

# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



ISSN 1999-2726  
2008  
9 77 1999 272006

№ 8 (193), август 2020 г.

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



Живая  
душа  
поместья **4**

Красота —  
это  
доброта **12**

Свои  
семена для  
потомков **15**

Сосуд  
своей души **20**

Опыт водных  
родов **24**

Светит месяц,  
светит ясный... **27**



И вновь  
звучит от радости  
душа!

В экопоселении Родовых поместий Междуречье (Мценский район Орловской области), на высоком берегу живописной реки Зуши, с 20 по 26 июля 2020 года проходил ежегодный этнофестиваль «Радость жизни». Этот праздник организовали сами жители Междуречья, не один месяц готовясь к нему.

Фестиваль посетили около 400 гостей, включая добровольцев-помощников, из разных регионов нашей Родины: Московской, Орловской и Курской областей, Воронежа, Ростова-на-Дону, Краснодар, Саратова, Липецка, Брянска, Рязани, Санкт-Петербурга, Нижнего Новгорода, Саранска, Архангельска, Барнаула, Екатеринбурга, Кемерово, Нижнекамска, Новосибирска, Уфы, Алма-Аты. Приехали также жители поселений Родовых поместий Славное (Тульская область), Милёнки (Калужская область), Серебряные Росы (Брянская область).

Торжественное открытие фестиваля началось с поднятия флага и исполнения Гимна Междуречья, замечательный текст которого в прошлом году написала и подарила поселенцам Инна Шевченко из ПРП «Долина Джерел», что в Киевской области.

Каждый день был насыщен интересной познавательной программой: мастер-классы, игры, танцы, хороводы, спортивные мероприятия, йога и духовные практики, медитации, десятки концертов; работала ярмарка.

стр. 16



# Назад к природе

## Эксперты о долгосрочном оттоке населения из крупных городов

**О**тток населения из мегаполисов, вызванный пандемией, может продолжиться, указали эксперты РАНХиГС. По их мнению, нужно менять стратегию территориального развития России, сделав упор на поддержку строительства индивидуального жилья.

Пандемия коронавируса показала, что политику в области управления пространственным развитием и политику стимулирования жилищного строительства необходимо скорректировать. Об этом говорится в исследовании, проведённом экспертами Российской академии народного хозяйства и государственной службы (РАНХиГС).

«Коронавирус — это болезнь городов. Практически во всех странах мира прослеживается закономерность: очаг заболевания формируется в крупнейших городах, а затем распространяется на периферийные территории с более низким уровнем развития. Реакция на пандемию в форме «бегства» из крупных городов, наблюдавшаяся весной 2020 года в России, заставляет критически отнестись к ставке на стимулирование агломерационных процессов в государственной политике пространственного развития», — отмечают эксперты.

Речь идёт о стратегии пространственного развития России на период до 2025 года, которая предусматривает стимулирование опережающего развития перспективных центров экономического роста, что в итоге должно принести дополнительные ресурсы и для развития малых и средних городов и сёл. Она была утверждена в феврале 2019 года.

Так, строительство жилья в регионах ведётся неравномерно: большая часть домов возводится в 15 крупнейших городских агломерациях, а в малых и средних городах новое строительство практически не идёт из-за оттока населения и низких доходов жителей, отмечают эксперты.

### Для любителей субкультурных сленгов и профессиональных жаргонизмов

**РУРАЛИЗАЦИЯ** (лат. *ruralis* — сельский, деревенский), **деурбанизация** — процесс, обратный урбанизации: отток населения из городов в сельскую местность. Особенно характерен для перехода от индустриального к постиндустриальному обществу.

Рурализация часто связана с ухудшением экономической ситуации в городах, реже — с экологическими (экопоселения) или религиозно-сентиментальными мотивами (идейные общины). Выделяются следующие факторы, способствующие рурализации:

- Потеря необходимости жить сверхплотными поселениями городского типа вследствие того, что:
  - упрощается перемещение на большие расстояния;
  - упрощаются общение и обмен информацией на больших расстояниях;
  - возрастает количество специальностей, позволяющих работать удалённо;
  - растут возможности получить образование дистанционно и самостоятельно.
- Деградация городской среды.
- Проблема транспортного коллапса.
- Экологическая проблема городов.
- Возрастание риска пандемий и регулярность вирусных эпидемий в городах.
- Стоимость земли и, как следствие, жилья в городах существенно превышает её за их пределами.

Принятые же антикризисные меры могут привести лишь к увеличению диспропорций в пространственном развитии страны. В частности, программа льготной ипотеки под 6,5% годовых при покупке жилья в новостройках окажется эффективной только в тех городах, где доходы населения сравнительно высоки и уже существует развитый рынок долевого строительства нового жилья, отмечают эксперты.

Также «принятые меры ориентированы преимущественно на стимулирование индустриального многоэтажного домостроения и не учитывают реального многообразия жилищных потребностей и запросов граждан», говорится в исследовании. В частности, по данным опроса ВЦИОМа, проведённого до пандемии, большинство гра-

ждан — 66% — хотели бы жить в частных домах. Многоквартирные кирпичные дома предпочли 17%, панельные и монолитные — лишь по 7 и 3% соответственно, указывают эксперты РАНХиГС.

После режима самоизоляции желание жить в собственном доме выросло ещё больше, отмечают они. На это влияет и практика удалённой работы, которая даёт возможность работать из пригородов, небольших городов и сёл, сохраняя доход, характерный для крупных городов.

В то же время в обычных квартирах из-за небольшой площади невозможно создать дополнительные зоны для занятий спортом или удалённой работы, а из опроса Центра стратегических разработок следует, что 68% компаний оставят в удалён-

ном режиме часть сотрудников и после пандемии, отмечают эксперты.

Помимо этого россияне стремятся сократить издержки в условиях прогнозируемого затяжного экономического кризиса. Тем более после пандемии у людей сохраняется восприятие крупных городов как территории повышенного риска заражения и связанных с этим страхов, добавляют эксперты.

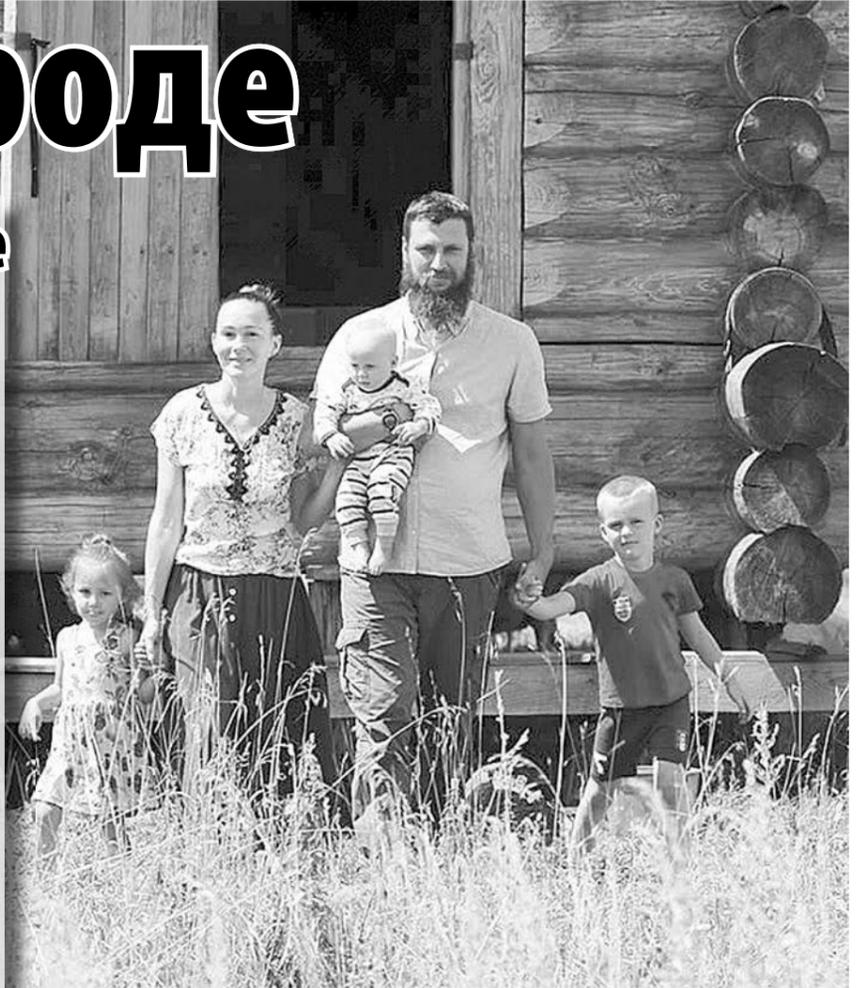
В подтверждение своего прогноза эксперты приводят статистику. По данным «Авито», во время режима самоизоляции подскочил спрос на аренду и покупку дач и загородных домов. В апреле интерес к долгосрочной аренде коттеджей и таунхаусов вырос на 213,3 и 171,3% соответственно по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. Востребованность же дач увеличилась на 93,4%, а домов — на 21,7%. Спрос на землю для индивидуального жилищного строительства (ИЖС) по итогам месяца вырос на 12,3% относительно аналогичного периода прошлого года.

Из Москвы же, которая стала очагом заболевания, произошёл

массовый отток как трудовых мигрантов, так и местных жителей. По данным МТС, с 25 марта по 8 апреля более 15% столичных абонентов этого оператора решили переждать период самоизоляции за пределами города: 79% из них направились в Подмосковье, 21% — в другие регионы страны, говорится в исследовании.

С учётом этих факторов эксперты РАНХиГС предлагают пересмотреть стратегию территориального развития страны, сделав упор на поддержку индивидуального жилищного строительства и на дофинансирование строительства муниципальных дорог, детских садов, школ и больниц, а также распространить бесплатную передачу земельных участков по модели «дальневосточных гектаров» на все регионы страны с отрицательной динамикой численности населения. Помимо этого они выступают за ограничение строящихся домов по высоте и распространение адаптированной под местные условия программы реновации на всю территорию страны.

**Виктория ПОЛЯКОВА**  
www.rbc.ru



## О Вестнике Родовых поместий

**Д**рузья, единомышленники! Большинство из вас стали знакомы с идеей Родовых поместий только лишь потому, что кто-то однажды взял на себя задачу распространить эту информацию.

Это были помощники В. Мегре, вдохновлённые мечтой Анастасии. Они помогли ему издать книги и их распространять, организовать конференции и встречи с читателями и многое другое.

Только благодаря их конкретным материальным действиям многие обрели шанс на новую, осознанную жизнь, полную глубоких смыслов. Лишь благодаря

их усилиям вы однажды открыли для себя новый мир.

Так давайте и сегодня поддерживать начинания, которые помогают всё большему числу людей познакомиться с этими знаниями.

При этом надо говорить открыто: время первых книг прошло.

Не буду углубляться в этот вопрос, лишь намекну на канву исторического опыта становления любой системы мировоззрения. Сегодня почти ни один «верующий» не читал Библию (Коран, Трипитуку или Веды), но большинство привлекает исключительно образ жизни людей из этих направлений и та информация, которую пред-

ставители конфессий распространяют о себе, своих постижениях, лучших представителях.

Точно так же всё большее число людей будет проникаться идеей Родовых поместий не из зелёных книг, а иных, из книг жизни в Родовых поместьях.

Вспомните, ведь эту последнюю книгу должны писать мы сами. Таков был образ и мечта.

Так давайте поддержим тех людей, чьи действия помогают распространять знания из новых книг жизни в Родовых поместьях.

Поддержите проект интересным, качественным материалом, рассказом о внутреннем росте, о

личных и коллективных достижениях. Поддержите финансово, распространите в соцсетях понравившиеся публикации. Выбирайте и поддерживайте тех, кто трудится качественно, современно и при этом с душой.

Коллектив поселения Светлые высоты, что на Волге, (<https://vk.com/volgahome44>) выражает искреннюю благодарность ребятам из проекта «Вестник Родовых поместий» (<https://vk.com/vestnikrp>) за интересную, качественную, живую подачу информации о жизни в Родовых поместьях России.

Будем помогать развитию проекта, чем можем.



**От редакции.** Благодарим коллектив поселения Светлые высоты и лично Андрея Осипенку за спонсорскую помощь Вестнику. Мы гарантируем, что все средства будут использованы исключительно на нужды проекта.

Удачи вам и процветания!

**Редакция «РЗ».**



## Ищем друзей и соседей. Присоединяйтесь!

**П**оселение, состоящее из Родовых поместий, Сказочный Край строится и расцветает, ему уже семь лет!

В своё Родовое поместье переехали 28 семей, ещё 37 семей устраиваются!

24 участка пока свободны и терпеливо ждут своих хозяев!

Поселение расположено на юге России, в солнечном Краснодарском крае, в 35 км от Краснодара.

Сказочный Край уютно устроился на берегу горной реки Шибш, в районе предгорья. С востока поселение обнимает могучий вековой лес, а на юг и юго-запад, в сторону моря, открывается волшебный вид на далёкие холмы и горные хребты. По прямой, по воздуху, до моря всего 55 км, по хорошей дороге — около 135 км (в

объезд через Краснодар).

Всё необходимое совсем близко: рядом две станции — в 2 км и 6 км от поселения. В ближайшей станции есть замечательная школа и детский сад. Ну и, конечно, в станицах есть магазины и аптеки (в том числе круглосуточные), даже два небольших супермаркета (Магнит и Пятёрочка). Ещё всевозможные развивающие секции для детей: музыка, изо, боевые искусства и пр. Станицы чистые, очень ухоженные, жители приветливые. Дороги относительно хорошие. В ближайший магазин часто завозят продукты по заказу.

Климат южный, зимы тёплые. В январе иногда температура опускается до -25°C, но не каждую зиму, и такие холода, как правило, держатся всего несколько дней. Средняя температура зимой коле-

блется около 0°C. Река замерзает редко. Почти круглый год растёт зелёная трава. Самый холодный месяц — январь, в декабре земля ещё не уснула, а в феврале уже просыпается. Снег здесь — редкий гость, но иногда выпадает и радует ребят!

Друзья, мы ищем соседей, в Сказочном Крае ещё есть свободные участки! Это прекрасное место: живая земля, могучие дубы, рядом дольмены, лес, море, планчатые скалы. Это место из мечты, место силы и вдохновения! Уже после первого посещения часто в душе просыпается что-то родное и знакомое, прибавляются силы, появляется вдохновение! Это то чувство, когда ты дома — ощущение счастья. Приезжайте и почувствуйте это сами!

Возможно, мы ждём именно вас, и ваш Род обретёт здесь свой дом, своё Родовое поместье!

Сказочный Край собирает родных людей по всему миру, мы приглашаем семьи, ведущие здоровый, вегетарианский образ жизни, познакомиться с нами и создать Пространство Любви в гармонии с окружающей живой природой на земле Сказочного Края!

Заранее сообщите о вашем приезде по тел. 8-918-436-8803 (Юрий).

Подробнее: <http://skaz-kray.ru/o-nas/novichkam/>

Сотворим Сказочный Край вместе!

<https://vk.com/skaz.kray>



## Обращение к будущим поселенцам

Дорогие будущие поселенцы! Обращаемся к вам потому, что ситуация карантинных месяцев показала, что иного пути у человечества нет, как переехать жить на землю.

За период карантина в экопоселение Родовых поместий Ковчег обратилось много желающих сменить городскую среду обитания, а участков у нас осталось три...

Но это не значит, что надо спешить использовать последний шанс «выпрыгнуть в последний вагон» нашего поезда.

Может быть, вы просто захотите прочувствовать на себе, что такое поселение РП, увидеть живое действующее поселение, примерить на себя наш образ жизни, познакомиться с новыми людьми, удивиться нашему театру, подышать летом, насладиться красками осени...

Вполне возможно, что кому-то захочется организовать для создания нового поселения. За многие годы встреч с гостями Ковчег приходилось часто слышать такие

истории, что, мол, приехал просто из любопытства, а когда вернулся домой, стало происходить что-то необычное... И вот через несколько лет опять приехал в Ковчег, так как в своём поместье или в поселении у меня совсем другие вопросы возникли...

В такие моменты понимаешь, что и Ковчег, и ты сам не зря место под солнцем и небом занимаете...

Есть у нас РГ (рабочая группа) по работе с кандидатами, желающими вступить в Ковчег. Ведь когда-то и мы просто мечтали о жизни в гармонии с природой, собой и соседями... А мечты иногда сбываются!

Наши контакты:  
Светлана — 8-953-4644-067 (только ватсап),

Ирина — 8-961-124-9715

Связь у нас важная, поэтому не переживайте, если вам сразу не отвечают.

**Калужская область,  
Малоярославецкий район,  
дер. Ковчег**

[https://vk.com/eco\\_kovcheg](https://vk.com/eco_kovcheg)



## Отчизна зовёт

Могучая сила России,  
Великий российский народ...  
Как в годы, случилось, лихие,  
Отчизна к единству зовёт.

Чтоб рожь колосилась обильно  
В янтарную спелость зерна,  
Цвети вешним садом, будь сильной,  
Любимая наша страна!

Отечества все побратимы  
Священного братства людей,  
Давайте свой труд превратим мы  
В свершения славных идей.

Не ада, а рая при жизни  
В садах рукотворной весны.  
Тогда каждый станет нам ближе,  
Желанным в делах и родным.

Мы счастье благих намерений  
Подарим заклятым врагам.  
Дух дружбы скрепим без сомнений  
Союза доверия нам.

И святость с богами Природы,  
Как знамя своё пронесём  
По солнечно-светлым дорогам  
С вождём, за которым идём.

Да здравствует Русь Пробужденья  
На марше в российскую новь!  
Да здравствует День единенья!  
За мир на Земле и Любовь!

Наум Евсеевич МЕРХАСИН, 85 лет  
с. Лески, Залегощенский район, Орловская область.

**От редакции.** Это стихотворение написано ко Дню народного единства — 4 ноября. В настоящее время на эти стихи двумя орловскими композиторами пишется музыка. Произведение будет предложено известным творческим коллективам для исполнения. Очень надеемся его услышать!

## Пять основных трудностей поселенцев

**П**омимо радостей у поселенцев есть много трудностей, то, что беспокоит людей чаще всего, что болит сильнее. Это те проблемы, которые труднее всего «зарешать», что съедает львиную долю внимания и энергии. Иногда это то, что не получается решить здесь и сейчас, а возможны только медленные изменения в нескольких поколениях.

Мы сделали опрос по нашему поселению. Участвовали в нём 80% семей.

Итак, что же отвлекает нас от радости, наполненности, состояния мира и гармонии?

1. Самое болезненное — заработок в поселении. Первое — способ заработка: что делать и где. Второе — совмещение заработка и жизни в поселении. Третье — как на заработанные деньги реализовать все свои хотелки.

2. Второй важный момент — отношения в коллективе. Как и в семейной жизни, здесь возможно всё: любовь, гармония, радость, единство, разочарование, боль, непонимание, раздражение, обиды. Радостно, когда всё хорошо. Больно, когда что-то пошло не так, как ты хотел.

3. Третья объёмная задача — совместить много дел: стройка, огород, семейный быт, дела в поселении, заработок, увлечения и прочее. Это реально сложно. Часто некоторые области страдают дефицитом внимания.

4. Водоснабжение. Многие семьи ещё не организовали в своих поместьях водоснабжение. Приходится ездить за водой на общую скважину. Это особенно напрягает летом в засуху. Воды для сада и огорода нужно много.

Сюда можно добавить чисто женскую боль — неорганизован-

ный быт. Вода в нём где-то на первом-втором месте. Помыть посуду, постирать бельё, выкупать ребёнка.

Городской быт — это тепло, вода, свет, канализация, вывоз мусора, чистота в подъезде и лифте, благоустроенный дворик, озеленение, парковки и прочие радости. В поселении всё это решается силами самих поселенцев.

5. Самоорганизация или заставить себя что-то делать, привить постоянство в делах. Проблема в отсутствии физических сил, вдохновения, желания меняться и менять свой мир.

Как заставить себя спланировать с вечера дела, расставить приоритеты? С утра проснуться, сделать зарядку, позавтракать. Приступить к делам. Не отвлекаться на интернет и перекусы. Вежливо игнорировать гостей, отключить телефон. Делать, делать, делать... Когда много делаешь без должного понимания и желания, неизбежно выгорание.

Как правильно намереваться, строить образы, планировать

свой год, месяц, неделю, день?.. Как построить поселение и поместье своей мечты?

Приятно, что дороги не вошли в число главных трудностей, хотя дороги реально напрягают.

Проблемы, которые упоминали не так часто:

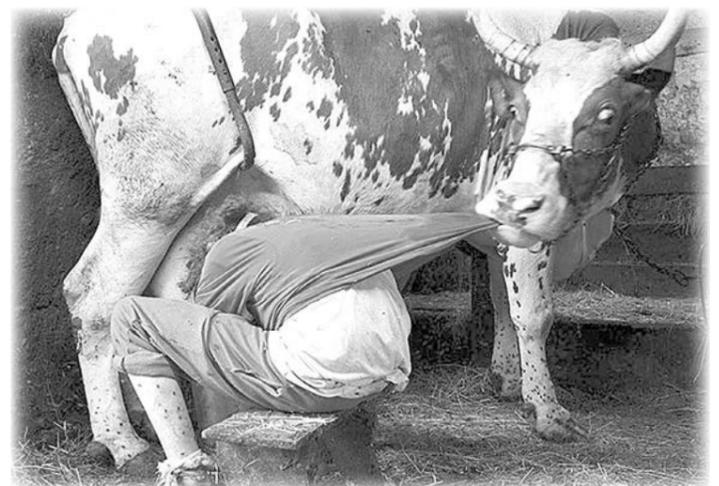
- ослабить интернет-зависимость,
- перейти на самообеспечение едой,
- образование и досуг детей,
- хочется «всё и сразу»,
- отсутствие необходимых для жизни на земле знаний.

Больше свободы — больше ответственности. Нет силы, нет стержня — едешь обратно в город.

На земле растут не только клевер и донник, земля учит и растит нас, высвобождает наш потенциал, подталкивает к взрослению. Осталось только открыться и позволить этому произойти.

**ПРП Междуречье,  
Мценский район,  
Орловская область**

[https://vk.com/dve\\_reki](https://vk.com/dve_reki)





**Р**одовую рощу мы заложили в 2016 году, когда родилась Бажена. Точнее, попытки были и раньше, но не было понимания участка, на котором живём. Посадили несколько кедров и дубов в такой неудобнице, что просто диву даюсь, что на нас вообще нашло тогда в таком месте сажать, на кочках?..

Тем не менее большая часть деревьев хорошо прижилась, теперь они уже большие, но туда мы не ходим, поместье осваиваем постепенно, потихоньку расширяя круги от дома, и до того места ещё не скоро дотянемся.

Если повспоминать, о сколько глупых и неосознанных действий, особенно посадок, мы в первые годы совершили!.. Это стоило не только труда, но и больших денег, ведь саженцы выписывались издалека и дружно иссыхали на зломом зимнем маньчжурском ветру. Что умудрялось выжить — доедалось мышами.

Самый первый ряд сосен живой изгороди слопали вольные лошади (у нас тут скот никто не пасёт). Сейчас я думаю: какое счастье, ведь они (сосны) вымахали бы до небес и закрыли бы нам восток и солнце!

Конечно, вся эта неосознанность тоже имела смысл. Не начнёшь — хоть как, пусть коряво, пусть глупо — вообще ничего не случится: ни поместья, ни своего дела, ни семьи...

Понимание приходит только через опыт, никакие книги не спасают!.. Вообще есть ли смысл во фразе «учиться на чужих ошибках»? Кто-нибудь чему-нибудь научился на чужих, а, люди?..

Зато, когда катала малышку новорождённую в коляске по поместью, на меня снизошло: да вот же она, Родовая роща, — вдоль тропинки, по которой хожу. И как раз место такое: почва бедная да каменистая, мои любимые сосны да лиственницы такую обожают, и солнца им предостаточно.

А кедром по краю леса с севера вольготно будет. И дубам здесь понравится... И дом — вот он, рядом. Легко ходить и радостно по тропе, обсаженной родовыми деревьями — светлыми, как сама память!

Муж пришёл в восторг. Он тоже сразу почувствовал, что это решение — единственно верное. И, к счастью, в долгий ящик не стали откладывать. Малышка спала в коляске, старшая дочка помогала всюю, мы привезли сосен и лиственниц (сами здесь они не растут), работа закипела!

Мы сажали, вспоминали ушедших родных насколько могли. У меня зимой ушла любимая бабушка Анечка (я её всегда бабой Ньюрой звала), для неё посадила и сосенку, и рябинку, привезённую с Урала, со второй родины. Она любила рябины... Прабабушку почти не помнила, дедушек не знала, они ушли ещё до моего рождения.

А потому после бабушки и прабабушки сажала просто для всех. Постаралась не делать из этого пафосное действие: как могла, так и позвала предков на новое место жительства...

Сейчас думаю, что это был один из самых важных моментов в нашей жизни. Деревья прижились практически все. Тем летом было наводнение, но молодая роща пережила и его.

Мне очень хотелось как-то «запустить» рощу. Почувствовать, что она выполняет своё предназначение, что она стала маяком для всех душ Рода. Тем летом мне пришлось очень тяжело. Поняв, что причина скорее всего не только и

# Сердце поместья

## (Страница для Родовой книги)

не столько во мне, стала молиться в роще, и случилось невероятное.

Я и помолилась-то тогда всего несколько раз молитвой-покаянием перед прародителями. Когда-то мы вырезали её из газеты «Родовая Земля», из статьи Галины Радостной. Но помимо молитвы просто разговаривала с предками, пыталась объяснить что-то, очень сильно плакала. Всё, чего просила, — чтобы больше не было так больно душе, чтобы я успокоилась и начала просто жить.

Но моя жизнь изменилась в считанные дни. Я впервые в жизни попала на интернет-тренинг по писательству, и понеслось... Через месяц открыла «Живое слово», запустила первый обучающий курс... Теперь поток «Родовая книга»: возможно, это дань тому откровению в роще, дань Роду моему? А теперь вовсю работаю над собственным сайтом — когда-то я даже мечтала о таком не смела!..

Боль ушла практически сразу. На её место пришли счастье и творчество. Они не прекращаются, всё нарастают и нарастают. Теперь я в роще, чтобы благодарить... Жаловаться, правда, тоже, но без этого, но ощущение удиви-

ких дубка с большими комьями земли, и дерева отлично прижились. Второй дубочек Андрей посадил в честь своих предков.

Когда сажала, представила бабулю в ярком красивом платье, молодую и почувствовала благодарность где-то глубоко внутри... Бывало, она приходила ко мне в тяжёлых снах. Я снова шла в рощу, садилась у дубка и представляла её в платье. И снова — облегчение, благодарность...

Роща с каждым годом расширяется. В прошлом году добавили в неё липочек, привезли рододендрона даурского с сопки. Сопка, где рос рододендрон, к нашему ужасу, обгорела, кое-как накопали несколько почерневших кустиков, не хотелось уезжать с пустыми руками, но и не особенно верилось, что они приживутся, так как кора на них высохла от жара и местами слущилась.

Долгое время с ними ничего не происходило, и в середине лета

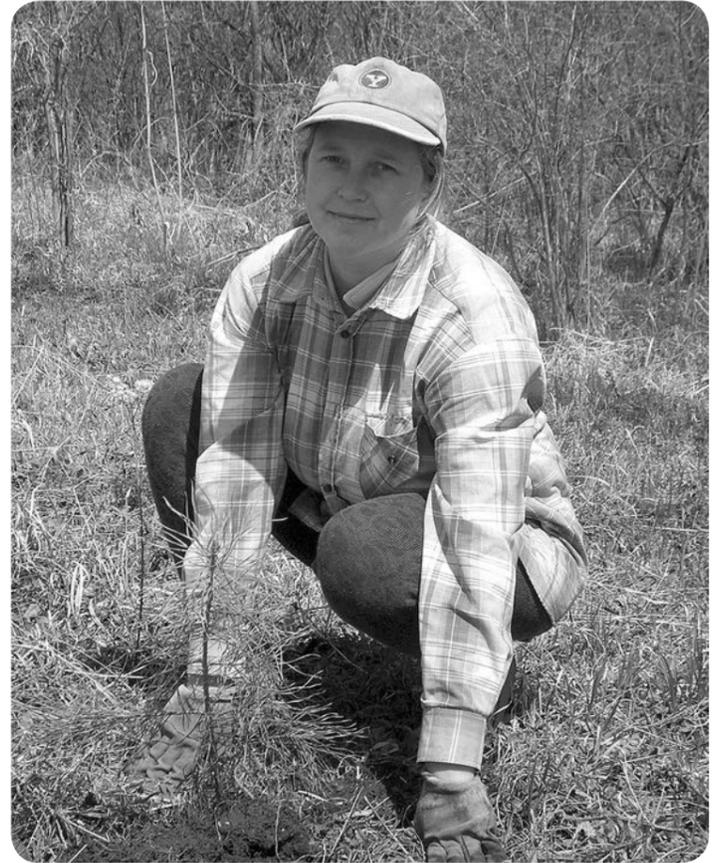


решила их выдрать, чтобы не портили вид. К моему полному восторгу, от корней пошли молодые сильные ростки! Я

тельной свободы, парения и чистоты возникает в роще практически сразу, когда бы ни пришла и что бы в себе ни несла.

Прошлым летом ушла и вторая бабуля — Женя. Она была человеком с очень жёстким, тяжёлым характером, и не могу сказать, что сильно любила её при жизни. Её мало кто любил... Но она была очень сильной женщиной, и часть её крахливой силы ощущаю в маме, в себе. Она — прамамочка, а значит — неотъемлемая часть Рода.

Так в роще появился первый дубочек, просто не могла представить другого дерева для бабули! Стоял жаркий июль, Андрей привёз из леса два аккуратных креп-



обожаю рододендрон, он цветёт волшебным лиловым цветом, в городе моего детства — Тынде — он рос в каждом сквере.

Вы знаете, я по натуре — большой скептик. У меня аналитический склад ума. Ничего не приемлю на веру, большая часть эзотерических знаний меня смешит или раздражает.

Только «Анастасию» приемлю всем сердцем, безоговорочно и не могу этого объяснить. Не могу, хотя прекрасно вижу «дырки» и несуразности в повествовании, и много возникает вопросов по ходу, на которые не могу пока найти ответ, но точно знаю, что «дырки»

эти не случайны. Готовых ответов нет: мы и сами должны учиться думать и чувствовать истину.

Поэтому не ожидала ничего особенного от посадки Родовой рощи. Отлично понимаю, как мы ущербны и недалёки в сравнении с людьми первоисточков, поэтому просто сделала то, что нужно было сделать: посадила деревья и позвала души, как могла, преодолевая неверие.

Но теперь даже я, столь далёкий от первоисточков человек,

начинаю понимать великую значимость того, что мы совершили. Родовая роща — сердце поместья, его живая душа. И над моими детьми парят незримые крылья ангелов...

Родовая книга, Родовая роща, Родовое поместье... И я в пересечении, словно ось и сердце неведомой звезды. Сколько ещё откровений впереди...

**Елизавета КРЕСТЬЕВА**

ПРП Семейный хутор Радужи,

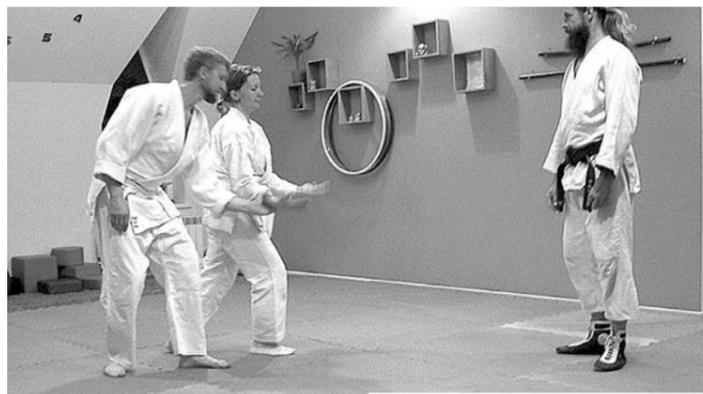
Приморский край

<https://vk.com/@krestalisa-serdce-pomestya>





# В своём поместье оживают чувства...



**П**уть к своему Родовому поместью у нас был долгим. Каждый год спрашиваю себя: а надо ли так жить? Осознание, что этот путь верный, новое с каждым годом.

Впервые услышала о книгах В. Мегре в 2007 г. от своего теперь мужа и тогда сказала: «Поселения Родовых поместий? Такого не может быть в реальности!». Сейчас, в 2020 г., утверждаю: РПП — основа становления здорового человека, а книги — абсолютно практически рекомендации.

Последние пять лет мы живём в РПП Сказочный Край, и эти годы — самые насыщенные, интересные, счастливые.

Рядом с нами расположены ещё три небольших поселения — Здоровое, Живой дом, Балабушки.

В Краснодарский край с мужем мы переехали из Пскова, там отстроили дом на полутора гектарах, создавали поместье, надеялись на поселение вокруг, но не получилось его создать там. А необходимость жизни именно в РПП была ясна. Для меня на тот момент главной целью было рождение детей, их рост именно в поселении, и мы решились на переезд.

С каждым новым годом жизни в Сказочном Крае всё больше радуюсь жизни здесь. Здесь всё прекраснее, чем могу осознать, всё здесь мне нравится: жители поселения — хорошие люди, в каждой семье своя «изюминка». Семьи разные, без фанатизма, атмосфера в поселении доброжелательная. У нас неплохие дороги, есть столбовое электричество; богатая природа: мы в окружении леса, по краю поселения протекает речка.

Продукция в нашем поселении — вкуснейший хлеб на закваске из цельнозерновой муки (с доставкой на дом), молочные про-



дукты — молоко козье, коровье, творог, сыр, масло; шоколад, экзотика; саженцы.

Услуги и мастера на любой вкус (мастера-ремонтники, строители). Есть клубничная ферма, производим и сыродавленные масла.

Проводим различные занятия для детей и взрослых.

Кафе, кинотеатр, бани, регулярные совместные закупки.

В своём поместье оживают чувства. Я выбрала название нашего поместья «Живая Вода», и оно себя вполне проявляет, в сказках живая вода оживляет человека.

Живём ли мы, если ничего не чувствуем? Прогулка по поме-

стью — это наполнение радостными силами... Вот слива, рядом кедрик, всё своими руками посажено. Идешь мимо, а от них тепло какое-то, а там — вишенка из косточки, под ней закопана детская плацента. Тут полянка между дубов и яблонь, где после венчания муж приготовил спальню под звёздным небом. Не забыть мне этого восторга: иду к балдахину, в нём включен фонарик. Темнота, рассыпи звёзд, балдахин сияет светом, сверчки, тепло, арома-

ты летних трав. Муж оmyивает моё тело и вытирает льняным полотенцем, что бабушка моя сама вырастила и выткала... Потом — мечты о детях... Зачатие. Беременность. Любые поездки в больницу непредставимы. Водные роды дома, ребёнок улыбается в воде.

Зачем мы приехали на землю? Чтобы познать себя, что есть «Я». Вирус современного города — думать только о себе, «тянуть одеяло на себя». Как это сужает пространство жизни! В городке постепенно отмирают чувства, стремление заботиться о близких, замыкаешься сам на себе, нет никакого разви-

тия. Это не здоровый образ мысли человека.

Здесь же я отдаю частички себя всему вокруг, растворяюсь во всем — в людях, в земле, в вибрациях воздуха. Так приятно стать текучей, раствориться в пространстве, бережно касаться его, не мешать жизни течь... Жить в Родовом поместье — это пойти туда, не знаю куда, и познать то, чего не ведал.

Мы купили участок уже с маленьким домиком. Муж поставил сруб для основного дома, сам очистил брёвна. Я топила воск со скипидаром и покрывала брёвна внутри дома. Накрыли крышу, поставили окна, печник сложил печь, сделали полы и покрыли маслом. Приходя в дом, захожу в храм. Приятным ароматом воска-живицы не надыхусь. В окнах — зелёные листья дубов и груш, за ними видны предгорья Кавказа. Это наш дом, веки нашего пути.

Всё своими руками — девиз мужа.

А летом у нас сенокос — это, оказывается, такая благодать... Ощутила удивительную энергию от сбора граблями сухой травы. Иду по тёплой земле, сгребая ароматное сено, а в голове звучат не-

известные напевы женского многоголосья...

Видеть, как здесь растут дети, — это особое удовольствие. Они свободнее нас: проснулся, открыл дверь и вышел в сад. Цветочки, бабочки, большие деревья, животные — изучают Жизнь.

Теперь мне видится главным создание Пространства Любви! Это стержень. Дети, дом, огород пусть будут следствием жизни этой энергии. Теперь мне интересна «игра в Вечность», и РПП позволяет это попробовать.

После 13 лет совместной жизни я совершенно по-новому вижу своего мужа, это же удивительно. Вот оно — чудо! Чудо — уметь измениться, смотреть не на «себя, любимую», а суметь полюбить другого человека — стараться улавливать его чувства, сделать жизнь его каждого дня прекраснее своим присутствием рядом. Это так интересно!

Друзья, мы приглашаем добрых соседей! Ждём крепкие семьи с детьми и молодые пары, готовые к переезду на землю.

**Татьяна КУСАКИНА**  
РПП Сказочный Край,  
Родовое поместье «Живая Вода»,  
Краснодарский край  
<https://vk.com/skaz.kray>

Открытый марафон читателей журнала «Совершенство среди обитания»: <https://vk.com/mostzurnalss>



## Практика общения со Вселенной,

### или Личный пример босохождения

**Б**ывают моменты — ну вот не встать с утра! Да-да, и в деревне на свежем воздухе порою просыпаешься совсем без сил... Где-то перетрудишься за день, а когда и общаешься с людьми так, что чувствуешь большую внутреннюю потерю энергии.

Поднимусь на заре... Выйду на лужайку в своей такой уютной волшебной бережной рубашке... Поздороваясь с Солнцем (стихия Огня). Дышать всем телом, даже в прохладный день (стихия Воздуха)! И прямо босиком! Сначала земля обжигает расцветной прохладой, и первое желание — скорее запрыгнуть в калоши! Потерпеть всего несколько секунд —

и отпустит. Есть контакт! (Стихия Земли).

Теперь расслабиться и гулять с распущенными волосами, не строя никаких планов на день, это всё потом.

А сейчас — бродить по росе, наполняться энергией Земли-Матушки. И можно спеть ей песню. Любую. Душевную.

Возможно, вот эту волшебную вибрацию почувствуете не сразу, особенно после большого перерыва, но она обязательно появится, не торопитесь.

Гуляю в умиротворении, получаю от этого великое блаженство и в то же время вот так вот запросто наполняюсь силами на весь день! Ещё люблю пройти к берегу и

умыться озёрной водицей (стихия Воды)! Потом усядусь в уютное кресло на веранде, налью себе чайку и укутаюсь в тёплую шаль... И, любуясь видами просыпающейся усадьбы, начну строить планы на день грядущий.

Кто-то скажет: тебе, мол, хорошо, у тебя вышел за дверь — и сразу луг, никуда ходить не надо! Ну да, есть такой грех...

Однако ж в любом городе тоже полно мест — парки, скверы, лужайки. Кто ищет, тот находит — сложно вечно получать удовольствия, не слезая с дивана. А ещё вас непременно будут останавливать страхи получить укусы или клеца, простуду и цистит...

И всё же — пробуйте, это того

стоит! Всё гораздо проще, чем вы думаете! Это не гантели, не пробежки и не приседания, просто наслаждение моментом.

И тем не менее босохождение — не просто какое-то закаливание. Для меня это выход в Поток, подключение. Открыться Вселенной, пригласить её в союзники, получить от неё неожиданные подсказки и замечательные идеи на самом деле не так и сложно.

Вам даже возразят: если бы в жизни всё было так просто, надел «волшебную рубашку» (непременно в скептических кавычках!), и всё у тебя сразу наладилось! Нет, конечно. Но и усложнять жизнь не стоит.

Правила простые:

- иметь желание;
- снять с себя блоки;
- открыться Вселенной;
- войти в Поток.

И никакой кибернетики, достигну каждому.

Как я понимаю, Вселенной до

нас вообще фиолетово. И уж точно она не будет сама прогрызать скорлупу, в которой мы так усердно прячемся. Это то, что ощущаю на личном примере.

А бережная одёжа «всего лишь» бережёт нас на тонком плане, собирает энергию Земли, вытягивает весь негатив из организма. Уверена, возможностей намного больше. Говорю лишь о том, что сама чувствую. Невероятно, но ежедневно подтверждаемый факт!

И если у вас появится желание сделать свой первый шаг к необычайно приятным открытиям себя, могу научить вас творить такие чудеса, не выходя из дома (мастер-класс «Энергообереговый край» — <https://vk.cc/asXok1>).

Тепло обнимаю вас...

**Лариса РЕЗАНОВА,**  
хозяйка Усадьбы «Тихая Жизнь»,  
Новгородская область  
<https://vk.com/zhizn.v.derevne>



# Стали единым целым с природой

**А**лександр Иванович и Надежда Васильевна Меренковы (им по 74 года) в 2006-м, оставив детям в Камышине квартиру, взяли в аренду 2,5 га голой степи с крохотной ложбинкой вековых деревьев и переселились сюда на ПМЖ. От Камышина — 70 км. Ближайшее обитаемое село — в 9 км.

Бывший офицер-пограничник после увольнения из армии отработал 10 лет кузнецом на заводе и семь — учителем в вечерней школе. Его жена — электротехник. Зачем ушли в безлюдную степь? Чтобы «стать единым целым с природой и оздоровиться».

— Работал на вредном производстве, подорвал здоровье, тяжело заболел, — объяснял Александр Иванович. — Начитались книг из серии «Звенящие кедры России» и решили: спасти могут не лекарства, а чистый воздух, вода и физический труд на природе.

Начали отшельничество в канун зимы. Соорудили крохотную хижину-полуземлянку с русской печкой, сбитыми из досок топчанами, земляным полом и маленьким оконцем. В общем, сплошной экстрим!

Но перезимовали и начали устраиваться дальше. Забрали на жительство 87-летнюю маму Надежды Васильевны, участницу войны. Для неё построили свою избушку.

В степи с ними она прожила целых девять лет. У наших отшельников кроме «жилых апартаментов» (две комнатки) есть баня, «дровники» и «художественная мастерская» (хозяин — художник-самоучка).

Всё это возвели своими руками, используя лишь природные материалы (опока, глина, дерево, камыш) и простейшие орудия труда (лопата, лом, топор, тележка и лебёдка).

Строения как полуземлянки, где тепло зимой и не жарко летом. Плюс земля лечит — такие строения наши предки. Средства передвижения — велосипед, лыжи, сани — до магазина в соседней деревне. Вручную вырыли колодец (10 м!) и выложили изнутри камнем. Вода поступает как снизу, так и затягивается из атмосферы сверху. О её качестве отшельники говорят так: раны заживает!

Здесь нет ни газа, ни электричества, соответственно ни телевизора, ни холодильника, который хозяин заимки в шутку именует «глазом дьявола», вместо него — «погребницы». Подвал напоминает бункер, отстроенный по всем правилам гражданской обороны. Как пояснил хозяин, на случай ЧС.

Но плоды цивилизации в последние годы проникли-таки на заимку. Установили солнечные батареи, и жильё освещают светодиодные лампочки. Есть ветряк. Качать воду из колодца вместо «вертушки» начал бензиновый генератор. Разбили сад, огород. Почва такая, что одну лунку для посадки пробивали ломом часа три. Можно представить, сколько сил положено при возведении «полуземлянок» и колодца-бутылки! Акцентирую: на заимке и вокруг — идеальная чистота. Мусор собирают раздельно и вывозят на деревенскую свалку.



## «У ворот рая...»

...Свернув с магистрали, трясёмся по ухабам просёлочной дороги минут 20, и вот наконец-то заимка наших героев. «Забором» вокруг «экоусадьбы» являются густо по всему периметру участка высаженные деревья.

Въезд к строениям на машине отныне преграждают два столба и перекладина в виде шлагбаума. Дверь в «жилые хоромы» не заперта. Оказывается, супруги живут без замка!

Дома никого. По собачке, которая отчаянно охраняла подходы к бане, поняла: хозяева там.

— Ну, жди, если хочешь... — прокричал отшельник, приотворив дверь. — «Банимся» мы с Надей! После постригаться будем. «День цирюльника» у нас.

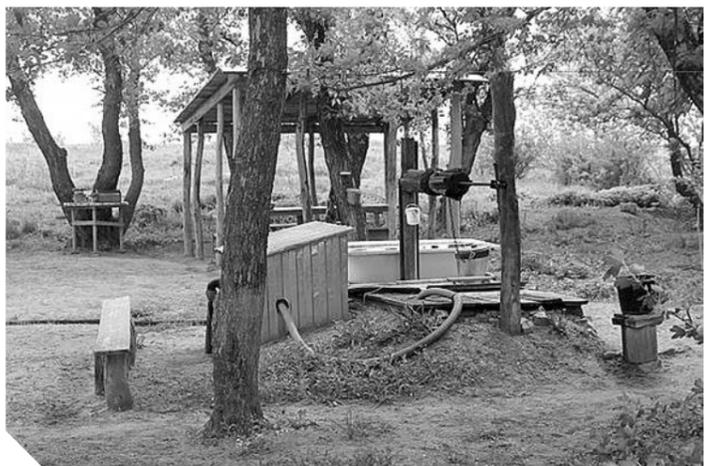
Александр Иванович, румяный и не по возрасту бодрый (выглядит моложе лет на 15!), явил себя лишь часа через два, заспешил навстречу богатырской походкой. Вскоре появилась и хозяйка в платочке, смущённо объясняя, мол, «Саша слишком коротко постриг ей чёлку». Меня сразу зовут

— Живём если не в самом раю, то точно у его ворот.

Вокруг — буйство цветущих акаций, одуванчиков, ромашек, чистотела. Над головой — шатёр из деревьев...

— Всё теплое время года кашеварим и столуемся здесь, — пояснил. — На воздухе проводим весь световой день.

Супруги с гордостью показали сад и огород.



обычный, за ней иногда приезжают из соседней деревни. Прибавилось, по рассказу супругов, и желающих просто взглянуть на их «экоусадьбу».

Для гостей отшельникам даже пришлось возвести домик. Но здесь всё-таки, признались, рады не всем, потому и поставили шлагбаум.

Прошлой весной ночью сгорели мастерские. Благо, строения удалены, и усадьба не пострадала.

— Кто-то, похоже, хочет выжить нас с заимки, — уверен хозяин, намекая на поджог.

## И доктора не нужны

— Да снимай ты уже свою маску! — скомандовал спустя несколько минут общения Александр Иванович. — Что ты её нацепила! Мы с Надей не заразные: самоизоляция круглогодичная! И вас не боимся, потому что живём в «месте силы земли» и строго по законам природы, поэтому никакая зараза нам не страшна!

Из разговора поняла: отшельники по радио строго отслеживают новости о пандемии. Знают даже про «чипизацию» и «мировое правительство». Выписывают газеты и книги, забирают один-два раза в месяц на почте в ближайшей деревне.

Спрашиваю про «место силы»,



которое, по убеждению супругов, защитит от любой заразы.

— Общеизвестно: побывав в одном месте, заряжаешься здоровьем, бодростью, посетил другое — как выжатый лимон, — поясняет хозяин заимки. — Место, где мы сейчас живём, особое: оно даёт силы.



в «апартаменты под открытым небом». Стол с лавками под навесом, русская печка с трубой, прибитый к дереву рукомойник с полотенцем, колодец, погребница.

— Ну, разве не благодать?! — изрёк как со сцены хозяин, призывая оглядеться по сторонам.

— Ведро картошки сажаем — собираем с него 12, и никаких удобрений, аура и вода здесь особые.

Кстати, «мясо» на заимке отшельники не растят: убивать-де животных — «выше их сил». Собачку Нику взяли из приюта, вылечили. Змей тоже не трогают, веж-

ливо выдворяют. Живут по законам милосердия.

— Вот попробуй, что за водица у нас! А что из крана пьют обитатели мегаполисов? — Александр Иванович протягивает ковш.

Вкус у воды действительно не-

А жизнь в мегаполисах «истощает энергетику и подрывает иммунитет», убеждают они меня.

— Прежде чем здесь поселиться, выбирал много мест, прислушивался к интуиции, сердцу. Приехал сюда и понял: вот оно — моё «место силы земли», — пояс-



няет романтик Александр Иванович.

Он уверен: здесь особые энергетические вибрации земли. Такие места уфологи именуют «порталами» — «воротами мира», где человек может самоисцеляться.

— И Христос уходил в пустыню от людей, чтобы подпитаться благодатной энергией, дабы снова исцелять страждущих, — продолжает свою теорию хозяин заимки. — Вот посуды сама. Казалось бы, вкалываем здесь, как рабы. Живём затворниками без удобств, питаемся, чем Бог пошлёт, но за 14 лет к докторам не обращались ни разу!

Хотя, напоминает мне Александр Иванович, когда сюда переселялся, был он «кандидатом на тот свет».

— А сегодня мы забыли, что такое болезни! 14 лет читали друг другу по вечерам в полутьме, но при этом в свои 74 года очков ещё не примеряли. Вот и думай...

### По солнечным часам

Слова «отшельники» они не любят, объясняют: «Мы просто ушли жить в природную среду».

— Такими счастливыми, как здесь, никогда не были! — признаётся хозяин заимки. — Страхнули наконец-то с плеч груз суеты. Живём, как хотим. Делаем, что хотим. Свободные люди на свободной чистой земле. Появилось время на задушевное общение, перечитываем непрочитанное, реализуем то, о чём мечтали годами. Начал вот на досуге писать иконы...

— Счастье не в бытовом благополучии, в «вещизме», а в возможности радоваться простым вещам, в душевном комфорте, — добавляет его супруга.

Александр Иванович сейчас исполняет ещё одну свою заветную мечту — строит конюшню и уже присмотрел жеребёнка.

— А что значит на вашем языке «жить по законам природы»? — интересуюсь.

— Тут много составляющих! — продолжает свою философию мой герой. — Строго соблюдаем природные ритмы. Ранний уход ко сну, ранний подъём. Много физически трудимся на воздухе, отсюда сон крепкий. Счастливые пробуждение на заре. Плюс чистейшая вода. Душевный комфорт. Это сохраняет наш иммунитет.

Доходим в беседе и до коронавируса. Александр Иванович растолковывает: не важно, рукотворный он, созданный «мировым правительством» для снижения численности населения, или это природная кара человечеству за загубленную биосферу. Выжить каждому поможет только собственный иммунитет. У Меренкова своя теория: иммунитет укрепить нельзя, можно только сохранить.

Каждому от рождения иммунитета дано строго определённое количество, так что расхотать

его надо очень рачительно!

— Эпидемии, катаклизмы я предвидел, — говорит Александр Иванович. — Коронавирус наряду с природными аномалиями — свидетельство грядущего планетарного апокалипсиса, который раскручивает спираль смерти человечества. Перенаселённая загрязнённая «больная» планета мстит за надругательства над ней, освобождается от людей.

— На планете ведь уже не осталось ни одного чистого уголка: ядовитые отходы, мусор, уничтожающие всё живое. Ресурсы самовосстановления Земли исчерпаны, — берёт слово Надежда Васильевна. — Биосфера не успевает самоочищаться. Но алчные охотники за прибылью продолжают нещадно потрошить недра, уничтожать леса, загрязнять природу, культивируя в людях жажду потребления.

— Большая планета объявила этим коронавирусом нам войну! — резюмирует её супруг и почти по-гамлетовски спрашивает: «Где же выход?»

Я молчу, а мой собеседник продолжает:

— Выход один. Новая модель бизнеса и экономики, жизни человечества. Планета требует от нас изменить отношение к природе и к самим себе.

— Наша заимка сегодня — как Ноев ковчег. «Меренков ковчег!» — рассуждает Надежда Васильевна. — Мы существуем автономно. Используем энергию солнца. На содержание заимки тратим 600 рублей в год за аренду земли. Можем годами жить в изоляции. И никакие эпидемии нам не страшны!

### Вместо эпилога

Простились с отшельниками на закате под зычное кваканье лягушек. Мои герои проводили нас до шлагбаума. Александр Иванович в качестве назидания заметил:

— У нас в России тысячи гектаров невозделанной пахотной земли. Каждый желающий может взять гектары и превратить их в земной рай, в такой же автономный «ковчег», спасительное родовое гнездо. Это шанс на выживание для каждого россиянина.

— Пандемия всем нам дана для перестройки мышления и личной перезагрузки, — подытожил на прощание, пожимая руку, Александр Иванович. — Вот об этом напиши обязательно! Надо принять коронавирус как символ вынужденного грядущего обновления.

На том мы и расстались...

**Тамара ПРОСКУРЯКОВА.**

Фото ИД «Волгоградская правда» / Тамара Проскурякова.

г. Волгоград

<https://vpravda.ru>



# Диагноз: острая нехватка природы

**Т**о, от чего страдает большая часть сознательного человечества, — это острая нехватка Природы. Мы проводим 24 часа в сутки под квартирным и офисным арестом, работаем при искусственном свете, едим в помещении, передвигаемся из дома в офис в транспорте и вообще ногами не ступаем на Природу. А если ступаем, то эта Природа имеет вид предсказуемо-геометрического парка с цементными дорожками и лавочками по краям газонов, где написано: «По газонам не ходить!»

Большинство из нас ещё помнят старые добрые времена, когда мы детьми играли в сыщика-разбойника во дворе и приходили домой, только чтобы поспать и поест. Эти времена уже в далёком прошлом, и наши дети вряд ли так же безопасно побегут гулять во двор, потому что это опасно, и потому что двор грязный, или потому, что «гейм-бой» интереснее. А мы, офисные работники, привычно вдыхаем циркулируемый между носом и кондиционером воздух и немного выхлопных газов по дороге домой и считаем, что это счастье, что у нас есть эта работа (ведь наш уровень жизни настолько поднялся!).

Профилактика болезней без возвращения к Природе просто невозможна для всех нас и особенно для детей. Дети более тонко чувствуют неполноценность городской жизни и высказывают это в виде аллергий, частых простуд, плохой успеваемости. Природа делает профилактику болезней, и Природа лечит. Но кто из традиционных врачей приписывает лечение Природой?!

Волшебные средства оздоровления — это:

### Солнечный свет

Без солнечного света не было бы нас с вами. Мы — дети солнца в буквальном смысле этого слова. Нам нужны целительные лучи хотя бы минут 10 в день для выработки витамина D3 (одного из самых удивительных веществ, пока открытых человеком), который является естественной профилактикой рака, сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, увеличивает плотность костной ткани и улучшает иммунную функцию, а также предотвращает инфекционные болезни намного лучше, чем любые вакцины. Чтобы получить витамин D в его естественной форме, нужно просто проводить больше времени на Природе.

### Звуки Природы

Пение птиц, шелест листьев, хруст веток, журчание ручья, стре-

котание кузнечиков, шорох травы под ногами — всё это даёт терапевтический эффект, снижает уровень гормонов стресса и кровяное давление.

Одними из самых целительных звуков считаются звуки воды: водопады, ручьи, дождь, гроза, море. Можно всё это записать и слушать во время работы за компьютером, но разве сравнится аудиоморе с настоящим?

### Цвета Природы

Говоря научным языком, цвета — электромагнитное излучение, отличающееся по длине волн, которое попадает на сетчатку глаза и интерпретируется мозгом как цвета. Это электромагнитное излучение несёт в себе исцеляющую энергию, энергию цвета. Очень хорошо, если каждый день вы можете соприкоснуться с красками всего спектра, смотреть на цветы, растения, животных, небо. Это исцеляет вас и стимулирует мозг.

Если наблюдать цвета и оттенки на Природе, то мозг начинает функционировать на более высоком когнитивном уровне. Люди, проводящие целый день в помещении, где ничего не меняется, не имеют такой возможности простимулировать свой интеллект.

### Движение

Проводя время на Природе, мы вынуждены двигаться: ходить, бегать, ехать на велосипеде, плавать, взбираться на гору. Красивый пейзаж делает любое физическое упражнение приятным. Если вы делаете утреннюю пробежку в лесу, то кажется, что это просто быстрая прогулка.

Движение дарит вторую молодость, улучшает циркуляцию крови, увеличивает плотность костей, делает более гибкими, подвижными, усиливает циркуляцию лимфы, улучшает настроение.

### Воздух

Качественная разница между воздухом в помещении и свежим воздухом леса или луга огромная. Воздух в помещении испорчен газами, исходящими из синтетических материалов: ковров, мебели, красок, лаков, клеев и т.д., а также наполнен спорами плесени, обитающей в ванных комнатах, кухнях, на подоконниках и под обоями.

Лесной воздух совершенно другой по составу! В лесном воздухе больше жизни, бодрости, здоровья.

### Микробы

Традиционная медицина учит, что стерильная чистота — залог здоровья. Мы верили, что мо-

жем быть здоровы, только когда все микробы в нашем окружении убиты моющими средствами, антибактериальным мылом, фармацевтическими препаратами.

Некоторые микробы являются неотъемлемой частью нашей жизни и нашего хорошего самочувствия! Подвергаясь воздействию микробов, мы тренируем наш иммунитет и приводим весь организм в равновесие. Лучший способ дать нашему телу ощутить микромир — это выход на Природу.

Традиционная медицина повела нас по неправильному пути стерильности. Но ведь Природа наполнена «грязными» бактериями, вирусами, инфекциями и прочими представителями микромира.

### Биоэнергия

Эта энергия менее заметная. Задумайтесь: почему большой город опустошает, забирает энергию, а взамен даёт суету, угловатая геометрия не несёт покоя? И почему лес оставляет нас наполненными силами, радостью, жизнью?

Биоэнергия ощущается при соприкосновении с Природой. Походить босиком, обнять дерево, дотронуться до цветка, созерцать рассвет или закат, полежать на траве или в снегу — это делает нас частью планеты. Говорят, что мы избавляемся от статического электричества, ходя по земле босиком, которое создаёт в нашем организме белый шум и препятствует исцелению. А ведь наши предки не носили кроссовок, они ходили босиком и не болели дегенеративными болезнями.

### Дети особенно страдают без общения с Природой

Жизнь наших детей проходит в замкнутом помещении, среди компьютерных игр и социальных сетей в интернете. Очень немногие дети могут похвастаться тем, что проводят большую часть времени на свежем воздухе. Работающие родители могут в лучшем случае предложить своим чадам летний лагерь или съездить на недельку на море.

Мало кто может позволить себе сходить с ребёнком на несколько дней в поход, спать в палатке, купаться в реке, разводиться костёр. Не все хотят познакомиться растущего человека с Природой, вместе с ним окунуться в совершенно другой, живой и необыкновенный мир и научить некоторым полезным вещам.

Идите на Природу, общайтесь с реальными людьми напрямую, смотрите на небо, слушайте пение птиц, дышите свежим воздухом! Природа дарит здоровье!

<https://vk.com/posadisvoiles>





# В деревне можно

# ЭКОНОМИТЬ



Городская жизнь привлекает многих людей, особенно молодёжь, ведь жизнь в мегаполисе даёт множество возможностей для карьерного роста, саморазвития и разнообразного досуга. Но есть и обратная сторона медали — жизнь в городе требует немалых затрат, и чаще люди вынуждены жить от зарплаты до зарплаты, откладывать на будущее просто не получается. Поэтому в последнее время наблюдается тенденция переселения людей в сельскую местность.

В основном, конечно, это семьи с детьми, ведь именно дети в первую очередь нуждаются в чистом воздухе и натуральных продуктах. Евгения с семьёй три года назад приняли решение переехать в сельскую местность из Красноярск в село Боготол, потому что для них городская жизнь стала просто невыносимой. Девушка рассказала, как им живётся в селе, поделилась личными способами экономии и подсчитала, сколько им удаётся экономить в год по сравнению с городской жизнью.

## Городская жизнь не для нас

Я живу в селе Боготол со своим мужем и двумя маленькими сыновьями. Жизнь в сельской местности открыла для нас возможность добиться максимальной экономии и стабильности в нашем бюджете. Но так было не всегда. Об этом и хочу рассказать.

Ещё три года назад мы жили в большом и довольно грязном сибирском городе Красноярске. Каждую зиму целыми неделями у нас объявляли режим «чёрного неба». Дышать едким смогом было невыносимо, но приходилось терпеть, ведь мы с мужем работали. Кстати, вся зарплата разлеталась моментально, откладывать не получалось совсем.

Вот какие были наши средние расходы за месяц в рублях:

16 000 — аренда квартиры. Жили в 1-комнатной квартирке рядом с центром;

2000 — электричество и вода, хотя дома нас не было целыми днями;

10 000 — бензин. Отдельная история — времяпрепровождение в бесконечных пробках;

1000 — интернет и мобильная связь;



20 000 — продукты. Покупали всё необходимое: мясо, фрукты, овощи, крупы, молочко, десерты... Мы любим вкусно поесть, поэтому иногда и больше тратили



в супермаркетах;  
5000 — бытовая химия и прочие вещи для дома;  
2000 — как правило, раз в месяц заказывали суши.



ложили перевод в город Боготол. Зарплата сохранялась, и в качестве бонуса предоставлялось служебное жильё.

Через две недели мы уже собирали вещи. Коробки, кстати, взяли у друга, который работает на складе. В них было удобно паковать как одежду, так и всё остальное.

Перевозка всех наших вещей, включая мебель, обошлась нам в 6000 рублей с помощью специальной компании. Перед отъездом продала свою беговую дорожку за 10 000 и некоторые верхние вещи за 12 000 руб. через Авито. Эти деньги пригодились нам в первый месяц жизни на новом месте.

Кстати, о нашем новом жилище. Оказалось, что работа мужа находилась в городе, а жильё нам



предоставили в селе рядом. Причём у обоих населённых пунктов название одинаковое, но нас это даже обрадовало, ведь мы мечтали о сельской местности.

## Начинаем деревенскую жизнь!

Квартиру дали в кирпичном двухэтажном доме на втором этаже: три комнаты, довольно просторная кухня, санузел раздельный. После проживания в городской однушке мы не могли поверить, что заселяемся в такие хоромы! Кроме того, внизу был огорожен небольшой садик, где помещалось несколько грядок. Лето было уже в самом разгаре, поэтому сажать ничего не стали, кроме зелени, решив, что зай-

## Долгожданный переезд

Решающими стали два события. Первое — мы узнали, что ждём ребёнка, и через несколько месяцев я ушла в отпуск по графику с последующим декретным отпуском. Второе — мужу пред-

мёмся огородом через год.

Итак, пошёл первый месяц нашей деревенской жизни. Местные, когда узнавали нашу историю, не понимали, как можно уехать из большого города сюда, хотя некоторые и поддерживали наше решение.

В первое время было много разных затрат:

- купили линолеум, обои, панели в ванную и двухспальную кровать — обошлось в 40 000 рублей;
- также сразу решили проблему с горячей водой: приобрели два бойлера — в ванную и на кухню — 10 000 рублей;

- постепенно покупали вещи для ребёнка: кровать, коляску, одежду — 30 000 рублей;

- а ещё так получилось, что затопили соседей с первого этажа. Состояние труб было ужасным, оказалось, есть протечка. Заменяли всё сами и забетонировали пол под ванной, в котором была дыра. Потратили на ремонт 9 000.

Но это всё растраты. Наконец-то перейдём к экономии!

## Способы экономии в сельской местности

На втором месяце жизни в деревне мы вздохнули, заметив, что траты стали минимальными. Овощи, ягоды, яйца, молочные продукты, мясо мы покупали у соседей из частных домов. Так было дешевле, мы знали, что едим полезную пищу. Расходы на продукты в магазинах сократились в два раза по сравнению с городом.

В декабре родился сын, а через полгода мы взяли участок под строительство за 100 000 рублей.

Построили курятник, завели цыплят и занялись огородом уже более глобально. Кроме того, купили хлебопечку. Перешли не только на свой хлеб, но и на домашнюю выпечку.

Стали пользоваться дарами леса — добывали берёзовый сок, собирали черемшу, папоротник, грибы, землянику, чернику и бруснику. Сами заготавливали иванчай, шиповник и боярышник. Каждый день варю свежий компот из ягод из своих сушёных фруктов (яблоко, груша, слива, вишня). Муж в свободное от работы время освоил рыбалку. Теперь ещё и свою рыбу стали есть.

Открыли для себя ещё один прекрасный метод экономии — бартер с соседями. Получилось так, что попросили нас продать немного ягод. Мы деньги брать не стали, угостили просто так, но нам за это всё-таки вручили баночку мёда. С тех пор повелось, что мы свою ягоду, яйца, курятину иногда меняем на соседские мёд, говядину, свинину, крольчатину и молоко. Затрат нет, зато разнообразим питание.

В итоге заметили, что перестали ходить в магазины по несколько недель. Большими упаковками берём муку, крупы, сахар, соль, стиральный порошок и средства гигиены.

Полгода назад родился наш второй сын. Ему перешло много вещей от старшего, в том числе коляска, кровать, переноска, много одежды. Это ведь тоже такая хорошая экономия! Сейчас потихоньку строим свой дом, недавно залили фундамент.

## Сколько удаётся экономить

Теперь, спустя три года после переезда, можно структурировать всю нашу экономию благодаря жизни в деревне.

- **Оплата за жильё.** В городе 18 000 в месяц. В селе 1500 руб-



# Домик в деревне — для детей



лей (платим только за свет и воду). Экономия 16 500 в месяц, а в год 198 000 рублей! На экономленные деньги был куплен участок, построены забор и курятник, куплены первые цыплята и картофель для посадки.

• **Бензин.** В городе 10 000 в месяц, в селе около 5000 руб. Экономим 60 000 в год, откладываем их на постройку дома.

• **Продукты из магазина.** В городе 20 000 руб. в месяц, в селе 5000, плюс покупаем корм птице 2000 в месяц. Экономия 13 000 в месяц или 156 000 в год! Также большинство суммы идёт на строительство.

• **Бытовая химия** и другие товары для дома. Сумма осталась такой же, в среднем 5000 рублей в месяц.

• **Хлеб.** В городе за год мы съели хлеба на 10 950 рублей (каждый день булка по 30 руб.). В селе (после того как появилась хлебопечка) тратим на муку и дрожжи 3300 в год. Таким образом, хлебопечка за 3000 уже давно окупилась. Экономия на хлебе в первый год была 4550 рублей с учётом покупки печки. Теперь экономия составляет 7650 рублей в год.

• **Чай.** Мы перестали покупать чай в магазине, так как пьём свой иван-чай, душицу, мяту и т. д. Экономия около 2000 руб. за год.

• **Мобильная связь, интернет.** Тратим также около 12 000 в год.

• **Одежда, косметика, средства гигиены.** На одежду себе стали тратить меньше средств, здесь её не нужно много. На экономленные деньги покупаем детям вещи, игрушки и книги.

• **Непредвиденные расходы** остались на прежнем уровне. Что-то может понадобиться на участке, автомобилю, либо нас зовут на праздники (свадьбы, дни рождения).

По-прежнему балуем себя суши, иногда ездим в кино, когда приезжает бабушка и сидит с детьми.

Подведём итоги. Раньше, проживая в большом городе, мы тратили всю свою зарплату (около 70 000 рублей на двоих в месяц). Это 840 000 в год! Сейчас, если учесть, что я нахожусь в декрете и получаю небольшое пособие, наш общий доход в год 690 000 руб. Из них мы тратим на жизнь около 378 000, остальные средства и есть наша экономия.

Деньги уходят на стройку, и ещё отложили на путёвку к морю, ждём, когда подрастёт младший сын. При этом мы питаемся полезными продуктами, дышим свежим воздухом, гуляем по бору, купаемся в реке и строим свой большой Дом мечты.

Соглашусь, что такая жизнь подходит не многим. Но, возможно, кому-то будет полезен мой опыт. Если жизнь в городе не приносит радости и зарплаты не хватает ни на что, то, возможно, где-то и вас ждёт ваш домик в деревне.

**Павел ХАПРЯНИНОВ.**  
Красноярский край  
<https://reconomica.ru>

С точки зрения среднестатистического смолянина, побег из благоустроенной квартиры в Москве в домик-развалюшку в Монастырщинском районе Смоленской области — поступок довольно непонятный. От собственного столичного жилья, стабильной зарплаты — в глушь, где всего этого благополучия никогда не было, нет и не будет. Да ладно бы сами взрослые переехали, а то ещё и троих детей с собой притащили. Их-то, господа родители, за что цивилизации лишили? А вот тут — стоп! Похоже, что во всех этих размышлениях ключевые слова — «трое детей». Может быть, оценивая мотивы этого поступка состоявшихся в жизни людей, и надо отталкиваться именно от интересов детей?

## «Наши дети перестали болеть»

Наталья Хара и её муж Иван Куприянов прожили в деревне уже пять лет и никуда отсюда уезжать не собираются.

С Натальей обходим их семейные 50-соточные владения. Обычное деревенское подворье с хаткой-старушкой, хозпостройками и новым срубом, к которому надо ещё изрядно «приложить руки», чтобы он стал домом.

— Мы с мужем давно мечтали о деревенской жизни, хотя сама я — дизайнер интерьеров, а Иван — автожестянщик. Пока жили для себя — да, у меня была своя фирма, которая занималась дизайном интерьеров квартир, домов, муж трудился в автосервисе. Но когда появились дети, то пришлось делать выбор. Естественно, мы его сделали в пользу детей. Сначала ездили на дачу, но там всего шесть соток, это мало, а больше —

то местная школа — небольшая, учителя очень хорошие, они успевают за урок поработать с каждым учеником индивидуально. В городских школах такой роскоши нет. И вообще, как только оказались здесь, меня долго не отпускало ощущение, что я на машине времени перенеслась как минимум на полвека назад. Дороги без пробок, мотоциклы с колясками, лошади — запряжённые в телеги... Мы приехали ни с чем, двое городских жителей. Хорошо, что дом наш был пригоден для зимовки, а вот банька, что рядом с ним стоит, сгорела, крыши не было. Это я к тому, что первым делом по прибытии мы купили корову. Вот и стояла она у нас в сгоревшей баньке без крыши. Высунет морду в окошко и задумчиво так смотрит на нас, городских чудачков. Постепенно обзавелись курами-несушками, начали выращивать бройлеров, индюков, есть и перепёлки. Хлопотно всё это содержать, но есть большой плюс — на своих продуктах у нас дети перестали болеть, даже простуда к ним не липнет, а в Москве из всяких ОРВИ не вылезали. Здесь же, питаюсь последние полтора года только своими продуктами, даже контактируя с людьми, переболевшими по нескольку раз ротавирусными инфекциями, ни один наш ребёнок не заболел.

## Собака — друг и доход человека

Когда Наталья сказала, что приехали они сюда ни с чем, то немного лукавила. Да, сельскохозяйственных животных у них не было, но собаки-то были! И сейчас в вольерах заливаются лаем племенные чихуахуа и сиба-ину. Доход заводчика даже таких экзотических пород небольшой и нере-

гулярный, но позволяет семье решать кое-какие финансовые проблемы.

— Так, может быть, правильнее не пахать, не сеять, а просто заняться племенным собаководством?

— Дело интересное, но всё равно в деревне главный ресурс — земля, всё берёт начало от неё. Мы с мужем решили, что будем заниматься выращиванием птицы: это индюки (только для себя, потому что туша весит больше 20 килограммов, и её не продашь, слишком дорого), куры-несушки — на яйцо, цесарки и цыплята-бройлеры. Вот на них-то самый большой спрос. Сейчас на рынке много всякой продукции, сбывать её трудно. Как-то выложила на прилавок тушки цесарок. Покупатели подходят, спрашивают, что за птичка, а не берут. Покачают головой, пожмут плечами и отходят. И так было до тех пор, пока не стала рассказывать, что цесарка — это африканская курица, что ночует она на деревьях... Только тогда начали понемногу разбирать. С яйцом такая же проблема. Простое, белое или коричневое, по-

купать не хотят. Тогда завели чёрных кур, у них даже гребни не красивые, а в цвет воронова крыла, а яйца несут... зелёные. Вот за ними-то и выстраивается очередь. Надо предлагать людям что-то необычное, удивлять их и вести хозяйство так, чтобы у тебя всегда было что продать. Вот для этого-то и нужна земля. В деревне это неисчерпаемый ресурс, который даёт человеку всё. Мы из 50 соток засаживаем овощами и картошкой не больше восьми, остальные — под хозпостройками, выпасом, домом... Но и этого небольшого огорода вполне хватает на семью и всю живность.

— Назад в Москву не планируете?

— Планируем здесь достроить дом и переехать в него, а в Москву — только в гости к родственникам, не надолго. Сейчас крышу на баньку поставим, стены заново проконопатим и получим ещё одно помещение для коровы и птицы. Занялись подращиванием тёлочек, их у нас, почти взрослых, с удовольствием покупают частники. Так что в деревне жить семьёй вполне можно.

И заработок во дворе организовать — по силам. Надо только определиться, что делать, и начинать с малого. У нас сейчас два бытовых инкубатора, мы выводим молодняк птицы. За это время научились выращивать цыплят практически без потерь. И люди, кото-



рые у нас их берут, очень довольны. У них тоже падежа птицы почти не бывает. Так что пройдёт немного времени, и в Ново-Внуково можно будет очень неплохо зарабатывать, не меньше, чем в Москве.

**Андрей ЗАВЬЯЛОВ.**

Смоленская область

[https://vk.com/wall8720554\\_761](https://vk.com/wall8720554_761)



только в деревне. Так и возникла мысль о переезде. Всё присматривались, искали... Вариантов было много, но решили тогда, когда смоленский родственник предложил нам домик своих родителей в Ново-Внуково. Сам он какое-то время пользовался им как дачей, но потом ему стало не до того, а тут мы со своими проблемами. Вот и предложил — переезжайте, живите... Место оказалось подходящим: нормальная дорога, хорошая связь, с интернетом никаких проблем, школа недалеко...

— Не жалко было бросать Москву? Менять детям столичную школу на сельскую?

— Вы знаете, нет, а что касается качества образования, так оно в Москве не лучше, чем здесь. За-



# Мёд может храниться вечно

## «У пчёл есть своя магия»

Современные археологи, вскрывая древнеегипетские гробницы, часто находят в них полностью сохранившиеся горшки с мёдом — предметы, которые, казалось бы, трудно было ожидать увидеть в тысячелетнем захоронении. По словам археологов, за века этот мёд не портится, и это означает, что речь идёт о пище, которая способна храниться вечно.

Существуют и другие примеры продуктов, хранящихся в сыром виде неограниченный срок, например, соль, сахар, сушёный рис... Однако в мёде есть нечто необычное — он хранится в готовом к употреблению виде. Вряд ли кто-то захочет набивать рот сырым рисом и солью, а в тысячелетнюю банку с мёдом можно, по-видимому, просто погрузить ложку и есть его без обработки, как если бы он был вчерашним. Более того, именно долговечность придаёт мёду иные свойства, в частности целебные, которых нет у других продуктов. И это вызывает вопрос: что же такого особенного есть в мёде?

Ответ на него столь же многогранен, как и вкус самого мёда. Чтобы получился пищевой продукт с неограниченным сроком хранения, нужно гармоничное совпадение целой массы факторов.

Во-первых, дело в химическом составе мёда. В первую очередь мёд — это сахар. Сахара гигроскопичны, то есть содержат очень мало воды в естественном состоянии и легко поглощают влагу, если их плотно не закупоривать. Исполнительный директор Центра мёда и опыления Института имени Роберта Мондави при Калифорнийском университете в Дэвисе Амина Харрис объясняет: «У мёда в его естественной форме крайне низкая влажность. В такой среде могут выжить лишь немногие из бактерий и микроорганизмов, обычно они просто в ней умирают. Она их буквально душит». Это важный фактор, способствующий долговечности мёда: чтобы он испортился, нужно, чтобы в нём было что-то, способное его испортить. А среда в банке мёда настолько негостеприимна, что в ней трудно прожить достаточно долго, чтобы испортить мёд.

Кроме того, у мёда крайне высокая кислотность. «Его pH колеблется между 3 и 4,5, а такой уровень кислотности убивает почти всё, что могло бы в нём расти», — говорит Харрис. Поэтому бактериям и вредоносным организмам стоит поискать себе другое жильё, так как в банке мёда их жизнь будет слишком короткой.

Впрочем, мёд — не единственный гигроскопичный пищевой продукт. Скажем, та же меласса, побочный продукт сахарного производства, крайне гигроскопична. Вдобавок кислотность у неё тоже высокая, хотя и ниже, чем у мёда (pH около 5,5). Однако она всё же портится, хотя и медленно, — всё-таки продукт переработки сахарного тростника хранится дольше, чем свежие продукты.

Так почему же один сахарный сироп может храниться неограниченно долго, а другой нет? Дело в пчёлах.

«У пчёл есть своя магия», — шутит Харрис. В процессе приготовления мёда действительно есть нечто от алхимии. Нектар — сырьё для мёда, которое собирают пчёлы, — содержит много воды: 60–80% по оценке Харриса, и пчёлы удаляют большую её часть, буквально высушивая нектар взмахами крылышек. Кроме того, важную роль играет устройство пчелиного желудка. Он вырабатывает фермент под названием глюкооксидаза.

Когда пчёлы отгрызают нектар в соты, этот фермент перемешивается с ним, и образуются два побочных продукта — глюконовая кислота и перекись водорода. «Именно перекись водорода, — говорит Харрис, — это следующая линия обороны против вредоносных организмов, которые могли бы в нём развиваться».

Поэтому мёд веками использовался как лекарство. Так как он густой, в нём ничего не развивается, и он содержит перекись водорода, что служит превосходной защитой от инфицирования ран.

Главный фактор, обеспечивающий мёду долгий срок хранения, — это герметичный сосуд, что доказывают тысячелетие египетские горшки с мёдом. Мёд, бесспорно, суперпродукт, но в нём нет ниче-



го сверхъестественного: оставьте его открытым в сырой среде, и он испортится. «Пока крышка на месте и в продукте нет воды, он не испортится. Если добавить воду, он испортится. Если открыть крышку, он может впитать воду и испортиться», — говорит Харрис. Таким образом, если хотите хранить мёд веками, поступайте, как пчёлы, и держите его закупоренным. Хотя это, конечно, трудно, слишком он вкусный.

### «Магия может быть у каждого пчеловода»

Из чувашского города Шумерля пасечник Анатолий Ильин прислал мне описание своей «магии» — получения прямо от пчёл целебного сотового мёда в литровых стеклянных банках.

Ему в конце сезона остаётся только накрыть банки с сотовым мёдом полиэтиленовыми крышками, и мёд этот может храниться на складе без потери целебных свойств, как и в египетских пирамидах, — тысячелетия.

На баночный способ получения мёда от пчёл подсказал ему

Ильин снял рой с куста в фанерную роёвню, отнёс его остывать в подвал, да и забыл о нём на два дня. Каково же было удивление пчеловода, когда через два дня, придя за роем, вытряхнув его на новые рамки в улей, он увидел в роёвне свежестроенный небольшой сот — примерно с ладонь! У пчёл летняя погода или нет, а каждый час летом на счету. Сот в роёвне показал, что не могут пчёлы летом бездельничать даже в закрытом от природы помещении, стало быть, воск для постройки сот получают из припасённого в себе мёда-нектара, которым запасаются перед роением на 4–5 суток...

Ильин взял старый корпус улья, отделил от него дно, тщательно прострогал края, чтобы корпус плотно ложился на улей с рабочей пчелой, сделал новое дно из прочной сантиметровой фанеры, вырезав в ней 12 дыр диаметром 40 мм. Дно от прогиба усилил реечками толщиной 0,5 см. Затем этот корпус с дырами установил на улей пчёл (за неделю до главного взятка), а на дыры поставил опрокинутые чистые литровые



стеклянные банки, предварительно приклеив к дну каждой «язычок» вошины.

Затем закрыл этот своеобразный магазин плотной крышкой, чтобы внутрь не попадал свет. Дело в том, что, если свет где-либо будет поступать в корпус с банками, пчёлы станут искать выход на свет из банок, и соты в банках не построят, и мёдом банки не заполнят. Скорее всего, изроятся и улетят.

Но если в корпусе с банками темно, поступающие из гнездового корпуса рабочие пчёлы с нектаром станут рьяно строить в банках соты и заполнять их мёдом от стенки до стенки. Если семья сильная, а в округе до 2–3 км имеются хорошие медоносные растения, все 12 банок в тёмном корпусе к первому августа будут заполнены первосортным сотовым мёдом. Пчеловоду же только останется осторожно снять с дыр эти банки и на Новый год угощать гостей летним ароматом.

Но если пчеловод опоздал с установкой банок, то пчёлы не достроят в них соты и опыт не получится. Напоминаю: банки в корпус надо установить за неделю до главного взятка, чтобы молодые пчёлы, железы которых от рождения выделяют воск, смогли начать строить соты под мёд в банках, а рабочие летные пчёлы начали заполнять эти соты в банках мёдом...

В одно лето я провёл такой эксперимент на одной сильной семье и очень доволен — опыт удался. Все 12 литровых банок с мёдом раздал родственникам, а две оставил себе на Новый год.

На снимках: процесс постройки сот в стеклянных банках, расположенных в улье, и заполнение их мёдом идёт дружно.

**Павел ФОРИС,**  
мастер мёда.

«Сады Сибири» № 22, ноябрь 2013  
<http://sadisibiri.ru>

## Полезные свойства мёда диких пчёл

Состав настоящего лесного мёда не имеет аналогов, мёд диких пчёл действительно уникален. Помимо углеводов, лесной десерт содержит почти полный комплекс витаминов, набор необходимых организму минеральных элементов, ценные пчелиные ферменты, органические кислоты и особые гормональные вещества. Дикий мёд нередко содержит восковые включения, частички перги и вкрапления прополиса.

При регулярном употреблении настоящий мёд диких пчёл приносит здоровью огромную пользу.

• Дикий мёд улучшает метаболические процессы в организме, благодаря чему быстрее выводятся вредные вещества.

• Укрепляет стенки сосудов, повышает их эластичность.

• Используется как средство профилактики и лечения атеросклероза.

• Благоприятно влияет на кровообразование, способствует нормализации состава крови.

• Нормализует кровообращение, стимулирует снабжение кровью мозга, что повышает умственную работоспособность, улучшает память и внимание.

• Имеет антисептические свойства, снимает воспаления, помогает организму противостоять вирусным, бактериальным и грибковым инфекциям.

• Помогает при нарушениях половой функции.

• Повышает иммунитет в осен-

не-зимний период.

• Снимает воспалительные процессы в пищеварительном тракте.

• Помогает при застойных процессах в желчном пузыре.

• Полезен при патологиях почек.

• Содержащиеся в лакомстве компоненты пчелиного яда помогают избавиться от боли, облегчить симптомы ревматизма и остеохондроза.

• Живляет ранки и язвочки в ротовой полости.

• Применяется в эндокринологии (благодаря наличию в его составе эстрогена, прогестерона, тестостерона).

• Имеет омолаживающие свойства: способен замедлять естественные процессы старения.

### Выбираем настоящий лесной продукт

Натуральное лесное лакомство можно отличить от пасечного по таким признакам:

• насыщенный и очень приятный янтарно-коричневатый цвет; густая консистенция (капля такого мёда не растекается);

• сладкий, но особенный, терпкий вкус;

• неповторимый аромат с оттенками трав и смолистыми древесными нотами (это главный признак);

• высокая стоимость. Если продукт жидкий, а его запах напоминает аромат обычного домашнего, откажитесь от покупки, вряд ли перед вами настоящее

лесное лакомство медведей. Если не уверены, что сможете отличить подделку, обратитесь к проверенному бортнику с хорошей репутацией. Это самый надёжный способ приобрести качественный мёд диких пчёл.

### Правила употребления

Принимают мёд диких пчёл в умеренных количествах (не более 4–5 ложек в день), используя в качестве лёгкого десерта к чаю. Главное правило — не добавлять его в горячие напитки, чтобы высокая температура не изменила состав и не уменьшила полезные свойства.

Бортовой мёд не имеет таких аллергенных свойств, как домашнее пчелиное лакомство.

Хранить бортовой мёд желательно в глиняном горшочке или деревянном бочонке, в тёмном, сухом и прохладном месте.



# Дом из технической конопля



вычайно лёгким. Также он обладает и свойствами изоляции, благодаря чему расходы на отопление сокращаются практически в два раза. Материал дышащий, из-за чего происходит естественная



обустройство дома простым, как в деревянном строении;

- обеспечивает отличную связь с различными отделочными материалами, штукатурка прочно удерживается на стеновых поверхностях без армирующей сетки;

- способен работать на изгиб при превышении максимальных нагрузок (при колебаниях здания, вызванных усадкой) и затем легко восстанавливать свою форму, в то время как кирпич и все аналогичные материалы подвергаются растрескиванию.

насекомых.

- Повышенная теплоустойчивость. Ещё одно свойство конопля, позволяющее поддерживать на более высоком уровне относительное постоянство температуры при периодически изменяющихся теплоступлениях.

## Преимущества костробетона перед кирпичом:

- меньший вес и объём необходимых строительных материалов;
- малые затраты на доставку и хранение материалов;
- высокая экологичность и биостойкость;
- повышенная теплоизоляция при меньшем объёме материала;
- высокая сейсмостойкость и прочность;

- упрощение отделочных работ и обустройства интерьера.

У костробетона с несущими свойствами до трёх этажей — 600 кг/м<sup>3</sup> (он относится к группе лёгких бетонов), размеры блока — 500x300x200 мм (0,03 м<sup>3</sup>). У кирпича с аналогичными конструктивными возможностями — 1500–2000 кг/м<sup>3</sup>, стандартный

**К**онопля в строительстве может использоваться как в качестве строительного материала, так и теплоизоляционного. Этот материал натуральный и нетоксичный и имеет массу потенциально возможных областей применения.

Преимущественно костра используется в строительстве для изготовления теплоизоляционных материалов и как наполнитель для материалов с улучшенными теплотехническими показателями.

Есть интересные данные, что при толщине стен 400 мм с использованием утеплителя из костры для обогрева помещения площадью 100 м<sup>2</sup> необходимо в зимнее время года всего 3 кВт/ч электроэнергии. Наиболее широко костра применяется для строительства частных домов и коттеджей с деревянным каркасом. Также она используется в качестве утепления и звукоизоляции полов, стен, крыш.

## Костробетон и кирпичи из конопля

Костробетон — это натуральный строительный материал, который состоит из рубленой конопляной костры, побочных продуктов после обработки стебля, а также извести в качестве связующего элемента.

Материал довольно быстро восполняется: для постройки дома площадью 120 м<sup>2</sup> достаточно около 1 га конопля, которая за 14 недель вырастет на целых 2–4 м. На протяжении этого времени растение впитывает огромное количество углекислого газа и совершенно не требует пестицидов или гербицидов. В результате человек получает не только безвредный для него и окружающей среды материал, но и нечто, способное помочь природе в период производства.

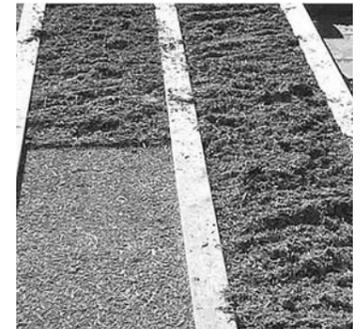
## Как сделать замес из костры

Способов изготовления костробетона много. Вот один из них. Для приготовления 1 м<sup>3</sup> костробетона требуется:

- 35 кг цемента марки не ниже 400;
- 60 кг конопляной костры;
- 500 кг песка;
- 250 л воды;
- связующий элемент.

Костру перемешивают с песком, затем добавляют цементное молоко, тщательно перемешивают, после чего укладывают смесь слоями по 10–15 см и трамбуют.

Костробетон имеет массу потенциально возможных областей применения, например, замена деревянных перегородок для модернизации изоляции стен. Мате-



## Преимущества использования костры в строительстве домов

- Повышенная устойчивость. Показатель устойчивости к внешним воздействиям таких домов в разы превышает соответствующий показатель традиционных построек.

- Низкая себестоимость. Просчитано, что построить дом из конопля значительно дешевле, чем, например, из кирпича или бетона.

- Биологическая активность материала. Уникальные свойства растения оказывают оздоровительное воздействие на организм человека и угнетают на представителей всех классов грибов и

риал уже многие годы используется в Европе для строительства жилых домов, коммерческого строительства зданий или складов.

Преимущества использования костробетона действительно многочисленны. Хотя на него и не возлагается несущая нагрузка, материал добавляет прочности всему каркасу здания, которая растёт со временем, пока субстанция постепенно затвердевает.

Довольно низкая плотность костробетона делает его и чрез-

вентиляция и регуляция влажности, что предотвращает рост плесени и бактерий.

Костробетон в отличие от кирпича обладает широким спектром возможностей по обработке в процессе строительства и использования:

- легко пилится, рубится, сверлится, что позволяет быстро и просто подгонять блоки до нужных размеров;
- позволяет вбивать гвозди и использовать шурупы, что делает

размер — 250x120x65 мм (объём 0,00195 м<sup>3</sup>). Соответственно вес кирпича как минимум в 2,5–3,5 раза больше аналогичного объёма костробетона. С учётом различий в тепловых свойствах, требуемая масса кирпича для строительства дома аналогичного качества будет в 10–15 раз выше. Следовательно, одна только стоимость транспортировки материала делает кирпичный дом значительно дороже. Из-за такого серьёзного различия проекты кирпичных домов предусматривают использование значительно более тяжёлого, а значит, и более дорогого фундамента.



# Красота как насилие или как любовь. Что выбираем?

Однажды в чате по семинару у меня состоялась дискуссия на тему муравьёв и растений. В очередной раз столкнулась с высказыванием: «Муравьи нападают на мою сливу, а у меня нет гектаров сажать много слив». И когда поделилась опытом о том, что не нужны гектары, достаточно рядом со сливой оставить некоторые растения (осот, крапиву, полынь, пижму и т. д. на выбор) для жизни муравьёв, а, вернее, тли, мне ответили: «Это некрасивые растения, я не буду такое сажать».

В дальнейшем общении проявилась ключевая фраза, характерная для многих земледельцев и дачников:

— Это моя земля, и хочу, чтобы было так, как я хочу. И если сажаю растение за пару тысяч, буду его защищать и травить всех, кто на него посягает.

У меня всегда грустно на сердце от такой позиции: «Я, МНЕ, МОЁ. Моя земля, и денежки за растение

«уплочены», теперь я здесь распорядитель танцев. Решаю, кому жить, а кому нет. И под категорию негодных попадает всё, что не вписывается в мои представления о красоте».

Когда стала говорить о том, что всё-таки не нам решать, кому жить, а кому нет, мне сказали, что защищаю насекомых вместо человека. Нет, я не защищаю насекомых и не против человека. Я против безчеловечного отношения к мирозданию вокруг, особенно, когда оно аргументировано на уровне жизненной философии. Это, по большому счёту, даже не жестоко в моих глазах, это скорее недостойно Человека.

Недостойно порождать вокруг себя, в своих садах и в садах своих сердец такую атмосферу дефицита: на всех не хватит, надо срывать, надо вырвать у мира свой кусочек и защищать его, убивая всех, кто покушается на моё. Ведь «ихнего» там как бы и нет, там нет места для кого-то, кроме меня и

того, что нравится мне.

Лично я бы очень не хотела провести время своей жизни, пусть даже недолгое, в таком саду, среди «двухтысячных» саженцев. Пусть это привлекательно для глаз, но что стоит за этим? Как говорит дорогая моему сердцу матушка Гаурачандрика: «Красота — это прежде всего доброта». Есть ли доброта в таком саду, есть ли в нём изобилие природы, которой признано творение Всевышнего, творение, в котором есть место каждому? Ощущается ли в этом саду единство в разнообразии жизни?

Увидела за нашим порогом осот, усыпанный тлёй. Самое удивительное, он ничуть не страдает, каждое утро распускает свои солнечно-жёлтые цветы и радуется миру. По его стебелькам ползают деловые муравьишки, пасущие тлю, и сама тля нежится под солнцем, сытая и довольная. Если рядом будет расти дерево, вероятность, что муравьи понесут тлю на него, крайне мала. Это подтвер-

ждается моим опытом, год за годом это так.

В нашем саду обилие настоящей живой красоты. Иногда вынуждена подвинуться и уступить место колючке, которая тоже зачем-то нужна. Порой немного расчищаю пространство для «культурных» растений, но всегда оставляю место вокруг для естественной красоты природы, для её насущных, жизненных потребностей в еде, домиках, местах выведения потомства. Нужны и веточки, и опад — это не всегда эстетично для взыскательного взгляда, но это нужно, жизненно необходимо!

В конце концов, а вправде ли я решаю, что красиво, а что нет? Или я просто должна постараться проявить доброту?

Иеромонах Роман писал (отрывок стихотворения):

*Пожалей, дорогой, пожалей  
Всё кругом до последней былинки.  
Мудрость Божия здесь, на земле,  
Познаётся не только в великом.*

*Ничего не растёт просто так,  
Потому не сломай без потребности  
Одинок торчащий сорняк,  
Прославляющий землю и небо.*

Шрила Прабхупада, знаменитый на весь мир святой наших дней, также даёт свои наставле-

ния, идущие из глубины его сердца, преданного Господу:

«Например, на полях живут мыши, мухи и другие существа, которые мешают вести сельское хозяйство. Их убивают пестицидами, однако в этом стихе убийство запрещается. Нужно позволить каждому живому существу питаться тем, что посылает ему Верховная Личность Бога. Люди не должны считать, что только они могут наслаждаться владениями Господа; им следует понять, что остальные живые существа тоже имеют право пользоваться Его собственностью».

И для меня эти слова Прабхупады — важные берега в понимании своих прав на «своей» земле и своих обязанностях.

Александр Хакимов, знаменитый философ, художник и писатель, делится с нами своим видением:

«Не красота спасёт мир, а люди, способные видеть красоту».

Но какую красоту мы видим? Наверное, ту, что проходит через призму нашего отношения к мирозданию. О чём оно: о борьбе или об изобилии? А может быть, о том, что иногда нужно пожертвовать дефицитной, маленькой «моей красотой», чтобы увидеть красоту огромного мира вокруг...

**Алёна ЛУЛАМЕЙ.**

Ростовская область

# Мой сад сделал меня счастливой



«Мой сад — это моя жизнь!» — утверждает Ольга.

Кому-то покажется, что это просто пафос, красивое словцо. Но это не так! Для Ольги это настоящее, реальное ощущение, и возникло оно не на пустом месте.

Обо всём по порядку. Когда-то огород не был увлечением девушки, зато муж был просто одержим землёй: копал, сажал, экспериментировал, был даже председателем садового общества. В общем, активный и беспокойный огородник и равнодушная к огороду жена. Так в жизни бывает...

Всё неожиданным образом изменилось, когда не стало мужа... Горе, чувство одиночества и квартира на девятом этаже. Хотелось бежать от этого чувства куда угодно. И Ольга «убежала» в увлечение мужа — в огород. Как же тут оказалось хорошо, просторно, интересно и всегда занято. Занята всегда, и нет секунды для передышки. В тот момент нужно было именно это — забыться, загрузить себя работой, чтобы вечером упасть от усталости и провалиться в сон.

Огород неожиданно вместе с

физической усталостью принёс душевное равновесие и даже радость от ровных всходов, красивого цветения, урожайных грядок. Это радовало и восхищало. А на следующий сезон душа запротестовала. Нельзя быть всегда занятой, в работе у грядок, работать до иступления. Должен быть другой, более лёгкий способ! Должно быть иначе, а как — пока не знала.

Совершенно случайно Ольга оказалась на занятии в Школе садовода «Сияние» и увидела своё. Вот оно — результативно, с удовольствием, вдохновением и без рабства!

«Я жить начала заново, — сказала Ольга, — поняла, что мне надо!» Она прекратила бессмысленную работу на участке: перекопку, прополку, рыхление. Сделала фиксированные грядки и заложила их толстым слоем мульчи.

«И всё! Регулярное пополнение органики и внесение полезных почвенных бактерий «Сияние» — вот главная работа. Это мой самый главный секрет: в землю возвращаем органику втрое больше, чем забрали с урожаем. Ни одной травинки не выбрасываем, всё отправляем назад, в грядки. Если грядки выскоблены, это не огород, это полигон. Земля сохнет, трескается и умирает. Мульча сохраняет влагу и увеличивает плодородие, а червей сколько! Даже мой 4-летний внучок знает, что в грядках должны жить червячки.

А пятилетняя Златослава знает, что картофельные очистки нужно нести в грядки, а ещё лучше — в смородинку. Прикопать совочком и «посолить» «Сиянием». Мои внуки — главные помощники, и они уже по-новому обращаются с землёй, правильно, по-хозяйски! Знают, что копать не нужно, что землю надо держать укрытой, что нужно беречь и подкармливать дождевыми червячками.

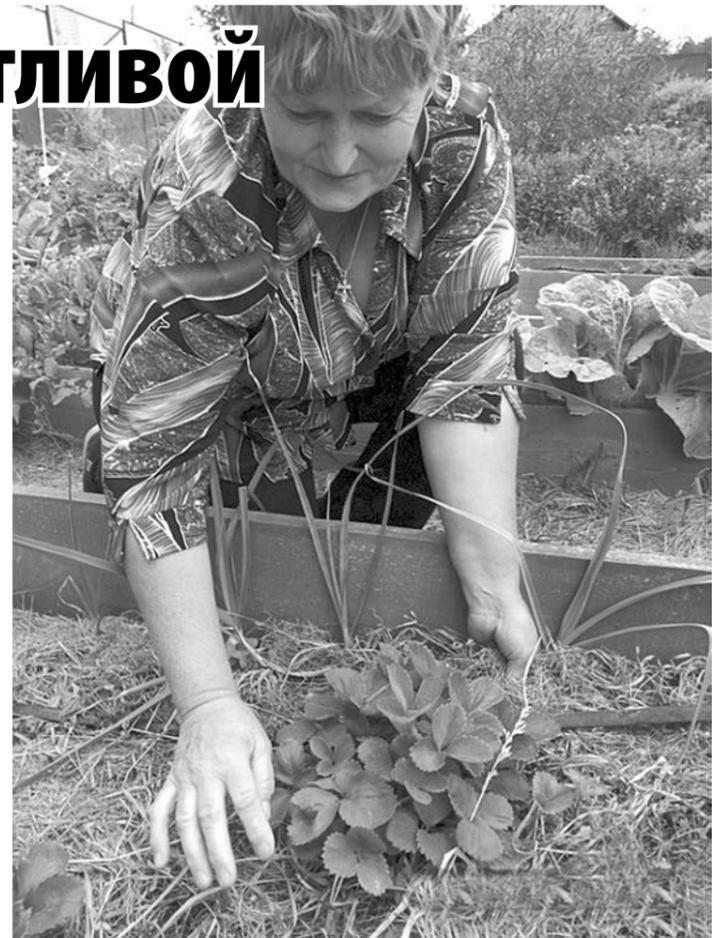
На лето я убегаю с жаркого дельта этажа и живу на даче, со

мною мои внучата, а на выходные приезжают дети. И это счастье мне тоже подарил мой сад. Где найти место, чтобы собрать всю огромную семью? Где объединиться в одном порыве красивых преобразований, где вместе воплощать идеи и мечты? Где отдохнуть после рабочей недели, посидеть у костра с шашлычком и травяным чаем?

Мы устроили курорт на своей земле. И в этом тоже наш маленький секрет и большое счастье!»

Теперь участок Ольги — воплощение мечты многих и многих, место, где собираются все: дети и внуки, а их немало — восемь! И собираются не для того, чтобы всем дружно вскопать огород, они не копают землю совсем, но чтобы побыть вместе, насладиться общением и между делом замульчировать грядки и полить в случае необходимости.

«А зиму я тоже жду с нетерпением, — говорит Ольга, — потому что нет теперь долгих грустных вечеров, есть время для новых идей и желаний, для новых знаний. Мы ходим на занятия в Шко-



лу садовода и буквально впитываем новые знания, чтобы получить результат. Например, мои четыре грядки клубники дают такой урожай, сколько у соседей пол-огорода. Помидоров всегда море, перцев корзины, картошки вдоволь. Всё растёт и благоухает.

И самое главное — мы заняты полезным делом, выращиваем полезные ягоды, овощи и учим детей быть благодарными этой земле за то, что она нас кормит».

И кто теперь попробует оспорить высказывание Ольги: «Мой сад — это моя жизнь?»

**Лилия ЖУРАВЛЁВА,**

садовод-практик,  
руководитель Центра природного  
земледелия «Сияние».

г. Орск

<https://sianie1.ru>



# Про мульчу и компост

## Опыт садовода

Мульча — это ещё и спасение в моём саду. Благодаря мульчированию прирост моих плодовых растений составляет 30–70 см в год. Без мульчи было всего лишь 5–10 см в год.

Участок под садом у меня более



**К** мульче нужно подходить с должным вниманием. У разной мульчи разные функции. Какая у нас цель: насытить растения или создать гумус на долгие годы?

Лично я стараюсь всегда и растения накормить, и количество стабильного гумуса увеличить.

Мульча из травы даст быстрое питание растениям, в ней много сахаров и аминокислот. В зависимости от количества мульчи у нас останется слой перегноя на поверхности почвы, которую не успели поглотить растения.

От такой чёрной массы через год-два ничего не останется, если снова не внести траву. Часть пойдёт на питание растениям, а часть вымоется дождями.

Многие так и поступают. Даже на убитой глине в первый год потрясающие урожаи. Такому способу внесения органики, конечно, место быть.

Но при такой схеме мы только кормим наши растения, не создаём высокогумусную почву на долгие годы. Поэтому я всегда ишу что-то новое, познаю, как это всё работает.

Ещё бывает мульча из опавшей листвы, сухой травы, мелкорубленной щепы, грубой органики. Она дольше разлагается и создаёт в почве гумус, который сохраняется более долгое время и не вымывается.

Такая органика содержит много лигнина, который не по зубам бактериям, зато прекрасно поедается грибами и базидиомицетами. Не зря же самые плодородные почвы бывают на месте широколиственных лесов, особенно дубрав.

У нас в Беларуси большая часть подзолистых и дерново-подзолистых почв, а на западе страны встречается много бурых лесных. В этих областях и сельское хозяйство лучше развито. Ведь всё начинается с почвы, её состава и разнообразия живых организмов, находящихся в ней.

Значит, нам важно вносить не только быстроразлагающуюся азотистую органику, но также грубую, волокнистую. Поэтому я не опасаюсь вносить конскую подстилку с опилками на свой огород. И не нужно бояться, что опилки закислят почву. Выделяемая кислота будет нейтрализована щёлочью, которая образуется при разложении азотистого навоза.



У меня есть дуб. Он мне всегда дарит много листвы.

Но если у вас почвы ещё бедны азотом, первый год мульчируйте только травой, делайте компост с повышенным содержанием азота, а уже со второго года добавляйте грубую органику: солому, листья, опилки, щепу, сухую траву. Для её разложения нужно много азота.

При посадке картофеля пользуюсь Оксидатом торфа (стимулятор роста растений, экологически чистый продукт, безвреден для человека, пчёл и животных). Мне нравится результат его применения. Особенно по нраву он огурцам, их листья становятся большими и изумрудными.

А ещё прочитал, что входящие в состав Оксидата торфа гуминовые и фульвовые кислоты являются катализаторами почвообразования, помогают образованному гумусу стать ещё более стабильным, он не распадается и не вымывается из почвы.

Теперь совместно с препаратом «Сиянием-1» весной и осенью проливаю почву Оксидатом торфа. Почва темнеет и становится влагоёмкой.

также для организмов, разлагающих подстилку и траву. Самые уязвимые растения угощаю гранулами «НВ-101».

Полностью биологический препарат «НВ-101» для меня — это не просто стимулятор роста. Он отличный стимулятор ризосферы растения. Именно там, в прикорневой зоне, находятся все симбиотические связи. Оттуда поступают растению гормоны роста, фитостимуляторы, антибиотики и другие нужные вещества.

За садом, на самой горке, в планах у меня ещё разбить огород на почве, где плодородный слой менее 5 см. Раньше здесь и трава почти не росла. Попытка быстро нарастить плодородный слой с помощью органики в виде мульчи не увенчалась успехом. Ветер выдувает всю влагу, прирост гумуса небольшой.

Планирую сделать там 20 органических траншей длиной 20 м и шириной 1 м. Расстояние между траншеями — 1 м. Понимаю, что трудоёмко, но за пятилетку должен справиться.

В первый год в такие траншеи буду высаживать тыквенные культуры. На второй год — выращивать картофель или просто использовать компост из траншей для подкормки культур на основном огороде, а также для заполнения лунок при посадке некоторых культур.



песчаный, плодородного грунта там местами всего 5–10 см. К тому же участок полностью продувается с юга до северо-запада, а ветрозащиту сделать пока руки не доходят. Лесополосу посадил, но и она медленно растёт. Нужно, наверное, дёрн на помощь вызывать.

Поэтому поверх конской подстилки в приствольных кругах раскладываю скошенную траву. Она сохраняет влагу для дерева, а

ложить (так бывает у огородников в первый год природного земледелия или забывших сделать компост к осени), а положить-то нужно.

Тогда я быстренько довожу органику до полуперепревшего состояния и раскладываю в междурядья растений. Сверху мульчирую и поливаю. А помощник мне в этом препарат «Сияние-3». Уже не первый год он меня выручает. В последнее время делаю компост из конской подстилки на опилках. Соотношение навоза к опилкам 1:20.

Если готовлю компост для сада, то ещё добавляю листву или мелко порубленные веточки. Хорошо привезти из-под дуба пару ведёрок земли. В этой почве есть грибы, которые помогут разложить лигнин в листьях. Потом часть грибов может вступить в симбиоз с нашими садовыми растениями.

Смешиваю все эти компоненты, раскладываю слоем 20 см, пересыпаю «Сиянием-3», добавляю почву из огорода. Делаю три слоя и накрываю чёрной плёнкой. Если нужен компост для сада, оставляю место для циркуляции воздуха, ведь грибам нужен кислород.

На такую кучу компоста уходит одна пачка препарата. Через месяц-полтора спокойно вношу под мульчу полуперепревший компост вместе с червячками, которые в него приползли.

Почему именно полуперепревший? Да по той простой причине, что микроорганизмы уже сложились в симбиотические цепочки, а элементы питания из органики не улетучились и не вымылись.

К концу сезона почва, сверху которой вносился такой компост, становится очень рыхлой, тёмной, в ней прибавилось содержание гумуса, сложился свой микромир.

Мне важно, чтобы компост был не только питанием для растений, но после внесения увеличил содержание гумуса в моих грядках. Ведь гумус для меня — это не только чёрная, богатая питанием субстанция. Гумус — это дом для моих помощников — микроорганизмов. Это губка, которая адсорбирует и не даёт вымываться в подземные воды элементы питания из моей почвы, губка, которая очищает мою почву от вредных веществ и тяжёлых металлов.

Вот такой у меня опыт по применению мульчи и компоста. Используйте на своём огороде, и результат не заставит долго ждать.

Желаю всем хороших урожаев!

**Ростислав МАЛЯВКО, 28 лет.**  
Минская область, Беларусь  
<https://sianie1.ru>

# Вырастить виноград из семян? Легко!

Выращивание винограда из семян — методика нетрадиционная, но имеющая полное право на существование. Профессионалы размножают виноград прививкой, черенками или отводками, но садоводу-любителю или увлечённому селекционеру выращивание винограда из косточек даёт преимущества.

## Виноград из косточки: особенности взрослого растения

- При выращивании из семян виноград уже в начале своего развития приспосабливается к условиям конкретного участка, такие растения более адаптированы.

- Этот способ выручает при выращивании зимостойких подвоев и при культивировании амурского винограда с хорошими сортовыми признаками.

- Будет ли плодоносить виноград, выращенный из косточки? Конечно. Главное «но»: сорт нельзя воспроизвести точно, потомство вырастает с отклонениями от родительских признаков. Зато это свойство с успехом используется селекционерами при выведении новых сортов и гибридов. Можно попробовать высевать семена интересного сорта и наблюдать за сеянцами, отбирая лучшие.

- Из семян винограда обоюдных сортов чаще вырастают растения, похожие на родителя; с женским типом цветения (Ядвига, Лора, Виктория) — с более широким наследственным ареалом. Особенности роста сеянцы чаще всего перенимают от материнского растения, а качество плодов — от отцовского.

## Как выбрать семена винограда?

Если вы попробовали какой-то сорт и он вам очень понравился на вкус, можно попытаться вырастить виноград прямо из его косточек, собрав их после употребления ягод. У подобного опыта есть шансы оказаться удачным, но полезнее всё же подходить к делу со знанием некоторых нюансов.

- Семена лучше брать из нового урожая новых ранних сортов и гибридов, плодоносящих в местных условиях. Сеянцы из привозных семян южных сортов в условиях средней полосы России малоперспективны.

- Семена американских и амурских гибридов обладают лучшей всхожестью, чем семена европейских сортов.

- У ранних сортов, в отличие от более поздних, надо выделять семена из ягод сразу после появления окраски и начала накопления сахара. Если оболочка твёрдая и золотистая, ещё не коричневая, семена прошли стадию молочно-восковой спелости, они пригодны для посева.

## Проращивание семян винограда: подготовка

До того, как посадить семена винограда, их нужно подвергнуть стратификации. Этот при-



ём повышает всхожесть и сводится к содержанию семян в течение 2–4 месяцев при температуре +1...+5°C. Их кладут в хлопковый мешочек или раскладывают на влажном тонком поролоне, сворачивают его «рулетиком», укладывают в пластиковые пакеты с бирками и хранят в холодильнике на нижней полке. Изредка семена надо вынимать и промывать. Чтобы не дать образовываться плесени, их можно поместить на 10 минут в блюдце с 3%-ной переки-



стью водорода, затем разложить на пропитанной перекисью водорода толстой бумажной салфетке, сложить и поместить в пластиковом пакете в холодильник. Растрескивание косточек — сигнал о го-

товности к прорастанию. Их кладут на салфетку, смоченную водой (лучше талой или ключевой) и перемещают в тёплое место до появления корешков.

Стратификацию семян вино-

ветовал сеять косточки 5–10 июня. Такие формы — с поздним «пробуждением» побегов и ранним созреванием ягод — наиболее перспективны для северного виноградарства.

Под зиму высевать семена винограда в открытый грунт не советуют. Исключение — косточки из суслу после брожения (остающиеся в процессе виноделия), у которых отличная всхожесть.

В условиях закрытого грунта (на подоконнике, в теплице) время посева может варьироваться в зависимости от прорастания семян — от марта до первой декады мая.

## Как посадить виноградные косточки?

Высевают семена винограда на глубину 2 см (на песчаной почве — 4 см). Землю для посадки лучше брать с места будущего виноградника. Если всё сделано верно, всходы появятся в течение 10–14 дней. При посеве в закрытом грунте ёмкость с сеянцами ставят на защищённый от сквозняков подоконник и обеспечивают подсветку не менее 15 часов. Полезно мульчировать поверхность почвы перлитом — против чёрной ножки. После наступления тепла сеянцы пикируют в большие ёмкости или сразу высаживают в открытый грунт на постоянное место. Притенение в течение первого года обязательно.

## Уход за виноградом, выращенным из семян

Сеянцам необходим регулярный, но не чрезмерный полив тёплой водой. Нужны также прополка, рыхление почвы, защита от заморозков, подкормки в виде калийно-фосфорных удобрений. После наступления осенних заморозков корневую шейку сеянцев окуливают землёй, а затем укрывают на зиму лапником или сухим хвойным опадом, сверху от влаги



града можно провести и другим способом: смешать их с прокалённым и увлажнённым песком в соотношении 1:2 в глиняном горшке и зарыть его до весны на глубину 40 см в сухом месте участка.

## Посадка винограда семенами и уход за ним

### Когда лучше посеять виноград?

В южных районах в открытый грунт семена сеют обычно в середине марта, тогда наблюдается высокий процент сеянцев, начинающих плодоносить на 2–3-й год.

А вот на севере для того, чтобы сеянцы, пусть и начавшие плодоношение позже, на 4–5-й год, имели более короткий период вегетации, известный подмосковный виноградарь Александр Кузьмин со-

— куском плёнки или толя. Пока сеянцы не заплодоносят, обрезку винограда не проводят.

Есть разные приёмы для ускорения плодоношения сеянцев: имитация периода покоя по Потапенко, прививка черенка из сеянца на сильный подвой и другие. Работа с сеянцами — дело для терпеливых экспериментаторов, ведь как минимум до плодоношения мы не будем знать, какие качества родителей передадутся конкретно этому малышу. Но есть шанс, что, перенеяв всё лучшее от родителей (вкус, раннее вызревание, устойчивость), сеянец станет районированной для конкретной зоны новой улучшенной формой.



Чего только не пробуют окультурить в семейных садах неугомонные садоводы. Добрались даже до шикши. В природе она распространена в тундровой и таёжной зонах Евразии, растёт и в тундре, и на болотах, и в заболоченных лесах. Садоводов шикша привлекала необычно высокой жизнестойкостью даже в крайне суровых условиях Севера, в сочетании с вполне съедобными и целебными ягодами. Ягоды шикши иссиня-чёрные, как воронье крыло, за что растение ещё получило название «вороника». А за водянистость она ещё именуется и водяникой.

Шикша представляет собой вечнозелёный кустарничек, с длинными (до 1 м) стелющимися по поверхности почвы и частично покрытыми мхом побегами, с мелкими, словно иголки, листьями. Высота кустарничка — 20–40 см. Цветки одиночные, мелкие, обоеполые или раздельнополые, от розового до красного цвета, опыляются насекомыми.

Ценность ягод шикши прежде всего в высоком содержании витамина С, которого у них в несколько раз больше, чем в лимоне. Кроме того, они — надёжное мочегонное средство, которым северяне пользуются уже много веков. Для лечения помимо ягод используют и надземные побеги,



# Шикша

которые собирают во время цветения. В народе считается, что настои из них вылечивают как минимум с десяток болезней.

Водянистый и излишне пресный вкус ягод шикши не мешает местному населению собирать их в большом количестве. Конечно, это прежде всего связано с тем, что в местах произрастания шикши часто не растут никакие другие ягодные растения, а также с относительной лёгкостью их сбора. Лёгкость сбора ягод шикши обусловлена тем, что растёт она за-

рослями, весьма урожайна, да к тому же сбор её достаточно продолжителен: ягоды поспевают в начале августа, а сохраняются на растениях до весны.

Ягоды едят с молоком, простоквашей. На зиму их замачивают, замораживают, используют на варенье, напитки (только тогда надо много сахара). Знатки рекомендуют оставшийся от переработки ягод жмых жевать как своеобразную жвачку — полезная нагрузка для дёсен и зубов. Если же жмых проглотить, то

он, словно губка, очищает кишечник. Важно, что ягоды не теряют своих свойств и при заморозке, более того, в отличие от других ягод, они даже не смерзаются в комки. Местное население ещё недавно в большом количестве хранило их в ямах, обложенных папоротником, насыпью. В зимнем питании северных народов популярно кушанье, которое русские называют «толкуша». Это смесь ягод шикши с мел-

ко измельчённой рыбой и тюленьим жиром.

Охочи до ягод шикши и животные с птицами. А медведь, перед тем как залечь в берлогу, грёбёт в



свой рот их лапами, горсть ягод — глоток целительного сока. Приглядитесь к этой суровой северянке, похоже, наступает пора привлечь и её в наши семейные сады.

**Ирина Сергеевна ИСАЕВА,**  
доктор сельскохозяйственных наук  
г. Москва  
<http://sadisibiri.ru>

## Преимущества сохранения своих семян

Высококачественные семена, адаптированные к местным условиям, — это редкий ценный ресурс, для которого не требуются деньги, только лишь терпение. При их использовании не нужно распылять гербициды, без которых никак не обойтись при выращивании широко распространённых уязвимых сортов овощей и фруктов.

Чтобы оставаться независимым от семенных корпораций, сейчас всё больше садоводов, крестьянских фермеров, городских садоводов и малых сельских землевладельцев сохраняют свои семена, дарят и обменивают их среди тех, кто занимается тем же самым.

Почему следует производить свои семена? Приведём 13 преимуществ сохранения своих семян.

### 1. Свои семена бесплатные.

Когда мы производим свои семена, нам не нужно тратить каждый год на покупку семян. Один грамм семян гибридных помидоров от корпоративных компаний стоит от \$30 и выше. Свои сохранённые семена совершенно бесплатные! С 2000 года цены на семена постоянно растут, потому что стоимость разведения семян в корпорациях выросла. Сейчас они производятся с использованием генов, которые необходимо покупать или брать в кредит у биоинженерных компаний, проводящих эксперименты в современных высокотехнических лабораториях, затем высевая эти семена в теплицах и размножая на открытых полях: это генетически модифицированные семена. Расходы на организацию серийного производства по всему миру и обеспечение правовой защиты привели к резкому росту цен на семена.

Сохранение своих семян пока ещё бесплатно в России, однако в странах ЕС приняты строгие законы, защищающие авторские права владельцев семян!

### 2. Производить семена легко.

Что может быть проще, чем дать обсемениться маку, укропу, салатам, редису и другим растениям. Дайте взреть вашей фасоли на кусте, чтобы были готовые к посадке семена. Немного терпения и усилий, установления опор для растений, плюс попутно вы любуетесь красотой цветущих растений и получаете свои семена, которые приспособлены к вашему местному климату. Изучите, как сохранять семена сотен садовых овощей, как избежать болезней и как выращивать экологически чистые продукты естественным образом. Семена для начала можно получить у местных семеноводов.

Дайте растениям пройти весь цикл!

### 3. Получаем большое количество семян и делимся ими.

Сохраняя свои семена, мы получаем избыток семян, которыми можно делиться с другими. В одной головке салата может быть 100 000 семян, три итальянские фиолетовые брокколи дают более одного килограмма семян.

Делитесь избытком семян!

### 4. Производство своих семян экономит время.

Такое изобилие семян можно разбросать по всему саду. Просто потрясти семенными головками над другими грядками в саду. Таким образом мы получаем своего рода ротационную систему.

Экономьте своё время и усилия!

### 5. Питаемся более вкусной пищей.

Традиционные сорта в целом более питательные, чем коммерческие. Из местных семян можно вырастить деликатесные продукты. Корпоративные семенные компании нацелены на получение высокого урожая, который мож-

но получить только при использовании химических удобрений, эти продукты уступают по вкусу и питательности и дорого обходятся. Нам приходится съедать больше таких продуктов, чтобы насытиться, следовательно, это ведёт к росту ожирения.

Употребляйте питательные продукты!

### 6. Употребляем привлекательные овощи и фрукты.

Местные сорта могут быть всех цветов радуги. Различные пигментации говорят о присутствии антиоксидантов, которые хороши для оптимального здоровья.

Экономьте на покупных витаминах и получайте витамины из свежих овощей и фруктов!

### 7. Свои семена лучше всходят.

У свежих семян более высокий процент всхожести и они более сильные, то есть они быстрее пробиваются сквозь почву и более вероятно, что будут хорошо расти.

Следите за тем, как они всходят!

### 8. Местные семена адаптированы к вашему климату и условиям.

Сохранение своих семян основано на внимательных наблюдениях в саду. Выводите свои сорта овощей, тщательно отбирая те, которые обладают желаемыми характеристиками, и сохраняйте их из года в год. Через несколько поколений они приспособятся к вашим местным условиям. (Если они не проявляют признаков адаптации и сложны в уходе, то замените их на другой сорт.)

Выводите свои районированные сорта!

### 9. Местные сорта выносливы и просты в уходе.

Растения, выращиваемые из своих семян, адаптируются и спо-

собны противостоять вредителям и болезням и с течением времени становятся более выносливыми.

Не используйте спреи и удобрения!

### 10. Избегаем употребления ГМ-культур.

Корпорации и зарубежные правительства инвестируют огромные средства, чтобы засеять поля генетически модифицированными культурами. По оценкам, из 8000 видов растений, которые человек употребляет в пищу, непищевые продукты — масла и наполнители — изготавливаются в основном из семян кукурузы, канолы, сои, хлопка и картофеля, пяти основных ГМ-культур. Человечество сейчас приговорено к потреблению ГМ-продуктов, вызывающих ожирение и часто аллергию.

Сохраняя свои семена и совершенствуя свои навыки, мы оберегаем себя от выращивания и потребления ГМО!

### 11. Свои семена способны адаптироваться.

Местные сорта имеют богатое генетическое прошлое, поскольку им пришлось эволюционировать в руках фермеров при меняющемся климате за тысячи лет. Они сохраняют способность адаптации к будущим изменениям в отличие

от однородных, широко распространённых гибридов и генетически модифицированных семян, которые получены из морозильных камер генобанков.

Позвольте вашим семенам эволюционировать в ходе меняющегося климата!

### 12. Независимость от больших денег.

Обходите стороной корпоративных монстров, как Monsanto, Bayer Dupont, которые продают семена, ГМ-семена, пестициды, фунгициды, удобрения и лекарственные препараты. Эти компании обслуживают промышленную монокультуру, нацеленную на глобальный рынок.

Сохраняйте свои семена у себя дома!

### 13. Сохраняете разнообразие пищевых культур для будущих поколений.

Мы не можем взять и оборвать цепочку семян, переданных нам нашими предками. Они вложили столько труда в них, и наши потомки нуждаются в этих семенах, они их оценят по достоинству.

Оставьте что-нибудь хорошее и вкусное для ваших правнуков и их друзей!

<https://russkiychelovek.livejournal.com/1164808.html>



Окончание. Начало на стр. 1.

Ежедневные бодрящие утренние пробежки с междуреченцем Дмитрием Быковым, необыкновенные медитации с поющими чашами (Михаил Касаткин), старославянская зарядка «Здрава» с Дмитрием Ермаковым (Агнияр), ОМ-медитация и гималайская йога со Световидом Ярошевским; командные игры; исследовательские хороводы с Игорем и Татьяной Фандеевыми; мужские забавы — практика Ярение и Казачий Вар; весёлая Зарница с Анастасией Пахотиной и многое другое.

Девочки-красавицы, рукодельницы шили платья-рубашки по крою XVII века под руководством мастерицы Ларисы Аинцевой. Владимир Аинцев, мудрый художник, провёл два ярких и душевных мастер-класса по росписи и резьбе по дереву.

На мастер-классе Ксении Назаровой по плетению ботанического панно сотворили шедевры из трав и цветов.

Светозар Евдокимов из группы «Аурамира», как всегда, собрал аншлаг на своём семинаре «Пробуждение родового голоса», открывая новые таланты.

Радовали своими замечательными песнями группы «Хорошо-да-Ладно», «Аурамира», коллективы «Жива», «Человек Мира», дуэт «Вне времени», Марат Нигматуллин, Виктор Агафонов, Анна Че и другие. Каждый вечер участники фестиваля собирались у костра послушать волшебные истории, мелодичные песни и музыку, питывались благодатной энергией.

Супруги Лариса и Владимир Аинцевы совсем недавно влились в коллектив Междуречья, они сделали свой выбор, приехав на фестиваль в прошлом году.

В этот раз ещё несколько семей заинтересовались экопоселением, присмотрели себе участки. Вот почему так важно приезжать на мероприятия, проводимые жителями поселений: необходимо почувствовать землю, атмосферу, познакомиться с людьми.

Организаторы, музыканты, мастера, добровольцы создали на фестивале такое пространство, в котором звучит от радости душа, вдохновляя на творчество, самореализацию, вселяя радость жизни, даря здоровье и живую.

Экопоселение Междуречье ждёт гостей на фестиваль «Радость жизни» в следующем году. Приезжайте, друзья, почувствуйте радость жизни!

# И вновь звучит от радости душа!



## Гимн Междуречья

Две реки, две реки, а меж ними — поле,  
А по краю — огоньки, это мы с тобою.  
Снова строим и растим, ой, да нету краше!  
Как сокровище, храним Междуречье наше.

Сколько долгих дней довелось идти,  
Наудачу пути выбирая.  
И однажды тут удалось найти  
Образ тихого, светлого рая.

Солнце красное взошло, землю осветило,  
Пробудилось, ожило всё, что сердцу мило.  
Пробежаться по тропе, окунуться в Зушу,  
Растянуться б на траве и тихонько слушать,

Как поёт земля да в рассветный час,  
Благодарно лучи принимая.  
Миллионы лет Солнца ясный свет  
Согревает её, согревает.

И туманы над рекой поплывут, растают...  
Как же дышится легко, сердце замирает  
От небесной высоты, от родных просторов!  
Знаю, сбудутся мечты в Междуречье скоро.

И добро для всех, радость — детский смех —  
Разольются от края до края.  
Я — твоя судьба, ты — моя судьба,  
Выбираю тебя, выбираю.

Две реки, две реки, а меж ними — поле...

Автор **Инна ШЕВЧЕНКО**,  
поселение Долина Джерел,  
Киевская область.



## СПРАВКА

Экопоселение Междуречье находится в Орловской области, Мценском районе, недалеко от деревни Шашкино, расположено между двух рек — Зуши и Оки, вокруг — грибной лес и поля, богатые земляникой.

Весной этого года междуреченцы организовали территориальное общественное самоуправление (ТОС), в мае зарегистрирован Устав ТОСа. Теперь официально Междуречье — это территория ТОС «Наше Междуречье» Карандаковского сельского поселения Мценского района Орловской области. И этот ТОС — первый в Мценском районе за последние 10 лет!

Жители экопоселения решили взять управление по благоустройству, улучшению территории в свои руки. В дальнейшем будут вести активную работу в этом направлении.

На данный момент в экопоселении живут 23 семьи: 43 взрослых и 20 детей.

Построены общий дом, баня, пробурена скважина. Для всех проводится электричество. Строятся дороги. В 1–2 км находится деревня с магазином, школой, почтой, медпунктом, автобусной остановкой до ближайшего города Мценска.

В экопоселении есть свободные участки, статус земли позволяет строить дома и прописываться.

По всем вопросам обращайтесь к Татьяне Ивановой личным сообщением <https://vk.com/ysenock> или по телефонам: 8-926-123-8525 (WhatsApp), 8-962-475-1177.

Сайт экопоселения: <http://www.2-reki.ru/>



# Схемы вышивки со славянскими символами и узорами

**1. РОЖАНИЦА С ПЕТУШКАМИ**, орнаментом из символа Славец, посередине — символ Засеянное поле, в нижней части — две Огневицы.

• **Рожаница** не просто помогает забеременеть женщине, но и даёт осознание, для чего ей нужен ребёнок. Рожаница прививает материнские инстинкты, осознанность иметь детей, то есть женщина готова стать мамой и привести в этот мир своего ребёнка с желанием дать ему жизнь, любовь и опеку. Является оберегом для беременных женщин и для тех, кто не может забеременеть.

• **Пара петушков** в верхней части символизирует мужское начало и призывает к пробуждению и возрождению.

• **Засеянное поле** по бокам Рожаницы означает ростки новой жизни; является символом, указывающим на беременность женщины.

• **Славец** в виде орнамента в верхней части — небесный солярный символ, оберегающий здоровье девушек и женщин, а замужним женщинам помогающий родить крепких и здоровых детей.

• **Огневица** — огненный обережный символ, дарующий со стороны Небесных Богородиц всяческую помощь и действенную защиту замужним женщинам от тёмных сил. Его вышивали на рубахах, сарафанах, понёвах, причём очень часто вперемешку с другими солярными и обереговыми знаками.

**2. СВАДЕБНАЯ ВЫШИВКА** со стилизованным символом Звезда Алатырь для благополучия в новой семье.

• **Звезда Алатырь** (Крест Сварога) — восьмилестковая звезда, древний символ сворачивания и

разворачивания Вселенной. Алатырь — камень-звезда, на котором отдыхают и набираются силы Боги, Алатырь-камень — основа мира. От этого названия пошло название олтара, алтарь.

Алатырь — Око Рода, из него сияет Свет Рода Всевышнего, Божья благодать, которую он дарует всему сущему и несущему. На Алатыре высечена вся мудрость Вселенной. Алатырь вышивают на рубашках ведающих людей или как оберег в далёкий и опасный путь.

Знак подходит как мужчине, так и женщине.

Алатырь — это гармония Вселенной. Союз мужчины и женщины — это гармония. Можно вышить двумя цветами. Синий — женский цвет, красный — мужской. Соединили два цвета, получилась Вселенная — мужчина и женщина.

**3. ВЫШИВКА С СИНИМИ** павлинами, деревом, четырьмя символами Духобор и периметровым орнаментом с символом Целебник на здоровье и долголетие.

• **Павлины** символизируют духовную силу, благородство, бессмертие.

• **Дерево** — долголетие, здоровье.

• **Духобор** — символ изначального внутреннего Огня Жизни. Сей Великий Божественный Огонь уничтожает в человеке все хвори телесные и болезни души и духа. Данный символ наносили на ткань, которой укрывали заболевшего человека.

• **Целебник** — славянский знак огня, изображаемый на оберегах для ослабленных и больных людей, помогающий им преодолеть хвори телесные. Обладает мощной целительной силой.

**4. ВЫШИВКА С ПАВЛИНАМИ** на лад и благополучие в семье.

• **Крест Лады-Богородицы** (Ладинец) — символ любви, гармонии и счастья в семье.

• **Русский орнамент** в нижней части вышивки — гармония мужского и женского начал: ромб — женское начало, крест — мужское.

• **Павлины** символизируют духовную силу, благородство, бессмертие.

• **Дерево** — долголетие, здоровье.

• **Виноград** — изобилие.

**5. ОБЕРЕГОВАЯ ВЫШИВКА** для защиты дома с изображением Чертополоха и пятью символами Звезда Сварога (Звезда Руси или Звезда Лады-Богородицы).

• **Звезда Руси** (Квадрат Сварога или Звезда Лады-Богородицы). В этом символе воедино соединились силы Природы и Божественные силы. Богиня Лада у славян является Великой Матерью, символом начала, источника, то есть происхождения. От Лады-Матушки и Сварога пошли другие Боги.

В основе Квадрата Сварога можно увидеть не только зашифрованный коловрат, но и ромб. Ромб в древнеславянской орнаменталистике олицетворяет поле, плодоносящую силу, Мать-Сыру Землю, символом происхождения, начала и источника является Лада. Вот поэтому ещё Звезду Руси называют «Звездой Лады-Богородицы», делая акцент на первоисточнике каждого, а не всей Руси в целом. Потому этот знак может быть носимым как мужчиной, так и женщиной.

Четыре луча такой звезды означают четыре стороны света (четыре лика Бога-Кузнеца) как символ того, что Сварог видит одновременно всё, знает всё и может предупредить о любой опасности, отвести беду или, наоборот, привлечь удачу. Ещё одной вер-

## Здравушкины рецепты •



■ **Оксана Мицкевич**

г. Бобруйск, Беларусь

<https://vk.com/na.polyanke.oksana>

[https://www.instagram.com/oksana\\_mitskevich/](https://www.instagram.com/oksana_mitskevich/)

## Вкусная яблочная аджика (без варки)

Однажды осенью, будучи на фестивале «Возрождение» (в районе Геленджика), я попала на мастер-класс Натальи Природной.

С интересом слушала, когда женщина рассказывала о травах и своих рецептах. Но когда речь зашла о яблочной аджике, усомнилась, что такое количество перекрученного яблочного пюре с небольшой добавкой хрена и соли может простоять без угрызения совести (и вражеского налёта плесени) целый год!

— Наталья, вы ничего не перепутали?

— Я сама была удивлена, когда летом, практически через год после приготовления, обнаружила несколько баночек яблочной аджики в своём погребе практически в первозданном виде! — уверенно подтвердила Наталья.

— Так значит, на 800 г яблочных кислых сортов мы берём всего 100 г хрена, 100 г любых корней (петрушки, сельдерея или пастернака) и 1,5 ст. л. соли. Всё верно? — ещё раз уточнила я.

Наталья утвердительно кивнула в ответ, и мы продолжили увлекательную беседу.

По приезду домой решила не делиться ни с кем новоприобретённым рецептом. Не от жадно-

сти, а с целью убедиться в его качестве и, так сказать, в органолептических свойствах.

Накопив все корешки и перекрутив их с яблоками, осталась вполне довольна получившимся вкусом нового блюда. Правда, отправить всю приправу на хранение мне так и не удалось. Практически вся аджика была тут же съедена представителями нашего семейства (особенно вкусно было добавлять её в качестве заправки в салат из помидоров).

Удалось спасти лишь маленькую баночку из-под детского питания. Подписав число и название сего блюда, запрятала её в дальний угол холодильника и благополучно забыла о своём «тайнике».

Спустя год, проводя ревизию в своих «закромах родины», с радостью обнаружила маленькую баночку, которая честно простояла в холодильнике столько времени.

Когда же открыла крышку, то была несказанно удивлена: аджика выглядела совсем как новенькая (то есть свеженькая!). При хранении приобрела лишь лёгкую кислинку.

Так что теперь со спокойной совестью передаю этот рецепт в ваши руки!



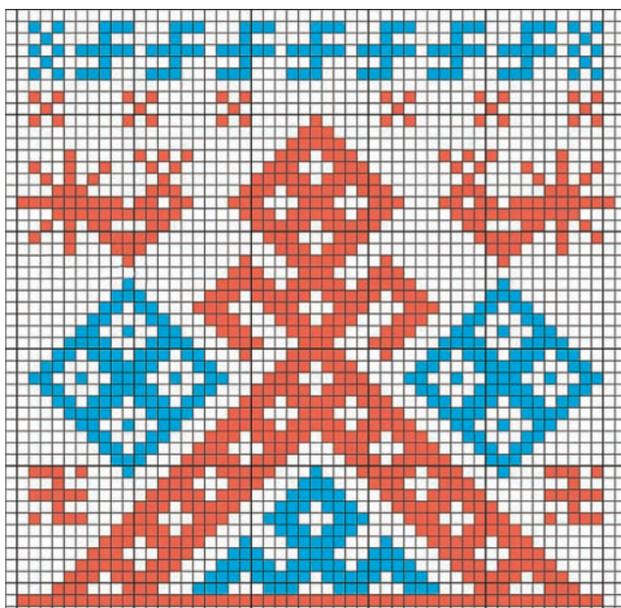
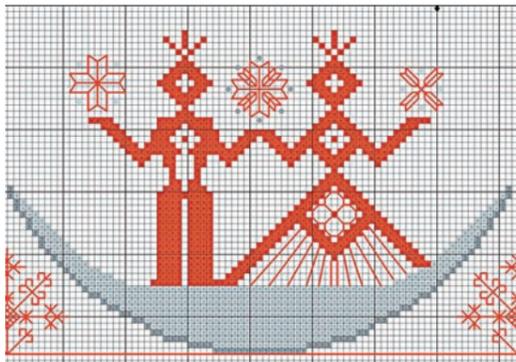
сией четырёх лучей, которые исходят из одного центра, является очаг, кузнечный горн, из которого в четыре стороны вырываются четыре языка пламени.

Оберег защищает сам Мир и Космос, законы мироздания и каждого живущего в этом мире по принятым законам. Способствует уверенности в себе через осозна-

ние силы Рода и является источником мудрости, накопленной предшествующими поколениями.

• **Чертополох** — растение, обладающее защитой, которая достигается, разрушая негативные воздействия извне, наполняя жизненной силой.

[https://vk.com/sovushka\\_slavobereg](https://vk.com/sovushka_slavobereg)





## Листья и лепестки топинамбура

Для ферментации следует брать молодые, недавно распустившиеся листья или лепестки. Нужно аккуратно сорвать их, сложить в ёмкость, унести в тень, накрыть влажной тканью и оставить на некоторое время для подвяливания, то есть листочки или лепестки должны немного завянуть.

Потом брать по нескольку листиков или лепестков, немного размять их руками, прокатать между ладонями. Делать это, пока листики или лепестки не станут липкими от выступившего сока. Сложить их в стеклянную банку или керамический сосуд (в крайнем случае подойдёт и эмалированная кастрюля).

Банка должна быть плотно заполнена до самого верха. Если остаётся свободное место, пересыпьте сырьё в более маленькую банку.

Накройте ёмкость влажной тканью и закройте крышкой. Поставьте в тёмное место на сутки. В это время будет происходить ферментирование, в процессе и результате которого листья или лепестки приобретут своеобразный запах.

Далее необходимо провести высушивание. Разложите проферментированные листья (лепестки) тонким слоем на противне (можно застелить бумагой для выпекания) и просушите в предварительно нагретой духовке. При просушивании надо постоянно (буквально каждую минуту) доставать противень и перемешивать сырьё, чтобы просушивалось равномерно. Просушить так, чтобы листья или лепестки оставались чуть-чуть влажноватыми. Фактически не просушить, а подсушить и оставить досыхать в тени при комнатной температуре.

Резать листья или нет? Да, листья надо измельчить. Измельчить можно после сминания (перед укладыванием в банку на ферментацию) или после ферментации (перед высушиванием). Порезать листья ножницами. До какого размера измельчить — это на

# Красавец топинамбур

У топинамбура целебно всё — цветки, листья, клубни.

Лепестки и листья топинамбура можно просто сушить, а потом заваривать и пить как чай или предварительно проферментировать.



личное усмотрение. Можно прокрутить листья на мясорубке.

Это самый простой способ ферментирования, я им всегда пользуюсь. В газетах и в интернете можно найти более сложные способы, например, с применением скручивания листьев во влажной ткани. Можете попробовать, но суть и вкус от этого не изменятся.

## Растения для ферментации

Кстати, ферментировать можно не только листья топинамбура, но и вообще всё, например, листья таких садовых деревьев, как вишня, яблоня, слива, груша, айва; кустарники: листья малины, смородины, ежевики; травы: мяту, Melissa, клубнику; лепестки роз. Очень своеобразный вкус и аромат у ферментированных лепестков календулы, подсолнуха и бархатца. Не следует брать листья калины и персика, у них тяжёлый запах.

Из дикорастущих трав классическим ферментированным чаем считается чай из иван-чая (кипрея), это знаменитый «копор-

ский чай». Можно брать таволгу (лабазник) — аромат будет медово-конфетным, но если при ферментации эти листья пережарить, то запах станет скорее болотным. Также из дикоросов стоит попробовать шалфей, чернику, вереск (но учитывайте, что это будет даже не чай, а отвар целебных трав).

Собирать травы (листья) для ферментирования можно хоть осенью, главное — найти молодые.

После того, как сорванные листья или лепестки немного подвяли, их надо (в зависимости от сухости данного вида растения) сбрызнуть (или нет) водой. Например, лепестки розы и листья мяты очень сочные, и нет необходимости их дополнительно смачивать. А вот листья малины и смородины суховаты, поэтому рекомендуется их немного намочить.

Ферментировать и сушить листья разных растений следует по отдельности, а потом делать купажи (смеси) на свой вкус. Ферментировать и сушить листья по отдельности рекомендуется только потому, что листья и лепестки раз-

ных растений имеют разную влажность. Например, как уже упоминалось, лепестки роз и листья мяты очень влажные, а в листьях малины мало жидкости. Если их сушить на противне в одной партии, то листья малины быстро высохнут и уже начнут подгорать, а лепестки роз или листья мяты к тому времени только лишь начнут подсыхать.

Кстати, при самостоятельном составлении смесей трав для чая не переборщите с мятой, её запах способен забить запахи всех других трав.

## Клубни топинамбура

Клубни выкапывают осенью или ранней весной. Если собирать осенью, то их можно заквасить на зиму.

Делаем заливку. На 1 л воды взять 2 столовые ложки соли, 4–5 лавровых листа и 5–6 штук горошин душистого перца.

Клубни вымыть, очистить от кожуры (хотя я иногда и не чищу, а просто хорошо мою), нарезать дольками, уложить в стеклянную или эмалированную посуду и за-

лить тёплым рассолом. Держать посуду в тепле, пока не завершится процесс брожения (примерно 2–3 недели). Готово. Хранить в прохладном месте.

Квашеный топинамбур добавляют в салаты, винегреты, используют для приготовления закусок. Его можно есть на пустой желудок по две столовые ложки за 20–30 минут до еды 2–3 раза в день.

Если принимать квашеные клубни для оздоровления, то длительность приёма — 1–2 месяца (а вообще можно есть неограниченно, ведь квашеную капусту мы тоже можем кушать ежедневно).

Клубни топинамбура можно не только квасить, но и есть сырыми (в салатах, с маслом) или запекать с другими овощами. Если клубни запекать, то от кожуры их можно не очищать, достаточно хорошо помыть щёткой под струёй воды, порезать на кусочки и смешать с другими овощами.

Можно нарезать кружочками-чипсами и высушить в сушилке — своеобразное лакомство. Или нарезать мелкими кусочками, высушить, потом обжарить до коричневого цвета и пить, как кофе.

## Лечебные свойства

Цель и результат приёма топинамбура в любом виде:

- понижается давление,
  - исчезает шум в ушах,
  - снижается уровень холестерина,
  - приходит в норму сахар в крови,
  - налаживается работа желудочно-кишечного тракта,
  - укрепляется иммунитет.
- Топинамбур особо полезен при панкреатите и диабете.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, серьёзные проблемы с кишечником (склонность к послаблению).  
Здоровья всем и счастья!

**Травник А. В. ГОЛОВКОВ.**  
Краснодарский край.

# Любисток лекарственный

## Ботаническая характеристика

Любисток лекарственный — растение многолетнее, культурное, достаточно неприхотливое и устойчивое к холоду, оно не требует особого ухода. К тому же любисток не требователен к солнечному свету и теплу, даже, напротив, лучше растёт, когда нижняя часть растения располагается в тени.

Любисток, как правило, зацветает на второй год жизни, только тогда растение стремится к свету, так как он так необходим для созревания семян. Любисток лекарственный ещё иначе называют горным сельдереем. Действительно, эти растения очень близки в ботанике. В природе любисток обычно растёт у подножия гор или по склонам, именно по этой причине и получил название «горный сельдерей». Особенно хорошо он разрастается в увлажнённых низинах. В пищу применяют корень, так как он у растения большой и мясистый. Верхушку, а именно зелень, чаще используют в качестве пряности и при засолке овощей. Помимо всего прочего любисток

применяют и в качестве лекарственного средства.

Растение на второй год своей жизни достигает почти двухметрового роста. Жёлтые цветы собраны в плотный зонтик. С каждым годом растение становится всё красивее, разрастается и кустится в ширину.

## Применение

Сок любистока лекарственного довольно широко применяется в народной медицине. Используют отвар из корней и листьев этого растения. Отвар обладает отхаркивающим, мочегонным и тонизирующим свойствами. Используются все части растения — корень, листья и семена.

Например, в косметологии отвар любистока рекомендуют при лечении волос, просто ополаскивая их. После такого душа волосы приобретают невероятную пышность, шелковистость и блеск.

Специально приготовленный отвар из любистока применяют для лечения асциты (водянки), заболеваний верхних дыхательных путей, а также для снятия воспалительного процесса в желудочно-

кишечном тракте. При невралгиях или заболеваниях сердца также рекомендуют отвар из этого растения, так как он обладает успокоительными свойствами. К тому же он прекрасно очищает кожу и способствует заживлению гнойных ран. При подагре и ревматизме хорошо применять в качестве растирания настойки, приготовленные на спирту.

Косметологи рекомендуют отвар из корня любистока, чтобы избавиться от пигментных пятен.

## Приготовление отвара и настоя

Отвар. Стаканом горячей воды нужно залить одну ложку измельчённых корней, после чего 30 минут кипятить в закрытой посуде, далее в течение 10 мин. остужать. Получившийся отвар следует процедить и довести кипячёной водой до первоначального объёма. Употребляют данное средство по 1–2 столовые ложки три раза в день.

Настой. Для приготовления настоя используют корешки. Одну чайную ложку измельчённых кор-



ней требуется залить стаканом кипятка, остудить и процедить. Употребляют лекарство одинаковыми порциями на протяжении дня по 5–6 приёмов.

Для приготовления настоя из травы 2 чайные ложки травы заливают 1/4 литра холодной воды, нагревают до кипения, после чего процеживают.

## Полезные свойства любистока

Знаниями о пищевых, лечебных, стимулирующих и ароматических полезных свойствах любистока обладали ещё древние люди. В этом растении много солей калия, витаминов, минеральных веществ, а также эфирных масел. В корне любистока содержатся крахмал, сахар, дубильные вещества, кумарин, яблочная кисло-

та, смолы, камедь.

Любая часть любистока в разных количествах содержит эфирные масла. Например, в семенах их до 1,5%, в корне — около 0,5%, в свежих листочках — 0,25%. Эфирное масло в виде густой смеси коричневого цвета прекрасно растворяется в спирте. Благодаря этой особенности его применяют в медицине.

## Противопоказания к применению

Нельзя использовать любисток женщинам во время беременности, так как он способствует притоку крови к органам таза.

**Нина Владимировна СОКОЛОВА,**  
фитотерапевт.  
<http://kedro-dar.ru/lubistok>



## Сурица — напиток наших предков



**Л**етом можно пить не чай, а сурицу. Это старинный напиток, вкусный и полезный.

По сути это водно-медовая вытяжка из трав, которая происходила под лучами солнца, или можно сказать по-другому: это настой разных трав на медовой воде.

Сурицу готовят на свежих зелёных травах.

**Состав сурицы таков:** три литра воды (фильтрованной или родниковой), пять столовых ложек мёда и примерно треть или четверть трёхлитровой банки трав.

Рецепт и процесс таковы. Мёд размешать в воде. В банку высы-

пать травы. Свежие травы предварительно размять. Можно брать до пяти трав. Заполнить банку травами примерно на треть. Залить медовой водой. Накрывать марлей и зафиксировать её резинкой. Выставить под прямые лучи солнца. Пусть стоит два-три дня (если жарко, то достаточно двух дней, а ранней весной и поздней осенью на подоконнике можно оставить и на четыре дня). Степень готовности определяется по пузырькам: если напиток получился слегка газированным, то сурица готова. Процедить и пить. Хранить в холодильнике.

Какие травы брать для сурицы? Те, которые подскажет ваша инту-

иция. Со временем вы определитесь со своим индивидуальным рецептом. Вообще можно брать листья смородины, вишни, тысячелистника, душицы, зверобоя, хмеля, шалфея, кипрея (иван-чай), подмаренника, цветки ромашки аптечной, одуванчика, календулы, розы, клевера. Рекомендуется добавить сосновую или еловую веточку или хвою. Не переборщите с мятой, так как она способна забить запах других трав.

### Сурица на отваре овса

Есть интересный способ приготовления сурицы не на воде, а на отваре овса. Взять три столовые ложки неочищенного овса. С вечера залить тремя литрами воды, пусть стоит ночь. Утром кипятить на слабом огне минут 10, настаивать час. Процедить. Овёс можно съесть или выбросить, а воду использовать для приготовления сурицы.

Со временем каждый найдёт свой собственный рецепт и набор трав. Можно делать сурицу просто как напиток из разных трав или целенаправленно для лечения болезней (например, при гипертонии и проблемах с сердцем используют сушеную или клевер).

По материалам записей травника А. В. ГОЛОВКОВА

## Как правильно готовить настои и отвары

**Г**лавное, что следует запомнить: кипятить лекарственное сырьё нельзя!

Для приготовления настоя и отвара сырьё должно быть измельчено: листья, трава и цветки — не более 5 мм; стебли, кора и корни — не более 3 мм; плоды и семена — не более 0,5 мм.

Приготавливать следует в эмалированной (без отколов), фарфоровой или стеклянной посуде.

Далее сырьё заливают необходимым количеством воды и прогревают. Стандартные пропорции — одна столовая ложка измельчённого сырья на стакан воды (200 мл).

Прогреть лучше всего на водяной бане (сосуд с будущим настоем/отваром закрыть крышкой и поместить в кастрюлю с кипящей водой). Настой прогревают 15 ми-

нут, отвар же держат на водяной бане не менее 30 минут. Процеживают, остужают до комнатной температуры и доливают кипячёной водой до нужного объёма.

Настой можно приготовить и иным способом: сырьё заливают кипятком и, закрыв крышкой, настаивают 30 минут или 1 час (листья, траву), 4–6 часов (корни и кору).

Существуют варианты приготовления настоев в термосе или в печи, когда залитое кипятком сырьё оставляют там на несколько часов.

Настой и отвары следует готовить не более чем на сутки вперёд.

Лекарственное сырьё, просто залитое кипятком и настоянное 5–10 минут, принято называть лекарственным чаем.



## Польза семян конопли

**С**емена конопли испокон веков выращивались на Руси. Конопляные семена, обладающие широким спектром полезных свойств, в отличие от листьев и соцветий, не содержат психотропного вещества каннабиола, оказывающего наркотическое действие. Из семян конопли получают питательное и целебное конопляное масло.

**Состав семян конопли** отличается широкой концентрацией полезных веществ, витаминов, микроэлементов и незаменимых аминокислот.

**Витамины:** A, B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7, B8, B9, B12, C, D, E.

**Минералы:** железо, калий, кальций, магний, марганец, медь, натрий, сера, цинк, хлор, фосфор.

Конопляные семена содержат 20 аминокислот, включая все незаменимые аминокислоты, которые организм человека сам не способен воспроизводить. Уникальным продуктом делает и содержание 65% глобулина и немного меньше альбумина. Данные белки идентичны белкам крови человека, что в природе встречается крайне редко.

Семена насыщены жирными кислотами Омега-3 и Омега-6. Их соотношение весьма оптимально для человеческого организма — 1:3, как в рыбе и рыбьем жире.

**Полезные свойства и польза конопляных семян** для здоровья:

- обладают противовоспалительным, бактерицидным и противопаразитарным действием,
- повышают иммунитет,
- укрепляют сердце,
- улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы,

- лечат анемию,
- нормализуют уровень гемоглобина,
- усиливают выработку грудного молока,
- облегчают постменструальный синдром,
- профилактика онкологических заболеваний,
- повышают потенцию,
- выводят токсины и шлаки из организма,
- лечат болезни печени и мочевыделительной системы,
- избавляют от бессонницы,
- нормализуют работу нервной системы,
- улучшают работоспособность головного мозга,
- повышают концентрацию внимания и память,
- ускоряют процесс заживления ран,
- улучшают состояние кожи, волос и ногтей.

В лечебных целях из конопляных семечек принято делать настой или кашу.

**Настой** готовится следующим образом: 1–2 ст. л. измельчённых семян залейте 1 стаканом тёплой воды. Хорошенько перемешайте и дайте настояться 30 мин. Данный напиток помогает при астме, избавляет от камней в почках и бессонницы.

**Каша:** измельчите семена при помощи блендера, кухонного комбайна, мясорубки или кофемолки. Затем добавьте такое количество воды, чтобы образовалась пюреобразная масса. Она прекрасно восстанавливает лактацию у кормящих женщин, заживляет раны и порезы, снимает воспаления глаз.

Семена можно употреблять как в очищенном виде, так и вме-

сте с внешней оболочкой, предварительно замочив их в воде на пять часов, а затем измельчить в муку. Кроме того, как и все семена, их можно проращивать.

### Проращивание конопляных семян в домашних условиях

1. Замочите семена в воде на 5–8 часов в глубокой миске.
2. Спустя это время, возможно, всплывёт несколько семечек. Их можно убрать, так как они «пустые» и не прорастут. Оставшиеся хорошенько промойте.

### Конопляный чай

Во время простуды не принесёт вреда конопляный чай. Де-

лают его очень просто: чайную ложку семян заливают стаканом крутого кипятка и настаивают около 10 минут. Пить средство нужно дважды в день, пользу оно принесёт при боли в горле и кашле, бронхите и ларингите. Свойства конопляного чая благотворно воздействуют и на нервную систему, снижая стресс и устраняя бессонницу.

### Отвар из конопляных семян

Отвар из конопляных семян обладает сильными мочегонными свойствами и приносит пользу при почечных недугах. Готовят его так: стакан очищенных семечек измельчают при помощи блендера или ручной ступки, заливают тремя стаканами кипятка, настаивают около получаса и процеживают жидкость. Пить средство можно с добавлением мёда трижды в день.

Конопляные отвары и настои часто используют для лечения

кожных повреждений — мозолей, нарывов, опрелостей. Достаточно смочить в лекарственном средстве отрез марли или ватный тампон и на 30–60 минут зафиксировать компрессом над больным местом. Делать компрессы полезно и при заболеваниях суставов — ценные свойства продукта снимают отёчность и борются с воспалениями.

Вопреки распространённому мнению, семена конопли не обладают наркотическим эффектом и не наносят организму человека вреда, они абсолютно безобидны и приносят здоровью лишь пользу.

### Противопоказания

Употреблять семена конопли нельзя при наличии индивидуальной аллергии, а при серьёзных недугах желудка и кишечника использовать в пищу можно только очищенное конопляное семя.

[https://vk.com/zdravnica\\_gordeeva\\_m\\_v](https://vk.com/zdravnica_gordeeva_m_v)





## Предисловие

Данная статья написана исключительно по просьбе друзей и предназначена людям независимо от пола и возраста, которые в данный момент далеки от спорта, имеют проблемы с лишним весом, физической подготовкой, а также для тех, кто страдает зависимостью от вредных привычек и компьютерных игр, для людей, мечтающих измениться в лучшую сторону, но не знающих, с чего начать.

Если бы такой текст попал мне в руки в детстве, я бы расцеловал автора.

Я не профессиональный спортсмен и не качок. Все мои спортивные достижения заключаются в том, что однажды за полгода сбросил 18 кг, после чего у моих друзей и знакомых стали возникать закономерные вопросы: как добиться того же? Меня начали допрашивать расспросами: сколько и чего я ел, пил, как занимался и т. д. Сначала подумал: да какие могут быть секреты? Просто напишу на листочке свой рацион, программу тренировок, и всем сразу станет хорошо.

Что может быть проще?! Обрадовался я и взялся за дело. Упражнения, формулы, цифры, цифры, цифры, их у меня было полно. Но, когда начал перечитывать готовый план, меня охватил ужас: и вроде бы всё точно, действительно и проверено на себе, но что, если, не дай Бог, кто-то всё это начнёт делать?! Я представил этого несчастного человека. Мне стало жаль бедолагу до слёз. Что я творю? Сначала мои друзья возненавидят диету, потом — спорт, свою жизнь, а затем — и меня... А я очень не люблю, когда меня ненавидят.

Осознав это, тут же удалил все записи и сел за написание новой работы. Поведая кое-что более ценное, то, что действительно поможет. Никаких диет. Никаких тренировок. Опишу метод, который я, сам того не зная, создавал на протяжении пяти лет. А питание и упражнения сможете наизусть на него самостоятельно, как бусинки на ниточку. Пять лет тяжёлых неудач и горьких разочарований понадобились мне для того, чтобы собрать всё в одну картинку и всего за полгода избавиться от лишнего веса. Надеюсь, уберу вас от пяти лет ненужных страданий и сразу выведу на нужную дорогу.

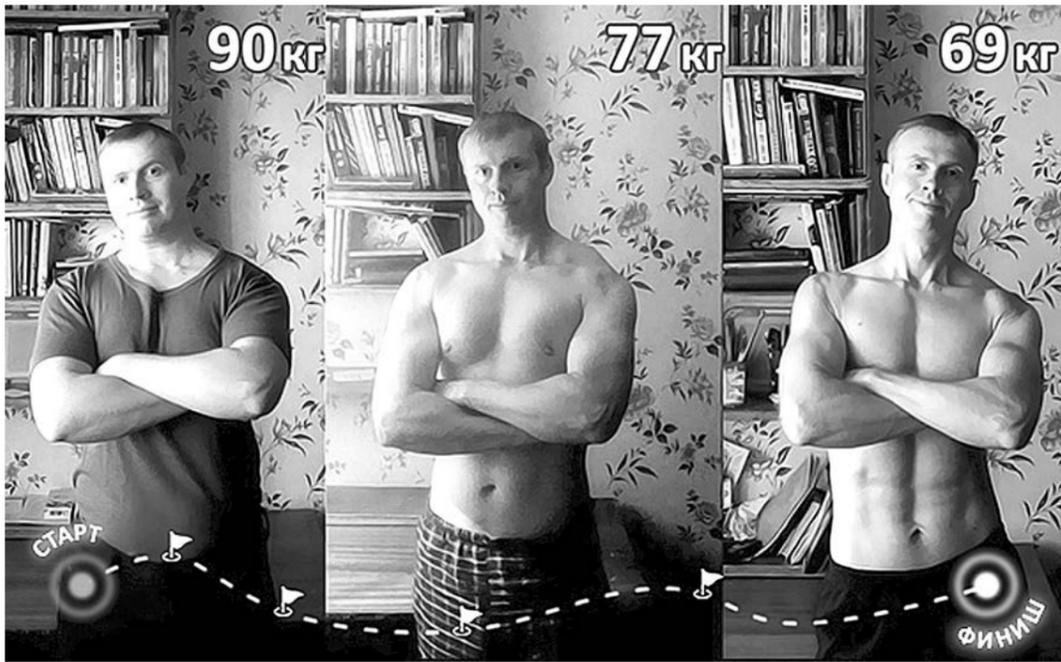
**Примечание.** В статье часто использую слово «спорт» не в значении профессиональной деятельности, а как физическую активность и здоровый образ жизни. Поэтому и спортсменом называю каждого, кто следит за своим здоровьем и тренируется, а не тех, кто выступает на профессиональных соревнованиях.

## Начало игры

Я начал заниматься спортом после того, как у меня появился лишний вес.

# ИГРА

## «Как стать спортсменом, сбросить лишний вес и избавиться от компьютерной зависимости»



Объявил войну, начал бороться, ненавидел свой жир — в общем, делал всё по максимуму неправильно: морил себя голодом, тренировался по четыре часа каждый день, заматывался клеёнкой и даже пил раствор с содой. Методично наступал на всевозможные грабли. Самочувствие моё ухудшалось, зато вес никуда не уходил. Если и удавалось что-то сбросить, оно тут же возвращалось с бонусами. Успел заработать кучу травм и вообще походил на развалину. Был в отчаянье...

### Задание перед первым туром

К сожалению, большинство людей начинают всерьёз заниматься своим здоровьем только после того, как с ним уже начались проблемы. Мотивация серьёзная, но зажигание — позднее. Но, как говорится, лучше уж поздно, чем никогда. Надеюсь, вы один из тех счастливых, который не стал дожидаться болезни и читает эту статью здоровым. Если так, то скорее одевайтесь. Мы идём в поликлинику. Главное условие — вы должны быть абсолютно здоровы. Сходите в поликлинику, как на экскурсию. Посмотрите на людей, как они выглядят, попробуйте угадать, что их сюда привело, их возраст, профессию, привычки, образ жизни, какое будущее их ждёт. Обратите внимание, с каким выражением лица они заходят и выходят из кабинета. Вписывается ли вы в общую картину? Поставьте таймер. Пробудьте в поликлинике один час. Просто наблюдайте.

И вот вы вышли из больницы. Теперь вы знаете, как можно выйти оттуда здоровым и полным сил: только если будете держаться по-

дальше от врачей и их таблеток с уколами и поймёте, что ваше здоровье — это в первую очередь не их работа, а ваша. Какого здоровья вообще мы ожидаем от места, которое называется: «больница»? Само слово как бы говорит о том, что здесь заинтересованы в том, чтобы болели, а не выздоравливали.

Ускорьте шаг. Невесёлое местечко. Что можно сделать, чтобы избежать его? С чего бы начать? Отвечу, с чего начинать нельзя: ни в коем случае не с тренировок и не с диеты!

### Первый тур. «Зажигание»

Итак, теперь вы спортсмен, и поэтому ничего тяжёлого вам поднимать категорически нельзя! Ни в коем случае! Это главное задание первого тура.

Цель первого тура: вы должны искренне захотеть тренироваться изо всех сил, как в последний раз.

Как мы этого добьёмся? Придётся немножко раскошелиться на новые артефакты. Купите весы, они обязательно должны быть у вас дома.

Не покупайте и приобретите дорогую одежду, о которой давно мечтали. Обязательное условие: она должна быть на два размера меньше. Поверьте, это выгодное вложение денег.

Подпишитесь на различные спортивные каналы по фитнесу. Просто смотрите. Выбирайте то, что вам по душе. Отсеивайте лишнее. Слава Богу, выбрать сейчас есть из чего, могу порекомендовать: Ярослав Брин и Игорь Войтенко.

Увлечитесь каким-нибудь видом спорта. Только очень прошу — не футболом. Мы же говорим

о спорте, а не о мерзком шоу-бизнесе.

Изучайте биографии людей, которые так же, как и вы, начинали с нуля и добивались результата, например, как этот человек: Виктор Чукарин — узник 17 концлагерей и 7-кратный олимпийский чемпион.

Составьте и запишите в блокнот точное представление, чего вы хотите добиться и как хотите выглядеть.

### Второй тур. «Поехали!»

Итак, ваш автомобиль завёлся, у вашего персонажа появились искры в глазах. Он наполнился энтузиазмом и азартом, посмотрел множество различных тренировок, переписал кучу программ и диет. Вам уже не терпится всё попробовать. Стоп, ещё рано, это фальшстарт. Вы должны пожить с этим прекрасным чувством ещё какое-то время.

Сформулируйте точную конкретную дату своей новой жизни — 1 апреля, 3 сентября, вы долж-

ны точно знать эту цифру. И пока вы плавно приближаетесь к ней, составьте небольшой план, разбейте всё на этапы. Напрячься с первых дней архиневверно.

Стратегия такая: в самом начале вес будет уходить довольно быстро с помощью куда более лёгких приёмов, а когда он станет замедляться, мы будем прибегать к следующим трюкам и так далее, подключая всё новые и новые хитрости. Не забывайте: это игра, сразу ходить с козырей глупо.

Следующий артефакт: скачайте и установите на телефон шагомер. Если вы загорелись, вам уже нельзя стоять на месте.

Ваше задание — 10 000 шагов в день.

Чтобы пройти второй тур, нужно набирать баллы, шагомер будет внимательно считать и накапливать «пробег».

И вот путешествие началось! Встаньте пораньше, пойдите на работу пешком. Это же так классно: идти рано утром по сонному городу, смотреть на людей. Пусть вокруг осень, серость, холод, а у вас на душе лето, солнце, тепло, вы в пути. Вы идёте к своей цели ровно, с радостью, шаг за шагом с улыбкой на устах. Современная жизнь устроена таким образом, что у нас почти не бывает времени побыть наедине с собой, со своими мыслями. Вот она, уникальная возможность. В шесть утра под зонтом обнаружить себя в этом странном городе, пообщаться с собой, как со старым другом, с которым не виделись много лет, подумать о себе, о мире, о вечном...

Также хорошая альтернатива — велосипед.

Чтобы провести время с пользой, я часто слушаю в дороге плейер. Обычно слушаю различные лекции и аудиокниги, развлекаю их музыкой между главами, чтобы не загрузиться и не заскучать. Если всё грамотно подобрать и смешать, получаются отличные «коктейли для ума».

Гуляя с книгами, сделал открытие: оказывается, в пути информация усваивается гораздо лучше. Бывает, выйдешь одним человеком, а домой возвращаешься уже другим.

Выучить какой-нибудь язык, освоить новую профессию, повысить IQ, просто возвращаясь с работы домой, — как вам такая физкультура?

Кстати, вы не заметили? Вы уже неплохо худеете. Всё, что вам нужно, — это не есть на ночь и пить воду в течение дня.

Секрет с водой узнал не сразу. Скажу больше: только после этого у меня начало получаться худеть. Это был первый успех. А всего-то надо выпивать три литра в день мужчинам и два литра женщинам. Чай и соки не учитываются. Я делал так: разливал в пластиковые пол-литровые бутылки (6 шт.) — моя дневная норма — и каждые два часа (даже будильник ставил) выпивал залпом. Я не спрашивал себя: хочется —





не хочется, очень скоро это превратилось в привычку. Обычно я пил перед едой, что хорошо помогает не наедаться. Также делал лимонный и фруктовый морс, прокручивая на мясорубке или в блендере лимон, яблоки, вишни, малину и смешивая с тремя литрами воды. Оставлял на ночь, а утром цедил и наслаждался витаминами. Главное — никакого сахара. Получается очень вкусно и полезно, к газировкам вы больше не вернётесь.

В первые месяцы килограммы будут таять быстрее всего. Не расстраивайтесь, если потом результаты будут меньше, это нормально, так должно быть.

Ни в коем случае не взвешивайтесь каждый день! Цифра будет необъективной, вы будете фиксировать циркуляцию воды в организме. Я взвешивался один раз в десять дней. Обязательно заведите журнал и записывайте результаты — это дневник ваших побед и навигатор для «автомобиля».

Один день в неделю посвящал голоданию, это очень полезно! Только вода. Это абсолютно не сложно. Мои максимальные голодания длились семь дней. Это помогает в очищении организма, но использовать голодание, чтобы похудеть, не советую. Даю гарантию: всё, что вы сбросите, вернётся в ближайший месяц и, скорее всего, с хорошим плюсом.

Итак, чтобы пройти в следующий тур, вам необходимо набрать 300 000 баллов (шагов) и сбросить минимум 3, а лучше 5 кг.

### Третий тур. «Тренировки дома. Создание привычки»

Пришло время первого испытания. Вам предстоит сдать на права. В этом туре мы о вас всё узнаем: кто вы, спортсмен или зритель (эксперт).

Ваша цель должна быть у вас в голове, но сосредотачиваться и концентрироваться всё внимание вы должны на конкретной тренировке. Я называю это «лесенка».

Первая цель — 50 тренировок.

Нарисуйте в тетрадке эту самую лесенку. Прочертите внутри этих линий 50 одинаковых отрезков, чтобы получилась лесенка. После каждого занятия зачёркивайте цветным карандашом расстояние между чёрточками, пока не доберётесь до самого верха.

Делайте фотоотчёт. Сфотографируйте себя до первой тренировки и после 50-й. Разница обязательно будет.

В ваших домашних тренировках мы будем использовать только пол, но у вас обязательно должны быть гантели, а в перспективе — турник.

Перед тем, как мы начнём, я бы порекомендовал избавиться от вредных привычек, если они, не дай Бог, у вас есть. Имею в виду алкоголь и курение. Они не позволят вам соблюдать режим. Если вы спортсмен, то главная ваша черта — дисциплина, без неё ничего не получится.

Отдельно по курению: прочтите книгу Аллена Карра «Лёгкий способ бросить курить». Скачайте в аудиоформате, заряжайте в плейлист и лечите себя на прогулках. Знание — это наша главная суперспособность, оно увеличивает не только ум, но и мышцы.

Любую тренировку всегда нужно начинать с разминки и растяжки, чтобы основные упражнения выполнялись на «разогретых» мыш-

цах и не повредить их. 10 минут разминки — обязательное золотое правило.

Мои первые тренировки выглядели так: это были четыре упражнения (отжимание, сгибания на пресс, что-нибудь с гантелями и приседания) по три подхода. Так как я на тот момент был хилым, начинал с десяти повторений. Но, чтобы себя оправдать, да что там — похвастаться, скажу, что каждое из этих упражнений со временем дошёл до ста с лишним раз. С отжиманиями вначале часто бывают проблемы. Девушки при желании могут заменить отжимание на планку.

Обязательно работайте с таймером: интервал между подходами 1–1,5 мин., между упражнениями — 2 мин.

Важное правило: тренировка никогда не должна длиться дольше часа плюс/минус 10 минут! Всё, что дольше, только во вред.



## Таблетки для похудения

Тренироваться каждый день не нужно, 4–5 раз в неделю — самое то. На следующий день после первого раза отдохните.

Вторую тренировку продублируйте с первой, закрепите. А дальше с каждым новым занятием добавляйте количество повторов по схеме (+5 к броне) или (+3), кому что подойдёт. Примерно так:

3-й день — 15, 10, 10;  
4-й день — 15, 15, 10;  
5-й день — 15, 15, 15;  
6-й день — 20, 15, 15... и т. д.

Если забуксовали, отнимите 5 (3) повторений с каждого подхода и продолжайте путь снова. Если стало слишком тяжело, фиксируйте результат до тех пор, пока не почувствуете, что готовы идти дальше. Если вы выбрали вместо отжиманий планку, то всё то же самое, только прибавляйте не повторения, а секунды. Обязательно ведите дневник занятий!

Важно не количество повторений, а количество дней — вот главный ключ к успеху.

### Питание

Здесь всё просто. Кто бы вам что ни рассказывал, существует всего одна эффективная рабочая формула стройности: если сжигаете больше калорий, чем потребляете, то худеете.

Если поставить на чаши весов тренировки и правильное питание, для сжигания жира всегда перевесит второе. С помощью диеты можно худеть, даже не занимаясь спортом, но идеальной фигуры и хорошего самочувствия без тренировок вы не добьётесь. Диета и физкультура — лучший тандем на пути к здоровью.

И вот первая цель взята: вы сдали на права, и первый тест на спортсмена успешно пройден.

Выходим на новый уровень. Надеюсь, теперь у вас есть и турник, и гантели. Хорошие занятия с помощью них описаны у Александра Добромила, ищите в интернете.

Предлагаю дополнительную функциональную, жиросжигающую тренировку. На манеже всё те же четыре упражнения, но выполнять мы их будем особым хитрым способом — по системе «кроссфит»: опять возвращаемся к десяти повторениям в каждом упражнении, теперь это вообще не проблема. Но выполняем их безостановочно. В моём случае — отжимание, упражнения на пресс, что-нибудь с гантелями и приседания, всё по десять. Это первый круг. Мы делаем пять. Перед стартом ставим тяжёлую музыку, засекаем время. Как только последнее повторение последнего упражне-

смогли добраться до этого уровня, дальше уже можете уверенно идти сами.

### Несколько советов напоследок

- Не бойтесь быть одиночкой. Не бойтесь менять окружение. Ищите людей по интересам. Не обращайте внимания на людей, которые говорят, что вы ничего не сможете. Это они не смогут. Посмотрите, чего добились они, кроме алкогольной зависимости. Не воспринимайте их серьёзно, они обязательно будут тянуть вас вниз, в свой клуб неудачников. Это часть игры. Когда кто-то вырывается из их клуба, это болезненно бьёт по самолюбию каждого его участника. Они будут делать всё, чтобы никогда не выпустить вас.

- Не вздумайте принимать таблетки для похудения и всякие чудо-поояса и мази, способные, по версии маркетологов, превратить вас за неделю в стройного атлета. Это всё дикое враньё! Если это работает, то почему тогда спортсмены вообще ходят в зал и строго следят за питанием? Глупые, наверное, да? И вам ещё очень повезёт, если эти безделушки не помогут, ведь в худшем случае можно лишиться здоровья.

- Не вздумайте принимать анаболики и прочую подобную дрянь, мы играем по правилам. Наша цель — быть здоровыми, а не наоборот.

- Никогда не останавливайтесь, но и не закикливайтесь на одном. Спорт многогранен, это не только сгибание штанги на бицепс. Ищите своё и постоянно импровизируйте.

- Проявляйте фантазию. Если у вас нет гантелей, турника и денег на спортзал, это не повод не заниматься собой. Надо лишь пошевелить мозгами. Есть пол под ногами, баклажки с водой, стулья... Я тренировался при помощи кирпичей, фланцев и гантелей, вылитых из бетона, на пеньке вместо скамьи для жима. Использовал табуретки, столы и даже швабру. Любое место, в котором долго находился, постепенно превращалось в спортзал.

- Нет такого возраста, когда уже поздно заниматься спортом. Начать новую жизнь можно всегда.

- Не бойтесь делать ошибки, а они у вас обязательно будут. На ошибках мы учимся, главное — извлекать правильные выводы.

- Полюбите свои недостатки, и ваши минусы превратятся в плюсы, именно они заставляют вас двигаться вперёд, а значит — расти. Полюбите их, они — часть вас, а себя нужно любить.

- Если вы решились сыграть в эту увлекательную игру, то время от времени перечитывайте статью. Информация, которую я вам дал, сильно сконцентрирована. Её надо равномерно распределить на длинный период времени. Намазать, как масло на хлеб.

- Мой самый главный посыл, красной нитью проходящий через всю статью: НЕ ТОРОПИТЕ СОБЫТИЯ. Бицепс — это награда, присуждаемая за долгие годы преданности спорту.

## Как изменить своё питание на более здоровое

- Поменяйте последовательность приёма пищевых продуктов: жидкости и фрукты — до еды, первое блюдо — салат, второе — углеводистое или белковое, но только одно.

- Ешьте, когда проголодаетесь.
- Измените пропорцию сырой и варёной пищи в пользу сырой. Потихоньку приучайте свой организм к сырой пище. Начните пить по 100–200 г свежеежатых овощных и фруктовых соков. Овощи вначале тушите, а затем всё менее подвергайте тепловой обработке и в конце концов старайтесь употреблять в сыром виде. Чередуите тушёную и сырую пищу.

- Начните понемногу (по 20–50 г) включать в свой рацион сырые растительные блюда: проросшую пшеницу, размоченные крупы, дикорастущие съедобные плоды и травы. Каши больше замачивайте, чем варите.

- Готовьте сырую растительную пищу, а также вторые блюда непосредственно перед употреблением.

- Пережёвывайте и хорошенько смачивайте пищу слюной, для чего следует есть медленно, пока пища не превратится в кашку. Соки также должны быть смочены слюной, поэтому пейте их мелкими глотками.

- Откажитесь от искусственных и рафинированных продуктов (колбас, тортов, печенья, сахара и т. д.). Не употребляйте никаких стимуляторов: чая, кофе, алкоголя, энергетических напитков, газированных напитков и химических соков.

На завтрак ешьте фрукты; замените обед из первых блюд, хлеба, мяса на стакан свежеежатого сока, сырые или слабо тушёные овощи и каши; замените ужин из первых, вторых блюд и чаепития на салат и орехи.

Согласно сезону можно устраивать «день клубники», «день яблок», «день винограда», «день апельсинов», «день арбузов» и т. д. Если следовать этому питательному режиму, то постепенно и незаметно изменятся вкусовые привычки.

Пища, которая вначале казалась невкусной, даже невыносимой, станет приятной и желанной.

В общем, всё просто, и дело только в том, какой результат каждый хочет получить.



## Начать игру?

НЕТ

ДА

Тока ИА  
<https://whatisgood.ru>

Скука или отсутствие интереса — это определённое состояние души. Если дети испытывают скуку, у них отсутствует интерес, это сигнал неблагополучия его душевного состояния, сигнал того, что развитие личности идёт не в том направлении. Скука противоестественна детскому возрасту, ещё К. Ушинский писал, что ребёнок от природы не имеет душевной лени.

В детской психологии такое состояние называют низким уровнем развития познавательного интереса. Он входит в структуру личности, и поэтому от того, как и в каком направлении идёт развитие личности, от её направленности и устремлений зависит и развитие познавательного интереса.

Самый благоприятный возраст для развития интереса к познанию — возраст почемучек. Дошкольник — существо любознательное, живое и активное. И эти порой безконечные «почему?» нельзя игнорировать и гасить, их нужно поддерживать и развивать в верном направлении.

Что же происходит с нашими детьми, почему гасится интерес, почему гаснут глаза и появляются противоестественная возрасту апатия, равнодушие и томление, иссякает вдохновение? В чём причины душевного опустошения?

Причины этого томления можно осмыслить с разных сторон, и здесь можно обозначить несколько наиболее важных из них.

Причина первая. Её отражение можно найти в сказках в виде образов избалованных и истомлённых скукой старших дочерей и сыновей, цариц и царевен. Догадаться о причине скуки в данном случае нетрудно — это избытие, когда у ребёнка всё или почти всё есть: от избытия игрушек, вещей, развлечений до избытия внимания со стороны родителей и родственников.

Избытие, которое в сознании родителей является признаком весьма положительным, связанным с исполнением родительского долга и являющимся выражением любви к детям, может вызывать и вызывает скуку, пренебрежение к вещам и людям, снижает познавательный интерес. Иногда избытием подменяют любовь. Как показывает опыт, не всегда избытие является источником счастья и радости детей, часто — напротив.

У дошкольников, например, разумный недостаток может стать источником развития находчивости, смекалки, воображения. В сюжетно-ролевой игре недостающие игрушки можно заменить так называемыми предметами-заменителями. Например, палочка может стать ножиком, кубик

— столом или домом, камушек — машиной, а старый пень — самолётом. Завалите ребёнка игрушками, и у него не будет надобности придумывать, искать.

Одна мама ребёнка-дошкольника, пришедшая на консультацию, рассказывала о том, как играет с детьми её сын. Дети приходят к ним в гости, вываливают многочисленные игрушки, рассматривают их... и всё. На этом «игра», так и не начавшись, заканчивается. Почему, удивляется мама, почему дети не играют? Да просто потому, что на игру не остаётся ни сил, ни желаний. Находясь в море

игрушечного изобилия, дети «утопают» в нём. Среди многочисленных игрушек немудрено оказаться в ступоре выбора: с чем и как играть?

У школьников так же. Избытие вещей, информации, потока чувственных ощущений от компьютерных игр может гасить интерес и вызывать скуку, и наоборот. Учителям (особенно учителям развивающего обучения) известно, что определённый недостаток знаний может вызвать творческий поиск, а перегруженность информацией тормозит живой познавательный интерес.

Причина вторая. Если семья живёт узкоутилитарными интересами: у неё нет интереса к миру в целом, к другим, но есть меркантильный интерес к миру в преломлении «какую выгоду я могу из этого получить» или «а что мне это даст». В мире такой семьи познавательный интерес подменяется обычным любопытством, так как всякая примитивизация выводит человека на более низкий уровень познания, вплоть до угасания познавательного интереса, что вызывает скуку, апатию и парализует всякую активность.

Культивирование в семье при-

ла. Через некоторое время дети в этой палате, в отличие от других детей, стали выздоравливать.

Учёные обратили внимание на этот факт и пришли к выводу, что смертность детей была обусловлена депривацией потребности в любви. Другими словами, потребность в эмоционально положительном и тёплом отношении со стороны взрослых не была удовлетворена, что послужило причиной смерти детей.

Современные исследования описывают госпитализм среди детей более позднего возраста, и хотя до смерти не доходит, но общее,

# Лекарство от скуки



Поэтому репродуктивные методы обучения, когда знания просто передаются учителем ученикам, неэффективны. Без постановки вопросов, побуждающих вспомнить, сравнить, отыскать, подумать, или постановки учебных задач, противоречий, требующих усилий ума или поисковой коллективной работы, нет творческой активности.

В результате не всегда недостаток является отрицательным фактором, а достаток — положительным. Логика противоположностей (достаток/недостаток), плоская логика «или... или» часто заводит нас в подобные тупики. Поэтому разумный недостаток всё же лучше неразумного изобилия.

митивных интересов выгоды, корысти, достатка и использование для своей выгоды того, что под руку подвернётся (людей, ситуаций, материальных благ), атрофирует нравственное чувство, живой интерес к людям и миру. Можно успешно развивать ребёнка интеллектуально, но при этом не развивать интереса. «Шумы» в виде установок на потребление, удовольствия, развлечения разрушают становление идеалов и парализуют внутреннюю активность.

Когда нравственное чувство не в почёте, его игнорируют, утопая в быту и суете, в отрыве от природы, тогда невольно создаются другие доминанты: вместо познания или помощи — потребление и эгоизм. В погоне за материальными благами и эфемерным развитием предаётся забвению личность.

Причина третья. Одна из самых печальных: отсутствие интереса у детей может быть вызвано отсутствием интереса и любви к ним со стороны взрослых, даже если дети одарены игрушками, компьютерами и всеми материальными благами. Это явление, когда потребность в любви родителей не удовлетворена, было названо госпитализмом. Феномен этот был открыт учёными после второй мировой войны. Многие дети в послевоенное время остались без родителей. В одном из детских домов стали умирать младенцы.

Поиск злосчастной инфекции не увенчался успехом, дети были вялые, у них отсутствовал интерес к окружающему миру, они чахли и умирали. В одной из палат работала сердобольная нянечка, которая жалела крох, брала их на руки, разговаривала с ними, ласка-

ла. Через некоторое время дети в этой палате, в отличие от других детей, стали выздоравливать.

Подобную картину можно наблюдать у детей разных возрастов, если потребность в любви со стороны взрослых не удовлетворена. Как правило, такие дети компенсируют этот недостаток компьютерными играми, что приводит к зависимости, нарушению общения и другим искажениям в развитии.

Что же нужно делать, чтобы у детей не был потерян интерес?

Делать всё, что воспитывает личность, одухотворяет и обогащает её, делает чище и сильней. Кроме того, создание творческой атмосферы, воспитание трудолюбия, укрепление воли, способности преодолевать трудности являются лекарством против скуки и потери интереса к жизни. В каждом возрасте есть сферы, в которых личность развивается лучше всего. Для дошкольника это игра, для младшего школьника — учёба, для подростка — общественно полезная деятельность, для юноши — деятельность по овладению профессией.

## Воспитание трудолюбия и воли

Это важный момент, так как порой дети, даже имея познавательный интерес, оказываются пассивными, потому что не умеют преодолевать трудности, имеют слабую волю или не испытывают радости труда. «Но почему ребёнок становится лодырем? Потому что он не знает счастья труда» (В. А. Сухомлинский).

Иногда родители, задавшись целью всестороннего развития своих детей, слишком обременяют их разными секциями и кружками, стараясь как можно больше загрузить ребёнка, лишая его свободного времени для детского общения и игр, при этом не задавая смысла их деятельности.

Почему включение в социальную (общественно полезную) деятельность для подростка является жизненно необходимым? Потому что эта деятельность наполнена смыслом. Вспомним повесть А. Гайдара «Тимур и его команда», этим ребятам не было скучно. Смысл служения, помощи — это смысл высшего порядка. Только в такой деятельности развивается личность. Личное (кружки, секции) хорошо в сочетании с общественным, развивающим направленность на другого, что придаёт делу высший, социальный смысл.



При таком подходе к воспитанию, когда труд соединён с радостью, нет места невротическим расстройствам, скуке, лени, тяге к развлечениям, эгоцентризму.

Труд является той формой организации жизни, в которой формируется воля.

Постепенное приобщение к труду (всегда есть дела по дому и люди, нуждающиеся в помощи), упорядоченная и организованная жизнь семьи, целесообразный режим — виды деятельности, в которых воспитывается воля. Интересно обратиться к «Лекциям для родителей» А.С. Макаренко, в которых он перечисляет некоторые виды детской работы по дому: поливать цветы, вытирать пыль на подоконниках, накрывать стол перед обедом, кормить животных, убирать комнаты или квартиру, пришивать пуговицы, помогать по кухне и т. п.

Почему иногда человеку трудно исполнить какое-либо доброе дело или совершить нравственный поступок? Почему у него нет на это сил? Энергия волевого акта задаётся ведущим мотивом, если нравственный мотив не стал ведущим, то сил на исполнение нет. Поэтому воспитание воли вне нравственных ориентиров теряет смысл, ибо может приобрести характер воли эгоистичной и злонамеренной, которая у детей иногда приобретает характер своеволия. Бывают эгоистичные ведущие мотивы, тогда воля будет работать в этом направлении, удовлетворяя эгоистическую направленность.

Понимание того, насколько сотворённый мир удивительный, сложный и прекрасный, может возникнуть у ребёнка, только если научить его удивляться и присматриваться не к шикарным витринам магазинов и пёстрым обложкам журналов, а, например, к сложной и организованной жизни муравьёв или к устройству какого-нибудь прибора, или прекрасной книге, картине, музыке, звёздам, ко всему мирозданию.

Хочется рассказать об одном маленьком случае. В то время, когда писалась эта статья, мне была дарована «подсказка». В метро рядом со мной села молодая семья с семилетним мальчиком. Они не тратили время зря. Играли, пока ехали, в «угадалки»: по очереди загадывали животных или растения, названия которых нужно было угадать путём наводящих вопросов. Я увидела живой интерес, активную внутреннюю работу мальчика и родителей, радость общения. Пока наблюдала за ними, невольно включилась в их игру, пытаюсь угадать загаданное, а заодно и порадоваться вместе с ними. Подумалось, что, вероятно, родителям нужно немного пофантазировать, отказаться иногда от чего-то своего, попросту не поленившись. Это стоит того!

Изобилие, примитивизация жизни, госпитализм, а также нарушение общения, компьютеризация, перегрузки информацией и впечатлениями, чувственная интенсификация (или интоксикация), возможно, и другие, не названные ещё факторы, которые подавляют интерес, едины в своей основе. Все они обходят стороной личность, не дают развиваться высшему началу в человеке — средоточию желаний, устремлений, творческой активности и вдохновения.

**Ирина КОГАН,**  
психолог.  
<https://vk.com/ivdoh>

# Формула семьи

## Из опыта семейной жизни

В дружной семье Натальи Викторовны и Сергея Ивановича Артёмовых шестеро детей: четыре сына и две дочери. Старшему сыну 21 год, младшей дочери 10 лет.

### Сергей Иванович:

Мою жену я ценю за готовность рожать детей и заниматься их воспитанием. Это основное. Конечно, когда женился, думал о другом — Наташа мне нравилась своей скромностью, симпатичностью. Но с опытом начинаешь ценить именно то, что ей так дорога семья, что она так охотно выполняет свой долг жены и матери.

Когда создавал семью, у меня не было чёткого представления, какой она должна быть. Я просто не сопротивлялся, и всё сложилось естественным образом. У меня было доверие к Богу, уверенность, что всё происходящее — к лучшему, поэтому не сопротивлялся. Мне даже в какой-то момент стало интересно, чем же всё это закончится?

Вообще люди боятся рожать детей из-за самости, из-за того, что рассчитывают только на себя, свои силы. А если ты полагаешься на Бога, многие вопросы перестают тебя тревожить, ты становишься соучастником и наблюдателем; ты выполняешь свой долг, то, что от тебя требуется, а остальное предаёшь в руки Божьи. Если брать всё только на себя, ни одна психика не выдержит. Сейчас у людей это основная проблема — все рассчитывают только на себя.

Чтобы семейные проблемы решались, необходимо общаться. Главное, чтобы не был потерян контакт. Ты послал сигнал — тебе пришёл отклик. И тогда можно разрешить любые ситуации. А если контакт потерян — вот это уже проблема. Тогда возникают зависшие вопросы, которые создают разделение, разобщённость, у супругов нет единого направления, нет цельности, и это очень мешает, замедляет процесс развития семьи. Очень важно грамотно обсуждать проблему, без оскорблений, без давления.

Своих детей хочу научить быть людьми отзывчивыми и добрыми. В современном мире детям часто предъявляют ошибочные требования — чтобы были самостоятельными, сами зарабатывали. Упор делают именно на это, а нравственность сдвигают на потом. Но не будет никакого «потом»: или мы научим их быть людьми сейчас, или они станут машинами для зарабатывания денег. Я прибегаю к методам воздействия через культуру — сам подбираю им книги и фильмы. У нас никогда не было телевизора, и наши дети очень отличаются от своих сверстников, которые выросли на телевизоре и в культурном плане смещены, в них нет цельности.

В моей воспитательной практике был один очень правильный момент — покупка дома в деревне. Тогда не было чёткого понимания, зачем это делается, решение было принято, скорее, на интуитивном уровне. Сейчас, спустя годы, могу точно сказать, что моим детям это принесло суще-

ственную пользу. Каждое лето мы проводили в деревне. Они имели контакт с природой, общались с нормальными, настоящими людьми, видели, как хлеб растёт, как корову доят, они соприкоснулись с реальностью, для них эта жизнь — не абстракция.

В воспитании детей очень важен личный пример. Чем больше объясняешь и показываешь на личном примере, тем меньше придётся потом наказывать. А взрослые ведь как поступают? Не объясняют ничего, а потом начинают детей «утюжить». А вина-то на взрослых. Дети — заложники этой ситуации. Дети вообще заложники взрослых.

Как относились к нам окружающие? Они разделились на два противоборствующих лагеря. Одни, разумеется, говорили «понарожали тут». Другие — «молодцы, сколько же у вас детей!». Мне кажется, что восхищённых было больше, чем недовольных. А сейчас я очень часто слышу от своих друзей: как вы правильно жили, а мы дураки, что не рожали. Одна моя знакомая сказала: «А кто тебя научил так жить? Откуда ты знал, что так надо?» Люди начинают понимать нусто прожитой жизни. Вроде они ещё живы и время есть, а делать уже нечего. И теперь говорят нам: вы всё правильно сделали, а мы поддались на это разводилово — «бери от жизни всё» — и теперь оказались у разбитого корыта.

### Наталья Викторовна:

Послушание мужу — очень важная вещь. Даже когда кажется, что он не прав, надо стараться слушаться. Это главное, чему надо научиться в семейной жизни. Ещё важно уметь уступать и быть миротворцем, всех мирить. Мне чисто физически тяжело, когда кто-то в семье находится в конфликте. Я всегда стараюсь побеседовать с тем, кто в данный момент может меня услышать. И, конечно же, надо молиться. Своими силами не сможешь всего решить. Я в какой-то момент пришла к убеждению, что даже если ты не виноват, всё равно надо искать вину в себе. Если будешь себя оправдывать, не сможешь двигаться дальше. Я и детям пытаюсь об этом говорить, хотя они не всегда слушают и воспринимают. Но на опыте ты в этом убеждаешься.

Мой муж — очень добрый и честный человек, весёлый, ответственный. Он всегда меня поддерживал, подсказывал, очень щедрый, поделится последним. Всё делает очень основательно, на 100%, независимо от того, что именно делает. Очень любит деревню, спокойный, простой образ жизни; когда мы купили дом в деревне, сам его восстанавливал. Он хотел, чтобы дети проводили здесь лето, и сам хотел быть с ними, из-за этого приходилось часто менять работу, поскольку деревня была далеко и ездить оттуда на

ют маму, начинают помогать.

Очень много было таких моментов, когда не знаешь, где взять деньги или нужную вещь, и вдруг это откуда-то приходит. К примеру, сломалась настольная лампа. Переживаешь, думаешь: как же де-



работу он не мог. Но для него было важнее, чтобы дети жили в красоте, дышали чистым воздухом, ели чистую пищу. Огородом сам занимался, дом оборудовал. Даже в стеснённых обстоятельствах старался делать такие подарки, которые помогают в ведении хозяйства, чтобы мне было легче.

Я хотела детей. Для меня семья без детей — не семья. Не знаю, как бы жила без них, на мой взгляд, это очень тяжёлый крест. Я не задумывалась, сколько их будет, и благодарна мужу, что у нас с ним не было разногласий по этому вопросу. Мы поженились, сразу стали рождаться погодки — вот и хорошо.

Правда, когда я носила дочку Машу, у меня началась депрессия — трое маленьких, родится ещё один, как же я справлюсь? Подруга принесла мне документальный фильм про многодетную семью Аветисян, и меня этот фильм так поддержал, лучше всего остальных. Я подумала: у них семеро, а у меня всего четвёртый. И сразу всё изменилось, мозги по-другому стали работать. Семейная жизнь научила меня быть благодарной за всё, что происходит.

Когда все дети были маленькими, физически было очень тяжело, но муж много помогал. В первые годы нашей семейной жизни я была ещё неопытной хозяйкой, он приходил с ночной смены, мыл полы, чистил картошку, с ребёнком мог посидеть, погулять, поиграть. Его помощь я всегда ощущала. Если он видел, что мне тяжело, всегда меня поддерживал.

И до сих пор, если видит, что я чего-то не успеваю, поможет, к примеру, загрузить-разгрузить посудомойку. Два года он пёк хлеб, мы не покупаем хлеб в магазине, печём сами. Дети, подрастая, тоже стали помогать. И даже если кто-то из них бунтовал: не буду этого делать! — начнёшь делать сама, и это действует отрезвляюще. Жале-

ти уроки будут делать? На следующий день звонит знакомый: «Тебе лампа настольная не нужна?» Неверующим очень трудно объяснить, как это происходит. Очень важен момент доверия Богу. Когда доверяешь, удивительные вещи с тобой происходят. Если Ему доверишься, Он тебя ведёт.

Старший сын Коля в первый год не поступил, куда хотелось, и надо было идти в армию. Я плакала, было очень страшно отпустить именно его, он был очень болезненный, в годик перенёс две тяжёлые операции. Попал он в учебку в Подмоскowie, а потом его отправили на Амур. Для меня это было тяжёлое испытание — поехать туда нереально, никакой связи не было. Но мы все за него молились, и не зря, у него были моменты очень тяжёлые, на грани смерти. Он мне ничего не рассказывал, я случайно потом узнала. Но Коля всё равно говорит, что не жалеет, потому что много чему научился и много чего увидел. Он очень изменился по отношению к семье, стал гораздо внимательнее, нежнее. Маша говорит: «До армии я у него в телефоне была просто «сестра», а теперь «сестрёнка Машенька».

Мы всегда вместе готовимся к праздникам. Все очень любят мои пироги с картошкой, капустой, ягодами. Иногда и ребята сами делают что-то. Все наши старшие дети окончили музыкальную школу, и я очень рада, что они все вместе поют со мной в фольклорном ансамбле. Мы с ними даже ездили в Сербию с концертами.

Я как-то прочитала высказывание императрицы Александры Фёдоровны, что нужно как можно быстрее мириться, не копить обиды. Вот это самое важное для сохранения мира в семье.

**Анна БЕРСЕНЕВА.**

Журнал для родителей  
«Виноград» (май-июнь 2013)  
<https://vk.com/ivdoh>



# Преимущества домашних водных родов



**Р**ожественский бульвар, закутаный в колючий шарф ноябрьского снега, встречает меня, ошарашенную и окрылённую, после проверки на беременность, сделанной в маленькой кабинке в переходе метро влажным хоботком УЗИ. Я спускаюсь по бульвару вниз, на Трубную площадь торопливо, с сильно бьющимся сердцем, пытаюсь осознать то, что узнала полчаса назад. Я беременна! Внутри меня уже живёт крохотный человечек! Вот почему по утрам стала ощущать лёгкую тошноту и головокружение.

Эта новость звонким петухом будит во мне много разных чувств: и радость, и беспокойство, и удивление, и растерянность, но среди них есть одно, самое сильное — желание во что бы то ни стало сберечь, защитить, взрастить в себе уже дорогого для меня малыша, сделать всё, чтобы он родился здоровым, крепким, почувствовал себя желанным и любимым.

Дома, уткнувшись носом в обтянутое полосатым свитером плечо любимого, тихо рассказываю ему свой секрет и понимаю, что он уже сам обо всём догадался. Он улыбается и успокаивающе поглаживает мои стиснутые в напряжении руки. В эти минуты я ещё не знала, но интуитивно чувствовала, что уже не буду прежней, что мне предстоит трудный и прекрасный путь — подготовка к родам, подготовка к тому, чтобы стать матерью. Через восемь месяцев родится не только мой ребёнок, но и я сама, в новой для себя роли.

Я рождалась с каждым родом заново, как уже другой человек — многодетная мать, вбирающая в себя черты характера и уроки мудрости собственных детей и отдающая им свой опыт и заботу. Я постигала счастье быть женщиной и матерью, быть одновременно сильной и беспомощной, уметь управлять своим телом и подчиняться ему, учиться гибкости, терпению, спокойствию, прощению, принимая трудности, радоваться даже детским крикам. Никогда не чувствовала такой полноты жизни, как в многодетном материнстве.

Но всё это осознала потом. А тогда, в первый раз узнав о своей беременности, развожу бурную деятельность, вчитываясь то в одни рекомендации, то в другие с мучительными поисками ответов на многочисленные вопросы, из которых главные были — как без особых трудностей выносить и легко родить здорового малыша? В одних публикациях говорилось о необходимости восполнять кальций в организме посредством ввода в пищу молочных продуктов, и я заполняла холодильник пачками творога. Есть его было тяжело, но, движимая чувством долга, мужественно жевала этот суховатый молочный продукт, время от времени поливая его гущённым молоком, чтобы не так скучно было есть. Велено было больше есть мясных продуктов, так как беременным нужен белок, и вот любимый добывает курицу, которую, ни в чём не повинную, отвариваю и съедаю без всякого сострадания. Попалась книжка о сыроедении, и в тот же день «схочмячиваю» килограмм помидоров в один присест, а вечером моя половинка бежит вокруг меня, подставляя тазик, так как до раковины добежать уже не успеваю.

Моя прекрасная, глупая, порывистая молодость! Спасибо, что не покинула меня, что и сейчас ты бродишь в моей крови, и я всё ещё учусь таинству жизни. И, наверное, кто-то там, наверху, по-

смеявшись, всё-таки сжалился надо мной и направил мои стопы к киоску, где я купила газету с объявлением: «Домашние водные роды. Мягкое рождение. Клуб «Малыш». Вот с него-то всё и началось.

Потом я родила шестерых детей в воду дома, в любящие руки мужа, под руководством духовных акушеров. Мне посчастливилось встретиться с людьми, которые научили меня, как родить здорового малыша, как самой сохранять здоровье, бодрость, внутреннюю гармонию. Они дали направление, по которому потом двигалась дальше, всё больше узнавая о природных, естественных методах оздоровления, о натуропатии, закалывающих и очистительных процедурах, о лечении болезней безмедикаментозными способами. Я продолжаю учиться и теперь, и меня не покидает ощущение, что я всё ещё в начале пути.

## Роды — сложный процесс

Роды — это не только физиологический процесс, он ещё очень сложен и в духовном плане, включающем в себя мысли и переживания матери, отца и ребёнка. Это очень важно понять, потому что от этого зависит будущее ребёнка, матери и всей семьи. У любящих родителей рождение физиологически незрелого ребёнка — это большая редкость. Их взаимная любовь и любовь к будущему ребёнку являются залогом его устойчивой психики, установления тесной связи между ним и родителями.

Рождение человека — самый значимый, самый важный момент в жизни женщины. Если во время беременности будущая мама готовила себя к родам, тренируя своё тело физическими и дыхательными упражнениями, сохраняла позитивный настрой, старалась потреблять преимущественно сырую, богатую биологически активными веществами растительную пищу, то при поддержке любимого рождение долгожданного малыша — это самый большой, светлый, самый чудесный праздник в её жизни. Мне довелось испытать это счастье шесть раз, рожая детей дома в воду. Для меня роды всегда были праздником, а не стрессом и страданием, как зачастую происходит в роддоме, по словам знакомых и подруг. Рождение младенца в роддоме, в больничных условиях, среди чужих, равнодушных людей, где конвейерная система и грубое, неоправданное вмешательство врачей в естественный процесс родов, — всё это оставляет неприятные воспоминания у матери и может вызвать в дальнейшем нарушения в иммунной и нервной системах у ребёнка.

Для человека появление его на свет — сильное драматическое переживание; оно откладывается в его подсознании и часто становится причиной различных

расстройств его здоровья. Поэтому рождение надо сделать максимально мягким, чтобы ребёнок почувствовал нежность, безопасность, любовь. Не должно быть яркого света, шума, чужих людей. Надо очень трепетно и уважительно относиться к этому чуду — рождению человека.

Первые минуты его жизни очень важны не только с точки зрения физиологии. Закладываются понятия об отношениях с близкими людьми, мера доверия к миру, формируются волевые и нравственные критерии. Вся будущая жизнь младенца зависит от первых минут его общения с матерью, эту мысль высказывает известный учёный-физиолог И. А. Аршавский, и она подтверждается новейшими научными исследованиями. Ребёнок приобретает свои нравственные критерии тогда, когда ещё ничего не понимает, но воспринимает всё на эмоциональном уровне, как бы впитывает с молоком матери её нравственные оценки. В первые 15–20 минут после родов младенцу необходим физический контакт с матерью («кожа к коже»), и первое прикладывание к груди. Это имеет огромное значение не только потому, что ребёнок получает необходимое для иммунной системы молозиво, но и потому, что ощущает мамины чувства любви и наслаждения во время кормления грудью, она через молоко передаёт их малышу, закладывая его доброе отношение к миру и людям. В противном случае угнетается психика ребёнка, в ней закладываются страх, недоверие, обида.

## Недостатки родов в роддоме

В роддоме младенец постоянно испытывает стресс из-за яркого света, раннего пережимания и перерезания пуповины, грубого отсасывания жидкости из носа и рта, растягивания для измерения роста и т. д. Вместо ощущения материнской кожи — резинового перчатка акушера. После всех манипуляций — тугое пеленание. Вынужденная неподвижность. Разлука с мамой. В результате в кровь продолжает выбрасываться адреналин, который сохраняется в ней

долгое время. Итог такого рождения — нарушения в иммунной системе младенца. На подсознательном уровне откладываются боль, безысходность, подавленность.

Редкие роды в условиях роддома проходят без использования медикаментов, что нарушает естественное их течение и гормональный обмен между матерью и ребёнком. Использование стимуляторов повышает нагрузку на позвоночник младенца, усиливает родовой стресс для него, как и отлучение от матери сразу после родов и слишком поспешное обрезание пуповины. Плацентарная кровь совершенно необходима младенцу, поэтому нельзя перерезать пуповину сразу после рождения плаценты, а только после того, как закончится в ней пульсация.

Отлучение младенца от матери ослабляет психоэмоциональную связь между ними, ребёнок недополучает молозива, в котором содержатся микроэлементы, ферменты, а главное — антитела, которые делают стенки кишечника менее чувствительными к чужеродным белкам. Необходимо давать грудь малышу сразу же после рождения! Клинические опыты доказывают, что новорождённые дети, лишённые с первых минут жизни молозива матери, имеют в дальнейшем серьёзные нарушения в пищеварительной системе.

Прикладывание ребёнка к материнской груди сразу после родов стимулирует к тому же выработку у матери гормона окситоцина, что приводит к естественной отслойке плаценты.

Нет показаний к практикующим в роддомах требованиям сбривать волосы на лобке или ставить клизму перед родами. Каждой женщине важно самой решать, какое положение ей принять во время родов, что невозможно в условиях роддома. Во время родов необходимо избегать практикуемого в роддомах применения болеутоляющих и анестезирующих лекарств, так же как и медикаментов, вызывающих стимуляцию родовой деятельности. Нарушение естественного процесса родов плохо отражается на здоровье матери и ребёнка.

Итак, вот главные недостатки родов в роддоме: различ-

ные ребёнка с матерью практически сразу после рождения; отсутствие раннего прикладывания к груди; раннее перерезание пуповины, что приводит к ожогу лёгких и недополучению 50–100 мл крови; медикаментозное вмешательство в естественный процесс родов; невозможность принятия удобной позы во время родов; раздельное пребывание матери и ребёнка; жёсткий режим кормления, который может не соответствовать чувству голода ребёнка; психологический дискомфорт матери в условиях больницы; рекомендуемое тугое пеленание, препятствующее нормальному кровообращению, отрицательно сказывающееся на нервно-мышечной системе младенца, подавляющее волю ребёнка.

## Преимущества домашних родов

Мягкие роды дома в воду благотворно влияют на здоровье матери и младенца. Ещё в Древнем Египте при подозрении на тяжёлые роды женщину во время родов погружали в воду, где она благополучно разрешалась от бремени. Тогда же было замечено, что дети, рождённые в воду, лучше развивались умственно и физически, были психически устойчивы, свободны и независимы, имели хорошо развитую интуицию.

Дома для прихода малыша в этот мир создаются оптимальные условия, он рождается в нежности, тишине, в воде, чтобы переход из одной среды в другую прошёл легче, что уменьшает травматические переживания при резком ощущении гравитации. Рожаящая женщина чувствует себя спокойно в обстановке родного дома. Рождённый в воду малыш получает кислород через пуповину. Оказавшись вне воды, он пользуется для дыхания двумя источниками: пуповиной и лёгкими, не испытывает недостатка кислорода, поэтому не возникает состояния стресса и паники. Переход на собственное дыхание лёгкими должен быть медленным и естественным, когда младенец, сначала периодически вдыхая лёгкими, постепенно полностью переходит



на лёгочное дыхание. Ребёнок, при раннем перерезании пуповины испытывая нехватку кислорода, получает непоправимую травму нервной системы и мозга, который грубо лишили кислорода.

При рождении в воду ребёнок не заглатывает воду, так как срабатывает рефлекс блокирования трахеи. К тому же тёплая вода сокращает стрессовое воздействие новой для малыша окружающей среды.

Домашняя обстановка, помощь и поддержка мужа и акушерки, расслабляющее действие тёплой воды позволяют значительно снизить болевые ощущения и у матери. Кроме того, когда роды проходят естественно, у будущей мамы всегда есть время отдохнуть между схватками, восстановиться силы, чего не происходит при искусственной стимуляции родов в роддоме. Кроме того, связь между супругами, вместе прошедшими через рождение своего ребёнка, становится очень тесной на всю оставшуюся жизнь.

### Больной пациент или здоровый человек?

При постановке на учёт беременная женщина чувствует себя пациентом, она должна регулярно сдавать анализы, ходить по кабинетам. (Существуют исследования, предполагающие наличие связи между одной или двумя процедурами УЗИ во время беременности и небольшими повреждениями мозга плода. Такой контроль с помощью компьютера должен проводиться только в тщательно отобранных случаях). В глазах традиционной медицины беременность — это болезнь, поэтому необходимо медикаментозное лечение. На самом деле беременность оздоравливает женский организм, укрепляется иммунитет, обновляются ткани. В женской консультации будущая мама принимает отрицательный образ беременной женщины, плохо себя чувствующей, легко ранимой, что подрывает её уверенность в себе, усиливает страхи и беспокойства, вызванные изменениями в теле женщины. Она приходит в поликлинику, где находятся преимущественно больные люди. Врачи настроены на выявление патологии, поэтому часто находят её при совершенно нормальном течении беременности. (После посещения женской консультации мне не раз приходилось звонить духовной акушерке, и она всегда успокаивала меня. Диагноз «узкий таз» и надо делать кесарево сечение — мнение врача. Духовная акушерка: «Все косточки и мышцы в твоём теле в нужное время раздвинутся, природой всё предусмотрено, ты сама прекрасно справишься с рождением малыша». Так и происходило. В другую беременность у меня обнаружили сыпь на коже, объявили, что это краснуха, и велели идти делать аборт, так как ребёнок родится с патологиями. Я, рыдая, опять звоню своей духовной акушерке. И она спокойным голосом объясняет, что краснуха по симптомам похожа на пищевую аллергию, поэтому, скорее всего, диагноз ошибочен. Но даже если предположить худшее, ребёнок в этом случае рождается с патологиями лишь в 5–15%. Я успокаиваюсь и действую, как обычно, чтобы убрать какие-то проблемы со здоровьем. Как научили на курсах водных родов, соблюдаю голод 36 часов, обливаю холодной водой, много двигаюсь, хожу босиком, молюсь за малыша, за всех близких, сохраняю настрой любви и ра-

дости к жизни и людям. И, как всегда, всё быстро нормализуется.)

Посещение женской консультации создаёт излишние нервные переживания у будущей мамы, что отражается на малыше и на протекании родов. Беспокойства и стрессы во время беременности могут спровоцировать слабую родовую деятельность, трудности во время родов. Врачи в медицинских учреждениях часто ограничены во времени. Их не учат, что к здоровью человека надо подходить более целостно. Тут всё играет роль: и осанка, и внутренний настрой, и образ жизни, и отношения с родными, и шкала жизненных ценностей. Возможно, недостаточно будет соблюдать диету и полноценно отдыхать, высыпаться и выполнять физические упражнения. Есть более сложные причины у людей с плохим самочувствием, и может понадобиться решать такие духовные задачи, как примирение с некоторыми неприятными моментами своего прошлого, корректировка собственных убеждений, переоценка ценностей и приоритетов. Хорошая духовная акушерка учит беременную женщину не только физиологическим, но и духовным методам сохранения здоровья: умению прощать, особенно своих близких, избавляться от обид на своих родителей, решать проблемы с мужем в конструктивной уважительной беседе. Советы духовной акушерки укрепляют веру в благополучные роды, в мудрость своего организма.

Итак, главные факторы, обеспечивающие хорошее самочувствие во время беременности и лёгкие роды:

- двигательная активность, специальная гимнастика для беременных;
- закаливающие процедуры — обливания, контрастный душ, воздушные ванны, обтирания полотенцем с прохладной водой;
- раздельное питание с преобладанием сырой растительной пищи; потребление свежесжатых соков; уменьшение потребления соли;
- частое пребывание на свежем воздухе;
- умеренное потребление пищи с голоданием один раз в неделю при каких-либо недомоганиях;
- позитивный психологический настрой, уверенность будущей мамы в благополучном исходе родов;
- достаточный сон;
- дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- аутотренинг, медитация;
- исключение алкоголя, отказ от сигарет;
- исключение из пищи жареного, жареного, мучного, сахара (с заменой его на мёд и сухофрукты).

С самых первых дней беременности надо изменить образ жизни, стараться не допускать негативных мыслей и переживаний — не нервничать, не жалеть себя, ни о ком не думать плохо, не раздражаться, не пугаться новых ощущений. В обретении внутреннего спокойствия помогают посильные занятия йогой, дыхательные упражнения, упражнения на расслабления, различные виды медитаций. Снимают напряжение закаливающие процедуры, душевные разговоры с близкими людьми, занятия творчеством. Очень важно с первых дней общаться с ещё не рождённым малышом, поглаживая его, мысленно обнимая, посылая ему свою любовь. Между матерью и ребёнком, находящимся в ней, существует сложный и богатый обмен, частично физиологический и биохимический, частично эмоциональный и даже телепатический. Ощущение материнской любви малышом в утробе матери создаёт главную предпосылку к его рождению более здоровым, духовно и эмоционально развитым.

Во время беременности важно накапливать духовную энергию, чтобы использовать её в родах. Этому способствуют впитывание в себя всего прекрасного, что есть в природе, а также изучение произведений искусства.

Вижу, что мои дети, рождённые в воду, — весёлые, подвижные, здоровые. Стараюсь не пользоваться привычными штампами, не воспитывать детей с позиции силы и власти. Часто бывает так, что раздражающее меня поведение ребёнка — это моя вина, недостаток внимания к нему, моё внутреннее беспокойство, ссора с папой или раздражительность, передающиеся и ему. Так обычно и бывает, ведь ребёнок должен расти в атмосфере добра и любви (но не вседозволенности!).

После водных родов организм матери значительно быстрее восстанавливается, чем при родах в роддоме. Я родила девочку днём, а вечером уже выходила на прогулку. Никогда не было послеродовой депрессии, только счастье и ощущение сопричастности к самому большому чуду на свете — рождению ребёнка. Я испытывала огромный восторг и блаженство, прижимая к себе малыша, укачивая его, выкармливая грудью. Этот период полной, проникающей друг в друга любви — самый прекрасный и возвышенный.

После водных родов организм матери значительно быстрее восстанавливается, чем при родах в роддоме. Я родила девочку днём, а вечером уже выходила на прогулку. Никогда не было послеродовой депрессии, только счастье и ощущение сопричастности к самому большому чуду на свете — рождению ребёнка. Я испытывала огромный восторг и блаженство, прижимая к себе малыша, укачивая его, выкармливая грудью. Этот период полной, проникающей друг в друга любви — самый прекрасный и возвышенный.

### Мои водные роды

Вот как проходили мои водные роды.

Горят свечи, играет тихая классическая музыка. Нежные прикосновения и ласковые слова мужа отвлекают от боли. Страха совсем нет, ведь здесь мой любимый и духовный акушер, который ободряюще улыбается; и я понимаю, что всё идёт хорошо. На схватках боль всё усиливается, но я чувствую уверенность в себе и знаю, что умею с ней справиться: дыхательные упражнения, расслабление, массаж, мысленный уход к малышу, которому значительно тяжелее. Держись, мой маленький, и ничего не бойся, схватки — это я обнимаю тебя, чтобы скорее увидеть. Схватки всё сильнее, и я прошу оставить меня одну, чтобы сосредоточиться на процессе, захватывающем моё тело вихре. Я радуюсь боли, она очищает меня, я молюсь о живущих на всей Земле, моё тело вбирает весь мир, у него уже нет границ. Я пою радостную песню всепобеждающей энергии жизни. Потом встаю на четвереньки, покачиваясь, словно виляя хвостом (тело само подсказывает удобные позы). Из низа живота, из утробы выходят низкие звуки. Подходит муж и осторожно ведёт меня в ванну. С облегчением погружаюсь в тёплую воду. Свешиваю одну ногу за борт ванны, пропеваю гласные звуки грудным голосом. Но вот перехватывает дыхание — потуга. Акушер помогает сбить её, плеснув в лицо холодной водой. На следующей потуге рождается головка малыша. Акушер ведёт к ней мою руку, я чувствую волосики своего ребёнка и замираю от восторга. И вот он уже лежит на моей груди, и я глажу его крохотное тельце, вкладываю сосок в его ротик. И не могу до конца осознать происшедшее с нами чудо.

**Ольга МАКАРОВА,**  
мама шестерых детей  
Московская область, д. Цибино

## Не умею быть равнодушным...

Есть у меня один недостаток — я не умею быть равнодушным. Много лет назад переехал из деревни в большой город и до сих пор не понимаю, почему здесь считается нормой пройти мимо человека, которому нужна помощь.

У меня же, наоборот, сердце разрывается, если вижу, что у кого-то большие проблемы. Ну не могу притвориться, что ничего не заметил. Не могу быть счастливым, пока кто-то несчастлив. Поэтому стараюсь помочь всем, кому действительно нужна помощь.

2006 год. Однажды после рабочего дня заскочил в торговый центр по делам, и, когда возвращался к выходу, моё внимание привлекла молодая мамаша с маленькой девочкой. Мама явно была не в духе:

— Ну что тебе надо?!

— Я хочу кушать, — тихо ответила маленькая девочка.

В нескольких шагах от них родители покупали своим детям какие-то вкусняшки. Судя по тому, как скромно эта девочка была одета и как печально говорила, она действительно хотела есть, а не просто капризничала. Но мамаша совсем взбесилась и толкнула ребёнка. Наорав на девочку, что та испортила ей всю жизнь, она куда-то пошла и скрылась из виду. Сказать, что я удивился, — ничего не сказать. Девочка встала и, поняв, что не знает, куда ушла её мама, села на лавочку и заплакала. Это был не громкий плач избалованного чертёнка, а очень тихий плач ребёнка, с которым плохо обошлись.

Мне стало очень жалко девочку, но я сомневался, стоит ли вмешиваться. Наверняка её мама сейчас вернётся, они помирятся, и всё будет хорошо. Прошло 20 минут. К девочке так никто и не подошёл, а главное — её мать до сих пор не объявилась. Я не мог больше сидеть. Пришлось подойти к ней и попытаться успокоить. Нужно сказать, что чувствуешь себя неловко, когда начинаешь разговор с незнакомым ребёнком, будто все вокруг подумают, что у тебя что-то плохое на уме. Но на самом деле всем вокруг было всё равно.

Она оказалась стеснительной и сначала боялась со мной говорить, но, когда я позвал охранника, чтобы найти её маму, она стала немного мне доверять. Мы смогли выяснить, что её зовут Да-

ша и ей 6 лет. Я вспомнил, что она хочет кушать, и купил ей еды, пока мы ждали её маму. Она сначала отпиралась, но голод взял верх. Как позже выяснилось, её не кормили целый день, а уже был вечер. Мама пропала неизвестно куда, и пришлось вызывать милицию. Мне ничего не оставалось, как передать ребёнка сотрудникам правоохранительных органов, чтобы они сами нашли её родителей и вернули им ребёнка. Однако чувствовал, что эта история не закончилась. К счастью, у меня был знакомый в милиции, и я мог следить за дальнейшей судьбой девочки.

Как выяснилось, мамашу муж давно бросил, и ей самой пришлось растить ребёнка. Зарабатывала она мало, потому что эта беременность сломила ей жизнь и карьеру, о чём она всегда напоминала своей дочке. В итоге она решила избавиться от ребёнка и просто бросила её. «А что? Всё равно в детдом отвезут». Даша плакала и просила прощения у мамы, чтобы та разрешила ей вернуться домой. Но мать отказалась от неё. Девочка очень тяжело перенесла это. Короче, материнский инстинкт у мамы застрял где-то в «пятой точке».

2008 год. Мы с моей женой наконец удочерили Дашу. Ей 8 лет, она уже идёт во 2-й класс. До этого было много бумажной волокиты, из-за чего ей пришлось пожить в детдоме. Но мы регулярно навещали Дашу, привозили подарки ей и другим детям. Некоторые мои знакомые плохо восприняли удочерение: «Чужого ребёнка? Зачем он тебе нужен?»

2015 год. И вот Даше уже 15 лет. Как время летит! Часто спрашивают, жалел ли я, что взял её? Никогда. И никогда не буду жалеть.

К чему эта история? Из-за таких поступков знакомые меня называют слабохарактерным. Мол, много делаешь для людей, а взамен ничего не получаешь. Так вот вы ошибаетесь. Взамен получаю осознание того, что не бесполезен в этом мире, а значит, моя жизнь не бессмысленна.

Мир жесток, но каждый из нас может сделать его лучше хорошим поступком. Так что, если вы внушили себе, что никому не нужна ваша помощь, просто посмотрите ещё раз.

<https://vk.com/vselo>



# Печь, зыбка и не только

Современные люди придирчиво относятся к выбору спального места. Есть самые разные модели кроватей, можно купить матрас любой жёсткости с нужным наполнителем. Но ещё лет этак 100 назад многие крестьяне о кроватях и не слышали.

## Что такое полати и как на них спали

В Древней Руси спали на печи. Это знают даже дети, которым читали известную сказку про Емелю. Чтобы было удобно забираться на печку, делались ступеньки. После того, как печь протапливалась, она становилась тёплой, приятной. На ней было удобно и уютно, потому что чаще всего там спали старшие, уважаемые представители семьи.

Но не только на печи почивали древние славяне. Существовали ещё и полати, которые были дополнительными спальными местами. Детские полати часто оборудовались бортами, чтобы малыши не свалились с них на пол. Такие сооружения были высокими и ставились около печи. Детям было тепло, а родители могли наблюдать за ними и при необходимости дотянуться прямо к печи.

Существовали и взрослые полати. У них не было бортиков, и похожи они были на высокие полки. Размещались эти настилы под потолком, в промежутке над печью. Это тоже было очень удобно: никакой сырости, сквозняка, яркого света. Уютное и защищённое местечко. После протапливания печи, а её топили осенью, зимой и весной, на полатах царил постоянная и очень комфортная температура. Летом, когда было тепло, многие члены семьи спали на скамейках, а полати использовались для сушки растений и хранения различных вещей. Не стоит думать, что полати сооружали только в крестьянских избах, их часто делали и в богатых домах. Во время праздников на них сидели маленькие дети, им было очень удобно на-



блюдовать свысока за взрослыми, греться, а при желании и подражать.

## Ларец таинственный, а проще — сундук

Если полати отдалённо напоминают современную кровать, то ещё одно древнерусское спальное место не похоже на неё совершенно. При желании можно, конечно, провести аналогию между нижней полкой в железнодорожном купе. Речь идёт о сундуке. Это сказочные хранилища богатства, ларцы, украшенные резьбой и чеканкой. Обычный сундук имел прямую крыш-

ку для того, чтобы на нем можно было спать.

Такой предмет выполнял сразу несколько функций, в нём хранились ценные вещи, например, приданое, возможно, и драгоценности. Есть мнение, что спали на сундуках именно для того, чтобы ночные воры не могли утащить спрятанное в них добро. Насколько это соответствует действительности, сейчас сказать сложно. Возможно, доля правды в этом есть, а может быть, сундуки всё-таки использовали в качестве спальных мест, потому что это было удобно и экономило пространство. В современных диванах тоже есть ящик для хранения белья.

## Зыбка, или Спи, младенец мой прекрасный

Маленькие дети спали в колыбели. Как только их ни называли: люлька, зыбка, качалка, баюкалка, колыска, ванек-встанек, но какое бы название ни носи-



ли эти замечательные кроватки, предназначались они для одного удобного сна маленького человечка.

Делали колыбели из прочного дерева, служили они долго, на них ставился год рождения малыша. Передавались такие кроватки от поколения к поколению. На дно колыбельки укладывалась солома, покрывавшаяся старой одеждой или ветошью. В семьях побогаче делали перину, которую набивали пухом. Люльку обычно подвешивали в избе за подтопком, во дворе — на дереве. В потолочное бревно-опору крепилось кольцо с мотком проволоки (пружина), на которой подвешивалась люлька, а с её углов спускались верёвки, связанные в петлю и надеваемые на пружину.

Благодаря такой системе можно было покачивать люльку, и она словно плыла по волнам. Это было искусство, люди, которые умели это делать, назывались качками. Они не допускали рывков, ребёнок спал спокойно и не мог выпасть. Для укачивания («зыбания») даже нанимали нянек, которых часто люльки подвешивали и на деревья: крестьянки работали, детишки спали.

Делали также кроватки «ванька-встанка», то есть качалки, но их использовали чаще всего в городах. Перевозить такую кроватку было неудобно, а люлька легко помещалась в телегу, и так же просто её можно было повесить в любое удобное место.

## Тюфяк, перина, соломенник, сенник и другие виды матрасов

Сегодня в магазинах можно найти любой матрас, с самым качественным наполнителем, любой жёсткости. Раньше же всё было гораздо проще. Наши предки использовали самые разные варианты матрасов.

**Тюфяк.** Изготавливался из мешковины, которая набивалась самыми разными наполнителями, начиная от обычной травы и заканчивая старыми тряпками. Тюфяк с более качественным наполнителем стоил дороже.

**Перина.** Это матрас, который наполнялся птичьим пухом или перьями. А чтобы пёрышки не вылезали из перины и не ранили спящего, использовались наматрасники, которые изнутри натирались воском.

**Соломенник.** Из названия понятно, что это матрас, который набивал соломой. Солома укладывалась очень аккуратно, ровно, плотно, чтобы было комфортно спать.

**Сенник.** Это матрас, для набивки которого использовалось высушенное сено или мох. Для таких матрасов делались наматрасники из прочной холстины, сегодня такая ткань по-прежнему продаётся и называется матрасной.

Матрас с набивкой из конского волоса и морских водорослей. Такие матрасы могли быть разными по упругости, это зависело от того, какой длины и жёсткости волос использовался. Иногда добавляли шерсть верблюдов или овец.

**Лыковый матрас.** Наполнялся обработанной корой ивы или липы. Такие модели стоили дешево, но имели плохое качество, они плесневели.

## Первые кровати

По мнению историков, слово «кровать» могло произойти от древнеславянского слова «кров». Если перечитать «Слово о полку Игореве», то можно заметить, что там этот термин используется: князь Святослав увидел во сне тисовую кровать.

Предками современной кровати можно считать и полати, и сундуки, и обычные скамьи. Кровати в современном понимании этого слова в крестьянских домах появились только в XIX веке, в богатых (боярских, княжеских) хоромах немного раньше. Зажиточным купцам приходилось даже приставлять к кровати лестницу или стул — столько перин, тюфяков и одеял они накладывали на кровать.

Петру I очень нравились встроенные кровати, так называемые голландские шкафы. Когда царь путешествовал по Голландии, он спал в такой кровати, размещённой в шкафу, но привить моду на подобные спальные места в России царю не удалось.

<https://kulturologia.ru>

## Посад

Посад есть водоём, озеро, часть озера или залив, с которого перелётные птицы осенью улетают на юг и на который весной садятся после перелёта домой.

«Посад» — старое русское слово. Сейчас его изначальное значение забыто и им пользуются только в других, переносных значениях.

Итак, у лебедя есть старое русское название. По-другому, по-русски, лебедь раньше назывался Сергий.

Старые русские названия есть у гуся и утки.

По-старому, по-русски, гусь называется Павел, а гусыня — Пава.

Утка считалась малым гусем, гуськом и по-другому называлась Паведец.

У всех птиц свой собственный посад. Иногда посадки бывают общими, на них садятся лебеди, гуси и утки... Но у каждого на общем посаде есть своя сторона, свой угол.

Посад, на который садятся лебеди-Сергии, называется Сергиев Посад.

Посад, на котором устраиваются гуси-Павелы, зовётся Павловым или Павловским Посадом.

Посад, занимаемый утками-Павельцами, называется Павелецкий Посад.

Ясна школа.





# Какой свет проливают солнце и месяц?

**Наши предки считали небесную твердь толстым ледяным покровом на поверхности всемирного космического холодного океана, по которому проплывали небесные тела. В этом океане есть два больших отверстия-лунки — солнце и луна, есть пять отверстий поменьше — это видимые планеты, а маленькие отверстия — это звёзды. Через все эти отверстия к нам на землю льётся вечный вселенский свет...**

*Солнца нет, так и месяц светит.*

*Солнышко не осветит — месяц не увидит.*

Сегодня мы говорим не таким языком, как ранее, но пословицы нет-нет да и всплывают в нашей памяти. Однако не всегда мы можем в полной мере понимать их значение.

Первая поговорка — «Солнца нет, так и месяц светит» — кажется нам интуитивно понятной. Днём землю освещает солнечный свет, сменяясь ночью на лунный. Не будь в городе столько фонарей, мы смогли бы наблюдать красочное явление на небе каждую ясную ночь...

Вторая поговорка — «Солнышко не осветит — месяц не увидит» — уже заставляет нас задуматься и искать образное объяснение.

Первое, что приходит на ум: «Ученье — свет, а неученье — тьма». Действительно, тот свет знаний, что привносит учитель своему подопечному, очень ценен. Ведь не подсвети наставник то или иное явление для молодого пытливого ума, так и не обратит ученик на него своё внимание.

Возможно, эти поговорки потеряли свои вторые части.

А пока будем двигаться дальше. Не даёт мне покоя первая поговорка, ведь речь в ней идёт о

месяце, а я сослалась на лунный свет. Предлагаю разобраться, в чём же тут дело...

Если мы хотим понять глубину какое-то слово, нужно поискать его перевод в разных языках. Какой из переводов широко объяснит значение и раскроет его смысл, тот и укажет на исходную принадлежность. Возможно, у кого-то получится объединить языковые группы и постигнуть ещё более увлекательную тему, но об этом не сейчас...

Солнце... Что мы видим в этом слове?

Древние славяне говорили «солонь». Посолонь — по солонцу, по часовой стрелке. Именно так водили хороводы после летнего солнцестояния на Руси.

Интересно созвучие солнца со словом «соль». Как солнцем мы встречаем день, так гостей мы приветствуем хлебом-солью. Здесь речь идёт о земле и солнце, олицетворённых в образе каравая с расположенной чётко по центру солонкой соли. Так гостю показывают своё расположение, давая самое дорогое: землю и солнце.

Почему соль? Морская соль с древности очень ценилась и добывалась кропотливым трудом. Так же трудно она достаётся животным, которые так любят солонцы, что подвергают себя опасности, только чтобы отведать соли. Да и беременные женщины не

могут отказаться от солёного. Считается, что человеческая кровь — основной потребитель соли. И удивительно, что мы устойчиво произносим «красно солнышко», не проводя, возможно, аналогию с красной, как восходящее светило, кровью, бегущей по нашим жилам.

Помним мы и древнеегипетского бога солнца Амона-Ра, который покоился между рогами горделивого барана. А из сказок знаем частого их героя — оленя с золотыми рогами. Он тоже Ра, тоже первый, как и скандинавский бог Один.

Слог «ра», попадая в состав слов, заражает их солнечным огнём: рассвет, разгореться, разговор. «Ра» добавляет активное действие в любое слово. А как глубоко созвучны по смыслу слова «образование» и «просвещение»...

Но что же происходило, когда солнце садилось и гасило свой дневной огонь? На небе зажигался новый, ночной свет, или отражённый солнечный свет... Он дарил совсем другое свечение, не обжигающее, холодное. Разные степени освещённости луны мы называем фазами.

У русских световой месяц или, как его называют астрономы, синодический, раньше назывался «собачий месяц» или «месяц собаки». Возможно, потому, что собака сопровождает человека, как Луна — Землю. Да и повапы любят на Луну и собаки, и волки.

Люди то видели Луну на небе, то нет, поэтому считали её небесным оборотнем. Полная Луна — небесная собака или небесный волк, а тёмная — небесный вороний конь.

Вспоминая народные сказки, небесный серебристый волк оборачивался небесным конём, а потом небесный конь оборачивался обратно, превращаясь в небесного волка.

Если вернуться к фазам, то

мы знаем, что полный цикл длится чуть больше 29,5 суток. Если из них вычесть двое или трое безлунных суток, то получим примерно 26,5 или 27,5.

Растёт луна около 12 суток, потом она наливается до полна серебристым волшебным светом на двое-трое суток, а далее начинает спадать ещё в течение 12 фаз, лунных фаз... А где же месяц?

Месяц у луны появляется только на 15-е сутки в виде тоненького тёмного серпа. То есть светлая часть — это луна, а тёмная — месяц.

Итак, днями месяца называют все дни растущего месяца и дватри дня полного месяца, то есть дни невидимой луны. С начала новолуния до полнолуния считаем днями луны, а с 15-го дня луны, или с первого дня месяца и до нового новолуния, — днями месяца. Два этих этапа и есть полный календарный месяц, начинающийся с женского света, а заканчивающийся мужской тьмой.

Месяц — хронометр, небесные часы, по которым люди сверяют время.

Итак, месяц приходит на небо в первый день ущерба луны... Светлая часть луны отступает, высвобождая место тёмной части молодого месяца.

Луна — это девушка, а месяц — это юноша. То есть светлая часть луны — женская, а тёмная — мужская. И в диске луны они сидят вместе, неразлучно. Именно поэтому луну считают покровительницей любви.

Весь диск луны — это юноша рядом с девушкой. То девушки больше, то юноши... Всё как в жизни...

Если сейчас переслушать русскую народную песню «Светит месяц, светит ясный», то многое станет понятным.

Вспоминается и двуликий Янус, воплотивший в себе муж-

ское и женское начала, одно из которых сокрыто от глаз. А говоря о древнеримском боге Януса, вспомним, что, свергнутый Юпитером, он управлял временем, а потом стал ключником, отпирающим и запирающим двери. В мифах говорится, что он научил людей пахать землю, выращивать овощи и исчислять время. Вот так и получил название первый месяц года — Январий, но это уже в латинском виде. Правда, на римской статуе мы уже не видим юношу и девушку, вместо неё — старик, а позже и он сменился на бородастое отражение своего соседа.

Вот так всё изменчиво, никакой легенды о двух влюблённых, которые никогда не могли даже взглянуть друг на друга, вынужденно находясь в одной плоти... Холодный Месяц платонически любил Землю, Луна же мечтала о Солнце. Встречались они очень редко, но этот взор друг на друга был таким страстным, что на Земле наступало затмение...

Такая двойственность чего бы то ни было во многих вызывает своего рода «затмение», если мы примерим всё вышесказанное на человека как проявление всего космического на земле...

Люди привыкли всё упрощать, делить на чёрное и белое, тёмное и светлое, сталкивающиеся друг с другом. Но если принять, что обе стороны служат одному и тому же, как ни убегай от страха, судьба столкнётся с ним лицом к лицу. Возможно, стоит соединить свой внутренний свет и тьму, принять эти две стороны себя, исследовать эту глубину... Космическую глубину внутри себя...

Вот таким поэтически тонким получился рассказ о двух поговорках про солнце и месяц.

**Татьяна Ильинична КУЦЕНКО**  
<https://litprosvet.ru>

# Ладонь в ладонь

— Дедушка, а почему про русский язык говорят, что он великий и могучий?

— Потому что это язык богов.

— Каких богов?

— Наших, внучок, родных. Ты сейчас сам в этом убедишься. Иди ко мне на диван, садись поближе, я тебе поведаю. Про это не расскажут по телевизору.

Малыш юркнул к дедушке под мышку и в предвкушении интересного рассказа широко раскрыл озорные глаза.

— Вот, смотри, — дедушка протянул мальчику руку. — Что это?

— Ладонь.

— Правильно, ладонь. Чувствуешь, какой скрытый смысл в себе таит это слово?

— Какой? — удивился малец и от нетерпения заёрзал на диване, как егоса.

— ЛАД-онь — это то, чем ЛАД-ят. Если у тебя сломаётся велосипед, дедушка возьмёт в ладонь отвёртку или плоскогубцы и отремонтирует его. А можно сказать — на-ЛАД-ит. Понимаешь?

— Понимаю!

— ЛАД-ить — это делать ХО-

РОШО, ЛАД-но. Когда бабушка велит тебе надеть тёплые носки, ты ей что отвечаешь?

— Ладно!? — попытался угадать малыш.

— Правильно. Ты ей отвечаешь ЛАД-но или ХОРОШО.

— Ура-а-а! — обрадовался ребёнок.

— Положи ладошку на стол, — попросил старик, — проведи ею по полированной поверхности. Что чувствуешь?

— Гладко.

— Вот именно! Г-ЛАД-ко, а значит, ХОРОШО на ощупь.

— Ух ты! Вот здорово!!! — внук запрыгал от радости.

— Осторожно, диван не сломай, — улыбнулся дедушка. — Это ещё не всё. Чем ты предпочитаешь лакомиться, что любишь больше всего?

— Много чего: конфеты, мороженое, газировку... — начал перечислять мальчик.

— Почему тебе всё это нравится?

— Потому что вкусно.

— Видишь, это всё ХОРОШО на вкус, а значит с-ЛАД-ко! — подытожил старик.

— Ух ты! Вот это да!!! — снова закричал мальчишка и от изумления открыл рот. — Никогда не думал, что всё так складно!

— Как-как ты сказал? — улыбнулся дедушка и вопросительно посмотрел на внука. — Ничего не почувствовал?

У мальчика ещё больше округлились глаза, в которых сверкнуло озарение.

— Ск-ЛАД-но! — по слогам, копируя поучительную манеру дедушки, произнёс он.

— Умница! — дед ласково потрепал внука по русым волосам. — Отсюда слова: к-ЛАД, у-к-ЛАД, с-к-ЛАД, за-к-ЛАД, при-к-ЛАД, на-к-ЛАД-но и так далее, и тому подобное. Ск-ЛАД-ывать — это упорядочивать объекты или понятия, размещать их ХОРОШО во времени и пространстве. Именно поэтому у нас раньше не было слова ЛОЖИТЬ, это уже потом напридумали производных. Нашим далёким предкам не нужно было слово ЛОЖЬ из-за отсутствия такого понятия.

— На гитаре лады тоже? — выдвинул смелое предположение мальчик.



— Не знаю, не знаю, — осторожно протянул дедушка. — Очень может быть. Но точно знаю, что слова ВЛАДеть, МЛАДой и ОЛАДушки берут свои истоки от чудесного имени Лада. И это далеко не всё...

Малыш прижался к дедушке, а тот с нежностью посмотрел на внука и таинственно продолжил.

— Лада — богиня любви, весны и плодородия, покровительница семьи, мать других богов и всего нашего народа. Мы так её и называем — Лада-Матушка! Вся наша речь пропитана её именем. А может быть, наоборот, её имя вобрало в себя всё сущее.

[https://vk.com/sovushka\\_slavobereg](https://vk.com/sovushka_slavobereg)

# Колпино — значит Лебединое



лужичан в Германии, где я и натолкнулся на разгадку имени Колпино.

## Здесь «до самой магмы всё — славянское»

Несколько слов скажем о древнем западнославянском народе, проживающем в Германии. Древнем, потому что на территории обитания этого народа с 1300

словаре русского языка отмечал, что «Колпь — это молодая самка лебедя», и связывал это слово с Колпино.

Есть в Германии девять озёр Kölrpiensee (Кельпинзее), где «see» — это озеро, а Kölrpien — лебединое. Сами немцы пишут, что это слово со славянского переводится как «лебединое озеро». Все лебединые озёра у них названы Kölrpiensee. И только одно единственное названо чисто по-немецки: Schwapen-see. Имеются там городки и посёлки, назван-

ные Kolpin, Kölrpin, Kolpien, Kulpin, Kolba — все одного корня. Всего 20 наименований.

На карте чёрные точки указывают на озёра и реки с корнем «колп» («колб»), «серые» — на города и сёла. Все топонимы тянутся широкой полосой с Русской равнины до Германии.

Воистину топонимика — это язык земли! Сменяются поколения, проходят века, а названия поём, озёр, рек, долин каким-то мифическим образом сохраняются. Они рассказывают о былых

Земля на континенте, послужившая источником многочисленных этногрупп, в разное время заселявших Британские острова, вызывает несомненный интерес. Сегодня это Германия, Ютландия, где только немцы и датчане. Но таково только современное положение вещей. Кто обитал здесь в древние арийские времена? Быть может, удастся увидеть на этих обетованных землях что-то новое?

Взявшись более 10 лет назад за разгадку этимологии имени города Колпино, что под Санкт-Петербургом, я столкнулся с удивительным. В Евразии обнаружил до двух сотен топонимов с корнем «колп» («колб») (чередование «п-б» здесь играет определённую роль). Оставалось только выяснить, что это за слово такое — «колпь», «колба», которым называли реки и озёра — Колпь, Колба, Колбинка, Колпинка, Колпино, а также сёла и посёлки с аналогичными названиями. Только в России 90–100 наименований. И большая их часть на Великой Русской равнине.

Но границей современной

России продвижение этих топонимов на запад не ограничивается. Усеяна ими большая часть Польши (36 топонимов), восток Германии (20 топонимов), 19 топонимов обнаружено в Белоруссии и на Украине. Есть отдельные топонимы в Сербии (г. Кульпин), Словакии (р. Колпа), Литве (р. Кульпе), США, на Аляске, острове Куприянова (озеро Колп), во Франции (г. Колпо).

А наш Дальний Восток: озёра Колба (Сахалинская область — два озера; Магаданская обл., Хабаровский край). Всего только озёр Колба в России — 15, от Новгородской до Магаданской области.

Это исследование привело меня на земли славянского народа



до 300 года до н. э. существовала, безусловно, протославянская Лужицкая археологическая культура. Она простиралась от Балтийского побережья до Дуная и от реки Шпрее до Волыни. Приписать себе эту культуру пытались немцы, но, как выразился один немецкий археолог в беседе с русским художником Ильёй Глазуновым, здесь «до самой магмы всё — славянское».

В VIII веке на эти земли насадили франки, которых относят к германцам, но говорить, что это были немцы, неправильно. Далее здесь основательно поработали немцы. С XI века началась колонизация ими земель лужичан и других славянских народов. По письменным источникам лужичане известны с 631 года, но это не значит, что до этого момента там не было их предков. После почти тысячелетней германизации сегодня в Германии всего 60 тысяч лужичан. Они до сих пор помнят свой верхнелужицкий язык. Этот язык близок к русскому, чего не скажешь с первого раза, поскольку лужицкая письменность на латыни, да и католицизм основательно вошёл в жизнь славян-лужичан.

В словаре верхнелужицко-русского языков и обнаружили слово «колп» и его перевод: «лебедь». Этот словарь был издан в 1974 году во Львове. М. Фасмер также в своём Этимологическом



- Ареал расселения лужицких племён в VIII–X вв.
- Приблизительный ареал лужицких языков в нач. XVI в.
- Ареал лужицких языков к 1789 году
- Ареал лужицких языков к 1884 году
- Территория, часть населения которой говорит на лужицких языках к началу XXI века
- Границы современных государств



# Разница мировоззрений

жителях территории не меньше археологии. Иной раз и народа того здесь уже нет, а названия, порой уже искажённые, остаются и звучат на том языке, который испокон бытовал на этой земле. Особенно устойчивы во времени гидронимы — названия рек и озёр, редко кому приходит на ум их переименовывать. К городам, поселениям это относится меньше.

Широкая распространённость указанных топонимов позволяет судить о родстве народов, в доисторические времена заселявших все эти территории, до прихода туда всяких немецких завоевателей из Азии. Нетрудно догадаться, что это арии, предки русов, а может быть, скорее, русы — предки ариев? По крайней мере, так считал Ю. Петухов.

А вот как имя «колпо» оказалось во Франции на полуострове Бретань, можно только догадываться, если не знать, что в 20 км южнее имеется городок Ванн (Vannes), который основали ранее 2 тысяч лет назад известные нам как праславяне венеты и о котором писал ещё Юлий Цезарь. Известно, что Юлий Цезарь уничтожил венетов этого города, часть из которых вырезал, а часть взял в плен. Стало быть, как минимум 2 тысячи лет назад это слово существовало, и связано оно с индоевропейскими предками славян. Традиционалисты называют этих венетов кельтами. Здесь возразим.

Всех обитателей будущей Франции традиционно называли кельтами, как правило, галлами. Казалось бы, трудно представить, что здесь мог обосноваться ещё кто-то другой, кроме кельтов. Значит, и те, что называли себя венетами либо слыли венетами среди окружающих этносов, были кельтами? Но это не так. Прибрежные территории не только Бретани были доступны известным европейским венетам, венедам, слывшим прекрасными мореходами. Они и обосновались здесь в доцезаревские времена. Основание города Колпо может быть связано только с ними.

По свидетельству византийского историка X века императора Константина Багрянородного, сама территория, где жили древние русы, именовалась Лебедией. Как отмечал в книге «Загадки Русского Междуречья» историк В. Дёмин: «Все сказочные фольклорные сюжеты о превращении человека в лебедя, включая классический русский образ Царевны-лебеди, восходят к гиперборейской (северной) традиции. Лебединый образ русский человек впитывает с молоком матери, он передаётся как драгоценная память предков. При словах «О Русь, взмахни крыльями!» у русского читателя возникает ассоциация с птицей-лебедом. Русь — это и есть Царевна-Лебедь». Эта величавая, царственная птица органически неразрывна с русскими мотивами. Вот и женщину, девушку на Руси называли ласковым словом «лебёдушка».

Неудивительна такая любовь древних русов, осознающих то самое значение этого священного солнечного имени в своей жизни, к этой божественной птице Колпи-лебёдушке. И бытие у реки с названием Колпинка или в деревне Белая Колпь это осознавалось как высокий оберег.

Ну а Колпино — это Лебединое. А Белая Колпь — селение в Шаховском районе Московской области.

**Борис НОВИЦКИЙ**  
<https://zen.yandex.com>

**К**то растит наших детей? Многие ответственные родители скажут: «Мы!» Но так ли это на самом деле? Какой образ окружающего мира, поведения в нём, своего места в нём закладывают мультфильмы?

Развитие психических процессов и свойств личности наиболее интенсивно происходит именно в раннем возрасте. По некоторым наблюдениям психологов, ребёнок в возрасте до пяти лет приобретает от 60 до 70% информации об окружающем мире, а за всю оставшуюся жизнь — 30–40%. Формирование личности детей происходит в первые 5–7 лет их жизни. От того, какой фундамент будет заложен в эти годы, зависит дальнейшее психическое развитие ребёнка. Очень важно построить жизнь ребёнка так, чтобы он смог максимально использовать возможности этого возраста.

Ещё одной особенностью детского возраста является отсутствие осмысленно-осознанного, критического отношения ко всей той информации, что попадает в психику. Дети в это время большую часть информации получают через невербальные средства общения: статические и динамические образы, эмоции и интонации, жесты, мимику и т. д.

Мультфильмы занимают огромную часть времяпрепровождения. На то есть несколько причин:

- мультфильмы интересны ребёнку в силу особенностей возраста, о чём было сказано выше;
- создатели современных мультфильмов используют все имеющиеся у них средства, чтобы удержать детей у телевизора (юмор, яркая цветовая гамма, динамичность и т. д.);
- родителям проще оставить чадо у телевизора, чем придумывать для него игры и развлечения, помогать ему развиваться и участвовать в его развитии. Это происходит по двум причинам:
- родители сами в силу скудости ума не знают, куда направить развитие ребёнка,
- образ жизни нынешней цивилизации сложился таким образом, что подавляющему большинству родителей просто не хватает сил и времени воспитывать своих детей.

Что такое мультфильм для ребёнка?

По сути это модель окружающего мира, поэтому дети склонны очень активно подражать тому, что они видят на экране. Для детской психики наиболее важна форма, ибо через неё создаётся образ мира.

В современных мультфильмах можно выделить целый ряд недостатков, которые могут привести к неправильному формированию и развитию психики ребёнка:

- Переизбыток агрессии и насилия на экране. Слишком подробные сцены драк с кровью, убийств, демонстрации атрибутов смерти (череп, кладбища). Главный герой, как правило, агрессивен, может наносить вред окружающим. Ребёнок может затем подражать мультяшной жестокости в своей жизни.
- Полная безнаказанность. Плохой поступок персонажа не наказывается, а иногда даже

приветствуется. У ребёнка может сформироваться стереотип о вседозволенности, что приведёт к негативным последствиям в дальнейшем.

- Размытость представлений о добре и зле. Нет чёткой границы между добром и злом.

- Наделение женщины мужскими чертами внешности и характера и наоборот. Это отражается в поведении, одежде, роли персонажа. Кроме этого мультфильмы часто способствуют неверному формированию образа матери и материнства.
- Раннее половое воспитание.



Это раньше времени открывает в ребёнке сферу влечений, к чему функционально, морально и физически он ещё не готов.

- Излишество юмора и глупости. Во-первых, это злой юмор, когда злорадство становится нормой. Положительные герои злорадствуют над злом, высокомерно иронизируют друг над другом. Во-вторых, юмор над пороками. В этом случае пороки становятся привлекательными. Но поскольку у ребёнка не развито критическое мышление, то переосмыслить заданное через юмор отношение он уже не может и воспринимает порок как норму. В-третьих, избыток юмора. Сейчас в современных мультфильмах смеются над всем и высмеивают всё, особенно то, что считается традиционным. Так реализуется культ глупости; отсутствие серьёзности и ответственности влечёт за собой такое же отношение к жизни.

Некоторые недостатки изобразительной стороны мультфильмов:

- излишнее подчёркивание вторичных половых признаков: внешний женский облик — чёткий рельеф груди, талии, бёдер, что пробуждает интерес;
- повышенная динамичность. Просмотр слишком динамичных сцен и сцен с яркими вспышками на телеэкране может провоцировать у предрасположенных детей приступы эпилепсии;
- натурализм, когда нарочито подчёркнуто показывают процессы физиологии: раны, выделения (пуки, слюны и т. д.), рельеф мышц и т. д.;
- несоответствие звукового сопровождения видеоряда. Это касается женских голосов: героини в критических ситуациях стонут, словно при совокуплении;
- также присутствует несоответствие речи возрасту ребёнка. Герои говорят сложными словами, или речь и эмоции их примитивны до отупения.

## Не бывает мультфильмов для взрослых

Действительно, для чего взрослым смотреть мультфильмы? Мультфильмы в силу своей специфики героев (игрушки, животные, несуществующие персонажи) заставляют ребёнка включать воображение, что развивает его. Взрослые в силу своего возраста, со сложившимся мировоззрением не увлекутся фантазированием разговаривающих животных, выдуманных героев (Буратино, Чипполино и т. д.), поэтому

ку и взрослые ошибаются, а дети могут их поправить;

- любовь в ранее описанном смысле этого слова;

- образ жизни без алкоголя и сигарет и других зависимостей. Привлекательность трезвого и здорового образа жизни. Это касается также случаев, когда алкоголь и сигареты прямо не показаны, но показаны метафорически или с помощью шуток, намёков, подсказок. (Пример. В одной из серий м/ф «Том и Джерри» Том за столом в кафе пива пьёт молоко. Вид его и поведение как у пьяницы. Закадровый голос озвучивает: «Том превратился в горько-го пьяницу».);

- правильная русская речь без искажений, избытка иностранных слов, иностранных слов по возможности (о'кей, например, можно заменить на «хорошо», «ладно», «понятно»), без примитивной и витиеватой речи, но богато и образно;

- интерес к книгам, знаниям, саморазвитию и совершенствованию своих человеческих качеств. Необходимо показать, что знания ведут к улучшению ситуации и разрешению жизненных проблем;

- стыд и совесть. Совесть — это врождённое религиозное чувство. Необходимо показывать сызмальства, что жить в ладу со своей совестью — правильно. Без стыда и совести Человеком не стать. Совесть действует упреждающе, а стыд человек испытывает после совершения несправедного при искреннем раскаянии перед своей совестью;

- чёткое разграничение добра и зла, хорошего и плохого поведения. Дети очень чувствительны ко всему приходящему в их психику. Зло в мультфильмах надо наказывать языком жизненных обстоятельств или рукой других злодеев, завершая сюжет положительной концовкой, где добро одерживает победу. Самый лучший способ победы — помочь злодеям искренне покаяться, переосмыслить свои поступки и помыслы и изменить своё поведение;

- этническое богатство. Русскую цивилизацию населяют множество народов. У всех есть хорошие интересные сказки;

- героизм. Однако героизм должен основываться не на силе, но на умении выбрать правильный вариант, применить свои знания, дать возможность злу искренне покаяться и измениться. Индивидуализм губителен для человечества, поэтому в мультфильмах необходимо показывать соборность, в которую каждый вносит свой ценный и уникальный вклад, а результат команды не сводится к сумме вклада каждого из участников, а является произведением.

Это далеко не весь перечень достоинств, которыми необходимо наполнить мультфильмы для детей. Но самое главное касается потенциальных и будущих родителей: смотрите мультфильмы вместе со своими детьми и комментируйте действия мультфильма, беседуйте со своими детьми на темы их любимых мультфильмов, но не навязывайте свою истину, а вырабатывайте её совместно.

мультфильмы для несостоявшегося Человеком взрослого индивида не несут никакой информации, не побуждают его смотреть на вещи иным образом.

В развитии человека существует несколько этапов, когда ребёнок воспринимает мир

- только образами (до 2 лет);
- через образ +лексика +интеллект (2–4 года);
- через образ +лексика +интеллект +чтение (старше 4 лет).

Поэтому мультфильмы, на наш взгляд, целесообразно показывать ребёнку в возрасте от 2 до 7 лет как художественный образ (эстетический идеал) желаемого общества. Начиная с первого класса общеобразовательной школы, ребёнок должен учиться создавать самостоятельно свои собственные образы при чтении рассказов, стихов, сказок и др. литературы. Исходя из этого, мультфильмы не должны содержать информацию, не свойственную возрасту детей этого возрастного этапа, а именно: различные искажения русской речи, тематику техносферы (интернет, компьютеры, электронные гаджеты), неодобрительное поведение положительных героев, равнодушие, употребление алкоголя и табака, гедонизм, культ красоты, половое воспитание, наличие агрессии и насилия на экране, размытие границы между добром и злом, наделение представителей одного пола чертами внешности и характера противоположного, культ денег, эротического подтекста.

Для нормального развития ребёнка, по нашему мнению, мультфильмы должны содержать следующую информацию:

- доброе, заботливое отношение к окружающей природе — животным, растениям, другим людям;
- послушание, уважение к взрослым. Речь не идёт о безусловном послушании, поскольку



# Ярмарка

**Условия размещения объявлений в ЯРМАРКЕ:**  
для тех, кто подписан на газету,  
публикация в течение подписного периода бесплатная —  
в редакцию (эл. адрес: yarmarka@zeninasvet.ru) необходимо  
заранее прислать копию квитанции о подписке.  
Для остальных — 200 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

**СКАТАЮ ВАЛЕНКИ-САМОКАТКИ** на заказ. Всё делается вручную руками, без кислоты, без краски.  
Любые размеры:  
женские — 4000 руб.;  
взрослые с заворотом — 5000 руб.;  
короткий вариант с заворотом (калошики) — от 2500 руб.;  
детские — от 1300 руб. (от размера).



Тел. 8-391-382-3442, Иван Петрович Плахута, мастер-пимокат.  
<https://vk.com/id364880907>.  
Красноярский край, Ермаковский район, п. Большая речка.

**НАТУРАЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ РОДОВОГО ПОМЕСТЬЯ ИБАТУЛЛИНЫХ.**



**КЕДРОВАЯ:** масло кедровое, жимка, живица, настоящая на кедровом и растительных маслах, орешки в скорлупе и очищенные ядрышки.

Жимкомёд – суперфуд жимка с мёдом. Шишки семенные кедровые и кедрового стланика.

**Мука цельнозерновая, смолота на мельнице с каменными жерновами из зерна класса ОРГАНИК (БИО):** пшеничная и ржаная. Крупа. Зерно.

**Натуральная косметика ручной работы:** мыло домашнее, кремы-бальзамы, шампуни и гели.

**Пихтовое масло и пихтовый водный экстракт.**

**Башкирский мёд.**  
**Доски** поварские разделочные и декоративные из массива доски.

Для жителей Родовых поместий — специальное предложение.

Альберт Ибатуллин, ПРП Чик-Елга, Башкортостан.  
Тел. 8-905-351-3125. Полный перечень продукции с описанием и фото: [vk.com/ibatullin3000](https://vk.com/ibatullin3000).

**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.

**ПРЕДЛАГАЮ**  
• качественный и недорогой **МЁД** (с подсолнечником или с донником) — 190 руб./кг;  
• **ГРЕЧИШНЫЙ МЁД, алтайский** — 280 руб./кг;  
• **ГРЕЧИШНЫЙ МЁД в сотах** — 600 руб./кг;

• **АКАЦИЯ** (майский), долго остаётся жидким — 350 руб./кг;  
• **МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ СЫРОДАВЛЕННОЕ**, холодного отжима (не горчит, пахнет сырой семечкой, очень нежное. Давлю масло уже 8 лет, пресс металлический. На фестивалях это масло занимает 1 место у меня по продажам) — 190 руб./л;

• **МАСЛО ЛЬНЯНОЕ** — 400 руб./л;  
• **МАСЛО КРЕЦКОГО ОРЕХА** — 1600 руб./л;  
• **МАСЛО ТЫКВЫ** — 5000 руб./л;  
• **МАСЛО КЕДРОВОЕ** — 4000 руб./л;

• **ЖМЫХ** кедрового ореха — 1000 руб./кг;  
• **ЖМЫХ** тыквы — 190 руб./кг;  
• **ОРЕХ ГРЕЦКИЙ** — 190 руб.;  
• **ОРЕХ ГРЕЦКИЙ** чищенный — 550 руб./кг;

• **СУШЁНЫЕ:** шиповник — 160 руб./кг; чабрец — 1600 руб./кг; шалфей — 1000 руб./кг; мята — 2000 руб./кг, будра плющевидная (сороканедужница) — 2000 руб./кг; арбуз — 1000 руб./кг, дыня — 1300 руб./кг; помидоры — 750 руб./кг.

• **АРБУЗЫ СОЛЁНЫЕ**, целые — 100 руб./кг;  
• **ЧЕСНОЧНЫЕ СРЕЛКИ МАРИНОВАННЫЕ 0,5 л** — 70 руб.;  
• **ЧЕСНОК** — 180 руб./кг;  
• **ХЛЕБ** бездрожжевой — 100 руб./шт.;

• **ВАРЕНЬЕ** (разное), 0,5 литра — 100 руб.;  
• **ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ** в 3-литровых банках — 320 руб.

Книга "Как позвать любовь и создать семью" — 200 руб.  
Книга "Рождение детей индиго" — 100 руб.  
Мин. заказ 4000 руб.

Отправляю транспортной компанией за счёт заказчика.

Поселение Росток Ростовской обл. Тел. 8-928-959-4995 — Александр Донцов (Сват), автор книги «Как позвать Любовь и создать семью» (изд. С. Зениной, г. Орёл).

Родовое поместье Котышевых предлагает: **ИВАН-ЧАЙ** ферментированный, гранулированный, собранный вручную с любовью — 200 руб./100 г.

Целебный, очень вкусный **МЁД** (консистенции «масло»). Основные медоносы: ива, иван-чай, донник, липа, лесное разнотравие. Забираем мёд один раз в год после медового спаса (400 руб. за 1 кг).

**МЁД в СОТАХ** (в ограниченном кол-ве) — 1000 руб. за 1 кг.

Тел.: 8-920-235-8544, 8-915-672-5124, Владислав; 8-920-236-5124, Ольга. Эл. адрес: [vladvk1950@gmail.com](mailto:vladvk1950@gmail.com). Тамбовская область, ПРП Радостное.

Друзья, предлагаем вкусный, полезный, качественный **ИВАН-ЧАЙ СЕМЬИ АЛЕКСАНДРОВЫХ** — 1000 руб./1 кг, 100 руб./100 г.

Иван-чай **ВИТАМИННЫЙ** с ягодами рябины и листьями смородины — 120 руб./100 г, 1200 руб./1 кг. Иван-чай **с цветами** — 150 руб./100 г, 1500 руб./1 кг. Упаковка — крафт-пакеты.

Также в наличии **весь ассортимент фирмы «Яндар»:** пакетированный иван-чай, упаковка 40 г, 20 пакетиков (с душицей, липовым цветом, листом смородины, мелиссой, мятой, таволгой, чабрецом) — по 100 руб. каждого вида; земляничный — 130 руб., в пирамидках — 140 руб.

**Упакованный иван-чай** (фольга, картонная коробка, красивая этикетка) — 150 руб./100 г.

**Старинный русский** — 150 руб., с корнем девясила, боярышником, черёмухой — по 200 руб. каждого вида; с листом смородины, липовым цветом, берёзовыми почками, таволгой, чабрецом, мятой, мелиссой — по 160 руб. каждого вида; с черникой — 300 руб.

**Иван-чай:** «Малиновый» — 250 руб.; «Земляничный» — 350 руб.; «Брусничный» — 200 руб.; «Вишнёвый» — 200 руб.; цветочный (с цветами) — 250 руб.; майский — 150 руб.; солнечный (собранный 21–22 июня) — 200 руб.; с имбирём — 200 руб.; с красным корнем — 200 руб.

Можете заказать в группе в ВКонтакте <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта [rolina-uchta@mail.ru](mailto:rolina-uchta@mail.ru).

Денис и Полина Александровы

**ПАСТИЛА ВИТАМИННАЯ** от семьи Карпычевых. Мы делаем вкуснейшую пастилу из плодов, выращенных в частных хозяйствах (яблоки, вишня, чёрная смородина, тыква, облепиха и др. плоды), и мёда. Пастилу делаем при минимальной тепловой обработке с целью сохранения витаминов — для себя, своих близких и на продажу (200 руб. за 100 г).

Тел. 8-937-037-9278 — Андрей, Ульяновская область.

**ЦВЕТНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД** из Родового поместья Кедр Пензенской области. Цена 3 л — около 600 руб. Высылаем с наложенным платежом или оплата на карту Сбербанка (без почтовой комиссии за наложенный платёж). Постоянным покупателям ВСЕГДА скидки.

Тел.: 8-908-529-7402 — Анна, 8-908-529-7501 — Александр.

**МАСЛО КЕДРОВОЕ** из Бурятии, отжим на деревянном прессе;

**ЖМЫХ** кедрового ореха;  
**ЖИВИЦА** кедрового сибирского:  
10% на рыжиковом масле, 110 мл — 200 руб.,  
10% на кедровом масле, 100 мл — 450 руб.;

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** на рыжиковом масле,  
**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** с вытяжкой саган-дали и чабреца;

**МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ** на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.  
**МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ. МАЗЬ СУСТАВНАЯ** с багульниковым болотным.  
**ЖИВИЦА-СМОЛА**, 900 руб./кг.

**ИВАН-ЧАЙ** ферментированный: листовой, гранулированный.  
**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**, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.  
Отправляю по предоплате (так дешевле) на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: [tsupran76@mail.ru](mailto:tsupran76@mail.ru).

Сделать заказ и посмотреть всю продукцию также можно на сайте [eco-trapeza.ru](http://eco-trapeza.ru).

Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

## Участки, дома

**ПРОДАЮ УЧАСТОК** земли 6 га под Родовое поместье в 3 км от села Гайворон Спасского района Приморского края. Земля в собственности (чернозём).

Дочь с внуком на 1,5 га уже делали посадки. Так случилось, что в селе Гайворон, где жили мои дети, сгорел дом, дочь моя погибла, внук пострадал.

В селе есть магазин, школа (девятилетка). Из г. Спасска ходит автобус три раза в день, расстояние — 17 км по трассе. От участка до трассы примерно 1,5 км, от речки — 500 м.

Стоимость — 200 тыс. рублей. Звоните!  
Тел. дом. (842372)6-91-71; моб. 8-908-979-9714.

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК** 1,45 га с домом в обустроенном центре ПРП Благодать Ярославской области. Дом двухэтажный, кирпичный, 200 м², обшит внутри кедром (второй этаж — под бизнес); три печки; баня; погреб внутри. Есть гостевой дом, посадки, новое электричество, колодец, дровяница, навес на въезде. В перспективе — прописка, разный экобизнес.

Документы оформлены.  
Тел. 8-915-388-2802 — Владимир.

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК** 8 га в Хакасии для создания Родового поместья.  
Тел. 8-913-056-5082.

**СДАМ В АРЕНДУ ИЛИ ПРОДАМ** домик в деревне, в поселении Любоисток! Срочно нужны хорошие, порядочные соседи-единомышленники! Всё есть — рыбалка, грибы, ягоды. Воздух просто обалденный, кругом лес...

Дом в хорошем состоянии, печь новая, только сложили по новым технологиям, очень быстро нагревает дом(!), начато покрытие крыши.

Участок отличный. Отсыпана новая дорога, в 300 м река Каспля, за рекой птичий заказник. От г. Смоленска всего 60 км.

Стоимость дома для продажи 170 000 руб.

**ОСМОТР ДОМА ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ДОГОВОРЁННОСТИ!**

Для прописки и материнского капитала не подойдёт, просьба по этому вопросу не звонить.

Оформление в собственность делаете сами.

Тел.: 8-960-592-4325, 8-950-704-3411. Если не дозвонитесь, пишите СМС (связь иногда преуменьшает, а СМС доходят всегда).

**ПРОДАЁТСЯ ИЛИ СДАЁТСЯ В АРЕНДУ** экобаза в 100 км от Ростова (х. Дубовой) пл. 35 соток, с 5 гостевыми домиками общей вместительностью 20 койко-мест, из них три домика шестигранные с купольной крышей. Имеется кухня пл. 15 м², два душа с горячей водой (бойлер), два туалета с унитазами, баня общей пл. 30 м², две беседки пл. 30 м² и 80 м², есть аудитория для занятий 28 м², площадка под бассейн, детская спортплощадка, пирамида с основанием 5x5 м.

Плодоносящий сад (груши, яблони, черешни абрикосы, смородина и др.). Есть сосны, можжевельник, туи, осины, и т. д.  
Есть старый каменный дом пл. 40 м², хозпостройки, мастерская пл. 40 м².

Участок огорожен. Рядом река Кундрючья — с трёх сторон огораивает хутор, родники, красивые скалы, холмы, цветущая степь, роща.

В хутор заведён газ (проект внутренней разводки готовится). Асфальтированная дорога проходит до хутора, есть магазин, в двух км от хутора — экопоселение.

База использовалась для выездных мероприятий, экотуризма и отдыха, есть возможность для расширения.  
Цена 2,7 млн. руб. Торг уместен.

Владимир (т.: 8-928-108-0228, 8-961-439-3464), Елена (т. 8-928-162-3239).

Группа в ВК [dubovoi](https://vk.com/dubovoi), экобаза «На деревню к дедушке».

**ПРОДАЮТСЯ ДВА ПОМЕСТЬЯ** в поселении, в Хакасии, в с. Верхний Курлугаш. До райцентра 12 км, отсыпана дорога, ходит школьный автобус.

• Усадьба, участок земли 1 га в собственности, дом брусковый 6x9 м без отделки внутри, электроэнергия, скважина.  
Тел. 8-912-445-2611.

• Участок земли 40 соток в собственности, дом брусковый 6x6 м, без внутренней отделки, жилая баня-временка с верандой 3x5 м, электроэнергия.  
Тел. 8-913-193-7330.

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК** 1,45 ГА с домом в обустроенном центре ПРП Благодать Ярославской области. Дом 2-этажный, кирпичный, 200 м², внутри обшит кедром (второй этаж — под биз-



нес), три печки, баня, погреб внутри.

Гостевой дом, посадки, новое электричество, колодец, дровница, навес на въезде.

В перспективе — прописка, различный экобизнес. Документы оформлены.

Цена 3,3 млн. руб.

Тел. 8-915-388-2802, Владимир.



**ПРОДАЁТСЯ НОВЫЙ ДОМ** 70 м<sup>2</sup> с мансардным этажом, недострой. Бревно 6х6 м, на винтовых сваях, под крышей из профнастила с черновым полом и потолком.

Находится в Пермском крае, д. Мысли, Усольский район.

Участок 60 соток, рядом дорожка (зимой чистят), лес, речка, кедры, остановка, магазин.

До города 20 км.

Цена 450 000 рублей. Собственник.

Рядом продаётся участок 8 га (с/х назн.) — цена 700 000 рублей. Илья. Тел. 8-912-989-8992.



**Продаётся ПОМЕСТЬЕ В ПОСЕЛЕНИИ РОДНИКИ** Курганской области (вышла замуж, решено жить в поместье мужа).

Площадь 3,1 га. Высажены сотни растений.

1. Круглогодичный подземный домик «Лисья нора» 3,9 x 2,7 м. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова.

2. Надземный гостевой домик. Внутренние размеры 3,5 x 2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова.

3. Сарай.

4. Колодец.

Поселение (около 100 участков) большей частью окружено речкой Юргамыш. Есть озеро Луданное (от поместья 5 мин. ходьбы). Ведётся электрификация (на нашем участке пока нет).

До ближайшей деревушки (половина её жителей — поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Цена 400 тыс. руб.

Можем выслать фото-, видео- и аудиоматериалы про наше поселение.

Пишите: zzz65@list.ru.

Звоните: 8-906-883-2104, Надя + Саша.



**ПРОДАЁТСЯ ДОМ** в посёлке Псебай Мостовского района Краснодарского края: 51 м<sup>2</sup>, летняя кухня с ванной и душем, дровник с дровами (две машины), газовое отопление, бассейн. Участок обнесён рабицей на железных опорах.

Три кирпичных сарая, птичник из пенобетона 4х5 м; баня 5х6 м; гараж со смотровой ямой, летний душ. Сад, ягодники, немного земли под картофель и овощи. Каркас металлический для теплицы.

Цена 3 млн. руб. Подробности в письме.

352585, Краснодарский край, Мостовский район, пос. Псебай, пер. Южный, д. 34. Анна Ивановна Сергеева.



**ПРОДАЁТСЯ РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ:** Краснодарский

край, Северский район, поселение Ведруссия, поляна Южная, 4. Вынуждена это сделать по причине преклонного возраста (77 лет), проблем со здоровьем.

Живу в РП 15 лет, с самого начала его основания. Пл. участка 1,5 га. Есть дом (каркасно-щитовой), баня (каркасно-щитовая), погреб, выкопан пруд. Огород (10 соток), сад (20 соток, плодоносит), имеются посадки деревьев по периметру участка. Территория огорожена забором, есть ворота и калитка. Земля и постройки оформлены в собственность.

Цена 2 млн. рублей.

Горохова Галина Максимовна, тел. 8-918-160-0696; телефон дочери 8-918-332-6961 (Татьяна Михайловна); домашний телефон в Краснодаре 8(861) 258-50-47.

## СЕМЕНА И САЖЕНЦЫ



Друзья, с радостью предлагаем вам: **СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологически чистом месте. Растёт достаточно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части этого растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, для укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина.

1 орех — 20 руб.

Тел. 8-920-215-3052 — Михаил. [sotvorenje.ra@gmail.com](mailto:sotvorenje.ra@gmail.com).

## Разное



**ПРИГЛАШАЮ В ОБЩИНУ** холостяков и временно одиноких женщин. Создаём семью, знакомья и трудясь в сотворчестве. Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.



**ПРАВОВАЯ ПОДДЕРЖКА** для предпринимателей с чистыми помыслами (консультации, оценка договоров, регистрация бизнеса, защита прав).

Тел.: 8-917-451-6080; 8-917-359-6614 (WhatsApp, Viber) — Камилля. Эл. почта [baimilyausha@outlook.com](mailto:baimilyausha@outlook.com).



**ПЕРЕДЕЛКА ПЕЧИ ЗА ТРИ ДНЯ.** (От печника Александра Самофала).

Здравствуйте, друзья! Предлагаю свои услуги по реконструкции проблемных кирпичных печей, значительно улучшающие их характеристики. Если ваша печь плохо прогревается, имеет неудовлетворительную тягу, прожорлива на дрова, дымит в помещении и проч. — обращайтесь. Не успеет остыть, ваша печь работает так, что вы её не узнаете.

Подробности по тел. 8-928-161-2429.



**КНИГИ** по ноосферному образованию, дольменам, О. Валева; развивающие правильные **ИГРЫ** для детей; **ЭКО-КОСМЕТИКА ЯГА**.

Интернет-магазин «Благодарья» — [blagodaria.ru](http://blagodaria.ru). Тел. 8-918-082-4515, Лидия.

## «Родовая Земля» в вашем городе

**Абакан.** Перминова Антонина Фёдоровна, 8-913-449-6837.

**Абинск, Краснодарский край.** Орлов Василий Иванович, 8-918-165-1645.

**Алтай,** с. Паспаул. Мысак Людмила Анатольевна, 8-913-996-6278.

**Анапа,** ул. Ленина, 71 (киоск «Родовые поместья»). Матвеев Анатолий, 8-952-855-5104, [matveev555@inbox.ru](mailto:matveev555@inbox.ru).

**Белгород.** Наталья Васильева, 8-904-088-8615.

**Волгоград.** Сафронов Михаил Юрьевич, 8-906-407-8001.

**Дзержинск, Нижегородская область.** Степыкина Наталья Дмитриевна, 8-909-294-8570.

**Екатеринбург.** Колькопф Валерий Давыдович, 8-953-004-0413.

**Иваново.** Крайнер Якуб Михайлович, 8-909-246-1994, 8-930-352-9659.

**Иркутск.** Тужилина Ульяна Сергеевна, [bsib@yandex.ru](mailto:bsib@yandex.ru).

**Кемеровская область, д. Ит-кара,** пер. Речной, 1а, Кинжеев Т. А., 8-923-607-6546.

**Ковров, Владимирская область.** Аверина Ольга Константиновна, 8-900-473-5219, 8 (49232) 4-19-24.

**Краснодарский край,** пос. Ильский, СНП «Ведруссия», Лунёва Лидия Викторовна, 8-918-082-4515.

**Красноярск,** ул. Ферганская, д. 9, цоколь. Валентина Михайловна Гугасян, 8-913-173-1934.

**Москва.** «Уголок «Анастасия», Калинин А. Н., 8-905-510-1027.

**ОРЁЛ.** Центр природного земледелия «Сияние», Карачевское шоссе, д. 74, ТЦ «ЛИНИЯ-3», цокольный этаж, павильон 7, тел. 8-910-748-7910, [siyanieorel@yandex.ru](mailto:siyanieorel@yandex.ru).

**Пенза.** Куделькин Владимир Владимирович, 8-937-412-0554.

**Пермь.** «Экомир», г. Пермь, ул. Екатеринбургская, 180, тел. 8(342) 236-26-87 (книги и газеты), [www.ecomir.perm.ru](http://www.ecomir.perm.ru), [ecomir@perm.ru](mailto:ecomir@perm.ru).

**Ростов-на-Дону.** Доставка (книги и газеты) в Шахты, Новочеркасс. Самофал Александр Александрович, 8-928-161-2429, [zv-poselenie@ukr.net](mailto:zv-poselenie@ukr.net).

**Салехард.** Коновалова Земфира, 8-902-829-6269.

**Санкт-Петербург.** «Ладоград», ул. Гончарная, 11. Тел. (812) 717-7441.

**Смоленск.** Немыткин Виктор Петрович, 8-960-592-4325.

**Смоленская обл., г. Духовщина.** Буренкова Валентина Васильевна, 8-910-716-0291.

**Челябинск.** Шпак Эльвира Рафаиловна, 8-922-633-9266.

**Ярославская область,** Переславский район, ПРП Благодать, Ковалёва Анастасия, тел. 8-961-027-4139.

## Издательство Светланы Зениной

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

### Новинки



**«Северный сад. Сотворение чуда своими руками».** Валерий Железов. 270 с., илл. — 600 руб.

**«Живые Духи из дольменов».** Шершуклова Т. 104 с., илл. — 180 (160) руб.

\* \* \*

**«Мы — дети Солнца».** Альбом картин Александра Жукова, А4, 40 с. — 200 руб.

**«Орлиного цвета крылья».** Крестьева Е., 240 с. — 200 руб.

**«Русские дети».** Виктор Медиков., 256 с., илл., — 150 (130) руб.

**«Как позвать Любовь и создать семью» (опыт брачных слётов).** Донцов А., 168 с. — 150 (135) руб.

**«Счастливая земля» (Пособие по оформлению земли).** Петров В. 336 с., ил. — 180 (150) руб.

**«Полезные рецепты, вкусные истории. Зима».** Мицкевич О. 192 с. — 360 руб.

**«Здравушкины рецепты. Сладости для радости».** Мицкевич О. 112 с., ил. — 150 (135) руб.

**«Материнство — путь к себе» (опыт материнства).** Мыльникова А. 100 с., ил. — 277 (250) руб.

**«ПриродоСоОбразное питание. Травы» (сборник советов и рецептов).** Кобзарь Н. 240 с., ил. — 300 (260) руб.

**«ПриродоСоОбразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов).** Кобзарь Н. 272 с., ил. — 300 (260) руб.

**«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов).** Кобзарь Н. 176 с., ил. — 300 (260) руб.

**«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов).** Кобзарь Н., 160 с., ил. — 300 (260) руб.

**«Планетарный миф» (история дохристианства).** Виолёва Л., Логинов Д. 96 с. — 120 (100) руб.

**«Тайны, поведанные волховом» (откровения старца).** Радостная Г. 96 с. — 80 (65) руб.

**Серия «Общение с мудрецами дольменов».** Купцова Л.: • «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., ил. — 220 (180) руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Геленджикский район Краснодарского края». 144 с., ил. — 220 (180) руб.

• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и м-

ста силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., ил. — 220 (180) руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., ил. — 220 (180) руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 2-е изд., 88 с., ил. — 220 (180) руб.

**«КРУГОЛЕТ».** Художественно-публицистический журнал. 136 стр. № 1 и № 2 — по 140 (120) руб.

**«Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей).** Коллектив авторов. 112 с., ил., № 1, № 2, № 3 — по 200 (180) руб.

**«Асана Бога» (теория и практика його).** Афонин В. 648 стр., ил. — 400 (350) руб.

**«Предисловие к мечте» (рассказ).** В. Хомичевская. 184 с. — 90 (75) руб.

**«Возвращение Домой».** Булычев В. 96 с., ил. — 90 (75) руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 100 (80) руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 100 (80) руб.; № 6, «В устремлении к Единому» — 120 (100) руб.

**«Падали звёздные росы» (повесть).** Шаламова Л. 288 с., ил. — 180 (160) руб.

**«Тропинка. Рассказы».** Максимов Н. 96 с. — 60 (50) руб.

**«Зарянка».** Перьков А. А. 32 с., ил. — 140 (125) руб.

**«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок).** Перьков А. 56 стр., цв. ил. — 180 (160) руб.

**«Севкины героизмы. Побывальщины для детей».** Перьков А. 80 стр., цв. ил. — 150 (130) руб.

**«Врагабой».** Славянская сказка для детей. Перьков А. 80 с., ил. — 200 (180) руб.

**«Сквозь лабиринт времён. Остров Веры».** Юнязова О., Бояринцев И. 296 с. — 250 (235) руб.

**«Часть 5. Сквозь лабиринт времён. Легенда о бабочке».** Юнязова О. 200 с. — 100 (90) руб.

Лекаторчук-Смышляева И. (автобиографическая повесть) **«Уроки Любви. Часть 1. Грани Кристалла».** — 155 (140) руб.

**«Часть 2. Творение судьбы».** — 155 (140) руб. **«Часть 3. Обретение целостности».** — 155 (140) руб.

**«Корабль Асов» (художественно-биографическая книга).** Жуковец М. 200 с. — 150 (120) руб.

**«Светлый образ Синегорья и Живая Экономика Землян» (экономическая модель).** Барков А. 64 с. — 50 (40) руб.

**«Национальная идея».** Медиков В. 294 с. — 80 (65) руб.

Цена — без стоимости доставки.

Для заказа используйте:

**КРУГОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕТЧИК: 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.

Учредитель и издатель — Светлана Васильевна Зенина

И. о. главного редактора — Д. Ю. Зенин

Юридический и почтовый адрес издателя и редакции:

Россия, 302001, г. Орёл, ул. Черкасская, 36-168.

Тел./факс: (4862) 75-27-46, 41-34-22, 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,

[yadmarka@zeninasvet.ru](mailto:yadmarka@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», 2020.

В газете приставка **без-** (вместо **бес-**) используется сознательно — как изначально верная по смыслу.

**Подписной индекс: ПР602 по электронному каталогу «Почта России»**

**и на сайте <https://www.pochta.ru>.**



Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис», 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объём: 8 п. л. Заказ № 1220. Подписано в печать 4.08.2020 г. По графику — 18.00, фактически — 18.00. Выход в свет 5.08.2020 г. Тираж 2000 экз. Цена свободная.

**От Сочи до Якутии  
и в разные уголки мира**

Больше 10 лет Виктория Грицуник занимается керамикой. Из-под её рук выходят львы, лягушки, коты, черепахи, собаки, рогатые и многие другие интересные зверята и персонажи — все как живые, с настроением, характерами и эмоциями.

— Определённому стилю не следуя, просто делаю, как чувствую, — говорит Виктория. — Могу слепить пять котов, но у каждого будет свой образ. Когда крашу изделие, ловлю общее настроение. Мне интересно пробовать разные гаммы и в целом экспериментировать. Иногда получаются необычные сочетания цветов — как их повторить, сама не знаю. Поэтому каждое изделие уникальное. Чтобы идеи приходили, нужно постоянно быть в процессе. Делать наброски, рисовать с натуры.

Виктория не любит хвастаться, но в Сети есть много восторженных отзывов из разных уголков страны о её работах. Живая керамика отправляется по всей России, от Сочи до Якутии и не только, некоторые работы уже в Израиле, Казахстане, на Украине. Сама мастерица переехала в Каргополь из Тверской области. Художественной керамике училась в Подмоскovie. По совпадению, Каргополье славится своими глиняными игрушками. Виктория говорит, что когда-нибудь обязательно попробует такую сделать.

**Быт художницы: чудеса  
за кухонным столом**

Интерес к керамике появился во время учёбы в Абрамцевском художественно-промышленном колледже имени В. М. Васнецова. На старших курсах Виктория уже делала изделия на заказ, потом сама стала преподавать и заочно училась на графического дизайнера.

— Обзавестись сегодня своей мастерской было бы идеально, но пока мы только переехали, и приходится трудиться дома, — комментирует Виктория. — В таких условиях работать нужно аккуратно, хотя без пыли и грязи от глины не обойтись, поэтому дома некоторые идеи мне не воплотить. От свинцовой глазури пришлось отказаться, ведь у меня маленький ребёнок. Но уже стало попроще — появился свой стол! Это большое продвижение! Ведь раньше я делала всё за кухонным. Поели, убрали, сажусь за керамику, а потом отмываю рабочее место.

**Керамические персонажи жительницы Каргополя Виктории Грицуник напоминают иллюстрации из старых детских книжек. Такие любила раньше мастерица, а сегодня она сама — мама. Когда появляется свободное время от домашних и семейных забот, она садится за любимое дело. Вооружённая простыми инструментами из быта и природы, вдохновлённая мелочами жизни, Виктория создаёт уникальные авторские изделия.**

# Молодая мама создаёт «живую» керамику

Пока ребёнок спит, мама создаёт «живую» керамику. Какое-то персонажи быстро делаются, на другие нужно несколько дней. После лепки изделие надо подсушить, убрать все неровности. Печка без программы, поэтому обжиг занимает много времени, температура выставляется вручную и периодически проверяется.

— После первого обжига печь остужается, глазурь затирается в графику, всё это красится, замываются донышки, а потом аккуратно выставляется в печь, чтобы изделия не соприкасались, — в этом мне помогает супруг. Иногда полтора часа нужно, чтобы выставить керамику в печь. Потом идёт второй обжиг. Одно изделие может обжигаться до четырёх и больше раз, пока я не добьюсь идеального ровного цвета без проплешинок на поверхности. Конечно, стараюсь быть аккуратной, но мне нравится, чтобы в изделии сохранялась живость, то есть ровно, чётко и абсолютно симметрично, — это точно не про меня как художника. Я считаю, должно быть видно, что



это не фабричная, а ручная работа. Слишком правильные работы, если честно, мне даже не нравятся, — признаётся Виктория.

**Уникальность  
от листика под ногами**

Специального оборудования нет, муж напил досочек, на них всё и лепится. А инструмен-



ты остались с прошлых лет. Обычную кисточку с обратной стороны можно по-своему заточить для работы по сырой глине или ещё лучше — фигурно вырезать одноразовую палочку для японских суши. Ещё Виктория делает печати из глины, обжигает и наносит ими красивые узоры.

— Главное — смотреть на жизнь открытыми глазами, видеть мелочи, — говорит Виктория. — Отпечатать на глине можно какой-то листик с интересной фак-

турой, который лежал под ногами, древесную кору или даже старый тюль. Муж порой приносит мне разные находки, которые дают красивые эффекты.

Сделать керамику основным доходом сложно, мастеру не перепрыгнуть выше своих сил. Можно, конечно, задрать цену, но Виктория хочет, чтобы больше людей могли приобрести её изделия. В то же время много средств идёт на глину и глазурь разных видов. На одну закупку требуется до 10 тысяч. И чтобы их заработать, придётся потрудиться пару месяцев. Всё упростила бы новая печка, но на неё тоже нужно накопить, стоит она примерно 100 000 рублей.

— Я не жалею ни в коем случае! Если бы мне не нравилось, занималась бы чем-то другим, — говорит Виктория. — Я по-настоящему получаю удовольствие от керамики. Просто таковы реалии: часто мастерам приходится работать где-то ещё. Работаю пока женой и мамой и стараюсь совмещать с этим любимое дело. Подумываю открыть кружок, готова делиться своими навыками. Однако мне бы не хотелось, чтобы керамика превратилась в рутину.

Иногда мастерица специально отвлекается от керамики. Вышивает, шьёт и, когда успеет соскучиться по любимому делу, садится за него с новыми силами и идеями.

**Хочется делать  
что-то доброе**

В плохом настроении и без души не сделаешь этих забавных ко-

тов или милых ежей. Легко представить их на странице детской книги или даже мультфильм с их участием. Виктории нравится литература прошлого. В детстве у неё было много разных книг: и в твёрдых обложках, и в мягких. Советские книжки для неё — что-то особенное.

— У меня была книжка-корзинка. Книжка — тёплый хлеб. Своему ребёнку всё подряд тоже не буду покупать. Иллюстрации должны быть живые, от руки. А современная объёмная компьютерная графика мне совсем не нравится. Когда мы росли, не было в постоянном доступе мультфильмов. Помню, брали кассеты у соседей. Перегрузки образу не было. А теперь по телевизору, в интернете, да и на книжных полках, увы, много безвкусицы. Может, и мне проще было бы продать что-то более массовое, но хочется нести доброе, светлое, человеческое, чего сегодня так не хватает.

**Елена ИОНАЙТИС**  
**Фото: Виктория ГРИЦУНИК**  
Архангельская область  
<https://29.ru>

