «перегорала». Стала «думать и гадать», что же делать?

Первые опыты для удержания воды — гряды корытообразной формы с земляными бортиками. Влажность почвы слегка улучшалась, но и сорняки не дремали. Да и развальцовывать бортики для выборки сорняков с последующим восстановлением бортиков быстро надоело. А если из выкопанных сорняков делать валики вокруг кустов и цветов? Сказано — сделано. Бортики готовы, но тонкий слой быстро переставал быть бортиком, а толстый слой долго перегнивал и распространял по саду ещё тот запах... Не то.



Тогда стала траву и резаные сорняки подвяливать. Стало лучше, но вокруг растений внутри кольца по-прежнему росли сорняки, причём с удвоенной силой. Да и трава под валиками не дремала, ранее симпатичные валики превращались в растрёпы. При окашивании муж периодически что-нибудь да подрезал, за что был постоянно нещадно руган. А если использовать камни? Натаскали с мужем камней, обложили розы. Но проблемы не закончились, под камнями трава не росла, а полоть (не говоря уже покосить) рядом невозможно, да и внутри колец удалять сорняки неудобно. Тогда и решила огорожить новую площадь под каждым растением полностью засыпать подсушенной травой.

И пришло решение сделать стационарное деревянное обрамление гряд и цветников. Покрасила в солнечный жёлтый цвет, сад стал ярким и солнечным в любую непогоду.

Основа природного земледелия — особое отношение к почве как к живому существу, кото-

рое надо холить и лелеять. Если почва здорова, то и растения будут здоровыми и продуктивными. Значит, надо кормить не растения, а повышать плодородие почвы. В природе всё устроено просто и гениально: растения в течение продуктивного сезона наращивают зелёную массу, осенью деревья сбрасывают листву в проекцию кроны, травы отмирают в том месте, где росли. Вся эта отмершая органика (мульча) плотно придавливается снегом к поверхности почвы, весной талые воды напитывают эту естественную мульчу. С наступлением тёплого периода пробуждаются почвенные микроорганизмы и обитатели, начиная перерабатывать органические остатки. Им не нужны в чистом виде искусственно полученные азот, калий, фос-

также идущие на рост и развитие растений. Работа почвенных микроорганизмов (бактерий, микробов и грибов) обеспечивает, как теперь говорят, хелатную, доступную форму для питания растений.

Значит, моя задача — создать благоприятные условия для такой формы жизнедеятельности растений. Я ведь уже не нарушаю почвенную проницаемость почвы перекапыванием, осталось только замульчировать почву. Почвенные обитатели, микроорганизмы и растения используют часть полученных питательных веществ, неиспользованный остаток и есть гумус, образующийся в холодное время, когда микроорганизмы и почвенные обитатели неактивны. Для хорошего результата слой мульчи должен быть достаточным на весь сезон.

Что даёт мульча? Это защита от иссушения, перегрева, переохлаждения и переувлажнения, создание благоприятных условий для развития почвенных микроорганизмов, подавление роста сорняков, снижение частоты поливов и сохранение проницаемости почвы.

В зависимости от типов растений мульчу использую разную. Опытным путём пришла к таким выводам. На ягодных кустарниках (смородина, крыжовник, малина чёрная, безшипная ежевика) выгоднее использовать дроблёную щепу, 20-30 см слоя мне хватило на четыре года.

Овощные гряды и клубнику ежегодно мульчирую соломой; для роз, азалий, клематисов и других цветов использую хвойно-берёзовый опад.

Толщины слоя в 8-10 см хватает на пару лет. На зиму мульчу не убираю, при необходимости досыпаю, благо лес рядом и с тропинок можно собрать достаточно необходимого материала.

Продолжаю эксперименты по смешанной мульче. Получила хороший результат на чесноке, использовав соломенную мульчу и опилки. Выпадов не было, головки выросли крупными. Осенью клубнику замульчировала опилками. Отклонений в развитии клубники пока не вижу. Посмотрим, как это скажется на урожае.

Казалось бы, не копаю землю, мульчирую, значит, на моём отдельно взятом садовом участке должен быть если уж не «коммунизм», то «развитой социализм», как минимум. То есть ни болезней, ни вредителей. Конечно, в равнении с соседскими участками мои растения более здоровы и менее повреждаются вредителями. С вредителями ясно — они перелетают и переползают. А болезни откуда? Ответ прост — они у меня мигранты, споры и возбудители привносятся на обуви, с ветром и осадками, посадочным материалом, покупной землёй.

Цель природного земледелия — не искоренить болезни и уничтожить вредителей растений, а снизить пагубное влияние на них. Ведь в природе всё сбалансировано.

## Настои трав для защиты сада и огорода

• **Зелёное удобрение** — крапива, пижма, ромашка, хвощ, пастьуха сумка. 1 кг резаной травы на 10 л, настоять неделю, 1 л настоя на 10 л воды.

• **Хвойный концентрат** — от огнёвки, плодовой гнили, паутинного клеща. 3-4 ст. л. на 10 л воды, использовать один раз неделю.



• **Ботва томата, картофеля** — от тли, гусениц, плодовой тли, белянки, совки, моли, блошек, паутинного клеща.

1,2 кг зелёной массы на 10 л воды, настоять 4 часа.

0,8 кг сухой массы на 10 л воды, настоять один день.

• **Чеснок** — от тли, клещей, медяницы, гусениц.

200–300 г чеснока пропустить через мясорубку или мелко порезать — на 10 л воды, настоять день.

300 г листьев чеснока на 10 л воды, настоять день.

От фитофторы — 200 г чеснока на 1 л воды, настоять в закрытой ёмкости 5 дней, использовать 250 г на ведро воды.

• **Лук** — от паутинного и почкового клещей, совки, цветоеда, тли, уховёртки.

Шелуха с отходами — 1/3 на 10 л воды, настоять 4–5 дней, при использовании развести до светло-коричневого цвета.

Шелуха — 200 г на 10 л воды, настоять 8–10 ч, применять 3 раза через 5 дней.

100 г свежего мелко резаного лука на 3 л воды, настоять 8 ч, применять 3 раза через 5 дней (от клещей, цветоеда).

• **Горчица** — от тли, слизней, клещей, огнёвки, гусениц.

20 г на 10 л воды, настоять два дня, при использовании долить ещё 4 л воды.

От парши и мучнистой росы — 100 г на 10 л воды, настоять два дня.

• **Чистотел** — от тли, блошек, медяницы, слизней.

100 г сухого сырья на 1 л воды, настоять один день.

3–4 кг зелёной массы на 10 л воды, настоять сутки.

• **Тысячелистник** — от тли, клещей, медяницы, яблочной моли, белянки, слизней.

800 г р сухого сырья на 10 л воды, настоять два дня, добавить 30 г мыла.

2,5 кг зелёной массы на 10 л воды, настоять в закрытой ёмкости три дня.

• **Ромашка** — от тли, клещей, гусениц, мышей, плодовой тли.

1 кг сухого сырья на 10 л воды, настоять 12 ч, разбавить 1:3 + 30 г мыла.

1–3 кг зелёной массы на 10 л воды, настоять сутки, разбавить 1:4.

20 г цветов на 10 л воды, настоять 12 ч.

• **Зола** — от колорадского жука, огнёвки, блошек, фитофторы.

300 г на 10 л воды, кипятить 20 минут.

1/3 ведра на 10 л воды, насто-

ять два дня.

• **Лопух** — от белянки, совки, гусениц.

0,5 ведра резаных листьев на 10 л воды, настоять три дня, применять четыре раза, через неделю.

• **Табак, махорка** — от тли, блошек, клопов, гусениц, клещей, пилильщиков.

400 г на 10 л воды, настоять два дня, разбавить 1:2 + 30 г мыла.

• **Перец горький** — от тли, гусениц, слизней.

1 кг свежего или 0,5 кг сухого перца на 10 л воды, кипятить 1 ч в закрытой эмалированной посуде, настоять два дня, разлить в стеклянную посуду, укупорить.

**Применение:** до распускания почек — 0,5 л настоя на 10 л воды + 30 г мыла, летом 100 г настоя на 10 л воды + 30 г мыла

• **Хвоя, молодой прирост** — от гусениц, тли, клещей.

200 г на 2 л воды, настоять шесть дней, добавить 20 л воды.

2 кг однолетних приростов на 8 л воды, настоять 5 дней, развести 1:10.

• **Одуванчик** — от тли, гусениц, клещей, колорадского жука, слизней, медяницы.

400 г листьев (или 200 г с корнями) на 10 л воды, настоять 2 ч. Применять два раза через 4–5 дней по почкам, после опадения лепестков.

• **Календула** — от гусениц, цветоеда, листовёртки, моли, клещей, фузариоза, нематоды.

200 г семян на 10 л воды, настоять 3–4 ч.

200 г цветов на 8 л воды, настоять один день.

1 кг зелёной массы на 10 л воды, настоять один день.

• **Алоэ** — от тли, клещей.

1 кг резаных листьев на 10 л воды, настоять 10 ч. Применять 3 раза через 5 дней.

Семена для повышения иммунитета и всхожести выдержать 5–8 ч в соке (разбавить 1:1 с водой).

• **Бархатцы** — от тли, грибных болезней.

1/2 ведра сухих цветов долить водой до 10 л, настоять два дня.

2–3 кг зелёной массы на 10 л воды, настоять один день.

• **Хрен** — от тли, клещей.

1/3 ведра резаных листьев, корней долить до 10 л воды, настоять 1 ч. Использовать гущу можно 2–3 раза, доливая до 10 л.

**Наталья САВЕЛЬЕВА**  
Калужская область  
[www.rosebook.ru](http://www.rosebook.ru)



## Работать меньше — получать больше

Хочу рассказать про свой ленивый природный огород. Сложно назвать это пермакультурой, потому что всё не по науке, а по душе.

Первый год, когда я пришла на новый участок (в 2010 г), земля была полуживая. В разных местах огорода почва вела себя по-разному. Где-то был сплошной песок, но в основном суглинок, превращающийся в камень. Плодородный слой 15 см, дальше — глина.

На участке росли только пырей, осот и вьюн. В земле ни одного дождевого червя. Зато много проволочника. Первый год по глупости мы огород вспахали. Мотоблока не было, загнали трактор, который просто перевернул дёрн пластами. Мы месяц выравнивали эти кочки, чтобы хоть что-то посадить. После вспашки сорняки стали расти ещё лучше.

Уродилась в первый год только картошка. На второй год и картошка не захотела расти. Хватило одного года, чтобы земля истощилась. Овощи были мелкими, большими и изъеденными проволочником.

В 2011 году я впервые стала пробовать природное земледелие. И сейчас земля на моём огороде полностью преобразилась!

На сегодняшний день это рыхлый чернозём. Он живёт в прямом смысле слова. Вся земля пронизана ходами земляных червей. Много перегнивших корней. Она всегда влажная. Наконец-то начали расти крапива, лебеда и мокрица — самые лучшие показатели хорошей плодородной земли. Овощи радуют своими размерами и вкусом. А самое главное — огород превратился из тяжёлой повинности в радость и место для экспериментов.

Чтобы добиться такого резуль-

тата, я пользовалась несколькими способами.

Первый способ и основной — плотное мульчирование. Начиталась Курдюмова, который говорит, что можно вообще не пахать землю, а культивировать заросший огород.

Нужно на участок необработанной земли с весны выкладывать любой мульчирующий материал. Сначала нужный уголок огорода можно застелить упаковочным картоном, а уже на него выкладывать траву, опилки, домашние отходы. Слой мульчи чем толще, тем лучше.

Благодаря этому все старые многолетние сорняки погибнут без света, а в земле останутся их перепревшие корни. На влажную почву приползут дождевые черви, которые перекопают землю, съедят органику и насытят гумусом. Если почва сильно истощена, перепревшая мульча станет отличным удобрением. Уже осенью, расчистив от мульчи небольшой участок, можно посеять под зиму морковь, петрушку, салат, укроп — нужно только порыхлить грядку тяпкой или плоскорезом.

Первое лето из корнеплодов будет только картошка, зато со второго года можно сажать любые овощи.

Можно замульчировать мелкой мульчей: опилки, труха, перегной. Для картошки, помидоров, капусты, кукурузы, тыкв и кабачков землю очищать от мульчи не нужно. Просто делаем лунки и сажает. Лучше всего уже рассадой. Вокруг саженца ещё добавляем мульчи, и больше за всё лето можно не подходить к ним. Дорожки все обязательно засыпаем мульчей. Лучшее, чтобы дорожка была выше грядки.

В своём ленивом огороде я практикую смешанные посадки

и севооборот. Каждый год нужно менять культуры местами. Для правильной посадки лучше всегда иметь перед глазами таблицу совместимости культур и севооборота. Нужно точно знать, сколько грядок у вас на огороде. Зарисовать их и распланировать. Удобно вести огородный дневник, записывая в него, что когда посадил, что выросло, выводы.

Смешанные посадки удобны, если мало места, и для лучшего вкуса. Ещё защита от болезней и вредителей. Также защита от жары. А ещё это очень красиво. Огород превращается в цветущий сад!

Что я заметила: сорняки на огороде все полоть не нужно. Во-первых, сорняки — это сидераты на халяву. Можно дать им взойти, потом срезать плоскорезом — и вот вам удобрение. Радуйтесь сорнякам, потому что стерильная почва и минеральные удобрения ведут к потере плодородия и к полной деградации почвы!

Важно: не допускаем обсеменения сорняков! Даём им подрасти до фазы цветения и подрезаем. Когда наши культурные растения окрепнут и наберутся сил, то сорняки им уже не страшны.

Как меньше поливать?

Благодаря мульче и рыхлости почвы полив может быть минимальным. Полив нужен только на фазе всходов для корнеплодов и зелени. Как только морковь, свёкла и т.д. взойшли, поливать совсем не обязательно. Просто подсыпайте мульчу.

Многие растения прекрасно растут без полива. Например, помидоры, кукуруза, тыквы, кабачки, бобовые, подсолнухи, картошка.

Если делаете бахчу для тыкв и кабачков, то её можно поливать «серой» водой из дома. Это вода из-под умывальника с различными очистками, то есть органика в огороде.

Не обязательно делать компостную яму. Весь огород может быть большой компостной кучей. Может, и не красиво, но растениям исключительно полезно и вам работы меньше.

Главный девиз моего огорода: работать меньше — получать больше. Только маму не пускай! Кто знает — поймёт!

**Ольга УСАЧЁВА**  
Канал «Я деревенская»  
<https://zen.ru>

### Защита деревьев от зайцев

Если в вашем регионе есть зайцы (а они есть у многих) и у них имеется доступ на участок, то плодовые деревья на зиму нужно защищать.

В моём плодовом саду по всему периметру забор из сетки-рабицы, который установлен вплотную к почве. То есть никаких отверстий в сетке и под ней, зазоров под калиткой и воротами нет, соответственно, зайцы просто не могут попасть в наш плодовый сад. Это самый надёжный вариант!

Но если у вас периметр участка надёжно не закрыт, можно защитить каждый саженец по отдельности. Материалы для укрытия деревьев от зайцев используют разные:

- лутрасил, спанбонд, другой укрывной нетканый материал;
- мешковина;
- еловый лапник;

- мешки и сетки для хранения овощей, поролон, старые капроновые колготки и другие материалы.

Но самым надёжным вариантом укрытия, на мой взгляд, является ограждение саженца строительной сеткой.

Отрезаем необходимую длину сетки от рулона (зависит от диаметра растения, у нас около 2 м), оборачиваем её вокруг деревца вплотную к земле, закрепляем стыки, фиксируем хомутами или проволокой (шпагатом) к двум деревянным опорам, вбитым в почву. Высоту сетки выбираем такую, чтобы даже при высоком снеге заяц, став на задние лапы, не смог повалить сетку и дотянуться до веток (у нас высота сетки 1,5 м). Сетку лучше брать оцинкованную, так как её хватит на много лет. В общем, получается просто и надёжно!

**Дмитрий КИРИЛЛОВ**





Наша семья уже 40 лет держит животных. Мы с женой городские, вначале опыта не было, и лишь когда в 70-е годы постоянно ездить на электричках в Питер или Москву за мясом надоело, мы завели сначала кроликов, затем курочек. Через несколько лет построили свой дом, и появились у нас овцы и козы, затем гуси, утки и индюки, поросята. Держали и мясных голубей, цесарок и перепелов. А вот сейчас мы пенсионеры, дети и внуки взрослые, и осталась у нас козочка, несколько крольчих, пятток курочек и большой опыт. Жизнь заставила нас разбираться в навозе, компосте, помете, поэтому, чтобы мои уважаемые читатели не набивали шишек, как мы, поделюсь опытом.

### Чему нас учили книги

В те первые годы меня учили умные книжки, написанные «колхозными агрономами», что ценность навоза зависит от количества азота, фосфора и калия в нём, и его можно улучшать минералкой. Затем я увлекся природным земледелием, природники пытались меня переубедить, писали в своих книгах, что навоз — это закваска, запал для биологического горения соломы и листвы, топливо для почвенных азотофиксаторов.

Но ещё 30 лет назад я, увлекшись гладиолусами, видел на практике странные вещи, например, что луковица, посаженная в свежий конский навоз, выздоравливает, даже если была поражена гнилями, а здоровая луковица, посаженная на грядке, куда вносился навоз от коровы, поражается грибковыми болезнями, а любая

луковица, посаженная в землю со свежим навозом свиньи, гнивает быстро и полностью.

Хотя любой из этих навозов, перемешанный с соломой и другой органикой, в компостной куче перепревает примерно одинаково и даёт компост одинаково хорошего качества, и содержание азота и других минералов в компостах из разных навозов существенно не отличается, если их правильно готовить и долго выдерживать до полного созревания.

Сейчас я знаю, что биологическая ценность свежего навоза зависит от набора бактерий и грибов, которые в нём обитают, а это зависит от питания животных.

### Чем кормят лошадей? А чем свиней?

Лошадей кормят чаще, чем других животных овсом и хорошим сеном, поэтому в нём есть грибы типа триходермы, которые лучше антибиотиков лечат растения, убивая фузариозные гнили. Конский навоз тысячи лет люди сразу выносили на поля, и урожаи были отличные, и болезней не было.

У коровы в желудке продолжают те же процессы, как и в силосной яме, преобладают анаэробы и микроорганизмы, близкие по составу ЭМ-препаратам. И внесённый коровий навоз по действию на почву мало отличается от внесения в почву ЭМок. Коровий навоз я не боюсь осенью рассыпать на грядки: если его не закопать глубоко, а слегка присыпать землёй или органической мульчей, то потери элементов питания не существенны, и развития гнилостных болезней в почве он не вызывает, полезную почвенную флору не угнетает.

Свиной навоз по составу близок к испражнениям человека, свинья, как и человек всеядна, и пищеварение у них одинаковое, и гнилостные микроорганизмы в их кишечнике одинаково агрессив-

# Как применять навоз в экологическом саду

ны. Поэтому свиной навоз, как и человеческий туалет, должен несколько лет выдерживаться в компостных кучах, и углеродистой органики в эти кучи надо положить побольше.

### Является ли навоз «закваской для почвенного пищеварения»?

Является ли навоз источником микроорганизмов, которые определяют жизнь почвы, формируют биоразнообразие почв? Нет, конечно, это просто хороший источник азота, углеводов (разной степени разложения) и микроэлементов. Микроорганизмы наво-



за — это стартовая затравка, продолжение пищеварения животного, но не пищеварения почвы. Они быстро исчезают из почвы, их съедают другие оживающие и размножающиеся микроорганизмы, которые находились в почве в спящем состоянии. Именно почвенные микроорганизмы включаются в пищевые цепочки, которые меняются по составу каждый час и каждый день, пока навоз для них является пищей, а микроорганизмы из навоза, за исключением, пожалуй, червей, в почве долго не живут.

Поэтому желательно сразу вносить в компостную кучу и на вновь осваиваемые грядки старую почву или компост со сложившейся почвенной биотой, чтобы почва не ждала, когда ветер принесёт споры правильных бактерий с черноземных степей. Лично я использую как источник микроорганизмов для «почвенного пищеварения» не навоз, а аэрированный компостный чай (АКЧ), сделанный из старого компоста.

### Является ли навоз топливом для азотофиксаторов почвы?

Тоже нет. В навозе свободного азота всегда много, не зря свежий навоз пахнет аммиаком. Све-

жий навоз угнетает азотофиксаторы почвы. Когда мы вносим навоз или раствор мочевины, корни растений перестают секретировать сахара и азотофиксаторы из ризосферы исчезают.

В компостной куче навоз тоже не является топливом для азотофиксаторов, там продолжается распад навоза, но там не работают азотофиксаторы, азот воздуха не идёт в компостную кучу, наоборот, из кучи выходит в воздух молекулярный азот, так как бактерии разрушают мочевины и нитраты.

Только когда навоз в почве частично превращается в гумус и число микроорганизмов увеличивается в разы, и азота в виде солей аммония и нитратов перестаёт хватать, корни начинают подкармливать азотофиксаторов своими выделениями, и начинается азотфиксация в зоне ризосферы. Появляется новый азот, оживает жизнь в ризосфере и новые микроорганизмы синтезируют на основе азота белковые ферменты, и с новой силой разлагают органику навоза до гумуса и попутно кормят корни своими выделениями.

В компосте без корневой органики разлагается медленно и с потерями, в зоне корневой органики усваивается без потерь на 200%.

100% — это питательные вещества навоза и ещё 100% — это питательные вещества из продуктов обмена грибов и бактерий, которые пришли в зону корней, привлечённые их выделениями.

### Кого надо слушать — агрохимиков или экологов?

Сейчас я использую навоз не так, как учат природники и агрохимики, а как учат современные экологи и учёные-органисты.

У меня круговорот органики идёт с минимальными потерями. Мы имеем много отходов с сада и огорода: и червивые яблоки, и мелкий картофель, и ненужные ветки с деревьев, и жирные сорняки идут на корм животным.

Мы не косим траву, а покупаем сено, не выращиваем зерно, а покупаем дешёвый овёс и комбикорм. Качество навоза от зерна выше, количество его больше, и только появившийся навоз оправ-

дывает финансовые затраты на покупку сена и кормов.

### Почему мясо у нас получается бесплатное

Ухаживаем мы за животными в среднем не более часа в день, и это не труд, а отдых. Одно общение с животными, которых знаешь и любишь, дают эндорфины, продлевающие жизнь.

Получается, что у меня мясо дармовое и навоз дармовой. Затраты на животных — это затраты на домашний зверинец для внуков. Я знаю многих предпринимателей, которые стали миллионерами, открыв магазины по продаже кормов для домашних кошек, собак, птичек, рыбок и декоративных кроликов. Я в эти магазины деньги не несу, как мои соседи, я примерно столько же денег, как и они, трачу на тюки сена и мешки с зерном, ведь сено и зерно у знакомых фермеров ровно в десять раз дешевле, чем такое же, но в фирменной импортной упаковке. И в виде навоза эти тонны органики идут на мои грядки.

### Как правильно вносить навоз на грядки

Я не вношу переработанный навоз на грядки, если есть риск, что он усилит развитие грибных и бактериальных болезней. Навоз от кроликов, где много комбикорма и полезной триходермы, смело высыпаю в виде мульчи под овощи, это всегда усиливает рост растений. А навоз из-под птицы кладу в компост, это великолепная азотистая добавка. В вольеры с птицей постоянно бросаю корни агрессивных сорняков, пырей иногда в компостах прорастает, а птица его склюёт, помёт сожжёт, и в компостах он уже не оживает.

Самым ценным бывает навоз из-под коз и овец, им даётся немного комбикорма и много сена или травы. За лето и зиму в сарае слой помёта и остатков затоптанного сена прирастает на метр. Мы частично сами, но чаще нанимая рабочих, складываем его в полипропиленовые (из-под сахара и кормов) мешки, в прошлые годы таких мешков по 30 кг у нас накапливалось до 500 штук. Всё это





включаю пару ламп с инфракрасным тёплым светом.

### Что для почвы лучше — войлок или пластилин?

Так что свой навоз использую не как бочку Либиха, считая, сколько там минералов, я думаю, какая там биота, гнилостная, убивающая почву и растения, или сформированная в сложившиеся пищевые цепочки, нужная для ризосферы корней культурных растений. Думаю, сколько в моём навозе грубых волокон из лигнина веточек деревьев или высушенных створов сорняков, какой гумус из него получится: мягкий, как войлок, или липкий, как пластилин.

### Почву надо сначала вылечить

Начинающий садовод иногда не понимает главного, ему дали новый участок, на котором почва убита предыдущей неправильной эксплуатацией, органики в ней нет, сложившегося равновесия почвенной жизни нет, она заражена пестицидами и патогенными микроорганизмами. Однократно вскопав, насыпав навоз под перекопку, как делали наши предки до эры минералки и пестицидов, мы не запустим процессы самовосстановления почвы, наоборот, в закопанном навозе усиленно будут размножаться вредители и болезни от медведки и кротов до фузариоза и корневых бактериозов.

Почву надо предварительно вылечить, а лечить её надо компостом, вытяжками из компоста, чередуя с АКЧ, посадками устойчивых к корневым гнилям растений. Поэтому, приобретая навоз, научитесь делать хороший компост и им лечить почву.

### Я кормлю навозом не растения, а почвенных инженеров

Мой навоз — не пища для растений, а лекарство для почвы. Он кормит не растения своими минералами, а микроорганизмы ризосферы, снабжая их аминокислотами, сахарами и клетчаткой. Минералы вначале поступают в тела почвенной живности, и только пройдя через них, усваиваются растением через выделения почвенных хищников. Я кормлю не растение, а почвенные грибы и бактерии и почвенных инженеров, которые делают почву структурной, воздушной и влажной. Ризосферные микроорганизмы лучше искусственных антибиотиков защищают корни растений от бактериозов. Органика, пройдя через кишечник моих животных, более ценна для растений и почвы, чем просто внесённая в почву.

**Геннадий РАСПОПОВ,**  
доктор и садовод-любитель  
Боровичи, Новгородская область  
<https://7dach.ru>



### Почему я не грею парники навозом

Единственное, что я не делаю, не использую навоз для набивки парников и создания тёплых грядок.

Навоз в глубине почвы, конечно, даст тепло для теплиц и парников. Но в эру теплиц из поликарбоната, в эру АКЧ, я на грядках в открытом грунте и в теплице создаю грунт, который много лет не копаю, забочусь о формировании полноценной почвенной биоты.

Весной, стоит мне слегка замульчировать грядки своим полуперепревшим компостом, опрыскать их компостным настоем, а затем пару раз АКЧ, как температура грядок повышается, ведь мои помощники, почвенные инженеры, сделали почву рыхлой, насыщенной кислородом, и стоит мне разбудить микроорганизмы почвы, как они начинают работать со взрывной силой и греть почву без всякого свежего навоза. Навоз неизвестного качества — это рассадник болезней, если его поместить в анаэробные условия.

Мне достаточно лишь накрыть почву плёнкой или нетканым материалом в грунте, или прикрыть форточки на ночь в теплице из поликарбоната, как уже в середине апреля почва готова к посадкам.

### В моих теплицах зимует птица

В некоторых поликарбонатных теплицах всю зиму живёт птица, я постоянно на землю подсыпаю органику из кроличьих клеток, птица роется в ней, выискивая комбикорм и листики сена, земля не промерзает под такой мульчей. По периметру внутри теплицы ставлю мешки с остатками сена, затоптанного козами и овцами, оно тоже греет воздух всю зиму и к весне превращается в компост. Бывают в январе ночи с сильными морозами, на этот случай

# Размножение винограда черенками

Получить саженцы винограда можно разными способами. Например, из семян, отводков или прививок. Но большинство опытных виноградарей предпочитают размножать растения черенками. Это простой и очень эффективный способ, освоить который под силу даже новичкам.

Лучше готовить черенки для размножения осенью, когда с лозы опадут листья. Обычно это происходит в октябре-ноябре. Виноград к этому времени переходит в состояние покоя, и обрезка для него не будет травматичной.

1. Для размножения выберите здоровую вызревшую лозу коричневого цвета диаметром 7–10 мм. Срезанные ветки нарежьте на кусочки длиной 30–40 см так, чтобы на каждом оказалось по 3–4 почки, — это и будут черенки.



На черенках могут остаться тонкие ответвления — усы. Их нужно удалить секатором.

Готовые черенки разложите по сортам, соберите в пучки и закрепите канцелярскими резинками с двух сторон.

Не забудьте к каждому прикрепить бумажку с названием винограда.

2. Заверните пучки с черенками в плёнку или полиэтиленовый пакет. Оптимальная температура хранения — от +2 до +4°C.



Чаще всего виноград отправляют на зимовку в подвал. Но и обычный холодильник тоже подойдёт: просто положите черенки в отсек для фруктов и овощей или на самую нижнюю полку.

Периодически осматривайте черенки. Если на них появилась плесень, проведите обработку марганцовкой. Разведите одну чайную ложку средства в 600 мл воды и полученным раствором опрыскайте веточки с помощью пульверизатора. Дайте черенкам просохнуть, после чего снова оберните в пакет и отправьте в погреб или холодильник.

3. В конце февраля — начале марта нужно начинать укоренять виноград, чтобы получить готовые саженцы к приходу тепла.

Достаньте черенки из погреба или холодильника, снимите с них плёнку. Полностью погрузите их в ёмкость с обычной водой комнатной температуры и оставьте отмачивать на три дня.

Нужно обновить срезы, чтобы простимулировать рост корней. Возьмите острый секатор, отступите 0,5–1 см от нижней почки и укоротите черенок.

Нижнюю почку полностью срежьте острым ножом или скальпелем.

На нижней части черенка сделайте несколько продольных неглубоких надрезов ножом или скальпелем. Достаточно слегка повредить кору. Такая хитрость ускорит укоренение винограда.

Возьмите нижнюю часть пластиковой бутылки или другую ёмкость с высокими бортами и налейте в неё 2 см воды. Опустите туда черенки срезами вниз.



Поставьте ёмкость на притенённый подоконник. Важно, чтобы на черенки не попадали прямые солнечные лучи. Оставьте стебли укореняться.

Дождитесь появления корней у черенков.

Процесс может занять около трёх недель. В это время следите, чтобы вода в ёмкостях всегда была на уровне 2 см, и доливайте её по мере необходимости.

4. Когда у черенков в воде вырастут маленькие корни, нужно посадить стебли в грунт, чтобы получить полноценный кустик винограда. Кстати, за это время отросток может выпустить ещё и небольшие побеги с листьями — это нормально.



Возьмите горшки или пластиковые стаканчики объёмом 500 мл. На дне сделайте дренажные отверстия, чтобы в ёмкости не застаивалась вода. Каждый стакан наполните почвой наполовину. Можно взять готовый универсальный грунт для рассады или

сделать его самостоятельно, смешав в равных пропорциях компост, торф и речной песок.

Поместите черенок по центру рассадного стаканчика. Засыпьте его грунтом до краёв.

Утрамбовывать землю не нужно, она должна оставаться рыхлой. Полейте саженец водой и подождите, пока она впитается.

5. Поставьте стаканчики на солнечный подоконник или под специальную фитолампу. Для нормального развития винограду нужно много света.



Следите, чтобы поверхность грунта в стаканчиках всегда была влажной. Не допускайте пересыхания почвы, но и не устраивайте болото в горшочках — поливайте виноград понемногу по мере необходимости.

6. С начала мая можно постепенно приучать виноград к более низким температурам. Эта процедура поможет саженцам лучше прижиться в открытом грунте. В первые две недели отправляйте виноград на балкон утром и уносите обратно в дом на ночь. С середины мая можно полностью переселить саженцы на балкон и держать их там вплоть до высадки на улице.

7. Приблизительно в конце мая, когда минует угроза возвратных заморозков, саженцы можно переселить на постоянное место.

Подготовьте участок для выращивания винограда. Найдите место, где не застаивается вода после дождей и таяния снега. На 1 м<sup>2</sup> грядки внесите 10 л компоста или перепревшего навоза. Перекопайте грунт на штык лопаты и разровняйте его поверхность граблями.

Сделайте посадочную яму. Её глубина и диаметр должны быть примерно 30 см. Если сажаете несколько кустов винограда, соблюдайте между ними дистанцию в 1,5–3 м.

Влейте в яму 10 л воды и подождите, пока она полностью впитается.

Аккуратно достаньте саженец из рассадного стакана, стараясь не повредить корни. Опустите его на дно посадочной ямы. Виноград при посадке можно заглублять до первой живой почки — той, откуда растут листья.



Засыпьте все пустоты вокруг саженца грунтом, слегка утрамбовывая его ладонью.

Удачного черенкования и посадки винограда в следующем сезоне!



**Мудрец Обн (продолжение жизни, оздоровление) до того, как зайти в дольмен, был целителем. Его место Силы находится в самой верхней части посёлка Красная поляна (Адлерский район, г. Сочи)**

приятие температур. Поэтому может быть или переохлаждение, или перегрев. И то и другое делает вред телу. Вот и происходят воспаления. К тому же вы создали много микробов-мутантов, они приспосабливаются ко всем вырабатываемым телом барьерам для них — вот и воспаления.

— Так что же делать, чтобы снять воспаление?

— Очень просто снять мыслими воспаление, но это пока для вас трудно. Вы применяете всякие травы, настойки, растирки. Это хорошо, но надо прислушиваться к себе и пользоваться только тем, что вам приносит пользу. Ваше тело очень реагирует на то, что вы применяете обдуманно.

— Но я часто не могу найти то, что мне нужно.

— Да, в ваших условиях пока трудно найти сразу нужную траву или процедуру и приходится применять то, что может принести

ненужных мыслей, от раздражителей клеточек как физических, так и мысленных, но к этому надо стремиться. На Пространстве Любви вы начнёте ощущать нужные вам травы, овощи и фрукты, они сами будут помогать вашему телу, они будут знать ваше тело, и сами вы будете тянуться к ним, даже не замечая, что они вас зовут.

— А что делаешь ты для людей, которые подходят к тебе, к твоему месту Силы?

— Я не скажу чего-то нового. Основное — надо успокоить человека, снять с него все признаки суеты, убрать страхи, убрать злобу, если она есть на кого-то или на что-то. Вот тогда можно будет увидеть Душу человека, и появляется возможность поговорить с ней. А Душа сама расскажет обо всех проблемах, которые волнуют человека. От каких заболеваний можно избавиться человека, а от каких заболеваний человек сможет избавиться сам. А также человек может получить нужную информацию, узнать причину болезни и постараться исправить что-то в своей жизни и т. д. У моего дольмена много храмов Света. Я подсказываю человеку, к какому храму желательнее, а иногда и очень нужно подойти, постоять, посидеть на нём. Все камешки вокруг моего дольмена подзаряжены мною, моей энергией. Человеку с чистыми помыслами иногда я могу открыть портал для связи с Высшими Силами для оздоровления его. Это тогда, когда я вижу и знаю, что это можно и нужно сделать для него.

Как видите, должна быть взаимосвязь между мною и тем человеком, который подошёл ко мне. Я это делаю не сам, а вместе с вами. Я помогаю вам очистить себя от негатива, а затем и оздоровить вас».

**Мудрец Оон (продолжение жизни, оздоровление) до того, как зайти в дольмен, был целителем. Привожу отрывок его повествования из книги «Общение с мудрецами дольменов. Дольмены и места Силы побережья Чёрного моря. Краснодарский край»:**

«Вся Природа дана и настроена для оздоровления и восстановления Силы человека. И чем чаще и более осознанно человек будет общаться с ней (Природой), тем быстрее и более эффективно он восстановит свою Силу, жизнь и долголетие. Даже мысли, направленные на очищение воды, воздуха и той среды, где вы живёте, принесут вам пользу, оздоровление, восстановление и приспособление к жизни.

# Мудрецы дольменов

## О здоровье человека

**Д**орогие читатели! Всех вас интересует, как оздоровить себя и чем могут помочь мудрецы в дольменах?

Часто у человека болезнь появляется из-за его деятельности как в прошлых жизнях, так и в настоящей. Это вред, принесённый кому-то или чему-то. Вы не придаёте значения словам с негативным смыслом, выпущенными вами вслух без злого умысла в чьей-то адрес, а иногда и целенаправленно. Но ведь эти слова, посланные вами кому-то, находятся и вокруг вас. Они могут материализоваться и больно ударить уже в виде болезни, а иногда и очень сложного заболевания, появившегося в вашем физическом теле. А болезнь, полученная по наследству, — это деятельность ваших предков, их карма проявилась в вас (за жизнь такого негатива может проявиться много). Молодой организм редко ощущает то, что человек творит для себя, а с возрастом начинает проявляться всё то, что накопил.

В моих книгах я часто задаю мудрецам такой вопрос: «Что делаешь ты, когда человек подходит к твоему дольмену?». И многие мудрецы отвечают: «Я хочу успокоить вас!». Это означает, что каждый из нас переполнен энергией, противоречащими друг другу. А человеку, успокоившемуся хотя бы на минуту, мудрец может подсказать главную мысль, главное направление, к которому желательнее идти. Иногда это касается и здоровья.

Мудрецы не лечат, но очень стараются очистить нас от всего, что приносит вред, ведёт к заболеванию, или даже отстранить от чего-то, что может привести к заболеванию. А ведь за жизнь мы могли накопить много «слоёв» таких ошибочных и вредных для себя видов деятельности. Повторяю, мудрецы дольменов не ле-

чат, а стараются снять «слои» вреда, принесённого нами себе.

Я понимаю, что не все могут побывать у дольменов или мест Силы. Но не забывайте: когда я пишу то, что мне сообщает мудрец дольмена, то открывается канал связи с ним для всех, кто читает его повествование. Вы можете сами пообщаться с мудрецом через книгу. Как-то одна читательница мне сказала, что стала спать на книге и почувствовала воздействие мудрецов, описанных в этой книге, на своё тело. Конечно, это абсурд, но она была в этом убеждена и, возможно, ощутила то, что так желала.

Как оздоравливают мудрецы человека, есть во многих повествованиях в книгах «Общение с мудрецами дольменов». Это не лечение, а оздоровление вашего тела на каком-то уровне.

**Вот что сообщает мудрец Виол (оздоровление Светом) в книге «Общение с мудрецами дольменов. Волконский дольмен. Дольмены и места Силы Катковской Щели. Город Сочи, Лазаревский район Краснодарского края. Часть 1»:**

«— Скажи, зачем ты заходил в дольмен?»

— Я знал, что придёт такое время — люди будут постоянно болеть, их физическое тело будет очень ослаблено. Им нужно будет помогать восстанавливать его. Есть много приёмов, восстанавливающих здоровье. Я об этом расскажу новому поколению, которое будет лучше видеть, слышать, понимать меня и захочет этим заниматься.

— Что ты можешь сделать для нас сейчас?

— У всех, кто ко мне приходит, я смотрю, что изменено, что в теле работает неправильно и как можно помочь этому человеку. Часто

это зависит от самого человека, от его мыслей, действий, образа жизни. Я стараюсь подсказать человеку, как ему изменить себя, а вместе с этим изменится и его здоровье. Особенно вредят здоровью страхи, злоба, мысли о скором конце жизни. Всё это нужно убрать. Я помогаю людям настроить себя на долгую радостную жизнь. У тех, кто это почувствует, клеточки начнут работать на исправление, оздоровление всего тела. Современные люди многое делают во вред своему здоровью и считают, что так надо, — это просто безумно. А надо слушать себя, свой организм и делать для него всё, что он просит. Вот я и помогаю людям услышать себя. Услышать своё тело и дать то, что ему нужно.

— А если утром встал, а тут острое воспаление?

— Ваше тело очень ослаблено и не чувствует пользы и вреда температур, еды, питья. Вы реагируете только на холод и жару, а сами не можете регулировать вос-

вред. Но надо прежде всего успокоиться и прислушаться к себе, и вы обязательно услышите, что вам надо, даже от общения с другими людьми. Здесь случайностей не бывает. Ваш организм сам выведет вас на нужное лечение. Иногда это тянется долго — это опять-таки зависит от вас, ваших мыслей, страхов, повторов причины заболевания. Этого делать нельзя. Все мысли и действия должны быть направлены на восстановление тела. И никому не пересказывайте начало своего заболевания, чтобы оно не возникало снова.

— А если уже хроническое заболевание, что делать?

— Ничего нет хронического. Это просто сам человек делает повтор своих ощущений, и они опять чувствуются в полную силу.

— И как же избавиться от этих мыслей, если почувствовал ту же боль?

— В ваших условиях пока трудно полностью отойти от всех



**Мудрец Виол (оздоровление Светом): «Я помогаю людям настроить себя на долгую радостную жизнь». Место Силы мудреца находится в селе Катковская Щель (Лазаревский район, г. Сочи)**



**В притче о двух лягушках, попавших в горшок с молоком, дан основной смысл — каким надо быть, чтобы жить, оздоравливать самого себя, и получать радость от жизни**

Сила есть и всегда присутствует в каждом человеке. Она или пассивна, то есть «лечите меня, я весь открыт для вас и не принимаю никакого участия в оздоровлении самого себя». Или, наоборот, человек активен, весь в борьбе за жизнь в любых условиях: «Я побеждаю сам все невзгоды, проявившиеся во мне. Я сам убираю их в себе».

У вас должно быть убеждение, что появятся необходимые травы, способствующие оздоровлению, и средства, которые поставят вас на ноги, то есть продлят вам жизнь и дадут долголетие всем клеточкам на генетическом уровне. Ведь Творец дал вам Силу жизни, она в вас постоянно, так обращайтесь к ней, и она воспримет и восстановит вас для жизни в этом физическом теле, оградит от последствий болезней, которые «напали» на вас.

В каждом человеке присутствует оптимизм жизнеутверждающий и радость при победе над всем, что мешает жизни. Пользуйтесь этим всегда, в любых условиях, при любых заболеваниях и будете жить столько, сколько пожелаете в этом физическом теле! У вас есть притча о лягушке, попавшей в горшок с молоком, в котором они стали барахтаться. Одна лягушка сказала другой: «Не трать силы, кума, опускайся на дно» и умерла. А вторая решила: «Нет, помереть я всегда успею, буду барахтаться изо всех сил!» И она барахталась до тех пор, пока лапками не взбила молоко в масло, оперлась на него и выпрыгнула из кувшина во ян. Я пересказал вам эту притчу пусть и не дословно, но в ней дан основной смысл — каким надо быть в ваших условиях, чтобы жить, оздоравливать самого себя и получать радость от жизни.

Новое поколение уже имеет более высокое свечение — светимость, данную им Творцом. А это и есть основной оберег вначале для отдельных людей, а затем таких людей станет больше, и они постепенно очистят всю Природу и все источники жизни — землю, воду, Солнце и воздух. С помощью Творца и Вселенной человек придёт к первоисточкам — к чистому образу своей жизни и своего существования.

— Чем был занят ты до того, как войти в дольмен?

— Я обычный человек нашего времени. Как теперь у вас говорят, целитель. Только я видел всего человека «насквозь». И если какие-то клеточки в физическом теле не подчинялись человеку, он ещё даже не почувствовал того, что может ему повредить, я восстанавливал и подчинял эти клеточки всем правилам жизни в том человеке. Я смотрел на людей нашего времени и «насквозь» видел каждого как прозрачный объект и, если надо, убирал сразу же все проблемы в людях. Я не один, таких людей было много в наше время. Люди были

заняты каждый своим предназначением и часто не обращали внимания на свои собственные тела, так как знали, что мы (целители) просматриваем, поправляем — исцеляем их. А для нас не составляло труда увидеть и настроить каждую клеточку в правильное русло жизни. Поэтому человек жил столько, сколько желал сам. Да и вся среда обитания была создана Творцом для человека.

— Как ты помогаешь человеку, когда он подходит к тебе?

— Я очень активно просматриваю физическое тело человека. И не имеет значения, подходит один человек или толпа. Я вижу, как протекает жизнь в теле каждого человека. Одному хватит небольшой «поправки» в его клеточках, другому более сложно исправить что-то во многих его органах, в него я вселяю оптимизм — это начальная стадия оздоровления, и человек сам сможет исцелить и восстановить себя. Это очень важный посыл человеку, и он сам, пусть постепенно, начинает себя оздоравливать. Ведь вы так пассивны и ожидаете, что кто-то избавит вас от недугов. Но если вы будете помогать своему телу, то может произойти «чудо», так необходимое вам. А ведь это чудо сотворили вы сами, возможно, с чьей-то помощью.

Когда я просматриваю ваши физические тела «насквозь», то вижу много тёмных пятен. Это зависит от самого человека, от его образа жизни, от его мировоззрения и от его собственного настроения, как ему жить. Повторяю: я даю, восстанавливаю оптимизм, и человек очень часто сам исправляет то, что создал в своём физическом теле. Его разум многое исправляет и восстанавливает собственное тело».

**В конце статьи хочу привести ещё несколько ответов мудреца Гродта (явь) из книги «Общение с мудрецами дольменов. Склон горы Собер-Баш. Северский район Краснодарского края»:**

«— Ты помогаешь людям восстановить здоровье, рассказываешь, как человек сам может оздоровить себя. Но ведь все заболевания человека — от ошибок, которые он допустил, от его кармы?

— Да, это так. Но ведь мы, люди в дольменах, все работаем с вашей кармой, а затем уже помогаем избавиться от той боли, которую вы сами себе устроили. А если учитывать все сложности вашего бытия и вашего незнания самих себя, то, конечно же, проще всего вас очистить и затем подсказать, как себя восстановить».

Люди вашего времени не видят, не чувствуют, не знают и даже не задумываются, отчего с ними происходят такие очень сложные изменения в их телах. И объяснить такому человеку очень сложно для его понимания, в чём

причина. Ведь он сам её (причину) не видит, не слышит, не чувствует и не знает. Он (человек) получает её последствия. А мы в дольменах не можем пока сказать каждому человеку, чем он заработал, нажил, за что получил то или иное заболевание. Поэтому мы сами, все люди в дольменах, стараемся убрать, если возможно, ту или иную причину и подсказываем, как восстановить себя для будущей жизни. Но если человек опять тут же начинает вредить себе сам, то всё повторяется с ним. Он возвращает себя к тому, что было до того, как подходил к нам.

— Может, лучше бы ты подсказывал нам конкретно, что не надо человеку делать, чтобы убрать то или иное заболевание?

— Каждый человек индивидуален. И каждый получает за свои поступки свою боль, свои ощущения, свою конкретную расплату за то, что он сделал, делает, говорит и мыслит. И это может длиться долго, и даже из одной жизни в другую. И чем чище становится человек в настоящей жизни, тем быстрее, тем яснее он поймёт, отчего происходят такие изменения в его теле, которые приносят страдания и боль».

Пока человек сам не может очистить себя, не может увидеть и узнать всё то, что накопил он в прошлых жизнях и повторяет в настоящей жизни. Он несёт свои болезни в себе. Вот поэтому мы сами снимаем, очищаем, помогаем каждому человеку, подошедшему к нам осознанно, и подсказываем, как надо жить, что надо делать, как восстановить себя».

Все мы, в дольменах, говорим вам (людям), как надо жить, как надо мыслить, как надо исправить всё то, что вы натворили на планете Земля».

Вот и делайте выводы, как восстановить себя, как не накопить в себе всего того, от чего вас избавили мудрецы в дольменах, как продолжать свою жизнь в уже более чистом состоянии».

— Я знаю, что человек может очистить свою карму только сам, а кто очищает его карму без его участия, тот берёт на себя чужую карму. Так вы берёте карму людей на себя?

— Нет, мы не берём на себя чужую карму. Мы отправляем карму человека, подошедшего к нам, во Вселенную и просим очистить её, послать Земле и этому человеку чистую энергию через Любовь, Добро, Радость».

**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](http://www.dolmens.org), написав сообщение в WhatsApp на номер 8-952-831-9050, а также сделав заказ в редакции газеты «Родовая Земля».

Задать свои вопросы Людмиле Михайловне Купцовой и мудрецам дольменов можно по электронной почте: [dolmenazovka@yandex.com](mailto:dolmenazovka@yandex.com), а также написав сообщение в WhatsApp на номер 8-952-831-9050 или обратившись в редакцию газеты «Родовая земля».

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

## Знакомство с новой жизнью

На дворе конец 2024 года.

Я вот уже более 11 лет живу в Солнечном, в своём Родовом поместье Бархотцы, из которых шесть лет уже в своём доме, со своей Натальей».

В рамках 20-летия Солнечного мне захотелось поделиться своими воспоминаниями о далёком 2015 году, когда я жил ещё один в бане. У меня была собака Бережа, и это была моя вторая зима в поместье».

До переезда на землю 40 лет жил исключительно в городе. В моём жизненном опыте не было проживания ни в частном доме, ни на земле как таковой. И если бы не идея Родовых поместий, наверное, моя жизнь прошла бы, как у нашего хомячка в школе, который родился, вырос и умер в кабинете биологии. Так сказать, урок на всю жизнь, если вообще это можно назвать жизнью».

Здесь, на родной земле, начало потихоньку происходить моё знакомство с новой жизнью, оттаивать моя суть. Вот именно этот процесс и лежит в основе большинства моих зарисовок. Быть может, они будут интересны тем, кто так же, как и я когда-то, мечтает, как корабль со стапелей отправиться в свободное плавание навстречу с самим собой. Уже ясно и чётко осознавая, что кораблю в порту гораздо безопаснее, но это не его предназначение».

Местами, наверное, нижеклассное слегка категорично, но зато всё честно и без прикрас. Как жил, как чувствовал, как размышлял, так и писал».

Ноябрьские предрассветные сумерки. Стою на земле босыми ногами. Изморось умиротворяюще покалывает всё тело, словно на процедуре электрофореза. Необычные и очень приятные ощущения. Неугомонный «внутренний диалог» начинает потихоньку стихать, и лёгкий транс затягивает меня в свои объятия. Привычные уже в этом состоянии «мысли stop!» — и границы мироощущений разлетаются далеко от тела».

Восприятие и оценка переходят от ума к сердцу, и оно замирает от накаляющихся волн вселенского покоя».

Всего лишь на несколько секунд пропадает зашоренность восприятия бытия, уходят злокозненные бытом наветы, и начинаешь плавно проваливаться в нирвану, ощущение Великого Единства, Божественной принадлежности!»

Пупырчатые мурашки побежали по всему телу, специфично настраивая лад в душе».

В таком состоянии необычайно ярко чувствуешь направление своего Пути и возвращение в свой Род».

Свет в сердце безгранично разрастается, выметая из него всё лишнее и безладное, всю жажду наквыи и низменность. Всё то, что веками отравляло жизнь городской, прибудной брэнностью».

Размышляя над идеей допущения собственного «наказания» (городской жизни), невольно приходишь к пониманию того, что на протяжении городского «развития» человек склонен накапливать внешние проявления веры, теряя её священную Суть и понимание Прави — настоящей связи с Всевышним».

И вместе с потерей Сути человек сам становится «потеряшкой» Рода. Отсюда и «город» (горе Роду)».

Трудно сходу ответить, для чего были созданы города, но то, что случается в них с человеком, — печально. Пока, или уже, это больше похоже на трущобы в открытом космосе, места парафиальной любви, где болью кричит «внутренний вакуум», а на дне бутылки и острие иглы погребло больше, чем в любой войне».

Человек от непосильных социально-технических перегрузок вынужден отключать большую часть разумного восприятия, уходить в виртуальный мир и вместе с этим закрывать сердце. Всё, ловушка захлопнулась. А дальше лишь скользкий путь соблазнов и потребительства».

Многие ли способны в этом угаре сохранить Любовь и веру?

Но выбор есть всегда! Это Божественный дар, который безраздельно принадлежит каждому».

Да, возвращение на землю — это практически квантовый скачок, и на его реализацию нужна уйма энергии, сил, терпения, воли, осознанности. Но ведь никто и не обещал лёгкой прогулки в детской коляске лицом к маме».

...Уже расцвел! Вышел ещё раз полюбоваться жизнью».

Берёзка, та, что у входа в поместье, что-то очень долго не сбрасывает листву. Наверное, хочет поддержать во мне счастливый тон жизни. Улыбаюсь. У неё это получается! Синички, как «солнечные зайчики», звонко чистятся на перголе, не обращая внимания на то, что строжится Бережа. Ветер «мелочёвкой» измороси обволакивает тело, превращая свой хоровод с дождём в красивый обряд. Трепетное крещение стихиями Жизни — Дух захватывает! А вместо слёз сегодня капли дождя, хотя... вот уже и они».

Тактильная мозаика осязаний рождает в голове какую-то нежную, божественную мелодию, создавая явное несовпадение работы рецепторов и пусковых механизмов. Синестезия. Сверхчувствительность. Наверное, так «слышат» цвет и «рисуют» музыку. Толика того, что мы можем. Крупичицы того, о чём забыли».

За этим всем слышу шум трассы, её городскую значимость, и... опустошение. Пропась между городом и поместьем кажется неизмеримо огромной!»

И всё же, несмотря на всю трагедию переселения когда-то в города, «обратка» на землю очень трогательна и наивна своей простотой, как первый букет цветов на первом свидании, от которого «Ах!» в глазах обоих влюблённых».

И всё же, несмотря на неумалимые здесь трудности «на завтрак, обед и ужин», эта жизнь трогает и манит своим Божественным ароматом!»

И всё же, несмотря на все хитросплетения комфортабельного города, лишь здесь с огромной долей вероятности в конце своего жизненного пути возможно узреть «Next level», а не «Game over!»

Лишь здесь мы можем познать Величие наших Родов!»

**Алексей КНЯЗЕВ**  
ППР Солнечное, Ставропольский район, Самарская область  
<https://vk.com/rodoposelenia>



# Тибетская и даосская гимнастика для глаз — путь к восстановлению зрения



## Основные упражнения

Методы тибетских монахов основаны на активации природных сил организма, резервы которого неисчерпаемы. Выполняя веками отработанные упражнения, современный человек может добиться прекрасного зрения, а не только избавиться от дефектов органов зрения. Как тибетские монахи обретают сверх зрения? Для этого они практикуют простые ежедневные упражнения.

## Упражнение «Шаги»

Суть практики заключается в следующем. Вы делаете один шаг с открытыми глазами, а следующие два шага — с закрытыми. Практиковать упражнение можно сколько угодно раз. Через несколько дней вы обнаружите, что стали лучше видеть. Почему возможен подобный результат? Потому что мозг был поставлен в новые условия (ходьба вслепую) и активировал свои возможности. В результате этого мозг перешёл в новый режим восприятия окружающей действительности, что выразилось в обострении зрения.

Самое интересное в том, что улучшение зрения в данном случае — лишь побочный эффект от упражнения. Ходьба с закрытыми глазами даёт мозгу новые установки ориентации в пространстве, что мобилизует его возможности. А результатом всего становится именно то, чего вы и добились — улучшение зрительного восприятия мира. Во время тренировок с вами должен быть сопровождающий человек, чтобы предотвратить случайное падение. Впоследствии вы сможете тренироваться самостоятельно, только не на проезжей части дороги.

## Упражнение «Поющий колокол»

Данная практика отличается от предыдущей тем, что проводится в помещении. Приобретите тибетский поющий колокол, равный диаметру вашей головы. Колокол ставят на голову практикующему вверх дном и слегка ударяют специальной деревянной палочкой. Удары должны быть лёгкими, чтобы вибрации металла не оглушили практикующего. В этот момент практикующий должен медленно вращать глазами яблоками в стороны, при этом рассматривая окружающие его предметы.

Упражнение нужно проводить как с открытыми, так и с закрытыми веками. Во время практики с открытыми глазами необходимо запоминать расположенные в поле зрения предметы, а при закрытых глазах стараться воспроизвести их в памяти (увидеть внутренним взором). Практику нельзя выполнять людям с тяжёлыми заболеваниями зрительных органов — отслоением сетчатки, дефектами зрительного нерва и повреждениями зрительных центров мозга.

## Периферическое зрение

Суть упражнения состоит в наблюдении за предметами, расположенными по бокам. Вы смотрите на объект, расположенный

впереди вас, но при этом замечаете то, что расположено по бокам. Получается панорамный обзор.

Возьмите в руки по палочке и вытяните их перед собой. Смотрите вдаль сквозь палочки, при этом отмечая зрением их форму и цвет. То есть вы смотрите вдаль, одновременно видя и палочки. Теперь разведите руки в стороны, по-прежнему смотря вдаль и наблюдая за палочками. Вновь сведите руки вместе и продолжайте наблюдение. Практику повторите 10 раз: развели руки — свели — развели.

Теперь одну руку с палочкой опустите вниз, а вторую поднимите вверх. Продолжайте наблюдение за палочками. Сведите руки вместе в исходное положение — наблюдайте за палочками. Вновь разведите руки. Повторите практику 10 раз.

Разведите руки по диагонали: правая вверх, левая вниз. Сведите руки вместе. Наблюдайте всё время за палочками. Практику повторите 10 раз.

Верните руки в исходное положение. Теперь нужно описывать глазами круги перед палочками: 10 раз по часовой стрелке, 10 раз — против часовой стрелки.

## Практика с тибетской таблицей

Тибетская гимнастика для глаз с таблицей выполняется в положении сидя с ровной и прямой спиной. Распечатайте таблицу на принтере и повесьте на расстоянии 30 см от глаз. Все движения во время выполнения практики должны производиться только глазами: яблоками, головой двигать нельзя. Очки или контактные линзы нужно снять, они будут мешать. На выполнение каждого упражнения должно уходить 30 секунд.



1. Сделайте пальминг для расслабления глаз. Сложите ладони лодочкой и накройте ими глаза, при этом скрестив пальцы рук. Посидите в тишине, пусть разноцветные вспышки перед глазами растворятся и перед вами возникнет абсолютно чёрное пространство. Созерцайте черноту некоторое время, потом медленно откройте веки, поморгайте и опустите ладони.

2. Вращайте глазами яблоками по часовой стрелке, описывая окружность за точками, изображёнными на таблице. Время выполнения — 30 секунд.

3. Вращайте глазами яблоками в противоположном направлении — против часовой стрелки.

4. Двигайте глазами по линии диагонали, соответствующей цифрам 2 и 8 циферблата часов.

5. Двигайте глазами яблока-

ми по линии диагонали, соответствующей цифрам 4 и 10 циферблата часов.

6. Моргайте глазами в быстром темпе некоторое время.

7. Завершите упражнение практикой пальминг.

Данную практику можно выполнять в любое удобное время и столько раз, сколько посчитаете нужным. Единственное ограничение — не допускайте переутомления глаз. Если вы носите очки или линзы, сократите время использования оптики до минимума. Вскоре вы сможете обходиться без вспомогательных приборов, так как зрение начнёт улучшаться с каждым днём.

В дополнение к практике — чаще смотрите на зелёный цвет. Это может быть домашнее растение или деревья на улице. Зелёный цвет очень полезен для глаз, так как активизирует природную зрительную силу.

## Йогические техники пальминга

Старинные практики по расслаблению зрительных органов основаны на визуализации абсолютной черноты. Только в этом состоянии наши глаза могут полностью расслабиться, а значит, восстановить свои функции. Чем чернее чернота, тем лучше для глаз. Именно при абсолютной черноте зрительные нервы могут отдохнуть и восстановиться. Однако если вы видите серый или иной фон, не следует напрягаться, чтобы добиться чёрного цвета, это только усугубит проблему.

Восстановление зрения может произойти лишь тогда, когда ум будет полностью расслаблен.

Успокойтесь и постарайтесь вспомнить чёрный цвет. Для этого перед практикой созерцайте некоторое время чёрный предмет или лист бумаги чёрного цвета. Когда вы сможете представлять и визуализировать чёрный цвет по памяти, ваше зрение начнёт улучшаться с невероятной быстротой. В течение дня вспоминайте черноту, просто думая о ней, это будет расслаблять ум, а значит, восстанавливать зрение.

## Визуализация чёрного шара

Когда вы освоите визуализацию чёрного пространства, переходите к следующей практике — визуализации чёрного шара на фоне чёрного пространства. Как этого можно добиться? Чёрный шар должен быть ещё чернее, чем привычное уже для вас чёрное пространство. Когда вы сможете увидеть чёрный шар на фоне чёрного пространства, начинайте мысленно его раздувать, чтобы он заполнил собой всё пространство.

Затем переходите к следующему этапу: представьте ещё один чёрный шар и точно так же его раздувайте. Делайте практику с шарами до тех пор, пока будете в состоянии представлять чёрный фон. Когда ваша фантазия иссякнет, закончите упражнение. Абсолютная чернота является символом абсолютного расслабления, а расслабление — основа абсолютно здорового. Практику пальминга

нужно выполнять перед каждым упражнением для зрения и после него, это основа здоровья глаз.

## Даосская гимнастика для глаз

Даосизм — это духовное направление, которое тысячелетиями практикуют в Тибете. Все упражнения для развития зрительных центров напрямую связаны с образом жизни монахов Тибета и являются неотъемлемой частью Пути Дао. Поэтому при использовании упражнений необходимо ознакомиться с особенностями даосского направления, чтобы правильно практиковать предложенные упражнения. Людям с нарушениями в психоэмоциональной сфере практиковать даосские упражнения не рекомендуется.

Тибетские монахи считают, что любые проблемы в организме вызваны неправильной циркуляцией жизненной энергии и застоем крови.

Поэтому активация кровообращения — главный принцип целительства. После того как кровоток начнёт свободно циркулировать по телу, наступает исцеление от многих недугов. Немаловажное значение для здоровья систем и органов имеет и чистая прямая кишка, освобождённая от каловых отложений.

Почему появляется застой крови и энергии в теле? Потому что человек не умеет его расслаблять. Именно психологические зажимы и физическое перенапряжение не дают телу полностью расслабиться. Даосская практика цигун направлена прежде всего на умение расслаблять своё тело. Доктор Бейтс, изучавший тибетские практики, заметил, что при верном выполнении упражнения «Покачивание» зрение улучшается намного быстрее, чем при выполнении остальных практик.

## Упражнение «Покачивание»

Как выполнять «Покачивание»? Вообразите, что вы маленький беззаботный ребёнок. Выбросьте все мысли из головы и переживания, улыбнитесь. Начинайте качаться вправо-влево, перенося вес тела с ноги на ногу. Поворачивайте голову вместе с плечами в направлении покачивания, руки пусть движутся произвольно. Важное замечание — голова должна двигаться вместе с корпусом, как одно целое. Делайте плавные движения, как будто вы танцуете (можно включить медленную музыку).

Дышите размеренно и ровно, стараясь полностью расслабить тело и душу. Не выходите

из образа беззаботного ребёнка, наполненного радостью жизни. При верном выполнении практики должно возникнуть ощущение, что пространство движется в противоположном от вас направлении. Иллюзия плывущего мимо вас пространства поможет глазам полностью расслабиться от напряжения. Качайтесь плавно и не фокусируйте взгляд на объектах комнаты. Считайте вслух количество произведённых покачиваний — 60 или 100 раз.

Упражнение лучше выполнять после пробуждения, перед сном или после пальминга. Данное упражнение полностью освобождает тело от мышечных напряжений и усталости, так как вы не фиксируете внимание ни один предмет на своём пути. Вы не стараетесь что-то рассмотреть, за счёт этого добиваетесь не только оздоровления зрительных центров, но и всего тела.

## Упражнение с чёрной точкой

Откройте книгу и зафиксируйте точку, которую вы сможете без труда видеть на расстоянии. Если вы страдаете дальнозоркостью, держите книгу на расстоянии 25–27 см. При близорукости отдалите книгу на расстояние полуметра или 60 см. Созерцайте точку поочередно одним и вторым глазом: либо закрывайте глаза ладонью, либо зажимайте. Теперь рассматривайте точку и обводите её глазами. Затем остановите взгляд на точке и созерцайте её 15 секунд. Повторите практику.

Данное упражнение можно сочетать с другими практиками для зрения. Результатом работы с точкой станет обострение зрения.

## Итог

Секрет здоровья глаз состоит в полном расслаблении ума и тела, а также умения визуализировать абсолютную черноту. Если выполнять эти упражнения ежедневно, вскоре вы забудете, что носили когда-то очки или контактные линзы. Тибетские упражнения для глаз — очень простые и действенные, однако их следует выполнять регулярно. Когда ваше зрение восстановится, продолжайте практиковать гимнастику для глаз для профилактики. Никогда не забывайте, что любое психическое или физическое перенапряжение приводит к болезням. Чтобы расслабиться, посвятите несколько минут пальмингу и другим даосским практикам.

Ольга САДЧАЯ,  
врач-офтальмолог  
<https://beregizrenie.ru>



У него много имён. Шаманский чай, бурятский женьшень, «белое крыло», душистый багульник, рододендрон Адамса и так далее. В Сибири, на Алтае, в Монголии и Тибете о его воздействии на организм ходят легенды: тибетские мудрецы утверждают, что отвар саган-дайля продлевает жизнь, а в Бурятии этот чай традиционно пьют шаманы.

Слова «саган» и «дали» в переводе с бурятского означают «белое крыло». Старинная бурятская легенда рассказывает об истории любви юноши-оборотня Сагана и девушки Дайли, живущей на склоне горы. Дескать, старая шаманка, завидовавшая их счастью, решила разлучить пару, расставив капканы в местах их встреч. Саган был ранен, но ему удалось превратиться в белого орла и унести возлюбленную. А там, куда падали капли его крови и слёзы Дайли, вырос диковинный куст, листья которого были лечебными.

Существует и менее поэтичное объяснение названия. Если присмотреться, можно заметить, что вытянутые листья растения покрыты белым пушком, который при желании можно сравнить с птичьим.

В XVII веке растение уже было известно как целебное. В трактате по тибетской медицине «Дзейцхар Мигчан», написанном монгольским исследователем и врачом Жамбалдоржи, саган-дайля упоминается как «да-ли». В XVIII веке о вечнозелёном кусте написал немецкий врач и ботаник Иоганн Георг Гмелин, путешествовавший по Сибири в составе Второй Камчатской экспедиции 1733–1743 годов. Позже он издал пособие «Флора Сибири» в восьми томах с собственными рисунками, в том числе рисунком цветка саган-дайля.

Научное название этого растения — рододендрон Адамса, в честь знаменитого естествоиспытателя, зоолога и ботаника Михаила Ивановича (Иоганна Михаила Фридриха) Адамса, впервые описавшего множество растений Восточной Сибири. Он представил свой доклад о рододендроне в Московском обществе натуралистов после возвращения из сибирской экспедиции.

Низкорослый вечнозелёный кустарник растёт высоко в горах, на каменистой почве, и не боится низких температур и ветров. Его можно встретить на Алтае, Баргузинском хребте, в Саянах, на Дальнем Востоке и даже в предгорьях Тибета. Куст едва достигает по высоте 50 см и цветёт розовыми и бледно-розовыми цветами.

Собирать саган-дайля можно в очень ограниченном количестве: рододендрон Адамса занесён в Красные книги Бурятии, Сахалина, Забайкалья и Хабаровского края. Самыми полезными считаются цветы и листья, собранные в июле и августе.

Вкус настоя травянистый, с лёгкой полынной горечью и хвойными нотками. В нём также чувствуются нотки земляники, чабреца и барбариса.

### Полезные свойства

Российские учёные исследовали химический состав рододендрона Адамса в 2006–2014 годах. Ботаники и химики изучали воздействие саган-дайля на организм,



# Свойства чая саган-дайля

силу его стимулирующего эффекта, а также антимикробное и актопротекторное действие растения.

### Состав саган-дайля

- В листьях и стеблях саган-дайля содержатся дубильные вещества — флавоноиды: кверцетин, рутин, дигидрокверцетин, мирицетин.

Кверцетин обладает сильным противовоспалительным эффектом. Рутин укрепляет стенки капилляров, является одним из веществ, отвечающих за молодость клеток. Дигидрокверцетин применяется для лечения аллергий. Мирицетин замедляет старение и является популярным компонентом anti-age косметики.

- Жирные кислоты — линоленовая, олеиновая, урсоловая, олеаноловая, они участвуют в процессе обмена веществ и защищают клетки от воздействия патогенных бактерий и вирусов.

Линоленовая (альфа-линоленовая) кислота относится к незаменимым жирным кислотам, принимающим важное участие в метаболизме человека. Недостаток этой кислоты вызывает выпадение волос и ухудшение состояния кожи. Также эта кислота применяется для снижения риска заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Урсоловая кислота обладает противовоспалительным и миелонизирующим эффектами. Современные исследования китайских и американских учёных, проводившиеся в университете Джефферсона, показали, что употребление препаратов на основе урсоловой кислоты способно остановить разрушение миелиновой оболочки нейронов при рассеянном склерозе. Вещество используется для терапии и профилактики болезни Паркинсона и других заболеваний нервной системы.

Олеаноловая кислота является антимикробным и противовоспалительным средством. Она оказывает раздражающее действие на слизистые оболочки глаз, носа, полости рта, что в итоге приводит к усилению секреции желёз и разжижению мокроты. В медицине она используется как компонент для отхаркивающих средств, а в косметологии — для создания косметики, снимающей раздражение и применяемой против акне.

- Инозитол (точнее, мио-инозитол, или витамин B8) — витаминоподобное вещество. Учёные доказали, что инозитол отвечает за концентрацию внимания, запоминание и остроту зрения, улучшает передачу нервных импульсов. И

именно инозитол отвечает за тонизирующий эффект саган-дайля.

Также инозитол помогает контролировать выработку дофамина и серотонина, снимает тревожность и применяется для облегчения симптомов депрессии.

- Витамин С. В листьях саган-дайля содержится много аскорбиновой кислоты, из-за чего растение обладает антиоксидантными свойствами. Витамин С также участвует в синтезе коллагена и помогает нейтрализовать свободные радикалы.

### Применение

#### в народной медицине

В Бурятии и на Дальнем Востоке, где изначально и начали использовать рододендрон Адамса в качестве лекарственного средства, саган-дайля считается идеальным бодрящим напитком для дальней дороги. Монгольские охотники и воины брали с собой сушёные листья растения в поход. Одной чашки отвара было достаточно для того, чтобы пройти без остановок целый день.

Лекари издавна применяли саган-дайля для выведения из организма токсичных веществ, для снятия усталости и лечения простуд. Также считается, что напиток продлевает жизнь.

Благодаря высокому содержанию дубильных веществ, саган-дайля можно использовать для профилактики и лечения болезни полости рта. Отвар обладает заживляющим и бактерицидным эффектом.

Настой листьев растения в медицине употребляется и наруж-



но. Ванночки и компрессы помогают при ушибах и повреждениях кожи. Как косметическое средство можно использовать компресс, пропитанный настоем, чтобы убрать «мешки» под глазами. А благодаря антиоксидантам в составе, саган-дайля при регулярном применении прекрасно справляется и с мелкими морщинками.

### Противопоказания

Саган-дайля имеет ряд противопоказаний. Его не стоит пить детям, подросткам и людям с повышенной нервной возбудимостью. Чай не рекомендуется беременным и кормящим женщинам.

Высокое давление, тахикардия, болезни сердечно-сосудистой системы, мигрени являются противопоказаниями к употреблению чая из рододендрона Адамса. Он также может вызвать индивидуальную аллергическую реакцию.

Саган-дайля необходимо применять только в правильных дозах, так как его передозировка вызывает сильную головную боль, тошноту, нарушение работы почек и сердца, а также может привести к появлению галлюцинаций.

Переизбыток дубильных веществ (танинов) может привести к обезвоживанию организма, поэтому применение саган-дайля лучше сопровождать употреблением большого количества воды.

### Как правильно пить саган-дайля

Чай из рододендрона Адамса не рекомендуется пить постоянно. Идеально употребление курсами — длительностью не более трёх недель. Пить настой лучше всего утром, 2–3 раза в неделю, не более одной чашки в сутки. Употребление саган-дайля вечером может спровоцировать бессонницу.

Так же, как и обычный чай, саган-дайля можно заваривать двумя способами.

Обычный (классический) способ предполагает заваривание как в чистом виде, так и в смешанном — в компании с зелёным или чёрным чаем, другими травами или кусочками ягод и фруктов.

Для приготовления напитка возьмите 4 г сухих листьев на 350 мл горячей воды (температура 80–90°C). Напиток настаивается в чайнике 6–7 минут. При желании его можно подсластить мёдом или сахаром.

Второй способ приготовления — проливами.

Пропорции: 6–7 г сухих листьев на 200 мл горячей воды. Заваривать таким способом чай будет 2–3 секунды. Листья выдерживают, не теряя вкуса, но меняя вкусовые характеристики, до семи проливов.

<https://tea.ru>

## Чудо-травка для волос

Есть одна удивительная травка, которая очень благотворно влияет на волосы, это хвощ полевой. Благодаря тому, что хвощ полевой содержит кремневую кислоту и её соли, он очень эффективно влияет на состояние наших волос.

Наверняка каждый знает, что все витамины для волос содержат большое количество кремния, а в хвоще его очень много. Поэтому он помогает восстанавливать повреждённые ткани волос по всей длине, уменьшает выпадение и ломкость волос, а также способствует росту новых. Таким образом, хвощ обеспечивает полноценное питание кожи головы, а это значит, усиленно вырабатывается коллаген, а волосы становятся сильными и блестящими.

Настой хвоща полевого для волос: 2 столовые ложки травы залейте в термосе стаканом кипятка. Оставьте на 1 час. Процедите. Дайте настою остыть. Втирайте его в кожу головы, волосы, корни волос. Накройте целлофановой шапочкой и

оставьте на 20 минут. После волосы отожмите, но не споласкивайте. Просто дайте высохнуть. Делать такую процедуру можно не чаще одного раза в неделю. Но уже через 4–5 раз применения волосы преобразятся.

Обязательно попробуйте хвощ полевой, особенно если есть проблемы с волосами!

<https://vk.com/club76757772>





# Аі ёў ёае њеаі аё ё ёсі аі аі ёр

За последние три с лишним года не было ни дня, чтобы я не испытывала физическую боль. Прошло достаточное количество времени, прежде чем стало понятно, что болезни — это трансформация меня как личности. Почти три года я ходила по врачам, не понимая, что происходит. Тело буквально разваливалось на части. За это время я собрала толстенную «Историю болезни» и сейчас пишу историю своего выздоровления.

Существование кризиса личности уже не опровергает никто. Однако мало кто связывает его с одним из самых «жестких» проявлений — болезнями. Под болезнями подразумеваются телесные симптомы. Не буду брать в расчёт те, которые возникают в течение жизни, они неизбежны, а напишу о длительном периоде, который лишил меня привычного образа жизни и заставил окунуться на дно страхов и переживаний. Системы жизнеобеспечения как будто перестали слушаться. Защиты упали, и я осталась один на один с болью.

Для начала разберёмся в понятии кризиса. Это такие цикличные периоды жизни, когда человек переходит на новый уровень развития. Кризис — необходимая движущая сила, которая подталкивает к изменениям, необходимым для гармоничного развития и исполнения истинного предназначения. Проявлялись такие периоды могут по-разному.

У кого-то это изменения, связанные с потерей вещей, которые

его окружают, — пожары, угоны, банкротство. Кто-то проходит этот этап через катаклизмы, связанные с отношениями. Вариантов множество. Однако для «особо упёртых» существуют особые вселенские программы: потеря близких, проблемы с детьми и здоровьем.

На этом моменте необязательно впадать в обвинения себя по поводу ответственности за события, ведь всё устроено гораздо сложнее. Кризисная проработка проходит по области «слепого пятна» для человека.

Это значит, что в этой сфере жизни произошла потеря связи с реальностью и, следовательно, необходимы перемены, которые заставят вернуться человека на путь истинного предназначения. Осознание деструктивных программ и изменение шаблонов действия в будущем ведут к гармонии и осознанности. Сопроотивление бесполезно. Другими словами, чем оно выше, тем острее и с большими потерями будет проходить проработка.

В обществе существует жесткое разграничение духовного и телесного. Принято, что болезни духа лечат психологи, священники и специалисты в области психиатрии. Болезни же тела отводятся лечить врачам. По этой причине зачастую лечение не приводит к положительной динамике. Наоборот, каждое новое вмешательство в тело приводит к более сложным последствиям.

Восточная медицина в этом смысле преуспела. Там человека рассматривают как единый объ-

ект, который состоит из тела, души и энергетического поля — чакры, меридианы. С древних времён восточные мудрецы поняли простую истину, что исцеление невозможно без обретения осознанности и целостности. А они приходят только в процессе познания себя.

Дело в том, что современная медицина неспособна сделать людей здоровыми. Она может здорово помочь не погнубить: завести сердце, когда оно остановилось, отрезать нефункционирующий орган, пришить то, что отвалилось. Но она не способна вылечить.

Какой бы ни был врач, он основывается на собственном опыте лечения той или иной болезни, а симптом человека является уникальным, следовательно, и путь выздоровления единственным в своём роде. Только сам человек способен себя исцелить, потому что никто другой не может понять его переживаний и глубинных запросов. Это сложно для осознания.

Мы привыкли, что медицинские работники являются авторитетом. Врачи много лет изучают строение и функционирование внутренних органов и систем. Однако вы много видели здоровых людей, чей возраст перевалил за 40? Практически все имеют хронические телесные симптомы, которые омрачают жизнь. Но ничего не могут с этим сделать, несмотря на материальный достаток и наличие интеллекта. А всё потому, что деньги и ум не являются решающими в этом вопросе. Зачастую они только мешают, излишне рационализируя там, где необходи-

мо чувствование.

Наши болезни заставляют слышать тело. Если годами закрываться от эмоциональной боли, то она напомнит о себе через боль физическую. И только прожив те моменты, когда вы запрещали себе чувствовать, боль «отпустит» вас. Для болезни неважно, хороший вы человек или плохой. Поэтому что болезнь — это личный посыл из глубины души. И задача услышать, дать ему место и «разрядить». Телесный симптом имеет в себе мощнейший заряд энергии. А больной похож на сапёра, который идёт по минному полю и только он знает, где зарыта бомба. А если это так, то как другой человек может помочь, ведь он действует «вслепую».

«Частный опыт не даёт право на закон». Эта гениальная фраза из ведических священных писаний говорит о том, что любой опыт субъективен. Это касается всех сфер жизни. Поэтому многие «рецепты» не работают. Они не имеют ничего общего с вашей историей.

Я ходила по именитым врачам, делала дорогостоящие процедуры, пила лекарственные травы и БАДы, выполняла техничные энергичные движения. Над моим телом колдовали целители, остеопаты и врачи, но ничего не менялось или возвращалось на круги своя. Часто манипуляции приводили к осложнениям. И это страшно.

Страшно от осознания того, что никто не поможет. Это ужасно злит. Хочется кричать на весь мир: «Люди, вы годами изучаете тело человека, так помогите! Сделайте

так, чтобы не болело!» И они стараются, делая всё, что от них зависит. Но это не то, чего хочет наша душа. А она всего лишь хочет быть услышанной.

Говорят, что проработка через болезни самая серьёзная, и это действительно так. Потому что кроме тела у нас ничего нет. Без него не будет жизни. Мы можем жить без предметов, других людей, в разных условиях, но без тела не можем.

Поэтому, если случилось так, что вы оказались заложником телесных симптомов, очнитесь и поймите — надо действовать. Причём делать это придётся в одиночку. Станьте чуткой ищейкой, научитесь осознавать чувства и идти вслед за ними. Скорее всего, вы слишком долго их скрывали даже от самих себя. Так долго, что тело больше не может их сдерживать. Оно трещит по швам, открывая пути и сбивая невыплаканными слезами плотину нашего безсознательного.

Чтобы исцелиться мне пришлось проходить долгий путь к себе настоящей. Теперь неважно, чего хотят от меня другие. Если не слышишь того, что действительно нужно, тело вынуждено говорить с тобой. Оно начинает физически останавливать. Пришлось остановиться и задуматься. Вспомнить о мечтах, планах. Заново научиться чувствовать. Да что там чувствовать, жить, по крупицам собирая измученное тело, которое так устало от бесконечной борьбы.

Теперь я вижу его, учусь любить и дорожить. И оно начинает отвечать тем же. И боль отступает, раны затягиваются и жизнь продолжается.

**Ангелина СОРОКИНА**

<https://vk.com/narodnoe7celitelctvo>

## Факты о нейронах

Ежедневно в организме человека гибнут десятки тысяч нервных клеток. В год мозг может терять 1% и более от общего их количества. И это «запрограммировано» самой природой.

Человек, в отличие от низших животных, рождается с огромным «избытком» нейронов. Это запрограммировано изначально: природа закладывает в наш мозг гигантский резерв. Все клетки мозга довольно случайно образуют множество связей, но закрепляются из них только те, которые используются в процессе обучения. Эти нейроны получают «точки опоры» — связи с другими нейронами. А затем организм проводит жесткий отбор: умерщвление нейронов, не образовавших достаточного количества связей.

Количество связей — это показатель активности нейрона. Если их нет, значит, нейрон не участвует в обработке информации. Нервные клетки и без этого обходятся организму в десять раз «дороже» по кислороду и питательным веществам, чем большинство других клеток, причём они потребляют довольно много энергии даже тогда, когда мы отдыхаем. Вот почему организм старается избавиться от неработающих «налебенников».

70% нейронов, заложенных ещё при эмбриогенезе, гибнут

ещё до рождения ребёнка. И это нормально, именно в детском возрасте способность к обучению должна быть максимальной, а потому и мозг должен обладать самыми значительными резервами, которые прямо в ходе обучения апробируются и сокращаются по мере возможности, чтобы снизить нагрузку на весь организм. Иными словами, можно сказать, что избыточное количество клеток нервной системы — необходимое условие для обучения и то, что обеспечивает многообразие возможных вариантов развития человека, то есть нашу индивидуальность.

Смысл пластичности в том, что функции погибших нервных клеток берут на себя их оставшиеся в живых «коллеги», которые увеличиваются в размерах и формируют новые связи, компенсируя утраченные функции. Одна живая нервная клетка может заменить девять погибших.

У пожилого человека нейронов в мозгу существенно меньше, чем у младенца или молодого человека. Однако соображать он может намного быстрее, не говоря уж о том, что знает существенно больше. Всё это благодаря отлично построенной в процессе обучения архитектуре связей между нейронами.

А вот в старости, если нет обучения, то мозг человека, как и весь организм, начинает программу свёртывания, то есть

старения, приводящего к смерти. И чем меньше показатели востребованности у разных систем организма, то есть чем меньше физическая и интеллектуальная нагрузка, чем меньше человек двигается и общается с другими людьми, тем процесс быстрее. Вот почему требуется постоянно осваивать новую информацию.

Новые нервные клетки не появляются в ходе деления, как это происходит в других органах и тканях организма, а образуются в ходе нейрогенеза, который наиболее активен во время внутриутробного развития. Нейрогенез начинается с деления предшественников нейронов — нейронных стволовых клеток, которые затем мигрируют, дифференцируются и обра-

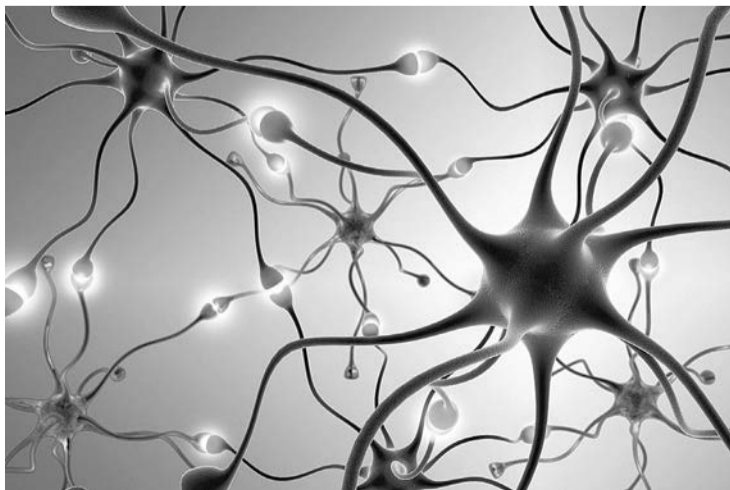
зуют полностью функционирующий нейрон.

При стрессе клетки гибнут не от избыточного напряжения. Нейроны вообще не способны погибнуть от перегрузки, они просто тормозят свою деятельность и отдыхают.

Нейроны гибнут от возникающего недостатка питательных веществ, особенно витаминов и из-за нарушения кровоснабжения тканей, приводящих к интоксикации продуктами жизнедеятельности и гипоксии, употреблении разнообразных лекарств, крепкого кофе и чая, наркотиков, табака и алкоголя, значительных физических нагрузках и инфекционных болезнях.

А сберечь их очень просто. Достаточно постоянно учиться чему-то новому, а также развивать уверенность в себе и крепкие эмоциональные связи с близкими людьми.

<https://vk.com/narodnoe7celitelctvo>



### Как аукнется, так и откликнется

Вы не видите связи событий, когда сначала раздражённо высказываете свои претензии продавцу в магазине, а через несколько часов вам звонит сосед и также раздражённо жалуется на то, что ваша собака слишком громко лает.

Вы не видите связи, когда сначала обедаете с другом и говорите гадости про общего знакомого, а затем, вернувшись на работу, узнаете, что у вашего главного клиента вдруг возникли большие проблемы.

Вы не видите связи, если за семейным столом обсуждаете какое-нибудь громкое преступление или катастрофу из выпуска новостей, а потом ночью не можете уснуть из-за расстройства желудка.

В равной степени вы не видите связи событий, когда останавливаете машину, чтобы помочь старухе, уронившей сумку, собрать выпавшие продукты, а через десять минут находите место для парковки прямо возле дверей супермаркета.

Вы не видите связи, если охотно помогаете своему ребёнку делать домашнее задание, а на следующий день получаете извещение, что сумма возврата по налогам будет больше, чем вы рассчитывали.

Вы не видите связи, когда выполняете просьбу друга, а через несколько дней начальник вручает вам два беззлатных билета на матч.

В любой момент вашей жизни, в любых обстоятельствах вы получаете столько же, сколько отдаёте, и не важно, осознаёте ли вы эту взаимосвязь или нет...

**Ронда Бёрн «Сила»**



1. Люди должны работать головой, это спасает мозг. Чем больше он включен, тем дольше сохранён. Наталья Бехтерева написала незадолго до ухода в лучший мир научную работу «Умные живут долго».

2. Некоторые всё ещё повторяют, что нервные клетки не восстанавливаются, но это неправда. Всё зависит от того, заставляете ли вы мозг постоянно работать — вам регулярно должно быть трудно.

3. Если не давать мышцам нагрузку, они атрофируются, и с мозгом то же самое. Он не должен расслабляться, иначе будет беда. Мозг работает на максимальных оборотах именно потому, что ему нужно делать трудную работу. Трудная работа для мозга — это лекарство.

4. Великая литература, особенно великая поэзия, ярко демонстрирует возможности языка, которыми люди просто не хотят пользоваться. Язык невероятно богат, но это лишь инструмент. Мощнейший инструмент, на котором нужно учиться играть.

5. Мозг — это загадочная мощная вещь, которую по недоразумению мы почему-то называем «мой мозг». Для этого у нас нет абсолютно никаких оснований: кто чей — это отдельный вопрос.

6. Мозг принимает решение за 30 секунд до того, как человек это решение осознает. 30 секунд — это огромный период времени для мозговой деятельности. Так кто ж в итоге принимает решение: человек или его мозг?

7. Действительно пугающая мысль — а кто на самом деле в доме хозяин? Их слишком много: геном, психосоматический тип, масса других вещей, включая рецепторы. Хотелось бы знать, кто это существо, принимающее реше-

# Нейролингвист о загадках человеческого мозга

ния. Про подсознание вообще никто ничего не знает.

8. То, что мозг оказался у нас в черепной коробке, не даёт нам право называть его «мой». Он несопоставимо более мощный, чем вы. «Вы хотите сказать, что мозг и я — это разное?» — спросите вы. Отвечаю: да. Власть над мозгом мы не имеем, он принимает решение сам. И это ставит нас в очень щекотливое положение. Но у ума есть одна уловка: мозг сам все решения принимает, вообще всё делает сам, но посылает человеку сигнал — ты, мол, не волнуйся, это всё ты сделал, это твоё решение было.

9. Мы должны серьёзно относиться к мозгу. Ведь он же нас обманывает. Вспомните про галлюцинации. Человека, который их видит, невозможно убедить, что их не существует. Для него они так же реальны, как для меня стакан, который стоит на этом столе. Мозг ему морочит голову, подавая всю сенсорную информацию, что галлюцинация реальна. Так какие у нас с вами основания считать, что то, что сейчас происходит, реально, а не находится внутри нашей галлюцинации?

10. Открытие нельзя сделать по плану. Правда, есть существенная добавка: они приходят к подготовленным умам. Понимаете, таблица Менделеева не приснилась его кухарке. Он долго работал над нею, мозг продолжал мыслить, и просто «щёлкнуло» во



сне. Я так говорю: таблице Менделеева страшно надоела эта история, и она решила ему явиться во всей красе.

11. Сейчас мы точно знаем: гением можно только родиться. Другой вопрос, что, родившись гением, можно им не стать.

12. Мозг хранит всю информацию, мимо которой он прошёл, унюхал, попробовал, выпил и т.д., всё там лежит. Если вы этого не помните, это не значит, что этого нет в мозгу. Поэтому я постоянно говорю: нельзя читать глупые книги, общаться с придурками, слушать плохую музыку, есть нека-

чественную еду, смотреть бездарные фильмы.

13. Если тебе скучно жить, ты совсем дурак.

14. У творцов действительно другие мозги: данные томографов показывают, что некоторые его части у них работают более активно, чем у остальных людей. Я уверена, что каждого маленького ребёнка нужно учить музыке, потому что это тонкая изысканная настройка нейронной сети, и неважно, станет он профессионалом или нет.

15. Если мозг будет читать идиотские журналы, общаться с ду-

раками, слушать лёгкую бессмысленную музыку и смотреть тупые фильмы, то не на что жаловаться. Книга, которая, может быть, для кого-то лёгкая, но для вас она сложная. Фильм, который вы не понимаете. Значит, вы будете думать, читать критику. Или спектакль, где неясно, что хотел сказать режиссёр. В таком случае мозг будет занят работой.

16. Мозг — это сети, пульсирующие сети. Там нет «мест», где отдельно работает что-то одно. Поэтому даже если бы мы нашли в мозгу зоны жертвенности, любви, совести, это нам никак не облегчило бы жизнь.

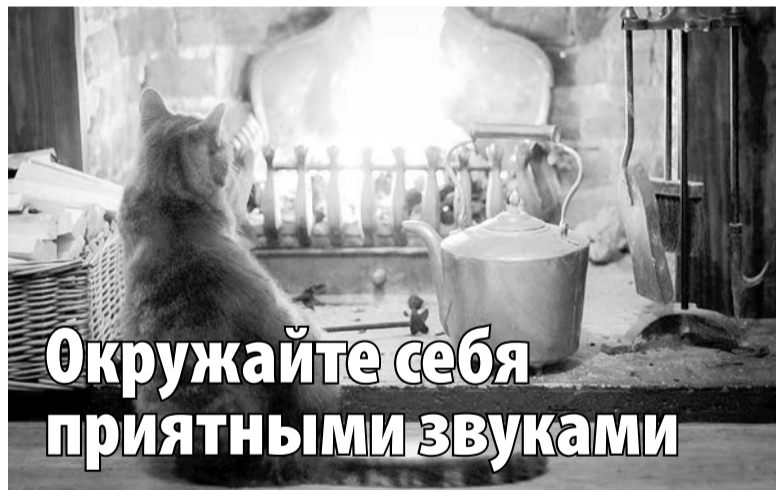
17. Люди делятся на тех, у кого нет вообще никакого темпа, и на тех, у кого темп высокий.

18. Мозг людей, знающих больше одного языка, имеет преимущество перед мозгом тех, кто знает только один. Учить языки полезно для развития мозга, и это тоже один из способов «отодвинуть Альцгеймера».

19. Большинство людей ведут себя так, как будто жизнь — это черновик. Жизнь начинается с момента зачатия — прошу получить вас эту необыкновенную новость. Она уже идёт, и она одна. Почему надо жить так, как будто будет возможность потом что-то исправить? Ничего никто не исправляет.

20. Я вечно пугаю всех тем, что недалеко то время, когда искусственный интеллект осознает себя как некую индивидуальность. В этот момент у него появятся свои планы, свои мотивы, свои цели, и, я вас уверяю, мы не будем входить в этот смысл.

**Татьяна ЧЕРНИГОВСКАЯ,**  
**советский и российский учёный**  
**в области нейронауки,**  
**психолингвистики и теории**  
**сознания**



## Окружайте себя приятными звуками

А знаете ли вы, что секундный звук способен изменить настроение на целый день? Чтобы воспользоваться этим замечательным свойством звуков, нужно знать самые чарующие из них.

### Журчание воды

Пейте исключительно чистую воду, так вы вдвойне увеличите своё наслаждение! Почётное первое место досталось приятному бульканию воды или чая, наполняющего кружку. Это один из самых приятных звуков для человеческого уха.

### Пение птиц

Один из самых приятных будильников. А если утром, когда ты просыпаешься, рядом с тобой ещё и мурлычет кошечка — это просто райское наслаждение.

### Кошачье мурлыканье

Кошки — милые и непредсказуемые, почти любая девушка хоть

бы раз да назовёт себя кошкой. По результатам опросов, мурлыканье кошек заняло третье место.

### Дождь

И снова звук падающего дождя, но на этот раз в другом контексте. В интернете можно встретить много творческих работ, связанных именно с такой ситуацией — дождь способствует романтическому настроению.

### Смех

Смех продлевает жизнь, а вместе с этим создаёт радостное, хорошее настроение не только тому, кто смеётся, а и всем остальным, кто так же наслаждается этим настроением.

### Журчание ручья

В городе поймать удовольствие от звуков журчания ручья тяжело. Возможно, многие городские жители не слышали этот звук никогда, значит, для них есть ещё

один повод поехать на отдых куда-нибудь на природу.

### Треск поленьев

А ведь можно совместить. Провести вечер у моря, разжечь костёр — и тогда можно наслаждаться и прибором, и звуком потрескивания поленьев. Правда, это только летнее развлечение, но оно оставляет настолько сильные впечатления, что их хватает на весь следующий год.

### Прибой

Повезло тем, кто живёт в городе у моря. Жители таких городов проводят на море много времени, летом и зимой. Шум прибоя длится вечно...

### Хруст снега

Найти нетоптанный и свежий хрустящий снег в городе достаточно непросто, но когда это удаётся, то настаёт время расслабления, особенно хорошее для романтических свиданий. Конечно, лучше прогуливаться по снегу ночью, так можно будет услышать хруст гораздо лучше. Зима всего лишь раз в году, но ведь и летом есть что послушать.

### Стук дождя по крыше

Хорошо, что дождь не заканчивается мгновенно, и мы можем вдоволь насладиться его постукиванием. Десятое место заслуженно занял лесной отдых на природе.

## Связь характера с иммунитетом

Иммунитет человека получает своё здоровье от целеустремлённости, оптимизма, трудолюбия, безкорыстия, открытости и способности прощать в характере человека.

- Целеустремлённость увеличивает способность вырабатывать здоровые клетки иммунной системы.

Безцельность, лень ослабляют функциональную активность выработки клеток иммунной системы.

Страстные желания приводят к выработке клеток иммунной системы с ненормальной активностью.

- Оптимизм даёт увеличение силы иммунитета.

Пессимизм приводит к снижению иммунитета.

Депрессия вызывает подавление иммунитета.

- Трудолюбие приводит к увеличению силы иммунитета.

Безделье снижает силу иммунитета.

Страстный труд вызывает нарушения в активности иммунных клеток.

- Безкорыстие увеличивает избирательность, специфичность иммунитета.

Жадность вызывает чрезмерную агрессию иммунных клеток, что приводит к аутоиммунным процессам в организме.

Безответственность приводит к снижению специфического им-

мунитета.

- Открытость даёт иммунным органам способность работать без чрезмерной нагрузки.

Замкнутость вызывает снижение иммунных функций.

Наглость приводит к перевозбуждению иммунных функций.

- Способность прощать приводит к увеличению иммунитета и силе борьбы с воспалительными процессами.

Обидчивость вызывает снижение иммунитета и увеличение всевозможных хронических инфекционных процессов в организме.

Гневливость приводит к увеличению острых инфекционных процессов в организме.

- От бесцельности страдает лимфатическая система, которая программирует уничтожение бактерий, так возникает снижение иммунитета.

- Переутомление возникает в результате безрадостного труда. Дальше происходит нарушение выработки лимфоцитов и снижение силы иммунитета — такова последовательность развития событий.

- Жадность, чрезмерная привязанность к вещам, испорченное настроение, возникшее от отсутствия необходимого достатка, приводит к разочарованию, что в свою очередь вызывает всевозможные нарушения иммунитета.

<https://vk.com/narodnoe7celitelctvo>



Я кажется, навсегда запомнила, как мы с мамой много лет назад стояли в очереди в Сберкассе — знаете, бывают такие воспоминания-вспышки, как фотоснимки. Вот я и помню: маленькое душное помещение, на уровне моего носа — ноги, ноги, авоськи, кошёлки. Народу много, все стоят, переминаются, вздыхают. У обгрызенных по краям столов бабушки, медленно вода привязанными к столу шариковыми ручками, заполняют какие-то бумажки...

Рядом была почта, там тоже нужно было долго стоять в очереди к окошечку, чтобы получить бандероль или сделать перевод. Но там ещё почему-то были настоящие чернильницы и старые расщеплённые перья, и это было необыкновенно привлекательно: пока мама стоит в очереди, нацарапать что-нибудь, высунув язык, на бланке для телеграммы. Там же были массивные лакированные кабинки для междугородных переговоров, туда вызывали по фамилии, абоненты плотно запирали за собой двери и потом кричали в трубку на всё отделение, это было любопытно, я дома иногда играла в почту.

Наперечёт помню все магазины своего детства: наш овощной — продавщицы в перчатках с обрезанными пальцами; хозяйственный — там удивительно пахло; продуктовый — в нём стоял почти космический автомат для продажи разливного растительного масла; дальний гастроном — шесть часов в очереди с бабушкой за сахаром, потому что 2 кг в одни руки, а на улице лето и фрукты-ягоды; молочный, который мы называли «стекляшкой»; булочную с привязанными ложками — чтобы попробовать хлеб на мягкость; галантерею; прачечную, где выдавали завернутое в серую бумагу бельё; химчистку... Я пишу это не для того, чтобы похвастаться своей феноменальной памятью. Не сомневаюсь, что все так же хорошо помнят те же самые места, потому что мы в них часто бывали. В выходной, после садика, после школы мама, папа, бабушка брали нас за руку и шли с нами в будничной своей поход по магазинам и химчисткам.

Это было иногда скучновато, и тогда нам приходилось самим придумывать, как себя развлечь, иногда, наоборот, интересно, но это была живая, настоящая, обычная жизнь, в которой мы волею-неволей участвовали, наблюдали её, самым естественным образом учились в ней ориентироваться. Потом маятник качнулся, сами знаете куда, и мы стали вести себя с нашими собственными детьми совсем по-другому.

«Как можно водить за собой маленького по всем этим Сберкассам?! Там толчея, инфекция, там ребёнку скучно, пусть лучше посидит с бабушкой дома, позанимается с развивающими кубиками».

«Сумасшедшая мамашка, таскает в слинге повсюду бедного малыша, смотреть на него жалко!»

«Дети должны получать положительные эмоции. Зачем им эта тоска в очередях?»

«Пусть дети живут детской жизнью, взрослые дела их не касаются!»

Это маниакальное стремление оградить детей от жизни в любых её проявлениях привело к странным и неожиданным результатам. Ребёнку десяти лет надо подробно и на пальцах объяснять, как купить что-то в магазине: сказать то-то, предъявить карточку, не забыть взять сдачу, как сле-

дует убрать деньги... Московские дети 13 лет впервые в жизни попали в метро: визжали, как пятилетние, хохотали и хватались друг за друга. Я знаю родителей, которые с ужасом отбирают кухонный нож у ребёнка семи лет и пишут мне на экскурсию с пятиклассниками сообщения типа «проследите, пожалуйста, чтобы Маша надевала шарф!»...

Мы огораживаем их от всего. Мы везде, где можем, стелем солонку. Мы стараемся всё сделать сами: нам так спокойнее и проще. Можно долго спорить о том, стало ли опаснее сейчас на улице, но факт налицо: дети младшего школьного возраста почти не ходят сами в магазин, в школу, на кружки, не ездят одни на общественном транспорте.

Моя подруга возила в школу дочь вплоть до последнего звонка. Излишне напоминать, что мы сами ходили и ездили в школу, начиная со 2–3 класса.

Дети больших городов практически лишены — и слава богу —



## «Коттеджные» дети

### Научите детей быть самостоятельными!

опасных и захватывающих приключений нашего детства (исследование подвала, катание на кабине лифта, прогулка по крышам гаражей), но при этом они также утратили возможность исследовать мир вокруг себя и плохо себе представляют, как он вообще устроен.

Когда я много лет назад писала о детских домах и интернатах, то узнала, что одна из основных проблем их выпускников — полная невозможность встроиться в окружающую их жизнь. Они не умеют жить самостоятельно, потому что всю их жизнь перед ними сама появлялась тарелка супа, само начиналось кино в определённое время, валились с неба подарки, а среда была абсолютно безопасной. Поэтому, как только их выпихивают во взрослую жизнь, перед ними встаёт миллион вопросов.

Если учреждение, в котором они выросли, не проводило соответствующих занятий, они понятия не имеют, как общаться в магазине, каким образом заплатить за электричество, что делать, если нужно отправить, например, посылку куда-нибудь в Кострому, не могут сварить себе даже гречневую кашу и миглом спускают все деньги, которые лежат на их счету. Поэтому нечего удивляться тому, что по статистике абсолютное большинство из них спивается, оказывается в тюрьме, теряет выданное государством жильё или заканчивает жизнь самоубийством.

Однажды ночью в Питере я разговорилась с девушкой из очереди за бесплатным супом: вахтёр из её общежития, с которым у неё конфликт, отобрал у неё паспорт и не пускает, не даёт даже забрать вещи оттуда, так что она живёт на улице, питается с помощью бездомных и до судорог боится вахтёра. Как я и думала, девушка оказалась детдомовской. У неё в голове нет ни алгоритмов решения проблем, ни даже желания их решать.

Удивлённо раскрыв свои большие глаза, она смотрела, как я машу руками и мечу молнии, и молча

слушала мои возбуждённые объяснения, что никто не имеет права отбирать у неё паспорт, что есть такая служба, называется «полиция», в которую надо было сразу же позвонить, что в Петербурге есть уполномоченный по правам человека, куча государственных и благотворительных организаций, которые ей помогут, нельзя же, в самом деле, ночевать в ноябре в подъездах, надо только заморочиться и их поискать. Она кивала и вздыхала. На следующий день я встретила её там же.

Ещё одна проблема этих детей — потребительское отношение, возникающее из удовлетворения взрослыми их потребностей. Для них делают всё, а они ни для кого не делают ничего. Обе этих проблемы у детдомовцев были всегда, но я до недавнего времени и не думала, что они неожиданно свалилась на головы детей из самых благополучных семей. Они ничего не знают от окружающей их жизни, от которых мы их оградили, иногда в буквальном смысле, и привыкли к тому, что их все одевают, развлекают, учат, за ними убирают, им всё и всегда дают, а они никому ничего не должны. Я еду с лекций в частную школу, и завуч меня предупреждает:

— Имейте в виду: у нас коттеджные дети.

— Простите?

— Ну, дети, которые никогда не выходили за забор коттеджа без родителей, охранника или водителя. Они ничего не знают о том, что за забором. В их жизни только закрытая территория посёлка и школы...

Впрочем, это проблема не только «коттеджных» детей. Теперь зачастую и вполне обычные, «районные» дети — так же, как и детдомовцы, как и дети миллионеров понятия не имеют, для чего нужна Сберкасса («таскать ребёнка в рассадник инфекции?!»), как сварить самим картошку («порезутся! обожгутся!») и что делать с той же посылкой в Кострому («мне проще самой»). Специалисты говорят о том, что из-за смены системы коммуникаций пропасть

между современными родителями и детьми шире, чем когда-либо, но мне кажется, мы сами, своими руками выкопали себе яму.

...В дочкином классе я занимаюсь экскурсиями. И вот что скажу: самая увлекательная лекция в прекрасном музее не сравнится для них по степени интересности с посещением производства. Они, затаив дыхание, смотрят на то, как растёт салат на бесконечных плантациях агрокомбината, как замороженные, наблюдают за штамповкой конфет в шоколадном цехе и замирают перед агрегатом, перемешивающим тесто на хлебозаводе. Их всё это гипнотизирует и очаровывает, потому что они вообще не представляют, откуда что берётся. У них нет никаких идей по поводу того, как и откуда взялись самые простые окружающие их вещи и каким образом они были сделаны: карандаш, сметана, платье и так далее. Поэтому одной из первых поставленных мной перед собой же задач было свозить детей на ферму. Настоящую ферму, где они получат представление о том, откуда берётся хотя бы часть еды, как это происходит, как выглядит сельский труд.

На ферме дети немного сошли с ума. Они с упоением месили грязь по дороге в свинарник, пиццали от восторга, глядя на свежеиспечённые куриные яйца, широко раскрыв глаза, смотрели на то, как доят корову, тайком жевали хлебные колосья, смело трепали по холке коз. По моей просьбе на ферме с ними сбили масло и испекли хлеб. Ничтожно малая, но хоть какая-то часть бытового волшебства — превращения зёрен и молока в нашу ежедневную еду, каждый день происходящего на заводах и фермах, о котором мы не задумываемся, а они ничего не знают. Это была наша экскурсия года, они её ещё долго вспоминали.

...Ещё одна удивительная черта нашего времени — наши дети слабо себе представляют, чем мы, их взрослые, занимаемся большую часть своей жизни. Сейчас не принято брать детей на работу (неизменная часть детства мно-

гих из нас), мало кому приходит в голову организовывать для детей сотрудников экскурсии по своей организации. И очень, очень жаль, потому что для ребёнка папа и мама исчезают на целый день неизвестно куда, делают неизвестно что, после чего благодаря неизвестно чему и непонятно как в доме появляются деньги, вещи, еда.

Прибавим к этому то, что, по сравнению с нашим детством, профессий много загадочных родителей, название которых ребёнку ни о чём не говорит. Кто был у нас, кроме всем понятных врачей, строителей, учёных, слесарей и учителей? Разве что инженеры да бухгалтеры, но, как правило, это можно было объяснить.

Теперь же родители через одного — копирайтеры, менеджеры, маркетологи, дизайнеры, мерчендайзеры, эйчары, пиарщики, сммшники, бариста, байеры и бог знает кто. Понять, что папа с таким названием делает на своей работе или почему он всё время сидит в компьютере, категорически невозможно, если папа не утрудится объяснить, а ещё лучше показать, чем же он всё-таки занимается.

Несколько лет назад я с удивлением обнаружила, что для моих дочерей нет ничего привлекательнее, чем весь день мотаться со мной по моим ежедневным делам. Особенно здорово, когда мы это делаем на общественном транспорте, сидим рядышком и можем в дороге сколько угодно болтать, играть, веселиться, глядя друг другу в глаза.

Мы заезжаем на одну из моих работ, и гордый ребёнок несёт мыть гору чайных чашек, копившихся несколько недель, и по тому, как его совершенно искренне хвалят и благодарят, понимает, что он сделал нужное и важное. Он ходит со мной тише воды и ниже травы по коридорам и внимательно слушает мои объяснения кто, чем и зачем тут занимается.

Он радостно заходит со мной в магазины, благо очередей теперь в том виде, в каком они были в нашем детстве, нет. Он внимательно слушает, для чего нужен банк и что в нём делают. Он заходит со мной выпить чаю с пирожком в мою любимую кофейню. Он едет домой усталый и счастливый.

Всё это я пишу, лёжа в кровати в окружении бумажных платков, кружек с чаем и водой, подушек, градусников и прочих всем знакомых атрибутов.

Я уже довольно давно поняла, что мамина болезнь — это вынужденная самостоятельность для детей. Придётся самим сходить в парикмахерскую, объясниться с матерями и расплатиться. Придётся также сходить в магазин, потому что маме нужны мёд и лимон. Придётся самим приготовить ужин. Нет, мама встать не может, мама может только умоляющим голосом дать точные инструкции. Если мама выползет на свет божий, она очень расстроится, когда увидит лужу в коридоре. Маме надо отнестись чай и накормить её. Меня потрясла гордая физиономия моего ребёнка, когда он принёс мне на подносе приготовленную им еду.

На следующий день главной по кухне была младшая. Три раза приходила спросить, вкусный ли получился ужин.

Конечно, вкусный, родная. Сами вкусный на свете.



**О**дна знакомая не даёт сыну держать пакетик с соком, потому что «он каждый раз слишком сильно на него давит, и сок разливается».

Другая приносит дочери виноград в комнату, пока та смотрит мультики, не иначе как сорвав каждую ягоду с ветки.

Третья чуть что бросается вытирать своему сыну руки влажными салфетками, потому что «везде зараза».

И каждая из этих мам сказала мне, что я страшная пофигистка, потому что не делаю всего этого с собственными детьми.

Я не помогаю детям натягивать колготки перед школой. Только раз в неделю перетряхиваю их рюкзаки, обнаруживая там каждый раз сгнившую шкурку от банана, намертво прилипший к учебнику, пластилин и крошки непонятного происхождения.

И я категорически настаиваю на том, чтобы не наводить порядок на их столах, а только напоминать им об этом.

В целом, поскольку мои дети живы, здоровы и порой даже умны, и сообразительны, мне кажется, что я всё делаю правильно. Или, во всяком случае, не совершаю ничего криминального.

Мои аргументы такие.

1. Воспитание — по-моему, это предоставление ребёнку всё большей свободы. Конечно, с оговорками, конечно, с оглядкой, конечно, со всеми возможными экивоками, но как было сказано кем-то из мудрых: «Ребёнок — это гость в твоём доме. Вырасти его и отпусти». И это ведь правда. Чем более подготовленными к жизни будут дети, тем легче и спокойнее,



**«Я знаю, что у тебя всё получится...»**

может быть, будет их, а заодно и моя жизнь.

2. Простое отсутствие сил и времени на то, чтобы делать 33 оборота в минуту вокруг отдалённого взятого ребёнка. Во-первых, у меня их трое. Во-вторых, я работаю. В-третьих, всё-таки как-то странно вытирать ребёнку (даже младшему, пятилетнему, залюбленному) руки влажной салфеткой вместо того, чтобы сказать: «Иди помой». Ну он же нормальный, он точно сможет.

3. Я вижу, как расправляются плечи старших дочерей и ка-

ким гордым становится сын, когда они слышат: «Помоги мне, сделай это сам, пожалуйста, ты уже можешь!». Они действительно, как на крыльях, начинают лететь по жизни. У них и правда появляется больше сил, умений, решимости, смелости и других прекрасных качеств, когда просишь их о поддержке, и веришь, что у них всё получится. А если говорить о бытовой стороне вопроса, то я заметила, что если несколько раз показать им, как именно надо убирать в комнате, то они научатся, и после их генеральной уборки даже не нужно будет делать капитальный ремонт во всём доме.

4. Часто вижу вокруг себя взрослых, которые всё время спрашивают «а можно», «а как нужно», «а это я правильно сделал» и — моё любимое — «я не буду ничего делать, пока мне начальство/муж/сын/зять не скажет, что это нужно». И я бы не хотела, чтобы мои дети выросли такими. Я мечтаю, что мои дети станут людьми, которые способны принимать решения и нести за них ответственность, что у них будет интересная жизнь, которая невозможна без резких поворотов, что они не будут бояться рисковать, пробовать, менять, искать. Что они будут верить в себя.

Поэтому, чтобы помочь им стать такими, я говорю:

— Я знаю, что у тебя получится. Пойди и оденься сама, только помни, что мы идём в театр. Если ты нагубила бабушке, извинись перед ней сама, без меня.

Я не бросаю своих детей без поддержки. Но там, где мне кажется, что они справятся, я отпускаю их совершать их собственные поступки, принимать собственные решения, видеть последствия и что-то про себя и про жизнь в связи с этим понимать.

А ещё я помню, что когда выходила замуж, то совсем не умела готовить. И муж, хоть и удивлялся этому, потому что мне было уже 26 лет на тот момент, неизменно говорил: «Ты просто готовь и всё, это не может не получиться». И я научилась готовить.

А потом я училась водить машину. И мне было очень страшно. У меня не получалось, даже при том, что я закончила автошколу и сдала экзамен. И моя мама, водитель с 20-летним стажем, сидела рядом со мной на пассажирском сидении и учила меня трогаться с места, разворачиваться, встраиваться в поток, перестраиваться из ряда в ряд, прекрасно понимая, что мы можем разбиться в любой момент.

А в какой-то момент она вышла из машины и сказала мне: «А теперь — сама. Только будь осторожна и помни, что у тебя дети». И я стала ездить сама. Сначала медленно и плохо. Потом — лучше. И сейчас я просто вожу машину, как миллиарды других людей. Но для того, чтобы это случилось, моя мама и я сами должны были поверить в то, что это получится.

**Катерина АНТОНОВА**

<https://vk.com/sattvamama>



**Время, чтобы побыть детьми**

**Н**а каникулах я сделала для своих детей лучшее, что только могла: договорилась о том, чтобы мы всей семьёй ходили в театр через день. Только на самые хорошие и проверенные постановки. И после спектакля, конечно же, перекус в кафе. И в самом театре, естественно, какие-то подарочки. Красота! Но перед пятым нашим выходом в свет они сказали мне практически хором: «Нет! Мы в театр больше не пойдём!». Я опешила.

— Почему? Ведь всё прекрасно — и спектакли, и кафе, и подарки. Что не так?

— Всё не так, — мрачно ответили дети. — Мы не хотим больше одеваться, аккуратно причёсываться и идти в этот твой театр. Надоело.

— А кафе? — сделала ещё одну попытку я.

— Нет. Бульон с макаронами и мультики, — отрезали дети.

— А каток? — не сдавалась я, и снова услышала «нет».

— Мы вообще-то хотим дома побыть.

И пока дети последние пару дней каникул пребывали в блаженном для них ничегонеделании, я заметила, что они почему-то не досаждали мне своими просьбами и капризами, не ссорились друг с другом и даже не выключивали мультики.

Но началась школа, и всё покатилось по-старому: дом у нас шумный, за словом в карман никто не лезет, в обиду себя не даёт. Мы живём дружно и мирно, но периодически, особенно когда надо успеть и позаниматься музыкой, и сделать уроки, и погулять засветло хотя бы полчаса, на стенку друг от друга бросаемся.

— Садись заниматься!

— Нет!

— Давай делать уроки!

— Не-е-ет!

— Убери в комнате!

— Не-е-е-ет!

И так до безконечности. Пока я, наконец, не заболела и на время потеряла способность заниматься организацией жизни собственных детей. Тогда вдруг дети поменялись совершенно. Они

стали со мной милыми и предупредительными. С восторгом кашеварили на кухне и содержали свою комнату пусть в условной, но всё же чистоте. Повизгивали от восторга, когда кто-нибудь из них троих придумывал, что можно пойти погулять, и за пять минут собирались на улицу сами, ничего при этом не забывая — ни шапок, ни варежек, ни даже помочь друг другу застегнуть молнию.

Моя простуда явно шла на пользу всему дому и нашим отношениям с детьми особенно.

И пока дети гуляли, а я болела, стала вспоминать, что в принципе-то ничего не поменялось: свободнее и веселее всего дети всегда были именно тогда, когда ими никто специально не занимался. Тогда они начинали танцевать в своей комнате, или устраивали цирк, билетики на который трогательно приносили всем домашним, или просто медитативно расчёсывали волосы своим безконечным куклам. Они были изящны и грациозны в эти моменты. Улыбались, напевали что-то себе под

нос, чему-то своему тихо смеялись и были похожи на девочек с картин импрессионистов.

Стоило же мне или мужу войти к ним в комнату не для того, чтобы блаженно повалиться со своей книжкой возле них, а чтобы дать им очередное задание, они ощеривались, зажимались, поднимая плечи почти к ушам, и начинали говорить злыми и противными голосами. Всё сразу становилось не по ним, всё вызывало неприятие, они начинали раздражать друг друга, и неминуемо вспыхивала ссора.

Так было всегда. Во всяком случае, у моих детей. Просто я забыла об этом, с сентября провалившись в школьный ритм жизни.

Я прочитала миллион статей про то, что сидеть с детьми над домашними заданиями необходимо, и про то, что это катастрофически вредно, про то, как счастливо наше поколение, выросшее во дворах, и как несчастно нынешнее. Прочитала столько всего, что забыла самое главное: смотреть на своих детей, слышать их, ну и себя, конечно.

И когда я увидела своих детей снова через полгода после начала учебного года, то поняла: достаточно того, что они дети и хотят играть в куклы.

Так пусть и играют. А тройки и четвёрки по русскому — ну что ж. Лучше так, чем они окончательно поверят, что в жизни есть только слово «надо» и ничего больше.

Поэтому теперь у нас новые правила, призванные дать моим детям возможность оставаться детьми:

**1. Час свободного времени.**

У них всегда, даже в самый загруженный занятиями день, должен оставаться, как минимум, час свободного времени дома, когда

они в своей комнате делают, что хотят, а взрослые входят к ним только со стуком. Этот час — не гуляние, не мультики, и не игры в телефоне. Это именно ничегонеделание, дуракавалание.

**2. Перерывы.**

Если не могу сделать так, чтобы между общеобразовательной школой и музыкальной было хотя бы два, а лучше три часа времени, я снимаю их с последних уроков в обычной школе, а то и вовсе не веду их туда. Может быть, кто-то из детей так и может, не теряя при этом ни желания, ни способности к обучению, но мои — нет.

**3. Не «надо», а «хочу».**

Все развлечения, которые нужно организовывать и куда нужно специально добираться (театр, лекции, музеи, кино), — это тоже для детей большая нагрузка. Кроме того, это в принципе должно быть очень желанным событием, иначе в нём вообще нет никакого смысла.

**4. Один день, одно дело.**

Ну, и главное правило выходных, которого я придерживаюсь: один день — одно дело. Никакого нагромождения событий типа утром кино, днём каток, вечером гости. Одно дело. Или кино, или каток, или гости. И много свободного времени вокруг.

Если следовать этим правилам, у детей (во всяком случае, у моих) остаётся время на то, что почему-то называется ничегонеделанием, а на самом деле является самым нужным для людей любого возраста действием — пребыванием с самим собой наедине. Проще говоря, у них остаётся время побыть детьми. А это стоит всех пятёрочек и спектаклей мира.

**Катерина АНТОНОВА**

<https://vk.com/sattvamama>



# Мужчиной нужно стать!

Что же приближает нас к мужскому и делает более мужественными? Ведь родиться мужчиной ещё не значит быть таковым. Мужчиной нужно стать. Подобные темы не так уж и часто поднимаются в обществе и освещаются на просторах интернета, а в СМИ и подавно.

Сегодня образ современного мужчины, продиктованный средствами массовой информации, уж очень далёк от истины. К сожалению, кому-то выгодно, чтобы мы деградировали и шли по ложному пути. Тот образ, который нам навязывается сегодня через фильмы, сериалы и всевозможные передачи, это такой облик мужчины, который ведёт развратный образ жизни, причём чем больше женщин у него будет, тем якобы он круче выглядит в глазах своих товарищей. Обратите внимание на то, что практически в каждом фильме или сериале главные герои приобщены к распитию спиртных напитков, курению, в некоторых случаях к наркотикам.

То есть на зрителя произойдет сознательное воздействие, связанное с положительным героем и вредными привычками. Это прямой подтекст, что если ты хочешь подражать главному герою, то подражай ему во всём. За этим, казалось бы, ничем не примечательным образом тянется целая цепочка негативных событий. От употребления спиртных напитков, курения и развратного образа жизни до разрушения института семьи. Я думаю, не нужно приводить сравнения, как связать одно с другим и к каким это может привести последствиям. Ещё ни одна семья, в которой употреблялся алкоголь, совершались измены, не становилась счастливее, сплоченнее и крепче.

Так как эта статья о мужчинах, то я не буду ничего говорить о женщинах. Давайте возьмём ответственность за свои жизни в первую очередь.

Так уж повелось в нашем обществе, что большую часть воспитания мальчиков приходится на женщин. Начиная от детского сада и до окончания школы, в основном нас воспитывают женщины. В России насчитывается более 17 миллионов матерей-одиночек, воспитывающих детей самостоятельно. К тому же не в каждой полноценной семье отцы уделяют достаточно времени воспитанию своих сыновей. Многие вообще считают, что всё произойдёт само собой. Но само собой ничего не происходит.

Если несколько веков назад мальчика отрывали от матери в 5–7 лет и помещали в сугубо мужской коллектив, то мальчику было с кого брать пример. Девочка от мальчика отличается тем, что она уже с рождения изначально целостная. Правильный подход к ней, положительный образ матери и любовь отца создадут из неё счастливую наполненную личность. Чего нельзя сказать о мальчиках. Мальчику необходимы с ранних лет спартанские условия. Путь лишения, строгости и дисциплины. Но как же мальчику стать мужчиной, если нашим воспитанием занимаются женщины? Ответ и ответственность на этот вопрос лежит на нас, мужчинах.



Если ты один из таких, у кого в жизни отсутствовал достойный пример для подражания, или ты воспитывался в сугубо женском коллективе, не отчаивайся. Главное — осознать это и понять, что каждый в праве воспитать себя сам, поэтому нужно начать воспитывать себя и не допустить, несмотря ни на что, чтобы такое повторилось с твоими детьми.

Когда мы исполняем своё первичное физическое предназначение, связанное с тем воплощением, в котором мы и пришли в этот мир, Вселенная начинает помогать нам, и тогда мы будем получать от неё тонкую энергию. Казалось бы, весь мир благоволил нам, сопутствует удача и успех.

Я хочу открыть несколько секретов, следуя которым, ваш уровень жизни возвысится, а внутреннее состояние изменится. Многие станут на свои места, и жизнь вам покажется совершенно с другого ракурса.

Так что же, собственно, делает нас, мужчин, настоящими мужчинами?

Как стать мужчиной не только внешне, но и внутренне? Итак...

**• ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Как часто я слышу обвинения в адрес других: «Не могу найти работу», «Они виноваты в том, что так получилось», «Всё дорожает», «В том, что так вышло, нет моей вины», и нет конца и края этим оправданиям. Во всех наших неудачах мы виним всех вокруг, начиная от родителей и заканчивая президентом, кризисом и Америкой.

Пойми: в том, что происходит вокруг тебя, нет ничьей вины. Ты создал и притянул внешние события в свою жизнь своими внутренними мыслями и убеждениями. И чем раньше ты поймёшь и возьмёшь ответственность за себя и свою жизнь, тем быстрее изменишься. Потому что изменить то, что зависит от тебя, намного легче, чем изменить то, что зависит от других. По мере взросления степень ответственности должна возрастать: чем выше ответственность, тем больше ты растёшь как мужчина. Сначала это ответственность за себя, потом за семью, потом за подъезд, город, страну и т.д. У тебя есть абсолютно всё, чтобы добиться того, чего ты хочешь.

**• ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТЬ.** Это очень важный аспект, так как он определяет именно то направление, в котором мы идём. Если у тебя нет цели, то ты плывёшь по

жизни так, как будто лодка без паруса. Не имея ориентира направления, мы всегда придём туда, куда не нужно, или туда, куда не хотели. Очень важно осознать, что большинство людей могут часами говорить о том, чего они не хотят, и секундами о том, что им хочется. Но Вселенная устроена так, что отрицания она воспринимает за пожелания. И каким-то магическим образом то, что мы не хотим, в итоге это и получаем. Поэтому важно формировать цели, опираясь от того, чего я хочу, а не чего не хочу.

Цели нужно формировать и прописывать, обязательно прописывать, так как сознание сфокусируется на этом и будет давать команду подсознанию, а подсознание будет направлять нас в будущее. Пишите цели на день, на неделю, на год, на 5 лет, на 10 лет, на всю жизнь. Напишите ту цель, которая будет немного заоблачной, потому что никто не достиг больше того, чего запланировал. Такая цель всегда будет вас вести к непреодолимым вершинам. Напишите, кем вы себя хотите видеть в будущем, каким человеком себя представляете. Напишите цель, план по её достижению, срок, за который собираетесь её выполнить, и всё то, что мешает выполнению этой цели, устраняйте препятствия и пошагово выполняйте задачи, которые в совокупности помогут достичь цели. Не ленитесь выделить 20–30 минут своей жизни, чтобы определить, чего я хочу от жизни, кем хочу быть, в чём заключается моя миссия. Это очень изменит вашу жизнь.

**• ЦЕННОСТИ.** Задумывались ли вы когда-нибудь, какими ценностями руководствуетесь в своей жизни? Насколько вы тот человек, на которого можно положиться и довериться? Что вы цените большего всего в жизни и в людях? Если нет, то самое время задуматься об этом. Выпишите все те ценности, которые имеете на данный момент, и допишите те, которые вы бы хотели включить в свою жизнь. Может быть, это любовь, семья, здоровье, честность, справедливость, счастье, служение, вклад в общество и т.д. Уделите этому немного времени. Ценности могут меняться по мере взросления и развития. Обязательно выпишите их, потому что держать в голове несформированные мысли — это одно, совершенно другое — чётко видеть написанное на бумаге и стремиться придерживаться этому.

лики, делать всё то, что не принесёт тебе никакой пользы в будущем. А можно использовать эти инструменты для обучения, просмотра лекций, семинаров, чтения книг, прослушивания аудиокниг. Ведь по дороге на работу можно в наушниках прослушивать книги, вместо того, чтобы слушать музыку, которая приводит к деградации, и просто смотреть в окно. Таким образом можно выигрывать время с пользой и с качеством. Современные достижения человечества можно сравнить с огнём. Если умело его использовать, то можно приготовить на нём пищу и согреться, но если не контролировать огонь, он может сжечь всё дотла. То же самое с интернетом, телефонами и компьютерами. Я не вижу в этом ничего плохого, если использовать интернет с пользой для развития на благо себе и другим, а вижу в этом великую возможность. Всё дело в том, как ты применяешь эти инструменты.

## • ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.

Без этого никуда. «Тело — это храм души». Поэтому о нём стоит позаботиться в первую очередь. Если мы не будем здоровы, то всего выше перечисленного и ниже перечисленного будет сложно придерживаться. Без физического самосовершенствования мужчине сложно быть мужчиной. К тому же само по себе слабое здоровье во многом будет нас ограничивать. Для крепкого здоровья и иммунитета мужчине необходимы ранний подъём и ранний отход ко сну, холодный душ или обливание холодной водой, здоровое питание, отсутствие вредных привычек, физические упражнения, воздержание от секса. Всё это в совокупности даёт крепкое здоровье. И со временем вы заметите, что болезней стало намного меньше или они вообще отсутствуют. Очень важно, чтобы мужчина мог постоять за себя и своих близких.

## • АСКЕТИЗМ.

«Насколько мужчина волевой — настолько он и разумен». Следовательно, можно сказать, что разум — это синоним воли. Свобода и мужество — это не тогда, когда ты можешь многое себе позволить, это то, когда ты от многого можешь отказаться. Становясь на путь аскезы, сознательно ограничивая себя в чём-то,





мужчина получает тонкую энергию от этого. Если у вас есть вредные привычки или вы сквернословите, то самое время взять аскезу, сознательно отказываясь от чего-либо. Поймите, что когда мужчина многое себе позволяет, он фактически ничем не отличается от женщины. Это женщинам тяжело ограничивать себя от вкусной еды, времени для сна, ибо их психика устроена иначе, чем мужская.

**• ОТНОШЕНИЕ К ЖЕНЩИНАМ.** Очень важно отношение мужчины к женщине. Иногда, находясь в мужских кругах, мне становится до тошноты противно, как мужчины обсуждают женщин. К любой женщине нужно относиться так, будто это твоя дочь или жена. Потому что любая женщина, как ни крути, чья-то дочь или чья-либо жена. Теперь представьте, что вашу жену или дочь вот так обсуждают кто-нибудь другой. Выходите из этого порочного круга. Мы с помощью мыслей и слов создаём не только себя, но и окружающих нас людей. Всё, что мы критикуем, боимся или осуждаем, притягиваем в свою жизнь.

**• ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ.** Заключается в работе над собой, в изменении и улучшении своих качеств характера. Мужчина должен быть духовен, а не только религиозен. Духовность — это не только по воскресеньям в церковь ходить, это понимание того, что у вас есть душа, временно плотившаяся в этом теле, и всё в этом мире связано с Богом. Духовность начинается с того, что человек становится безкорыстным, он начинает служить другим, заботиться о других. Нужно избавлять своё сердце от зависти, вождельности, ревности, гнева, жадности, обид. И развивать любовь, заботу, доброту, осознанность, благодарность, благородность, скромность, смирение. Смирение не то, когда тебя ударили по щеке, подставь другую, а то смирение, которое позволяет стойко принимать все удары судьбы. Истинное счастье жизни заключается в том, чтобы отдавать, причём отдавать безкорыстно, не ожидая ничего в замен. Можете себе представить общество, где каждого заботит только то, чтобы кому-нибудь принести пользу. И представьте себе общество, где каждый стремится урвать кусок себе, да побольше, и теперь посмотрите на окружающий мир. Настоящего духовного мужчину должен волновать вопрос, чем я могу быть полезен другим и этому миру в целом?

Я не хочу, чтобы ты прочитал эту статью и забыл о ней. Эта статья вызов самому себе. И я не могу сказать, что сам полностью ответственную всему тому, о чём здесь сказано, но с каждым днём делаю маленькие шаги навстречу своей цели. Каждый день создаю себя сам. Я хочу, чтобы ты начинал меняться и действовать, начиная с этого момента. Призываю каждого взять ответственность за своё собственное воспитание и развитие, и предпринимать конкретные шаги к своим целям и к созданию самого себя. И помни: всё начинается с мысли. Так как мысли формируют слово, слово — поступок, поступок — привычку, привычка — характер, а характер создаёт судьбу! Мы, мужчины, должны быть сегодня лучше, чем вчера, а завтра лучше, чем сегодня. Мы должны менять это общество к лучшему. А все перемены в жизни начинаются с самого себя.

**Олег СЕМЕНЦ**  
<https://vk.com/vselo>

Я несколько дней хожу в размышлениях про разводы. Вокруг много друзей развелись, расстались, разошлись.

Пришла к мужу и спрашиваю: — В чём секрет крепости нашей семьи?

— Ты и так знаешь, — отвечает он. — Тебе для чего?

— Для других, — говорю я.

— У других свои ингредиенты.

— А как помочь-то? Я знаю набор стандартных фраз, знаю набор нестандартных, у нас есть наш опыт... Может, можно универсальный рецепт изобрести?

— Нельзя! Но нашими находками поделиться можно.

Делюсь, не мудрствуя лукаво.

1. Перестаньте ухаживать друг от друга, даже мысленно!!! Просто принять, что этот человек на всю жизнь. Тогда оба начинают жить в глубину. Вот тут начинается включаться механизм поиска решения, договорённости, подстройка.

2. Иметь общее дело. Даже если у вас разные профессии, найдите общее дело, которое объединяет (свои дети не в счёт). Это может быть благотворительность, творчество или изучение, помощь людям, зверям, природе... У нас это детский лагерь.

3. Шутить! Если у вас плохо с чувством юмора, то развивать. Смотреть смешные фильмы, читать смешные книги, шутить над собой. И главное — по-доброму. (Сарказм — это плохо, он разрушает). У нас это осознанное дурачество. Мы из любой ситуации можем сделать перевёртыш и поржать. А смех рассеивает тучи над головой.



## Секрет крепкой семьи

4. Выбирать любовь. Когда вы открываете рот, чтобы сказать что-то партнёру, сперва произнесите: «Я выбираю любовь!». После этого будете по-другому строить свою речь. Даже о том, что обидно, будете говорить, сохраняя любовь, а не разрушая.

5. Говорить о своих чувствах, не обвиняя. «Я чувствую то-то и то-то...», а не «Ты сделал мне больно...». «Я так реагирую на такие-то действия...». И слушать друг друга и слышать, потому что вы до конца вместе.

6. Помогать осуществлять мечты друг друга. И в этом счастье. Мечтать вместе.

7. Верить. Даже когда кажется, что безнадежный экземпляр, ве-

рить в него. Откуда вам знать, какие у Бога планы на него или на неё?! Верить в самое лучшее!

8. Изучать себя и видеть ту красоту, которую заложил в этого человека Бог. Помните, что существует Единая женщина и Единый мужчина. А все мы — лики его. Значит, в каждом есть всё. Важен угол, под которым мы смотрим. Например, голодный мужчина чаще злится; не было близости долго — нервный; что-то не получается или не может решить на работе — отрешённый, тревожный, огрызается. Женщина устала — ворчит или ругается, скоро менструация — плачет, разводится... Наблюдай, изучай, умей пережить. Не стоит накалять. Дай прожить...

## «Я пришёл с женой!»

Мой мальчик переступил порог и сказал: — Я пришёл с женой.

За его спиной стояла маленькая чёрненькая испуганная девочка.

— Это Оля, я её люблю, — продолжил сын, солидно пропуская жену вперёд.

— Ладно, раз жена, пусть проходит, — пролепетала я.

Они прошли, сели на диван, стали шептаться. Поглощённые друг другом, они вроде бы и не замечали меня. Мой маленький рыцарь, гардемарин, мушкетёр превратил меня из мамы в свекровь.

— Сынок, а как же футбол, у тебя ведь чемпионат мира на носу? — робко спросила я.

— Ну и что, — безпечно отмахнулся от меня мой ребёнок.

«Неужели это так и бывает: трах-бабах и женился?» — горестно думала я, разливая для молодых чай.

Вскоре пришёл с работы отец.

— У нас Алёша женился! — прямо с порога огорошила его я.

— Что?! Как это женился?

— Вот так, привёл жену...

Отец прошёл в зал, поздоровался, позначкомился и уже на кухне успокоил меня:

— Жена, как жена, нормальная жена!

Молодожёны попили чай, включили музыку и продолжили общаться друг с другом. Мы с отцом были как два пустых места. А мо-

жет, как одно... Я чуток всплакнула, раздумывая о будущем детей, заставляла себя привыкнуть к этому новому званию «свекровь».

Ближе к вечеру в дверь постучали. Я открыла. Передо мной стояла костлявая старуха в клетчатом фартуке.

— Наша-то не у вас?

— Кто?

— Да Вольга-то?

— А, Оля? У нас, у нас, заходите! — я догадалась, что это одна из моих родственниц по линии снохи, похоже, бабушка.

— Вольга, айда домой, колобка корова! Оля выбежала в прихожую, не поднимая глаз, торопливо стала обувать туфельки.

Алёша стоял тут же, возле трельяжа, и глаза его медленно набухали слезами. Как только дверь захлопнулась, Алёша бросился на диван и громко заплакал. Это было горе. Большое мужское горе.

Я села рядом с ним на диван и прижала его к себе.

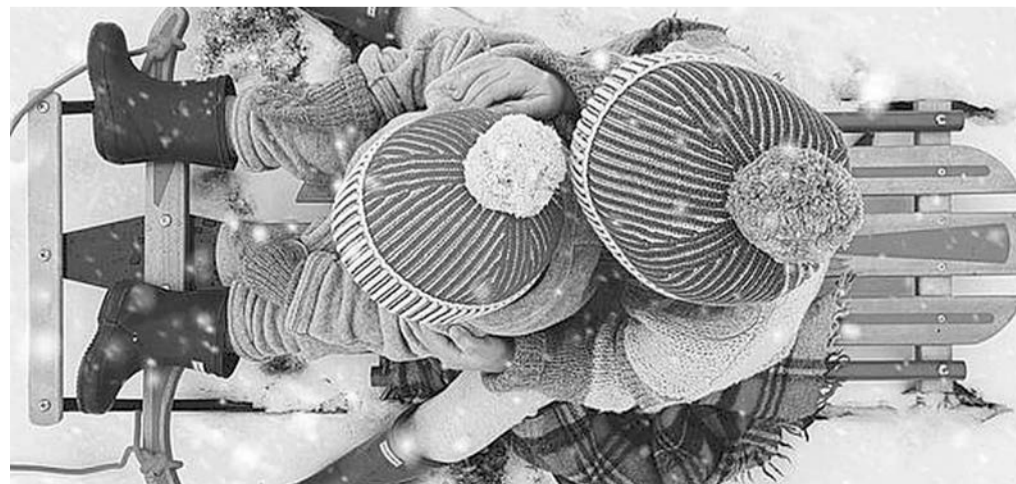
— Не плачь, не реви, мы что-нибудь придумаем. А пока ведь у тебя чемпионат мира!

Алёша вытер слёзы, надел спортивную форму, взял мяч и пошёл на поле.

— Вернись чемпионом! — крикнула я вдогонку сыну.

Ведь в восемь лет стать чемпионом мира, может быть, даже важнее, чем и жениться...

**Галина ЗОЛОТАИНА**



## Проголосовали «за»!

— Женя, — я была ошарашена, — представляешь? Тест положительный!

Муж расплакался, как мальчишка, даром, что мне 40, а ему на три года больше. Так и получилось: мы перестали ждать, а чудо случилось.

— Поздновато, — ахнула мама, — но ничего. Сейчас даже первенцев позже рожают. Я очень рада. Лера через пару лет упорхнёт из дома, а вы не останетесь с Женькой одни. Он-то рад? Ну ещё бы! Ты вот что, ты Лере пока не говори, пусть уже минует первый триместр. Мало ли... Позже скажешь.

— Ма, — крикнула дочь из прихожки, — это твои ключи выпали из сумки? Я обратно их положила.

И в следующую минуту она, бледная и с круглыми глазами, появилась в дверях кухни, где мы с мужем вместе чистили картошку. В руках у дочери была моя обменная карта, та самая, из сумки...

Тогда и прозвучали жестокие слова. И истерика, и слёзы. У меня закружилась голова. Я видела, как посерело лицо мужа, как сникли его плечи.

Лера — дочь, которую я родила в первом браке, хлопнула дверью.

— Я не знаю, — это бывший муж позвонил через час — это ваши бабские дела. Я не знаю. Но ты это... рожать надо, чего её слушать.

— Не вздумай, — чётко сказала мне по телефону моя бывшая свекровь, — не вздумай идти на поводу у вздорной девчонки!

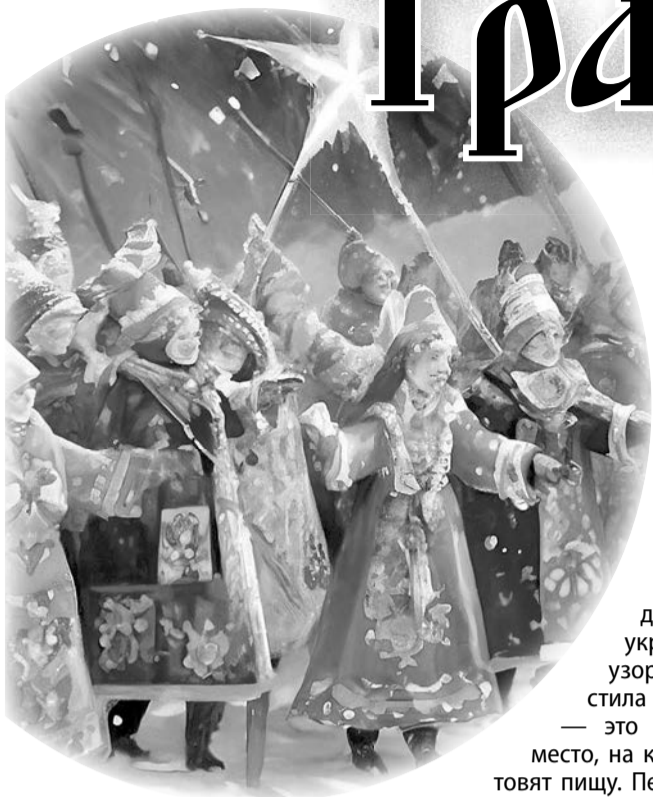
Но добила меня женщина, от которой поддержки я ожидала меньше всего — новая жена бывшего мужа.

— Здравствуйте, я Мирослава, пусть Лера поживёт у нас. У нас Дашутка, Лера поймёт, что сестра или брат — это совсем не страшно. И вы должны сохранить ребёнка.

Сию реву. Дочь ушла к отцу. Ничего, успокоится. Я их так люблю. Всех. Всю мою семью: и дочь, и Женьку, и маму с папой, и легкомысленного бывшего, и его маму, и даже такую заносчивую, как мне казалось, Мирославу.

И моего ещё неродившегося малыша, за которого они все проголосовали.

**Автор неизвестен**



# Традиции Коляды

В славянской культуре празднование Нового года приходится на 21 декабря. В это время наши предки отмечали праздник Коляды. Многие традиции в праздник Коляды сохранились и по настоящее время. Их можно использовать на помощь себе и своему Роду.

## Очищение себя в праздник Коляды

Накануне сотворения Коляды, до ночи с 23–24 декабря (полное солнце рождается 24 декабря), важно свершить собственное очищение. До этого надо сделать список себя и составить план дел на следующий год. Важно прописать, как вы будете улучшать те качества, которые уже есть. А также понять, любите ли вы себя.

Нелюбовь к себе можно отследить по тому, находите ли вы в себе телесные, душевные, духовные качества, которые вам не нравятся, но вы с этим ничего не делаете.

Она рождается либо из стремления за что-то себя наказать («я плохая»), либо из мести другим («я буду такой назло тебе»). Не обязательно этот человек находится рядом с вами, это может быть ещё подростковая ситуация. Например, первый ваш парень, который вас бросил, не любил курящих девочек, и вы назло ему решили быть плохой.

В мужском варианте — девочка не пошла со мной в 14 лет, не полюбила, и тогда я даже во взрослом возрасте буду вести себя вызывающе, по-детски, как будто у меня мозгов нет.

Причиной нелюбви к себе может быть и неверие в себя: «Буду такой, потому что я в себя не верю, потому что по-хорошему, как я хочу, не получится».

Это три причины, которые лежат в основе нелюбви к себе, когда человек ничего с этим не делает. Изменить себя не получится, пока вы не научитесь извлекать выгоды от этой нелюбви другим способом.

## Очищение дома в конце года

В традиции, помимо очищения себя, в завершении любого года

женщина делала следующие вещи:

- Хозяйка ухаживала за печью до праздника Коляды: белила, украшала её узорами, чистила и т.д. Печь — это не только место, на которой готовят пищу. Печью называли ещё женскую матку.

Отношение женщины к собственной кухне символизирует её отношение к своей силе: если хаос на кухне, будет хаос и в жизни. Поэтому печи посвящали время, очищали её не только физически, но и энергетически.

Современный вариант — просто вычистить плитку, чтобы утром 24 декабря плита была идеально чистой. Можно подарить печке новое полотенце или сделать чехол, где будут стоять поварёшки.

• Второе место, которому надо накануне праздника Коляды уделить время, — спальня, особенно если вы замужем. Если не замужем, но собираетесь, то нужно сотворить новое красивое постельное бельё или купить. Традиционно было сочетание бело-красного, либо вышивали белым по белому, либо красным по белому.

## Стежки Макоши

Накануне святодней — крупных праздников, можно сделать стежки Макоши. Для этого нужно взять какую-то личную вещь, которая должна быть связана с желанием, которое вы хотите притянуть в вашу жизнь. Например, мечтаете о супруге — возьмите постельное бельё, мечтаете о рождении ребёнка — покрывало для новорождённого или покрывало, мечтаете о том, чтобы муж нашёл хорошую работу — возьмите его рубашку (купленную или сшитую своими руками).

Для сотворения стежков Макоши бралась нитка, достаточно длинная, чтобы ей можно было сделать 40 стежков обычным швом «вперёд иголку». Длину стежка выбираете сами. Если говорить про постельное бельё, можете на одной стороне глазомером отметить. Не пытайтесь спорить с Богами и от-

мечать карандашиком, — муж будет такой же перфекционист, как намеряли линейкой.

В первый день, 24 декабря, делаете один стежок, при этом до стежка обращаетесь к богине Макоши и говорите, что вам от жизни надо. Пока делаете этот стежок, тоже думаете о желаемом. Сделали, отложили в коробочку, шкатулочку, сундучок.

Предки никогда не бросали рукоделие, не клали там, где люди сидят или спят.

По этой же причине сумки не ставили там, где люди сидят или спят — так вы занимаете место Бога, в вашу жизнь новое не придёт. Здесь есть единственная оговорка: сумки с продуктами нельзя ставить на пол (навь) и на стол божий. Для этого нужна специальная табуреточка (спил дерева), на которую можно поставить сумки. Мужчины могут прибить крючки в коридоре, чтобы можно было повесить сумки, пока снимаете обувь.

Так вы делаете 40 дней по одному стежку. При этом нитка у вас одна, всегда красная, как символ самой жизни. Если нитка кончилась раньше, чем вы сотворили 40 стежков, значит, внутри есть какая-то помеха, которая мешает, чтобы загаданное пришло в жизнь. В моём роду такую вещь благодарили и сжигали вместе с ниткой, которая кончилась раньше срока. Решайте сами: будете вы эту нить распарывать или нет. Если нитки хватило, то на 40-й день делаете закреп. Кончик нитки, который остался, можно отрезать и сжечь. В моём роду эту золу растворяли в стакане воды и выпивали.

До начала праздника Коляды в спальне нужно сделать уборку энергетическую и физическую. Обратите внимание на состояние вашей кровати. Супружеская кровать — не место хранения хлама ни внизу, ни сверху, иначе в жизни разговор будет сосредоточен именно на этом.



Также супружеская постель — это не место для кого-либо ещё. Даже ребёнок там может находи-

ться лишь сразу после рождения или если он болен. Если же ребёнок здоров, то у него с рождения должно быть своё место — колыбель или кровать. Иначе начнутся ссоры между супругами. Даже приехавших родителей уложить нужно куда угодно, кроме супружеской постели.

Если вы живёте в тесных условиях, и ваша постель — это диван, на котором днём сидят, вечером — это супружеская кровать, то нужно покрывало, а лучше не одно. Днём вы застилаете диван, чтобы он не напи-



тывался энергетикой от чужих людей. На ночь покрывало снимаете и застилаете уже своим, супружеским.

Также подумайте, какие у вас цвета преобладают, в каких зонах спальни сосредотачивается бардак, — такой же бардак будет происходить в разговорах, мыслях и т.д. Не случайно эта зона называлась купа. Купа — это знак соединения мужского и женского, материального и духовного. Если у вас в супружеской спальне стоит корзина с грязным бельём, то вы будете постоянно находиться в склоках, скандалах, спорах и воспоминаниях прошлых обид.

Третье место, которому надо уделить внимание накануне любого завершения года, — Красный угол, ваш домашний алтарь, где вы почитаете Богов, Предков и т.д. Все камни, которые у вас там располагаются, подсвечники, кумиры Богов, нужно перемыть к завершению года. Лучше, если вода будет с растворённой там четверговой солью или с ароматическими маслами. Важно расставить всё по-новому, с соблюдением правил. Если это трёхчастная полочка, то нижняя — это Навь, средняя — Явь, а верхняя — Правь.

Если у вас вместо алтаря поверхность стола, тумбочки, подоконника, то ближний мир к вам — это зона Нави, мир предков и там могут находиться символы Домового, ещё что-то — ваше творче-

ство. Дальше явная зона — символы тех мечт, тех Богов-покровителей, которые у вас есть. И дальний — это правная зона, это зона рода, Всевышних Богов.

Если у вас дома нет этой зоны, то для вас рубеж старого и нового года — хорошее время, чтобы её создать. Это место будет символизировать вашу веру в Бога, в старшего Предка, давать вам состояние вдохновения и возможность сосредоточиться.

## Как построить новое целеполагание

Рубеж между старым и новым годом — это время, когда нужно формировать новое целеполагание. Коляда рождается в Нави у Майи-Златогорки, которая заключена в каменный гроб. Он рождается после своего брата Овсена, который родился 1 декабря. Именно поэтому Овсеню на золотом хорте (свинке) является символом предвестника Коляды, он охраняет нас в Карачун, когда солнышко очень слабое.

Коляда рождается вслед своему брату спустя 21 день, на 22-е сутки. И Коляда, как новорождённый золотой младенец, несмотря на то, что мал, уже символизирует начало Нового года, Новой эпохи, новых задач, которые предстоят в следующем году.

Само по себе 22-е число — это 2+2, где рождается 4. Именно поэтому Коляду изображали когда-то с зажатым в ладони семечком и в честь него готовили блюда, где использовали различные семена: начиная от пирогов с кашами и заканчивая хлебами со всякими зёрнышками.

Современный вариант — положить семечки в салаты. Это хорошее время для того, чтобы осознать свои цели и разложить по чётвёрём основным зародам.

Зарод Земли. Это первое, что должен сотворить любой мужчина и любая женщина. Но для мужчины и женщины зарод земли разный.

Мужчина обязан посадить священную рощу в честь своего Рода: по одному дереву в честь каждого умершего родственника. Мужчина обязан построить дом, притом до женитьбы. Раньше, пока парень не построил дом, жениться не имел права, это был тест на взрослость.

Мужчина должен уметь вспахать и посадить поле, вырастить пшеницу. Первую пшеницу он отдавал отцу в благодарность за те силы, которые мужчина в него





вложил. Также он сажал возле дома сад и занимался им.

Для женщины зарод земли — это обустроить внутреннее пространство дома своей мыслью, украсить своим руко-



дельем.

Поэтому мужчина строил печь, женщина белила и расписывала. Мужчина делал из глины посуду, а женщина её расписывала, мужчина изготавливал мебель — женщина придумывала, как её расписать или что вырезать на ней, рисуя эскиз.

Кроме того, женщина сажала растения, огород, который вскапывал мужчина. Лопатой имел право пользоваться только он, потому что земля — это женщина, а женщина не может оплодотворить мужчину, поэтому копали и засевали мужчины, а женщина ухаживала за этим.

Женщина сажала травы, кроме корнеплодов и зерновых культур. Для неё это был не только способ исполнить зарод земли, но и способ познания самой себя материально и физически. Даже сорняки на огороде многое рассказывают об отношениях в семье. Поэтому женщина, внимательно наблюдая за зелёным царством, понимала, куда надо направлять духовное развитие, что мужу принести и положить на стол как намек на то, чтобы он изменил своё поведение.

Зарод земли для женщины — это ещё и рождение детей, помимо создания красоты и Живы вокруг.

Зарод чрева. Зарод чрева для женщины — это рождение своего потомства, воспитание внуков, воспитание учеников, взятие учеников и учениц.

Несмотря на то, что мужчина сам рожать не может, считалось, что женщина рожает тело, а мужчина — дух. Поэтому для мужчины зарод чрева — это родить свой собственный дух, то есть пойти минимум к семи мастерам в ученики и обучиться минимум семи профессиям в возрасте до 21 года. В старшем возрасте — 33-м профессиям, то есть смирять собственную гордыню.

Второе — это взять самому учеников, притом именно мальчиков.

Зарод чрева для мужчины — это ещё и вкладывание благосостояния в женщин, родных ему по крови. Если мужчина не умеет одаривать подарками тещу, жену, дочку, сестру и т.д., благосостоятельным он не будет.

Именно поэтому женщин на празднике оценивали по количеству дарёных полудрагоценных бус на шею. Много бус муж подарил, значит, богатый, доверять можно, с ним можно иметь дело. На бабе нет бус — мужик лентяй, и с ним взаимодействиеывать никто не будет.

Для мужчины зарод чрева — это ещё и построить так называемый червчатый дом или хоромину, по другому храму. Любимой мужчиной, когда его дети были взрослые, стремился построить библиотеку, храм. Купцы строили больницы для малоимущих, для крестьян, для рожениц. Для мужчины — это олицетворение зарода чрева, то есть вложения в социальный мир, это возможность сотворить что-то большое не для себя, а для других.

Зарод сердца — это зарождение новых чувств, эмоций. А ещё из сердца исходят руки. Поэтому различные творческие идеи относятся к этому зароду. Считалось, что женщина здесь проявляется с позиции лелеки.

Леля — это стогна, которая находится (в славянском понимании) слева от сердца, в левом предплечье. Это зона отвечает за готовность отдать ответственность другому человеку за себя, в т.ч. и мужчине. И тогда в женщине пробуждаются качества Лели.

Любая женщина с точки зрения качеств Лели умеет петь, танцевать, рисовать, рукодельничать (от ткачества до плетения кружев), красиво говорить и играть на музыкальных инструментах. Эти качества Лели являются высшими ступенями женского творчества, которые помогают раскрыть в себе различные ипостаси Богини.

Именно с помощью искусств женщины могут влиять на окружающее пространство. В мировой культуре есть много таких примеров.

В японской культуре гейш (пока она не выродилась) императоры поклонялись женщинам, в совершенстве владеющим многими искусствами. То же можно сказать о служительницах храмов в Индии, храмов острова Крита, жрицах храма Афины Паллады. Александр Македонский отправлял в Афины богатые дары после каждого похода к жрицам за то, что он имел возможность наблюдать их танец и пение в честь Богини. Это наполняло его силой.

В Ирландии все ирландцы перед великими сражениями наблюдали женские мистерии в честь земной богини, и это вдохновляло воинов защищать родную землю.

Для мужчин же раскрытие зарода сердца связано больше с качествами Ярилы — так называется стогна, которая располагается в

правом предплечье в районе сердца. Она отвечает за умение брать на себя ответственность, пробуждая в мужчине качество Будимира.

Будимиром раньше называли не только петуха, но и духовное звание. До XIII века у имён многих князей (словенских, чешских, литовских, волынского княжества и т.д.) всегда была приставка к имени.

Например, «Завислав Будимир» — это было именно звание. Так называли за то, что мужчина владел качеством голоса, у него была харизма, как сейчас говорят, «народ за ним шёл».

Чтобы в мужчине раскрылись качества Будимира, он должен брать на себя ответственность. На Руси всегда считали: чем больше мужчина несёт ответственности, тем больше ему дают Боги. Природа не терпит пустоты: если мужчина освоил, заполнил своим моральным семе-



нем это пространство, ему надо дать ещё.

Например, если мужчина построил дом своими руками, ему дадут большее для благоустройства, в этом навёл порядок, дадут другое и т.д. Так расширяется мужская энергия.

А.П. Чехов шутил: «Настоящий мужчина состоит из мужа и чина». Если будешь хорошим мужем, будет тебе повышенный чин. Плохой муж — не будет тебе повышения по социальной, карьерной лестнице.

Для мужчины высшим качеством Ярилы является умение командовать другими мужчинами.

Поэтому мужчина не может стать мужиком в бабском коллективе. Если ваш мужчина работает не в мужском коллективе, отправьте его в спортзал, в гараж — куда угодно. Пригласите домой другого мужика в качестве гостя, пусть разбираются и меряются чем угодно.



Для мужчин раскрытием этой стогны является рукоделие в команде других мужчин. Например, построить детскую площадку во дворе, сделать в спортклубе турники или придум-

ать что-то другое.

За счёт пробуждения этого зарода у мужчины раскрываются качества тура, рыка и архара.

Человек с качествами тура может быстро собрать крепкую артель, которая много трудится и хорошо зарабатывает.

Человек с качествами рыка, или рысы — это полководец, обладающий нужной долей хитрости, тот, кто сможет выжить даже на чужой территории и там же создать свою.

Человек с качествами архара — это редко встречающийся горный баран с витыми рогами, который живёт в условиях, где зима длится практически 10 месяцев. Это животное способно лазить по вертикальным стенкам, несмотря на свои размеры. У него один естественный противник — снежный барс, и то барс не всегда выигрывает.

Качество архара — это выживаемость в любых условиях, притом не на уровне «я стерпел и вы (жена, дети) потерпите». Это умение даже в суровых условиях найти такой выход из ситуации, чтобы блага было много, не на харче жить, а на житухе.

Зарод чела — это мудрые идеи, творческие решения, гениальные творения, которые опережают свой век, развитие современной культуры, медицины и т.д. Это различные новаторства.

У любого человека есть этот дар, дар гениальности.



Это качество Свентовида. Свентовид — Бог звёздной мудрости Руси. И у мужчин, и у женщин это качество есть по определению. Идиотов в природе нет, но люди иногда делают их из себя сами, потому что их мало «припахивают» в детстве, а потом жалеют жёны и мужья. А в социуме такие условия: чем крупнее город, тем проще схалтурить.

Зарод чела делится на три этапа. Самое первое — усовершенствовать себя, стать лучше, чем ваши родители, желательно по всем показателям: по уму, по развитию творческих способностей, по уровню взаимодействия с людьми и т.д. Чем больше категорий вы выделите, тем лучше.

Второе — это свершить что-то в честь своего Рода, что возвысит

его статус — от написания книги до постройки статуи, это уже каждый решает сам.

Третье состояние зарода чела — повисить степень мастерства какого-то умения ваших предков. Например, у вас несколько поколений математиков — станьте математиком ещё лучше, чем были предки. Или было в вашем роду несколько поколений золотшвей, а вы сумеете сделать такую золотую вышивку, которую даже прабабушки не делали.

Ещё одно состояние раскрытия зарода чела — сохранение накопленных знаний для будущего поколения. Из того, что вы знаете, важно сделать выводы и сформировать собственный учебник для потомков: внуков, сестёр, братьев, племянников и далее.

Исходя из этого, 22 декабря, а также 23 и 24, и до времени, пока Коляда движется до мира Правы (до Водокрестия — с 18 по 21 января), желательно разложить свои цели на следующий год по этим четырём полочкам.

Например, у вас цель заняться здоровьем — к чему это прикладывать? К земле, потому что тело — это наша земля.

Выучиться играть на скрипке, если никто из ваших предков не играл на музыкальных инструментах, это новая творческая способность — зарод сердца.

Если вы себе распишите цели на следующий год, то увидите, какому зароду вы много внимания уделили, а про какой забыли. Если решили схитрить и не уделить внимание какому-то из зародов, то жизнь подкинет испытания именно на эту тему. У Богов фантазии больше, чем у нас. Если в план по какому-то зароду вы написали один пункт, а в остальные — 10, значит, в зароде, где меньше задач, у вас много страхов. Страхи всегда связаны с ложными детскими убеждениями либо с шаблонами.

Желаю вам плодотворных праздничных дней!

**Арина НИКИТИНА,**  
знахарь, потомственная ведунья,  
преподаватель славянской  
культуры и носитель славянской  
традиции, филолог  
<https://arina-nikitina.ru>





За ужином в тихой непринуждённой обстановке снова собрались Короли — владельцы крупных СМИ и транснациональных корпораций, вершители судеб. В комнате царил приятный полумрак и ненавязчиво играл Моцарт. Блики от пламени свечей зловеще играли на лицах присутствующих, а сами они вели неспешную беседу, обмениваясь своим опытом в манипулировании обществом.

— Знаете, господа, это так забавно наблюдать, когда очередной толпарь, привыкший мыслить готовыми шаблонами и выражаться низкокачественными речевыми штампами, сам строит себе тюрьму. Более того, если мимо идёт некий разумный человек и этому первому говорит, мол, что ты делаешь, ты же ломаешь свою собственную жизнь, — толпарь будет страшно возмущаться, оскорблять этого прохожего последними словами и обвинять его в том, что тот «лишает его свободы выбора». Вот же умора! — рассмеялся Иван Иванович.

— В своём описании трагедии многих современных людей, вы, Иван Иванович, достаточно метко затронули тему бранных слов. Помните, как мы с вами в своё время стали насаждать эту культуру, использовав для этого все доступные механизмы: телевидение, прессу, музыку? Это, помнится, было ещё в 90-х, — предался воспоминаниям Пётр Петрович.

— Ну нет, мой друг, история бранных слов берёт своё начало гораздо раньше, мы просто воскресли эту пагубную тенденцию, да ещё и привязали к ней тот же миф, что и с алкоголем — дескать, это наша исконно русская традиция грязно ругаться, — ответил Иван Иванович.

— Я помню, как мы стали убеждать этих простофилю, что говорить матом — это очень круто и современно. А всяким поборникам нравственности, которые, как всегда, пытались препятствовать нашему делу, мы тоже подкинули вкусную идею о том, что, дескать, бранные слова от того и «бранные», что чуть ли не богатырями использовались на поле брани, чтобы придать им силу, — вспомнил Пётр Петрович.

— Да, господа, я так и представляю Илью Муромца, который через слово упоминает названия половых органов. И как они в это поверили? — рассмеялся Василий Васильевич. — Да ещё и стали спорить друг с другом вместо того, чтобы совместно организовывать отпор насаждаемому нами сквернословью. Отлично сработал наш вечный принцип — разделяй и властвуй!

— Чем чудовищнее ложь, тем охотнее в неё верят, — проговорил Иван Иванович и кивнул головой на едва освещённый пламенем свечей портрет мужчины с зачёсанными назад волосами и холодным стеклянным взглядом.

— О да, этот господин знал, что говорил, — рассмеялся Пётр Петрович. — Проблема в том, что его пропаганда была явной. А наша ведётся тайно, под прикрытием свободы слова и плюрализма мнений. Человек как будто бы сам делает выбор, не понимая при этом, что выбирает из заранее подготовленного нами списка готовых ответов.

— На самом деле, — отозвался Алекс Готман, — до революции в России вообще не было моды на матерные слова. Так что байки про матерящихся русичей — это такое же изобретение Ивана Ивановича, как и мифы про алкогольные традиции славян. Я интересовался ре-



## Смертельные слова

альными историческими фактами, так вот Пётр Первый в 1715 году вообще на законодательном уровне запретил нецензурную брань, а Екатерина Вторая (та самая, которая говорила о том, что пьяным народом проще управлять) о нецензурности отзывалась так: «Бранные слова оскорбляют уста, из которых исходят, столько же, сколько уши, в которые входят».

— Это что же получается, — недоуменно проговорил Василий Васильевич, — Екатерина Вторая матерную ругань считала даже более опасной, чем алкоголь?

— Эта идея не лишена истины, — отозвался Иван Иванович. — Самая страшная тюрьма — у нас в голове. И если человек загоняет себя в рамки мышления, построенного на постоянном использовании нецензурной лексики, которая чуть менее чем полностью состоит из упоминания половых органов и совокупления, то такой человек сам себя опускает на уровень животных инстинктов.

— Именно! — воскликнул Пётр Петрович. — В этом и была цель. Ну, или одна из причин популяризировать ругательства. Старо, как мир: о чём ты думаешь, тем и становишься. И если человек уже неосознанно, как запятые, употребляет в речи матерные слова, то его сознание очень редко будет подниматься выше пояса. Во многом благодаря популяризации матерной брани нам удалось резко обрушить уровень нравственности в нашем обществе.

— Так вот, — продолжил Алекс Готман, — я дальше стал интересоваться вопросом. Именно революционные события позволили вылезти на поверхность многим крайностям, которые есть в людях, и мат впервые в России получил широкое распространение. Так бывает во времена сильных социально-экономических потрясений. Однако по мере установления советской власти снова началась борьба за нравственность, и уже в 1930-е годы велась активная кампания по искоренению матерной брани. Высокая культура речи транслировалась через прессу и радио и подкреплялась постоянно растущим качеством образования. А в 1961 году моральный кодекс строителя коммунизма и вообще признал матерную брань недостойной высокого звания совет-

ского человека.

— Да, было время... — мечтательно произнёс Иван Иванович. — Тогда в моде были совсем другие вещи — дружба, любовь, целомудрие, нравственность, взаимовыручка, способность жертвовать собой ради общего дела, стремление всех вокруг себя сделать счастливыми. Но, — сам себя оборвал Иван Иванович, — на таких людях сложно делать деньги, потому что они живут нематериальными ценностями. С точки зрения бизнеса и прибыли — абсолютно бесполезный контингент.

— Именно! Поэтому мы в 90-е и преподнесли мат как некий эпатаж, некое проявление свободы, самовыражения. В результате в восприятии масс матерные стихи и песни превратились чуть ли не в обязательный атрибут талантливой персоны, — добавил Пётр Петрович.

— И здорово нам тогда помогли все эти оголтелые молодчики, рвавшиеся покорять мир по проложенным нами дорогам. Они реализовывали наш принцип «грабь награбленное», и неважно, что чаще всего они отбирали не награбленное, а честно заработанное. Но самое главное — они также стали распространителями моды на матерную брань, — добавил Василий Васильевич.

— А я всегда говорил, — самодовольно произнёс Иван Иванович, — надо в первую очередь работать с молодёжью, у них психика неокрепшая, эмоций много, а мозгов пока мало. Достаточно просто внушить им, что мат — это признак взрослости и свободы. Вы спросите, о чём мечтает каждый подросток? Список может быть весьма внушительный, но если разобратся, то за всеми этими вещами будет именно желание быть взрослым, свободным и нравиться противоположному полу. И этим желанием очень легко манипулировать: достаточно снять пару молодёжных сериалов, где главные герои пьют, курят и матерятся, но при этом у них очень яркая и увлекательная жизнь. И именно такой образ поведения в подростковой среде будет считаться достойным.

— И всё же самое эффективное, на мой взгляд, это продвигать мат в массы через музыку, — воскликнул Алекс Готман.

— Именно. Для этого, взяв

под контроль крупные продюсерские центры, мы стали формировать новую творческую «элиту», довольно быстро создав так называемый «шоу-бизнес», в котором грубая лексика — вполне обычное явление. Ценность поэта, писателя или музыканта стала определяться в том числе количеством используемых им матерных слов и их вычурностью. Чем омерзительнее и грязнее брань в очередной молодёжной песне, тем выше популярность исполнителя, ведь он вроде как выступает «против системы», — ответил Иван Иванович.

— А «системой», видимо, здравый смысл и нравственность считаются? — рассмеялся Василий Васильевич.

— Именно так! Мы им это и внушаем, что быть здравомыслящим, адекватным и нравственным — это значит быть лохом, изгоем, ничтожеством, ботаником, маленьким сыном, — ответил Пётр Петрович.

— Да. При чём мат — это уже даже не ругань, мы их научили использовать его просто для связки слов. Поэтому многим физически сложно отказаться от употребления грубой лексики, ведь их речь сразу начинает наполняться всякими «э-э-э-э» и «ну-у-у-у», демонстрируя всё скудоумие своего хозяина.

— Это то, о чём вы сказали вначале, — ответил Алекс Готман, — подверженные нашему влиянию люди сами себе строят тюрьму собственными руками, так как они оказываются неспособны к процессному мышлению. Их мозг — как заевшая пластинка, постоянно переключается на одно и то же. А когда находится кто-то, кто пытается их образумить и попросит не выражаться, они это воспринимают как агрессию и ограничение их свободы.

— Вы правы, Алекс, — рассмеялся Иван Иванович, — это и есть результат нашего огромного труда по постепенной подмене ценностей. Мягко и незаметно, день за днём мы внушаем современной молодёжи, что свобода — это быть неадекватным, грубым, вести нездоровый образ жизни и всех посылать на три буквы, начиная от родителей и школьных учителей и заканчивая своими друзьями. И я вам скажу, что то поколение, которое воспитано нашими усилиями

в 1990-х и 2000-х годах сейчас уже даже со своими детьми так общается. Не все конечно, но тенденция такая есть.

— И вот из этих детей вырастут просто самые надёжные толпары, с которых мы будем стричь шерсть, а они будут думать, что так и должно быть. Мы заставим их жить на уровне инстинктов, а общаться бляением, и это будет подано как признак взрослости, крутости и вообще модный тренд, — ответил Пётр Петрович.

— Но я вам скажу, что любой адекватный психолог сможет доказать, что матерная брань — это либо попытка самоутвердиться, либо желание скрыть свои комплексы, скудоумие и тупость. Ну а в силу популярности такого общения — часто ещё и желание «быть как все», стать частью серой массы, — резюмировал Алекс.

— Да где вы видели адекватных психологов? — рассмеялся Иван Иванович. — Мы же им сейчас вбили в голову всю эту чушь извращенца Фрейда, и они любую проблему сводят к сексуальной сфере.

— Но всё-таки есть те, кто и дело тоже говорит. Таких мы, конечно, всячески высмеиваем, — ответил Пётр Петрович.

— Одним словом, мат — это очень хорошее оружие. Самый лучший раб тот, который не подозревает, что он раб. Молодёжь, которая так рвётся стать самостоятельной и управлять своей жизнью, привычкой материться только закрывает себе путь к истинной свободе — свободе от пороков и зависимостей. Это я уже молчу о том, что мат разрушает здоровье. Уже давно научно доказано, что звуковые вибрации действуют на воду, она меняет свою структуру. А человек на 80% состоит из воды. И если человек произносит матерные слова, то сам себя разрушает. Вот такая вот привилегия есть у современного человека: его право заниматься саморазрушением, — задумчиво сказал Иван Иванович.

— Только тс-с-с-с-с, — Пётр Петрович приложил палец к губам и об этом никому. Пусть рабы и дальше думают, что возможность упоминать в разговоре гениталии — это одно из проявлений свободного общества.

— Точно так же свободна муха в общественном сортире, которая сколько угодно может летать с одной кучи экскрементов на другую, думая при этом, что она хозяйка заведения и обладает несметным богатством. А знаете, почему она так думает? Потому что эта муха никогда не вылетает из своего туалета и не видит, как величественны белоснежные чайки, парящие в облаках над морскими волнами. А если даже однажды эта муха и вылетит на свежий воздух, то она уже научена думать, что сортир — это и есть вся Вселенная, поедание экскрементов — смысл жизни, а чайки, парящие в облаках, — просто дураки, которые тратят жизнь впустую, — ответил Иван Иванович.

Короли умолкли и сосредоточились на размышлениях о человеческой природе, которая так легко поддаётся манипуляциям опытных кукловодов. А блики свечей зловеще играли на худом лице человека, безумными глазами наблюдавшего с портрета за встречей. Человека, принципы порабощения сознания которого до сих пор внедряли в жизнь Короли.

**Слава ВЕТЕР**  
Отрывок из книги  
«Игры королей»

Группа «Научи хорошему»



# Как дети финансовую систему по полочкам разложили

Ну а что — тема «Предпринимательство», пусть поразмышляют на тему внутришкольного бизнеса. Школа-то — модель Мира, всей мировой экономики. И пятиклассники, как никогда, взялись за домашку ретиво. И вот урок, презентация.

Не по возрасту громоздкая отличница подробнее разложила, как она комбинат питания устроит. Юркий рыжий мальчишка обрисовал фантастические перспективы преобразования школьной транспортной системы: тут и лифты, и эскалаторы, и рикши. Смурной опрятный паренёк, вовсе не похожий на шального айтишника, сделал классный доклад о системе автоматизации, контроля доступа, учёта и контроля на базе школьной компьютерной сети. Бойкая веселушка рассказала о производстве обуви для всех учителей, школьников и даже для продажи на экспорт.

И вот выходит к доске худенькая скромная девочка с открытым лицом и добрыми глазами.

— Все вы, — говорит она одноклассникам, — начинали свои бизнес-планы со слов «возьму кредит в банке». Так вот я открываю банк.

По рядам прокатился сдержанный гул восхищения и зависти: «И как сами не дотумкали?»

— Условия у меня такие, — продолжает девочка, — каждый может взять любую сумму под 20% годовых.

— Как любую? И миллион можно? — вскинул голову, дремавший на задней парте до анекдотичности типичный Вовочка, хулиган и второгонимый.

— Хоть миллиард. Хоть сто миллионов. Но учтите: в конце года эти деньги нужно будет отдать с процентами. Кто не отдаст — забираю имуществом.

— Чо, весь бизнес отберёшь? — возмутилась, алея щеками, толстая отличница.

— Нет, конечно! Только недостающую часть заберу, не более.

— Нормальные условия, даже отличные, — взвешенно отчеканил айтишник, подняв глаза от калькулятора. — Я согласен.

За ним все закивали головами. Такой добрый и щедрый банк всем понравился.

— Ну вот, — продолжила тихая «банкирша», — в начале года я выдаю гору денег. Но сколько бы я ни выдала, 100% денег покрывают 100% школьного бизнеса. А в конце года я потребую вернуть 120% выданных денег. Гору и плюс ещё пятую часть горы. А у вас на руках только гора, 20%, которые я потребую сверху, не существует в природе. Значит, по результатам года я заберу 20% школы.

За год кто-то сумеет собрать 120% денег, а кто-то и 400%. Но это значит, что у другого не будет и половины необходимого для возврата долга. Но это неважно. Важно, что в любом случае, как только вы согласились взять кредит, вы отдали мне 20% школы.

Следующий год ещё — 20%. И так далее. Ну а к десятому классу я буду единственной владелицей школы. Сегодня вы мечтаете о благополучии, бизнесе, успехе, развитии. А к десятому классу станете моими рабами, и я буду решать, кому жить, а кому умереть с голоду.

Класс затих. Учительница растерянно хлопала кривовато подведёнными глазками. У кого-то в сумке невероятно громко вибрировал мобильник.

— Нафиг такой банк, — первым ожил второгонимый Вовочка, — без банка обойдёмся!

— Точно! — зажглась над каждой веселушка от обувного биз-

неса. — Без банков и денег обойдёмся, бартером будем наши товары и услуги менять друг на друга.

— И как ты расплатишься за мороженое?! — искренне удивилась «банкирша». — Каблук от сапога отлотишь и отдашь? А с работниками чем расплачиваться будешь? Кедами? Так им некогда работать станет — будут днями искать того пекаря, которому кедады нужны, чтоб булочку с повидлом купить. Вон, спроси у Дашки, — «банкирша» кивнула на отличницу общественного питания, — согласна она кедами оплату принимать.

— А мы будем друг другу расписки писать! — нашёлся айтишник.

— Хорошая идея, — согласно кивнула «банкирша», — и через три дня у каждого будет вот такая стопка записочек: «Я отдал Коле стул», «Взял у Ани кроссовки»... И что? Как потом со всем этим разобраться?

Класс снова затих. Бледная учительница нервно крутила браслетку на запястье, рассеянно поглядывая то на понурый класс, то на спокойную и милую докладчицу с добрыми глазами.

— Это, — вдруг поднялся Вовочка, грохнув стулом, — Иванова, а точно школа тебе будет принадлежать?

— Конечно, — пожала плечами девочка. — Это же элементарно.

— Тогда это... — Вовочка сопел, тербил ногтём характерные мозоли на костяшках кулачищи и пытался подобрать слова. — Иванова, возьми меня на работу. Если кто своё отдавать за долги не будет, я помогу. Ага? А мне много не надо. Ты мне компьютерный класс отдай (айтишник дёрнулся,



но промолчал), я там игровую зону сделаю.

— Хорошо, — тут же согласилась «банкирша», — будешь силовым ведомством.

— Не, — промычал Вовочка, давай переименуем, — пусть будет «Спецназ»!

«Банкирша» ещё раз кивнула и обратилась к совсем невесёлой веселушке:

— Анечка, ну зачем тебе заниматься обувным бизнесом, который ты всё равно потеряешь? Ты же хочешь получить, а не потерять, правильно? Так вот я отдам тебе 10% школы.

— А мне что делать? — осторожно спросила Аня, чувствуя очередную подвох.

— Видишь ли, мне не очень хочется работать. Поэтому работать за меня будешь ты. Вся эта возня учитывать деньги, выдавать... Вдруг среди года кто-то захочет ещё кредит взять? Вот я тебе и отдам деньги под 20% годовых. А ты будешь их раздавать под 22%. Твоя доля — 10% от моей, всё честно.

— А можно я буду не под 22% выдавать, а под... сколько хочу? — повеселела веселушка.

— Конечно. Но не думай, что школа твоей станет. Вот будешь

ты отдавать деньги под 33%, и через три года школа будет вроде бы твоей. Однако ты-то взяла у меня деньги под 20%, которых, как ты помнишь, не существует в природе. И школа всё равно будет моей через пять лет. И я отдам тебе твои 10%, а не ты их получишь сама. Понимаешь? Я хозяйка.

— Нафиг такую хозяйку, — булькнула сквозь полные щёчки отличница и тут же получила мощную затрещину от Вовочки.

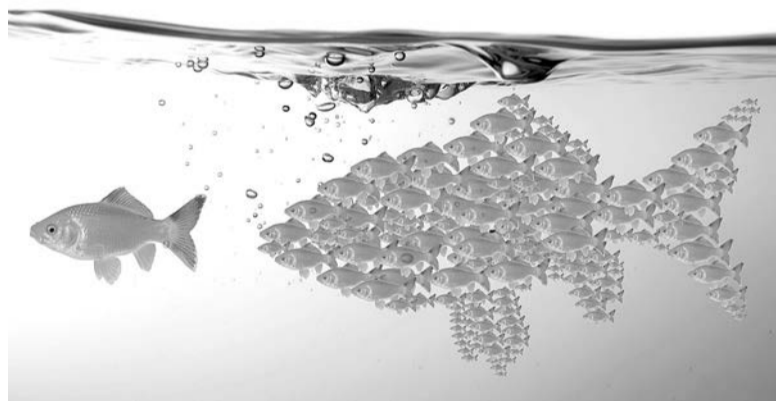
— МарьПална, — повернулась «банкирша» к мирно зеленеющей в полусознательном состоянии училке, — и вы не расстраивайтесь. Я дам вам большую зарплату. Вы только учите всех, что так и должно быть, что по-другому не бывает. Рассказывайте детям, что если много и хорошо работать, можно достичь успеха, стать богатым. Понимаете, чем больше они работают, тем быстрее будут богатеть я. И чем лучше вы будете пудрить мозги ученикам, тем больше я вам буду платить. Ясно?

В глазах учительницы блеснула искра сознания и надежды, она члсто и мелко закивала, преданно глядя на пятиклассницу.

Грянул спасительный звонок.

**Группа «Научи хорошему»**

## Авторитетное мнение и социальное программирование



Под авторитетным мнением подразумеваю человека или группу людей, имеющих важное значение для социального общества, к словам которых прислушиваются люди. Авторитетами мнения могут быть учёные, друзья, звёзды эстрады или кино, родители, сёстры и братья или люди, которые имеют большой опыт и знания в решении конкретного вопроса или задачи. Ещё иногда их называют лидерами общественного мнения. Как правило, к словам таких людей мы прислушиваемся, идём к ним за советом либо просто повторяем за нами всё, что они делают.

Лидерами авторитетного мнения у ребёнка до 7–9 лет могут быть его родители (если, конечно, ребёнок не погружён в смартфон, тогда кумиров он берёт оттуда).

Часто это бывает отец, но иногда и наоборот. К словам отца ребёнок прислушивается в том случае, если его советы и рекомендации оказываются ему полезными. В будущем, если по советам отца ребёнок не смог реализовать свои цели, то отец в глазах ребёнка может потерять авторитет и доверие, что приводит к разногласиям. Также важную роль играет и воспитание самого отца, и развитие в ребёнке необходимых качеств. Если отец практически не занимается воспитанием ребёнка, то лидерство авторитетного мнения переходит на того человека, который занимался воспитанием.

В других случаях, когда в семье, где растёт ребёнок, есть бабушка или дедушка, то наблюдая за тем, что родители советуются с бабушками, дети перенимают эту

привычку на себя. И уже в более старшем возрасте идут за советами к бабушкам, рассчитывая на то, что бабушка за своё время многое повидала и может подсказать, как поступить в той или иной ситуации. В школе, примерно к пятому классу среди учеников прослеживается явный лидер класса. Иногда это бывает задира-троешник, держащий большую часть класса в страхе. За ним всегда последнее слово. Он решает, куда ребята пойдут играть или что будут делать. К мнению этого человека все остальные ребята будут прислушиваться.

Авторитетом общественного мнения может быть просто давно знакомый друг, который по вашему представлению лучше вас либо умнее или просто обладает большим доверием среди большинства ваших общих друзей.

Далее уже с 12–16 лет человек создаёт себе кумиров, которые и будут являться для него лидерами мнения, к которым он будет прислушиваться либо брать с них пример. К этому времени в доверие к социальному программированию родителей, друзей и школы, активно подключается интер-

нет, телевидение, музыка, радио, СМИ, журналы и кино. Получая информацию из всех этих источников, ребёнок делает вывод о популярности того или иного актёра, певца, учёного и т.д.

Иногда решение о выборе кумира уже принято заранее лидерами вашего социального общества, поэтому тебе ничего не остаётся, как принять этого кумира, чтобы не быть хуже своих сверстников в своём социальном окружении, которое очень важно для тебя. Здесь уже появляются большие возможности манипуляцией твоего сознания путём внедрения некоторой информации якобы со слов авторитетного мнения либо группы людей (например, учёных). Так поступают СМИ, реклама, газеты, журналы, радио.

Приведём более серьёзный приём, когда для достижения конкретных целей используется авторитетное мнение врачей либо учёных, которые по телевизору, в газетах, СМИ или рекламе рассказывают о полезности употребления алкоголя (имена учёных и докторов, как правило, не указывается). По телевизору это различные передачи типа «Здоровье

с Еленой Малышевой», в газетах, радио и рекламе — яркие и броские заголовки: «Врачи выяснили, что красное вино полезно для сердца!», «Учёные доказали безвредность этилового спирта!», «Врачи доказали, что белое вино укрепляет иммунитет!», «Последние исследования учёных показали, что пиво полезно будущим мамам!», «Учёные говорят о пользе употребления вина!».

И всякую прочую ложь вбивают в сознание людей, чтобы убедить каждого из нас о пользе употребления алкоголя. Одной из целей такой пропаганды, в основе которой лежат множество психологических приёмов социального программирования, является увеличение продаж алкогольной продукции и уничтожение генофонда нации. Это самая настоящая реклама, завуалированная таким образом, чтобы человек, не разбирающийся в этих приёмах, не смог их распознать. Также имея достаточное количество ресурсов и власти, можно программировать сознание населения на достижение разных целей.

Не стоит забывать, что авторитетное мнение (лидеры общественного мнения) является частью огромной системы социального программирования, и это лишь один из множества способов манипуляции сознанием человека.

**Группа «Научи хорошему»**



# 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 масла: 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 стланика**, 4–7 лет, 100 руб./шт.; кедрового стланика, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

**САГАН-ДАЙЛЯ**, 450 руб./100 г. Отправляю почтой, Авито-доставкой, СДЕКом, ТК. Заказы по ватсап (т. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2) или эл. почте: tsupran76@mail.ru).

Сделать заказ и посмотреть всю продукцию также можно на сайте [mir-baikalia.ru](http://mir-baikalia.ru).

**Приглашаем семью на ПМЖ**, есть все условия.

Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

**НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗСПИРТОВОЙ АНТИСЕПТИК И САНИТАЙЗЕР** для детей, увлажняющее и противовоспалительное средство для кожи, дёсен и волос — растительные паровые экстракты (гидролаты) из поселения Родовых поместий Любимовка (Тверская область) в стеклянных флаконах 50 и 100 мл, с распылителем. Производим из свежих местных растений, по классической технологии на медном аламбике.

Цена — 300 руб./50 мл; 500 руб./100 мл.

Мыло натуральное (с нуля) из растительных масел, без ароматизаторов. Молочное, шёлковое, шампуневое, дегтярное, тактильное (скраб). Цена — 450 руб./100 г.

Пишите в WhatsApp 8-996-134-8051 (Екатерина).

По промокоду «Родовая Земля» скидка 20%.

Пишите, всё расскажем, проконсультируем, заходите в наш магазин «Люби настоящее!» в ВК — [vk.com/lubisoap](http://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](http://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](mailto: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 [z3365@list.ru](mailto:z3365@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](mailto: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](mailto: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 делала 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: приглашать 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. Прошакову Юрию Игнатьевичу.

**Предлагаем СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологически чистом месте. Растёт достаточно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина.

1 орех — 20 руб.

Тел. 8-920-215-3052 — Михаил.

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](http://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](http://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). Мылъникова 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 Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2». 136 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Гелен-

джикский район Краснодарского края». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 1-е изд., 88 с., илл. — 230 руб.

«КРУГОЛЕТ». Художественно-публицистический журнал. 136 с. № 1 и № 2 — по 150 руб.

«Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей). Коллектив авторов. 112 с., илл., № 1, № 2, № 3 — по 230 руб.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 руб.

«Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., илл. — 100 руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 150 руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 150 руб.

«Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., илл. — 200 руб.

«Тропинка. 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 АВТООТВЕТИЧ: 8-960-650-9990**

— форма заказа в интернет-магазине издательства [www.zeninasvet.ru](http://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](mailto: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](mailto:book@zeninasvet.ru),  
[rod-zem@zeninasvet.ru](mailto:rod-zem@zeninasvet.ru) — материалы для публикации, письма,  
[yarmarka@zeninasvet.ru](mailto:yarmarka@zeninasvet.ru) — объявления в рубрику «Ярмарка».  
Сайт: [zeninasvet.ru/rodzem](http://zeninasvet.ru/rodzem), [http://vk.com/rodovaya\\_zemlya](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 ГБУ «ИД «Брянская пресса».  
241028, г. Брянск, пр-т Ст. Димитрова, 40.  
Объём: 8 п. л. Заказ № 3510.  
Подписано в печать 2.12.2024 г.  
По графику — 18,00,  
фактически — 18,00.  
Выход в свет 3.12.2024 г.  
Тираж 1000 экз.  
Цена свободная.



делать. Поэтому работа каменотёса никогда не превратится в механический процесс.

Алексей Николаевич Антонов — уральский виртуоз-каменез. Родился в 1973 году в Свердловске. В 1991 году окончил Свердловское профессиональное училище № 42 по специальности «резчик по художественной обработке камня». Дипломная работа выпускника была отмечена золотой медалью ВДНХ СССР в 1990 году.

Мастер работал на заводе «Русские самоцветы». Когда в начале «нулевых» завод «Русские самоцветы» объявили банкротом, Антонов смог буквально за безце-



# КАМНЕРЗНАЯ МАСТЕРСКАЯ

## АЛЕКСЕЯ АНТОНОВА

«Не перевелись ещё мастера на земле русской», — это первое, что приходит на ум, когда знакомишься с работами екатеринбургского каменеза Алексея Антонова и его коллегами по цеху.

Вместе они усовершенствовали один из самых сложных и технических приёмов резьбы по твёрдому камню — объёмную цветную мозаику. Сочетая объёмные фрагменты разноцветных драгоценных, полудрагоценных и поделочных камней, а также золота и серебра группа мастеров создаёт впечатляющие скульптурные композиции.

— Когда вы работаете с камнем, в нём всегда много загадок: он может рассыпаться или оказаться внутри другого оттенка, чем вы ожидали, — говорит Антонов.

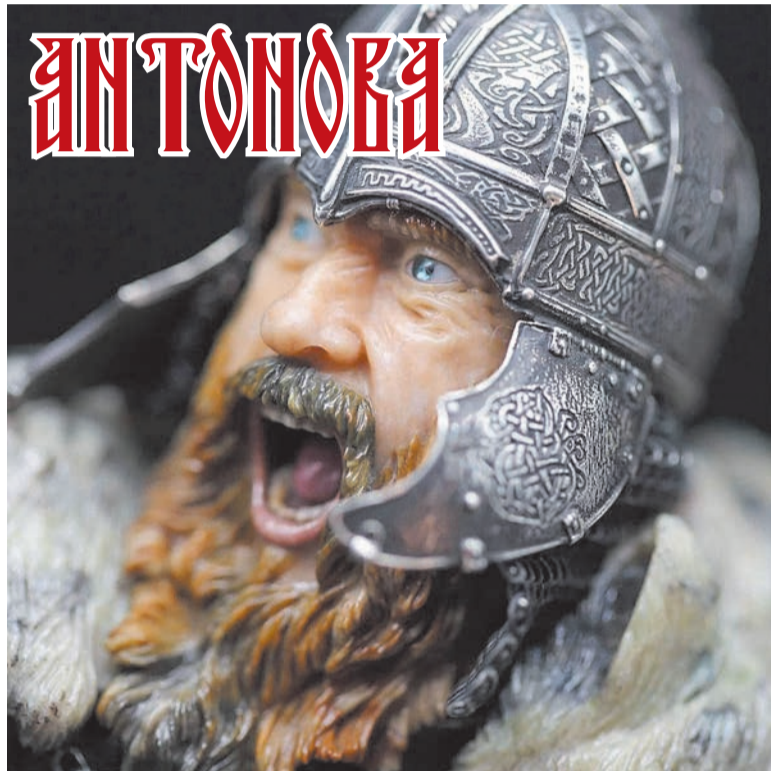
— Камень — это часть природы. Он живой. Лучшие мастера слушают его, и он говорит им, что

нужно выкупить станки, инструменты, а главное — базу сырья, которая должна была в прямом смысле слова отправиться на свалку.

Спасённое производство разместились в мастерской Анто-



Антонова, которую он получил, будучи членом Союза художников. Так в 2002 году появилась каменезная мастерская Алексея Антонова. Он собрал команду профессионалов, чтобы возродить былую славу уральских мастеров. На сегодняшний день Алексей Антонов — один из лучших мастеров не только России, но и мира.



Мастер принимал активное участие в создании портретов исторических личностей и карты Свердловской области, находящейся в Екатеринбургской областной думе. Член Союза художников России, заслуженный деятель каменезного искусства.

Каменезный дом Антонова работает в сложной технике «объёмной мозаики», то есть создаёт художественные композиции, собранные из сотен, а то и тысяч разных элементов. А сам процесс создания задействует почти с десяток самых разных профессий.

На первом этапе эскизы создаёт художник-живописец. Далее в процесс включается художник по моделированию: раньше модели делали из пластилина, сейчас — при помощи компьютерных технологий. Наконец, в дело вступают собственно каменезы, которые подбирают необходимый для той или иной детали камень.

Антонов каждый раз подчёркивает, что ни в одной из его работ камень не красят, это всё длительный, кропотливый труд по поиску камня, идеально подходящего по оттенку и фактуре. В работе заняты шлифовщик, полировщик литейщик-восковщик, обработчик металла, ювелир. Процесс контролирует художественный руководитель.

— В среднем создание фигурки высотой 20–30 см занимает до года, только 2–3 недели уходит на подборку камня. Работы высотой до метра создаются 2–3 года. У нас есть полутораметровая фигура, над которой огромная команда

работала семь лет, — рассказывает Антонов.

Камень не оставляет мастеру и шанса повториться: как в природе нет одинакового рисунка, так и фигурку в точности скопировать невозможно.

[https://vk.com/sovushka\\_slavobereg](https://vk.com/sovushka_slavobereg)

