

# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 2 (199), февраль 2021 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)

Ремесло  
в поместье

4

Выбор  
дерева  
для сруба

10

Сильва  
в подарок

16

Случайности  
не случайны

19

Дети —  
это призыв  
измениться

21

Победа  
над видео-  
играми

27

## Цивилизация слабости или



Почему квартира стоит так дорого?

Конечно, дело не в бетонных стенах, цена которых не превышает 400 000 рублей, и не в наценке застройщиков. Основная ценность квартиры и желание ею обладать заключается в так называемых удобствах цивилизации.

Квартира — это такое место, где всегда тепло благодаря центральному отоплению, где из крана сама течёт вода — горячая или холодная. Это место, где стоит холодильник, полный еды, а за окном — развитая инфраструктура.

Человечество очень давно и долго стремилось ко всем этим удобствам и возможностям. Городской человек настолько автоматизировал и упростил свою жизнь, что может добывать себе еду всего лишь одним нажатием кнопки заказа в смартфоне.

К чему привели прогресс и вся эта автоматизация? Ответ на этот вопрос можно увидеть в любом фитнес-клубе, обратив внимание на самое бессмысленное и бесполезное действие в истории человечества — человека на велотренажёре. Что может быть бессмысленнее, чем крутить педали на воображаемом велосипеде, тупо глядя при этом в бетонную стену фитнес-клуба?

Называется это нелепое действие «восполнением недостатка физической активности». Получается, что человек настолько упростил и автоматизировал свою жизнь, что стал испытывать недостаток движения и избыток питания, потому и пошёл заниматься в фитнес-клуб.

Мне всегда было лень заниматься в фитнес-клубе. А лень — это на самом деле отличное качество. Оно сигнализирует человеку, что он занимается чем-то бессмысленным и ненужным. Долго не мог понять, что бессмысленного в этих занятиях, ведь они полезны для здоровья и фигуры. Но однажды увидел всю тупость пути человечества.

Жизнь в деревне, на природе гораздо более осмысленна. Там нет такого понятия как недостаток физической активности, и фитнес предстает в своём истинном виде. И не нужно заставлять себя им заниматься искусственно и в гипертрофированном виде. Он очень естественный. Вместо тренажёров с однообразными движениями идёт осмысленная и полезная работа — добыча воды из колодца, кошение травы ручной косой, рубка дров и так далее.

Городской же человек находится в положении «кретина» в сравнении с деревенским, потому что насиживает в офисе свою «недостаточность физической активности», чтобы платить ипотеку за квартиру «со всеми удобствами» и ещё тысячу 20 в год за абонемент в фитнес-клубе, где нужно в извращённом виде на тренажёрах, обливаясь потом, отработать наличие этих самых удобств. Получается какой-то бред и насмешка «человека разумного» над самим собой.

Если сравнить цену частного дома со всеми удобствами и коммуникациями (как в квартире) с ценой дома без удобств и коммуникаций, то разница окажется огромной. Частный дом со всеми удобствами, как правило, стоит гораздо дешевле квартиры, без удобств — раз в пять дешевле.

Учитывая средний доход человека и его продолжительность жизни, нетрудно понять, что лучшие годы жизни уходят как раз на достижение удобств: у одних это ипотека на 20 лет, у других — капитальное частное строительство на всю жизнь. И те, и другие, в конечном итоге, попадают в ловушку «недостатка физической активности», зарабатывая себе лишь болезни и короткую жизнь с синдромом «Я так и не успел пожить».

Имеет ли смысл такая жизнь? Не лучше ли сознательно лишиться некоторых удобств, сэкономив тем самым огромные деньги на строительстве собственного дома, а значит, быстрее освободив время от работы и заработка и обеспечив себе повод к двигательной активности в своём естественном и натуральном виде?

Зачем жаловаться на однообразную жизнь с однообразными обязанностями на работе и однообразной беговой дорожкой в фитнес-клубе? Ведь можно жить на природе, трудиться и обеспечивать свои потребности самому и одновременно с этим держать в тонусе собственный организм, прожив более долгую, здоровую и интересную жизнь.

<https://vk.com/vselo>

Тяжёлые времена рожают сильных людей.  
Сильные люди создают хорошие времена.  
Хорошие времена рожают слабых людей.  
Слабые люди создают тяжёлые времена.

## СИЛЫ?





# Проснувшись горожанину посвящается

**Ж**изнь этноса от толчка развития и до полного исчезновения происходит в течение 1500 лет, в течение этого времени есть этапы развития, подъём, стагнация, падение, деградация и мемориальность.

Пассионарии — это люди с большим количеством жизненной энергии в отличие от большинства людей, живущих обычной жизнью. Именно пассионарии рождают идеи, увлекают в них сначала меньшее количество людей, потом больший круг людей до планетарного масштаба, меняют пространство, ход истории, ценности, культурный быт и т.д.

Закат этноса через сотни лет происходит так:

«Постепенно пассионарность иссякает. Когда энергии в системе становится мало, ведущее положение в обществе занимают субпассионарии — люди с пониженной пассионарностью. Они стремятся уничтожить не только безпокойных пассионариев, но и трудолюбивых гармоничных людей. Наступает фаза обскурации, при которой процессы распада в этносоциальной системе становятся необратимыми.

Везде господствуют люди вялые и эгоистичные, руководствующие потребительской психологией. А после того как субпассионарии проедят и пропыют всё ценное, сохранившееся от героических времён, наступает последняя фаза этногенеза — мемориальная, когда этнос сохраняет лишь память о своей исторической традиции.

Затем исчезает и память: приходит время равновесия с природой (гомеостаза), когда люди живут в гармонии с ландшафтом и предпочитают великим замыслам обывательский покой.

Пассионарности людей хватает лишь на то, чтобы поддерживать налаженное предками хозяйство.

Новый цикл развития может быть вызван лишь очередным пассионарным толчком, при кото-



ром возникает новая пассионарная популяция. Но она отнюдь не реконструирует старый этнос, а создаёт новый, давая начало очередному витку этногенеза — процессу, благодаря которому Человечество не исчезает с лица Земли». (Из книги «От Руси к России» Л.Н. Гумилёва, историка-этнографа, доктора исторических и географических наук, автора теории «пассионарности».)

Жизнь современного человека в городе за 100 лет и конкретно за последние 35 лет показала, что такой уклад человеческой жизни абсолютно противостоит его биологической природе. Цивилизация с её техническим прогрессом в виде комфортного проживания в городах довела человечество до края пропасти, как экологической, так и его видовой биологической.

Смена режима сна и работы, увеличение рабочего времени из-за дальности поездок от дома к работе и обратно из-за пробок, постоянная включённость в режиме онлайн в интернете и на сотовом телефоне, мегатонны байт информации в день из разных источников нагружают мозг и нервную систему до предела.

Постоянные стрессы и зависимость от мировых трендов развития маркетинга торговли по мно-

гим областям жизненно важных аспектов человека, не природо-видовое питание, отсутствие равномерной физической нагрузки, свежего воздуха, оторванность от земли и природы, искусственное окружение техносферы — всё это приводит человека к деструктивным вредным привычкам, различным болезням, фобиям, самоубийствам и сокращению срока жизни.

Выход есть!

20 с лишним лет назад вышли первые книги В. Мегре. Люди, прочитавшие их и вдохновлённые словами и мыслями главной героини книг, пошли из городов на землю создавать поселения Родовых поместий, чтобы строить свою малую Родину.

Поселения Родовых поместий — это сообщество единомышленников, где можно жить в гармонии с природой, занимаясь природосохраняющим хозяйством, питаться свежими продуктами, выращенными и произведёнными своими руками, обеспечить свою семью и близких трудовой занятостью, реализовать свой внутренний потенциал, взять ответственность за сохранение окружающей Природы, сажать деревья вместе с детьми, разводить питомники редких краснокнижных растений, помогать местным

властям решать экологические проблемы, возрождать заброшенные поля сельхоздеятельностью, сохранить свои национальные традиции и семейные ценности, развивать кооперацию и, как следствие, локальную экономику глубинки.

Сейчас уже создано около 400 поселений в разных регионах России.

Поселенцы — это такие же в большинстве своём городские люди, которые предпочли размеренную сельскую жизнь городскому жёсткому тону.

Многие поселенцы имеют удалённую работу через интернет или управление своим бизнесом однодневным визитом в город.

Также многие поселенцы нашли себя и в сельской жизни, занявшись сельскохозяйственной деятельностью, смогли создать производства по выращиванию, переработке, изготовлению и реализации своих уникальных продуктов.

Большинство поселенцев — приверженцы здорового образа жизни, отказались от вредных привычек или активно с ними прощаются, верующие в традиционные религии, исповедующие традиционные семейные ценности, возрождающие народные ремёсла и культуру.

На первых этапах развития поселений многие поселенцы в голые держали психологию эскапизма, уединения на лоне природы, убегания от городской суеты, закрытости от «всего мира».

Сейчас, пожив на Природе и пройдя десяток лет в испытаниях и закалке в чистом поле, добившись результатов, пришли к иному пониманию цели поселений Родовых поместий.

Цель Родовых поселений — это предложение современному обществу альтернативного пути развития городской жизни в мегаполисах на сельских территориях. Благодаря некоторым государственным проектам, поселения стали электрифицированы, появились дороги, есть возможность получения фермерских грантов, существует заинтересованность местных властей в людях, которые обладают интеллектуальным и бизнес-потенциалом, так как развитие таких поселений — это развитие региона.

Сами поселенцы на местном уровне стали активно принимать участие в различных социальных программах, экологических проектах и вести предпринимательскую деятельность. Конечно, на фоне столь позитивного развития есть и свои моменты, требующие осмысления, анализа, иного подхода к некоторым важным аспектам развития поселений, так как земля будет передаваться по наследству детям и внукам. А дети — это наше будущее, будущее страны, и каким оно будет — зависит от каждого из нас.

Впереди ещё много хороших, добрых, трудных, но интересных и творческих трудов на благо нашей любимой Родины и всего мира!

**Денис ХАЛИМОВ,**

44 года, активист правления ПРП  
Светодар Тульской области,  
участник Региональной  
общественной организации  
«Родовые поместья»  
Тульской области  
<https://vk.com/@vestnikrp-iz-goroda-na-zemlu>

## Благодарность нашим врачам

**В**ыражаем глубокую и искреннюю благодарность медицинскому персоналу Кромской ЦРБ (Орловская область), отделению борьбы с коронавирусной инфекцией.

Несмотря на то, что отделение работает сравнительно недавно, вы помогли многим людям выздороветь от страшного недуга.

Особую благодарность с глубоким уважением хочется выразить нашим лечащим врачам И. Н. Курсину, А. В. Растегиной, О. А. Терентьевой, А. Г. Бобарико, В. А. Громоной

Спокойная доброжелательность ваших глаз врачевала нас с первых секунд общения. Неподдельная, искренняя внимательность к пациентам, выяснение всех симптомов и жалоб и, как итог, профессиональное и комплексное лечение, эффективность которого мы сразу чувствовали на себе.

Абсолютная открытость докторов и желание вести диалог с пациентами иногда оборачивались

лекциями по анатомии. Доктора терпеливо объясняли нам, что происходит в наших лёгких, как действует терапевтическое лечение в целом и каждый препарат в отдельности. Тут же следовали рекомендации, как мы сами на фоне лечения можем себе помочь. И результат не заставлял себя ждать.

Дорогие наши доктора, даже в выходные дни мы видели вашу заботу о нас. Вы нас курировали неустанно и очень быстро реагировали на любые изменения в состоянии здоровья. Назначение и терапия осуществлялись мгновенно. Спасибо, что в праздничные и выходные дни мы чувствовали себя в безопасности. Огромная благодарность коллективу дежурных врачей вашего медицинского учреждения.

В январе 2021 года на наших глазах все до одного пациента 2 этажа выписались из учреждения с устойчивой положительной динамикой выздоровления. Это говорит об очень высоком уровне вашего профессионализма.

Здоровья вам, успехов в вашем нелёгком труде и терпения, дорогие наши доктора! Берегите себя и своих близких!

Также благодарим за самоотверженный труд всех медсестёр и медбратьев. Дорогие наши, все маленькие неудобства, вызванные постоянными процедурами, вы с лихвой перекрывали своей добротой, вниманием, необыкновенным, вежливым участием, лёгким юмором. Поэтому мы всегда вас ждали снова с радостью. Удивительно высокий профессионализм в вашей работе не позволял отличать одну смену от другой. Всегда процедуры делались быстро и качественно.

Хочется отметить оперативный труд работников лаборатории. При малейших жалобах на ухудшение самочувствия врачи назначали анализы, которые обрабатывались очень быстро, и помощь приходила порой за несколько десятков минут, что буквально спасало наши жизни.

Спасибо санитарам, обеспечивающим ежедневную гигиену палат и подсобных помещений, что создавало абсолютный комфорт пребывания в палатах и учреждениях в целом.

За время пребывания в больнице нас кормили по-домашнему. За это огромная признательность поварам, за душу и любовь, которые они вкладывали при приготовлении пищи. Большое спасибо разносчицам. Предложения «добавочек» и «кефирчик на ночь» — это чудесно! Пожелания приятного аппетита, забота и улыбки при раздаче пищи всегда радовали. От всей души благодарим вас за ваш труд!

Вся эта атмосфера, дисциплина, чистота, профессионализм на всех уровнях — огромная прямая заслуга заведующей отделением С. А. Архипиной. Сложить и сплотив коллектив — это огромный труд, и вам это удалось!

Теперь мы знаем точно, что в нашем непростом, исковерканном мире прочно живут нравственность, человечность, доброта, искренность, честь и совесть! И народ, который живёт этим, просто непобедим. Вы, дорогие

наши, на передовой этой невидимой войны, где оружие в руках врагов — всеми проклятый вирус, который унёс столько жизней.

В каждую секунду вы рискуете своим здоровьем ради спасения наших жизней! Задыхаетесь в этих ужасных скафандрах, но при этом улыбаетесь нам и дарите тепло своих сердец! Низкий вам поклон! А в этой войне, как и во всех предыдущих, мы тоже победим!

Низкий вам поклон до земли от всех нас, благодарных пациентов 2 этажа, проходивших лечение в январе 2021 г. Мы верим, что очень скоро в нашей стране не будет больше медицинских учреждений с «красными зонами», все они переквалифицируются в санатории и Центры здоровья, где вы нас будете встречать, как прежде, в белых халатах, и мы совместными усилиями будем укреплять здоровье счастливых русских семей!

**С искренней любовью и великой благодарностью пациенты 2 этажа вашего лечебного учреждения, лечившиеся в январе 2021 года (58 подписей)**



# Люди очень хотят вернуться в село

Сегодня, несмотря на «Программу развития сельских территорий», сельское население быстро сокращается, а населённые пункты по-прежнему умирают. Оптимизация делает своё дело. Закрываются школы, Дома культуры, медпункты и больницы. Даже сельские органы власти переезжают в населённые пункты с более лучшей инфраструктурой или в районные центры, оставляя село медленно затухать.

Не спасают многомиллионные вливания государства «на спасение» села. Да и, к слову сказать, до села они, как правило, не доходят. Перехватываются в регионах различными сельскохозяйственными гигантами, которые не заинтересованы в развитии территорий и процветании местного населения.

Они только могут расширяться за счёт опустевших территорий, которых в нашей стране многие тысячи, полностью оставленных людьми или с единичным заселением. Понятно, что люди в них просто доживают свой век, как правило, это очень пожилые люди. Они остались один на один в своих деревнях со своей старостью и немощностью, без медицинской помощи и возможности купить нужные продукты, когда они заканчиваются, без транспортного сообщения, а иногда даже без питьевой воды.

## Безнадёжна ли ситуация?

Надо сказать, что не всё так безнадежно, и есть люди, которые по собственной воле селятся на таких территориях. Они же дают вторую жизнь бесплодным полям, бывшим пахотным землям, по сей день считающимся, по бумагам, пахотными, а значит, на них нельзя жить и строить дома.

В действительности же это заросшие древесной и кустарниковой порослью земли. Фермерам эти земли давно не интересны. Они непродуктивны и убыточны с точки зрения затрат. Фермерам приходится экономить на всём ради получения прибыли, вносить много удобрений, гербицидов и пестицидов. Такая продукция становится, мягко сказать, несъедобной. От такого хлеба и масла человек болеет и умирает от страшных болезней раньше срока. Стране нужна деревня с её вкусным молоком и мясом, чистыми фруктами и ягодами, с нетравленными картошкой и капустой. И у нас есть люди, которые обживают заброшенные территории, строят дома и рожают детей, веря, что любовь к родной земле способна вернуть ей силу, красоту и плодородие.

Эти люди не занимают землю самозахватом. Они её покупают, берут в аренду, желая взрастить на ней свой род. Но не всем и везде это нравится. Во многих областях чинят проблемы таким людям местные чиновники. Есть даже случаи сноса домов, добротных, жилых, с живущей в нём семьёй. И никого не волнует, что дом этот — единственное жильё и что в семье маленькие дети. Когда эта земля стала интересной кому-то ещё, у кого больше «прав» и «возможностей» иметь желаемое, получается, что мы сталкиваемся с правовым безпределом.

А ведь люди — всегда главное достояние любого государства. Однако об этом иногда забывают те, кто обязан служить интересам народа, обеспечивая людям базовые потребности и защиту. Для этого и создавались государства во все времена.

Не говорю о том, что жить люди желают только на «чистых» землях, бывших полях. Многие с радостью переезжают в малона-

селённые сёла и деревни, поднимают сообща разрушенное хозяйство. Но таких энтузиастов немного. Зато эта очень затратная. И не все желающие могут позволить подобный шаг по материальным соображениям. Вот и стоит село пустым, продуваемое всеми ветрами и дичая.

## Какие могут быть решения на государственном уровне

Мне видится, что было бы справедливо государству принять «программу Возрождения села» в новом, более реальном формате, где село будут поднимать сами селяне, используя выделяемые средства государством, как, например, «материнский капитал», для постройки нового или ремонта старого дома нуждающимся обладателям деревенских подворий, участков, обеспечивая их кредитами под ноль процентов.

Можно предложить программу «утилизации ветхого жилья» в обмен на строительство нового и компенсировать цену ветхого жилья, как делают в крупных торговых центрах, заменяя старую технику на новую с хорошей скидкой. Оценивать и возмещать стоимость старого жилья и его демонтаж и выплачивать эту сумму от государства на строительство нового жилья на этом же участке, этому же владельцу или его наследнику, если он желает жить на этом месте. А инфраструктуру возьмут на себя регионы при федеральной поддержке.

Люди очень хотят вернуться в село! Просто государству нужно на это обратить внимание и помочь. Выиграют все: и люди, и государство. Будут рождаться дети, а на селе их всегда больше рождается. Там больше простора и возможности взрастить много детей, свои экологически чистые продукты. Дети будут здоровыми. Проблемы продовольствия уйдут в небытие. Ведь деревня и в старые времена кормила город. Нужно только правильно распорядиться возможностями.

**Татьяна ЛЕВИЧЕВА**

г. Белгород

Вестник Родовых поместий

# Приглашаем в ПРП Солнечная Долина, Алтай

Мы являемся частью отдалённого посёлка, которому более 100 лет, а может, и больше. Когда-то население его достигало более 800 человек, но после начала укрупнения и переноса механической части в соседнее село наше село начало моментально таять. В какой-то момент оно превратилось в «дачный» посёлок для пчеловодов, а потом вовсе встал вопрос о снятии его с баланса, но пока этого не произошло — свет поступает, зимник регулярно чистится.

Первую семью для создания Родового поместья привела судьба примерно в 2010 году. Ребята купили дом, начали жить, приглашать друзей.

На сегодняшний день у нас девять семей обустраивают поместья, две из них зимуют, остальные — на разном этапе своего развития.

Также тут живут три коренных жителя и две семьи, основавшие более 20 лет назад, и новенькие, которые появились одновременно с нами. Итого — 16 дворов. Общее число зимующих дворов — шесть.

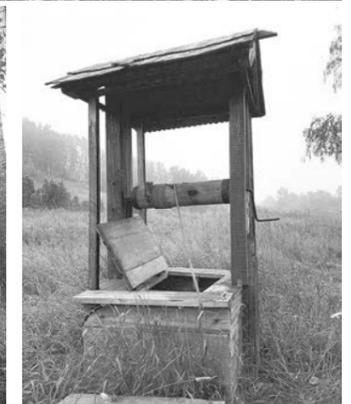
Посёлок находится в низинке, под холмом, закрывающим его с севера, и плавно поднимается на юг. Его делит на два берега небольшая речушка, она чистая, можно пить, выше по течению нет никого, только леса и холмы.

Ландшафт — холмисто-изрезанный. Вокруг пашни, покосы, с небольшими перелесками (клён, береза, осина, сосна).

Выгодные стороны посёлка — тихое, спокойное место, при этом до города можно добраться за 1,5 часа на своей машине.

Контакты: Алексей Байпаков, <https://vk.com/a8202122>

<https://vk.com/publicsolnechnaya>



# Чужая душа в потёмках

дителя фонда и сторонника идей, описанных в книгах В. Н. Мегре, бросают тень на всех участников движения — создателей Родовых поместий.

Майя Ладилова должна отдавать себе отчёт, что такие публичные высказывания подрывают авторитет всего нашего сообщества, способны перечеркнуть все усилия по достижению намеченных целей. Все наши шаги по продвижению Закона о Родовых поместьях, все конструктивные договорённости могут быть сведены на нет из-за необдуманных заявлений и поступков всего лишь одного человека, пользующегося определённым авторитетом среди своей аудитории, долгое время находившегося в ближайшем окружении автора книг серии «Звенящие кедры России».

Мы все с нетерпением ждём кардинальных перемен в жизни нашей страны, активно принимаем участие в отстаивании национального суверенитета России. Путём деятельности общественных организаций направляем наши усилия на распространение

опыта создателей Родовых поместий и продвижение законодательной инициативы с целью узаконения действующих поселений. Понимаем, какая угроза нависла над всеми вследствие реализации глобальных планов мировой закулисы. Их усилия по дестабилизации нашего общества, выражающиеся в открытой поддержке лидеров оппозиции, направлены на подрыв доверия к действующей власти, разрушение планов по обретению нашим государством национального суверенитета.

Лидеры оппозиции, через которых в глобальном сценарии происходит осуществление технологии «управляемого хаоса», рано или поздно становятся своего рода сакральной жертвой, приносимой на алтарь нового мирового порядка. Но разжигаемый ими огонь ненависти способен опалить души людей, сделать их чёрствыми, невосприимчивыми к чужой боли и страданиям, в конечном итоге подталкивает к очередной братоубийственной войне. Оранжевые революции становятся возможными вследствие за-

действия технологии манипуляции общественным сознанием. Роль провокатора — возмутителя «праведного народного гнева» — в этих обстоятельствах становится самой востребованной и хорошо оплачиваемой, способной принести свои политические преференции.

Мы не знаем, какими мыслями в своих действиях руководствуется Майя Ладилова. От лица жителей поселений Судогодского района Владимирской области и Региональной общественной организации «Родовые поместья» выражаем своё возмущение относительно высказываний и поступков этого человека, во всеуслышание заявляем, что любые публичные высказывания бывшего руководителя фонда «Анастасия» Майи Владимировны Ладиловой являются её личным мнением и должны рассматриваться в рамках частной беседы.

**Дмитрий ОРЛОВ,**  
председатель Совета РОО ВО  
«Родовые поместья»  
Владимирская область



**Ладилова Майя Владимировна**  
исполнительный директор Фонда «Анастасия»

24 января 2021 г. в Доме творчества поселения Ладное, на встрече членов Региональной общественной организации Владимирской области «Родовые поместья» одной из тем обсуждения стали публичные высказывания бывшего исполнительного директора фонда «Анастасия», касающиеся общей политической ситуации, связанной с арестом известного оппозиционера Алексея Навального.

Выражая своё сочувствие, Майя Ладилова на странице в Instagram поделилась глубоким разочарованием в отноше-

нии действующей власти в стране, акцентируя внимание на неудовлетворительных последствиях 20-летнего правления Владимира Владимировича Путина на посту Президента России, обещая в дальнейших записях более детально осветить эту тему. Публикуемые ею фото, где она находится в числе лиц, участвующих в акциях протеста, прошедших 23 января 2021 г., свидетельствуют о её намерении занять весьма радикальную позицию.

Всесторонне обсудив имеющиеся факты, жители поселений пришли к выводу, что такие действия со стороны бывшего руково-

# Живая крапивная нить



**17** лет назад мы переехали жить в поселение Родовых поместий в Орловскую область. Купили небольшой домик в деревне рядом с помещьем. И тут перед нами встала задача обустроить свой быт, наладить заработок, научиться вести сад и огород. Это всё мы умели делать по-городскому, а на практике всё оказалось по-другому.

Решили попробовать делать так, как в книгах: прочли, что всё растёт само собой и сорняки убирать не надо. В результате осенью урожай не получили, так как на огороде у нас росли одни сорняки! Заработка на тот момент уже никакого не было, да и покупать овощи в магазине не хотелось. В тот год нас очень выручили соседи.

Затем глава семьи собрал семейный совет, и мы решили составить список направлений, которые нам и окружающим пользу

принесут, возможность заработка дадут и, самое главное, — чтобы всем членам семьи это нравилось и вводило в творческий процесс!

Список получился из 45 пунктов. Пряжа из крапивы стояла на первом месте. Но как к ней подступиться, даже и не знали, поэтому не спешили. Слушали себя.

Знаки Вселенной не заставили себя ждать! Воробей подсказал, где волокна крапивы находятся: снаружи стебля, древесной части крапивы, под кожурой, которая уже зимой совсем незначительная. И можно сказать, что волокна полностью находятся на поверхности!

Следующий знак получили от соседа, который всё время мечтал получить пользу от сорняков. Потом он уехал в город, но нам намечтал по полной! Идея очень понравилась и в дальнейшем вывела нас на новые рубежи, мы попробовали делать пряжу не только из крапивы, но и из хмеля, со-

сны, кипрея и донника.

Как только получили первые волокна крапивы, тут же спряли и связали первый образец. Пришла соседка в гости, взяла в руки и замерла... Она такую энергетику почувствовала! Ещё несколько дней прибегала и прикладывала к своему телу этот кусочек крапивной ткани.

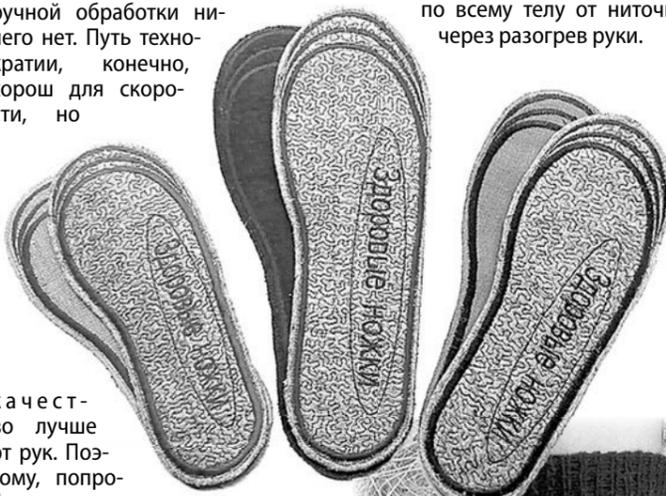
Затем мы пригласили всех желающих и показали, как обрабатываем крапиву. И тут понеслось! Кто во сне увидел способы обработки, кто наяву узнал, кто сам придумывал. Просто бум информации! Только успевай записывать. Так и родилась книга «Крапивная кудель».

Перепробовав многое, мы пришли к выводу, что лучше ручной обработки ничего нет. Пусть технологии, конечно, хороши для скорости, но



потребите (как бельё стирать вручную), чтобы мелкие частички клея и кожурок обрушить. Получите первые волокна крапивы. Драгоценные волокна крапивы! Вытягивая волокна, скрутите их вместе и сложите пополам — вот уже и первая нить на запястье. Даже такая маленькая ниточка может огромную пользу принести!

На запястье много точек, которые связаны с внутренними органами, и поэтому воздействие пойдёт по всему организму. И многие чувствуют такое воздействие по всему телу от ниточки через разогрев руки.



качество лучше от рук. Поэтому, попробовав несколько станков, вернулись к ручной обработке, чтобы сохранить всю природную энергетику.

Затем начался другой процесс обучения. Местные бабушки, видя, что мы собираем много крапивы, всё задавали вопросы, даже приходили, помогали в обработке, а затем начали делать пояса и накладки из крапивы... Как вы думаете, для кого? Для своих больных детей в городе! Приговаривали: «Им там тяжело, надо помочь». Вот такие у нас здесь соседки, милые и заботливые.

Родовые помещья чаще всего строятся на пустырях, на местах брошенных деревень, в полях, в лесах — там, где растут одни деревья, кусты, травы да сорняки. У каждой семьи огромное богатство под рукой!

Сорвите стебель крапивы, снимите «шкурки», наберите пучок и

Да и в семье у нас крапивные пояса хорошо справляются со снятием всех болей. Зубы, спину отлично лечим изделиями из крапивы.

Вот так увлеченье крапивным ремеслом помогло решить вопрос оздоровления и заработка в помещье. Вообще при изготовлении на продажу (для этих целей помог интернет) столкнулись с тем, что спрос опережает предложение. Заказчики ценят именно ручную работу и качество, творческие, самобытные изделия.

Рабочий день у меня часто длится по 16–18 часов. Но если труд в радость, то и не замечаешь течения времени. Главное — всегда оставаться на волне творчества. Рутин не принесёт результата.

В 2019 году мы впервые провели в своём поселении фестиваль «Крапива+», на котором предлагали изделия из крапивы и мастер-классы. Фестивали планируем организовывать и далее.

Постоянно проводим курсы по обработке крапивы.

Приезжайте на семинар «Крапива+», всё покажем, всему научим!

**С уважением и любовью**  
**Марина МОСТОВАЯ,**  
жительница поселения  
Родовых поместий Дружное  
Орловской области  
Вестник Родовых поместий  
<https://vk.com/@vestnikrp-zhivaya-krapivnaya-nit-vosstanovlenie-remesel-rp>

## Помогает экономия семейного бюджета

**Д**о окончательного переезда мы девять лет занимались обустройством своего помещья. За это время муж полностью перешёл на удалёнку (работа через интернет) и стал совершенно независим от города в плане работы.

Во многом нашему решению о переезде помогла пандемия 2020 года. Практически всю весну и лето во время самоизоляции мы прожили в Светодаре, изредка возвращаясь в город, а уже осенью решили остаться здесь навсегда.

За эти девять лет обустройства у нас сильно поменялось отношение к финансовой составляющей жизни. Я — домохозяйка, финан-

совым обеспечением занимается муж. И так как вставала дилемма: либо много работать и зарабатывать деньги, тратя практически всё свободное время, либо же максимально погрузиться именно в обустройство помещья, теряя при этом значительную часть дохода, приняли решение пересмотреть наши траты. Мы выбрали второе.

Мы стали чётко планировать семейный бюджет, не покупать ничего лишнего и «впрок», по максимуму сократили расходы на еду. И самое главное — стали делать практически всё своими руками.

Например, сами строили дом и хозяйстройку, сами стали делать масло и разную молочную продукцию из фермерского молока, которое брали в ближай-

шей деревни. Это всё очень сильно экономит семейный бюджет. То есть мы стали экономно жить, ещё находясь в городе, все средства пуская на обустройство помещья. И за эти годы вполне привыкли к такому образу жизни, когда есть много свободного времени, небольшой доход от работы (несколько часов в день и даже не каждый день) и полнейшая минимизация всех денежных трат.

Так что окончательный переезд на землю прошёл очень плавно и гармонично.

**Виолетта**  
Поселение Родовых поместий Светодар Тульской области  
**Вестник Родовых поместий**





# ЧУДЕСА В ПОМЕСТЬЕ

Расскажу историю своей титульной фотографии на моей странице в Вконтакте.

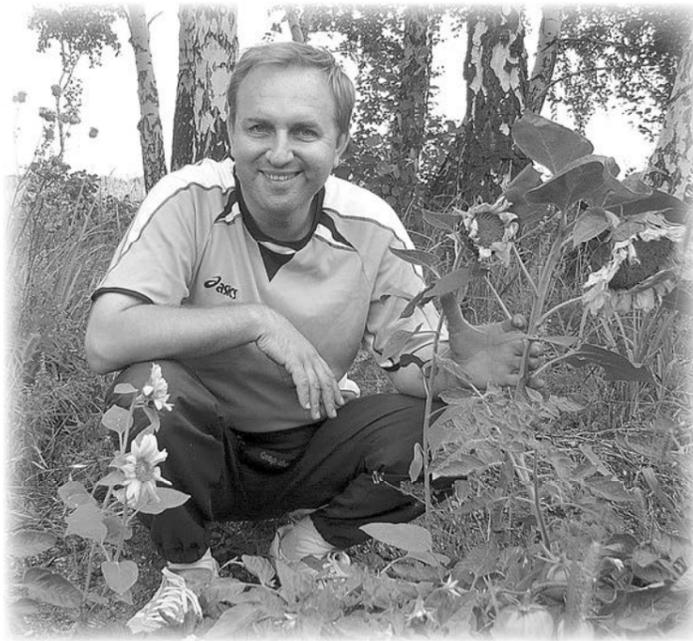
Шёл 2009 год. И вот мне звонят из поселения (я в это время находился в городе), что начались страшные «заморозки» (а было начало июля): ночью — 15°C, днём — 5°C. В общем — караул! Я, конечно, всё бросил, прыгнул в машину — и на землю... Еду, а сердце кровью обливается, представляю, что я сейчас увижу... А у меня уже там арбузы, дыньки маленькие, помидоры, всё без теплицы, в открытом грунте. И даже укрывным материалом не прикрыто.

Подъезжаю к поместью своему, на траве — иней, местами всё белое. Захожу на своё поместье и глазам не верю...

Всё стоит, как ни в чём не бывало. Но самое поразительное: на градуснике (он у меня на скамейке стоял) +22°C! Звоню поселенцам и говорю: «Кто может — приходите, смотрите. И да, возьмите фотоаппарат или видеокамеру, у кого есть чем снять, а то другие не поверят».

Пришли две женщины в слезах, рассказывая про ужасы заморозков на своих участках. Когда же увидели, что у меня и наёмка нет на бедствие, долго в себя не могли прийти. А почему же у нас?! Как же так?!

А я был рад до смерти! И вот



они меня так и сфотографировали. Сажу среди своих помидоров — рот до ушей...

Потом заморозки прошли, и люди начали открывать свои грядки и смотреть, что выжило. Но Природа ещё не договорилась... И через три дня стеной пошла саранча.

В ближайших сёлах все огороды погибли и в нашем поселении тоже. Что у кого ещё оставалось,

выжило от заморозков, саранча прикончила всё!

Я был на своём участке, когда мне позвонили и жалобно поделились бедствием. Мол, что же такое творится?! А я не понял...

— Что творится?

— Как что?! Саранча!

Я в ответ:

— Какая саранча? Где? Посмотреть бы на неё хоть, как выгля...

И снова ходки снимать фото ко мне на участок.

Ну а потом и я посмотрел, что вокруг творится... Жуть! Мой же участок, мою землю саранча старательно обошла, травинки не задев. Но ведь я с ней не договаривался, как и с морозами.

Потом пошли кривотолки. Я собирал в это время землянику у себя на участке (32 поляны, как никак). Естественно, спина устаёт. Вот и делал различные упражнения: кувырки, прыжки, гимнастику.

Изгородь живая у меня плотная, и не так хорошо через неё видно. А потом ещё и из бочки золу выколачивал поленом.

До слёз было смешно, когда от кое-кого услышал, что специальные ритуальные танцы на своей земле исполняю, мантры проговариваю и в бубен бью. Вот у меня это место и заколдовано... Ну что тут сказать?! И смех, и грех.

На самом деле всё просто: как ты к земле относишься, так и она к тебе. Вот поэтому я и не могу себе представить до сих пор, чтобы живое, творимое человеком совместно с Богом пространство могло бы допустить пожар, да ещё в котором бы пострадали его хозяева и дети!

Когда горела вокруг поселения трава и многие трактором окапывали свои участки, я не рыл и не терзал землю, а она и не думала с огнём идти ко мне. Боролась там с огнём, где окопали, где боялись, как будто нашкодившие дети.

— А ты чего не окапываешь?! Сгоришь!

— Не хочу.

— Ну смотри, ну смотри...

Вот такая история моего титульного фото.

## Немного о своей земле

С 2005 года и по сей день обихаживаю свою землю площадью 1,67 га. За это время в живую изгородь, что в два ряда, посадил более 4700 различных деревьев, более 3000 различных кустарников.

Запланировал три пруда. Обсаживаю участок осинами, ольхой, клёнами (тянут воду).

Заложил плодовый лес (уже плодоносит) — более 45 яблонь, груш, чернослив, 38 абрикосовых деревьев.

Высадил липовую аллею из 74 лип, разбавил клёнами и лиственницей.

Вблизи будущего дома растут сосны, берёзы, клёны, липы, осины, боярышник, рябина, черёмуха, голубые и зелёные ели, пихты, лиственницы, дубы, кедры, серебристый лох и другие деревья, всего пока более 1500 штук.

Каждую весну и осень продолжаю сажать деревья и кусты. Ведь на 2/3 моего участка будет лес. Расположить стараюсь всё так, чтобы росло само собой, не требуя физических затрат от человека.

На участке 18 земляничных полей (за световой день могу обработать только две), 5 клубничных; красная и чёрная смородина, малина, черноплодка и др. Ну а под огород выделено 4 сотки. Белые грибы и грузди сам сажал, остальные растут сами в изгороди и по участку.

**Сергей ПАРОВ,**

<https://vk.com/rakovsb>

г. Челябинск

Вестник Родовых поместий

## В поисках своего счастья

Девочка родилась в самом конце зимы, почти в начале весны. Это был её первый тёплый день.

Она совершенно не умела говорить, неуверенно стояла у опоры, но уверенно передвигалась на четвереньках, используя только руки и коленки. Девочка услышала негромкий призыв явно своих друзей-лягушек и, улупив момент, когда казалось, что все о ней забыли, поползла тихо в конец картофельной делянки, к болотистому берегу речушки на задах огорода. Там её ждали друзья и много чего интересного.

Стоило ей по грудь залезть в болотистую воду, всё население болота — пиявки, лягушки и жучки — окружили её. Вся эта живность устремила к девочке, потому что она источала свет божественной любви, за этот свет любви всё живое готово умереть. Вот лягушки сами и прыгали ей в ладошки. Она их целовала, обнимала, крепко прижимала к груди, в результате чего они умирали.

Девочка недоумевала, почему умирала лягушка, а её место на ладони занимала другая — претендент на её любовь. Девочку потянули и стали искать всей деревней. И тут кто-то обратил внимание на лягушачий гвалт на болоте. По прогнозам деревенских, ничего не предвещало лягушачьих концертов, да и концерт был какой-то странный.

И тут один человек увидел девочку в окружении лягушек на болоте. Девочку вытащили из болотной жижи, возмущённый крик девочки приняли за испуг, расстрой-

ство психики. Принесли домой, обмыли и обследовали тельце. Ни одной царапины, укуса или укола не обнаружили, только стёртые коленки за время путешествия.

Это была я. Это был мой первый поход в поисках радости, счастья, шамбалы, своего пространства любви. Ещё не раз пускалась я в дорогу в поисках радости земной, но это болото было самым ярким в моей жизни.

Потом был долг перед мамой, перед школой, перед семьёй, детьми, долг перед Родиной. Возможно, этот долг и обязательства помешали мне найти свою шамбалу. Возможно, я её нашла, да прошла мимо в заботах.

Вот и пишу теперь, надеюсь помочь кому-нибудь найти своё счастье, своё личное пространство, как Анастасия в серии книг В. Мегре «Звенящие кедры России». Книгу «Анастасия» подарили мне девочки-коллеги со словами: «Эта книга для тебя, про тебя, и тебе она очень нужна. Прочитай её скорей и скажи, что в ней тебе понравилось».

То были лихие ельцинские годы, моим малолетним мальчишкам иногда нечего было есть. Я пропала на работе, хватая любые подработки, чтобы заработать хотя бы на хлеб. Книгу нашла время прочесть более чем через год. Книга показалась фантастикой. У Беляева, Железны, Жюль Верна и других сильнее будет. Вторая книга зацепила. Ищу третью, четвёртую. Читая про Сонечку, осознаю, что Мегре описал в книге мою детскую мечту. Долго хотела её реализовать, но всё

усложнили ювенальный закон и прочее...

А годы идут. Вот уже и выход на пенсию. И, наконец, поиск участка.

Оформляю в аренду 1 га в Хакасии, в Богградском районе. Казалось, это самое лучшее приобретение. За время хождения по мукам из-за несовершенства закона и моей юридической безграмотности измучилась и заболела.

Но ещё оставались мечты бороться за счастье. Понимаю, что 1 га для Сибири — это ни о чём. И тут встречаю Е.В. Гладких. Она рассказывает, как ей с трудом, но удалось взять в аренду землю под 40 поместий, участки в форме сот по 2,5 га. Место красивое в Богградском районе, и земля идеальная для меня. И посетовала она, что много сил затратила на оформление земли. Я подтвердила, что мне это знакомо. Вдруг узнаю, что она всё может потерять. Кто-то в долгах, не мог отдать деньги за участок, кто-то покинул свою мечту, кто-то взял землю в другом месте. Надо спасать положение, и я пустилась во все тяжкие, стараясь помочь (например, спала в палатке в холодное время года). В результате мой организм не выдержал нагрузок. Так расхворалась, что ушла, бросила участок.

Но мне хочется крикнуть, чтобы услышали меня: «Люди, поселяйтесь в Богградском районе Хакасии». Место чистое, это подтвердили своей «подписью» — отпечатками лап на берегу речки — бобры. Они селятся только в чистой воде.

В 4 км от участка находится село Бородино, бывший совхоз. Жи-

вут здесь в основном немцы, это толковый народ, где попада не будет селиться. Уехавшие немцы возвращаются назад. А вы слышали о Бородинской пещере? Это одна из красивейших пещер мира. В мае этого года деятели от туризма решили сделать из этой пещеры «красавицу-конфетку». И ещё недалеко расположена пещера «Ледянка». В двух километрах от поселения имеется небольшой водопад. Кстати, в 30 км от нас в тайге живёт Василий из Таёжки, писавший ранее в газету «Родовая земля».

Наше поселение расположено в 50 км от Абакана, столицы Хакасии. Мимо нас ежедневно ходят три автобуса за 100 рублей. Постоянно ездит другой транспорт. В 5 км от нашего поселения проходит федеральная трасса Красноярск — Абакан.

Мы все родом из каменно-бетонных джунглей, и поэтому нам трудно уйти на землю. Мы привыкли трудиться на земле, привычно думаем квадратно-гнездовым

способом. И что непривычно для нас, принимаем в штыки, даже если оно лучше.

Между участками предусматривается хозяйственный проезд 8 м шириной. Это покос и выпас для скота. Я уже запланировала озеро, землянку, где летом прохладно, а зимой тепло.

Сейчас у меня проблемы со зрением. Мне 70 лет, и мои возможности не совпадают с желанием. И я не успела сотворить своё личное пространство.

Пока вы молоды, пока есть силы и время, спешите сделать своими руками уголок своего счастья. Берите участки, где хотите, но у нас, в Бородино Богградского района, лучше всех. И потом лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

Если вас заинтересовало моё предложение, то обращайтесь.

Контакты: 8-923-590-6679 — Елена, 8-923-217-9333 — Марина.

**Любава**

г. Абакан, Хакасия





# Алтай. Опыт переселенца

**М**ногие хотят переехать жить на Алтай. Расскажу, как мы осуществили свою мечту и перебрались туда, куда стремились несколько лет.

Начну не с начала, а с того этапа, когда зародилась мысль о возвращении из благополучной жаркой Испании назад, в Россию. Но весь замысел был, чтобы вернуться не в городскую среду, а в сельскую местность, где была бы своя земля, на которой бы смогли возвести новый экодом, выращивалась бы еда в огороде, в саду пели бы петушки, а вокруг наш глаз бы радовала красивая природа в виде леса и речки.

И знаете, всё это осуществилось! Мы вернулись в Россию, но не поехали в наш родной Вологодск, а остановили свой выбор на Задонском районе Липецкой области, где кусочек прекрасного лесного ландшафта отвечал нашим запросам переселенцев. Красивый Дон извилистой лентой проходит через лесные массивы, где растёт много ягод и грибов. Холмистый рельеф не даёт глазу скучать.

Там и поселились в селе Паниковец, всего в пяти километрах от Задонска. Построили экодом из соломенных блоков, посадили сад, развели деятельность...

И всё бы хорошо, живи да поживай, но вдруг случилась так, что мы увидели фотографии Алтая, и произошла любовь с первого взгляда! Неимоверная тяга к месту, где мы ни разу не были, где зимой более суровый климат (а мы много лет прожили в южном климате), а удалённость от Центральной России вызывает только восторг и недоумения у близких родственников и друзей.

Но ничто не могло нас удержать от мысли о переезде на Алтай. Это стало для нас целью. Хотя не скрою, что были моменты, ког-

да мы отказывались от этой идеи по каким-то причинам, но через время обратно возвращались и ещё больше понимали, что наш путь лежит именно туда.

Спустя три года мы оказались там, куда так стремились, о чём мечталось и грезилось, на неизменно красивом, загадочном, прекрасном в любое время года Алтае.

Уже два года, как мы на Алтайской земле. Мы довольны? Да. Нам нравится жить здесь? Да. Жалеем, что переехали? Нисколько.

Мы поступили по сердцу, поэтому другого исхода дела просто не могло быть. Это не авантюра. Это ещё один смелый шаг в новый этап жизни.



## Природа и погода

Алтай — одно из красивейших мест на планете. И живя здесь, ты можешь лицезреть каждый день эту красоту. Таинство и загадочность безконечно манят и провоцируют тебя на походы и путешествия. Поэтому здесь скучать не приходится.

Климат зимой суров, но летом компенсируется комфортной температурой. Достаточно тёплый период начинается с апреля, а



иной раз и с марта. Сентябрь тоже тёплый и безумно красивый, потому что леса приобретают окраску, а река Катунь становится по-настоящему бирюзовой.

Много солнца и зимой, и летом. Это всегда приподнимает настроение.

## Огород

На своей земле всегда легче выжить. Огород, животные, грибы и ягоды — этого в достатке на Алтае. Для огорода огромный плюс, что растёт всё в грунте, но минус, что могут быть заморозки в мае и начале сентября. Земля отличная, стопроцентный урожай гарантирован, даже если вы неумеха.

## Жильё

Дом найти — не проблема, дорогой или подешевле. Самый дешёвый — в пределах 200 тыс. рублей, самый дорогой — около 2 млн. руб. В среднем хороший дом стоит от 600 000 до 1 000 000 руб.

В основном все дома деревянные, но есть и шлаковые, как наш, но в нём холоднее, и ещё кирпичные двухквартирники. Это дома

на двух хозяев. Они все трёхкомнатные, площадь квартирки небольшая.

Общей канализации нет. Вода тоже не в каждом доме.

Отопление в селе печное, поэтому дрова и уголь — всегда актуальный вопрос! Можно отапливать от электричества, но это дорого, не всем подойдёт.

## Участки

Участки, как правило, большие. Наш около 60 соток, у некоторых по 1 га, есть и по 15 соток. Можно взять участок в аренду и строиться. В таком случае участки

бесплатны, но есть ограничение: дают только по 15 соток.

## Местное население

Сибиряки — люди добрые. Это очень чувствуется, когда приезжаешь из другого региона. Вас могут угостить собственной выпечкой, урожаем, молоком, творожком. Конечно, как и в любой деревне, есть завистливые и недоброжелательные люди. В нашем селе живут потомки кержаков, а они отличаются сложным характером. Но от этого никуда не уйдёшь, просто надо принять.

В Солоновке много приезжих семей. И это тоже большой плюс. Мы дружим между собой. Часто организуемся вместе в походы, на праздники делаем совместные оптовые закупки, помогаем друг другу. Но местное население к нам относится настороженно. А мы просто живём и делаем своё дело без конфликтов. Всегда ищем компромисс.

## Инфраструктура

Сёла на Алтае, как правило, крупные, но более удалены друг от друга, чем в Центральной России. В нашем селе, как и в других,

есть вся инфраструктура: школа, садик, почта, Сбербанк, амбулатория, всевозможные магазины.

Если планируете переехать и у вас есть дети, то для них здесь воля вольная. В нашем селе много ребятшек. Развлечений не большое разнообразие, но что-то всё-таки есть. Футбольное поле, речка Солоновочка, она хоть и горная, но в основном мелкая, для детей самый раз, а самое главное — просторы. Зимой с наших возвышенностей на санках — милое дело. Минус — почти нет детских творческих объединений и кружков, даже в школе. Можно возить детей в Белокуриху, там есть кружки и секции, но тогда должны быть транспорт и время.

В Белокурихе также можно решить ряд своих проблем и вопросов. Это ближайший город к нашему селу с МФЦ, больницами, банками и крупными магазинами.

Школа, одиннадцатилетка, отремонтирована, очень чистенькая и приятная. Учителя хорошие. Детский сад тоже в хорошем состоянии.

## Работа

В самом селе работы практически нет. Но если захотите организовать что-то своё, то есть такая возможность.

Многие жители работают в Белокурихе.

В Солоновке активно развивается туристическое направление, и есть шансы присоединиться к нему. Это может быть гостевой дом или сувенирная продукция, а может, ещё какая-нибудь новая идея, ведомая только вам.

Некоторые семьи держат пасеки. Мёд и пчелиная продукция расходятся не только по Сибири, но и поставляются в Центральную часть России. Мёд с такой пасеки гарантированно настоящий.

## Транспорт

С транспортным сообщением в нашем селе сложновато. В Белокуриху автобус идёт только один раз в 6 утра и возвращается вечером, в 19:00. Есть сообщение с Бийском через транзитные автобусы и маршрутки. Чаще люди ловят попутку. Можно добраться до любого пункта назначения.

Дорога к нашему селу — отличная, но в самом селе дела обстоят куда сложнее. На Алтае лучше иметь машину повыше и покрепче, такая точно везде пройдёт.

## Итог

Нам по душе всё: место, где мы живём, люди, что нас окружают, природа. Всё стало составляющим нашего бытия. И думаю, два года — это хороший срок, чтобы понять, твоё это место или нет, ошибся ты или приобрёл.

Каждый год в наше село переезжает несколько семей. Ещё больше приезжают как туристы. Поток год от года только растёт. Это заслуга исключительно этого места — места силы, о котором когда-то писал Рерих.

Приезжайте к нам, отдохните! Пообщайтесь с людьми, с природой. И уж точно поймёте, притягивает вас это место или нет. А может, вы станете нашим соседом или другом, и мы будем вместе проживать эту реальность под названием ЖИЗНЬ.

**Оксана МАКАРОВА**

Алтайский край, село Солоновка  
Вольная душа (Яндекс Дзен)





# История переезда

**О**лег, Елена, Настюша, Никита, Милослава и Елисей Номеровченко — большое дружное семейство: мама, папа и четверо ребятшек. Три года назад они переехали в Солонку из рудного Казахстана (это казахская сторона Алтая).

Правда, они пробовали жить на Кубани, но оказалось, что местный климат не совсем подходит им. Сырая и серая зима Краснодарского края больше вводила в уныние, чем заставляла радоваться, да и снега там днём с огнём не сыщешь. Алтай оказался ближе по погодным условиям и по духу.

Когда они переехали в Солонку, купить смогли только маленький деревянный домик на окраине села. С землёй им повезло больше, они стали полноправными хозяевами 60 соток.

Планы были большие: новый дом, сад, огород, мастерская, хозяйство небольшое, лошадка, а может, и не одна, конечно же, пасека, где можно расположить несколько десятков ульев, да жить-поживать и добра наживать.

Так и случилось. За эти годы семья вложила немало сил и стараний, чтобы сделать свой участок настоящим поместьем. Обустроились, возвели новый дом, разбили огород, посадили целый лес вокруг своего поместья, да ещё один сынок родился. Теперь в семье Номеровченко равновесие — две дочки и два сыночка.

## Мать семейства

Впрочем, равновесия им и так не занимать. Лена, мать семейства, — это душа-человек. Добрая, внимательная, отзывчивая. Лучшей хозяйки не сыщешь. Несмотря на то, что в крохотном домике четверо маленьких ребятшек, у неё всегда чистота и порядок, все накормлены вкусными обедами и обласканы материнской любовью.

Всё ладится у неё, всё спорится. Если честно, не знаю, когда она всё успевает. Леночка — общительный и открытый человек, общественной жизни не избегает и с нами, женщинами, на посиделки приходит.

## Глава семейства

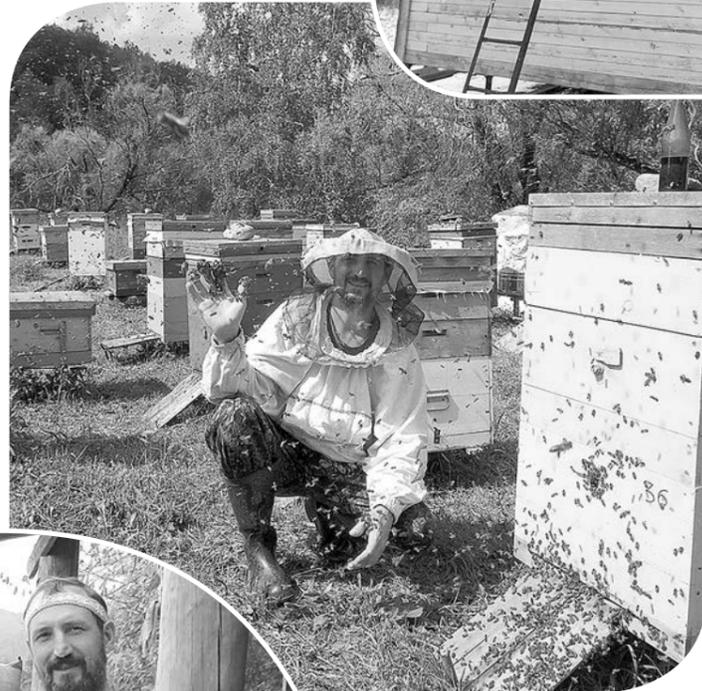
Глава семейства Олег в прошлом обладатель редкой профессии — машинист тепловозов. Несмотря на это, он смог приспособиться к новой жизни. Творческая натура Олега не даёт ему просто сидеть на диване, к стати, у них его даже нет, только табуретки и лавки, сделанные собственными руками.

Летом и зимой ему хватает дел. Всегда что-то пилит, строгает. Столы, кровати, полки, ступки, скалки и другая мебель и утварь вылетают из рук мастера в идеальном виде. Всякий раз, когда приходишь к ним в поместье, Олег чем-то занят, но пообщаться всё равно не откажется, потому что рад любому гостю.

## Пасека и апидомик

Главное дело Олега — это пасека. Он живёт на ней в прямом смысле слова. В прошлом году всё пчелиное хозяйство переехало в горы. Там и мёд экологичней, а

значит, товар качественней. В последнее время поля часто обрабатывают различными химикатами, и пчёлки вместе с пыльцой приносят частички химических веществ. Это очень беспокоило Олега, но теперь пасека удалена от полей и дорог, и пчёлки наполняют улья



щения она требует. Вот тут в роли главной героини выходит старшая дочь Настёна. Мамина помощница в своём питомце души не чаёт. Ни свет ни заря бежит к Руно, оседлает её — и в поле... Сказала, что будет ветеринаром.

Когда мы только переехали в Солонку, это была первая семья, которая пригласила нас в гости, чтобы поближе познакомиться. Как сейчас помню, в их маленьком, но уютном домике было очень комфортно. Мы уселись все вместе за одним столом, сделанным руками хозяина, и это был очень вкусный обед и много положительных эмоций от общения.

Олег и Лена смогли создать замечательную семью и дружную, тёплую атмосферу в доме. Я с огромной симпатией отношусь к ним. Нам с ними комфортно, всегда есть о чём поговорить, вместе путешествуем и ходим в походы, трудимся и отдыхаем.

Они отличные друзья и хорошие соседи, счастливы сами и делятся этим с другими. Они умеют слышать ближнего, доверяют и соответственно поддерживают друг друга в любых ситуациях.

Почему они переехали? Что стало причиной кардинальных перемен?

— Конечно же, экология, — говорит Лена. — В нашем городе четыре завода, даже и речи не было, чтобы дети росли в такой сложной экологической обстановке...

Приобрести чистейший и ценнейший алтайский мёд с частных пасек можно в группе в ВКонтакте «Алтайский мёд»: <https://vk.com/club180372290>; телефон 8-962-812-9006.

**Оксана МАКАРОВА**

Алтайский край, село Солонка  
Вольная душа (Яндекс Дзен)

исключительно чистым и полезным нектаром.

После переезда пасеки в труднодоступное место отец семейства берёт с собой старшего сына Никиту, а ему всего 7, и, как главного помощника, обучает всему мастерству уже с этих лет.

Наша семья любит полакомиться номеровченским мёдом, так в шутку мы его называем. Ребята в прошлом году накачали отменный дягилевый и васильковый мёд.

Ещё в 2019 году Олег в своём поместье новинку поставил — апидомик.

## Друзья меньшие

Все без исключения члены этой семьи обожают животных, особенно лошадку Руно, которую они взяли полугодовалым жеребёнком. Держать лошадь — это не только удовольствие. Её и накормить надо, и почистить, да и об-

# Петушиный крик и запах навоза признали наследием во Франции

**В**о Франции запретили жаловаться на крики петухов и кваканье лягушек и... приняли закон, защищающий так называемое «сенсорное наследие» деревни — кукареканье петухов ранним утром, кваканье лягушек в болотах, а также запах навоза и стрекотание кузнечиков.

Во Франции пасторальная мода на сельскую жизнь толкает горожан покупать домик в деревне, чтобы отдохнуть от городского шума и выхлопных газов, а также заниматься экотуризмом и отправляться на выходные в загородные отели.

Однако новички оказались не готовы к тому, что их ждут не только свежий воздух и пение птиц, но и непривычные и не всегда приятные запахи и звуки.

Оказавшись один на один с кукареканьем петухов по утрам и запахом навоза из соседского сарая, французские горожане попытались бороться с этими навязчивыми проявлениями деревенской романтики — в суды стали поступать жалобы на слишком громких петухов и лягушек в болоте.

Однако французским властям надоело ре-

шать проблемы изнеженных горожан, и они запретили жаловаться, для этого запахи навоза, коровий помёт, а также кукареканье петухов, кваканье лягушек и стрекотание кузнечиков признали «сенсорным наследием» и незаменимым атрибутом сельской жизни, который будет охраняться законом.

Соответствующий законопроект возник после ряда громких конфликтов между коренными жителями деревень и отдыхающими от городской суеты туристами либо недавно переехавшими в село на постоянное место жительства горожанами, которых в шутку местные прозвали «неоселянами».

— Жизнь в сельской местности подразумевает принятие некоторых неприятностей, — заявил Жюль Жиро, министр правительства, отвечающий за село. Так что коровий помёт, стрекотание кузнечиков и кукареканье петухов по утрам теперь считаются частью природного наследия Франции, которое будет кодифицировано в её экологическом законодательстве.

**Дарья ЛАБУТИНА**  
<https://www.gazeta.ru>





вила два года, чтобы подольше получать детское пособие. В послевоенные годы, помнит Мария Фёдоровна, на детей до восьми лет давали 40 рублей. Ртов у матери было много, всех накормить, одеть, обусть — каждая копейка на счету.

Эти украденные два года сейчас для Марии Фёдоровны боль. Она утирает морщинистой рукой слёзы и говорит, что уже в прошлом году могла бы получить существенную прибавку к пенсии. Почти пять тысяч добавляет государство всем, кто достиг 80 лет.

Я спрашиваю, какой у неё

ных поросят.

25-летняя Мария стала к тому моменту передовой дояркой-рекордсменкой. И могла, по её словам, «строить» местное начальство и ставить условия. Пошла в районную администрацию ругаться, что нельзя так издеваться над людьми. Толку не добились, но они с сестрой получили разрешение уехать. Старший брат позвал к себе на Урал, в Курганскую область. А спустя несколько лет эксперимент с укрупнением деревень признали неэффективным. И по бумагам всё вернули, как было. На Урале Маня с

чаю: «Кто поил, тот пусть и вытягивает». — «Ну замёрзнет же». — «На могилу схожу. Или я, или бутылка».

Как-то Мария Фёдоровна вернулась раньше домой и увидела, что муж ударил её сестру.

— Я как табуретку схватила, хлестнула его, месяц рука висела.

На этом семейная жизнь закончилась. Мужа выгнала. Он ходил, канючил, просился обратно, а потом в сердцах выпалил, что живой Маньку не оставит. В угрозы она поверила сразу. Пошла к председателю колхоза просить машину и вернулась на Смоленщину.

Устроилась на фанерный завод. На скопленные деньги купила наконец собственную избу. А голодные 90-е встретила уже ткачихой на комбинате. Вместо зарплаты раз в месяц выдавали пять метров ткани. Выручал огород. Мария Фёдоровна говорит, что ковырялась на своих сотках, как червяк. Зелень и лук продавала через знакомую на рынке. Только так и выживали. Сестра умерла в конце 90-х. С тех пор Мария Фёдоровна одна. Все старшие братья и сёстры уже на том свете. Племянникам, разбросанным по стране, старая тётка не нужна.

### Не стерпелось

Весной 2019 года Марию Фёдоровну замучила гипертония: в глазах темнеет, голова кружится. Давление зашкаливало за 200. Спасла домработница — перелезла через забор, увидела сникшую краснолицую бабушку и вызвала «скорую». Инсульта удалось избежать, но Мария Фёдоровна решила, что конец уже близок, и решительно сообщила в соцзащиту, что хочет переехать в дом престарелых. Полагала, что умирать.

Продала дом. Собрала вещи, какие разрешили взять с собой, и поехала.

— В первом доме престарелых со мной обошлись, как с поросёнком, — морщится Мария Фёдоровна.

Диалог с дежурной санитаркой она разыгрывает для меня в лицах. Как ей подталкивали грязный таз с едва тёплой водой, чтобы помылась, — «Я дома в таком даже ноги не мою». А вместо полотенца дали тряпку. И грозно потребовали раздеваться.

— Санитарка дверь нараспашку открыла и сидит, наблюдает. Страшно, думаю, вдруг придёт и силой разденет. Обдалась водой немного. На мокрое тело халатик своей надела, — вспоминает она неприятный эпизод.

А потом отвели к комнате, указали на кровать со словами: «Вон твоё место, иди садись». Молча, как мебели, сделали укол, поставили тарелку с ложкой каши-размазни.

— Стою у окна, слёзы катятся, думаю: что же дальше будет, как я тут выживу? Хуже ж, чем с собакой, обращаются.

А когда ночью она вышла с кружкой к бойлеру за водой, разбуженная шагами санитарка гаркнула:

— А ну марш на место!

Едва дождавшись утра, Мария Фёдоровна бросилась звонить в соцзащиту:

— Забирайте меня срочно отсюда, а то я уйду пешком. Я здесь не останусь. Нельзя же к людям, как к мусору относиться.

Во втором доме престарелых условия жизни и отношение были получше. Мария Фёдоровна даже подумала: вдруг выдержит и приживётся? Поход в «стардом»

# Бабушка с характером



В 80 лет Мария Фёдоровна Матвеева начала жизнь с чистого листа. Сбежала из дома престарелых и купила на «гробовые» старую лачугу в посёлке. Жизнь в казённых стенах показалась ей невыносимой.

«Оптимистка!» — то ли с завистью, то ли с восхищением говорили о ней в доме престарелых. Давление за 200, а она всё шутит. Персонал, уверена Мария Фёдоровна, её любил. А со старшей медсестрой они до сих пор перезваниваются. Та всё спрашивает: «Фёдоровна, ты собираешься к нам?» «Боже упаси!» — смеётся Фёдоровна в ответ.

В «стардом» — так баба Маня называет дом престарелых — она решила уйти сама в 2019 году. Стало подводить здоровье. Скакало давление, еле выкарабкалась после гипертонического криза и решила, что жить ей осталось недолго, несколько месяцев. Пора сдаваться. Потом оказалось, что чуть не загубила себя сама. Топила печку обломками старых ДСП, которые при горении выделяют токсичные вещества и углекислый газ. Из первого дома престарелых, в который её направили, сбежала утром следующего дня. Во втором продержалась семь месяцев.

Про Марию Фёдоровну я узнала от добровольцев, взявшихся обустроить быт одинокой старушки в уютном доме на окраине посёлка под Рославлем.

### Заколдованная Смоленщина

Мария Фёдоровна встречает меня на пороге нового дома. Стоит, опершись на палочку, как сошедшая с экрана сказительница из фильмов-сказок Александра Роу. Характерный прищур, напевная речь. Правда, сюжет её жизни

переплунет любые сказки. Все потрясения XX века пронеслись табуном по её судьбе. Коллективизация, война, реформы колхозов, перестройка, новый век. Безоценный труд на износ, лишения и бедность.

— Я кровная смоленская дура, — грустно смеётся Мария Фёдоровна. — Помотало меня по стране. Но теперь уж я здесь до конца.

Маня родилась в 1940 году в селе Пржевальское Смоленской области, в большой крестьянской семье. Последыш, самая младшая, седьмая. Мама — доярка. Отец — кузнец. Хозяйство, огород. Привычный уклад разрушила война. Отец погиб почти сразу. Помогал перевозить раненых и попал под бомбёжку. В середине июля 1941 года в Пржевальском уже хозяйничали фашисты. Матвеевы еле успели эвакуироваться. Семью отправили теплушками через всю страну за Новосибирск. Жили плохо, голодно, холодно, в бараках. Мама ходила в колхоз за три километра доить коров. Сельской неграмотной женщине прижиться в незнакомом месте было трудно. Как только стало можно, сразу повезла всех обратно на Смоленщину. Но на месте родного дома их встретило пепелище. Село сожгли дотла. Только почерневшие остовы печей и разрушенные фундаменты напоминали о том, что на берегу озера ещё несколько лет назад была жизнь.

Поселились в колхозе, в соседнем районе. Восстанавливая документы, мама младшей Мане выправила новую метрику и уба-

стаж. Она пожимает плечами — кто ж его в колхозе считал тогда? Трудодни палочками учитывали. А работать Маня начала рано. В 14 лет бросила школу. С мужиками ходила на сенокос. Ездил на быках. Школу так и не окончила. Потом возможности учиться не было.

У совсем ещё юной Марии на руках оказалась старшая сестра, ставшая инвалидом в 16 лет. Колхозное начальство отправило сестру, совсем девочку, работать на лесозаготовки. В первый же выход та рванула с земли здоровую лесину, охнула, села и встать не смогла. Надорвалась. Кое-как её довели до дома и оставили. До врача 18 км. Старшие братья и сёстры уже разъехались. Мама всё чаще хворала. Заботы о сестре упали на Маню. 40 лет она её выхаживала, возила по врачам, добивалась операции. Работала за двоих. Пошла по стопам мамы — в доярки. Брала сразу две группы коров: одну — за себя, вторую — за сестру. Управлялась и с огородом. Подрабатывала почтальоном. Крутилась, как могла.

### Любовь зла

В 1965 году Советское правительство в очередной раз позаботилось о крестьянах — решило селения укрупнять. Деревню, где жили Матвеевы, приговорили к сносу. Мнения жителей никто не спросил. Их в приказном порядке переселяли в наспех сколоченные, неутеплённые бараки на новом месте. Условия жизни там были хуже, чем у колхоз-

сестрой тоже продержались недолго. Сестре стало хуже, курганские медики вынесли вердикт, что климат и воздух ей не подходят.

— Я сестру в охапку — и обратно на Смоленщину, — неспешно описывает свои скитания Мария Фёдоровна. Такую доярку любой колхоз с руками отрывал. Но только и тут обещания хорошего служебного жилья оказывались сотрясением воздуха. В очередной казённой избе зимой приходилось спать в шапке и валенках. Сёстры сговорились ещё с двумя семьями махнуть на работу в Ленинградскую область. Там, по слухам, условия были лучше. «Я молодая была, работать умела, меня в любом месте взяли б, хоть я и неграмотная».

В селе Ушаки, под Тосно, с Маней приключилась любовь.

— Там я нашла себе хорошего алкаша, — иронизирует Мария Фёдоровна над попыткой создать семью. — Пришёл, поддавший, на свидание. Я говорю: «С таким встречаться не буду».

Жених обещал не пить. И несколько месяцев мужественно держался. Марья присмотрелась. Вроде неплохой, работающий. Ему 35, ей уже 28 — солидный возраст.

— Ну и вышла я за него замуж. А он прямо там, где зарегистрировались, насосался самогона. Пил, как незнамо что. Как получка — отмечал. Лежит. Мама его бежит за ним с саночками и везёт домой отсыпаться. Прибегает ко мне один раз: «Манька, пойдём, в канаве валяется, я одна не вытяну». Ответ-



оказался для неё не про смерть, а про жизнь. Умирать резко расхотелось.

— Там люди живут годами, и дай им Бог здоровья, но я там жить не смогла бы со своим характером. Характер у меня мягкий, но временами жёсткий, — смеётся баба Маня. — Я привыкла сама распоряжаться своей жизнью. В доме престарелых становилось только хуже. Я задыхалась, мне не хватало кислорода. Лекарства там всё равно надо самим покупать. Бесплатно дают только самое простое, копеечное. Кормят скудно. Про что ни спросишь — на всё отвечали, что пожилым такое есть нельзя, — диета.

Мария Фёдоровна поначалу удивлялась, почему все ходят по стеночке, маленькими шажочками, потом, говорит, почувствовала, что сама слабеть стала. Начала ходить в магазин, покупала себе сметану, помидоры, мясо. Сама заклеивала окна, чтобы не дуло. Продержалась в таком режиме семь месяцев. Из них четыре строила планы побега и подыскивала дом, куда переберётся жить.

Директор отговаривал: «Куда ты собралась в твои-то годы!» А она уезжала легко, подбадривала тех, кто плакал, обещала, как обживётся, позвать в гости, устроить выездной «стардом» на дому. Но новая жизнь тут же щёлкнула беглянку по носу.

### Приезжайте, научу

Баба Маня зовёт на кухню пить чай с мёдом и пряниками. Греет в ковшике воду на печке. Ходит она медленно — ноги болят, пухнут. Носить может только тёплые самосшитые бурки. Но говорит, как перебралась обратно в привычные условия, почувствовать себя сразу стала лучше и таблетки большими горстями пить перестала. Окидывает довольным взглядом свои хоромы и выдыхает: «Вы не представляете, что здесь было, когда я въехала».

На свободу Мария Фёдоровна вырвалась в конце февраля 2020 года. Дома престарелых в Смоленской области друг за другом уходили на жёсткий карантин из-за массовых случаев заражения коронавирусом. Все накопления и «гробовые» — 300 тысяч рублей — она отдала риэлтору, и ей купили дом в посёлке в окрестностях Рославля. По рассказам всё ей нравилось. Красивый участок с яблонями. Колодец близко. Места в доме достаточно: сени, кухня, комната. Много окон и света. Живьём она этот дом увидела, когда сделка уже совершилась. Увидела и ахнула. Дом на окраине оказался в ужасном состоянии. Шок, слёзы. До магазинов далеко. Грязно, чёрные, закопчённые стены, обитые картонными коробками, чёрный потолок, печка дымит, внутри стоит запах гари.

Из мебели — только старый, продавленный узкий диван. Препятствие в печке коптит кур и использовал дом как бытовку в приусадебном хозяйстве. Сам жил в городской квартире. Мария Фёдоровна рассказывает, как всю ночь проревела от мыслей, как же она будет жить в таком хлеву. Только деваться уже было некуда.

Кровать, новое шерстяное одеяло и большую подушку летом привезли добровольцы. Первые месяцы Мария Фёдоровна ютилась на старом, продавленном диване.

Вещей у неё был минимум:

швейная машинка, две подушки, одеяло, три кофты, калоши, валенки, трое бурок. Остальное пришлось со слезами бросить в своём доме при продаже. В дом престарелых разрешили взять с собой только две сумки. Деньги к тому моменту совсем закончились, даже 10 тысяч пришлось взять в долг. Копила всю жизнь на старость и вот так спустила. Даже на еду не осталось. Препятствие хозяйин дома отсыпал ей ведро картошки, дал немного яиц. Новая соседка принесла мёду. Мария Фёдоровна наварила картошки с маслом, задумчиво похрустела солёным огурцом. Вздохнула. Из закромов сумки достала весёлую новогоднюю открытку. В декабре в дом престарелых поздравить одиноких стариков с Новым годом приезжали из Москвы добровольцы фонда «Старость в радость». У Марии Фёдоровны осталась открытка от добровольца Оксаны с обратным адресом. Она собралась с духом и написала письмо. Рассказала про своё бытё, про хибару, в которой не выжить, попросила помощи и совета.

Летом у дома остановилась гружёная «Газель». Сотрудники фонда «Вознеси сердце», узнав от добровольцев историю Марии Фёдоровны, закупили и привезли всё необходимое, чтобы выручить бабушку из беды. Общими усилиями страшную хибарку подремонтировали, потолки покрасили, стены оклеили весёлыми цветочными обоями, починили печку, провели новую проводку, привезли холодильник, кровать, шкаф, постельное бельё, тёплое одеяло, новые подушки.

— Не знаю, что бы я делала без девчат, — качает головой Мария Фёдоровна. — На пенсию в 10 тысяч рублей ремонта не справиться! Обои эти Валя из соцзащиты выбирала и сама клеила. Мне нравится, — довольно улыбается хозяйка.

В доме совсем тихо. Я спрашиваю, не скучно ли ей без телевизора.

— Нет-нет, — отмахивается баба Маня. — Был у меня когда-то телевизор маленький, но я от него избавилась. Нечего там смотреть. Вот по радио скучаю. Газеты люблю читать, а кроссворды не умею.

Её постоянные спутники на стуле возле диванчика — тонометр, блокнот с ручкой, таблетки, газета и простенький кнопочный телефон. «Мой друг», — говорит про мобильник Мария Фёдоровна.

Она воспрянула духом вместе с ожившим и посветлевшим домом. Уже строит грандиозные планы на новую весну. На подоконнике полным ходом идёт подготовка к следующей посевной. Сушатся тыквенные семечки и семена помидоров. По помидорам Мария Фёдоровна большой спец. Раньше выращивала больше 10 сортов у себя в теплице. В планах — разбить огород и на новом месте. А главное — накопить к весне на новую ярцевскую теплицу.

— Немного очухаюсь и буду снова копить. Экономить я умею. Это меня с детства мама научила: чтобы не бедствовать, покупать всегда продукты сразу на месяц и больше не трогать. Так денежки потихоньку и собираются, — баба Маня, хитренько улыбаясь, даёт мне урок бережливости. — Не умеете так? Приезжайте, научу!

**Римма АВШАЛУМОВА**

Фото: Римма Авшалумова  
<https://takiedela.ru>



## Волшебство зимней деревни

Кому как, а мне больше по нраву зимняя деревня. Пусть говорят, что пропало волшебство из деревни, но оно есть и сейчас, как было сотни лет до сего дня.

Снежок под ногами скрипит, солнце красиво подсвечивает чистейший, искрящийся снег, который лежит повсюду: на дороге, на ветках деревьев, на деревенских крышах.

Белоснежный ковёр скрыл осеннюю неприглядность. Крыши изб, стоек, скосы ворот и даже столбики и деревянный штакетник заборов-палисадников покрыты снежными шапками, принимающими иногда причудливые формы.

Дедушка Мороз, как великолепный художник, искусно разрисовывает каждую веточку, каждое оконное стекло замысловатыми узорами.

Чтобы понять волшебную красоту зимней деревни, её надо увидеть, побывать в ней в разное вре-

мя суток. Загадочно в вечерних сумерках. Мороз под 40 градусов. То здесь, то там в деревенских избах появляются яркие точки огня. Полной грудью вдыхаешь морозный воздух, а деревенская тишина успокаивает. В ночной тиши время от времени раздаётся лай собак, и он только подчёркивает эту тишину. Свет от фонарей стремится ввысь и превращается в световые столбы.

Воздух ночной прозрачен, всё небо усеяно мерцающими звёздами. Светлая с голубым отливом луна смотрит сверху на притихшую деревню. Она медленно плывёт по небосводу, освещая поверхность крыш десятки труб, из которых столбом поднимается дым.

О, этот дым может много о чём рассказать. В этой избе, например, печь топят берёзовыми дровами, так как дым светлый и с характерным запахом бересты. А дым из соседней избы тёмный, с запахом

больные хозяева даже в избу запускают.

А наутро, после ночной вьюжной свистопляски, деревню не узнать: всё вокруг погружено в утреннюю тишину, дорог и тропинок не видать, избы и тропки занесены снегом.

Хозяева домов начинают откапывать и расчищать узенькие дорожки, чтобы дети могли в школу пробраться, а взрослые — на работу, в магазин. После вьюги снег плотный, словно каменный. Пока дорожку расчистишь, семь потов сойдёт. Тут и простая деревянная лопата не справится. Иной раз и ломик нужен.

А потом, как выйдешь со дво-

ра, идёшь по улицам, и сердце охватывает безпричинная радость. Под ногами хрустит снежок, этот звук не спутаешь ни с чем!

Снег так искрится в лучах зимнего солнца, что глазам больно. В каждом доме жарко топят печи. Дым стоит коромыслом и медленно растекается маревом над всей округой.

Калина и рябина прибиты морозцем, стёклышками застыл иней на ягодах. Стоишь, любуешься, заворожённый! Ёлки будто обмакнули в сахарную пудру — хоть в букет собирай!

Вот она, волшебная зима в деревне! Здесь время замерло. Остановилось. И здесь надо жить! Вдыхать, наполняться, видеть красоту. И благодарить Бога. И чувствовать, что живёшь, а не существуешь!

**Ольга БЛОКИНА**

«Я деревенская» (Яндекс Дзен)



ра, идёшь по улицам, и сердце охватывает безпричинная радость. Под ногами хрустит снежок, этот звук не спутаешь ни с чем!



# Как сделать древесину вечной

## Потерянные знания наших предков

Написать эту статью заставила одна весьма любопытная запись, найденная нами на просторах Фейсбука (фото 1), которая буквально перевернула сознание, переворочила все имеющиеся познания и в очередной раз заставила вспомнить известный афоризм «Я знаю, что ничего не знаю» и согласиться с ним... При этом возникло желание попробовать прояснить тему заготовки древесины (точнее, стволов деревьев) для строительства жилых домов, которую затрагивает данная заметка.

**Ч**то мы знаем о том, как нужно выбирать деревья для изготовления сруба? Что нам известно о том, как это делали наши предки? Не расходятся ли наши современные знания по этой теме с теми, которыми владели предки? Попробуем разобраться.

Начнём с современных познаний. Поскольку основной конструкционный материал для изготовления сруба — это строевая сосна, то именно о правилах, которыми руководствуются при выборе стволов с целью получения из них брёвен для создания сруба, мы и будем говорить.

Если верить подавляющему большинству открытых источников информации, то картина выбора выглядит примерно так (и именно так выглядела раньше). Деревья выбирали и выбирают, соответствующие следующим требованиям:

- лучше брать сосны возрастом от 120 лет;
- выбирать часть древесного ствола выше комля: ствол должен быть прямой, без сучков и признаков свилеватости (порок стро-



Фото 3



Фото 2

ения древесины, выражающийся в извилистом или беспорядочном расположении волокон древесины);

- максимальная сбежистость (постепенное уменьшение диаметра ствола от комля к вершине) не должна превышать 10 мм на погонный метр;
- время выбора и заготовки основных стволов — исключительно зима.

Это значит, что, отбирая стволы для сруба в соответствии с перечисленными требованиями, на-

ши предки должны были неделями бродить по зимнему лесу, выбирая лучшие деревья, затем рубили их и вывозили.

Красивая картина, вот только верится в её полную правдоподобность почему-то с трудом. Почему?

Первым в голову приходит сомнение в том, что крестьянин неделями бродил по лесу, отбирая деревья. Мало того, что холодно, голодно и дикие звери вокруг бегают, так ведь от дома уйдёшь на огромное расстояние. А как потом брёвна из непролазной тайги вывозить и домой доставлять? Лошадка ведь не трелёвочный трактор и не лесовоз, она устаёт и, значит, должна ежедневно к вечеру домой возвращаться, к тёплым яслям и торбе с овсом.

Второй момент. На качество древесины и наследственно на длительность срока службы сруба, как известно, оказывает влияние не только широта, на которой произрастала сосна (напомним, что есть лес северный и южный), но и конкретные условия, в которых росло дерево. Так сосна, росшая на сухой, малоплодородной почве, имеет плотную и мелкослойную древесину, обладающую насыщенным тёмно-красным или жёлто-красным цветом ядра. Её называют кондовой сосной, она считается наиболее ценным строительным материалом. Произраставшая на плодородных почвах и не испытывавшая недостатка во влаге сосна имеет более рыхлую и крупнослойную древесину, с ядром бледно-жёлтого цвета. Её называют мяндовой сосной. Она по своим качествам существенно уступает кондовой сосне. И что крестьянину делать, если в окру-

же — хоть неделю броди по лесу, хоть две — растут исключительно мяндовые сосны? Забыть про строительство или заказать лес за тридевять земель? Может быть, существовали какие-то искусственные способы улучшения качества местной древесины, о которых мы просто не знаем?

Второе сомнение возникает в справедливости бытующего устойчивого мнения о том, что для строительства срубов использовалась исключительно сосна, срубленная зимой. Как показывают исследования, плотное ядро имеет практически неизменную влажность в течение всего календарного года: в среднем она равняется 33%. А молодые и менее плотные клетки ствола, образующие заболонь, имеют наибольшую влажность с ноября по февраль, наименьшую — с июля по август. И уже только одно это наводит на мысль о том, что на самом деле всё могло обстоять совсем иначе, чем мы привыкли думать. Очень вероятно, что срубленная зимой сосна ценилась выше сосны летней рубки по той простой причине, что зимой крестьяне не были заняты сельскохозяйственными работами, поэтому у них появлялось время для того, чтобы заготавливать брёвна. Кроме того, зимой брёвна можно было транспортировать санями по снегу прямо через поля, а летом возили только по дороге — разбитой, размытой и ведущей в объезд полей, да ещё на телегу помещался меньший объём груза, чем на сани.

А когда же заготавливали брёвна? Есть предположение, что происходило это летом (на заготовку выбранных и помеченных

заранее стволов времени много не надо), а вывозили брёвна зимой, когда и времени больше, и с дорогами проще.

Третье сомнение — в изложенных выше требованиях насчёт отсутствия кривизны и свилеватости. Известно, что идеально прямых сосен быть просто не может, и значит, определённые допуски на кривизну ствола, по-видимому, существовали во все времена. Однако основное сомнение — в отсутствии свилеватости. Не будем долго рассуждать на эту тему, а просто приведём фотографию стены сруба церкви, простоявшей уже почти три века (фото 2). Как видим, свилеватые брёвна в древности использовались в строительстве, но очень может быть, что степень свилеватости тоже имела свои допуски. Недаром существует пословица: «Крива свиль, да столяры хвалят».

**И**, наконец, есть последнее сомнение в том, что современной бригаде лесорубов по плечу выбрать и срубить деревья по описанному рецепту дедов и прадедов. К сожалению, жизнь диктует свои условия, далёкие от идеальных, и в подавляющем большинстве случаев процесс заготовки брёвен сегодня выглядит так. Предприниматель за деньги, зачастую взятые в кредит, покупает на торгах участок леса — делянку (выбора ему не предоставили — что продавали, то и купил). Эту делянку нужно как можно быстрее разработать (проценты по кредиту-то растут), поэтому ждать «нужного времени» просто некогда. И в лес направляются техника и рабочие (им нужно за работу заплатить, поэтому чем быстрее они справятся с работой, тем лучше).

Если бы на купленной делянке находился только строевой, здоровый лес, то всё было бы неплохо, но на деле большая процент стволов имеет различные изъяны. И значит, их тоже надо будет срубить и как-то пустить в дело. Как? Естественно, рассортировать по сортам, но при возможности «подмешать» к первому сорту второй или даже третий. Ну а про то, что стволы «надо правильно свалить», никто даже и не вспомнит, деревья спиливать будут от самой земли, чтобы не потерять дорогие кубы древесины.

Вернёмся к найденной нами публикации. Её дословный перевод, сделанный автоматикой Google, гласит следующее:

«Повторное открытие забытых методов лесного хозяйства в Норвегии путём нанесения травм растущим деревьям с целью сделать их долговечными на протяжении 1000 лет с помощью техники самоисцеления природы, заменяющей воду в клетках сосновой смолы. Если дерево растёт уже

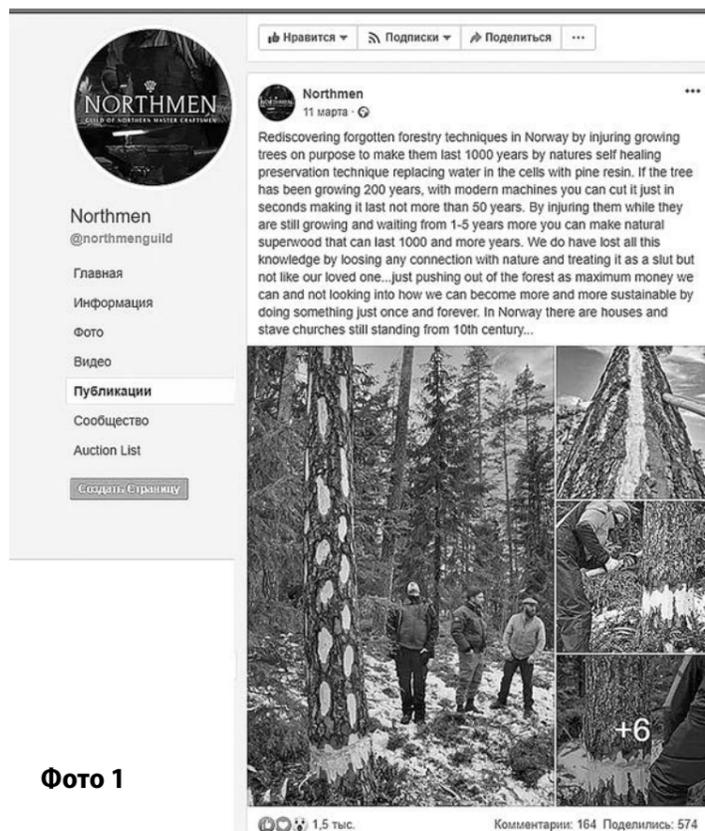


Фото 1



+6



200 лет, то с помощью современных машин его можно срубить буквально за секунды, сделав так, чтобы оно прослужило не более 50 лет. Повреждая их (деревья), пока они ещё растут, и подождав от одного до пяти лет (и больше), вы можете получить натуральную сушпердревесину, которая прослужит 1000 и более лет. Мы действительно потеряли все эти знания, утратив всякую связь с природой и обращаясь с ней, как с шлюхой, а не как с близким и любимым человеком, просто вытаскивая из леса как можно больше денег и не глядя на то, как мы можем стать всё более и более устойчивыми, делая что-то только один раз и навсегда. В Норвегии есть дома и церкви с шестью, которые стоят с X века...»

Писал эту заметку явно человек, который знал и понимал, о чём он хочет сообщить друзьям и знакомым по Фейсбуку. Вот только переполнявшие его эмоции не позволили ему добиться желаемого результата, так как текст понятен лишь местами.

Мы поступили просто. Взяли целиком первое предложение из английского текста заметки и с помощью поисковика Google нашли норвежский первоисточник ([www.northmen.com](http://www.northmen.com)).

Оказывается, в Норвегии существуют специальные курсы, на которых в течение четырёхдневного зимнего практикума участники могут изучить традиционный способ заготовки древесины (бревна), который применялся в Скандинавии в течение тысячелетий. Сегодня в Норвегии сохранилось всего несколько носителей таких знаний, один из которых и передаёт слушателям курсы свои знания о том, как сделать заготавливаемые брёвна долговечными в течение 1000 лет. При этом слушатели имеют практическую возможность научиться превращать деревья в долговечные и чрезвычайно устойчивые материалы для строительства домов и т.д. с использованием традиционных ручных инструментов и техник. Происходит такое чудо-превращение после того, как этим самым ручным инструментом дереву сознательно наносятся повреждения по технике «Blæking» (травмы): затёсы, кольцевые удаления коры, надрезы и т.п. «Раненое» дерево после этого начнёт самовосстанавливаться и при этом вытаскивает сахара вместе с влагой из заболони, заменяет их смолой с антисептическими свойствами. Свойства древесины при этом коренным образом изменяются в лучшую сторону.

Основоположником этой методики считается Марк Витрувий Поллион — римский автор, архитектор, инженер-строитель и военный инженер, живший в I веке до нашей эры. В одной из своих книг о римской архитектуре он и изложил методику целенаправленного нанесения вреда растущим деревьям с целью запуска механизма их самоисцеления и при этом придания древесине более высокого качества.

Итак, были в Норвегии определённые традиции: прежде чем срубить дерево для строительства, его определённым образом «вылечивали», придавая древесине долговечность.

Что тут сказать? Молодцы норвежцы! Возрождают старинные традиции.

Теперь осталось только выяс-

нить, что это за дома и церкви, упоминаемые в найденной нами заметке на Фейсбуке. Ответ долго искать не пришлось, он содержался в комментариях к заметке.

Речь идёт о старинных деревянных церквях (фото 3) с так называемыми наземными столбами (имеются в виду каркасные конструкции) или ставкирках (несущие сосновые столбы называются stagr в древнескандинавском или stav в современном норвежском). Всего в Норвегии было построено более 1500 ставкирок, до сегодняшнего дня в разной степени сохранности дожили только 28. Одна из самых древних сохранившихся каркасных церквей — ставкирка в Боргунне (норв. Borgund stavkirke — «Боргундская деревянная церковь»), построенная предположительно в 1150–1180 гг. в честь апостола Андрея Первозванного. Абсолютно точно доказано, что деревья, выбранные для постройки храма, выдерживались на корню для того, чтобы смола могла выйти на поверхность, и лишь затем срубались и обрабатывались. Изготовленные из такой (прошедшей «спецобработку») древесины укрупнённые элементы каркасной конструкции предварительно собирались на земле, а потом поднимались в вертикальное положение и соединялись между собой.

Известна ли была технология такой обработки в России? Первое, что удалось найти в интернете, — кочующая с одного сайта на другой (но при этом так и не получившая широкого распространения и признания) статья «История рубленых домов» (автора выяснить не удалось). В этой статье есть такая фраза: «Дерево готовились заранее, и с избранных стволов частично снималась топором кора, её удаляли не полностью, оставляя между затёсами полосы для сохранения движения соков и хорошего выделения смолы. По прошествии четырёх-пяти лет просмоленные стволы рубили, причём делали это только поздней осенью или зимой, до удлинения светового дня, — считалось, что рубка стволов ближе к весне вызовет их гниение».

Думается, автор этой вполне современной статьи не сам всё это сочинил, а «позаимствовал» у кого-то из «классиков», занимавшихся серьёзными и систематическими исследованиями русского деревянного зодчества.

Почему о технологии «лечения» используемых для создания срубов жилых (и не только жилых) строений наши предки знали, а мы понятия не имеем? В результате читаем и пишем (переписывая друг у друга) «легенды» о том, как наши предки выбирали деревья для строительства, в которые до конца верится с большим трудом, а потом ещё долго пытаемся развеять зародившиеся в голове сомнения по поводу правильности написанного и прочитанного.

Самые главные вопросы: почему мы потеряли имевшиеся знания и почему у нас никто не занимается их возрождением и распространением, как в той же Норвегии? Неужели возрождать уже нечего и эти знания мы потеряли окончательно?

**Вадим КОВАЛЁВ,**

независимый строительный журналист

[kovalev-home@mail.ru](mailto:kovalev-home@mail.ru)

<https://stroim-chastnyi-dom.ru>



## Таволга — мать русских полей

Наши предки мудро подходили очень ко многому. Сегодня век огромной скорости изменения всего и вся, невероятного количества искусственных идей, стандартов, продуктов и ценностей. Поэтому изучение и возрождение уклада жизни предков — настоящий клад мудрости и ответов на вопросы.

Современная культура строится на искусственности, манипулировании, подменах. Древняя культура базировалась на естественности и следовании природным циклам и законам.

Сегодняшние методы здорового образа жизни в большой степени разрабатываются для компенсации несоответствий естественной природе в образе жизни городского жителя.

При этом существуют достаточно сложные принципы и методики, требующие длительного изучения и освоения (например, в фитнесе или йоге), а есть невероятно простые и естественные, но колоссально эффективные методы и продукты.

Один из самых естественных и незаметных, но в то же время стратегически важных и незаменимых — это осознанный и гармоничный питьевой режим.

Сейчас мы видим огромное разнообразие различных напитков, которые медленно, но верно разрушают здоровье и подрывают силы миллионов человек. Сегодняшние «соки и лимонады», «чай», энергетики и масса самых невероятных продуктов творчества химиков и маркетологов наполняют полки десятков тысяч магазинов и дома миллионов семей тем, что пить, по сути, невежественно и недопустимо. Как этому противостоять? Изучать опыт предков и начать его возрождать и применять.

Если говорить о русских национальных традициях травничества и чаепития, то самый известный напиток и растение в нашей природной зоне — конечно, иван-чай. Иван-чай пьют стабильные ценители и приверженцы натуральных природных продуктов.

Но среди таких людей всегда есть те, кто останавливает

ся на достигнутом и продолжает изучать тему глубже и пробовать новое. Для таких людей таволга (или лабазник) — новый этап наполнения своей жизни естественными природными продуктами и напитками. Сейчас многие ЗОЖники говорят, что таволга — это второй иван-чай.

Нужно уделять внимание тому, как узнать таволгу вязолистную, потому что она отличается от других видов. Например, у таволги шестилепестной на корневищах шарообразные утолщения (отсюда и название: таволга земляные орешки). Это два разных вида таволги. И по действию на организм они тоже отличаются. Таволга вязолистная — многолетнее травянистое растение высотой до 2 метров. Стебель ребристый, листья очерёдные перистосложные, крупные, сверху тёмно-зелёные, а снизу — беловоилочные. Дольки каждого листа яйцевидно-ланцетные, острые, зубчатые по краю. Плод — сборная семянка, состоящая из спирально закрученных семян. Корневище ползучее. У таволги вязолистной оно без утолщений.

Почему наши предки так ценили лабазник, называли его царницей полей?

Последние десятилетия с невероятной скоростью растёт масштаб смертности людей от сердечно-сосудистых заболеваний. Люди стали гибнуть от инфарктов и инсультов даже раньше 30-летнего возраста. Одна из фундаментальных, стратегических причин — сгущение крови. Масса неестественных для человека веществ поступает в организм с пищей и жидкостями, плюс алкоголь, сигареты, экология, бытовая химия и т.д. В итоге кровь превращается в такой «бульон», который постепенно забивает сосуды различными отложениями, начиная с холестериновых бляшек.

Течучесть крови — один из самых простых и первичных параметров, показывающих реальное состояние организма человека и степень эффективности и гармоничности его работы. Чем кровь гуще, тем быстрее усугубляются любые болезни: от сниженного иммунитета до диабета и онкологии.

### Сила таволги

Первый эффект при употреблении таволги, который проявляется наиболее естественно и стабильно, — разжижение крови и соответственно повышение её текучести, поэтому таволгой можно, например, регулировать давление, не прибегая к аптечным препаратам.

Ещё одно ценнейшее свойство таволги — заменяет собой препараты, выписываемые в аллопатической медицине при реабилитации после инсультов, улучшая кровь и сосуды, а значит, мозговое кровообращение и память, восстанавливая сознание и психику.

Также таволга восстанавливает суставы, почки и печень.

Для более целевого и эффективного применения таволги, конечно, есть смысл проконсультироваться с соответствующим специалистом (фитотерапевтом). Например, если ставить в приоритет задачу усиления иммунитета, то к таволге добавляется календула. Но в целом, как общеукрепляющее и мягкое профилактическое средство, таволга, заваренная в термосе, как обычный чай, — настоящая кладовая природы и природный целитель.

Классическая фитотерапия строится на фундаменте очищения печени и повышении текучести крови, эти два свойства очень гармонично сочетаются в природе таволги.

Стоимость таволги не сильно отличается от обычных магазинных чаёв, но свойства матери русских полей, замечательного природного лекарства, и «пыли с индийских дорог» — просто космически несоизмеримы.

Поэтому на Руси из века в век таволга была почти в каждом доме...

Для фоновой профилактики таволгу можно пить в составе сборов, а также пить саму по себе или с зелёным чаем. Самый простой режим употребления — 21 день, затем перерыв пару месяцев. В осенне-зимний период можно пить больше. Её сложно передозировать. Организм не возьмёт больше, чем должен. Пить её одновременно с химическими препаратами нужно с осторожностью. Желательно тогда контролировать анализы крови.

Противопоказания для приёма таволги вязолистной:

- индивидуальная непереносимость,
- атония кишечника, склонность к запорам,
- гипотензия, низкое давление,
- пониженное содержание тромбоцитов,
- беременность.

<https://vk.com/zivayapisha1>



# Каждому — своя капуста!

1 мая 305 г. н.э. после тяжёлой болезни жёсткий и расчётливый римский император Гай Аврелий Валерий Диоклетиан совершил необычный поступок: отказался от власти и удалился на маленькую ферму на берегу моря. Он предпочёл разведение капусты управлению империей. В следующем году на просьбы вернуться в Рим отвечал: «Ах, если бы вы видели, какую капусту я вырастил, то не стали бы в другой раз приставать ко мне со своими дурацкими предложениями». История умалчивает, какой именно вид капусты выращивал экс-император. Но это вполне могла быть брокколи. Именно в Италии, в области Калабрия, зародилась культура этого овоща.

По биологическим свойствам брокколи близка к обычной цветной капусте, но при этом выгодно отличается от неё по многим показателям. Она скороспела, урожайна, неприхотлива, морозостойка. Отлично растёт и развивается в широком диапазоне температур. Взрослые растения выдерживают заморозки до  $-6-10^{\circ}\text{C}$ , а летом проявляют высокую жароустойчивость. Может успешно расти на тяжёлых влажных почвах, хотя предпочитает средние суглинки, богатые перегноем. Культура обладает повышенной способностью к отрастанию: после срезки соцветий в пазухах листьев появляются боковые побеги с новыми головками, что увеличивает общий урожай и намного удлиняет сроки использования растения.

По сравнению с цветной спаржевая капуста (именуют её и так) более скороспела: первый урожай можно снять через 35–45 дней после высадки рассады. Не нуждается в притенении головок, проста в уходе. Высаживая сорта брокколи в несколько эта-

пов, можно получать её урожай со второй половины июня до конца октября. Выращивать брокколи не только просто, но и выгодно. Она стоит в 1,5–2 раза дороже цветной капусты и в 5 раз дороже белокачанной.

## Ешьте брокколи — будете здоровы

Брокколи имеет более ценный химический состав и по питательности превосходит другие виды капусты. По сравнению с цветной в ней в 1,5 раза больше белков, в 1,5–2 раза — минеральных солей, витамина С — в 2–2,5 раза, она почти в 50 раз богаче каротином. Кроме того, она богата легкоусвояемыми солями кальция, магния, витаминами (В1, В2, Е, РР, Р). Не только наличие ценных веществ, но и их сочетание в благоприятном для организма человека отношении определяют высокие диетические и лечебные свойства. В брокколи почти в 4 раза меньше пуриновых веществ, вредных для пожилых людей, детей, беременных, больных подагрой и желчекаменной болезнью. Её употребление способствует выведению из организма солей тяжёлых металлов и радионуклидов, препятствует накоплению холестерина в крови, предупреждает развитие атеросклероза и, как следствие, замедляет процессы старения. Рекомендуется в качестве детского питания, не вызывающего пищевую аллергию, для прикорма малышей с 5-месячного возраста.

Как видите, не зря столь учёный и наделённый властью муж, как Диоклетиан, занимался овощеводством. Нам же следует просто последовать его примеру для своего блага. Вырастить брокколи можно даже на балконе.

## Урожай без лишних хлопот

На постоянное место высаживают 35–45-дневную рассаду в фазе 4–5 листьев. За день до пе-



ресадки её поливают. В посадочную лунку добавляют 3/4 стакана биогумуса, 1 ст. л. золы и 1 ч. л. комплексного удобрения «Кемира весеннее». Высаживают примерно на 2 см глубже, чем растения росли на рассадной грядке или в кассете, почву вокруг стеблей тщательно уплотняют, чтобы не оставалось пустот. Если почва сухая, лунки предварительно обильно наполняют водой. Расстояние между растениями 40–50 см. Летний уход сводится к регулярному рыхлению, поливу и мульчированию поверхности почвы для сохранения влаги. Для увеличения урожая растения 2–3 раза подкармливают жидким удобрением «Идеал»,

«Новый идеал» или собственного приготовления, например, сброженным настоем коровяка и крапивы. С приближением зимы растения окучивают, а на открытом участке подвязывают. Для получения летних и осенних урожаев рассаду удобнее растить в открытых рассадниках. Чтобы получить сильную рассаду, всходы прореживают, оставляя между растениями в ряду расстояние не менее 8 см.

Высокоурожайные сорта брокколи при высоком уровне плодородия почвы дают головок до 5 кг/м<sup>2</sup>. Средний же урожай обычно соответствует пределам от 1,8 до 2,5 кг/м<sup>2</sup>. Головки убирают, когда они плотно сомкнуты, до цветения, по-

ка они не потеряли высоких вкусовых и питательных качеств. В первую уборку срезают верхнюю головку с частью стебля (10–20 см), который тоже используют в пищу. Повторные сборы проводят по мере формирования «кочанчиков» из пазушных почек. Но ни в коем случае не оголяют растение полностью. Сбор урожая продолжается около шести недель. Однако, если дать распусться хотя бы одному соцветию, образование новых прекратится раньше. Срезанные соцветия быстро увядают, поэтому их хранят в холодильнике в пластиковых пакетах не более 10 суток.

Некоторые сорта брокколи выглядят как миниатюрная цветная капуста, однако по вкусу брокколи — особенно её зелёные сорта — больше напоминает спаржу. Не стоит судить о брокколи по вкусу сваренных покупных замороженных соцветий; чтобы оценить истинный вкус этой капусты, нужно попробовать приготовленные на пару (а не отварные) свежеобработанные соцветия.

Надеюсь, у вас получится культура этого замечательного вида капусты, вы оцените её вкусовые и диетические свойства и пропишите на своих грядках на ПМЖ.

Елена НИКОЛАЕВА,  
агроном  
[www.ssad.lv](http://www.ssad.lv)

## Ошибки при выращивании капустной рассады

### 1. Нарушение оптимальных сроков посева семян на рассаду.

На рассаду семена высевают в соответствии со сроком созревания вида и сорта. Оптимальный возраст рассады среднеспелых сортов белокачанной капусты и брокколи — 35–45 дней, ранней белокачанной и цветной — 45–60 дней, позднеспелой белокачанной и кольраби — 40–45 дней. Исходя из этого, определяем оптимальные сроки посева.

Для белокачанной капусты это:

- ранние сорта — 20 марта — 1 апреля,
- поздние сорта — 1–15 апреля,
- среднепоздние сорта — 20 апреля — 1 мая,
- среднеспелые сорта — 1–10 мая.

Сроки посева на рассаду и пересадки на постоянное место обычно указываются на семенном пакете.

Овощеводам-любителям можно порекомендовать вырастить у себя дома на подоконнике сеянцы (семена высеять в небольшие ящички во второй половине апреля), а потом в начале мая распики-

ровать их в холодные рассадники (необогреваемые плёночные укрытия), где и вырастить хорошую, здоровую рассаду. Поздние сорта белокачанной капусты имеют довольно долгий вегетационный период (более 150 дней). Семена для выращивания их рассады высеивают в ящики в начале апреля (как ранние сорта), а затем пересаживают в холодные рассадники (как средние сорта). Следует обратить внимание на то, что в рассаднике у поздних сортов пересаживают уже не сеянцы, а растения с несколькими настоящими листьями. Поэтому высевать семена этих сортов нужно разреженно, чтобы потом не проводить прореживание. Лучше всего посеять по схеме 5x5 см, разложив по одному семечку в лунку.

### 2. Загущённый посев.

Хотя растениям предстоит расти в тесноте всего 10–12 дней, это очень плохо повлияет на качество рассады. Загущенные сеянцы развиваются неравномерно. Стебли у многих вытягиваются, формируются хрупкими, и часть сеянцев приходится браковать. Такие сеянцы трудно пикировать. В густом посеве создаются оптимальные условия для развития заболевания

чёрной ножки. Поскольку огородникам рассады для участка нужно не много, рекомендуем не пожалеть времени и посеять семена на одинаковом расстоянии друг от друга. Это сэкономит семена и время пикировки и позволит вырастить здоровую рассаду. Оптимальная густота посева — 5x5 см.

### 3. Недостаток освещения.

Для выращивания рассады надо выбрать самое светлое место на подоконнике. Если всходы начинают вытягиваться, первое, что нужно сделать, — это досветить их лампами дневного света или направить на них отражённый свет.

### 4. Неправильная влагообеспеченность.

Капуста потребляет много влаги, но хорошо растёт только тогда, когда её корни имеют возможность дышать. Она просто не выносит застоя воды. Поэтому при выращивании рассады очень важно не залить и не засушить растения. В условиях квартиры, когда рассаду выращивают в небольших ящичках, почва в которых быстро пересыхает, достаточно трудно соблюсти оптимальный для этой культуры режим увлажнения. Недостаток влаги задерживает

рост молодых растений, и для выращивания стандартной рассады потребуются больше времени. Избыток влаги приводит к гниению корней и гибели растений, к тому же в очень влажной почве растения чаще поражаются чёрной ножкой. Поэтому поливать растения нужно, соблюдая осторожность. Помните, что некоторый недостаток влаги для них не менее опасен, чем её избыток.

### 5. Низкая температура воды для полива.

Хотя капуста и относится к холодостойким культурам, поливать её рассаду, да и взрослые растения на грядке холодной водой не следует. Холодная вода значительно сокращает способность корней к её поглощению, а листья испаряют влагу с одинаковой скоростью что до полива, что после, так как для них температурный режим не меняется. И получается, что полив холодной водой приводит к сокращению её доступа к листьям, в результате чего растения ослабевают, хуже растут, легче поражаются заболеваниями.

### 6. Несоблюдение температурного режима выращивания.

Капуста в любом возрасте страдает от высоких температур

воздуха. В период от посева до появления всходов надо поддерживать температуру  $+20-22^{\circ}\text{C}$ . После появления всходов температуру на неделю снижают до  $+6-10^{\circ}\text{C}$ , а после этого она не должна превышать в солнечные дни  $+14-18^{\circ}\text{C}$ , в пасмурные  $+12-16^{\circ}\text{C}$ , а ночью  $+6-12^{\circ}\text{C}$ . При более высоких температурах растения вытягиваются, вырастают изнеженными, хуже переносят пересадку, больше страдают от ночных и утренних заморозков после высадки на постоянное место.

[www.ssad.lv](http://www.ssad.lv)





## Сроки посева семян овощей и цветов на рассаду

**Р**ассчитать сроки посева семян овощей на рассаду не сложно.

Если хочется получить первый урожай к определённой дате, надо учитывать ещё и продолжительность вегетации растения от посадки до первых плодов (обычно она указывается на упаковке с семенами).

Например, у ранних сортов и гибридов томата срок вегетации до первых плодов составляет около 100 дней. Оптимальный возраст рассады для высадки на постоянное место — 45–50 дней. Средний срок от посева до всходов — 7–8 дней. Оптимальный срок высадки подготовленной рассады в теплицу — около 1 июня. Таким образом, чтобы получить первый урожай салатных томатов к 20 июля, сеять семена надо начинать за 100 дней до этой даты, плюс неделя от посева до всходов и около пяти дней на адаптацию рассады после высадки. Приблизительная дата посева — 1–8 апреля.

Ориентировочные даты посева на рассаду основных овощных культур для средней полосы России:

- **Сельдерей.** Посадка — 25 мая. Возраст рассады — 70–80 дней, от посева до всходов — до 15 дней. Посев — после 25 февраля.

- **Сладкий перец.** Посадка в теплицу — 5 июня. Возраст рассады — до 70 дней, от посева до всходов — 12–14 дней. Посев — после 10 марта.

- **Капуста белокочанная ранняя.** Посадка — после 20 мая. Возраст рассады — до 50 дней, от посева до всходов — 5 дней. Посев — 15 марта.

- **Капусту цветную и брокколи** сеют вместе с ранней белокочанной.

- **Лук-чернушка и порей.** Посадка — в середине мая. Возраст рассады — до 50 дней. Посев — после 15 марта.

- **Баклажан.** Посадка в теплицу — 5 июня. Возраст рассады — до 50 дней, от посева до всходов — 12 дней. Посев — 1 апреля.

- **Томат.** Посадка в теплицу — с середины мая. Возраст рассады — 45–50 дней, от посева до всходов — 7–8 дней. Посев — конец марта — начало апреля.

- **Огурец.** Посадка в теплицу без технического обогрева — после 25 мая. Возраст рассады — 25–27 дней, от посева до всходов — 3 дня. Посев — не ранее 25 апреля.

- **Салат кочанный.** Посадка — 10 июня. Возраст рассады — до 40 дней, от посева до всходов — 4 дня. Посев — после 25 апреля.

- **Капуста белокочанная среднеспелая.** Посадка — после ранней белокочанной капусты. Возраст рассады — до 40 дней. Посев — в конце апреля.

- **Тыква, кабачок, патиссон.** Посадка — 10 июня. Возраст рассады — 25–27 дней, от посева до всходов — 4 дня. Посев — после 10 мая.

**Рекомендации приведены для Центрального региона РФ. Срок высадки рассады в грунт зависит от фактических погодных условий и может потребовать изменений.**

- **Петуния.** Любимица многих садоводов, продолжительно и обильно цветущая петуния отличается неприхотливостью и выносливостью. А колоссальное количество сортов всевозможных

расцветок позволяет подобрать растения для любой садовой или балконной композиции.

Сеют петунии в конце февраля — начале марта. Семена очень мелкие, и посев проводят исключительно по поверхности почвы, ни в коем случае не заглубляя семена. Всходы обычно появляются дружно, через 10–14 дней (если семена качественные). Подросшие сеянцы пикируют в отдельные горшочки. Вообще рассада петунии лучше развивается, если в период роста её 2–3 раза пересаживают, постепенно увеличивая объём посадочной ёмкости. В середине мая рассаду можно будет высаживать на клумбы или в контейнеры. К этому времени у неё обычно уже сформированы бутоны, а некоторые сорта даже успевают зацвести.

- **Лобелия.** Это очаровательное растение, уместное практически в любой садовой композиции. Когда цветёт лобелия, её листья не видно среди множества мелких цветочков удивительно чистых, ярких оттенков.

Сеют лобелию в конце февраля — начале марта в рассадные ящички по поверхности почвы. Посевы слегка прикатывают, не накрывая семена грунтом, и обильно увлажняют из пульверизатора. Всходы появляются примерно через две недели. Сеянцы пикируют и помещают в светлое, хорошо проветриваемое место, а с середины мая высаживают в грунт или в контейнеры.

- **Гвоздика Шабо.** Без рассады в условиях Средней полосы цветением гвоздики Шабо полюбиться не удастся, так как оно наступает через 5–6 месяцев после посева. Поэтому февраль —

оптимальное время для начала выращивания рассады.

- **Бегония вечноцветущая** — изумительное неприхотливое растение, которое цветёт с июня и до самых осенних холодов. Варианта её размещения в саду множество: бегонию можно выращивать как ампельное растение или цветущий бордюр, её сажают в контейнеры для балконов и террас и используют в ковровых посадках.

Семена бегонии вечноцветущей очень долго прорастают, поэтому высевать их в феврале. Сеять нужно по поверхности почвы, затем слегка прижать, чтобы увеличить площадь соприкосновения семечка с грунтом, и хорошо увлажнить почву. Оптимальная температура для прорастания семян +20°C. Через 1,5 месяца молоденькие растеньица пикируют в отдельные горшочки, а в начале июня высаживают в грунт.

- Теплолюбивая **сальвия** в климате наших широт выращивается как однолетник. Родом она из Юж-

ной Америки, где её культивируют как многолетнее растение. В наших садах сальвия, известная также, как шалфей сверкающий или блестящий, довольно популярна.

Сеют сальвию в конце февраля — начале марта, присыпая тонким слоем почвы. Пикируют в фазе 4–5 настоящего листа, а в конце мая — начале июня (в зависимости от климата и погоды) высаживают в грунт, желательнее на солнечном месте.

- **Виола (фиалка).** Если хотите, чтобы виола цвела в год посева, причём с конца мая и до самого снега, посеять её на рассаду в феврале. Напомним, что виола — двухлетняя культура, очень широко используемая цветоводами, ценится за продолжительное цветение, обилие сортов всевозможных окрасок и удивительную неприхотливость. Виола спокойно переносит пересадку даже цветущей, отлично разрастается и может расти как в цветниках, так и во всевозможных контейнерах.

[https://uk.com/na\\_dache](https://uk.com/na_dache)



## Стоит только добавить зерно...

**Е**сли хотите вырастить здоровое и крепкое растение, подсыпьте в горшок зерно! Так делали наши предки.

В далёкие годы на селе никто не знал ни о каких корневицах и эпинах. Тем не менее окна наших бабушек горели от ярких красок гераней, ваньки мокрого, целлозии. Да-да, росли гребешки и тогда, во времена наших бабушек. И вся эта красота достигалась без применения дорогих удобрений.

Нашим предкам был ведом и секрет натуральных укоренителей. Моя бабушка, например, с успехом использовала для этих целей зерно — пшеницу или овёс.

Если нужно было пересадить растение или укоренить какой-нибудь черенок, бабушка сначала наполняла горшок землёй. Чаще всего она брала землю в том месте, где росла крапива.

В центре горшка делала углубление на 3–4 см. В это углубле-

ние насыпала щепотку или горсточку (в зависимости от величины растения и горшка) зёрен овса или пшеницы.

Вставляла саженец или черенок, обсыпала и обжимала его землёй.

Через неделю возле черенка проклёвывались ростки зерновых. Когда они немного отрастали, буквально по 1 см, бабушка ножницами срезала эти зелёные росточки. И так отщипывала, пока зелёные всходы не переставали появляться.

О чудодейственной целебной силе проросших зёрен, наверное, многие слышали. Благодаря процессам, происходящим в прорастающих зёрнах, черенки приживались очень быстро, а само растение потом росло долго без каких-либо удобрений.

Кстати, этот метод применяли наши предки и при посадке плодовых деревьев: подсыпали в лунку овёс под яблони, груши.

Если нет пшеницы или овса, можно положить под корешок горох или фасоль.

«Маленький сад на краю Вселенной»



## Закаливание семян перед посевом

Обязательно закаливаю семена перед посевом, благодаря чему они получают энергию для роста, и в дальнейшем растения дают более ранний урожай. Закалку семян по-другому называют стратификацией.

### Закаливание семян помидоров

На закаливание помидоров уйдёт семь дней, поэтому нужно скорректировать сроки посева с учётом этой недели.

Для закаливания нужно высыпать семена в тканевые мешочки и замочить их в воде.

Семена томатов и перцев выдерживают в воде 12 часов, тыквенных (кабачков, огурцов) — 6 часов.

Далее при стратификации следует придерживаться такого режима.

Выдерживаем семена в мешочке при температуре -2...-4°C на протяжении 19 часов. Если таких условий нет, то положить их можно на нижнюю полку холодильника.

Через указанное время семена 5 часов должны полежать в комнате.

Потом опять держим их при температуре -2...-4°C 19 часов (или отправляем в холодильник), а потом держим 5 часов в комнате.

Такой режим стратификации должен выдерживаться на протяжении недели.

### Закаливание семян перцев

При закаливании семян перцев поступаем так же, как с помидорами, но уменьшаем время закаливания до трёх суток.

Те, кто работает и не может строго по часам выдержать режим стратификации, могут поступать следующим образом: уходя на работу, класть мешочки с семенами в комнату, а приходя, отправлять в холодильник.

### Какие семена не стоит проращивать

Семена помидоров не следует предварительно проращивать до посева. Их нужно сеять после стратификации или без неё сразу в грунт.

В проращивании нуждаются только перцы.

<https://zen.yandex.ru>

На фото семена помидоров в макросъёмке



# Универсальные подкормки для рассады

Многие садоводы и дачники задают вопрос: чем подкормить рассаду?

На самом деле, если правильно сделать биогрунт с питательными компонентами, своевременно поливать, пикировать и досвечивать растения, то подкормки понадобятся только с целью повышения иммунитета растений.

## Препараты на основе бактерий

Микробиологические препараты — это удобрения, в состав которых входят полезные микроорганизмы. Они повышают урожайность, восстанавливают плодородие почвы, подавляют патогенную микрофлору (чёрную нож-

ку и другие грибки и бактерии).

• **«Восток ЭМ-1 (ЭМ-био)»** выпускается в жидкой форме и в виде концентрата. Препарат обеззараживает от болезней листовую поверхность, улучшает фотосинтез, стимулирует развитие и ускоряет рост. Подкармливать необходимо уже с момента появления семядольных листиков на растении.

Способ применения: 0,5–1 чайную ложку препарата «Восток ЭМ-1» растворите в 1 литре отстоянной воды. Поливайте под корень любую рассаду, комнатные цветы один раз в неделю, опрыскивайте листья для профилактики болезней.

• **«Азотовит», «Фосфатовит», «Калийвит»** — новые микробиологические удобрения, обеспечивающие растения основными элементами минерального питания — азот, фосфор, калий.

Бактерии, содержащиеся в

них, переводят минералы из почвы в доступную для растений форму. Один комплект этих удобрений позволяет полностью исключить использование химических препаратов. У растений ускоряется рост, урожайность, цветение, нормализуется микрофлора грунта.

Применение: 30 мл препарата растворяют в 1 литре чистой отстоянной воды. Корневые подкормки проводят не чаще двух раз в месяц.

Можно совмещать или чередовать эти препараты для еженедельных подкормок рассады, а в дальнейшем уже взрослых растений.

## Органические питательные подкормки

• **Жидкий биогумус.** Это водная вытяжка из биогумуса. Со-

держит весь комплекс питательных элементов, биологически активные и гуминовые вещества, ферменты, стимуляторы роста для полноценного развития растений.

Подкармливать рассаду необходимо с того момента, когда на растении уже появятся 2–3 настоящих листа.

Применение: растворять препараты по инструкции. К самым распространённым гуминовым удобрениям относятся «Гумистар», «Вермикофе» и другие.

Раствор биогумуса также можно сделать самостоятельно из сухого препарата. Для этого нужно растворить 2–3 столовые ложки биогумуса в 1 л воды. Для лучшей эффективности добавьте 1 столовую ложку «ЭМ-био».

Поливать гумусом рассаду необходимо 2–3 раза в месяц.

• **«Эликсир № 1» от Орга-**

ник Микс. Биодинамическое натуральное удобрение.

Используя «Эликсир № 1» для рассады, формируются толстый стебель и развитая корневая система растения за счёт повышенного содержания в препарате фосфора, магния, железа и пониженного содержания калия, наличия фульвовых и гуминовых кислот, витаминов, аминокислот и фитогормонов.

Молодые растения гармонично развиваются без хлорозов, которые возникают с 20-го дня, и без характерных некрозов на краях листьев после 40-го дня выращивания рассады.

Дозировка — 2,5 мл (полколпачка) на 1 л воды. Применять с 7-го дня после пикировки или после того, как появится четвёртый настоящий лист. Подкормка производится каждые 7–10 дней.

Подкормка желательна также после высадки в открытый грунт, до периода цветения (второй половины июня).

г. Ярославль,  
Центр «Плодородие»



# Как автоматизировать полив рассады и комнатных цветов

Зимой домашним растениям и рассаде не хватает света и влаги. Если свет легко заменить и дополнить фитолампами, то с поливом у многих возникают вопросы.

Дело в том, что воздух в квартирах за счёт отопления становится очень сухим. Почва быстро пересыхает на поверхности горшков. Мы начинаем поливать обильнее, но от этого растениям легче не становится. Корни могут подгнивать, культуры болеть, а иногда появляются мошки.

Что делать? На помощь приходят различные приспособления, материалы и компоненты почвы.

## 1. Разрыхлители и влагозадержатели.



При самостоятельной подготовке грунта добавить специальные влагоудерживающие и дренирующие вещества не составит труда.

К ним относятся:

• **вермикулит (агроперлит)** отлично разрыхляет почву, она дышит и не утрамбовывается. На 10 л грунта достаточно 1–2 л вермикулита;

• **кокосовый субстрат** не только делает почву рыхлой, но и нейтрализует кислотность. С ним корням любых растений комфортно, они получают достаточное количество кислорода, а лишняя влага за счёт пористости грунта с кокосом испаряется;

• **цеолит** — новый, но уже полюбившийся многим минерал природного происхождения. Для



разных культур можно подобрать разный калибр (крупный — для орхидей, мелкий — для почвосмеси). Прекрасно справляется с излишками влаги, а когда её не хватает, удерживает для растений.

## 2. Капиллярный мат.

Плотный капиллярного мата впитывает большое количество влаги. На маты ставят стаканчики с рассадой (они должны быть с дренажными отверстиями) или торфотаблетки.

Чтобы корни не врастали в маты, застелите основное полотно специальной защитной плёнкой с микродырочками (обычно идёт в комплекте с матами).

Растения забирают влагу из матов, когда им это требуется. Это автоматизирует полив и облегчает жизнь дачникам и цветоводам.

По мере необходимости наливайте на маты воду. А чтобы не делать этого постоянно, можно один

конец ткани опустить в ёмкость с водой, так он будет всегда влажным.

## 3. Гидрогель.

Это вещество, в котором можно проращивать семена, но это не единственный плюс геля. Растворенную желеобразную массу также можно добавить в почвосмесь. Расход на 10 л грунта — 1–2 л готового геля. Если не успели добавить гидрогель в грунт, можно раскладывать массу прямо на почву в горшки.

## 4. Специальные увлажнители воздуха.

Чтобы растения чувствовали себя как в оранжерее, в самом идеальном варианте, организуйте для них увлажнители воздуха. Тогда листья не будут сохнуть, и в целом растения будут выглядеть прекрасно.

Центр «Плодородие»  
г. Ярославль



# Лигурийский сельдерей

Именно так древнеримский врач Диоскорид называл любисток лекарственный. Его родовое название произошло от названия провинции в Северной Италии — Лигурия, где широко его выращивали. В русском народе известны такие его названия: зоря, зоря лекарственная, зоря садовая, зоря немецкая, любисник, любистра, любим, либисток, дудчатая трава, дудочник, заборная трава, зимний сельдерей. Большинство народных названий указывает на сильные афродизиатические свойства или на особенность стебля — дудчатость, а также на схожесть с сельдереем.



## Ботаническое описание

Любисток лекарственный (*Levisticum officinale* Koch) — многолетнее травянистое растение с толстым корневищем и крупными корнями. Стебель прямостоячий, полый, вверху ветвистый, высотой до 2 м. Листья блестящие, тёмно-зелёные, очерёдные, дважды-трижды перисторассечённые. Нижние — очень крупные, длиной до 70 см, длинночерешковые; средние — более мелкие, короткочерешковые. Цветки мелкие, беловато-жёлтые, собраны в сложные зонтики диаметром около 12 см. Плоды крупные эллиптические, жёлто-бурые двусемянки длиной 5–6 мм. Цветёт в июне-июле, плоды созревают в августе-сентябре.

## Распространение и места произрастания

В диком виде встречается в Южной Европе. В России возделывался и выращивается в настоящее время в средней и южной полосе как пряноароматическое растение. Легко дичает и поэтому иногда встречается вне населённых пунктов.

## Химический состав

Корни содержат до 1,7% эфирного масла, смолы, камеди, крахмал, сахара, органические кислоты. В листьях обнаружены витамины С, В, Р, каротин, 0,1–0,15% эфирного масла.

## Сырьё

С лечебной целью осенью выкапывают корневища любистока двух-трёхлетнего возраста. Отряхивают от почвы, срезают надземную часть, промывают. Крупные корневища режут на части, высушивают в защищённом от солнца месте или сушилке при температуре не выше 35°C.

## Фармакологические свойства

Мочегонное, желчегонное, ветрогонное, отхаркивающее, общеукрепляющее, противосудорожное, обезболивающее, возбуждающее аппетит.

## Применение в медицине

Применение любистока описывается в трудах известных античных врачей Диоскорида, Плиния и Галена. Особенно популярен он был в средние века, о чём свидетельствуют Страбон в своём медицинском поэтическом трактате IX века «Садик» и аббатисса Рупертсбургского монастыря Гильдегарда в своём сочинении в XII веке.

В восточной медицине семена и корни любистока применяли для улучшения пищеварения, при болях в желудке, опухолях и как ветрогонное, при всех видах укусов; использовали как мочегонное и месячногонное, глистогонное средство.

В «Лечебнике патриаршего келейника Филагрия» XVII века рекомендовали семена любистока при заболеваниях сердца и желудка; настой травы применяли при бронхите, камнях в почках и мочевом пузыре, воспалениях и язвах ротовой полости и горла; компрессами лечили головную боль, выводили угри, прыщи и язвы.

В народной медицине отвар и настой корней применяют при нервных заболеваниях, болезнях почек и мочевого пузыря, водянке, задержке мочеиспускания, сердечных заболеваниях и болезнях дыхательных органов с выделением мокроты (бронхит, катар верхних дыхательных путей), подагре, ревматизме, общей слабости организма, как средство, усиливающее менструации и



ослабляющее боль во время их прохождения, при половой слабости.

Настой или отвар корней любистока применяют для ванн, обмываний, компрессов при лечении гнойничковых заболеваний кожи, незаживающих ран и язв, болях в нижней части живота. Одновременно принимают внутрь настой или отвар как «кровоочистительное» средство.

В народной медицине также используются настой листьев при водянке, как мочегонное, заболеваний сердца и желудочно-кишечного тракта. В отличие от настоя и отвара корней, листья действуют слабее. Горячие примочки из листьев и цветков применяли при гнойных ранах.

Корни любистока включены в фармакопеи Германии, Нидерландов, Швейцарии, Финляндии. Благодаря мочегонному действию, а любисток в первую очередь выводит мочевину, его применяют при отёках сердечного и почечного происхождения, болях в почках и заболеваниях мочевого пузыря. Любисток эффективен при лечении отёков сердечно-сосудистого происхождения, потому что он увеличивает диурез и непосредственно воздействует на сердце, улучшая его работу, уменьшает одышку.

Внимание! Любисток противопоказан при остром гломерулонефрите, пиелонефрите и беременным.

## Рецепты

**Мочегонное, болезни желудка и кишечника, сердца.** Взять 5 г измельчённых корней любистока, залить стаканом кипятка, нагревать 30 минут, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 1–2 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды. При бронхитах принимать как отхаркивающее средство по 1 столовой ложке 5–6 раз в день.

**Мочегонное, тонизирующее, при импотенции.** Взять 150 г измельчённых сырых корней любистока, залить 450 г водки, настоять 2 недели, периодически перемешивая, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды, подолгу держа настойку в ротовой полости для её впитывания.

**Отхаркивающее.** Принимать порошок корня любистока «на кончике ножа» 3 раза в день перед едой.

## Применение в косметике

**Веснушки.** Взять чайную ложку измельчённых в поро-

ные супы, борщи, соусы, блюда из отварной рыбы.

Все части любистока обладают интенсивным ароматом, поэтому добавлять в блюда его нужно понемногу.

## Выращивание

Любисток лекарственный — зимостойкая, не предъявляющая высоких требований к освещённости и почвам культура. Лучше растёт на плодородных, рыхлых, достаточно увлажнённых почвах.

На одном месте может выращиваться 6–7 лет. Поэтому перед посадкой земля хорошо удобряется, тщательно выбираются корневищные и корнеотпрысковые сорняки.

Размножают любисток семенами или вегетативно — делением корневищ. Взрослые 3–6-летние растения весной выкапывают, разрезают корневища на несколько частей таким образом, чтобы каждая делёнка имела 2–3 почки и корни. Высаживают в почву по схеме 60x70 см и проливают.

Семена можно высевать под зиму, тогда всходы появятся уже в апреле. Сев проводят на глубину 2–3 см, ширина междурядий — 70 см, норма высева — 0,4–0,5 г/м<sup>2</sup>. При посеве весной, в начале мая, желательно использовать предварительно проклюнувшиеся семена, для чего их перед посевом замачивают на пару суток в воде, меняя её несколько раз, потом заворачивают во влажную ткань до начала прорастания семян. Семена необходимо держать в слегка увлажнённом состоянии, периодически перемешивая. Проклюнувшиеся семена высевают по той же схеме, что и под зиму.

При загущенных посевах рядки несколько раз прореживают, оставляя расстояние между растениями сначала 10–15 см, потом 30–40 см и к концу первого года жизни — 60–70 см. В первый год жизни любисток образует розетку прикорневых листьев, а со второго года вегетации все особи регулярно цветут и плодоносят.

Уход за плантацией состоит в рыхлении, удалении сорняков. Начиная со второго года, проводят подкормки удобрениями ранней весной. Для получения хорошего урожая корней любистока необходимо регулярно удалять появляющиеся цветоносы.

Надземную часть любистока можно использовать уже со второго года, срезая по 3–4 раза за сезон молодые листья и побеги по мере необходимости. Корни достигают товарного вида к концу второго года, иногда третьего; тогда же их и выкапывают. Отряхивают от почвы, срезают надземную часть, промывают. Крупные корневища режут на части, высушивают в защищённом от солнца, хорошо проветриваемом месте или в сушилке при температуре не выше 35°C. Урожайность воздушно-сухих корней любистока составляет 0,9–1,2 кг/м<sup>2</sup>, а надземной части — до 2,5 кг/м<sup>2</sup>.

Для получения семян оставляют несколько растений, с которых не срезают листья и побеги на лечебные и пищевые цели. Начиная с конца августа, срезают зонтики с пожелтевшими семенами и помещают под навес на ткань или бумагу. При высушивании зонтиков семена отделяют и очищают от мусора. С 1 м<sup>2</sup> посевов можно собрать до 160 г семян.

**А. ЦИЦИЛИН, к. б. н.**

Всероссийский НИИ лекарственных и ароматических растений

[www.ssad.lv](http://www.ssad.lv)

**Н**аходясь в тайге в экспедициях, в своих научных изысканиях, я постоянно встречаюсь с братьями нашими меньшими, не всегда разумными и доброжелательными, но до конфликтов дело не доходило. Звери, в частности медведи, очень хорошо чувствуют «флюиды» страха от человека или супротивника, ну а поскольку я отбоялся ещё в детстве россомах и мишек, то так или иначе они отступают и спокойно уходят в сторону. Даже медведицы с медвежатами.

Дело в том, что так или иначе мы живём в сообществе с природой, и так или иначе животный мир развивается вместе с нами, приспособляясь к изменениям в окружающей среде, творимым руками «хомо сапиенсов». Животный мир стремительно умнеет. Виды приспособляются к новым условиям. Вот и медведицы, живущие в ареале деятельности человека, рожают медвежат и уводят в места обитания и кормёжки поближе к человеку, туда, куда самцы не заглядывают, ибо их появление в местах деятельности человека производит диссонанс, во время которого человек ощущает психический дискомфорт, который плохо отражается на мишке.

Но вот в том-то и беда, что маленькие медвежата ведут себя в условиях кажущейся вседозволенности совсем как маленькие ребяташки. Они доверчивы, любопытны и особенно, ежели мамы рядышком нет или она, обьевшись черемши или медвежьего лука, дрыхнет. О-о-о, тут для медвежонка раздолье. Вот так и происходили все мои непредвиденные встречи с медвежатами на их «раздолье».

Возвращаясь я по квартальной просеке на дорогу, где стоял мой экспедиционный автобус, и ба-а-а! — из-за куста выходит медвежонок. Увидев меня, прижимается к земле и смотрит. Ага, решив, что я не представляю для него какую-либо опасность, он во все лопатки чешет ко мне.

Понимаю, что эта встреча с ним, а тем более с его мамашей может неизвестно как закончиться.



## Встречи в тайге

Мало ли что придёт ей в голову? А вдруг в ней проснётся тигровый материнский инстинкт? Рассмотрелся, внутренне собрался, но уши держу на стрёме. И правило с детства — все мои сенсоры, справа, слева и сзади, настороже. Достал ломтик хлеба с солью и стою, жду. Медвежонок, замедлив бег, подошёл и с ходу сунул к краюхе хлеба. Выхватил чуть ли не с пальцами, прилёг на землю, половину сходу съел, а с оставшимся куском чесанул к мамаше.

Что он там ей наговорил, не знаю, но я спокойно и настороже пошёл по просеке дальше. Слева открылась поляна, и в конце её с туго набитым животом (объелась подружка сочной черемши) лежала медведица. Медвежонок стоял на мамаше и что-то повизгивал ей на ухо. Медведица не встала, лишь приподняла голову, покосилась в мою сторону и, убедившись, что нет никакой опасности от идущего человека, опустила голову.

Медвежонок, по-видимому, решив, что может делать всё, что хочет, чесанул во все свои четыре лапы ко мне и, то опережая, то от-

ставая от меня, то царапая меня за руку, что-то оживлённо попискивал и похрюкивал, рассказывая о себе, своих отношениях с мамашей, и что она не даёт ему далеко свободно гулять, и что у него нет друга, и вот я теперь его друг, дал ему кусок вкусного хлеба, и можно со мной погулять и поболтать. Он, периодически повизгивая, лизал мне руку. В общем, у него жизнь приобрела праздничный характер, но мамаша была начеку.

Зверь чуткий, услышав довольно радостное повизгивание и удаляющиеся наши шаги, она встала и нехотя побрела за нами на некотором расстоянии, сдерживаемая запахом оружейного масла. Зверь очень чутко реагирует на этот запах, передаваемый из поколения в поколение как наибольшая опасность. Но мы шли мирно, каждый разговаривал и передавал друг другу свои мысли, эмоции и впечатления от этой встречи, и вскоре дошли до дороги, где внизу, под откосом стоял на шоссе мой микроавтобус.

Дойдя до края, я очень строго сказал медвежонку, чтобы он сидел тут, так как сзади идёт его мамаша, а мне как-то не с ру-

ки с ней объясняться, что я приеду в следующий раз и привезу ему что-нибудь вкусенького. Таким образом, посулив, пообещав ему когда-нибудь вкусную минутную жизнь, начал спускаться. Медвежонок не стал утруждать себя ожиданием посулов, кубарем, опередив меня, скатился вниз и, привалившись к камню в кювете, весело похихикивал.

«Поросёнок! — подумал я. — Сейчас мама задаст нам обоим трёпку». Но медведица, остановившись на краю нехилого откоса, стала просто наблюдать за ходом дальнейших событий. Достал я ещё хлеба, отрезал краюху, взял за шиворот медвежонка, предварительно сунув ему в пасть хлеб, и потащил вверх. Медведица отошла. Поставил медвежонка на землю и легонечко под попку подтолкнул к мамаше. Она забрала у него хлеб, съела и наладила его лапой под попу так, что он кубарем покотился в сторону леса.

Ну а я, пожелав мамочке поменьше проявлять раж в воспитании сыночка и не колотить его почём зря, спустился с откоса, сел в автобус и уехал в отель, чтобы поспеть к завтраку.

Мои сотрудники наверняка уже выпалились, привели себя в порядок и готовы были к встрече с природой, но не с её миром... Было утро. Солнце летом с ходу взлетает высоко, прогревает сильно. Жизнь прекрасна и удивительна...

За годы моих экспедиционных поездок мне много раз приходилось встречаться с медвежатами и их мамашами, но ни разу не было агрессивного поведения мамаш по отношению ко мне, что бы ни вытворяли их дочки-сыночки. Провоцировать их на «подвиги» я не стремился, какого-то страха к ним не испытывал, а малышам все эти встречи доставляли несказанную радость. Ну, не сразу, конечно, но любопытство преодолевало страх, и так или иначе, но они все тянулись ко мне за подарком...

А некоторых, особенно художников, приходилось лечить от гельминтов, подсовывая им мякиш хлеба с таблеткой «Вермокса». Были совсем смешные встречи.

Откуда-то медвежата узнавали, что ходит тут дядя по тайге и всем маленьким медвежатам раздаёт угощения. Видно, сороки им эти вести на хвосте приносили. С этим дядей и разговаривать можно и на маму пожаловаться даже. Отпрашивались у мамыши, заведя меня, и мамы, привстав от удивления, смотрели на всё это безобразия, как их малыши во все лопатки неслись за дядей в надежде получить вкусный ломочек хлеба и поделиться с ним всеми своими маленькими радостями, историями и впечатлениями. Они были несказанно счастливы.

А теперь по-взрослому.

Если вы с малых лет не выросли и не ходили по тайге во все времена года, не научились встречаться со зверями и прочей живностью без страха и паники, не вскрикивать и шарахаться от них и бежать с криком «Ма-а-ма-а, роди меня обратно!», то не рекомендую вообще ходить в тайгу, даже с ружьём.

**Михаил Николаевич ЗАХВАТКИН**,  
учёный, микробиолог,  
исследователь

г. Новосибирск, Академгородок  
[www.vashe-zdorovie.ru](http://www.vashe-zdorovie.ru)

## Собака на Рождество

**З**навать, говорят, знавали, да не записывали... А жили-были на просторах области Вологодской, в нашем Кубеноозерском кусту поселенческом, старик со старухой. Три собаки их хозяйственный обиход составляли. Собаки породы редкостной, а потому в содержании накладные шишко. А тут ещё под Рождество заблудшая псинка объявилась: глаза по блюдецке, в усах лёд, лапы до кровушки изранены.

А морозы стоят лютые! Старик с собакой по односельчанам прошёлся.

— Собака та не с горошину, не с картошину, а как варезку на позёв раскроет, так чугуна штей с мясом не досчитаешься! — был старику ответ.

Кому нужна с лапами драными? Цены на ветеринарство такие — сам зубы на полку сложиши!

Старик со старухой покумекали и, хоть в дом собаку не взяли, стали ей миску отдельную ко крыльцу выставлять. А на ночь уж, как говорит, какой-нибудь кустик да пусит.

Но тут сосед Веньяминич заколыхался:

— Мне псина эта огород минирует! Пойду охотника позову на пристрел! Не желаю, чтоб у меня в Рождество цветно на снегу было!

Пришлось от греха подальше сладить новой собаке будку, посадить собаку на цепку. Имя ей дали Сильва.

Сильве этой цепь шишко не понравилась: рычит, как тигра бискайская, лает ударными темпами на все лады.

Мужичок незнакомый заблудился в наших трёх ёлках, спрашивает: — Какая деревня, баушка?

— Ливерпуль, — ему говорят. — Не слышишь, что ли? Три экземпляра завывают, четвёртый ритм подаёт?

Лапы Сильве хозяйка народными средствами пользовала, да проку мало — одни раны заживали, рядом другие наклеивались. В дом бы болезнь взять, да вонюча псина, как рыба! А мы ж и за рыбу, коли прирученная, в ответе! Сказано — сделано. Сварганили старики Сильве зимнюю амунцию из пальтовины старой. Угрелась собака, усы распушила, шуметь перестала, на гостей умильно из будки поглядывала.

Но такое тут тёмное времечко началось, будто сам дьявол искушал стариков лишнюю собаку сбывать непременно. А уж сердцем к ней старики прикипели, и родня носом крутить перестала — селфи с Сильвой, как с чистокровными, делает, куда надо выкладывает.

Однако снится старухе сон, что переезжают они с дедом во дворец на спине у собаки той с лапами красными. И уже следующее Рождество наяву в новом доме старики со старухой встречали. Все собаки при них.

И когда кто, глядя на Сильву, сказать замахнётся: «Пристрелите псинку-то! Который год кровью исходит, смотреть жалко!», хором старики тому отвечают: «Негоже нам от Христова подарка на Рождество отказываться».

И то сказать, стала из себя собака ну как игрушечка — балалает, подлётывает! А лапы у неё нынче и розовые, и синие, и зелёные, и жёлтые бывают от средств врачевания в зависимости. Волшебные палочки, а не лапы. Кто видал, диву давался.

Бабушка Евлампа сказку сказала, как коврик связала, что было, что не было — всё едино! Хошь глаз порадей, хошь за пазуху спрятай... Много в городе огней к зимним праздникам зажигается, а жизнь деревенская сказками пестра и нарядна.

**Елена АНДРЕЕВА**  
Вологодская область





## Глаза ангела

«Всё раздражало: бессмысленно-слащавые реплики ведущих по радио о приближающемся Новом годе, не менее глупейшие лозунги типа «Газпром — достояние народа» (чьего народа? где это достояние?) или «мудрейшие» ожидания, что теперь всё будет хорошо, помощь уже близка, они уже летят, инопланетяне нас спасут!

Чему радоваться-то! Коронавирус шагает по планете! Кругом всё ограничено, причём иногда по-глупому: в театр ходить нельзя, а в торговый комплекс въезжать большим числом — можно! Работа резко убавилась, а на самом деле — практически нет. Цены в магазинах медленно, но неуклонно растут. А эти постоянно мигающие гирлянды чуть ли не в каждой витрине — в честь чего?! В честь того, что мир катится в тартарары!

Олег так далеко погрузился в негатив, что чуть не проехал свою остановку. Спихнув шпильку, он стал пробираться к выходу. «Ещё и народу... Куда-то вдруг всем надо в одночасье, полная маршрутка набита», — раздражение внутри продолжало нарастать. Его полные всякой хозяйственной мелочью пакеты никак не хотели пролезать через те маленькие полости свободного пространства, что оставили куда-то всё спешащие граждане маршрутки. В результате он чуть не выпал вместе с впереди выходящим парнем из автобуса прямо на тротуар остановки. Ещё и один пакет порвался, и его содержимое стало наглядным всей общественности, точнее, той её части, которая оказалась в этот момент на остановке общественного транспорта: шампунь, туалетная бумага, гель для душа, бритвы...

Олег был так зол, что даже не счёл нужным извиниться перед парнем, хотя практически вытолкнул его из автобуса. Ругаясь про себя на весь свет и спешно собирая содержимое пакета обратно, он услышал простое:

— Позвольте, я помогу!

— Да кто ещё! — Олег зло поднял глаза и... встретился взглядом с парнем, который мешал ему на выходе и с которым они вместе «спланировали» из дверей маршрутки. Взледевшая последним часом горьких раздумий злая колкость застыла на языке. На Олега смотрели простые, добрые человеческие глаза.

— Вы, верно, споткнулись, — предположил парень, вернее, это был мужчина средних лет.

— Нет. Тут эти пакеты... — орызнулся Олег. Он поднял порванный пакет с наваленной в него хозяйской мелочью. — А надо ещё три других пакета захватить...

— Я вам помогу донести. У меня есть время. Вы в какой стороне живёте?

— В той, — Олег ответил машинально. — Но я сам!

— Мне в ту же сторону. И меня зовут Павел, — сказал Павел, поднимая пакеты с тротуара.

«Вот же привязался!» — подумал Олег, но пошёл за Павлом, обнимая порванный пакет.

Шли молча. Олег не хотел разговаривать. Павел, чувствуя это, тоже молчал. «Вообще хорошо, что мужик этот помог, а то замучился сегодня с этими пакетами... Перед праздниками всего надо закупить, чтобы никуда потом не выходить, прилипнув к телевизору. А тут народу, весь транспорт забит. Ладно я, а люди-то куда все сорвались!.. Надо же, помочь взялся... Оно ему надо... Я и не девушка какая, чтобы мне помогать... Но легче, конечно, стало...» — мысли пробегали в голове Олега, как огоньки гирлянд в навязчивых витринах. Он и не заметил, как они дошли до подъезда. Олег не хотел показывать, где он живёт. Почему не хотел? Н-ну не хотел! Телевизор же всё время предупреждает, а точнее — запугивает... Не захотел — и всё тут! Олег потянулся за своими пакетами, хозяйственные мелочи опять посыпались на землю, Павел стал помогать собирать всё обратно.

— Давайте до дверей ваших донесу. Я здесь напротив живу. До-

делаем дело до конца!

Олег стал отказываться. «Что я, девица какая?!» — думал он. Но флаконы и пакетики предательски вываливались обратно, и он сдался:

— Хорошо, вот мой подъезд...

Уф, наконец-то дверь квартиры открылась, и Олег с облегчением поставил порванный пакет в свою прихожую, повернулся за остальными и только сейчас увидел вновь эти простые человеческие глаза.

— Может быть, чаю? — неожиданно вырвалось у него, а в голове сразу засвербило: «Ну вот, мужика в дом приглашаю, дожили. Может, откажется».

— Не откажусь, — ответил Павел.

Пришлось принимать гостя и идти ставить чайник. И пришлось очень даже кстати! У Олега и Павла оказалось много общих тем для разговора. Собеседник оказался очень душевным. У него жена и дети уехали к родителям на Новый год, а Павел остался на работе, там он был очень нужен. Душа Олега оттаивала. Где-то и его карпузы бегают по станице у бабушки с дедушкой, подальше от вирусов, поближе к природе. Там же и жена его, хозяйка, 20 лет бок о бок и в радости, и в...

Олег слушал рассказ Павла о его жизни, а сам вспоминал свою. «Когда же мы перестали видеть хорошее вокруг себя? Почему же мы поддаёмся тем стереотипам, которые нам навязывают с телеэкрана? Когда же мы забыли человеческую потребность обязательно помогать друг другу? Даже вот так просто посидеть за чашкой чая, поговорить о простом, о добром и вдохновить души друг друга взаимной теплотой и добрым словом. Мы же можем быть друг для друга друзьями и даже ангелами-хранителями и вдохновителями!..»

Олег улыбался, а потом и смеялся в ответ на рассказ Павла. Давно ему не было так спокойно и хорошо...

И на него смотрели простые человеческие глаза... Глаза Ангела...

Может, стоит иногда остановить наш суетный бег и посмотреть в глаза друг другу. Ангелы вокруг нас! С Новым 2021 годом!

**Виталий ПЕЛЕВИН**  
ПРП Ведруссия,  
Краснодарский край

### 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/)

### Крем-суп из кабачка с шампиньонами

**М**оя гастрономическая любовь к крем-супу из шампиньонов впервые возникла, когда я его попробовала в одном уютном ресторанчике на Бали. Причём это произошло сразу же, если не с первого взгляда, то с первой ложки так точно.

С тех пор продолжаю экспериментировать, соединяя шампиньоны с разными овощами.

Нет, пока не надоело.

Один из удачных вариантов — сочетание грибов с кабачком. Получается очень вкусный, лёгкий (но сытный) суп-пюре! Специями и травами можно «играть», каждый раз придавая супу новый вкус и аромат.

Главное достоинство этого супчика — готовится о-очень быстро!

Причём он прекрасно «заходит» в любое время года. Если жарко — подаём его холодным. А если зябко и сыро (как сейчас), то в тёплом, согревающим виде (можно приправить чесночком и перчиком).

Интересно: цуккини — совершенно низкокалорийный овощ, и даже если вы съедите его вместе

с цветочком, получите всего 20–30 Ккал.

Приступаем к приготовлению.

1 морковь и 2 картофелины нарезаем крупными ломтиками и бросаем в кипящую воду. Вслед за ними идёт 1 небольшой кабачок, затем 250 г шампиньонов.

Добавляем соль и специи по вкусу.

Через 15 минут, когда овощи станут мягкими, взбиваем всё погружным блендером. Перед подачей кладем ложечку сметанки или поливаем сыродавленным маслом.

А если ещё и душистой зеленью посыпать сверху и украсить ломтиком шампиньона, то м-м-м!!!

Обещаете попробовать?

Лучшие рецепты Оксаны Мицкевич в ВК [https://vk.com/travy\\_diveya](https://vk.com/travy_diveya)

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



### Сорта кабачков для длительного хранения

Дома и в погребе сохранить на зиму можно только определённые сорта кабачков, например:

• **Якорь** — около месяца будет свежим и не потеряет своих питательных свойств;

• **Негритёнок** — без проблем сохранится свежим в течение двух месяцев;

• **Грибовский** — срок хранения до 6 месяцев;

• **Аэроновт** — тёмно-зелёные плоды сохраняются свежими в течение четырёх месяцев;

• **Желтоплодный** — хранится в домашних условиях до трёх месяцев;

• **Арлика** — способен пролежать и сохранить свежесть около восьми месяцев;

• **Фестиваль** — необычные круглые кабачки хранятся в течение полугода.

Также для длительного хранения подойдут сорта Тристан, Диамант, Куанд, Золотой кубок, Грей, Маркиза, гибриды Ассете F1, Арал F1.



# Скандинавская ходьба:

## дань моде или действительно полезная тренировка?



Скандинавскую ходьбу называют фитнесом для ленивых. Кажется бы, всё просто, бери две палки и иди. Но так ли это на самом деле?

### Ходьба со странным названием

Если учесть, что Финляндия официально не относится к странам Скандинавии, то получается, что «скандинавской» ходьбы на самом деле не существует. При этом многие ею активно занимаются: в столице она включена в программу «Московское долголетие», да и по всей стране уже много клубов и секций, где активно обучают этой технике всех желающих. Мне стало любопытно, и, порывшись в различных источниках, обнаружила, что ходьба с палками действительно во всём мире называется финской или северной (от английского Nordic walking), просто у нас этот термин изначально неправильно перевели...

Ходьба с палками действительно родилась в Финляндии. В 40-х годах прошлого века известный лыжник Юха Йисакки Мието предложил включить «ходьбу с лыжными палками, но без лыж» в программу тренировок летом, чтобы поддерживать форму спортсменов. В итоге те лыжники, которые тренировались по программе Мието, показали зимой гораздо лучшие результаты, чем их товарищи, занимавшиеся как обычно. Этот факт заставил задуматься

финских учёных, и на протяжении многих лет механизм воздействия ходьбы с палками на организм человека широко изучался.

Большой вклад в популяризацию данного движения внёс доктор Туомо Янтунен, глава Финской ассоциации спорта на открытом воздухе. На официальном уровне презентация отдельного вида



спорта, названного Nordic walking, состоялась в 1997 году в самом центре Хельсинки, где тысячи adeptов движения продемонстрировали палки в деле. К тому времени использовался уже не лыжный инвентарь, а специальный, изготовленный компанией-спонсором «Ekel».

Сегодня финская ходьба входит в топ 100 социальных инноваций Финляндии. Оздоровительное движение быстро распространилось по всему миру, а у нас из-за ошибки, допущенной в переводе, прижилось под более романтичным наименованием «скандинавская ходьба».

### Польза ходьбы с палками

Спортивные врачи единодушно в ответе на этот вопрос: скандинавская ходьба — это разновидность кардиотренировки. От обычной ходьбы она отличается тем, что оказывает равноценную нагрузку одновременно на спину, плечи, руки и ноги. При правильной технике во время ходьбы активны до 90% мышц тела.

На сегодняшний день доказано пять плюсов скандинавской ходьбы для здоровья:

1. Улучшает кровообращение в тканях за счёт насыщения их кислородом.
2. Оказывает антистрессовое воздействие.
3. Нормализует артериальное давление в результате укрепления сосудистых стенок.
4. Укрепляет мышечный корсет спины.
5. Способствует снижению веса.

### Главное — соблюдать правила!

Те, что говорят, что разочаровались в скандинавской ходьбе, потому что не заметили никаких улучшений в здоровье после неё, просто допустили самую распро-

странную ошибку — решили, что хождение с палками не требует никакого обучения. Это опасный миф. Для оздоровительного эффекта недостаточно просто идти, опираясь на палки. Вес туловища должен равномерно распределяться с упором на палки, снимая нагрузку на суставы и связки. Поэтому начинать занятия этим видом спорта рекомендуется, либо имея перед глазами учебное пособие с картинками, либо воспользовавшись услугами профессионального инструктора, который «поставит шаг».

### Правило № 1. Разминка обязательна

Перед тренировкой по любому виду спорта необходимо провести разминку, подготовить суставы, связки и мышцы к будущей нагрузке.

Для разминки используют обычные упражнения утренней гимнастики, разогревающие мышцы: наклоны, повороты, приседания.

Поэтому прежде, чем радостно зашагать в даль светлую, надо «разогреться» несколькими универсальными упражнениями, которые вы обычно используете для утренней зарядки.

### Правило № 2. Ходьба ходьбе рознь!

Внимательно следите за осанкой: спина прямая, а верхняя часть корпуса слегка наклонена вперёд. При движении шаг чередуется со взмахом противоположной руки (нога левая — значит, рука правая и т.д.). Палки следует держать ближе к туловищу, не разводя руки очень широко. Спину при ходьбе следует держать прямо. В то время, как одна рука с палкой уходит назад, вы отталкиваетесь и переносите вес на палку. Отводя руку назад, не забывайте разжимать ладонь. При этом вдыхать воздух при ходьбе надо носом, а выдыхать ртом.

### Правило № 3. В конце — заминка

Ходьбу нельзя резко прекратить и заняться обычными делами (например, сесть на велосипед и поехать за продуктами). После окончания тренировки обязательно следует заминка — по сути, это та же разминка, которую проводили вначале. Теперь её цель — «успокоить» работавшие мышцы, нормализовать дыхание и сердечный ритм.

### Что нужно иметь для ходьбы?

Как и большинство видов спорта, скандинавская ходьба требует определённой экипировки. Она доступна по цене людям с различным уровнем дохода и прослужит долгие годы.

### Палки

Самый главный атрибут, без которого ходьба невозможна. Их официальное название — Nordic Walker, а в просторечии просто «нордики». Палки делятся на два вида: монолитные с определённой длиной и телескопические, которые можно раскладывать.

Лыжные палки, равно как и треккинговые, для занятий финской ходьбой не подходят. Нужны только специальные нордики с темляком.

Обязательный показатель «правильной палки» — это наличие темляка (специального крепления сверху, фиксирующего кисть руки при ходьбе). Подбирать палку по высоте надо по простой формуле — свой рост умножить на 0,66–0,68 и округлить в большую сторону для удобства.

### Наконечники для палок

Ещё одна важная комплектующая деталь в экипировке «ходока» — это наконечник для палки. Наконечники бывают трёх видов. Стандартный острый прямой металлический наконечник называется шип или зуб. Он нужен для ходьбы по снегу, песку, траве и мягкому грунту. Обычно вместе с ним используют круглый фиксатор (как у лыжных палок, входит в комплект), чтобы палки не проваливались. (При ходьбе по твёрдой поверхности круг-фиксатор не нужен, его надо снимать, чтобы не мешал.)

Второй вид наконечника похож на башмачок: выполнен из резины, гладкий или с неглубоким протектором. Считается идеальным для новичков при «городской» ходьбе — по тем видам покрытий, которые встречаются в городе (по асфальту, тротуарной плитке и т.п.).

Третий вид наконечника тоже напоминает башмачок, но он более широкий, а его протектор значительно рельефнее (иногда с вкраплением металлических грунтозацепов, специальных амортизирующих вставок внутри протектора). Предназначен для ходьбы по пересечённой местности (вокруг дачки да в ближайшем лесочке — то самое!). Однако такой вид наконечника более подходит опытным ходокам, которые уже умеют уверенно ставить палку, отмерять шаг.

### Обувь и одежда

Может быть любой! Основное требование к ней — это удобство при ходьбе. Лучше отдавать предпочтение обуви с задником и фиксирующим ремешком. Если у вас есть плоскостопие, в ней обязательно должна быть ортопедическая стелька. Одежда должна соответствовать сезону и погоде, чтобы при ходьбе в ней не было жарко или холодно. Также стоит отказаться от аксессуаров, в которых может запутаться палка (длинные шарфы, накидок, пончо и пр.). Отправляясь на прогулку лучше налегке, но при необходимости можно взять небольшой рюкзачок, куда поместятся бутылка воды или термос с чаем и необходимые личные вещи.

### Противопоказания для занятий

Прежде чем начать «ходить с палками», обязательно проконсультируйтесь у своего врача. Несмотря на то, что этот демократичный вид спорта рекламируется как «то, что подходит всем», ряд противопоказаний для него всё-таки имеется. В их число входят все хронические заболевания в стадии обострения, недавно перенесённый инфаркт или инсульт, нарушения ритма сердца (в т.ч. установленный кардиостимулятор), состояние после операций, лихорадка, боли невыясненной причины, внутренние кровотечения и другие.

**Ольга ВИНТЕР**  
Московская область  
<https://7dach.ru>





# Болезни и отношение к ним

Большинство людей считают, что болезнь — это беда, которая обрушивается на человека и выбивает его из обычного ритма. Причины болезней многие привыкли видеть в холодном ветре, неожиданно примчавшемся и принёсшем простуду, или в дожде, промочившем ноги. Иные отдадут предпочтение микробам, наполняющим всё пространство вокруг и неожиданно нападающим на человека. Однако почему-то эпидемии охватывают не всех подряд. История сохранила немало повествований о врачах и целителях, бросающихся в центр поражённых эпидемией местностей и выходящих победителями, не заразившись. Несчастные случаи происходят не с кем попало. Человек опаздывает на самолёт, который должен разбиться. Что это? Удача? Многие говорят: «Ему не суждено». Так, значит, болезни и несчастья даются нам в своё время и для чего-то?

Человек — это часть Вселенной. Следовательно, всё, что происходит в ней, отзывается на его жизни и здоровье. Соответственно всё, что делает, думает человек, должно отражаться на окружающем. Многие катаклизмы, бедствия обрушивающиеся на города и страны, являются следствием, вызванным не только непосредственными делами, но и определёнными эмоциями и мыслями людей. Стоит только задуматься: кто оказывается в месте катастрофы или стихийного бедствия, обострение каких взаимоотношений вызвало сильную волну негативных эмоций, предшествующих бедствию?

В любой катастрофе или стихийном бедствии несчастье настигает людей по-разному. Степень воздействия событий также различна для пострадавших.

Почему некоторые оказываются в эпицентре и гибнут, а о других говорят: «Как с губа вода»?

Многое зависит от самого человека. Мысли, эмоции и дела каждого становятся той причиной, которая может вовлечь как в эпицентр катастрофы, так и заставить «опоздать» к её началу или «случайно повернуть не в ту сторону», что даст возможность полностью избежать неприятностей.

Так, например, поехали друзья на машинах к морю. Осталась пара сотен километров, и вдруг машина сломалась. Ночь, проведённая в придорожной гостинице, которая так же случайно оказалась рядом, была не очень приятной. Однако машину починили. Перед отъездом из гостиницы они услышали о сильном шторме и смерче, разрушившем несколько населённых пунктов. Эту местность, оказывается, должны были бы проезжать ещё вчера вечером, если бы машина не сломалась.

Что это — случай? «Да», — скажут некоторые. Но нет ничего случайного. Все события, происходящие с нами, являются результатом наших прошлых мыслей и деяний.

У каждой болезни также есть своя первопричина, которую не-

обходимо искать не в вирусах или промокших ногах, а в своём отношении к окружающему миру.

Наступление болезни или какой-то проблемы люди принимают по-разному. Одни «купаются» в переживаниях и наслаждаются вниманием и заботой окружающих, которую не получают в обычном состоянии. Другие испытывают ужас, страх и мечутся в поисках быстрого избавления от напасти.

Нет ничего случайного. Болезнь или несчастье не приходит сами по себе. Они наши союзники и помощники, хотя, на первый взгляд, с этим трудно согласиться.

Если человеку интересно жить и его будущее наполнено самыми радужными ожиданиями и надеждами, болезни отступают.

И наоборот: когда жизнь кажется неинтересной и пугающей, когда у человека нет творческих порывов и начинаний, его жизнь наполняется проблемами и болезнями. Такие люди живут для болезней. Они изучают все самые мельчайшие её симптомы и рассказывают о них окружающим. Как за своей любимой, они наблюдают за каждым лёгким изменением в симптомах болезни и даже радуются её характерным проявлениям. Отними болезнь у таких людей, и жизнь их станет скучной и безцветной. Болезни такого рода можно отнести к надуманным. Разумеется, лечить их тяжело и бессмысленно. Заболевший хочет получить подтверждение, что «и этот доктор с ней не справился». Гордясь превосходством своей болезни над всеми известными методами лечения, такие люди чувствуют себя «неодинокими».

Для других людей болезнь — это время подумать, передохнуть от утомительного ритма повседневной жизни. Когда ещё представится случай спокойно полежать, почитать или переосмыслить пережитое?

Серьёзные происшествия в жизни также часто становятся возможностью подытожить пережитые события своего прошлого. Попадая, например, в аварию и находясь на грани жизни и смерти, человек стремительно просматривает события минувших лет. «Если останусь жив, буду жить иначе», — говорит он себе. Выздоровление становится для него перерождением.

В самом широком смысле можно считать, что люди болеют для

того, чтобы что-то узнать о своих странствиях на физическом плане. Они учатся встречать свои страхи и желания, они познают свои связи с жизнью и своим телом, и они немного узнают о том, кем они в действительности являются.

Люди узнают, что каждая из нижеперечисленных вещей является частью их самих: тело, ум, интеллект, эмоции. Болезнь и смерть связаны между собой. Многие боятся умереть, когда болезнь обезсиливает их.

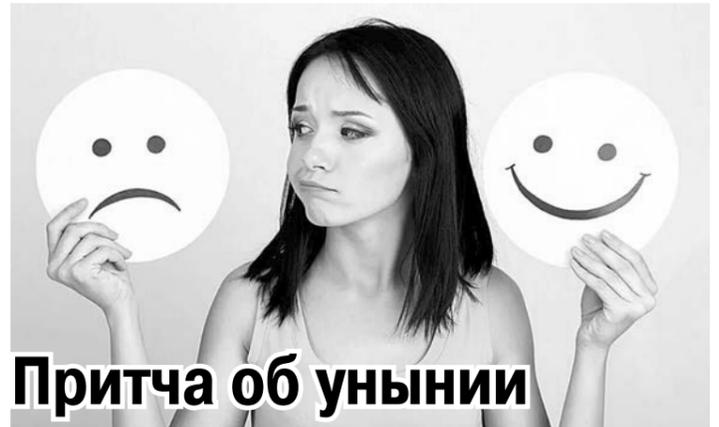
Если вас пугает смерть, вы будете постоянно думать о ней и бояться, ограничивая свою жизнь. Страх проникнет во все уголки вашей жизни и не даст возможности радоваться. Если рассматривать смерть как естественное продолжение жизни, страх начинает уходить и освобождать много места для познания, развития и счастья.

Всё окружающее нас является отражением наших мыслей и взглядов. Человек как бы выглядывает вокруг то, что становится подтверждением его самого. Если у вас болит нога и беспокоит при ходьбе, вы смотрите на походку и ноги окружающих. Если вас совсем не волнуют боли и немощь тела, вам не придёт в голову мысль о страданиях других людей. Так, некоторых молодых раздражают старики, медленно идущие по дороге. Молодым кажется, что те специально загораживают им путь для стремительной ходьбы.

У старого человека за плечами большой груз проблем и переживаний, который тянет и мешает двигаться. Такого груза ещё нет у молодых.

Однако не всякая старость тяжела и наполнена болями и страданиями. Если прожитые годы принесли человеку мудрость, то тяжёлого груза почти нет, так как он стал опытом. К сожалению, не всё прожитое становится для большинства людей опытом, ибо опять подразумевает способность решать проблемы и осознавать причины, порождающие их. Представление о том, что коллекция страданий и есть опыт, который даёт право управлять другими и диктовать им свои правила, не имеет ничего общего с мудростью.

Отрывок из книги  
Галины ШЕРЕМЕТЕВОЙ  
«Практическое целительство.  
Исцеление через гармонию»  
<https://esoterics.wikireading.ru>



## Притча об унынии

Много лет назад Дьявол решил похвастаться и выставил на всеобщее обозрение все инструменты своего ремесла. Он аккуратно сложил их в стеклянной витрине и прикрепил к ним ярлычки, чтобы все знали, что это такое и какова стоимость каждого из них.

Что это была за коллекция! Здесь были и блестящий Кинжал Зависти, Молот Гнева, Капкан Жадности. На полочках любовно разложены все орудия Страха, Гордыни и Ненависти. Все инструменты лежали на красивых подушечках и вызвали восхищение каждого посетителя Ада.

А на самой дальней полке был

помещён маленький, неказистый и довольно потрёпанный деревянный клинышек с ярлыком «Уныние». На удивление он стоил больше, чем все остальные инструменты, вместе взятые.

На вопрос, почему Дьявол так высоко ценит этот предмет, тот ответил:

— Это единственный инструмент в моём арсенале, на который я могу положиться, если все остальные окажутся бессильными, — и он с нежностью погладил деревянный клинышек. — Но если мне удастся вбить его в голову человека, он открывает двери для всех остальных инструментов...

## Козья йога

Для жителей Новой Англии есть необычное предложение на рынке фитнеса — занятия йогой с козами.

На нашей небольшой планете есть симпатичные животные — козы, которые, как никто другой, лучше подходят для занятий йогой. Козы, а вернее — козлята, делают необычными занятия йогой на одной из ферм в Нью-Гемпшире.

Так решили на ферме Дженесс в Нотингеме, где давно проводят занятия йогой, и для привлечения потока желающих организаторы ищут новые формы проведения занятий. Ранее начали проводить йогу с кошками, сейчас решили в

процесс добавить ещё и козлят, но пока отдельно от кошек.

Хозяин козьей фермы Питер Корривео сообщает, что едва было объявлено о занятиях йогой с козами, как буквально через неделю все места в группах на май уже были заняты. И началась активная запись на июнь.

— Кто не любит коз и козлят? — говорит хозяин фермы. — Они прекрасны и всегда стройны, несмотря ни на что. Самые здоровые животные в мире.

В нашей стране пока нет подобно, но занятия йогой весьма продуктивно замещаются активным трудом на дачах и приусадебных участках.

По материалам [cbslocal.com](http://cbslocal.com)



# Что слышит от незнакомцев мама пяти дочерей

«Наверное, папа мальчика хочет», — говорили о семье Елены Кучеренко, в которой растут пять дочерей. И родители воспринимали это со смехом. Но однажды четырёхлетняя тогда Тоня после такого комментария спросила: «Мама, а что, папа нас не хотел?..» Елена рассказывает о безтактных комментариях незнакомых людей и о тех, чьи слова её согревали.

— Это что — все ваши? Все пять? Какой кошмар! — сказала мне вчера молодая мама с маленькой девочкой, а потом спохватилась и засмузилась:

— Нет, ну вы всё правильно сделали. Дальновидно. Сейчас вот деньги хорошие получили.

А я представила: сидим мы такие с мужем 16 лет назад, бездетные и нищие:

— Слушай! Идея! Надо бы нам родить пятерых...

— Зачем так много?!

— Ну, в мире же неспокойно. Китайцы вечно что-то едят неудобоваримое... Сто пудов, придумают какую-нибудь пандемию, карантин объявят на весь мир, как пить дать. И вы платят по 10 тысяч на ребёнка. И не раз, а может, и не два. Вот и разбогатеет.

— Точно! А может, тогда шестерых?

— Ну, при таких деньжищах плюс-минус один — это уже не принципиально.

И начали рожать.

## Не виноватая я

За время моего многодетного материнства разных человеческих реакций, комментариев и мнений по этому поводу у меня набралось море. Самое банальное и распространённое, конечно же: «Наверное, папа мальчика хочет». И обязательно с сочувствием в голосе. У нас пять дочерей.

...Прямо наяву вижу, как протягиваю мужу со стыдом и слезами очередную девочку:

— Дорогой, ну прости, не виноватая я...

А он такой, кроша зубами: — Как, ещё одна дочь?! Пять девчонок! Кто их замуж возьмёт? Ну я тебе покажу! Ты у меня научишься рожать!

И истошно кричит в закат: — Вот увидите, у меня родится сын!

«Невероятные приключения итальянцев в России» все, наверное, смотрели.

А потом смягчается и дальновидно говорит:

— Ладно. Деньги будут через пару лет. Их и за девчонок дадут. Но чтобы следующий — мальчик!

И я тут же благодарно и послушно беременею. И так до пенсии. Благо, пятидетным пенсионный возраст не повысили. А если не родится мальчик, то и после...

Это всё было бы очень забавно. Но однажды четырёхлетняя тогда Тоня после такого комментария спросила:

— Мама, а что, папа нас не хотел?..

## «У вас что, все девочки?»

Тоже частая и объяснимая реакция. Помню, однажды, когда их у меня было ещё четыре, я гуляла с ними на подворье нашего храма. Дочки были одеты в одинаковые красные сарафанчики и одинаковые белые платочки. Девочки, не ошибёшься. Тогда им это ещё нравилось.

Подшёл незнакомый мужчина, задумчиво их осматрел:

— Все ваши?  
— Все.

нибуть слышал?

— Нет! А что это?!

— Погугли, потом мне подробности расскажешь. А то мы с тобой, как дураки, рожаем и рожаем.

— Так деньги же... И мальчика всё нет.

— Точно! Не гугли!

И тем же вечером опять забременела. Надо же как-то зарабатывать.

А женщина интеллигентно продолжала беседу:

— Кстати... Я знаю одну очень неблагополучную семью. Алкоголики. Они пьют и рожают, пьют и рожают...

Очень кстати, да.



— Все четыре?

— Да.

— Все девочки?

— Нет, младший — мальчик!

— ???

— Привыкла к платьицам, не могу остановиться.

Дядечка сочувственно посмотрел на младшую Тонию — «мальчика» в красном сарафане, потом на меня, как на сумасшедшую, и ушёл, не попрощавшись.

Ну а что? Надоело отвечать просто: «Да, все — девочки». Захотелось разнообразить диалог.

...«Вам же государство много платит и квартиры даёт», — тоже банальная реакция.

С мигалками за нами гоняется и на каждую по квартире даёт. Нам их девать уже некуда.

## «А вы знаете о контрацепции?»

Бывают реакции оригинальные.

Как-то за нами наблюдала незнакомая пожилая женщина. Посмотрела-посмотрела, подошла и таким очень интеллигентным голосом:

— А вы знаете, что есть много современных средств контрацепции?

Неужели? Где ж вы, женщина, раньше-то были?

И давай я мужу звонить:

— А ты про контрацепцию что-

И мне показалось, что дама начала ко мне принохиваться. Но в то утро я не пила.

## «Многодетные так не выглядят!»

...А некоторые почему-то уверены, что многодетная мама — это убитая непосильными трудами женщина, обязательно огромная и страшная, как смерть. Она никогда не спит, не умывается и ходит в не стиранными годами одежде.

— Надо же, у вас пять, а вы такая маленькая и худенькая, — сказали тут мне на пляже. — Наверное, все приёмные?

— Родные.

— Да ладно! Многодетные так не выглядят!

— А как они выглядят?

— Ну, они такие... Такие... Шоб былО!

И изобразили руками грудь примерно тридцатого размера. А мне захотелось стыдливо прикрыть свою немощь.

Или вот ещё. Встретила соседку по подъезду.

— И как же ты с ними справляешься?

— Справляюсь как-то.

— Бедная! Всем же надо постирать, всех накормить!

— Да вроде не грязные и не голодные.

— Но это же так тяжело!

— Нормально.

— Ночами не спишь?

— Сплю.

— Нет, это очень тяжело.

— Да вроде не очень!

— Бедная, бедная! Ох, тяжело!

— Мне не тяжело!

— Да ты не нервничай, я же понимаю, как тебе тяжело!..

## «Что-то же надо делать! Их же пять»

А это из недавнего: сижу с девочками на пляже, книжку читаю. Часть из детей загорает, часть играет. Ходят за водой, куличики лепят. Рядом бабушка с внуком:

— У вас пять, а вы сидите себе, книжечку читаете!

— А что мне надо делать?

— Ну как... Что-то же надо делать! Их же пять...

Ничего уже не сделаешь, дорогая бабушка, обратно не засунешь. Остаётся только читать.

Но вообще для многих на том пляже я выгляжу как смотрящий на зоне.

— И как вы на море-то с ними одна справляетесь? — спросила меня мама с сыном. — Я с одним еле-еле...

Потом подумала:

— Хотя вам проще. У вас вон авторитет, дисциплина: «Вперёд!» — вошли в воду. «Назад!» — вышли. «Домой!» — собрали игрушки, оделись. «Тихо!» — перестали ругаться...

Упал — отжался.

## Многодетный папа — сбежавший папа

Очень забавно, как представляют иногда люди многодетных пап.

— Ваш муж явно любит «это дело», — игриво сказали мне как-то. И даже многозначительно подмигнули.

Боюсь даже представить, что подумают они о моральном облике священников, у которых десять детей, а я с такими семьями знакома.

Сижу как-то с девочками в церковном дворике в одном южном городке. Подходит сугубо православная женщина. Всё по форме — юбка, ниспадающий платок из рекламы канала «Спас», чётки:

— Сколько у вас?

— Пять.

— И всех сама родила?

— Сама.

— А папа у них хоть есть?..

— Есть.

— Точно есть?

И я такая:

— Секунду, товарищ, сейчас проверим.

И давай звонить мужу в Москву.

— Ты где?

— Дома.

— Ты один?

— Нет, конечно!

— <???

— С котом.

— Селфи пришли! И ночное тоже! Православный соцмониторинг не дремлет!..

## Смешно реагируют на количество детей сами мужчины

Иду по упоминаемому уже пляжу, везу коляску с младшей Машей. Другие где-то впереди. Навстречу грустный мужчина с четырьмя детьми:

— Хорошо вам, у вас одна и в колясочке. Мои разбегаются.

— У меня пять. Остальные убежали.

— Да-а-а. Нехорошо...

Но даже как-то приободрился. Или вот: в тот день я потеряла солнечные очки. Велела своим девочкам посидеть на берегу. У нас дисциплина, вы помните. И отошла купить новые.

Мужчина-продавец:

— У меня ещё домашнее вино есть, хотите?

— Нет, спасибо.

— Берите, отличное вино.

— Да у меня муж уехал сегодня. Одной пить скучно.

— Так это хорошо, что уехал. Вместе разопьём.

— Я с пятью детьми.

— Тогда лучше очки!!!

Слабак!..

## Родила, чтобы пропиариться

Были у нас и яркие реакции на Машу, у которой синдром Дауна.

Несомненный лидер хит-парада — это один комментарий в интернете. Тогда была дискуссия о том, зачем рожать детей с инвалидностью:

— Есть тут одна мамаша. Она спецом родила свою Машу, чтобы потом пиариться.

Никогда Штирлиц не был так близок к провалу. Я-то думала, что никто не раскусит. а вот поди ж ты...

Ну а интернет-мнения, что мы рожаем таких детей ради пенсий и пособий, — это даже уже скучно.

...Был милый случай в одном храме. Пожилая женщина-свечница осмотрела нас с девочками и сказала:

— Ой, какие красавицы старшие. А вот младшенькая такая...

— Какая такая? У вас вон книга продаётся, там о ней написано. Она — знаменитость.

Там в лавке как раз продавалась моя книга.

— Да? Ой, какая чудесная девочка! Иди к бабушке, малышка...

Забавно было в метро. Тогда мы ехали с дочкой в «Даунсайд Ап» на занятия. Рядом со мной сидела женщина. Она внимательно



разглядывала Машу, и было видно, что очень хочет заговорить, но не знает, как поприличнее начать. В итоге она как бы между прочим спросила:

— А вы случайно не знаете, зачем во время беременности делают скрининги?

Очень мило поговорили.

...Запомнилось, как сказала мне одна моя подруга. У неё были неприятности, и я, как могла, утешала:

— Тебе-то легко говорить. У тебя вон Маша. Если бы у меня была такая Маша, я бы бед не знала...

Если серьёзно, Маша, правда, самый лучший антидепрессант.

...Ну и не могу не отметить в этом хит-параде моего мужа:

— Лена! У тебя, конечно, много прекрасных качеств. Но если бы был ещё и синдром Дауна, как у нашей Маши, цены бы тебе не было!

### Жизнь заканчивается, и ничего не вернуть

Иногда люди реагируют совсем не смешно. Помню, как после рождения Маши одна старушка в храме предложила:

— Я бы на твоём месте стерилизовалась, а то дорожалась вон. У тебя такой хороший муж. Смотри — уйдёт...

К счастью, бабуля, вы не на моём месте. И так странно, что люди не понимают, что дети получают от взаимной любви и по обоюдному согласию. В том числе и особенные, как Маша.

...А недавно в фейсбуке мне вдруг написали, что, сколько бы я ни старалась, общество Машу никогда не примет. Максимум будет терпеть. И вот эта обожаемая мной «православная» приписка в конце: «Простите, если что».

Меня, если честно, вот это «простите, если что» всегда умиляет больше самих заявлений.

Но это всё мелочи. Если серьёзно, мне кажется, отношение общества к особым детям уже давно и крепко меняется в лучшую сторону. Как правило, люди реагируют очень доброжелательно. Знакомят своих детей. Искренне интересуются, как живут люди с синдромом Дауна и особые семьи. Стараются помочь, проявить симпатию. И мне это очень нравится.

— У вас солнечная дочь? — спросила меня в парке мама двух обычных детей.

— Да.

— А расскажите, пожалуйста, как вы справляетесь?

Очень просто и очень здорово. Справляюсь, как с обычным. Только Маша чуть медленнее.

И на многодетность чаще реагируют по-доброму. Иногда вообще трогательно.

Помню, пришла с дочками в магазин. Ходили, выбирали продукты. Подошла пожилая женщина, протянула пятьсот рублей:

— Вот, возьмите, пожалуйста. Купите детям что-нибудь вкусенькое.

Я начала отказываться, а она:

— Я сама из детского дома. Нас много было, братьев-сестёр. Когда выросла, всех нашла. Возьмите, я от чистого сердца.

...А ещё часто подходят бабушки:

— Многодетные семьи — это так прекрасно. Я — старый человек, жизнь заканчивается. И больше всего я жалею, что не родила больше. Но уже ничего не вернуть... А вы молодцы.

Елена КУЧЕРЕНКО

<https://www.pravmir.ru>

Родителей я радовал отличием в школе, красным дипломом в техникуме, затем Юрфаком ЛГУ — тем самым, перспективным на все 100, где были Собчак, Греф, Медведев. Какие горизонты! Высокая должность, финансовая уверенность в будущем, а здесь такая неожиданная беременность.

Прокурор — это важно, пелёнки, распашонки — нет. Поэтому мой отец логично был против ребёнка. А я по молодости считал, что аборт — это личное дело жены, и самоустраился. В итоге жена не выдержала. Первого сына я так и не увидел.

Это потом пришло понимание, что ребёнок — это плод любви между женщиной и мужчиной. Пришло раскаяние и чувство вины за боль жены, за её слезы. Тогда нами и было принято решение принять всех детей.

Вскоре родился первый, а через год — второй сын. Соседи, родственники, друзья — все поздравляли нас. Искренне радовались, хвалили. От социума шло одобрение. Мы не выделялись. Наша семья была в общепринятой городской норме. Твёрдые хорошисты.

Нестыковки начались на третьей беременности. Родственники начали осторожно спрашивать: «А справитесь ли? А хватит ли денег? А где будете жить?» Сплошные А. Но молодость, доход и самоуверенность били через край (особенно у меня, так как рожал-то не я), поэтому все вопросы были отменены. И вот в 1997 году появился третий сын. Итого: три мальчика-погодки 1994, 1995, 1997. Жизнь с тремя детьми была последними остатками привычной жизни, хотя мы уже с трудом вписывались в городской стандарт.

Именно тогда мы впервые стали замечать на себе первые осуждающие взгляды сначала соседей, затем просто прохожих на улице, в торговых центрах и даже на детских площадках. В то время в квартиру мы ещё вместились, хотя пространства уже определено не хватало. Мальчики разносили нашу «двушку» в клочья. Спать мне приходилось на кухне, так как тишина была только там.

Поворотной точкой стала четвёртая беременность. Хотелось девочку. Очень. Особенно мне. Посовещались. В итоге решили — спрашивался. Бог оценил и порадовал. Наградил девочкой. Награду пришлось отработать. Стал меньше спать и ещё больше работать. Залез по уши в долги, чтобы перестать спать на кухне. Чуть не надорвался, но смог купить четырёхкомнатную квартиру. Благо, что после дефолта 1998 они были достаточно доступными. Тогда нам казалось, что самое важное сделано. Есть где жить. Есть высокооплачиваемая работа. Долги гасятся, дети здоровы, учатся, а значит, всё хорошо. Но прилетело оттуда, откуда вообще не ожидали. Из социума. Из того самого, который совсем недавно решительно нас одобрял.

Именно после появления четвёртого ребёнка вдруг начал слышать в спину странное бурчание-обвинение: «Зачем плодить нищету?» Хотя к тому времени дела на работе пошли в гору, и зарабатывать я начал очень и очень прилично. Денег хватало даже на помощь родителей. Мы радовали стариков то новой стиральной машинкой, то холодильником. Но добрые прохожие об этом не знали, и фразы сквозь зубы то про выводов, то про свинятку нача-



## Жизнь строится на взаимоотношениях, на любви

ла преследовать жену регулярно. Это было неожиданно, и такая реакция горожан подбешивала.

Это было неожиданно. Такое отношение застало нас врасплох, тем более, что все 90-е постоянно читал, слышал, что в России падает рождаемость и что понаехали тут. Понаехали — это очень плохо и опасно. Об этом трагически сообщали демографы и депутаты. Мудрые руководители были убеждены, что для спасения страны всем нужно срочно рожать хотя бы трёх. Надо быть патриотами и всё такое, иначе скоро всем кишлак.

Но жизнь привнесла сюрпризы. Наперекор лозунгам. Я был шокирован, когда осознал, что многодетность у нас, оказывается, порок, не заслуживающий снисхождения. Третьего ещё простят, но как только рожаеть четвёртого, автоматически становишься диссидентом. Нежданно-негаданно наша семья попала в разряд инакомыслящих, почти врагов народа. Не сразу, конечно, постепенно.

Давление общества нарастало прямо пропорционально количеству детей. После рождения пятого ребёнка в лифт заходил уже с напряжением. Косые взгляды чувствовал кожей. Наша семья однозначно была чуждым элементом, мистическим образом разрушающая социальное спокойствие всего подъезда. Да что там подъезда, целый дом мыл нам косточки. Не весь, конечно. Были и те, что искренне радовались, например, сосед Гурам, грузин по национальности.

Шестой ребёнок плавно довёл лучшую часть соседей до кипения. Тогда стало понятно, что что-то надо менять. Менять же радикально город и работа не позволяли. Впереди маячил тупик, но тут подвернулась возможность. Карьера сделала немыслимый поворот, и меня занесло в Дубай со всей семьёй.

Переезд дался нелегко. Отсутствие гречки и правильной сметаны в магазине. Директора школ, ни слова не понимающие по-русски. Пыльные бури. Дожди четыре раза в году. И полное отсутствие снега, от слова совсем. Это был однозначно шок. Языковой, кулинарный, климатический, но самый большой — культурный. Гуляя нашей семейной толпой по арабским торговым центрам (со все-

ми шестью детьми), мы впервые почувствовали искреннее уважение и любовь (!) абсолютно незнакомых нам людей. Мужчины, женщины нам просто улыбались, проходя мимо. Остановившись, дарили конфеты детям, гладили их по голове и желали нам всего наилучшего. Чужие. Просто так. Искренне и от души.

Только в Дубае мы поняли, насколько мы богаты и как щедро наградила нас судьба. Большие семьи там никого не вводили в ступор и не вызывали у арабов никаких ассоциаций со свинофермой. Многодетность на Востоке оказалась нормой. А родители, воспитывающие много детей, были безпрекословно уважаемы. Такой уклад в обществе, такие приоритеты вызвали у нас с женой уважение и даже где-то зависть.

Следующие пять лет пролетели быстро. Командировка в Дубай подошла к концу. Тоска по гречке и снегу стала уже неприличной. К тому же рожать седьмого, конечно, мы хотели на Родине. Вернулись.

Как странно: все кругом непривычно говорят по-русски. Вернулись, но уже не в квартиру. Поселились в доме. И не просто в доме, а в экоселении. В то время это было очень модно. Сыроедение, пермакультура, и никто не курит. Мировой прорыв новой цивилизации. Вроде красота, но тут опять начались странности. К нам потянулись проверяющие. Ювенальным инспекторам был очень любопытен наш быт.

А есть ли у вас холодильник, стиральная машинка? А достаточно ли у вас игрушек для детей, у всех ли есть кровати? Их любопытство зашкаливало. Так как у нас всё это было, инспекторы остались удовлетворёнными. Загрустила только жена. Чужие люди, безцеремонно инспектирующие твою кухню, вряд ли порадуют любую хозяйку. К тому же мы им так приглянулись, что они пообещали к нам заглядывать. Пришлось переехать. Патронаж государства попахивал скрытой угрозой.

За 30 лет переездов в нашей жизни было много рутинной, однообразной работы. Школы, секции, болезни, переломы, безконечная стирка. Большие кастрюли, большие расходы. Чулочки, носочки, юбки. Помощница швейной машинки, автопарк велосипедов, десятки сломанных, потеря-

ных телефонов. Килотонны сил на откату расстроенных, уставших или просто взрослеющих детей. Да, это было трудно.

Но это был наш осознанный выбор. Каждый раз жена внимательно смотрела мне в глаза и спрашивала: «Ты готов взять на себя всю ответственность?» Я отвечал: «Готов». Но до конца всё же не понимал, сколько титанического труда требуют воспитание и обучение каждого ребёнка. Сейчас, после 30 лет семейной жизни, это понимание пришло. По-прежнему есть уверенность, что жизнь даёт Бог, что всё происходит не случайно, тем более не случайно приходят дети. Именно такие дети. Что каждому даётся по силам. Бог давал подачу, а мы её принимали, полностью доверяя ему.

Дети — это подарок. Это призв изменить. Это богатство. Многие мои знакомые сбились с ног, пытаются зачать хотя бы одного, другие были десятилетиями бесплодны. У нас же всё было по-другому. Да, это был наш выбор. В воспитании, в обучении детей прошла большая часть нашей жизни. Все силы, все приоритеты мы отдали детям. Мы не ждали помощи от государства, наоборот, только платили налоги. Мы не брали материнский капитал. Нам не могли помочь наши родственники. Всё легло на наши плечи. Но мы справились.

Большое видится на расстоянии. Прожив большую часть жизни, отчётливо понимаешь, что карьера, машины, курорты — это не то, ради чего стоило бы рвать жилы. Это ложные цели. Жизнь сложнее, чем тупое потребление. Сложнее, многообразнее и интереснее. Жизнь строится на взаимоотношениях, на любви. Всё богатство — в них. А с кем, как не с детьми, женой, родителями, можно поделиться любовью без остатка!

К 50 годам воспитав семерых детей, я пришёл к твёрдому убеждению, что государство, да и в целом наше общество, несмотря на все программы материнского капитала и призывы к укреплению семьи, где-то глубоко внутри не поддерживают идею семьи, где много детей.

Володар ИВАНОВ

Поселение Родовых поместий  
Милёнки, Калужская область

<https://vk.com/polza108>

# Формирование трезвеннических убеждений у детей дошкольного возраста

## Рекомендации педагогам и родителям

### От автора

Я живу в сознательной трезвости практически всю свою жизнь, с 17-летнего возраста. В моей семье тоже все абсолютные трезвенники. Дочь и сын выросли в трезвой обстановке. И всё-таки поволноваться нам всем пришлось, когда дочь была подростком и в какой-то момент испытала трудности в связи с табачно-алкогольной ситуацией в молодёжной среде. Она даже на некоторое время стала сомневаться: а правы ли мы в том, что признаём абсолютную трезвость? Сейчас всё хорошо. Но очень хочется начать разговор о наших детях. Как уберечь их от заманивания в сети самоотравления различными интоксикантами (табаком, алкоголем и другими)? Надеюсь, что каждый заботливый родитель вынесет из нашего разговора что-то полезное для воспитания своих детей. Ведь самое главное, чего желает каждый нормальный человек, — это чтобы его дети были счастливы.

Пусть ваши дети остаются трезвыми, здоровыми и счастливыми всегда!

### Вступление

Часто родители детей-подростков недоумевают: почему их сын или дочь) воспитанию которых уделялось так много времени и сил, вдруг потянулись к разного рода интоксикантам (табаку, алкоголю и другим в виде «вина», «пива», «энергетиков»...)? Основная часть родителей слишком поздно понимает, что в их дом пришла беда; зачастую это происходит лишь тогда, когда их ребёнок приходит домой, еле держась на ногах, или уже вовсю травится табаком, или завис от других интоксикантов. Более заботливые и внимательные родители бьют тревогу, когда их отпрыск впервые замечен за пагубным делом. Но самые умные родители заботятся о трезвом будущем своих детей гораздо раньше, ещё в дошкольном детстве.

Как же формируются трезвеннические убеждения у детей? Что нужно говорить детям и чего делать и говорить нельзя? Как поступать, если ребёнок явно подвергается информационной агрессии — программированию на будущее отравления табачно-алкогольными и другими ядами?

Очень условно всех заботливых родителей можно разделить на четыре группы:

1) те, которые были трезвенниками всегда или стали ими до рождения своих детей;

2) те, которые пришли к трезвости, уже имея детей;

3) те, которые живут трезво, но своих детей воспитывают с другими членами семьи, которые отравляются — «пьют и курят»;

4) те, которые сами «пьют и курят», то есть отравляются, но хотят, чтобы их дети избежали участи алкоголиков или умерших от болезней, непосредственно связанных с табакокурением, или от других интоксикантов.

Есть ещё одна группа родителей, которых уже коснулась дегра-

дация из-за отравления интоксикантами (алкоголем, табаком или другими), — они сами травят себя «с удовольствием», «культурно» или не очень и не видят ничего плохого в том, что их ребёнок отравляется табаком или, например, травится «немножко» пивом.

О таких родителях и горькой участи их детей мы говорить не будем. Очень мала вероятность, что они нас услышат. Но те родные и друзья, которые живут рядом с ними, могут попробовать помочь детям. Известно много случаев, когда бабушки и дедушки на склоне лет приходят к трезвости и приводят в трезвость своих внуков, буквально вырвав их из алкогольных родительских пут у своих детей. Крёстные родители, друзья семьи, дяди, тётки — все могут, воспользовавшись нашими советами, помочь ребёнку, глубоко запрограммированному на самоотравление собственными родителями.

### Часть 1. Табачно-алкогольно-интоксикантная зависимость: когда и где всё начинается?

Когда я работала воспитателем в детском саду, то в разговорах и играх детей своей группы наблюдала довольно частое упоминание ситуаций, событий, слов, связанных с отравлениями алкоголем и табаком.

Есть в детском саду такая форма работы, как беседы (индивидуальные, подгрупповые, групповые) на разные темы. Чаще всего они проводятся в утренние и вечерние часы. Например, беседы, целью которых является развитие связной речи: «Как я провёл выходные», «Что умеет мой папа», «Как я помогаю маме» и т.д. Один мальчик (6 лет) регулярно во время таких бесед рассказывал об отравлениях алкоголем мамы, папы, соседей.

Причём папа этого мальчика, по общепринятым меркам, не алкоголик. Но из рассказа мальчика о папе я услышала такую богатую информацию об алкогольных отравлениях! В ней были даже правдивые отравления, наблюдения последствий, знания крепости и вкуса. Передо мною был ребёнок, глубоко запрограммированный на алкогольные отравления в будущем! Я поняла, почему он так часто говорит о виденных им ситуациях. У него (а это довольно умный мальчик) не укладывались в голове противоречия наблюдаемых явлений жизни, что связаны с алкогольными отравлениями. Он подсознательно искал помощи в разрешении этой сложной для него задачи. Он всегда слушал меня внимательно, но ни разу не соглашался, что «пить» плохо, не защищал отравлений, но часто повторял: «Ну почему же...»

Как-то раз зашёл разговор с детьми о трезвости, как хорошо естественно быть трезвым. Дети наперебой поддерживали меня, хотя рассказывали при этом об отрицательном воздействии на человека табачных отравлений, приводили примеры. «Я видел дядю, он курит, и у него чёр-

ные зубы», «Мой папа курит и всё время кашляет», «Один дядя курил и умер, потому что у него почернели лёгкие», «Папа из-за того, что курит, всё время болеет» и т.д. А потом долго-долго перечисляли родственников и знакомых, что отравляются табачными ядами. После такой беседы одна девочка (6,5 лет) стала часто обращаться ко мне с просьбой: «Расскажите ещё, почему «курить» плохо». Я видела в её глазах не простое любопытство, а тревогу и какую-то решимость. Мне приходилось переводить разговор на другие, более подходящие для ребёнка темы, но она вновь и вновь возвращалась к теме «Почему «курить» плохо» и была настойчива. Оказалось, что мама этой девочки призналась ей в том, что отравляется табачными ядами, очень хочет перестать, но не может, и дочь проявила заботу о маме, рассказывая всё, что узнавала в детском саду о курении.

После этих двух случаев у меня появилась мысль придать таким разговорам методическую основу. Я составила анкету-план, продумала вопросы и стала говорить с каждым в свободное время наедине. Ответы детей моей группы были потрясающими. Я стала опрашивать и других детей этого же возраста.

Получилось маленькое, но очень наглядное исследование. Опрошено было 120 детей 6–7 лет (иногда 5,5 лет).

Я рассчитывала получить представление о том, что знают дети об алкоголе и табаке, было ли у кого-нибудь приобщение случайное или осознанное; и, главное, какое отношение у дошкольников к этим ядовитым веществам, что думают о наблюдаемых ими ситуациях, когда взрослые отравляются табачно-алкогольными ядами. В моей анкете были вопросы о трезвости, о перспективе на будущее.

Оказалось:

- все из опрошенных детей знают, что такое алкоголь, легко перечисляют алкогольные изделия (в основном ядовитые разведения вида — водка, шампанское, вино, пиво);

- 70% детей пиво к алкогольным изделиям не причисляли;

- 60% детей сообщили, что у них родители «пьют спиртное», и ещё 35% говорят приблизительно так: «Не пьют, только по праздникам чуть-чуть, по капельке»;

- отрицательное отношение к человеку, отравленному алкогольным ядом, высказали все дети, но к процессу отравления — только 20%;

- у 70% детей приобщение к отравлению алкогольным ядом состоялось из рук родителей, причём почти половина из них пробовала «всё по чуть-чуть», а вторая половина пробовала пиво. Характерно, что при ответе на этот вопрос многие дети довольно или смущённо улыбаются, но говорили, что им не понравилось. Только один мальчик из 120 опрошенных детей на вопрос: «Тебе понравилось?» ответил: «Нормально»;

- около 80% детей пили детское шампанское. Когда рассказывали об этом, некоторые дети де-

лали оговорки: «Детское шампанское можно, это тот же лимонад»;

- конфеты с примесью алкогольного яда ели многие дети, но все сказали, что им не понравилось;

- у 95 % детей в семье отравляется табачными ядами хотя бы один человек.

Характерное наблюдение. В моей нефрологической группе (это дети с заболеваниями мочеполовой системы) все дети (все 100%) из семей, где травятся табаком. И часто — не только мужчины, но даже есть мамы и бабушки.

- Некоторые дети при упоминаниях об отравлении табачным ядом тут же переходят на разговор о других интоксикантах. У многих одна и та же мысль: «Если один раз попробуешь, то будешь всю жизнь».

- Что значит быть трезвым — не знает никто! Ответы самые невероятные: «Трезвый — это тот, кто вчера много пил», «Трезвый — это побитый», «Трезвый — это который сильно пьяный», «Трезвый — это который много знает», но чаще отвечали «не знаю».

- На вопрос: «Хотел бы ты, чтобы твои родители пили и курили?» все дети отвечали «нет». Некоторые обнаруживали безысходность ответами типа: «Если я скажу папе не пить, он поставит меня в угол».

- На вопрос: «Будешь ли ты, когда вырастешь, пить и курить?» все отвечали «нет». Только один мальчик ответил так: «Дядя сказал, что если захочу, то буду». Причём об алкоголе иногда говорят «нет», «не знаю» с хитринкой в глазах, а о курении все утвердительно и категорически «нет», а девочки иногда очень эмоционально отрицают.

Однажды во время подготовки к обеду мы говорили о пище, о том, что полезно, а что вредно. Дети хорошо просвещены в этом. Но, когда я задала вопрос: «А что есть такое, что некоторые люди ставят на стол вместе с едой, но это яд? И люди пьют этот яд, а думают, что пьют хороший напиток?», никто не мог догадаться, не помогли и наводящие вопросы.

Такие вот грустные результаты.

Дети дошкольного возраста испытывают воздействие противоречивой информации о процессах отравления табачным и алкогольным ядом. Детям трудно понять, почему родители говорят, что эти вещества плохие, а сами пьют и курят, почему эти напитки такие горькие и противные, но их ставят на стол вместе с хлебом и конфетами. Решить эту трудную задачу им невозможно без помощи. Постепенно ситуации, в которых взрослые отравляют себя этими ядами, в представлении детей становятся интересными, захватывающими и вполне нормальными.

Увиденное дети отображают в играх. Наблюдая игры детей, можно определить, насколько ребёнок уже запрограммирован, и чем чаще в игре появляются моменты, связанные с табачными и алкогольными ядами, тем сильнее надо «бить тревогу». Малыш впервые «закурил» палочку — это должно стать первым тревожным сигналом для родителей. И если они позволяют себе умилен-

но улыбаться шалостям малыша, то через 8–10 лет могут оказаться бессильными перед проблемой и скажут, что беда пришла неожиданно и случайно. Легко можно провести такое наблюдение: предложить детям поиграть в такие игры, как «Праздник», «Гости», «Прогулка в парк», «Папа», «Водитель троллейбуса», и посмотреть, какое место будут занимать в этих играх сюжеты, связанные с табачно-алкогольными отравлениями. Их будет столько, сколько каждый конкретный ребёнок видел в жизни и запечатлел в своей памяти.

Приведу лишь несколько примеров из моих наблюдений.

*Павлик, 4 года.* Едет на машине, в руках держит кубик и кричит: «Я пью водку, я пью пиво». Воспитатель забирает кубик и говорит: «Это плохая игра, плохую водку и пиво выбросят». Павлик соглашается и, продолжая двигаться по группе на машине, отталкиваясь от пола ногами, кричит: «Я еду в магазин за водкой, я еду в магазин за пивом».

*Маша, 4 года.* Идёт по группе, раскачиваясь. Говорит Ане: «Я как будто буду мама, я иду пьяная домой, а ты будешь подруга». Воспитатель останавливает Машу: «Не надо играть в такую игру, пьяной быть плохо». А она в ответ: «А мама была пьяная». Воспитатель переключила внимание девочек на уголок с посудой, они увлеклись игрой — готовят пироги. И вдруг Маша говорит Ане: «Иди в магазин, купи пиво».

*Женя, 2 года.* Сел прямо на землю, нашёл палочку, сунул её в рот — «курит». Мама забрала палочку и выбросила. Тогда он нашёл окуроч, сунул в рот. Мама окуроч забрала и тоже выбросила. Тогда малыш найденные окурки стал прятать в карман, хитро поглядывая на маму.

*Кирилл, 3 года.* Играет в водителя троллейбуса. Сунул в рот карандаш, словно табачный отравляющий снаряд. Мама забрала карандаш. Тогда он нашёл игрушечную отвёртку, сунул в рот, взял руль. Едет. Мама стала ему объяснять: «Где ты видел, чтобы дядя ехал с отвёрткой во рту или с карандашом? Карандашом надо рисовать, отвёрткой — ремонтировать». Кирюша увлёкся другим делом, без «сигареты» во рту в водителя троллейбуса не игралось.

Детский сад, подготовительная к школе группа. Предлагаю поиграть в игру «Ждём гостей». Задаю вопрос: «Что нужно сделать, когда ждешь гостей?» Ответы детей: «Навести порядок в доме, нарядно одеться, накрыть стол, купить пиво и шампанское».

В играх дети реализуют те свои желания, которые ещё не могут осуществить по-настоящему. В играх дети выражают свои впечатления о жизни взрослых.

А ведь впечатления детства самые сильные, они откладывают отпечаток на всю жизнь. Все знают о том, как важно, чтобы с ранних лет ребёнок общался со спокойными, доброжелательными людьми, жил в мире природы, искусства, читал жизнеутверждающие литературные произведения (особенно народные сказки), соприкасался с предметами и событиями, несущими позитивную информацию. «Привычка» взрослых к от-



равлению табачно-алкогольными ядами, сам процесс ритуально-самоотравления, чем, по сути, и являются так называемые «питие» и «курение», несут негативную информацию, разрушающую верное представление о естественном здоровом образе жизни.

Поэтому формирование трезвеннических убеждений надо начинать с рождения. Трезвость — естественное нормальное состояние человека, и если бы мы жили в естественных и нормальных условиях, то и речи о каком-то специальном воспитании трезвеннических убеждений бы не было. Человек просто бы рождался, жил, развивался; пил, ел продукты, поддерживающие жизнь, работал, общался с другими людьми, любил и продлевал свой род. Но, к сожалению, мы живём в условиях информационно-финансовой агрессии, когда людям сознательно и настойчиво навязываются стереотипы разрушительного поведения. Мы живём в условиях, когда навязывается извращённое понимание жизни, когда в сознании многих людей всё смешалось, исказилось, вывернулось наизнанку. В результате в общественном сознании есть ложное мнение, что алкоголь, табак и другие интоксиканты — это неотъемлемая часть жизни современного человека, и напроць забыта многими истина: табак, алкоголь — это яды, а трезвость — естественное состояние человека, семьи, общества.

К сожалению, наши дети о трезвости не знают, а вот об интоксикантах слышат часто. Слышат и видят. С раннего возраста и ежедневно наблюдают процесс отравления у своих близких, знакомых, соседей и особенно у родителей. Взрослые, беззаветно любящие своих детей, не отдают себе отчёта в том, что, раскуривая отравляющие табачные снаряды, отравляясь алкогольным ядом, они выступают мощными программистами, ярким примером и образцом для подражания. Стоит ли удивляться тому, что их дети, чуть лишь почувствовав себя взрослыми (12–15 лет), обязательно начнут отравляться табачно-алкогольными ядами? И очень трудно будет их от этого пагубного занятия освободить.

Сильнейшее программирующее воздействие испытывают наши малыши, когда видят и слышат о табаке и алкоголе в средствах массовой информации: через телевидение, радио, газеты, журналы, книги...

Особую роль играет телевидение. Ещё 15–20 лет назад, обучая будущих воспитателей в педучилищах применению технических средств в педагогическом процессе, обязательно предупреждали, что ребёнок должен смотреть телепередачу не более 15 минут в день! А сколько минут, часов проводит у телеэкранов современный ребёнок? Телевизор пришёл даже в детский сад. Он так же, как и видеомагнитофон, бывает очень нужен. Но лишь иногда. Например, проиллюстрировать сюжетом какую-нибудь часть занятия или просмотреть видеозапись прошедшего утренника. И не более. Когда же воспитатель усаживает перед телеэкранами детей для просмотра мультфильмов, то заботится он вовсе не об их развитии. Известно, что сам процесс длительного просмотра передач пагубно сказывается как на физическом, так и на психическом здоровье детей. Тем более, если ребёнок смотрит всё без разбора — взрослые передачи, фильмы и реклама. Информация агрессивна, про-

тиворечива, обладает целым комплексом программирующих детское сознание установок, дающих искажённое представление о мире, о жизни взрослых людей и т. д. Идёт навязывание сюжетов и моментов, связанных с табачно-алкогольными и иными отравлениями.

Многие взрослые уже перестали обращать внимание на то, что на экране почти ежеминутно мелькают сигареты, бокалы, бутылки, шприцы; ведутся разговоры, где, как, с кем отравить себя. Травятся девочки и бабушки, милиционеры и преступники, школьники и учёные, изящные дамы и даже герои мультфильмов. У ребёнка вырабатывается устойчивая взаимосвязь понятий: человек — сигарета, человек — алкоголь. В понимании малыша алкоголь и табак становятся неизменными спутниками человеческой жизни. Более того, это часть такой желанной и загадочной взрослой жизни. В сознании маленького зрителя формируется также представление о табачных и алкоголь-

дители молчат. Не могут или не хотят дать детям правдивую информацию и защитить от ложной.

Более того, по неграмотности родители ещё и приобщают детей к алкоголю.

Что такое приобщение? Это самое первое поступление яда в организм.

И здесь важно понять защитные реакции организма. Первая всем видимая реакция — организм пытается сразу же очиститься от яда. У человека начинают рвота, кашель. Но есть и вторая часть защитных реакций. Они в том, что для разложения поступившего яда и выведения его из организма сам организм вынужден вырабатывать противоядия, которые сами по себе крайне ядовиты. Вскоре после начала самоотравлений организм приучается выделять собственные яды прежде поступления тех же алкогольных ядов в организм лишь при возникновении вероятности самоотравления. Вплоть до мысленного представления о самоотрав-

Приобщение — не всегда тот момент, когда ребёнок пришёл домой, еле удерживаясь на ногах, и когда родители почувствовали от него впервые запах табака. Приобщение может состояться гораздо раньше, пройти незаметно для родителей и практически без видимой защитной болезненной реакции организма ребёнка, например, в виде рвоты или «плохого самочувствия». Многие дети получают первый опыт самоотравления, сливая остатки из рюмок после праздничного стола. Доза небольшая. Алкогольный яд в значительной степени выветрився, и приобщение может состояться практически безболезненно, оставив малыша в полной уверенности, что взрослые на праздник ритуально вливают в себя что-то вкусное.

Возможно, ребёнку повезло, и его зачала и выносила трезвая мать. Но дальше его подстерегают такие ситуации, в которых, опять-таки по недоразумению, он может быть приобщён из рук родителей.

лионов людей в раннем возрасте несёт в себе угрозу генофонду...»

В семьях без трезвых традиций у ребёнка может состояться приобщение на первый взгляд случайно, но в такой случайности проглядывается закономерность.

Вечером в семье трёхлетней Юли были гости. Накрыли стол, поставили алкогольные изделия. Малышка с интересом наблюдала за взрослыми, как они оживлённо общались и пили из красивых бокалов. Уснула Юлечка рано. Гости разошлись поздно. Уставшие мама и папа легли спать, оставив уборку со стола на утро. На следующий день Юля проснулась раньше всех. Увидела стол, заставленный посудой. Ей вспомнилось, как вчера взрослые интересно пили из бокалов. Девочка брала бокалы, нюхала, заглядывала в них, а потом стала пить то из одного, то из другого. Морщилась и кривила, но попробовала из всех. Приобщение состоялось. Ребёнок, подражая взрослым, преодолел защитные рефлексы организма. В следующий раз преодолеть их будет легче. Скажется приобретённый «опыт».

Ещё абсурдней и печальнее, если родители сознательно дают детям пиво или вино в потеху или из-за ошибочного убеждения, что это может быть полезно детям. Не наставления взрослых воспитывают, а та среда, в которой живёт ребёнок.

Если он с раннего возраста регулярно наблюдает процесс отравления табачно-алкогольными ядами и при этом видит к нему положительное отношение со стороны взрослых, то у него сформируется установка на самоотравление.

Если ребёнок видит табачно-алкогольные отравления взрослых, подкреплённые отрицательными эмоциями (отец отравлялся и бил мать), то и это ещё не значит, что он сделает выбор в пользу трезвого образа жизни. Скорее всего, подрастая, он будет повторять ту же модель поведения.

Но если ребёнок видит процесс самоотравления, подкреплённый отрицательными моментами с одной стороны, а с другой — трезвый образ жизни, то есть все основания полагать, что он сделает выбор в пользу трезвости.

Если ребёнок живёт с людьми трезвыми и с людьми, отравляющими себя «культурно», то его выбор будет зависеть от того, где ему было лучше, веселее, радостнее.

В семьях горьких алкоголиков встречаются трезвые дети, в семьях «культуропитейщиков» их практически нет.

Вывод: воспитывать трезвеннические убеждения у детей надо. И говорить при этом об алкоголе и табаке придётся, но относиться к просветительским беседам надо очень внимательно и осторожно, воспитательный процесс организовывать грамотно. И прежде всего воспитанием трезвеннических убеждений имеют право заниматься только те, кто сам ведёт трезвый образ жизни.

**Елена Васильевна БОГОСЛОВСКАЯ**

педагог-психолог, председатель СГОО КУСТ «Трезвый Ставрополь», преподаватель курса сознательной трезвости в г. Ставрополе.

Автор методики «От трезвости естественной к трезвости сознательной», [tresvstav@list.ru](mailto:tresvstav@list.ru), тел. 8-918-863-78-67

<https://vk.com/@trezvodonformirovanie-trezvennicheskikh-ubezhdenii-u-detei-dashkolnogo>

Продолжение в следующем номере



ных ядах как о ритуальных (праздничных) напитках. Удачно исполненное дело, радостная встреча, праздничное застолье — тут же польются с экрана телевизора алкогольные яды, потянутся струйки ядовитого табачного дыма. Да обязательно крупным планом, в выгодном ракурсе. Малыш так же хорошо усваивает, что алкоголь и табак — средства, которые взрослые используют в трудные минуты переживаний, страхов, неудач. И не надо ему осознавать и обдумывать эти ситуации. Многократный просмотр таких сюжетов делает своё дело. Но позже, попав в такого рода ситуацию, повзрослевший ребёнок никому не сможет объяснить, почему он потянулся к табачному или алкогольному отравлению. Просто сработает стереотип поведения, выработанный с помощью многократно увиденных сюжетов.

Ещё один характерный абсурд последнего десятилетия — пропаганда отравления табачными и алкогольными ядами появилась в детской литературе.

Ребёнку об алкоголе и табаке говорят не правду, а ложь, говорят люди непорядочные, заинтересованные в производстве и сбыте табачно-алкогольных ядов. Они получают за отравление людей деньги, а родители — больших и слабоумных детей, общество — преступников и самоубийц, пожары, аварии, разводы и прочие проблемы. Те, кто программирует наших детей на табачно-алкогольные отравления в будущем, говорят много и регулярно, а ро-

лении. И чем раньше будет запущен этот «механизм», тем благоприятней будет почва для развития зависимости в будущем. Поэтому любая доза алкоголя, полученная ребёнком, опасна и чревата не только текущими одномоментными последствиями, но и тяжёлыми последствиями в будущем. Нужно понимать, что этот механизм может быть сформирован у ребёнка ещё до рождения. В том случае, если мать в период беременности сама отравлялась различными интоксикантами (табаком, алкоголем и другими), пусть даже в минимальных дозах. Полезно учитывать, что женщины в первые 2–3 месяца беременности часто не знают о том, что станут матерью, и в это самое важное для ребёнка время травят его, если сами отравляются различными интоксикантами.

Следующий и очень важный момент приобщения — это первые ощущения малыша, полученные им при знакомстве с миром. Младенец сразу после рождения имеет хорошее обоняние и, естественно, запечатлевает первые запахи от родителей как родные, приятные и желанные. Удивительно и крайне противоестественно слышать, когда девушка говорит, что ей нравится, если от парня идёт запах табака или алкоголя, и она соотносит эти запахи с образом настоящего мужчины. А ведь такое мнение у неё сформировалось в раннем детстве от ощущений, связанных с отцом или дедом, особенно, если они любили девочку.

Существует целый ряд продуктов, в состав которых искусственно вводят алкогольный яд — это конфеты с алкогольными наполнителями, пирожные, кефир и др. И пусть в этих изделиях алкоголя капли и глоточки, но ведь и вес младенца очень мал. К тому же на детей этанол (алкогольный яд) действует примерно в пять раз (!) сильнее, чем на взрослого человека, и потому вышеописанный механизм, способствующий возникновению зависимости, формируется очень быстро.

Из статьи д.э.н. Б. Исакова, д.х.н. С. Жданова, д.б.н. О. Хоперской «Этот «безобидный» кефир»: «Кефир — продукт слабоалкогольный, что для грудных детей имеет существенное значение. Дело в том, что те незначительные дозы алкоголя, которые присутствуют в кефире, могут с большой долей вероятности включить так называемый механизм алкопрограммирования... Младенец массой от 5 до 10 кг выпивает ежедневно от 200 до 400 г кефира с этанольностью от 0,009 до 0,34% и усвояемой этанольностью от 0,1 до 0,5%. В пересчёте на взрослый эквивалент это равносильно ежедневному приёму от одного до двух стаканов водки! Разумеется, в этом случае алкопрограммирование для такого младенца гарантировано и длится от квартала до полугодия... Подавляющее большинство стран Америки и Западной Европы решительно отказалось от кефира в пользу его безалкогольного аналога — йогурта... Скрытая алкополизация мил-

# Секрет уникальности Ефимычевых

**Р**асскажу об одной семейной паре, с которой знакома уже больше года, но до сих пор разгадываю секрет её уникальности. Это Сергей и Надежда Ефимычевы.

Пройдя вместе уже довольно длинный путь, они не раз кардинально меняли свою линию жизни. Сейчас они живут в своём доме, в экологически чистом месте, растят детей, заготавливают очень вкусный фирменный иванчай и проводят в разных городах и странах праздники в русской хороводно-игровой традиции, адаптированной к современности. В их арсенале организация тематических танцевально-игровых мероприятий (танцы народов мира, традиционные народные праздники), проведение свадеб и дней рождения с элементами славянской игровой традиции, однодневные праздники и многодневные психологически-игровые тренинги (Слёты Родных Сердец), обучающие семинары по подготовке хороводных ведущих и пр. Ефимычевы могут провести камерное мероприятие и закрыть хоровод на несколько сот человек.

Но я хочу поведать не об их мастерстве и опыте организаторов, а о моём восприятии личности. Понимаю, что такая деятельность успешно возможна именно в их союзе, дуэте, паре: ведущий и помощница, мужское и женское начала, уверенность и сила рядом с обаянием и игривостью, мужская харизма и женская чуткость. И их дуэт справляется с этой ролью очень хорошо, вдохновенно, ярко, оригинально, гармонично.

Но что это: такая суть этих людей или профессиональная роль? Сергей действительно такой энергичный и весёлый на протяжении всего праздника или это профессиональная маска, которая помогает удерживать необходимый позитив и не выплёскивать наружу



негативные чувства (усталость, раздражение, грусть...)?

Когда Сергей входит в комнату любого общества, как солнышко восходит. Он как будто свет с собой приносит, в глазах сверкают совершенно мальчишеские искорки, а голос его заряжает пространство энергией, радостной, но не командно-диктаторской. Он удивительно чувствует пространство в целом и каждого из людей: чего они боятся, о чём мечтают, где у них проблемы роста, а где большой потенциал, кого подбодрить, а кого и на место поставить. Иногда он скажет мимоходом какую-то фразу, и я только спустя несколько дней понимаю, что именно он имел в виду, когда до меня дойдёт какое-то озарение. Как он это улавливает? И ведь не даёт готовых ответов, а предлагает: «Подумай, почему с тобой это происходит...»

На практиках, где проходит взаимодействие между участниками, Сергей очень точно выстраивает такие обучающие ситуации, в которых человек сам видит себя со стороны и прорабатывает

именно те свои личные проблемы, с которыми его сталкивает жизнь.

А когда наши души поработали до глубины, он вливает в них радость, принятие, свет, поддерживает творчество и помогает раскрываться людям с их лучших сторон. Удивительный талант!

Да, Сергей и Надежда — не идеалы, не мастера-психологи, у них тоже бывают свои «перегибы и косяки, накладки и шероховатости». Все мы люди. Но они тоже растут, набираются опыта и умения.

А самое удивительное в Сергее — его способность делать всё не

только «от ума», а присоединяться «к потоку» и будто быть лишь чутким проводником этой энергии и слов через своё сердце. Во время некоторых практик он просит всех отключить телефоны, чтобы внезапно не начал звонить чей-то аппарат. Ведь в эти минуты он так тонко настраивается на ощущения, так вдохновенно говорит в потоке, что посторонний внешний звук может резко разрушить эту атмосферу и выбить, прямо ударить по такой открытой и не защищённой в этот момент душе. В такие периоды весёлые голубые глаза Сергея становятся какими-то неземными, аж страшно немногочисленными, как будто в них космос видно...

«Ну ты и нафантазировала!» — кто-то скажет.

«А не влюбилась ли ты?» — хитро подмигнёт другой.

«Ой, в секту попала!» — испугаются третьи.

Отвечу. Я действительно полюбила Серёжу и Надюшу Ефимычевых! Я так рада, что судьба меня внезапно с ними свела в 2019 году. Они сделали для меня очень много в прошедший, такой непростой для меня год. Дали мне такую поддержку и фактически помогли найти «свою стаю». Я благодарна им безмерно!

Я сознательно сделаю очевидный выбор между «сектой угрюмых и несчастных людей, которые хитрят для собственной выгоды, не доверяют друг другу», и «сообществом тех, кто относится друг к другу с добром, разумно, ценит свои культурные и семейные корни, любит жизнь и умеет веселиться без допингов».

А отличить «фантазию» от «истины» вряд ли кто-то сможет. Это моя субъективная точка зрения. Другой у меня и нет. Я так чувствую...

**Марина ПОТАПЧИК**

Московская область

<https://vk.com/mpotapchik>



## Слёт Родных Сердец

**С** 4 по 8 января 2021 г. проходил XII Слёт Родных Сердец. Ведущие этого мероприятия, Сергей и Надежда Ефимычевы, в седьмой раз выбрали местом проведения Слёта поселение Славное Тульской области, в 110 км от Мо-

сковы. Здесь с великой радостью Слёт принимает семья Роберта и Марии Римшелис в своём уютном пространстве.

Слёт Родных Сердец — это, по сути, тренинг с глубокими личностными проработками, призванный помочь участникам най-

ти своего любимого человека и создать счастливую семью, а порой возобновить, сохранить гармоничные отношения в паре. Поэтому на Слёт приезжают те, кто находится в поиске своего любимого, или те, кто утратил с годами в семье энергию любви, и те, кто просто хочет освежить свои чувства в семейных отношениях.

Чудеса случаются и на Слёте, и после него, и даже до! Вот некоторые из них.

Одна из участниц, выразив намерение встретить свою половинку, полетела на Слёт. Уже в аэропорту она познакомилась со своим будущим мужем. Проработав на Слёте все свои проблемы во взаимоотношениях, страхи, она вернулась к себе домой. А дальше — встречи со своим избранником, создание семьи и своего Родового поместья.

Сам Слёт проходит в удивительном, живом пространстве поселения, поэтому у участников, зарядившихся природной энергией, зачастую рождается желание создавать свою семью именно в Родовом поместье.

Ещё один случай. На Слёт приехала семейная пара на грани раз-

вода, а уехали муж и жена, влюблённые друг в друга, счастливые, готовые меняться и сотворять совместное будущее.

### Как всё это достигается?

Участники Слёта уверены: здесь можно изменить свою судьбу. Авторы такой удивительной программы, Сергей и Надежда Ефимычевы, применяют творческий подход.

Через игры, танцы, творческие и театральные постановки идёт раскрытие своего сердца, обретение чувства полёта, чувства доверия миру и даётся мощный потенциал для вершения своей судьбы. А через глубокие личностные практики происходит очищение и наполнение каждого участника. Прорабатываются страхи, неуверенность, обиды, меняются родовые программы. Участники Слёта уезжают радостными, счастливыми и наполненными, с переосмыслением своей жизни и осознанием дальнейшего пути.

Здесь настолько доверяют и раскрываются друг другу люди, что все участники воспринимают себя как одну большую семью. И

даже после мероприятия, разлетевшись в разные стороны России и даже другие страны, они продолжают дружить, поддерживать друг друга.

На Слёте идёт глубокая работа над собой, а также есть время для культурного обогащения. В этот раз перед участниками выступал семейный музыкальный дуэт Андрея и Татьяны Шадровых, живущих в своём Родовом поместье здесь же, в поселении Славное.

И всё это наполняет, обволакивает такой удивительной энергией созидания, что уезжают участники счастливые, обновлённые и окрылённые.

Следующий, XIII Слёт Родных Сердец с Сергеем и Надеждой Ефимычевыми состоится с 5 по 8 марта 2021 года в Ретрит-центре «Станция МИР», в Переславском районе, в 160 км от Москвы.

Количество участников ограничено.

Регистрация на Слёт: [https://m.vk.com/topic-164779208\\_46669431](https://m.vk.com/topic-164779208_46669431)

Контакты: 8-916-902-6880 — Сергей Ефимычев, 8-915-017-3249 — Надежда Ефимычева.

**Вестник Родовых поместий**

<https://vk.com/vestnikrp>



**НОВОСТИ  
РОДОВЫХ ПОСЕЛЕНИЙ**





# Гибкость — качество идеальной жены

Как добиваться своих целей по-женски, не пробивая лбом стены?

**Е**сть такое качество, как гибкость. Именно его раскрытие очень легко поможет ощутить женскую суть.

Гибкость — способность изменяться без дискомфорта, быстро и непринуждённо переходить с одной ситуации на другую. Способность отступать от шаблонов и быстро перестраиваться в зависимости от обстоятельств. И это творческий подход.

Но как это воплотить на практике? Чтобы стало понятнее, предлагаю посмотреть на противоположную сторону гибкости — упрямство, категоричность и конфронтацию.

Упрямство — это настаивание на своём вопреки здравому смыслу или просьбам, стремление поступать по-своему, неуступчивость и несговорчивость.

Категоричность сегодня широко используется женщиной в общении с мужчиной. Женщина настолько уверена в своей правоте, что позволяет себе жёсткие, стальные интонации, настаивает на своём и проявляет неуважение к точке зрения мужчины. «Ты кто такой, тебя вообще не спрашивали. Я всё уже решила». Даже если женщина это не произносит, она так думает.

Понаблюдайте за собой, как часто вы говорите «нет» другим и себе, не обязательно вслух.

«Категоричность — признак ограниченности» (Конфуций).

А вот конфронтация — это уже давление и выход за мирные рамки. Это борьба и объявление штрафных санкций.

«Если ты не сделаешь это, меня для тебя больше не существует», «Если ты не погладишь пелёнки, я уйду».

Или что стоят слова женщины: «Всё, я уйду к маме» или «Давай подавать на развод». Почему, зачем? Просто мне не нравится, как ты сидишь, говоришь, что думаешь.

Женщины не понимают одного, что развод ничего не решает, что это очень незрелая позиция незрелых людей. По сути, бегство от проблем, а не их решение.

Женщина первая должна знать, что от её способности быть гибкой в отношениях, уступать, идти на компромисс и уметь услышать другого человека зависит успех отношений.

Именно упрямая и категоричная женщина и разрушает все отношения. Женщина — это не воспитатель, не командир, не силовик, а мужчина — не малый ребёнок и не солдат.

Негибкость женская всегда порождает конфликты в семье, неуважение, потому что в такие моменты она всегда стремится превосходить своего мужчину, а это нарушает и разрушает не только отношения, но и саму женщину.

## Что даёт гибкость

1. Любые обстоятельства и так называемые проблемы не будут выводить из себя, а будут для вас благоприятной возможностью извлечь новый опыт или получить другой результат. «Если вы хотите иметь то, что никогда не имели, вам придётся делать то, что никогда не делали» (Коко Шанель).

2. Вы сможете объективно оценивать ситуацию, а не исходить из страхов и паники. Мир вокруг вас начнёт меняться, так как в вашу жизнь проникнет новое и интересное.

3. Вы сможете легко адаптироваться к новым обстоятельствам, при этом сохраняя своё спокойствие, нервную систему и красоту. Счастлив не тот, у кого много, а тот, кому достаточно.

4. Вы легко и без сожаления сможете отказываться от своих планов, если они перестанут удовлетворять ваши потребности.

5. Вы уже не погрязнете в жи-

ренных трудностях, а всегда будете в переменчивом потоке жизни.

6. Вы не будете рубить сплеча, даже если вам покажется, что другой виноват в вашем расстройстве или несчастье.

«Какие бы взаимоотношения вы ни привлекли в своей жизни в данный момент, они точно такие, в каких вы в данный момент нуждаетесь. За всеми событиями стоит скрытый смысл, и этот смысл служит вашему собственному развитию» (Д. Чопра).

7. Слово «нет», сказанное вам другими, не будет вызывать разрушительные эмоции и переживания. Для вас это уже не будет концом света, а станет возможностью обсудить, договориться, попросить. Это как в анекдоте: «Хлеба нет» — «А для меня?».

8. Старость начинается не тогда, когда появляются морщины, а когда человек перестаёт меняться.

9. «Гибкость поведения приводит к вдохновению» (М. Ифраимов), а соответственно к творчеству.

10. Гибкость даёт возможность женщине ощутить женское начало, уступать, не зарываться, останавливаться, если пошло что-то не так, не воевать и не бороться. Учит приспосабливаться к обстоятельствам.

11. Вы высвободите массу энергии, которую сможете направить на себя, на свою жизнь и достижение своих желаний. «Люди тратят 99% своего времени, отставив свою точку зрения. Если вы откажетесь от необходимости отстаивать свою точку зрения, получите доступ к огромному количеству энергии, которая до этого растрачивалась попусту» (Д. Чопра).

12. Гибкость поможет увидеть что-то новое в вашем супруге, по-другому взглянуть на его так называемые недостатки. Возможно, что они покажутся уж не такими и



недостатками.

13. У вас будет лёгкий характер, а такие женщины на вес золота.

14. Вы забудете про конфликты в семье, в ней будут царить мир и покой.

## Как развить гибкость

• В первую очередь нужно успокоить свой беспокойный ум, перестать переживать за всё и испытывать вечный страх. В этом поможет медитация.

• Любая борьба и отстаивание своей позиции разрушительно действуют на женщину. Она теряет свою силу и энергию. Для начала достаточно просто закрывать рот и выслушивать собеседника до конца. Позвольте ему поступить так, как он хочет.

• Разнообразьте своё питание или измените. Поменяйте свои привычки. Попробуйте что-то новое.

• Откажитесь от жёстких требований к себе, от нездоровых ограничений, например диет, спортзалов, перестаньте себя муштровывать. Ведь именно это не даёт вам покоя, и другим от вас тоже нет спасу. Цели, задачи, планы оставьте мужчинам. Плывайте в потоке жизни и подстраивайтесь под любые изменения. Давайте себе по-

блажки, перестаньте обвинять и загонять себя в угол.

• В развитии гибкости сознания поможет гибкость тела. Пилатес, йога, танцы. Никаких тренажёров и спортзала. Накачивание мышц меняет не только фигуру, делая её абсолютно неженственной, но и гормональный фон женщины.

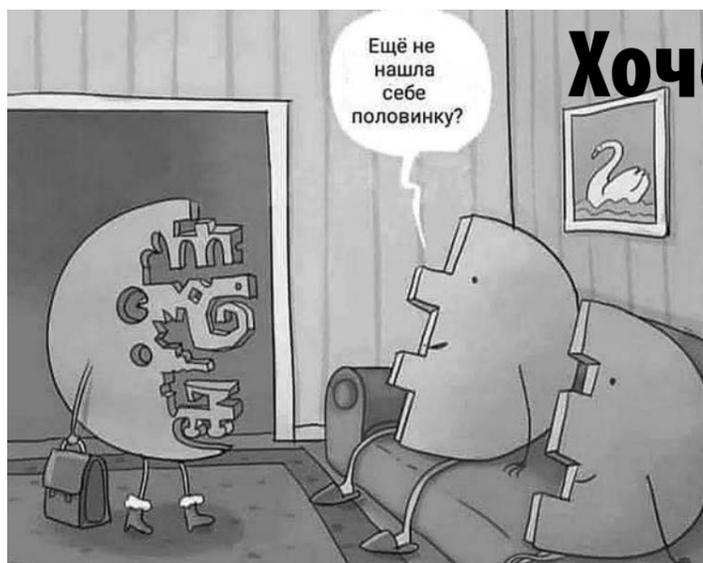
Чем гибче вы станете, тем меньше у вас будет проблем в семейной жизни. Вы никогда не зададите себе вопросы: «Что произошло?» и «Куда ушла любовь?». Любовь уходит через ссоры, скандалы и противостояния.

Чем гибче вы станете, тем меньше будете подмечать недостатки своего партнёра. Перестанете подстраивать его «под себя», закончите его переделывать, позвольте ему быть не таким, как вы, а другим. Прекратите отстаивать свои права, потому что поймёте, что все мы разные и у каждого из нас свой опыт. В вашей семье не будет ссор, конфликтов, недомолвок, которые могут завести в тупик. В вашей семье воцарятся МИР и ЛЮБОВЬ.

Не верите? Тогда попробуйте и сами увидите.

Татьяна ДЗУЦЕВА

[https://vk.com/@ya\\_slavyanka-gibkost-kachestvo-idealnoi-zheny](https://vk.com/@ya_slavyanka-gibkost-kachestvo-idealnoi-zheny)



# Хочешь стать женой генерала — выйди замуж за лейтенанта

адекватный. Решили в общем мы попробовать поработать купидонами. Объяснили парню суть дела, он согласился.

Пригласила подружку поговорить, обрадовать и договориться о встрече. Она прибежала радостная и стала расспрашивать, кто он. Я начинаю объяснять:

— Жестящик, толковый, её ровесник, не женат, детей нет, с головой дружит.

Тут подружка меняется в лице и выдает фразу, от которой я впадаю в ступор:

— А на кой мне жестящик? Нет, мне жестящик не нужен. Я хочу солидного, директора какого-нибудь, красивого, умного, щедрого.

У меня пропал дар речи. Один вопрос вертелся на языке: «А зачем красивому, умному, холостому, богатому директору немолодая уже, не очень красивая, небогатая, необразованная ты?»

Не хотелось рушить дружбу и

обижать человека, промолчала. Тем временем парень ждал встречи, и было очень стыдно объяснять ему причины отказа подружки. Решили сделать «ход конём», познакомить с другой моей подружкой, обычной женщиной 30 лет, среднего телосложения, средней внешности. Договорилась я с Юлей, она охотно соглашается на жестящика, происходят обмен номерами телефонов, встреча.

По словам подружки после встречи, она в восторге от парня, ждёт второго свидания. По словам парня: «Она ничего, но далеко не модель, не мой типаж, я люблю высоких, молодых, с шикарным телом, стоячей грудью, красивым лицом и дорого одетых».

Трое человек, которые потенциально могли бы уже давно обрести семейное счастье, в погоне за идеальными партнёрами прожигают свои годы, не замечая обычных простых людей. А потом приходят эти люди к нам в гости и

говорят: «Вот завидуем вам белой завистью, у вас семья, дети, уют, а мы одиноки и так несчастливы». При том, что муж у меня далеко не директор, а я отнюдь не модель. Но мы любим друг друга, а не выдуманные глупые эталоны.

В общем, одинокие люди, хватит жить иллюзиями, ждать принцев и принцесс! Жизнь так быстро бежит, оглянуться не успеете, как уже старость. Посмотрите по сторонам: рядом могут быть замечательные люди с вполне заурядной внешностью и скромными доходами.

Не стесняйтесь иногда критично посмотреть на себя, задать вопрос: «А соответствую ли я сам(а) своим запросам?». Девушкам маленькая мудрость: «хочешь стать женой генерала — выйди замуж за лейтенанта»; парням: «красота лица через годы угаснет, красота души — приумножится».

Автор не известен

**Е**сть у меня подруга 29 лет, не замужем и никогда не была в серьёзных отношениях. Она маленького роста, полненькая и, откровенно говоря, «на любителя» внешне, работает в госучреждении, получает мало, живёт в общедомовом образовании нет.

Дружим мы уже восемь лет, и всё это время она постоянно ищет себе мужчину и никак не может найти.

Пришла она ко мне в очеред-

ной раз в гости и, как обычно, завела разговор, что ей, глядя на нас, очень хочется семью, мужа, детишек и какой-нибудь стабильности в жизни. Что годы идут, а она не молодеет и не хорошеет, а счастья нет. Слёзно просила помочь ей познакомиться с кем-нибудь.

Мой муж работает в автосервисе, я обратилась к нему с вопросом, есть ли у них холостые толковые парни. Муж ответил, что есть один очень хороший парень, работающий, не пьющий, одинокий,

# Образ будущего

## Почему сейчас главная наука — это не физика, а психология



В позднем Советском Союзе новые поколения впитывали представления об обществе будущего, о надлежавшем устройстве общества из научной фантастики — из книг Ефремова, Беляева, Лема. Но такие представления можно почерпнуть и из Священных писаний, из тех образов, которые присутствуют в народной культуре. О том, какую истину несут людям Откровения, и почему она систематически искажается людьми, — в беседе с кандидатом экономических наук, общественным деятелем Михаилом Викторовичем Величко.

— Михаил Викторович, почему людям свойственно извращённо истолковывать Откровения свыше?

— Если вынести культуру за скобки, то биологически вид homo sapiens — разновидность стадно-стаиных обезьян, поведение которых определяется инстинктами. Инстинкты требуют выстраивать иерархию стаи как единого функционально-целостного образования, иначе популяция не выживет. В нашем обществе, например, дедовщина в армии — это культурная оболочка инстинктов стадно-стаиного поведения. То же можно сказать и о подростковых бандах, да и поведение игроков на бирже, как показали эксперименты, статистически неотличимо от поведения обезьян-капуцинов. Наука этология, которая изучает поведение животных, выявила в фауне следующую закономерность: чем слабее от природы вооружён биологический вид (зубы, копыта, когти, рога, яд и т.п. — вооружения), тем слабее врождённая мораль его представителей.

Человек биологически принадлежит к слабо вооружённым видам со слабой моралью. Но когда общество начинает развивать культуру, строить цивилизацию, развивать науку и технику, человек перестаёт быть слабо вооружённым видом. Если он сохраняет слабую врождённую мораль, то цивилизация приближается к рубежу самоликвидации, потому что во внутривидовой конкуренции применяется всё более мощное оружие. Сегодня человечество подошло к тому рубежу, когда нравственность и этика, соответствующие той мощи, которую выработала цивилизация, станут безальтернативно господствующей нормой либо слабая врождённая мораль в сочетании с растущей мощью уничтожит цивилизацию.

Если говорить про Откровения, которые давались Эхнатону, Моисею, Христу, Мухаммаду, возможно Будде и Вещему Бояну на Руси, то фактически это Единый Завет, который говорит о том, что люди должны быть братьями, а вну-

трисоциальные иерархии личностей неуместны. С этим не может согласиться инстинктивная стадно-стаиная алгоритмика. Поэтому все Откровения, которые давались, были нравственно неприемлемы для тех, кто возглавлял иерархии носителей стадно-стаинового поведения. А поскольку от Откровения отмахнуться было невозможно, то старались слова их перетолковать таким образом, чтобы можно было обосновать существование иерархии. В мусульманской культуре это выразилось в том, что многие монархи себя именовали «повелителями правоправных», хотя повелителем правоправных является только Аллах. В итоге систематического неприятия Откровений мы получили глобальный кризис цивилизации, и сегодня перед представителями всех религий стоит задача вернуться к смыслу Единого Завета, который в разных формулировках давался известным пророкам и многим другим, чьи имена забыты или кого люди не воспринимали как Посланников Всевышнего.

— Кроме понятия «братство» что ещё входит в образ «светлого будущего»?

— Общество будущего — это общество человечности. Человек — это триединство совести, творческого потенциала и воли. Если нет хотя бы одного из этих компонентов, то человеком он пока не состоялся.

Совесть — врождённое религиозное чувство, которое связывает человека напрямую со Всевышним и позволяет ему безошибочно разграничивать добро и зло в конкретике их проявлений в течение всей жизни. О совести говорится в хадисе: «Все дети рождаются в фитре (врождённое состояние веры в Единого Бога), а потом родители делают их христианами, иудеями или многобожниками» (Аль-Бухари).

Мы фактически живём в культуре, в которой господствует мораль стадно-стаиной обезьяны, которая подавляет совесть. Совесть вытесняется из процесса принятия управленческих решений. И для того, чтобы общество хоть как-то не распалось, требуются заповеди, которых люди придерживаются осознанно-волевым порядком. Человек как носитель воли способен подчинять самого себя и действовать осознанно целесообразно. В норме творческий потенциал реализуется осознанно-волевым порядком под властью диктатуры совести.

Нам трудно пока даже представить, каким будет общество, в котором все будут жить на основе триединства: творческого потенциала, совести и воли. Но можно сказать, что совесть побуждает каждого человека действовать исклчительно в русле Божьего промысла. Всевышний не шизо-

френик, Его промысел внутренние безконфликтен; если каждый человек живёт по совести, то в этом случае творческая воля одного поддерживает творческую волю других безконфликтно. А творческая воля других людей поддерживает его творческую идею. В русском языке такой образ жизни цивилизации называется соборность. Но «соборность» — это пока слово, некий идеал, который одни считают в принципе не осуществимым, а другие полагают, что это единственная альтернатива самоуничтожению цивилизации вследствие того, что человечество должно выйти из-под власти слабой врождённой морали стадно-стаиной обезьяны, которая несовместима с научно-техническим прогрессом цивилизации.

Если человечество будет жить в условиях соборности, то, безусловно, соборность породит культуру, отличную от нашей, породит среду обитания как природную, так и искусственную, которые взаимно органично дополняют друг друга. Всё устройство жизни будет обусловлено тем, что дети — это прежде всего дети Божьи. Не в том смысле, что Всевышний их родил, а в том, что он их покровитель, и, соответственно, взрослые, как заместники Бога на Земле, должны обеспечить личностное становление детей в новых поколениях. Не так важно, какой будет техносфера, какой будет наука. Мы сейчас вряд ли сможем вообразить, какими они будут, но это будет действительно светлое будущее, в котором внутри общества нет конфликтов как системообразующих факторов. Цивилизация и биосфера гармонично дополняют друг друга. А творческий потенциал человека будет направлен на решение задач, о которых мы сейчас и помыслить не можем в силу нашей убогой нравственности и интеллектуальной недоразвитости. Разумеется, переход в это грядущее невозможен таким образом, что некий великий вождь и учитель пинает всех и гонит в светлое будущее. Оно состоится только тогда, когда люди сами захотят его реализовать, будут честно работать над собой, помогая в этом друг другу так, чтобы все стали носителями воли, которая реализует творческий потенциал под властью диктатуры совести.

— С этой точки зрения наличествующие в обществе условия: политический строй, экономика — они своего рода фоновые для работы человека над самим собой?

— Именно так, потому что реальный человек, если имеет хотя бы час свободного времени в сутки и не умирает от голода, как это было в блокадном Ленинграде, то может лично развиваться. Даже если брать историю блокадно-

го Ленинграда, то многие работали, развивались, а те, кто не хотел, те погибли. Человек вообще может развиваться в двух режимах: первый, исходя из Любви, то есть из внутренних стимулов, от щедрот души. Второй режим таков, что если человек не желает развиваться, исходя из Любви, то Вседержитель организует обстоятельства таким образом, чтобы под их давлением он всё-таки начал развиваться. Если он и дальше уклоняется от развития, то сплнет раньше исчерпания биологического ресурса организма. Если будет развиваться, то рано или поздно выйдет на первый режим — развития в Любви, который является для человека основным. Если говорить о смысле воплощения души на Земле, то он простой — научиться Любить. Но Любовь — это не эмоция и не чувство, это способность разрешать проблемы прежде всего других людей и профилировать возникновение новых проблем. То есть Любовь в том смысле, в каком о ней говорил Христос, невозможна без совести, творческого потенциала и воли — именно эти три компонента психики людей реализуют Любовь в жизни.

— Когда и зачем человечество покинуло путь Любви, который нам предназначался Всевышним?

— В Священных писаниях этот момент описывается как грехопадение, когда Адам пошёл на поводу у Евы и вкусил запретный плод. Поскольку речь в этой легенде идёт о Древе познания, то можно сказать, что познавать человек может двумя путями: 1) под водительством Всевышнего, этот путь познания эффективнее и безопаснее, 2) по собственной отсезянине, на основе собственного интеллекта, этот путь опасен, потому что он порождает такие вещи, как Чернобыль и Фукусима. Чтобы всё было хорошо, человечеству надо одуматься и вернуться на путь, предназначенный Всевышним. В Коране на это есть намёк, когда говорится о том, что Всевышний дарует различие каждому человеку в течение жизни. Различение с позиции современной теории информации — это способность отличить сигнал, который несёт информацию тебе персонально, от всех фоновых шумов, которые являются информационными потоками, обращёнными к другим людям. Если вы не можете отличить сигнал от фона, то вы не можете развиваться. В Коране сказано, что Всевышний дарует различие по нравственности каждого, исходя из целей Своего промысла. Но поскольку Он не злодей, а милостивый и милосердный, то, по сути, Его целью является развитие каждого человека, его индивидуальные способности, навыки, которые предназначены

для того, чтобы человек смог состояться в качестве заместника Божьего на Земле. Ну а если человек уклоняется от этой миссии по недомыслию, по эгоизму либо из страха, то тем самым он совершает грех перед Всевышним.

— Получается, что экспериментальная наука — это волюнтаристский способ вырывать знания у Вселенной, которые, в принципе, по нравственности человеку ещё не положены?

— Именно вследствие этого волюнтаризма, стимулируемого на протяжении нескольких веков в западной цивилизации ростовщичеством (это основное занятие банков), развитие науки и техники обогнало нравственное развитие человечества и породило нынешний глобальный кризис. Поэтому сейчас главная наука — это не физика, а психология. Она должна помочь человеку состояться человеком. И только после этого ему откроются правильная физика, правильная химия и все остальные дисциплины, на основе которых мы пытаемся решать наши проблемы и обустроить наш быт на планете.

— Из того представления о будущем, которое нашему поколению давала советская научная фантастика, что соответствует идеалу Единого Завета, а что является искажением?

— Стругацкие не соответствуют полностью, поскольку в цикле, посвящённом «странникам», некоей сверхцивилизации, которая вторгается в развитие более молодых цивилизаций, они идеализировали демонизм как тип строя психики. «Час быка» И.А. Ефремова показывает направление, в котором деградирует западная цивилизация и весь капиталистический мир. Наиболее близка к идеалу «Туманность Андромеды», в ней представлен очень привлекательный образ будущего.

Но в силу того, что Иван Антонович Ефремов не понял Корана (а исторически реальный Ислам не мог ему в этом помочь, потому что сам очень сильно погрешает против Корана), в силу того, что Иван Антонович остался атеистом и восхищался культурой Эллады и йогами Индии, то в «Туманности Андромеды» закралось тоже много чего неприемлемого и не позволяющего реализовать этот идеал. В частности, разрушение института семьи и воспитание детей в интернатах — это глубокая ошибка Ивана Антоновича. В целом научная фантастика советской эпохи больше уделяла внимание прогностке развития техносферы, а не психологии человека, который может жить в этом самом светлом будущем.

Если говорить о научной фантастике других стран, то она вообще была более примитивна и ещё более заточена на техносферу. Интересно творчество Станислава Лема, но в нём не столько отразился идеал будущего, сколько порицаются пороки нынешней цивилизации. В частности, в «Звёздных дневниках Йона Тихого» ещё в 1952 году он полностью раскрыл проблему цифровизации. На планете индиотов для наведения порядка передали всё управление искусственному интеллекту. А искусственный интеллект выяснил, что главный фактор, который мешает навести на планете порядок, это сами индиоты и начал истребление индиотов. В общем-то Запад пока движется в соответствии со сценарием, расписанным Станиславом Лемом в этом произведении.

<https://zakonvremeni.ru>



# Бич современности — видеоигры

## Откровение подростка

Видеоигры стали неотъемлемой частью жизни колоссального большинства молодых ребят и даже взрослых мужчин в нашей стране. Мы тратим огромные деньги на покупку виртуальных игрушек, сажаем зрение и кривим осанку ради выдуманных, нарисованных призов. К сожалению, некоторым из нас приходится платить самую большую плату за это «развлечение» — любовь собственной семьи и любовь к миру. Так зачем же всё это нам и нашему народу!? Я держусь без срывов уже более пяти месяцев без видеоигр на всех платформах. Составил инструкцию, состоящую из нескольких шагов, по избавлению от этой страшной кабалы и делюсь своим бесценным опытом.

### Шаги к победе

#### ШАГ ПЕРВЫЙ — ОСОЗНАНИЕ

Для начала хотел бы задать вопрос: «Зачем вы, молодой парень, юная девушка или взрослый мужчина, играете в видеоигры?» Самый вероятный ваш ответ таков: «Чтобы отдохнуть». Будем отталкиваться от этого и разберём всё по полочкам.

Посмотрите или попытайтесь вспомнить, сколько времени вы отдали на это виртуальное развлечение. Практически у каждого молодого парня возраста 12–18 лет сейчас есть на любимом компьютере игровая библиотека Steam, где отчётливо видно, сколько времени человек провёл в той или иной видеоигре. Возьмём хотя бы очень популярную в нынешнее время в России игру Counter Strike: Global Offensive (в простонародье CS:GO, кээсочка и т.д.). Статус среднестатистического парня лет 14–16 насчитывает в Steam где-то 1500 часов, проведённых в этой онлайн-стрелялке. Это 62,5 дня, или почти 9 недель, или же два с лишним месяца непрерывной игры (в это время человек не ел, не спал и многое другое).

За это время можно прочитать минимум 150 достойных художественных произведений, развить большую силу и большие мускулы или (если вы девушка) улучшить свою фигуру, чтобы навсегда забыть о комплексах и неуверенности в обществе, добиться неслабых успехов в учёбе, спорте, творчестве и сделать множество других очень полезных для себя или общества дел. Заслуживает ли ОТДЫХ столько времени? К слову, для меня главный отдых — это охота, которая занимает у меня максимум 3 часа в 3 недели. Это 48 часов (или же два круглых дня) и это время физической активности на свежем природном воздухе. Согласитесь, по сравнению со сказанным ранее разница ко-

лоссальная. Теперь же посмотрите, сколько вы отдали времени на виртуальное погружение и задумайтесь, сколько всего вы могли сделать за это время. И это только первый пункт.

Задумайтесь, действительно ли это является отдыхом? Посмотрите на другие виды отдыха, возьмём, к примеру, чтение, рыбалку и рисование. После чтения вы насытили свой словарный запас, извлекли какую-то мораль и, возможно, даже какие-то исторические факты. После рыбалки ваше физическое здоровье улучшилось, так как вы дышали воздухом флоры и фауны, а душа успо-

коила (удалить все игры с телефона и компьютера, диски для игр выбросить, а приставки сломать, забыть всякие упоминания о видеоиграх).

Первый способ намного более мягкий, чем второй, но, опираясь на собственный опыт, говорю, что он весьма слабый. Вы знаете, что всё-таки отвели чуть-чуть времени на эту дрянь, и будете всё равно думать о том, когда же наступит этот час, отведённый для видеоигр. В конце концов вы всё равно сорвётесь и будете играть, как раньше, ни о чём не задумываясь.

Второй же способ значительно тяжелее, но он самый дейст-

венно ломали себе жизнь), а постеры сдайте в макулатуру.

После этого вам нужно поработать с коллективом, который окружает вас. Если у вас есть друзья-игроманы, которые залипают в виртуальном времяпровождении каждый божий день, то поговорите с ними, объясните им страшнейший вред видеоигр. Если они вас поняли, то радуйтесь, у вас появились новые единомышленники. Если же нет, прекращайте общение с ними, такие люди станут для вас чуждой гирей, которая будет тянуть вас на дно изо дня в день.

Если вы школьник или сту-



венный. Если вы даёте себе клятву больше никогда не играть, то постепенно забываете о видеоиграх. Вы настроены на полный отказ. Вместо игр вы выбираете новые занятия, так как становится скучно, появляется большое количество свободного времени. Вы начинаете тянуть свой любимый учебный предмет, добиваетесь успехов, и вам уже не хочется играть. Или же вы идёте на рыбалку каждый месяц, достаёте отличные трофеи, и вам опять же становится не до видеоигр. В конце концов вы осознаёте, что игры нашего времени — это всего лишь жалкая песчинка по сравнению с тем, что может создать и построить человек. В подарок получаете огромную силу воли и духа.

Выбирайте второй способ, и в конце своей победы над собой вы поблагодарите меня. Дерзайте!

И, наконец, последнее. Вы можете врать многим, врать всем окружающим, но всё-таки не себе и Богу. Признайтесь, если вы играете, частенько думаете только о видео-играх, вас не интересует ничего другого. Вы можете сказать, что вы учитесь, занимаетесь спортом, но согласитесь: основные ваши мысли не об этом, а о том, какая «легендарка» выпадет из «сундука» или когда вы сможете наконец-то «проапгрейдить» своего виртуального бойца. Всё-таки нормальный отдых и нормальные увлечения не могут так сильно порабощать человеческий разум и душу.

#### ШАГ ВТОРОЙ — ВЫБОР БОРЬБЫ

Если вы поняли меня и действительно хотите изменить свою жизнь, то задайте вопрос: «Как же бросить играть в видеоигры и начать развиваться?» Ответ прост: борьба. Борьба с самим собой. В данном случае есть два типа борьбы: бросить играть постепенно (уменьшать время, проведённое за виртуальными развлечениями в день и мн. др.) или радикально бросить видеоигры сразу и на-

всегда. Если вы даёте себе клятву больше никогда не играть, то постепенно забываете о видеоиграх. Вы настроены на полный отказ. Вместо игр вы выбираете новые занятия, так как становится скучно, появляется большое количество свободного времени. Вы начинаете тянуть свой любимый учебный предмет, добиваетесь успехов, и вам уже не хочется играть. Или же вы идёте на рыбалку каждый месяц, достаёте отличные трофеи, и вам опять же становится не до видеоигр. В конце концов вы осознаёте, что игры нашего времени — это всего лишь жалкая песчинка по сравнению с тем, что может создать и построить человек. В подарок получаете огромную силу воли и духа.

Выбирайте второй способ, и в конце своей победы над собой вы поблагодарите меня. Дерзайте!

#### ШАГ ТРЕТИЙ — СМЕНА ОКРУЖЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВА

Естественно то, что если вы бросаете видеоигры, то надо избавиться от всяких мыслей про них.

Начать стоит со своего дома и гаджетов. Удалите все игры на своём компьютере и телефоне, удалите из своей истории поиска все видео и музыку, связанные с этим губительным занятием. Если вы были заядлым игроманом, то у вас наверняка остались игровые приставки, диски и постеры с игровыми персонажами. Так вот, приставки и диски сломайте и выбросите (для того, чтобы другие люди не играли в них и

дент, то вам, к сожалению, придётся столкнуться с весьма болезненной проблемой, но ДАЖЕ ЕЁ можно и нужно решить. Вы будете вынуждены ходить в школу или в вуз, где будет очень много любителей убийства времени, сами понимаете как. Тут держите мой совет — относитесь к этим людям со снисходительностью... Правда, пожалейте их, так как они с этими игрушками никогда не смогут взойти на Эверест, «добыть слона», написать замечательный роман и много других интереснейших и великих дел. Они будут всю свою жизнь ПОТРЕБЛЯТЬ, а потом удивляться: почему их жизнь такая серая и скучная?

Пробуйте, действуйте, и у вас всё получится.

#### ШАГ ЧЕТВЁРТЫЙ — РАССТРОЙСТВА И ЛОМКИ

На этом нелёгком пути у вас начнут появляться препятствия и трудности, в данном случае это расстройство и ломки.

Первое — это расстройство, то есть когда вам начинает казаться, что жизнь без игр черна и абсолютно скучна. Но знайте, что это не ваши мысли, а мысли, посылаемые от врага.

Если вы религиозны, то ходите в храм по воскресеньям, просите Бога помочь найти вам новые увлекательные занятия и развлечения, исповедуйтесь и причастайтесь, тогда Бог вам будет помогать, и в конце концов эти расстройства спадут, как гора с плеч. Особенно важно писать в исповеди, что вы играли в видеоигры и смотрели видео про них («лэтсплеи» в просто-

народье), слушали музыку из них.

Если же вы не погружены в религию, то ищите сильные смыслы, только они вас смогут вытянуть из омута. Задавайте себе вопросы «кто я?», «зачем живу?», «как устроен мир?». Ищите на них ответы, изучайте разную информацию, думайте. Рано или поздно вы найдёте то, что заинтересует вас больше компьютерных игр.

Второе — это ломки. Они будут, как удары молний, проезжать по вам, резко будет хотеться играть, вы будете вообще думать, что ваша жизнь без виртуального времяубийства — это геенна огненная, что вы готовы буквально навести дуло пистолета на игроманов, так как начнёте ложно полагать, что жизнь у них намного легче и счастливее. Опять же это не ваши мысли, а мысли от врага. Этот случай уже тяжёлый, я в таких ситуациях делаю 10 земных поклонов Богу и прошу Его помочь избавиться от этих мыслей. Заранее найдите те конкретные действия или занятия, которые будут помогать вам в самые сложные моменты.

#### ШАГ ПЯТЫЙ — РЕЗУЛЬТАТЫ

Это практически самый важный шаг в этой борьбе.

Если вы прислушались ко мне, то, скорее всего, заполнили свою жизнь новыми впечатлениями, делами, увлечениями и многим другим.

Посмотрите на себя. У вас появилось большое количество свободного времени, и это время вы стали тратить на настоящие, РЕАЛЬНЫЕ занятия.

Вы уже чего-то добились, уж наверняка улучшили свою физическую форму или учёбу. Взгляните на свои результаты и сравните их с видеоиграми, задайте вопрос самому себе: «Стоят ли ИГРЫ такой же цены, как то, что я имею сейчас?» Если вы проявите волю, то ответ для вас будет очевиден.

Побеждайте себя и вытягивайте других людей. Всего наилучшего!

#### Что же делать отцам и матерям?

Я более чем уверен, что эту статью прочитают родители ребят, страдающих игроманией. Вы хотите, чтобы ваш сын или дочь бросили убивать своё драгоценное время и начали развиваться? Всё довольно просто.

Во-первых, будьте сами примером. Начните ходить в храм, спортзал, приносите в дом качественную и полезную литературу.

Бросьте все вредные привычки: алкоголь, курение, наркотики, блуд, казино, энергетики, матерную ругань. Помните, что ваш ребёнок — это ваше отражение.

Во-вторых, устанавливайте дружеский контакт, голыми запретами можно только усилить игроманию. Общайтесь с ребёнком, покажите ему другие увлечения и занятия, помогайте ему решать проблемы в жизни и кем-то становиться.

Вы, родители, несёте ответственность за новое поколение, и мы в вас верим!

Арсений ЛЕВДА

г. Долгопрудный,  
Московская область

<https://vk.com/levdakostoprav>

# Язык, не имеющий названия

Куда исчезло безчисленное иранство, оставив на своих местах одни лишь славянские племена

**В** энциклопедиях написано, что вся территория современной России была занята ираноязычными племенами. Оказывается, до нас здесь жили только ираноязычные, стало быть, иранцы! Но тогда куда эти самые иранцы делись, какова судьба этих огромных «иранских» племён? На этот счёт ещё в начале XX века И. Е. Забелин писал: «...как и куда исчезло безчисленное иранство, оставив на своих местах одни лишь славянские племена, внезапно упавшие, по-видимому, с неба не ранее VI века по Р.Х....».

Как можно реагировать на ДНК-генеалогию, если под её неусыпным оком вдруг многие современные историко-лингвистические аксиомы оказываются в очень даже подвешенном состоянии?

Так, искусственное прозвание «индоевропейский язык» (ИЕ) кажется неуклюжей, неудачной и неструктурной. Аналогично и ираноязычие наших предков оказывается под её вниманием не более, чем фантазией ранних историков.

И если сторонникам показанных гипотез недосуг вдаваться в тонкости новой науки, вводящей понятие рода (гаплогруппы) в исторический процесс, то их реакция на её выводы однозначна... Неприятие!

Тем временем ДНК-генеалогия открывает такие головокружительные возможности археологам, лингвистам, историкам! И в основе этих возможностей — информация о 24-тысячелетней истории гаплогруппы R1a, предковой для миллионов современ-

ников на территории Евразии.

Во избежание недоразумений, имеющих место из-за первичного недостатка информации, отметим сразу: сегодня славяне, и русские в том числе, — это не один род, а целая совокупность родов R1a, I2a, N1a1 и других, малочисленных (I1, R1b, G2a, J2 и др.), а корни современных славян — в каменном веке и в разных концах Евразии.

И одним из их родов, который дал начало самым отдалённым ветвям указанной гаплогруппы, был род R1a. Так что в качестве потомков этого рода по всей Евразии сегодня разошлись многие уже далеко не славянские рода.

Как всё было? 24 тысячи лет назад, подозревают, что это случилось в южной части Сибири, у патриарха рода в Y-хромосоме появилась мутация в нуклеотиде под номером, который науке хорошо известен — 21 миллион 311 тысяч 315. Там при копировании нуклеотидов на месте тимина образовался аденин. Это был сбой, определённая мутация. Она и стала маркером рода R1a, её индекс M420. Эта мутация присутствует в Y-хромосоме всех носителей гаплогруппы R1a и только у них, и их миллионы.

У носителей других гаплогрупп, от A до Q (а также R1, R1b, R2, S и T) такой мутации нет.

О чём может сказать хронология более чем в 20 тысячелетий рода R1a? Прежде всего о том, что это, несомненно, был европеоид, поскольку положил начало многочисленному европеоидному населению Евразии. Позже они получили в науке название праиндоевропейцы.

Любопытно, что здесь мож-

но вести речь о некоем праязыке. А где его ещё искать, если не у прародителя рода? Помните, А. С. Шишков писал: «Сын всегда говорит языком отца своего». Конечно, пристёгивать к праязыку такой неуклюжий ярлык, как «праиндоевропейский», — это преувеличение. Не проще ли назвать его праязыком предков рода R1a?

Конечно, сегодня лингвистика определила все родственные языки в так называемую группу «индоевропейских». Некогда эти языки восходили к тому самому праязыку предков. Так или иначе видно, что их носители проживали и до сих пор проживают в самых разных странах: Индии, Иране, Малой Азии, Европе и даже Китае.

Но откуда-то они свой ИЕ язык получили? Именно, что получили! Например, индусы от поселившихся их 3500 тысяч лет назад ариев, персы примерно тогда же — от митаннийских ариев. Так праязык, подвергаясь многочисленным влияниям, дивергенциям, расплылся и по Европе. Тут и возникает вопрос, а где прародина этого языка? Не исключено, что прародина индоевропейцев располагалась где-то на территории Центральной или даже Восточной Европы, как раз в ареале современного проживания русских и славян.

Изучение этимологии многочисленных ИЕ слов наталкивает на единый верный вывод: в славянских языках присутствует наибольший процент гипотетических корней праязыка. Кроме того, русские и славяне проживают преимущественно на территории индоевропейской прародины.

Здесь и по времени многое совпадает. Так, на землях Восточ-

ной Европы вплоть до Ледовитого океана, по информации С. Жарниковой, ледника уже не было в XII тыс. до н. э. Эта территория видится вполне пригодной для обитания. В середине IX тыс. до н. э. случилось похолодание климата в Европе, что повлияло на миграции европеоидов южнее, в Малую Азию. Но когда холод пугал условно «русского человека»? Часть русов оставалась на своей территории, а те, кого позже назвали ариями, единокровные родственники русов, предпочли расселиться южнее.

Ариев вели жрецы, проповедники, носители арийской культуры и религии. Они носили имя «Риши». Это индусская транскрипция их родового имени «Русы».

Праиндоевропейские языки стали расходиться на ветви между 6000 и 5000 лет назад. Это хорошо совпадает с данными ДНК-генеалогии о расхождении на миграционные пути гаплогруппы/субклада R1a-Z645, которая образовалась примерно 5500 лет назад. От неё разошлись ключевые субклады, играющие немалую роль в дальнейшей истории Евразии, R1a-Z645-Z280, R1a-Z645-M458 и R1a-Z645-Z93. Два первых субклада и составляют сегодня половину этнических русских.

Субклад Z645-Z280 (восточные славяне) образовался примерно 5000 лет назад, Z645-M458 (западные славяне) — 4700 лет назад.

Но здесь интересно остановиться на субкладе R1a-Z645-Z93, который образовался примерно 5000 лет назад. Поскольку «это основная субклад у древних южных (степных и лесостепных) ариев, (ископаемых) скифов, у современ-

ных мужчин Алтая, Средней Азии (у большинства таджиков и киргизов), у татар, индийцев, особенно в высших кастах (до 72%), и особенно у браминов (более 80%), в Турции, Иране, Сирии, в странах Персидского залива, на Аравийском полуострове. Это потомки древних южных ариев».

Современные же носители субкладов R1a-Z645-Z280 и R1a-Z645-M458 — потомки ариев средней полосы — и составили население фатьяновской культуры (4300–3500 лет назад), но и те, и другие 5000–4500 лет назад жили на Русской равнине. И если южные арии в основном продвинулись на юг и восток, то арии средней полосы разошлись на север, запад и юго-запад, где стали балтийскими славянами, дунайскими/балканскими славянами, славянами Пафлагонии.

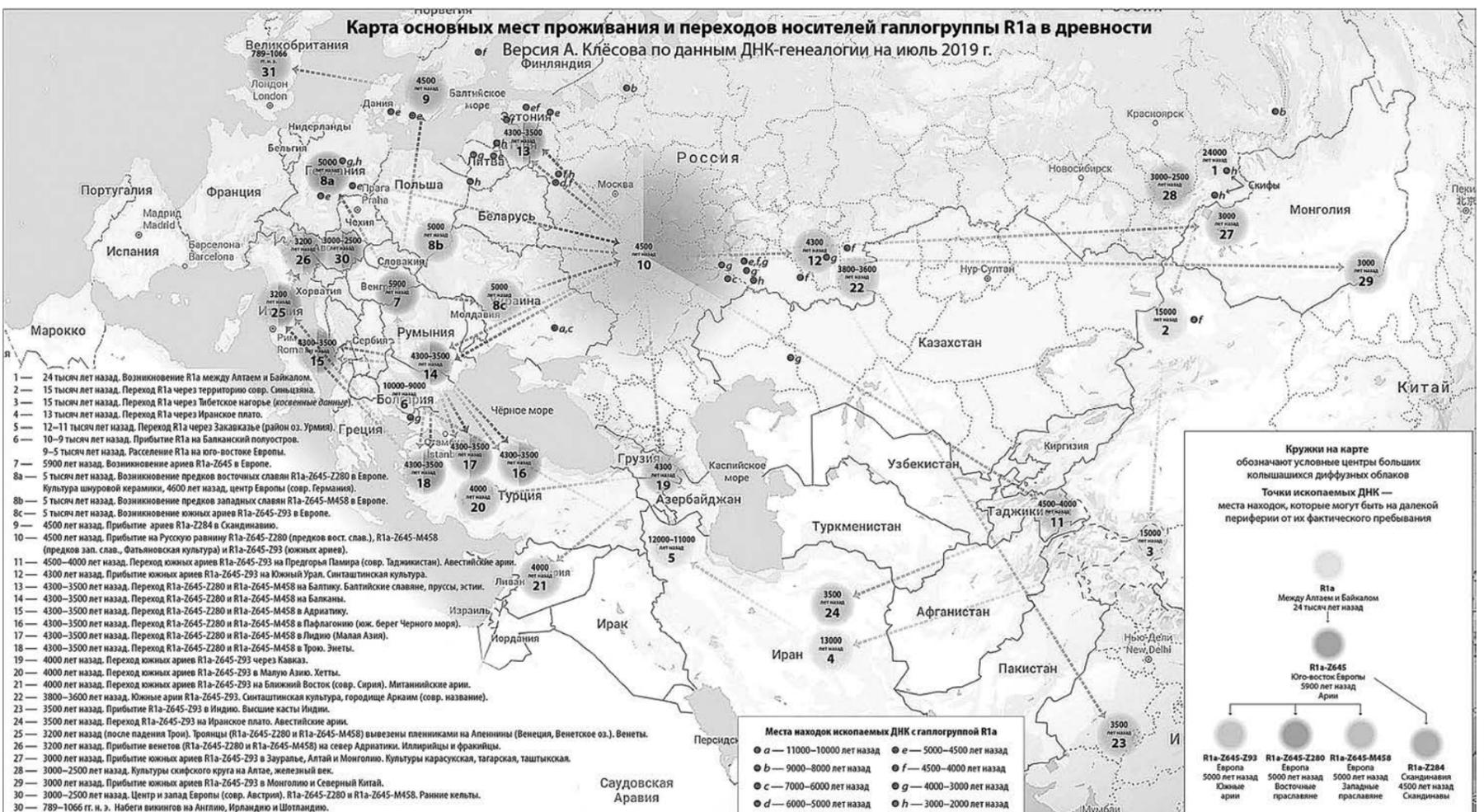
Всё было бы просто, если бы пойти по пути языкознания и применить термин «арии» лишь по отношению к племенам и народам, говорившим на индоиранских языках. Ну, тогда получается, что предковым языком племён и народов Русской равнины был индоиранский язык.

Откуда же тогда в научной литературе информация, что «на Днепре жили ираноязычные племена», что «скифы были ираноязычны», что «жители Аркаима говорили на иранских языках»?

Теперь уже ясно, что наши предки-арии принесли язык в Иран точно так же, как в Индию. И только через тысячелетия, уже в наше время, его стали считать иранским.

А говорили наши предки на древнеславянских языках. Если кому так удобно, то можно называть его языком ариев. В любом случае русский язык ближе всех к санскриту, а от русского и до Европы рукой подать. Это прекрасно видно на примере английского языка.

Стало быть, ясно, что род R1a в ДНК-генеалогии при рассмотрении древних времён, в частности 6000–2500 лет назад, — это арии, они же предки праславян. Очевидно, что свой праславянский





язык арии принесли за 1400–1500 лет до нашей эры в Индию и Иран. В Индии на его основе примерно 2400 лет назад был образован и описан великим Панини санскрит, а в Персии, ныне Иране, этот арийский язык лёг в основу группы иранских языков.

Такая интерпретация лингвистических событий стала возможной только с определением дат жизни и времени миграции ариев, полученных ДНК-генеалогией для территории Индии и Персии. Так что ещё 10–9 тысяч лет назад язык в Европу был принесён ариями. И группа языков как в Индии (примерно 3500 лет назад), так и в Европе одна.

Древнейшие иранские языки (II тысячелетия до н.э. — 300–400 лет до н.э.) датируются уже после ухода ариев в Индию и Иран и более чем через 1000 лет после жизни праславянского предка (4800 лет назад). Значит, язык этого предка и был принесён в Иран ариями. Стало быть, не могли праславяне, русы, говорящие на языке фатьяновской культуры тысячелетиями, вдруг заговорить на некоем «иранском» новоделе.

И сделали ариев и праславян, русов, безликими «индоевропейцами» наши учёные историки, а арийские, древнеславянские языки стали у них «иранскими» и «индоиранскими». Этим горе-учёным понять можно, они не понимают, кто был раньше и кто принёс праязык в Индию и Иран. А это были всё те же арии, но никакие не «иранцы».

По данным ДНК-генеалогии, миграционный путь древнейших носителей R1a в сторону Европы проходил по Анатолийскому полуострову (Малая Азия) примерно 10–9 тысяч лет назад. Британский палеолингвист К. Ренфрю сформулировал даже «анатолийскую гипотезу» прародины праиндоевропейцев. Но Анатолия оказалась только на пути транзита с востока в Европу. Аналогично Балканы и степи Причерноморья — тоже транзит.

Можно ли говорить о прародине языка, который, как минимум, 15 тысячелетий миграции его носителей (R1a) с востока на запад подвергался расхождению на ветви и стиранию различий при сближении? За это время носители праязыка прошли от Южной Сибири до Европы, а затем около 5 тысяч лет назад ушли на восток и в Зауралье. Здесь важно отметить, что примерно 4800–4600 лет назад носители гаплогруппы R1a в Европе практически не осталось, они погибли или бежали на Русскую равнину. Оттуда отправились вплоть до Китая, Индии и Ирана, а далее через Кавказ в Месопотамию, вплоть до Аравии и Индийского океана.

Так что все европейские R1a в большинстве — с Русской равнины, хотя они разошлись более чем на 40 ветвей, но гаплотипы у всех похожие.

Посмотрим на гаплогруппу R1a по всем европейским странам.

В Германии обладателей гаплогруппы R1a в среднем 18%. Остальное население — западноевропейцы R1b (39%), и I1 (24%) — прибалтийская гаплогруппа.

В Норвегии R1a — от 18% до 25% населения, остальные — I1 (41%) и R1b (28%) гаплогруппы.

Швеция, время жизни общего предка R1a — 4250 лет назад. Потомков рода R1a — 17%. Основная группа — I1 (48%) и R1b (22%).

В Англии общий предок современных носителей R1a жил 4600 лет назад, как и в Германии, но сегодня на Британских островах потомков праславян всего от 2% до

9%. А вот представители рода R1b пришли на острова около 4000 лет назад, там их сегодня до 92%. Имеется также балтийская гаплогруппа I1 (16%).

Вот этот разрыв в 600 лет до прихода на острова R1b и стал временем царствования языка ариев на островах. Видимо, R1b и стали виновниками тех изменений в языке будущих англичан, которые лингвисты отметили замечательными законами Гримма и Вернера. Не исключено, что именно они привнесли коренные изменения в согласные арийского языка. Тем более, по времени (2000 лет до н.э.) это совпадает с датами, установленными лингвистами.

Совсем мало представителей гаплогруппы R1a и в Ирландии (2–4% населения), общий предок которых жил 4200 лет назад, зато гаплогруппы R1b там до 90%.

Общий предок рода R1a в Шотландии жил 4300 лет назад. Большая часть потомков рода сохранилась на Шетландских островах — 27%, на юге Шотландии их 2–5%, остальное население — представители рода R1b.

Доля потомков праславян-ариев в остальных странах варьируется от 4% в Голландии и Италии. Причём до 19% — в Венеции и Калабрии. В Албании — 10%; в Греции — 8–11% (в Салониках до 25%); в Болгарии и Герцеговине — 12–15%; в Дании и Сербии — 14–17%; в Боснии, Македонии и Швейцарии — 15–25%; в Румынии и Венгрии — 20%; в Исландии — 23%; в Молдавии — 22–39%; в Хорватии — 29–34%, в Словении — 30–37%.

В Чехии и Словакии потомков праславян рода R1a около 40%, остальные имеют западноевропейскую R1b (22–28%), «балтийская» I1 и «балканская» I2 (в совокупности 18%) гаплогруппы.

На территории современной Венгрии общий предок R1a жил 5000 лет назад. Там сейчас до 25% потомков праславян-R1a, остальные — R1b (20%) и совокупная «балтийская» I1 и «балканская» I2 (суммарно 26%) гаплогруппы.

Так или иначе, ДНК наших современников показывают, что «самые древние европейские корни ариев рода R1a давностью 10–9 тысяч лет находятся на Балканах — в Сербии, Косово, Боснии, Хорватии, Македонии» (А. Клёсов).

Таким образом, получается, что не существует какой-то определённой археологической культуры, с которой началось расхождение ИЕ языка на ветви. Ведь по большому счёту это расхождение праязыка началось с момента выделения носителей R1a, уже 20 тысяч лет назад. Не было тогда ни индусов, ни иранцев, а значит, и «индоевропейского» языка. Однако праязык рода R1a, синтетический, полногласный, флективный, наполненный склонениями и спряжениями, был и распространялся, расходился, неся в себе древнейшую лексику, большая часть которой сохранилась в современных славянских языках, русском языке.

Конечно, нельзя не оставить без внимания тот же язык и до появления носителей гаплогруппы R1a, так как это не крайняя точка появления европеоидного человека. На самом деле со времени появления европеоидов прошло 60–55 тысяч лет. И протоязык европеоида динамично расходился на протяжении этих тысячелетий. Остаётся только дать ему имя.

**Борис НОВИЦКИЙ**

По материалам сайта  
Перформат.ру.

# Торсионные поля — влияние слова на ДНК человека

Светлой памяти учёного Петра Петровича Гаряева посвящается



**ГАРЯЕВ ПЁТР ПЕТРОВИЧ**

**Т**орсионные поля представляют собой гигантский поток информации и образуют общую безкрайнюю систему, в которой скорость распространения сигнала мгновенная (понятие «время» не существует).

Человек окружён биополем. В современном представлении биополе — это совокупность торсионных полей (особое состояние материи, существующей в Физическом Вакууме Вселенной).

Термин «торсионные поля» появился в 1922 году для обозначения гипотетического физического поля, которое порождается кручением пространства, то есть торсионные поля есть везде, где присутствует кручение (вращение).

Вращаются планета, Солнечная система, галактика, поэтому торсионными полями окружено всё.

Человек, камень, дерево, планета окружены торсионными полями, которые взаимодействуют между собой, изменяя и создавая новые торсионные поля.

Человек не вращается, но сам является генератором торсионных полей различной интенсивности. Учёные считают, что мысли — это уже материя торсионных, из которых строится поле, и на торсионы человека можно воздействовать.

Например, наши предки, когда дарили или обменивались вещами, говорили: «Благодарю», разрушая весь негатив.

ДНК и белки содержат атомы железа, являются антеннами, обращёнными в космос, принимают некую управляющую информацию, которая определяет, как должны выглядеть человек, растения, животные.

Генетический аппарат человека практически идентичен плодовой мушке, земляным червям, обезьянам.

Белки — это рабочий набор, универсальный для всех организмов, который осуществляет обмен веществ (метаболизм), а информация торсионных полей определяет, в какой последовательности, по какой матрице белка (РНК) будут строиться аминокислоты.

Таким образом, открытия учёных подтверждают существование единого Бога-Творца.

Самая главная конструкция человека — слово, которое имеет непосредственное отношение к нашему генетическому аппарату. Духовное тело движет нами, без него мы являемся беспорядочным и разнородным соединением мышц, костей и органов.

Генетический аппарат обладает способностью к мышлению, разумеется, не на высшем уровне, но, грубо говоря, понимает и сообщает.

ДНК воспринимает речь и её смысл, поэтому генетическому аппарату совсем не безразлично, что мы говорим, какие фильмы смотрим, о чём думаем. Всё впечатывается в волновой геном, волновую генетическую программу, которая меняет наследственность каждой клетки в положительное или негативное состояние.

Слова могут быть представлены в виде электромагнитных колебаний, которые прямо влияют на свойства и структуру молекул ДНК. Именно эти молекулы отвечают за наследственность.

Если речь насыщена отрицательными словообразованиями, структура ДНК начинает видоизменяться и потомкам передаётся уже искажённой. Накопление таких негативных качеств можно назвать «программой самоликвидации».

Кандидат биологических наук П. П. Гаряев и кандидат технических наук Г. Т. Тертышный с помощью разработанной учёными аппаратуры зафиксировали: бран-

ное слово вызывает мутагенный эффект, аналогичный радиационному излучению мощностью в 1000 рентген.

Гаряев считал, что с помощью слова, речи, а значит, мысли, ибо речь есть результат мышления, человек, как скульптор, ваяет свой генетический аппарат и соответствующую информацию передаёт следующему поколению. Если она негативная, тогда от поколения к поколению, как снежный ком, будет нарастать саморазрушающая информация.

Пётр Петрович Гаряев родился 1 февраля 1942 года. 17 ноября 2020 года ушёл из жизни учёный, биолог-генетик, открывший новое направление в науке — «волновую генетику».

К сожалению, его труды не были признаны официальной наукой, его теория «волнового генома» официально считалась псевдонаучной.

Однако его открытия в изучении ДНК человека являются в полном смысле слова прорывными, во многом совпадающими со знаниями, которые предоставляют нам.

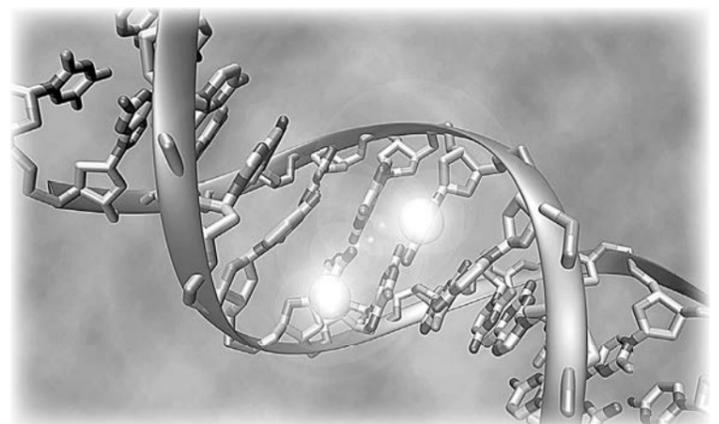
Уверена, что открытия наших настоящих учёных будут воплощены в жизнь уже в ближайшие годы.

Берегите родной язык! Не искажайте свой генетический аппарат бранными словами!

**Наталья ДУНАЕВА**

г. Челябинск

<https://vk.com/@dunatis-torsionnye-polya-vliyanie-slova-na-dnk-cheloveka>



# 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 красителей, 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.  
Sallkov@mail.ru.  
Тел. 8-983-152-8490, Артём.

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 ВКонтате <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта [polina-uchta@mail.ru](mailto:polina-uchta@mail.ru).

Денис и Полина Александровы.

**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 багульником 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 УСАДЬБУ.** Общая площадь земельного участка 1 га. Подтаёжная зона. Вид права: собственность. Имеются жилой дом двухэтажный, общая площадь 112,2 м<sup>2</sup>; жилая времянка (баня, комната отдыха 14 м<sup>2</sup>), большая веранда. Посадки: лес, сосны, берёзы, кедр, ели, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблоня, жимолость, смородина, малина — всё плодоносит.

Огород 10 соток, две теплицы, хозпостройки, погреб, личная скважина воды, электричество.

Рядом горная река Таштып. Вокруг много грибов, ягод. Есть места для охоты и рыбалки, туристические места для отдыха.

Усадьба находится в живописном месте Республики Хакасия, Таштыпском районе, селе Нижний Илек, поселении Родники, в 150 км от г. Абакана.

Мой телефон и WhatsApp: 8-950-302-9688. Доп. тел. 8-983-257-1008.

**СДАДИМ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК** небольшой дом рядом с центром; две комнаты, кухня, имеются газ, вода, свет, гараж, хозпостройки; огород более 15 соток, плодовые деревья, виноград. Можно завести подсобное хозяйство, коз, кур, водоплавающую птицу.

Условие: приглядывать за домом, ежемесячно своевременно платить коммунальные услуги за своё проживание (коммуналка незначительная, по муниципальной сельским тарифам). Данное

предложение для русскоязычной семьи, проживать самостоятельно (хозяйева живут в другом регионе).

В посёлке имеется вся инфраструктура, а также ж/д станция, элеватор, фермерские хозяйства.

Адрес: Ставропольский край, Изобильненский район, пос. Передовой.

Тел. 8-900-252-5070.

**ПРОДАЁТСЯ РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ:**

Краснодарский край, Северский район, посёление 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-щитовая), 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.

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК 1,45 ГА** с домом в центре РП Благодать Ярославской области. Дом двухэтажный, обшит внутри кедром, с печью, погребом и баней внутри. Есть посадки. Подведено электричество. На территории есть летний домик, колодец, дровница, навес на въезде.

Документы оформлены.

Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

В связи с переездом в другое поселение **ПРОДАЁТСЯ ДВУХЭТАЖНЫЙ БРЕВЕНЧАТЫЙ ДОМ** 8x8 м, общ. пл. 112 м<sup>2</sup>, со всеми удобствами (водоснабжение, электричество, канализация, горячая вода, отопление — дровяной котёл и радиаторные батареи, два санузла). Дому 5 лет, готов к круглогодичному использованию. Остаётся вся сантехника, мебель, холодильник, стиральная машина, солнечные коллекторы.



Дом расположен в действующем Родовом поселении Богатырское (Ивановская обл.), на участке 1 га, который в аренде. Земля с/х назначения, целевое использование: «выращивание сельскохозяйственной продукции». На участке 2-этажная баня, две теплицы, сад, огород, большой пруд.

Цена 1,8 млн. руб. Тел. 8-915-845-0792, Дмитрий.

**ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ** земли с/х назначения по 40, 60,

112 га в Калужской области Мосальского района. Стоимость 1 га — 10 тыс.руб. Хорошие дороги. Деревня газифицирована. Рядом протекает река, есть пруд. От Москвы — 226 км, от Калуги — 99 км.

Тел. 8-926-765-63-76. Эл. адрес [allat30@mail.ru](mailto:allat30@mail.ru).

**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 реки — 500 м.

Стоимость — 200 тыс. рублей.

Звоните! Тел. дом. (842372)6-91-71; моб. 8-908-979-9714.

**СДАМ В АРЕНДУ ИЛИ ПРОДАМ** домик в деревне, в посёлении Любоисток!

Срочно нужны хорошие, порядочные соседние 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 этим вопросам не звонить.

Оформление в собственность делаете сами.

Тел.: 8-960-592-4325, 8-950-704-3411. Если не дозвонитесь, пишите СМС (связь иногда прерывается, а СМС доходят всегда).

## 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

**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 неадекватную 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.



# ДОБРОБАНИЯ

С добробаньками мы познакомились этим летом. К нам приехали ребята с Кудымкара, чтобы перенять опыт производства иван-чая. В ответ они рассказали о своём производстве добробань.

Мы сразу поняли, что это очень хороший вариант для тех, кто начинает создавать Родовые поместья: недорого, тепло, красиво. Поставил добробаньку на поместье — и есть уже, где жить и помыться после работы.

В сентябре-октябре с соратниками построили в Марий Эл первые добробани, запустили работу цеха.

Теперь рассказываем людям о нас, чтобы те, кому нужны такие домики и баньки, знали, где можно недорого заказать хорошую баню.

## Плюсы добробань:

1. Никакого мусора, шума, пыли. Не надо нанимать рабочих. Вам привозят и устанавливают готовую баньку на участок.

2. Каждая добрая банька оснащена электричеством, остаётся только подключить к основной сети, что тоже сразу сделают мастера.

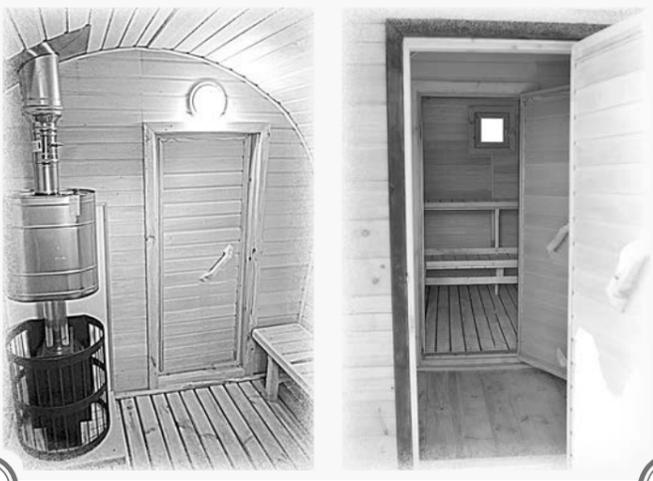
3. В каждой баньке уже оборудован сток воды.

4. Быстро топят и медленно остывают за счёт утепленного каркаса. Им не страшны холода.

5. Не требуют большого расхода дров за счёт быстрой растопки.

6. Благодаря арочной форме крыши снег не скапливается на поверхности в большом количестве, а значит, крыша не просядет и не покосится от тяжести.

**ЗАКАЖИТЕ СЕБЕ НОВУЮ БАНЬКУ ПРЯМО СЕЙЧАС ПО САМЫМ ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ (ОТ 79 000 РУБЛЕЙ — ПАРНАЯ (2,5 x 2 м)). ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 8-919-482-1034, 8-962-590-0304 или пишите polina-uchta@mail.ru. Группа ВКонтакте https://vk.com/novayadobrayabanya.**



**Подписка на газету «Родовая Земля» возможна с любого месяца во всех отделениях почтовой связи РФ, а также через Интернет — <https://www.pochta.ru>. Подписной индекс **ПР602** по каталогу «Почта России».**

При недоставке газеты в течение месяца обращайтесь в своё отделение связи с **письменным заявлением** на розыск.

## «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.

**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, bdsib@yandex.ru.

**Кемеровская область, д. Иткара,** 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.

**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.

**Ростов-на-Дону.** Доставка (книги и газеты) в Шахты, Новочеркасск. Самофал Александр Александрович, 8-928-161-2429, 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



«Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2». 136 с., ил. — 220 (190) руб.

\* \* \*

«Северный сад. Сотворение чуда своими руками». Валерий Железов. 270 с., илл. — 600 руб.

«Живые Духи из дольменов». Шершукова Т. 104 с., илл. — 180 (160) руб.

«Орлиного цвета крылья». Крестьяева Е., 240 с. — 200 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., ил., — 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). Виольева 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 (190) руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жа-

не. Поселок Возрождение. Геленджикский район Краснодарского края». 144 с., ил. — 220 (190) руб.

• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., ил. — 220 (190) руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., ил. — 220 (190) руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 2-е изд., 88 с., ил. — 220 (190) 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.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 (75) руб.

«Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., ил. — 90 (75) руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 100 (80) руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 100 (80) руб.

«Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., ил. — 180 (160) руб.

«Тропинка. РаСказы». 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 геройства. Побывальщины для детей». Перьков А. 80 стр., цв. ил. — 150 (130) руб.

«Сквозь лабиринт времён. Остров Веры». Юнзязова О., Бояринцев И. 296 с. — 250 (235) руб.

«Часть 5. Сквозь лабиринт времён. Легенда о бабочке». Юнзязова 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 Земля» (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: **КРУГОЛУТОЧНЫЙ АВТООТВЕТИК: 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,  
[yarmarka@zeninasvet.ru](mailto:yarmarka@zeninasvet.ru) — объявления в рубрику «Ярмарка».  
Сайт: [zeninasvet.ru/rodzem](http://zeninasvet.ru/rodzem), [http://vk.com/rodovaya\\_zemlya](http://vk.com/rodovaya_zemlya)

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке материалов ссылка на газету обязательна. Редакция может не разделять мнение авторов. Редакция сохраняет за собой право редактирования материалов, поступающих в газету. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на использование произведения в любой форме и любым способом, если иное не оговорено. За содержание материалов рекламного характера редакция ответственности не несёт. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-22608. ISSN 1999-2726. © «Родовая Земля», 2021.

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. Объем: 8 п. л. Заказ № 158. Подписано в печать 3.02.2021 г. По графику — 18.00, фактически — 18.00. Выход в свет 4.01.2021 г. Тираж 2000 экз. Цена свободная.



**Б**аню-птицу, описанную в книге «Анаста» В. Н. Мегре, нам, конечно, хотелось построить давно. Интерес был, но такой, как если бы была задумана постройка нового сооружения, чтобы просто было, но не более. Почему? Потому что главное, что уяснила при первом, втором, третьем прочтении информации об этой бане в «Анасте», — это то, что она, баня-птица, позволит телепортироваться пространству на другую планету. Очевидно, что до этого нам ещё далеко...

Прошлым летом был выкопан пруд. Свой пруд!!! Мечта! Вода, правда, не набралась, а лишь появилась на самой глубине, но и это было радостно. Глину и землю из-под пруда сразу было решено оставить вблизи: часть была использована на создание небольшого вала вдоль границы участка, другая часть в виде голубой глины была аккуратно сложена горкой на берегу пруда. Поначалу представилось, что можно сделать подкоп внутрь и баня почти будет готова. Хитрецы!..

В сентябре решили почитать о бане-птице, посмотреть, что люди наваяли. Оказалось, чудо-птиц на свете немного, по пальцам пересчитать. Внимание остановилось лишь на самой первой, которая была построена в Казахстане.

Посмотрев ещё одно видео, где хозяйка уже русской бани-птицы сидит в ней с друзьями, почитав, как строили её люди, мы приступили к разборке глиняной горки, предполагив, что разберём центр, чтобы не затвердело за зиму. Прошло несколько дней, и однажды утром, на рассвете, почувствовала очень сильное, горячее чувство внутри. Любовь! Она была так приветлива и так горяча, что мне захотелось сделать для неё что-то хорошее. Ноги сами понесли меня в сторону будущей бани, и я, будучи на подъёме чувств, набрала сразу три мешка глины, которые мы предполагали укладывать друг на друга, как кирпичи.

Дом для Любви! Где Любовь, там и разум! Ну, конечно, так и должно быть: мы все мечтаем о Любви в семье, так и о разуме не стоит забывать. Они не живут раздельно!

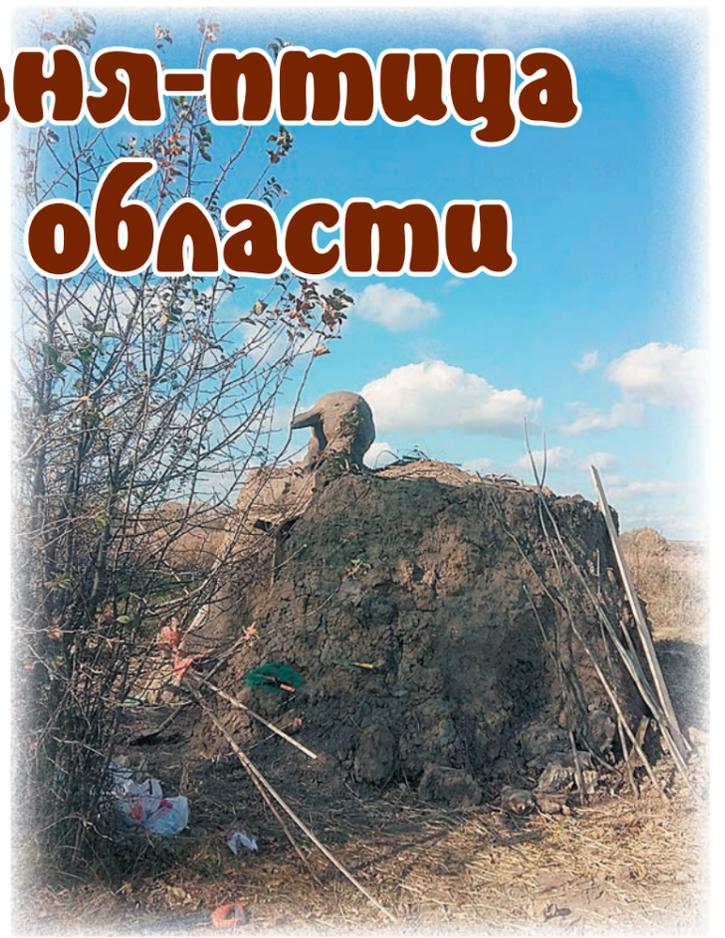
В это утро и было принято решение во что бы то ни стало соорудить домик для Любви, где будет обитать разум. Как получится, сколько получится сделать, так пусть и будет.

С этого дня мы начали строительные работы. От мешков с глиной отказались: они тяжеленные. У нас были огромные «камни» из глины, их мы укладывали по периметру овала 2х3 м. Между ними засыпали грунт из того же вала, взятого после появления пруда. Этот способ нам показался вполне приемлемым, так как до этого разбирали старый кирпичный дом, считавшийся очень тёплым: между двумя кирпичными стенами был насыпан грунт в 30 см. Вот и мы так же решили сделать. Крайние глыбы, формирующие стены, обмазывали саманом.

По мере подъёма стен думали и о дымоходах. Тут вспомнился другой объект старой постройки — храм двухсотлетней давности. Некоторые его стены обвалились и обнажили дымоходы, которые наискосок поднимались от пола до крыши. Таким образом вся стена програвалась, а не только вертикаль.

День за днём наша баня поднималась, а мы всё больше наслаждались присутствием рядом с ней: там всегда хорошо! Так бывает у дольменов и в родном доме.

# Глиняная баня-птица в Рязанской области



Нам было удивительно это чувствовать, но так и было! Каждый день с самого рассвета мы проводили там больше времени.

Усталости не чувствовалось. Было комфортно. Да и с нашими мыслями происходили чудеса.

- Там я впервые почувствовала СВОЮ мысль.

- Впервые ощутила, как мысль усиливает радиационный фон, кое-что поняла про радиацию.

- Пространство активизируется и желает взаимодействовать с человеком.

- Там чистота, легко дышится. Там разум. Поддержка.

В тот день, когда я в очень быстром темпе собрала три мешка с глиной да ещё перетаскала их куда нужно, услышала вот эти слова Бога:

- Любовь помогла тебе обратиться к разуму... (и потому я начала собирать баню-птицу?!).

- Ты начала собирать своё настоящее будущее. Любовь закреплять надо сразу на земле.

- Дети играют на песочке в такую игру. Баня-птица напоминает её?

- Она налаживает связь с мирозданием. Сильные токи — посыл к миру, обозначение ясности смысла начатого.

Конечно, обозначение ясности! Мысли трёх людей, живущих в разуме, заложены в этой бане-птице: Володи, Анасты и Анастасии.

Почитав то, что другие люди писали о бане-птице, понаблюдав за своими чувствами, ещё в первые дни мы пришли к выводу: мыться там не придётся. Это мыслительный кабинет, а не очистительный. Очистка тела — сопутствующая услуга, а главная — мыслить!

Только подумайте:

- стены шириной по 1 метру. Звуки мало проникают внутрь, прямо как в дольмене;

- высота сооружения небольшая (2,3 м). Ширина и глубина по-



мещения бани такие, что не разбежишься. Сядешь или ляжешь, чтобы думать, а не будешь ходить взад-вперёд.

Кстати, пока не было дверки, туда стайки птиц стали залетать, а осам приглянулись дымоходы. Насекомым явно такое сооружение понравится!

С окошками добрые люди-первопроходцы подсказали: стекло надо ставить закалённое, так как внутри открытый огонь. Никаких дополнительных сооружений внутри делать не стоит. Там хватает места лишь на лист для розжига костра. Лист потом надо вытаскивать, так как в помещении пахнет угарным газом (надышались!).

На это место потом и следует садиться или ложиться. Мы обустроили ниши в боках, так как в центре поставили столб для опоры, пока крышу собирали.

Крыша — самое ответственное место в бане. Чтобы глина не падала на голову, пока лепишь из неё боковые стенки, пришлось положить сетку, которую используют для укрепления склонов. На неё глина немножко ложится. Через сетку протянули прутья ивы. Если же делать подобное сначала, то будет лучше: прутья будут сходиться от земли до верха у отверстия в центре. Их надо связывать между собой проволокой.

В результате крыша всё-таки

получилась, да ещё с приличной толщиной. Стёкла-окошки вставили. Даже пробку нашли! От дождя теперь баня закрыта.

Ещё важный этап строительства — голова птицы! Тут нам пришла подсказка: для облегчения конструкции головы, которая «зависла» над дверным проёмом (а у нас он в общем-то слабенький), нужно сделать деревянную конструкцию и заполнить её пеной. На пену глина ложится хорошо. Уф!.. Однако клюв, тоже сделанный из дерева и обмазанный глиной, начал подтекать после первых осенних дождей, поэтому его надо делать не из глины.

Нам повезло, что в сентябре и октябре стояла прекрасная погода. Птица наша высохла. Лишь когда температура упала, верхние слои перестали высыхать. Ай-ай-ай! Руки в перчатках стали замерзать. Мы вывели постулат: больше всего на постройке бани-птицы кроме глины, песка, воды и соломки будут необходимы перчатки! Покупайте хорошие и толстые, если станете ваять такую баню!

Когда мы приостановили работы, поняли, что пора заниматься освоением, уж очень хотелось понять, как действует баня в целом состоянии, ведь и дверь уже была, и окошки.

Выходили ночью. Первое впечатление, что ты в космическом корабле! Окошки-иллюминаторы «корабля» очень выразительны ночью. Ах, какие мысли там шли! Сразу про образ информация пришла, про главное и насущное. Подтверждаем: сорная информация оттуда уходит. БОГ прав: баня-птица отключает от системы. Это действительно уникальное сооружение, которое способно вернуть разум в наши ждущие головы!

Каждая семья, каждый человек с таким сооружением может обрести крылья разума. Этого мы всем и желаем! Мы — две Ирины, которые строили эту баню-птицу в течение месяца.

Считаем, очень важно, чтобы такие «птицы» появились на Земле и помогли людям вернуть в свою жизнь радость!

**Ирина КИСЕЛЕВА**

Поселение Родники Любви,  
Рязанская область