

# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



ISSN 1999-2726  
22011  
9 771999 272006

№ 11 (220), ноябрь 2022 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)



РП и ситуация в мире **2**

Здоровый процесс образования **3**

Учебные классы в ЛеПо **16**

Бог внутри нас! **20**

Модель Вселенной Плыкина **26**

Источник доходов корпораций **28**

## Для чего нужно Родовое поместье

Родовое поместье — это прежде всего твой дом, где каждая травинка, куст, цветок, сам сад в нём являются для тебя кровом. Сюда ты хочешь возвращаться, здесь тебе комфортно и спокойно. Именно в Родовых поместьях можно создать идеальную среду для проживания и развития ребёнка, в нём же достойно встретить пожилые годы, наслаждаясь природой, тишиной и подрастающим поколением.

Жизнь в поселении меняет мировоззрение людей. Многие находят себя в других, более интересных сферах и совершенно меняют свой образ жизни. У многих открывается потенциал в творческих направлениях, у кого-то решаются семейные вопросы, и всё благодаря условиям, подходящим для развития личности на природе, а также нужной обстановке и собравшимся людям-творцам. Потому что другие бы не решились на «авантюру» своего поместья, так как у людей множество страхов и непонимания, как можно жить в подобном месте. Поместье меняет политику людей с нахождения проблем на их решение. Ведь здесь есть много тонкостей, о которых нужно подумать — образование, работа, транспорт и так далее. Люди, приезжающие сюда, действительно могут невозможное.

Что побудило моих родителей создавать поместье? Прежде всего решение нашего семейного вопроса любыми путями, которые и привели к этой идее. Думаю, их основными предпосылками были важность создания развивающей среды для подрастающих четверых детей и грамотное их воспитание на природе, в хорошем кругу общения своих сверстников и взрослых-единомышленников.

Следующим пунктом, побудившим к созданию своего пространства, было желание постоянного контакта с природой и возможность создать для себя райское место на земле, ведь мечтой моего отца были озёра. И вот Любимовка сейчас может гордиться значительным количеством водоёмов, а также их качеством, красотой, целебностью.

У каждого человека есть определённое предназначение, его служение этому миру. Думаю, у моих родителей оно как раз таки и заключается в том, чтобы показать ещё большему количеству людей, какую жизнь они могут выбрать сами для себя.

Поселение создавать непросто, это колоссальный труд, временные и силовые затраты, которые вкладываются в развитие этого места каждый день.

Они почти никак не возвращаются, кроме как радостными лицами деток, качающихся на качелях у озера, новых семей, лагерей, откуда люди со слезами на глазах и совершенно новым мышлением уезжают, слова благодарности и множеством счастливых людей, увидевших вообще другой мир.

Поместье требует желания, усилий и веры в невозможное. Будьте волшебниками, верьте в себя и творите, творите свою жизнь!

Лиза Б., 14 лет, жительница ПРП Любимовка, Тверская область, Калининский район



# Победим с любовью!



Ещё Фёдор Тютчев говорил:  
«Единство, возвестил оракул наших дней,  
Быть может спяно железом  
лишь и кровью...  
Но мы попробуем спясть его любовью,  
А там увидим, что прочней...»

Об этом же ещё раньше писал Шекспир:

«Не правы те, кто верит в силу злости,  
Что только в сказках доброта сильнее.  
Ведь меч в руке любви такой же острый,  
как тот,  
Что держит ненависть в своей.»

Когда добро и зло стоят напротив,  
Сильнее тот, кто бьётся за любовь.  
И часто в это время происходит  
Нежданное вмешательство богов.»

Люди из Родовых поместий столкнулись с небывалым прежде вызовом, когда идея Родовых поместий, будучи миротворческой, вошла в противоречие с логикой военных действий. Военные действия отвечают вызовам настоящего времени, но ведь и идея Родовых поместий тоже и даже в большей степени отвечает вызовам настоящего времени!

Переживая за Россию, люди вынуждены думать о специальной военной операции так или иначе, и перестают думать о мире в гармонии со всем существующим. Есть другая противоположность: когда человек, чтобы не нарушить закон своей совести, считает, что не должен вовлекаться в военное противостояние, при этом он понимает, что тем самым перестаёт действовать благородно, как должен действовать добропорядочный гражданин своего Отечества. Это противоречие необходимо соединить для сохранения целостности своего сознания. Как объединить эти противоположности? Ответ в Родовых поместьях!

В прямой речи Анастасии и её мыслях

ответ на вопрос о том, как соединяются эти противоположности, есть. Анастасия нам показывает третий путь, отличающийся как от классического военно-стратегического мышления, так и от упрощённого позитивизма «я думаю только о хорошем». Другими словами, она нам показывает свою уникальную логику развития государства и общества в полной мере, отвечающую вызовам современности.

Идея Анастасии не столько в том, чтобы создавать Родовые поместья, сколько в том, чтобы сохранить и преумножить рода, для которых создаются Родовые поместья. Род — это естественная община, связанная семейными узами и любовью друг к другу. Родовое поместье — это пространство для рода.

Логика образа жизни в Родовом поместье принципиально отличается от логики жизни в системе мировых корпораций. Вся жизненная энергия в Родовом поместье берётся из естественной для человека среды обитания, а в корпорации — напротив, энергия черпается из разграбления планеты, то есть из её недр и умерщвления всей биологической жизни.

Поясню, как именно это происходит. Сажая, к примеру, грецкий орех, мы выращиваем дерево, которое даёт нам тень в знойный день, дрова в зимнее время года, плоды, питающие нашу плоть, воздух, которым мы дышим. Оно не приносит никаких проблем ни соседям, ни государству, ни миру в целом. Оно является лишь функцией, дающей новые блага всему сущему. Всё Родовое поместье представляет собой десятки тысяч подобных систем, несущих одни только даяния.

А суть корпоративной логики жизни состоит в разграблении недр живой планеты, умерщвлении всей живой материи и дележа награбленного между собой. В первом случае вложения нулевые, ибо семечко растения ничего не стоит, а прибыль развива-

ется в бесконечности. При этом суть корпоративного взаимодействия выражена основным тезисом экономической науки: «Мы действуем в мире ограниченных ресурсов с безгранично возрастающими потребностями». Потребительский образ жизни является главной предпосылкой всех войн.

Западная цивилизация создаёт разобщённую нацию. Ей легче взаимодействовать с отдельно взятыми единицами граждан, даже простые семейные связи являются проблемными в системе управления. Её главная идея — выстроить общество в управляемые легионы, проводящие свою экспансию на все архаичные общества, перемалывая их в единый фарш антикультуры.

А для русского культурного кода характерно жить в мощных и сильных самодостаточных родах. Государственная же система является в ней лишь вспомогательной, решающей, в основном решая проблемы внешнего контура взаимодействия. Внутри же традиционного русского общества в основном действует самоорганизация родов.

Русское государство опирается на многочисленные и самодостаточные роды многих народностей, её составляющих. Западное государство опирается на многочисленные единицы граждан, условно уравненных в своих правах и обязанностях. Если мы будем уподобляться Западу, то в любом случае проиграем, с той лишь разницей в вопросе, где будет столица — в Москве, Вашингтоне или даже Пекине?

Идеология победы русского мира может основываться исключительно на своём культурном коде. К тому же государство, опирающееся на самодостаточные сильные роды, намного сильнее, чем государство, делающее ставку на рыхлое гражданское общество унифицированных потребителей.

Идея Родового поместья, как никогда прежде, актуальна ввиду сложившейся политической ситуации. Её становление сопряжено прежде всего с формированием новой земельной категории «Родовая земля». Это земля, которая выведена из всего экономического оборота. Во всех остальных земельных категориях земля является элементом купли-продажи со своим перечнем прав и обязанностей. Это земля на века, отданная представителям рода с целью формирования на ней качественной, здоровой среды обитания, только улучшающейся от поколения к поколению.

Её невозможно забрать, заложить, проиграть в карты, её никак нельзя продать. Она принадлежит будущему поколению граждан России по праву их рождения. Её единственное предназначение — жить на ней. Этой категории земли необходим отдельный раздел юридических взаимоотношений, связанный прежде всего с вопро-

сом о наследовании и прочими всевозможными правилами её владения.

Анастасия, будучи разработчиком этой идеи и оракулом современности, предсказала ещё почти 30 лет назад неизбежность глобального мирового конфликта ввиду развитости современных технологий, в том числе и военных, а также бесчисленного числа противоречий всех стран и народов планеты. Она понимала, что этот конфликт имеет потенциал полного разрушения всей системы жизнеобеспечения человеческой цивилизации. Она же предсказывала, что этой глобальной войны не будет, так как её остановят люди, являющиеся носителями идеи о Родовых поместьях.

Назревшие противоречия стран и народов, выливающиеся в прямое военное противостояние, могут развиваться ещё в ближайшее десятилетие. Это не заканчивается в одночасье. А это значит, что у нас есть время остановить полномасштабную войну, и сделать это можем только мы, показав миру, как можно и нужно жить со всем миром в мире! В том числе в мире с мирами растений, животных, стихий, минералов и с несколькими тысячами народов и народностей, совершенно отличающимися между собой культурным наследием.

Наша глобальная стратегическая задача — рассказать об идее Родовых поместий как выходе из глобального цивилизационного тупика. Показать себе и миру отличие парадигмы жизни ограниченных ресурсов с постоянно возрастающими потребностями и моделью жизнеустройства с безграничными ресурсами и объективными материальными потребностями.

Это необходимо сделать в краткосрочной перспективе, в ближайшие 5–10 лет. Формирование новой земельной категории «Родовая земля» — лишь первый шаг на этом пути. Государство, составленное мощными родами и естественно мотивированными людьми, самостоятельно решающими все свои базовые потребности, — такая Россия вне конкуренции по отношению к другим государствам с толпо-элитарным устройством общества.

Прибавим к этому технологический отрыв в военно-технологическом комплексе, и вероятность победы в этом цивилизационном противостоянии увеличивается многократно. А главное — эта победа никак не входит в разрез с миротворческой идеологией, а наоборот, служит трамплином всестороннему её росту и совершенствованию как в России, так и во всём мире.

Продвижение в общество образа жизни в Родовом поместье не только возможно в текущих условиях, но и жизненно необходимо для выживания России и всей человеческой цивилизации.

Время сейчас непростое. Но когда все земные пути спутаны и общество находится в прежде небывалом тупике, понять, в чём совершенство жизни, гораздо проще и быстрее, чем в сытое время былого безмятежья.

Время рассказывать миру о Родовых поместьях!

**Александр КУДИНОВ,**  
житель Родового поместья  
Орловская область, с. Высокое  
Вестник Родовых поместий

## Информационные ресурсы издательства Светланы Зениной, редакции газеты «Родовая Земля»

Газета «Родовая Земля» выходит ежемесячно 3–5 числа каждого месяца. Подписной индекс ПР602 по каталогу «Почта России». Подписка на газету с любого месяца, максимальный срок подписки — 6 месяцев. Стоимость экземпляра газеты, без накладных расходов и доставки, — 50 руб.

### Печатная версия газеты, подписка:

- в любом отделении почтовой связи;
- через сайт <http://vipishi.ru>.

**Электронная версия газеты** выходит одновременно с печатной. Стоимость выпуска — 50 руб. Накладные расходы отсутствуют. Подписка через сайт <http://pressa.ru>.

## На сайте [zeninasvet.ru](http://zeninasvet.ru):

**Электронный архив газеты** — все выпуски, начиная с 2002 года. Каждый номер газеты можно пролистать на сайте или скачать в формате PDF. [http://zeninasvet.ru/rz\\_nom/](http://zeninasvet.ru/rz_nom/).

**Архив статей** — очень удобный поиск по любому ключевому слову или фразе. В настоящее время выложены материалы с 2003 до 2018 года. [http://zeninasvet.ru/rz\\_txt](http://zeninasvet.ru/rz_txt).

**Электронная версия раздела «Ярмарка»** является полной копией бумажной версии соответствующего раздела. Обновляется ежемесячно, одновременно с выходом газеты. <http://yarmarka.zeninasvet.ru>.

**Всё о газете** — <http://zeninasvet.ru/rodzem>.

**Интернет-магазин**, в котором находятся все издания, имеющиеся в наличии.

**Полный каталог изданий** (газет, журналов) с указанием розничной и оптовой стоимости, условий скидок. Организован удобный выбор, просмотр, сортировка по автору, названию.

О каждом издании можно оставить своё мнение, отзыв, комментарий в разделе «Отзывы». Все книги имеют аннотации, техническую информацию, подробное описание.

Добро пожаловать на сайт [zeninasvet.ru](http://zeninasvet.ru).

**Материалы для публикации в газете:** опыт, наблюдения, истории о строительстве, создании, жизни в Родовых поместьях, взаимоотношениях, воспитании, образовании, праздниках, о своих делах и занятости — присылайте в редакцию: [rod-zem@zeninasvet.ru](mailto:rod-zem@zeninasvet.ru).



# Присоединяйтесь к ПРП Новая Жизнь!



Дорогие друзья! Мы, группа единомышленников, создаём поселение Родовых поместий в горах Алтая. И очень надеемся, что в поселение будут приходить семьи, имеющие мировоззрение, цели и интересы, сходные с нашими.

Мы рады видеть нашими соседями людей, которые:

- хорошо знакомы с идеями Родового поместья и поселения, описанными в серии книг В. Мегре «Звенящие кедры России», чтобы нам не пришлось объяснять, что такое Родовое поместье, почему 1–2 га, а не 15–20 га и т.д.;
- свободны от вредных привычек (алкоголь, курение, сквернословие и другие);
- морально и материально готовы к переезду на постоянное место жительства в поселение не позднее, чем за два года;
- рационально подходят к освоению своего участка, основываясь на успешном опыте других людей и своих умениях;
- имеют чёткий план, как имен-

но они будут обеспечивать свою семью, проживая в поселении;

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

## Местонахождение

Создаём поселение Родовых поместий рядом с селом Новая Жизнь в Солонешенском районе Алтайского края, на широком просторном склоне горы, на высоте 650 м над уровнем моря.

## Наши красоты

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

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

венных и краснокнижных трав.

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

Особенность климата — чётко выраженные времена года.

Здесь практически нет комаров, мошкеры и прочего гнуса, что позволяет нам всё лето наслаждаться отдыхом на природе и работой на свежем воздухе.

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

## Что имеем

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

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

Мы уже проводили свои первые праздники: Купала, Праздник

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

Здесь нет сотовой связи. Интернет только спутниковый.

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



## Приглашаем

На данный момент у нас есть участки для 20 семей. Приглашаем добрых трудолюбивых людей создавать свои Родовые поместья и жить в сказке.

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

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

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

# «Родолад» — образовательная программа для народной школы

В марте этого года (хотя и назревавшее в нашем небольшом коллективе уже несколько месяцев до того, но весьма ускоренное суровыми событиями минувшей зимы) на красноярской земле случилось кое-что невероятное, прекрасное и значимое, но лично мой путь к этому был ни много ни мало — четверть века!

Родилась, причём в городской среде (!), в нашем понимании, настоящая народная школа, главным предметом которой стал предмет про самое интересное для каждого человека — про настоящую окружающую жизнь и действительность, и главное: предмет этот у нас — без учителя!

В обычной школе только и разговоров — мотивация к обучению у детей низкая, дети не хотят учиться, вздохи, ахи, охи, а воз и ныне там.

Схоластика и огромные объё-

мы очень слабо связанной с реальной жизнью информации никак не могут насытить живой пылкий ум ребёнка, как раз и пытающийся эту самую жизнь понять и найти в ней своё значимое место. Школа нынешняя только и может, что разобрать весь мир на винтики, но места для сборки, целостного взгляда на мир и человека в мире в ней нет.

А у нас дети после первой же встречи сказали родителям: «Обязательно буду ходить! Презентацию сделаю сам! Не надо мне помогать, я хочу сам!» Почему? Потому что естественным образом к предмету без учителя «про жизнь» мы грамотно включили самую нужную и важную для развития своей мысли у любого человека — образовательную технологию развития критического мышления. А для раскрытия творческих способностей ещё и образовательную технологию моделирования. И разглядели, что тут у нас работает технология коллективного познания.

С чего начали? Да с дома, с будущего своего дома! Дети искали и обосновывали информацию, из чего и почему стоит, а из чего не стоит делать фундамент, стены и крышу, а затем — какие отделочные материалы являются наиболее приемлемыми для здоровья членов семьи, и их стоит выбирать, а от каких нужно отказываться. Рисовали, моделировали свои дома. Затем по такому же принципу анализировали и моделировали мебель, посуду, игрушки, средства по уходу за собой и домом...

Уже в первой нашей, пробной сессии за неполных два месяца наши дети сами, без назидательства взрослых, очень твёрдо укрепились в том, что для своей жизни

нужно выбирать только экологичные, природные материалы.

Они очень быстро научились аргументировано высказываться, задавать друг другу вопросы на понимание, фонтанировали разными идеями. Ведь после индивидуальных выступлений по заданной теме следовала коллективная работа в группе, где они уже соединяли всю полученную информацию воедино и моделировали вместе общие пространства, ближайшее будущее.

Взрослые, родители, бабушки и дедушки всегда были на занятиях рядом, тоже задавали корректные и деликатные, на уточнение, вопросы, потому что это семейная школа. И вся семья попутно учится и выясняет, что же лучше и безопаснее для семьи и окружающей природы.

Всего лишь шесть (сот!) детей в возрасте от 10 до 16 лет в первой сессии смогли в этой небольшой разновозрастной группе быстро продвигнуться и освоить достаточно легко большой объём новой информации и найти верные ответы на довольно-таки непростые вопросы, особенно по бытовой химии. Учитывая то, что каждый из ребят в это время параллельно ещё и учился по обычной школьной программе.

Младшие братишки и сестрёнки 4–5 лет (три человека) тоже проявляли большой интерес к посещению наших занятий и принимали в них посильное участие. Поэтому с этой осени мы тоже их включили в процесс самообучения и выступлений наравне со старшими.

Подросли за лето дети, подросла и наша школа! Сейчас у нас 14 детей, из них четверо в возрасте 5 лет, двое — 7 лет, шестеро ребят

от 10 до 12 лет и два девятиклассника 15 лет.

Причём, что на наш взгляд совершенно не случайно, в коллективе есть представители всех трёх наших небольших поселений на основе Родовых поместий, расположенных вблизи Красноярска (Добросвет, Рассвет и Смородинка). И мы видим, что наша школа, фокусирующая внимание на развитии детей, точно даст толчок к их укреплению и развитию, решению многих их проблем.

А я особенно счастлива тем, что ходят в народную школу сейчас все мои пятеро внуков! У нас улучшились отношения с детьми, мы больше в контакте, лучше понимаем друг друга. Все внуки встречаются регулярно, раз в неделю, что им тоже очень нравится. И я наконец ничего не преподаю, а лишь координирую общие действия и с радостью «в сторонке» наблюдаю за развитием самостоятельности в мышлении и поступках своих потомков, продолжателей моего рода!

Практика показывает, что такая семейная группа может вместить максимум 18 детей (три соты по шесть) трёх групп, трёх возрастов — младшая, средняя и старшая. Ведь всем нужно успеть выступить и индивидуально, и с групповой работой, а ещё мы обязательно чаёк с вкусняшками вместе пьём! И на всё про всё у нас два часа вечером в среду. На территории одной из городских красноярских школ. Так всем посильно участвовать. А дальше при появлении новых желающих нужно будет создавать ещё одну такую ячейку народной школы.

Вскоре все наши родители вместе со старшими детьми впол-

не сами смогут повести новые семейные группы по этой программе и тем самым содействовать увеличению количества думающих и понимающих людей, независимо от того, где они находятся.

Также чётко видим, надеемся, и вы согласитесь с нами, что программу «Родолад» не только нужно, но и можно включать в любой школе любого формата: в обычной, через семейный клуб, в поселенческой и т.п. Она легко тиражируема благодаря своей простоте и доступности для понимания её принципов каждому человеку.

Сейчас у нас две части этой программы — про мир Природы и про мир человека, которые изучаются под девизами: «Волшебницы Живой Природы: мир нам доброты и мудрости источник» и «В ладу с Природою родною, в ладу с собой, людьми другими». Здесь цель и смысл нашего «Родолада».

Продвижение наших детей и весь ход событий, который мы уже прожили по этой программе за полгода, и саму программу мы регулярно освещаем как в группе нашей народной школы «Свет зарю», так и на отдельных страницах «Родолада».

Подумываем летом вместе с нашими детьми, уже к тому времени точно подкованными во многих вопросах самообразования и самоопределения, совершить путешествие по поселениям Родовых поместий, когда в них проходят детские лагеря. Готовы, если будет запрос от организаторов, помочь им запустить программу «Родолад».

Звоните, пишите, приглашайте! Будем рады содействовать здоровому образовательному процессу в ваших семейных центрах и школах.

**Юлия ОСИПОВА,**

кандидат педагогических наук, создатель Родового поместья в ПРП Добросвет Емельяновского р-на Красноярского края Вестник Родовых поместий





# Школа «Сотворение»

— Папа, прости меня, но на днях мы сбежим из школы...

Между детьми и родителями в этой семье были доверительные, искренние отношения. Понимая, что случилось что-то серьёзное, отец отложил газету «Родовая Земля», всмотрелся в сына. Проникновенный взгляд, дарящий, всегда уносящий мысли вдаль и в небеса, сейчас был сосредоточенным и насупленным.

— Что произошло? Ты можешь поделиться?

— Папа, понимаешь... Понимаешь... В общем, мы всей школой решили сбежать в Звёздное в ближайший понедельник. Учимся мы только зря...

— В Звёздное? Не понимаю. Зачем?

— Зачем-зачем?! Ты посмотри, какие в этом селении уроки!

Сын протянул учебник.

— Эти учебники они дают тем, кто пошёл в шесть лет в первый класс по их меркам.

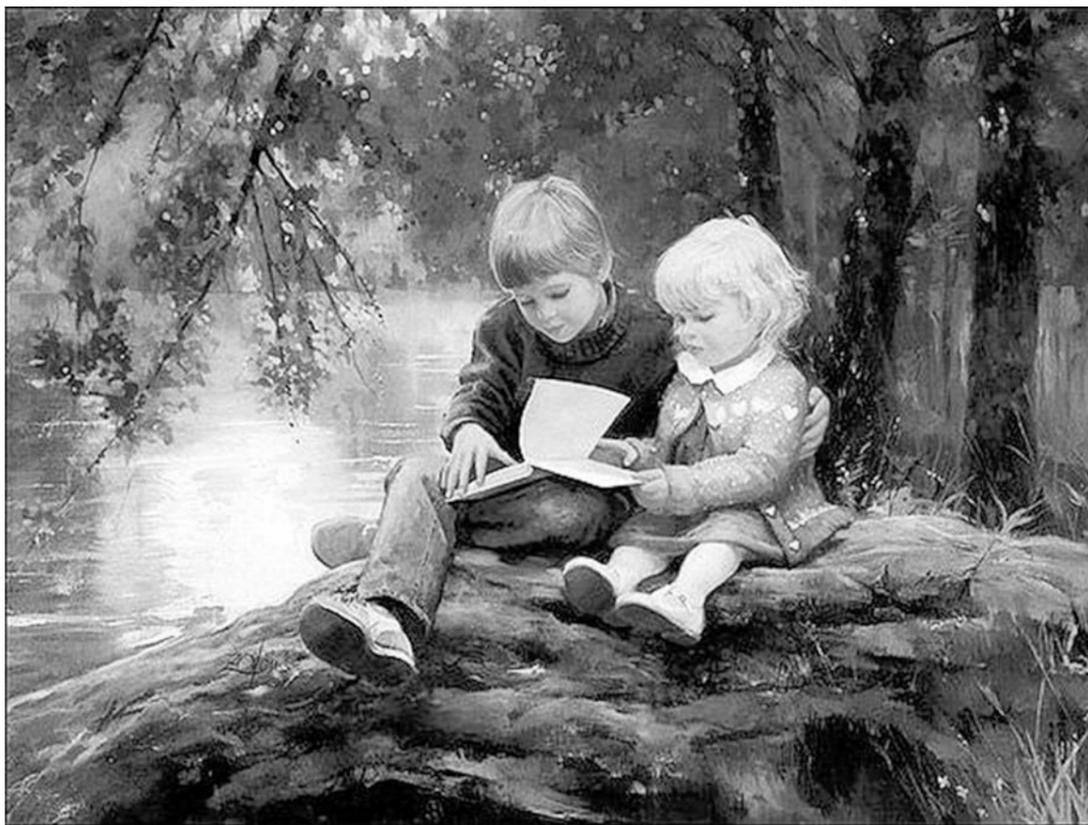
— «Сотворение», — прочитал вслух отец, и далее глаза сами побежали по строчкам. — Мой юный друг! Учебник, что держишь ты, поможет тебе освоить основы волшебства, понять, что твоей мысли нет во Вселенной совершенной. Ты видишь эльфов, фей, леших, гномов, явленных тебе в помощь для понимания мироздания. Решая задачи, что изложены здесь для тебя, ты включишь Мысль, подойдёшь к осмыслению, как происходит Сотворение. Задачи, стоящие перед тобой, изложены лишь частично. По мере их решения твою мысль восхитит Мечта и озарение. В добрый путь в мир волшебства и Сотворения! Это что, сказки?

— Сказки? Папа, посмотри, что они решают. Мне этот учебник передал друг из 11 класса. Его младший братишка, первоклашка, дружит с мальчиком из Звёздного. Они выяснили, что учатся по разным учебникам. Точнее, у них на всю жизнь лишь один учебник. Есть один, изданный печатным способом, и другой — живой... Когда он ознакомился с задачами, то поделился своими мыслями и соображениями в своём классе. Два дня вся школа гудела, как улей. Учителя или не знают о Школе «Сотворение» в Звёздном, или делают вид, что ничего не слышали. Словом, не только 11 класс и наш седьмой, но вся школа в ближайший понедельник в Звёздное сбежит. Мы хотим учиться по этому волшебному учебнику.

— Да что в этом учебнике такого?!

— Ты загляни, папа. Ещё не все первоклашки в этой школе могут бегло читать. Им читают задачи родители или учителя из того же селения. На уроки ходят те, кто желает, в том числе и родители. Все вместе они и решают изложенные задачи. Но сперва спрашивают ответы у детишек. Их, ответов, на одну и ту же задачу может быть великое множество. Есть задачи с юмором и подвохом, на сообразительность; для раскованности, расслабленности, но и собранности, я понял...

Отец перелистнул несколько страниц, оставил в одну из задач: «В поле дуб могучий рос, молоденькая берёзка выпрасталась



из-под земли да кедр статный рядом возвышался. Растительность, что была вокруг них, один в один похожа на ту, что растёт за прудом, именуемым Мочальным. Какие деревца могут через год или два на почве этой прорасти?» Забавно. Не вижу ничего интересного. Ответ в конце учебника есть?

— Ответ в голове рождается, папа. Эти задачки они придумывают сами. Сами издают учебник.

— Не понял!

— Чтобы решить эту задачу, нужно знать состав почвы и наличие микроорганизмов в ней, какие рядом растут растения, наличие деревьев в ближайшем лесу, с какой стороны дуют ветра, какие

клоняют мысль дитя не к разрушению природных ресурсов, но к их приумножению, к сотворению новых растений, птиц, животных. Такая ставится перед детьми задача.

— Подожди. Ты решил эту задачу? Каким будет ответ?

Отец был озабочен. Сын в двух словах «подвёл под монастырь» всю безумность системы образования. В Звёздном была некая живая супер волшебная альтернатива, о которой учёные даже и не мыслят.

— Начну, папа, с простеньких ответов, с тех, что с подвохом. По условиям задачи рядом с названными деревьями могут прорасти

лешие, русалки, домовые...

— Это фольклор. Какое они отношение имеют к задачкам?

— То, что для нас фольклор, для них реальность, в игровой форме повествующая о мироздании. Рядом с этим первоклашкой мы выглядели недоумками, вся наша вторая школа, первая, музыкальная... В понедельник в пешем порядке пойдём в Звёздное. Учителя нас не остановят. После первого же урока мы сбежим. Расстояние в 12 км по лесу, не вдоль железной дороги, что от Вурнар до Чаркли, впервые будет для нас не в тягость, а в радость.

— Другие задачки такие же?

— Ты читай, папа.

Главное — мысль свою не запираешь, не отрецаешься от того, что всё зримое — есть Бога замысел, имеет между собой взаимосвязь и смысл.

животные и птицы населяют тот лес, какая между ними и звёздами взаимосвязь, как влияют на организм, Душу человека...

— Хорошо. Ты решил эту задачу?

— Задача с подвохом и со множеством ответов. В нашей школе ученики решали логикой, умом, теми подсказками, что можно извлечь из трудов учёных. Там они иначе решают. У них есть незримые помощники, живущие в поместьях. Они свои участки ещё живой научной лабораторией называют, Пространством Любви. И это всё имеет непосредственное отношение к решаемым задачам. Дети у них знают, зачем они, для чего живут, как развиваются. Наши школы призваны готовить отличнейших специалистов — рабов для олигархов за счёт денежных средств родителей для разрушения Земли. Их дети упражняются в совершенствовании образа мысли, жизни, среды обитания. Постепенно решаемые ими зада-

пока только дубок и кедрик.

— А берёза?

— Ты невнимателен, папа. Берёзка та юная ещё совсем. Не скоро она даст семена, потому берёзки долго ждать ещё. Но если учесть, что невдалеке растёт смешанный лес, то ветер, птицы, животные поблизости тоже могут посеять другие деревца. Казалось бы, задача-то проста, но чтобы её решить, нужно многое знать. Но это мы так решили. Ответ детей из Звёздного решается не один день. Во времени их никто не ограничивает. Могут со второго дня приступать к решению и делиться тем, что у них получилось. Из разговора с первоклашкой Ярославом из Звёздного я уяснил, что эти задачи призваны включить не только мысль, но соприкоснуться с некими измерениями, где есть на всё ответы. Наши предметы они знают ещё до школы, и они не интересны им. В общем, они живут в волшебном мире. В их поместьях, в округе есть эльфы, феи, гномы,

«Пруды Миговарский, Клубный, Мочальный населяли караси, верхоплавки, огальцы и пескари. Шуку решили в пруды те запустить. Какие водные растения нужно насадить, чтобы шука прижилась?»

— И какие?

— Какие, папа? Задача эта с юмором, но и она включает мысль. Шука — это речная пресноводная рыба. В пруд её никто запускать не будет. К тому же растительность в любом водоёме формируют и сами рыбы. Так продуманно Богом.

— Давай вернёмся к первой задачке. Какой ответ выдал ваш первоклашка?

— Про ветра, животные, птицы, микроорганизмы мы ещё поняли, но вот Ритмы Бога, человека, мелодии Души и живых пространств для нашей мысли остались недосягаемыми. Мы, было, огорчились, но он в нас вселил надежду, сказав, что их родители тоже всего этого пока не уразу-

меют. Объяснил, что это легко правимо. Главное — мысль свою не запираешь, не отрецаешься от того, что всё зримое — есть Бога замысел, имеет между собой взаимосвязь и смысл. Мы с ним многие задачи решали, но у нас получалось всё однобоко. К тому же этот мальчик видит и слышит микроорганизмы, какие-то энергии, фей, эльфов. С ними разговаривает и играет. Эти сущности ответов не дают никогда, но подводят его мысли или направляют в нужную для решения сторону. Этот мальчик и о своих прошлых воплощениях помнит...

Отец слушал и голова шла кругом. Да что это за селение Звёздное такое, выросшее из ветшающей деревни под названием Чаркли?! Некоторых людей он знал лично. Благо на электричке вторая остановка от Вурнар в сторону Москвы, а расстояние по железной дороге всего 8 км. Некогда почти вся деревня работала в райцентре, а жители имели здесь родственников, дома, квартиры.

В разболевшейся голове многомыслие приводило в ступор. Как же быть?

Школа «Сотворение» располагалась под открытым небом. Из всех строений здесь были лишь живые насаждения, посаженные детскими руками, животными, птицами, ветром. Солнышко сквозь листву и ветви деревьев освещало лица маленьких и взрослых учёных. Здесь мыслителем был каждый ребёнок, каждый родитель.

В седьмой раз в гости к селянам на их урок «Сотворение» пришли учащиеся из Буртас и Вурнар. Урок проходил живо, весело. Зачитывалась задачка. Нашедший первым какое-либо решение ученик вскидывал руку, но не сразу, а лишь по истечении 11 минут, чтобы в течение этого времени каждый мог сколько-нибудь подумать.

Я тоже не только присутствовал, но и решал задачки в этой школе, попутно вспоминая, как однажды кому-то пришла мысль в интернете в группе «Идея — путь развития России» создать рубрику с живым говорящим названием. Название отражало Мысль, Мечту, Надежду, Веру, Любовь Бога к Дочери и Сыну. «Сотворение» — было сие название, в котором угадывалось человека предназначение на планете Земля и в масштабах Вселенной. В группе той излагались задачи людьми, заинтересованными в необходимости альтернативы разрушительному образованию.

Прошло несколько лет. В Буртасах, Вурнарах, в Чувашии да и по всей стране растились из живого материала Школы Новой России. В них обучались, преподавали, претворяли в жизнь дети и их родители. Бог и Любовь на занятиях тех тоже проявлялись незримо, не отвлекая мысли своим аккуратным, тонким присутствием. Мысли учащихся, Бога и Любви переплетались, и было неважно, кто ваял первым образ нового растения или же животного. По условиям задачи всё новое должно было вписаться в существующий ареал, сам себя повторять, радовать глаз человека, окружающее гармонизировать. Не в соперничестве, не за оценку или же сравнение: кто лучше и мудрее, но реализуя Души порыв и Духа устремления, расцвела Земля, обновлялась и Вселенная...



# Наш первый исторический практикум в Любимой Школе

Самое занимательное в истории — то, что когда-нибудь всё нам привычное, само собой разумеющееся, понятное, актуальное, всё это станет историей. Причём процессы эти идут всё быстрее и быстрее.

Казалось бы, не так уж и давно мы вполне привычно и очень даже современно несли преподавателю на проверку реферат на дискете. И вот уже выросло то поколение, которое хлопает глазами и переспрашивает:

- На чём?
- Да вот же она, дискета, в компьютер вставляется!
- Серьёзно? И куда же это вставить!
- Флоппи-дискет, раньше у всех был.
- Это что-то типа флешки?
- Да, почти! Только памяти 1,44.
- Гигабайта?
- Мегабайта.
- Как?! Это же даже на одну фотку с телефона не хватит!
- Не знаю, на два-три реферата объёмом в сотню страниц как-то хватало...

Что уж говорить о вещах, которыми лет 100–150. Вот, к примеру, пара простых бытовых предметов. В каждом деревенском доме такие были. Что это? Оружие? Инструменты? Части ткацкого станка?

Если бы мы не знали, что это,



какие выводы могли бы сделать о быте и жизни людей?

А вещи-то простые, первое — это светец, держатель для лучины.



Второе — мутовка, кухонный инструмент для взбивания и перемешивания, альфа-версия миксера.

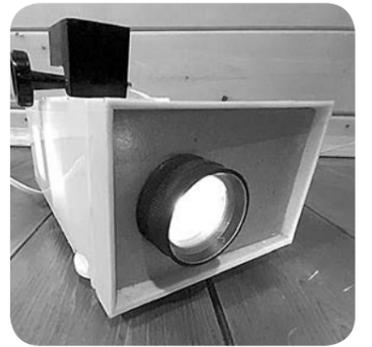
А сколько есть так никем и не

понятых, неразгаданных исторических артефактов!

Так в октябре, аккуратно в День учителя, у нас в Любимовке состоялось первое занятие-практикум по истории. Поговорили о видах исторических источников, немного о каменном веке, об антропологии и племенах бушменов в Африке. Для наглядности посмотрели вступление к фильму «Наверное, боги сошли с ума».

Потом загадал ребятам загадку с мутовкой и светецом, думали, рассуждали, почти догадались.

И в награду за работу — ещё один исторический артефакт, диа-



проектор. Это сказочное устройство из нашего детства.

Посмотрели три плёнки: сказку «Девушка и двенадцатирогий олень», исторический рассказ для детей «На ладьях в тридевятом царстве» и для самых терпеливых посложнее — «Феодальное поместье в IX–X вв.».

Вот такое получилось у нас введение в историю. Через неделю планируется занятие на тему «История появления и развития денег». Конечно, обзорно, для общего впечатления, с отдельными примерами, ну и по просьбам ребят зафиналим также парой-тройкой диафильмов.

Может, когда-нибудь и Любимовку будут изучать историки-краеведы, с чего и как всё началось, к чему пришло. Но этим историкам надо ещё вырасти...

**ПРП Любимовка,  
Тверская область,  
Калининский район,  
близ д. Устиново**

Представляем вниманию читателей новую рубрику «Родология. Ответ эксперта». Её ведёт **Юнна Вячеславовна Пашутина** — дипломированный специалист в области психогенетики (родологии) с практическим опытом более 25 лет в данной области.

Эксперту можно задать любой вопрос по теме родологии.

Вопросы можно направлять на адрес редакции или непосредственно Юнне Пашутиной — [tata2007.80@mail.ru](mailto:tata2007.80@mail.ru).



## РОДОЛОГИЯ • Ответ эксперта

Почему в нашей стране есть люди, которые отказываются от своей Родины, становясь предателями? Есть ли родовые причины этого явления?

На протяжении многолетней практики консультирования мной подмечена одна закономерность, которая заключается в том, что люди, увлекающиеся различными заморскими духовными учениями, как выясняется, «отключены» от своих родовых корней. То есть при консультировании, как правило, такие люди дальше третьего поколения (своих дедушек и бабушек) о своих предках ничего не могут сказать.

А свою потребность в духовном знании они вынуждены удовлетворять, как говорится, «на стороне», ища мудрость не в глубинах своей родовой памяти, а у так называемых «заморских авторитетов».

Вспоминается случай, когда мне в руки попал журнал, в котором приводились отрывки из газет Советской России 1922–1923 годов издания. Там часто печатали объявления, в которых люди публично отказывались от своих предков или родных: кто от родителей, кто от братьев и сестёр, кто от мужа или жены, кто только от отца, а кто от матери. То есть отказывались от тех, кто не принял новую идеологию советской власти, которая в те времена насильно внедрялась в России.

Соответственно за их консервативные взгляды эта власть с ними нещадно расправлялась, не жалея братьев по крови. Поэтому даже те, кто и придерживался тех же взглядов, но, не желая попасть под обвинение «враг народа» и

соответствующие репрессии, вынуждены были маскироваться и отказываться от своего прошлого, от своих предков и родных.

Результаты этого в наше время нередко пожинаяют потомки в виде безконечных поисков смысла жизни и духовных истин. Такие люди интуитивно понимают, что где-то должен быть первоисток — тот источник мудрости, который утолит их жажду духовного знания и наполнит их жизнь великим смыслом. Но, увы, их память, которая хранит в ДНК всю родовую мудрость и духовные истины, «отключена».

Но есть ещё более серьёзные последствия: по этой же причине в России «расцвело махровым цветом» явление, которое раньше в народе называли «чужебесие». Когда человек презирает свою страну, культуру, народ. При этом восхищается всем иноземным, заморским, западным или восточным. И готов преданно и с подобострастием служить кому угодно, продав Родину, честь и совесть.

Здесь очень важно понимать причины всех этих явлений. И тем, кто осознал в себе нечто подобное, я очень рекомендую начать восстанавливать своё родовое прошлое путём его изучения и конкретных шагов по восстановлению утраченных когда-то родовых связей. Ведь дерево без корней не живёт.

**Юнна ПАШУТИНА**

## Электричество в саманном доме

Каждое живое существо на планете Земля имеет своё магнитное поле. У планеты тоже есть магнитное поле. Как раз на явлении магнитного поля основана работа компаса. Перелётные птицы тоже используют эффект магнитных полей Земли. Когда на Солнце происходит выброс энергии и она доходит до Земли, то на нашей планете случаются магнитные бури. Об этом знают многие люди, особенно метеозависимые. Получается, что каждый человек, чтобы быть здоровым, должен находиться в нормальном, естественном магнитном поле Земли. Это, конечно, только один аспект для его здоровой жизни, но и он играет немаловажную роль.

Людям, изучавшим в школе физику, известно, что вокруг проводов, через которые течёт электрический ток, образуется магнитное поле, которое воздействует на всё окружающее пространство. Если в этом пространстве находится человек, то и на него тоже.

В электрических сетях России применяется переменный ток с частотой 50 герц. Что же это такое? Это значит, что каждую секунду магнитное поле вокруг проводов меняет своё направление 50 раз. В современной квартире все стены, потолки, полы опутаны проводами, по которым днём и ночью течёт электричество. И днём и ночью магнитное поле переменной частоты воздействует на магнитное поле человека, которое должно быть постоянным. Но в городе, к сожалению, этого достичь невозможно.

В своём саманном доме мы решили изменить эту ситуацию. Конечно, нам тоже нужно электричество, освещение. Но ведь кроме переменного тока есть ещё и постоянный ток, где магнитное поле стабильное. И если в проводах с переменным током электричество остаётся даже после отключения выключателем лампочки, то в проводах с постоянным током его уже нет.

Именно этот принцип мы использовали при создании электрической системы в нашем саманном доме. У нас есть зона отдыха, где имеется только освещение с постоянным током. И есть, так сказать, промышленная зона, где стоят стиральная машина,

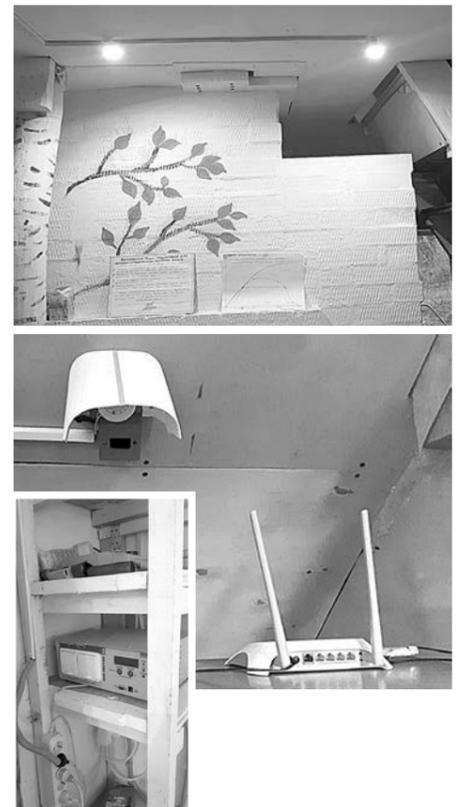
холодильник, которые работают от переменного тока.

У нас, получается, есть две электрические системы: одна работает от аккумулятора с солнечной панелью (только для освещения), другая система работает тоже от солнечных панелей и инвертора, только вырабатывает переменный ток. А совсем недавно нам подключили сетевое электричество. Но солнечные панели мы не продали, потому что иногда отключают электричество.

Состояние здоровья человека зависит от многих факторов. Один из этих факторов мы учли и применили на практике — в наших естественных условиях. В городе, к сожалению, этого сделать невозможно.

**Семья ДМИТРИЕВЫХ**

**ПРП Любимовка, Тверская область,  
Калининский район, близ д. Устиново**



# Счастье, что мы здесь одни!

Наши герои живут в заброшенных деревнях, их ближайшие соседи — в десятке километров. Они счастливы и возвращаться в город не собираются. Что наполняет их жизнь радостью? Как можно вести быт, если в округе нет магазинов и банкоматов? Реально ли бросить всё и уехать в деревню, как мечтают тысячи менеджеров на грани выгорания?

## «Да я там быстрее загнусь, в этом городе вашем!»

В одном из ближайших к Красноярскому району в деревне Верхнешалинское живут только два деда. Один из них обитает там постоянно, второй приезжает на лето.

Пока доедешь до Верхнешалинского — разобьёшь подвеску и спишь амортизаторы. И это в сухую погоду! В бездорожье на узкую грунтовку лучше не соваться. Оно и понятно — кто будет делать комфортную просёлочную насыпь ради двух престарелых отшельников?

— Как же вы до цивилизации добираетесь, Валентин Иванович? — спрашиваем мы у местного жителя по прибытии.

— Вон она стоит, моя беда и выручка! — тычет пальцем дедушка на «УАЗ-буханку».

Валентину Ивановичу уже почти 80 лет. В Верхнешалинском он родился и вырос, помнит свою родную деревню ещё в расцвете, вспоминает и в упадке, когда колхоз закрыли, молодёжь потянулась в город, домики разбирали, грузили на телеги и перевозили в более крупные сёла.

Сам он вернулся в деревню в 1992-м. С неприкрытой обидой вспоминает, как обошлась с ним жизнь.

— Я же в Красноярске жил, работал в трамвайно-троллейбусном управлении, получал квартиру. А потом меня сократили. Всех тогда сокращали! — рассказывает пенсионер.

На свою теперешнюю жизнь отшельник не жалуется. Деревенский быт ему по душе. Если бы захотел, жил бы в городе. Там у него дети, внуки и жена, которой здоровье не позволяет часто ездить в деревню. Валентин Иванович держит хозяйство: корову-кормилицу с приплодом и ещё одну — та пойдёт на мясо. С помощью помогают дети, их у Валентина Ивановича четверо, и все периодически навещают.

— Я в городе вот недавно был. Только не могу я там. По углам в квартире болтаюсь, что делать, не знаю. Даже на улицу выйдешь и делать нечего. Правда, дети свозили в зоопарк да на самолёты посмотреть, которые на посадку заходят, — говорит деревенский житель. — А тут у меня хозяйство! Только разваливается уже всё...

Несмотря на то, что деревня Верхнешалинское находится всего лишь в 11 км от райцентра, выживать отшельнику здесь непросто.

— Прошлой зимой более-менее стало, дорогу стали чистить после сильного ветра, пурги, снегопада. Там в начале даже начали



отсыпать. Видали, наверное, когда ехали? А раньше никто внимания не обращал, доходило до скандалов у нас. Местным властям было всё равно, что я тут живу. А ведь КруДор (Управление автомобильных дорог по Красноярскому краю. — Прим. ред.) даже оплачивало манскому доротделу, чтобы сюда они чистили дорогу. А те, видать, деньги получали, а чистить не чистили, я прямо скажу! — с горечью говорит отшельник.

С электричеством тоже была беда. После того как деревня окончательно сгинула, пообрезали и все сети в округе. Одинокий житель попытался «подцепиться» к линии совхозного коровника, он числился за администрацией райцентра. Сельчанин заверил, что будет исправно платить, но и тут ему навстречу не пошли. Пришлось тянуть провод к сетям, которые пока ещё стоят в районе отработавшего карьера.

Ко всем бытовым тяготам Валентин Иванович привык. Детям, которые порой издалека заводят

городом, а поздней весной возвращается в деревню, где родился и вырос. Изредка дедушки садятся в «УАЗик» и по колдобинам едут в райцентр за хлебом. По больницам и поликлиникам они не ходят. Здоровье, говорят, пока не слишком подводит.

Анатолий Фёдорович тоже решил окончательно осесть в деревне. Ему почти 70, всю жизнь ра-



разговор о переезде, решительно отвечает:

— Да я там быстрее загнусь, в этом городе вашем! Здесь свежий воздух. А если скучно, нечего делать, пожалуйста, ходи! Раз прошёл до дороги, потом назад, так и вечер пройдёт! — смеётся пенсионер. Он действительно иногда так коротает свободные зимние вечера, когда внезапно обрывается телесигнал. Привезённая потомками спутниковая тарелка тоже не всегда джужит.

Летом у старика совсем другие заботы. От зари до глубокого вечера он суетится по хозяйству. Иногда заходит поговорить сосед — Анатолий Фёдорович. Он пока непостоянный житель Верхнешалинского. Зимой находит работу в

ботал парашютистом-пожарным. Исколесил страну от Карелии до Магадана. Как сам признаётся, «совершил круг почёта, а теперь потянуло на родину». Заказал у строи-

тельной бригады сруб, поставил под крышу на месте родительского дома, на очереди — печка.

— Тут ведь раньше такая красота была! — Анатолий Фёдорович, прищуриваясь, оглядывает просторы. — И фермы были. А потом стали укрупнять эти хозяйства и не стало жизни в деревне. Я ко всему этому отрицательно отношусь! Надо, чтоб деревни восстанавливались. Кто будет город кормить?

У Анатолия Фёдоровича в городе дочка и внуки, которые его



стремление уехать в глухую деревню не одобряют:

— Говорят, делать тебе нечего! А что мне им ответить? Ну, привык я к тайге! Город мне не нужен.

стремление уехать в глухую деревню не одобряют:

— Говорят, делать тебе нечего! А что мне им ответить? Ну, привык я к тайге! Город мне не нужен.

## «Минус единения — волки»

У деревни Белогорки, которая расположена в том же районе, что и Верхнешалинское, тоже незавидная судьба. Основана она была ещё в позапрошлом веке, и в лучшие времена в ней проживало 540 человек. К 2010 году число постоянных жителей сократилось до 22, но было немало и сезонных обитателей, которые приезжали на лето. Деревушка в окружении посевных полей недалеко от райцентра и в 100 км от города привлекала дачников.

Окончательно поселение погибло в 2017-м, когда местный фермер решил избавиться от сухой травы на полях старым де-

довским способом — поджогом. Из-за ветра в считанные секунды пламя разгорелось и пошло на дома. Первой выгорела центральная улица, пострадали и окраинные. Люди разъехались. Спустя год единственный чудом уцелевший дом купила семейная пара из Железногорска — Николай и Ирина.

Спустя четыре года жизни в заброшенной деревне бывшие горожане-отшельники выглядят абсолютно безмятежными и счастливыми.

— Вообще я военный пенсионер, — рассказывает Николай. — Всю жизнь мы с женой прожили в городе и о деревенской жизни на практике не знали ничего. Но вот приняли решение перебраться на землю. Захотелось нам! Причём целенаправленно искали дом в отдалении, чтобы никаких соседей не было. Сейчас с абсолютной уверенностью могу сказать: в этом плюс и счастье, что мы здесь одни!

В Железногорске у деревенской четы осталась квартира, в которой сейчас живёт сын.

— Наведываемся иногда туда, но крайне редко, с неохотой, — смеётся фермер.

За четыре года жизни на земле отшельники обзавелись немаленьким хозяйством: они держат коз, овец, пчёл, гусей и поросят. Николай признаётся, что первые шаги в скотоводстве делал, посмотрев обучающие ролики на Ютубе. Сейчас он осваивает пчеловодство и даже взял субсидию от государства на содержание и развитие домашней пасеки.

— Я пчёлами занимаюсь уже пятый год, но всё равно знаний очень-очень мало, — Николай достал рамку из улья. — Вот здесь моя любимая пчелиная семья живёт: добрая, общительная, незлобивая.

Инфраструктурой деревенский житель тоже доволен — хорошая грунтовка, относительно новые электросети. Если свет и отключают, то на несколько часов.

— Знаете, какой единственный минус жизни в единении могу назвать? — спрашивает фермер. — Волки! Людей-то в



окуре нет, так они никого не боятся. Приходил нынче волк зимой, сожрал барана. Вон, одна шкура висит.

Жена Ирина своего мужа во всём поддерживает и признаётся, что ни разу не пожалела, когда кардинально поменяла образ жизни. В 47 лет она научилась доить козу, ощипывать птицу, принимать роды у животных.

— Почему-то есть миф о том, что деревенские встают в пять утра и идут в хлев. А я вот поспать люблю! У меня козы приучены, что я могу проснуться поздно, подоить в полдень, а потом в полночь, — рассказывает Ирина. — А в город я даже и не хочу ездить. Приходится иногда, конечно, потому что родители там остались. Но желания там задержаться больше, чем на одну ночь, нету.

Супруги с неудовольствием говорят, что в последнее время жизнь в деревне, как ни странно, возрождается. Фермер из Норильска открыл неподалёку коровник и нанял на работу двух киргизов. Иностранцы поселились в заброшенном доме на краю Белогорки. По-русски они говорят очень плохо, поэтому общение не складывается. А поля в округе стремительно засеиваются рапсом, что не очень хорошо для пчёл, так как мёд начинает кристаллизовываться ещё в ячейках сот.

— Сельских жителей, может, и правда меньше становится. Но вот сельским хозяйством у нас заниматься не перестали, это мы видим со своего подворья. Люди работают на земле, — говорит Ирина.

### Деревня будет жить за счёт дачников

Эксперт фонда «Институт экономики города», урбанист Роман Попов уверен, что многие сёла и деревни свой потенциал уже исчерпали. А все, кто хотел и мог уе-

хать из сельской местности, уже это сделали.

— Когда мы пытаемся удержать где-то население или, напротив, привлечь куда-то, из этого, как правило, ничего не выходит. Человек всегда будет ехать туда, куда ему хочется. И у него должны быть возможности для продолжения жизни, работы, карьеры. Одна ситуация, когда мы говорим про изолированные сёла в глухих местах — такие менее жизнеспособны. И другое дело — посёлки, сёла, расположенные на транспортных магистралях и у крупных станций железной дороги. Самое же благоприятное будущее у деревень, расположенных в городской агломерации. Там люди могут себе позволить роскошь работать в городе, не уезжая из деревни, — отмечает урбанист.

Роман Попов считает, что рост городов и агломераций благотворно скажется на возможностях сохранения многих сёл:

— Зоны влияния крупных городов становятся всё шире и шире. Они охватывают в свою орбиту даже те населённые пункты, которые раньше считались отдалёнными. Сейчас в связи с развитием автомобилизации и средств коммуникации люди на дачи или во второе жильё удаляются всё дальше от центральных городов. Посмотрите на москвичей-дачников, они уже давно освоили Тверскую и Ярославскую области.

По мнению эксперта, именно дачники — спасение русских деревень. Их сезонная миграция ещё долго будет поддерживать жизнь очень многих населённых пунктов и благоприятно скажется в том числе на существовании укоренившегося населения.

**Евгения ШЕЛКОВНИКОВА**

Фото: Артём Ленц

<https://www.e1.ru>

# Карагайцы всей страны, объединяйтесь!



Одним из мест Карагайского района, где активно началась работа с развитием сообществ, стало древнее, очень красивое село Нердва на северо-востоке района.

В Нердве начала развиваться команда (ядро сообщества), в которой основную роль взяли на себя женщины старшего поколения, осознавшие, что надо что-то менять в жизни села. Инициативу поддерживают Галина Викторовна Проневич, Людмила Александровна Рачёва, Татьяна Поликарповна Стельмах, Ирина Александровна Одинцова, Ирина Николаевна Коняева.

Проектом, вокруг которого развернулась эта деятельность, стал замечательный семейный музей в деревне Старый Посад, созданный учителем Нердвинской школы Л.В. Вяткиной. Она собрала уникальную коллекцию старинных экспонатов. Старый Посад издавна считался одним из центров производства валенок и необычной обуви, которую тут называли «коты». И в музее собрано немало артефактов этих производств, которые Любовь Васильевна разместила в доме своих родителей в Старом Посаде.

Перед участниками проекта встали вопросы: «Как дальше развивать этот музей? Как сделать так, чтобы он работал на интересы всего населения Нердвы?» Ведь нужно составить представление о том, как дальше будет развиваться поселение, какие другие проекты здесь возможны, кто их будет делать...

13 октября 2022 г. в Нердвинской библиотеке собралось почти 20 человек, чтобы найти ответы на эти вопросы. На встречу приехали представители район-

старопосадском музее вызвала интерес местных старожилов, которые с надеждой отмечали: «Молодцы, что делаете всё это. Так глядишь, деревенька возродиться начнёт...»

Участники команды в Нердве понимают: теперь одна из самых главных задач — это привлечение новых сил. Есть люди в самой Нердве, которых надо втянуть в эту деятельность. Но ещё



ной команды, люди из других деревень района. Ответы искали, играя в своеобразную игру, составляя карту будущего поселения. Кое-что набросали, хотя выяснили и то, что работа с новыми идеями даётся непросто.

Обсуждали недолго, около часа. А дальше большинство участников отправились в Старый Посад, чтобы, засучив рукава, поработать.

Часть людей занялись благоустройством территории рядом с деревенским клубом, посадили аллею лиственниц и лип. Приехавшие сотрудники районного музея давали свои советы по экспозиции.

А ещё несколько мужчин строили веранду рядом с домом, в котором расположен музей, — место для организации новой выставки. Просто удивительно, как быстро могут появляться результаты, когда работает команда!

Весёлая и шумная работа в

нужно привлечь к работе команды всех людей, которые, закончив школу в Нердве (и других деревнях района), разъехались по стране.

Любовь Васильевна Вяткина (кандидат наук, учитель информатики, партнёр Европейской юридической службы) обратилась к ним с такими словами:

— Дорогие наши земляки, наши бывшие ученики, уехавшие из района. Нам очень нужна ваша помощь. Дайте о себе знать, присоединяйтесь к нашей команде. Это сейчас можно делать удалённо. Нам нужны новые идеи, проекты, советы. Нужно вместе придумать, как дальше развивать Нердву и Карагайский район в целом. У нас в селе создана команда, которая будет поддерживать связи с уроженцами. Присоединяйтесь!

[https://vk.com/razvitiie\\_territorij](https://vk.com/razvitiie_territorij)



# Что значит «посумерничать»

**П**осумерничать — не означает просто собраться в сумерки соседям или родственникам.

Сумерки стоят ближе к сумраку, темноте и тревожности. Это конец дня, время, которое бывает каждый день, круглый год. А сумерничание — разговоры по душам, когда все трудовые сезоны закончены, авральные дела переделаны, на душе спокойно.

Подпол полон картофеля и других корнеплодов, по завалинке разложены крупные оранжевые тыквы. Под крышей чердака — огромные подсолнухи с сотами чёрных семечек, расположенных красивым и загадочным узором — вкусные, сытные, отвлекающие от любого беспокойства.

Погреб заставлен кадками с соленьями-квашеньями. На полатах — мешочки с сушёными ягодами и фруктами, с лесными орехами, грибами. На дворе, то есть в сарае, в живых «контейнерах» молоко, сметана, мясо. Всего до нового урожая хватит!

Я помню эти чудесные вечера. Бабушка на втором «этаже» — на печке, дети — на полатах. Внизу на табуретках — мужчины, на топчанчиках — женщины. На полатах нам подали чашку с пареной морковкой, взрослые семечки лузгают.

Обсуждаются деревенские новости: у кого когда корова отелится, праздник Покрова скоро — кому какие гости обещались... Часа через два расходились, так и не

зажигая лампу — половина публики уже спала.

Больше всего мы любили вечера, когда уже холода наступали и избы подтапливали маленькими железными печками-буржуйками. Ещё днём в топку закладывали дровишки, бумажки для розжига, и с наступлением темноты изба освещалась из раскрытой печки. Буржуйское сооружение представляло собой прямоугольный ящик на ножках, его устанавливали для безопасности на толстый металлический лист. Высокая труба шла сначала вверх до высоты отверстия в русской печке, затем колена трубы поворачивалось в сторону основного дымохода.

Смотреть на огонь — завораживающее зрелище. Но мы жда-

ли, когда печка разогреется и на ней можно печь... теперь это называется чипсы. Те чипсы, которые придумали американцы, — сплошной вред организму. А те, которые мы пекли на буржуйке, были самые полезные и вкусные для нас: без масла, без каких-либо добавок.

Способ приготовления прост. К вечеру печку хорошо протирали влажной тряпкой. Картофель тщательно мыли, чтобы с него не снять кожуру, иначе он почернеет до выпечки. И когда уже слюнки от ожидания у всех потекут, клубни нарезали примерно в сантиметр толщиной, перемешивали с солью и раскладывали не только по горизонтальной поверхности накалившейся печки, но и на бока её навешивали. Оставалось уследить момент, чтобы перевернуть пластинки и потом снять готовые. Ах, какая корочка образовывалась на них! Не было такого, чтобы не хотелось съесть!

В топку на угли можно было за-

бросить отваренные заранее картошины. Они поджаривались, становились вкуснее.

Или ещё одно лакомство: на прутьи насаживали ломтики чёрного хлеба, слегка смазанные подсолнечным маслом, и мы сидели на корточках, тянули прутья к огню.

В меню пекарни-буржуйки был печёный лук — некрупный, чтобы его не резать. А ещё калили горох. По контуру печки были бортики, и горошины насыпали прямо на поверхность. Тоже отбирали горох помельче, крупный шёл на кашу в русской печке. Калёный горох удивительно легко раскусывался, и такой аппетитный хруст стоял в избе!

Я как-то пыталась устроить сумерничание с соседками в деревне. Запротестовали они: дискомфорт без света, включай! Эх, вы...

**Любовь ДУБИКИНА**

<https://dhoz.ru>

# Кризис заставил

*Семья из Москвы выбрала жизнь в деревне и не пожалела*

**С**емья коренных москвичей решила круто изменить жизнь и переехала жить на хутор. Так ребята решили свой семейный кризис. Сейчас они дружно растят четверых детей, живут в гармонии с природой.

Супружеская пара Валентина и Алексей Рыжиковы привыкает к новой жизни на хуторе Дубовом в Ростовской области. Сюда они приехали из Москвы, сбежали от бытовых неурядиц и проблем с нехваткой денег и свободного времени. Мы спросили Валентину о том, как она строит новую жизнь, о чём мечтает и не жалеет ли о переезде.

**«Наверное, это и был кризис»**

Сложно сказать, когда начался кризис для нашей семьи. Мы жили в крошечной «двушке» с родителями и четырьмя маленькими детьми. Я сидела в декрете уже четвёртый год, и сидеть предстояло ещё столько же. Муж занимался ремонтом телефонов. В Москве на такую работу практически невозможно устроиться официально, а конкуренция такая, что нужно буквально жить на «Горбушке», чтобы быть на плаву. Он приходил домой, когда мы с детьми уже спали, а в редкие выходные нужно было решать накопившиеся дела. Мы жили в вечной нужде и без времени на жизнь.

Была у нас кое-какая недвижимость, которую можно было продать, и неиспользованный материнский капитал. В общей сложности хватило бы на первый взнос на небольшую квартиру в Подмосковье. Впереди маячили 15 лет ипотеки, которую, скорее всего, нам бы не дали. Наверное, это и был настоящий кризис.

**Переписали сценарий жизни**

Мы погасили кредиты, продали нашу московскую недвижимость, купили деревенский дом в

Ростовской области и старенький «минивэн». Завели собаку, кошку, цыплёнка и кролика.

Оказалось, что в селе можно прожить на пособие для многодетной семьи, правда, московское. А чтобы хватало не только на хлеб, открыли свою маленькую мастерскую по ремонту телефонов.

**«Поначалу многое не умели и не понимали»**

Мы с мужем родились и выросли в Москве и толком не представляли, куда едем. Уже через неделю поняли, степь — это вам не юг, а суровая земля с жестокими ветрами и засухой. Старый каменный дом пришлось приводить в чувство: наладить водопровод, поменять проводку, поправить печь, перебелить стены.

Бывало, что ничего вообще не получалось — ломалась техника, всё летело одно за другим. А чему-то, наоборот, руки радовались. Мажешь стену глиняной штукатуркой, а она «поёт» на ладонях, и такое это приятное ощущение, и мысли сразу чистые, и чувствуешь себя творцом.

**Получили кучу бонусов**

Во-первых, всей душой влюбились в землю. Нам за очень скромную сумму достался почти гектар земли. Вырастить что-то в зоне рискованного земледелия — это и спорт, и огромный простор для творчества. Сейчас мы обустроили питомник для лесных растений, закладываем сады и виноградники, изучаем технологии органического земледелия и пермакультуры.

Во-вторых, осваиваем ремёсла: лепим из самана и строим из камня, плетём из лозы и травы, делаем мебель, расписываем.

В-третьих, дети получили долгожданную свободу лазать по деревьям, купаться в соломе и песке, ходить друг к другу в гости, не боясь машин. А главное — они

получили родителей. Мы можем вместе заниматься простыми и понятными делами — сажать, поливать, топить печку, готовить на огне. Даже в садик и в школу можно не ходить — для семейного образования есть все условия.

В-четвёртых, едим свежайшие натуральные продукты: молочку из-под коровы, овощи и фрукты из огорода, по качеству и ценам не сравнимые с магазинными, сами печём хлеб в печи.

И это ещё не весь список. Добавьте к этому красоту безкрайних донских степей, длинное южное лето, и вы поймёте, что мы оказались в раю.

**На селе своя специфика**

В плане бизнеса расчёт был на то, что телефоны есть у всех, и они ломаются, а с нашим сервисом мы сразу станем монополистами на 40 км вокруг. Клиенты и правда потянулись без всякой рекламы, как только появилась вывеска. Аренда скромная, и работать здесь не принято долго — в 14:00 мы уже закрываемся, выходные — святое.

Конечно, по сравнению с Москвой на селе своя специфика, к которой мы оказались не готовы: за первый месяц ни одного «айфона» или «самсунга», а в основном только «одноразовые» китайские телефоны, не поддающиеся ремонту. И мы не продали ровно ничего из сопутствующих аксессуаров. Это расстроило, но в целом клиентов с каждым днём становилось всё больше.

Вот тут-то и случился коронавирус. Как и многие, сначала мы посмеялись обещаниям долгого кризиса, но картошку подогнали. Карантин отрезал путь к поставщику запчастей для телефонов. Делать нечего — остановили аренду и ушли на каникулы.

**У страха глаза велики**

Поначалу была паника: как жить без денег? Но, оказалось, в деревне хорошо развит бартер-



ный обмен товарами и услугами. Почти у каждого дома — свой семейный бизнес. Есть здесь домашняя сыроварня, мыловарня, пасека, гончарная мастерская, живут в нашем хуторе швеи, пряжи и даже профессиональные музыканты. Можно починить кому-то телефон в обмен на килограмм свежего козьего сыра или баночку мёда. Можно обмениваться одеждой, давать на прокат технику и инструменты.

Ассортимент товаров и услуг большой — приобщаются буквально все навыки и умения. Я как-то написала рекламку за баночку натурального скраба для тела. Расценки условные — скорее, мы дарим друг другу подарки, чем торгуемся: и приятно, и с пользой. Иногда кажется, что деньги вообще не нужны, если бы не строительство дома — доски по бартеру не дают почему-то.

**«Мы живём не в обычной деревне»**

Сюда, на хутор, уже 15 лет из городов переселяются люди, мечтающие жить в единстве с природой. Мы вместе готовим сценарии праздников, помогаем друг другу на субботниках. Родители по очереди проводят занятия для всех детей — так мы получили кучу

бесплатных и популярных кружков и секций: рисование, йога, ткачество, английский язык, футбол. Фактически мы живём на хуторе мастеров. И сами этими мастерами являемся.

Всё больше жителей больших городов проявляют интерес к переезду на землю. И на этом хуторе тоже стараются зарабатывать. Проводят туры выходного дня, организуют фестивали, детские лагеря.

Ещё есть идея приглашать добровольцев в ближайшем будущем, когда начнём возводить стены из самана — много желающих поработать руками и пожить деревенской жизнью.

Планы на жизнь — стать свободными и детей вырастить свободными, особенно от предрассудков. Пусть дети сами сделают свой выбор, где им жить, когда вырастут. Хотим построить большой дом своими руками. Ещё хотим огромный питомник, чтобы зарабатывать на продаже растений — и нам хорошо, и людям, и планете полезно. Хотим развивать наш хутор, чтобы сюда приезжали жить молодые семьи, сделать его популярным местом для экотуризма.

**Инга САНГАЛОВА**

<https://dhoz.ru>



# Мини-Италия в Тверской области



Село Медное в Калининском районе Тверской области. Машина едет мимо заброшенного детского лагеря «Сокол», сворачивает за бетонное ограждение, и пассажиры видят то, чего никак не ожидаешь увидеть в этих местах: российский и итальянский флаги. Здесь живёт Пьетро Мацца — человек, построивший в российской деревне свою маленькую Италию и научивший местных жителей делать калабрийский сыр юнката. Он рассказывает, как ему это удалось.

— Сеньор Пьетро, я правильно понимаю, что в переезде с итальянца мацца — это булава, и поэтому эмблема вашего земледельческого хозяйства — перекрещенные булавы?

Пьетро Мацца: — Да. У нас очень древний род, известна его история в последние 800 лет. Среди моих предков были люди благородных кровей, были те, кто занимался сельским хозяйством. Последние столетия из поколения в поколение Мацца возделывали землю, разводили скот, делали сыры, колбасы. Когда мы с Жанной начали этим заниматься, мне не нужно было ничего придумывать, узнавать. Все рецепты были у меня в голове, я выпитал их, когда был мальчиком, и смотрел, как готовит мой дед — тоже Пьетро. Меня назвали в честь него, и мы были похожи друг на друга, как отец и сын, а не как дед и внук. Сейчас традиции земледелия в Калабрии продолжает моя сестра.

— То есть, если бы не Жанна, вы были бы итальянским сыроделом в Италии? Как вы познакомились?

Жанна Мацца: — Мы познакомились в 1990 году в Риме, куда я приехала искать себя. Я жила и училась в Москве на технолога общественного питания, хотела поступать в Плехановский, но в тот год не было набора. А поженились два года спустя, уже на родине Пьетро, в Калабрии. Так что в этом году мы отпразднуем 30-летие свадьбы. У нас там был свой дом, там родилась наша дочь Джессика. В 1997 году мы поехали в отпуск в Россию, чтобы показать дочь моим родителям, и остались здесь навсегда. В Италии мы с тех пор в общем-то и не были.

чески невозможно — здесь есть зимний период. Но можно делать сенаж — это сено в вакууме.

Колхозникам это было невыгодно, ведь силос гораздо дешевле. В конечном итоге нам пришлось купить колхоз, коров и заняться всем этим самим. И теперь мы перерабатываем только собственное молоко и мясо. Конечно, какой-то процент ферментации в таком корме всё равно присутствует. Тем не менее, если вы попробуете наш пармезан, то увидите, что это очень близко к тому, что производят в Италии. И вот к это-

приезжают туристы, мы показываем им, как живём, учим их варить сыр, угощаем нашей продукцией. Агроферма — это не бизнес. Это хобби. Да, у нас не было за эти 25 лет ни одного выходного. Но Пьетро мне всё время говорит: «Зачем мне отдых? Я не считаю, что я на работе».

— Действительно, здесь нет суевы, время как будто течёт медленнее.

Пьетро Мацца: — Время нельзя остановить — это понятно. Но нужно прекратить спешить. Как живёт современный человек? Четыре телефона, электронная почта, разговоры на бегу в три места сразу. А для меня главное — солнечное время, а не то, что нужно успеть сделать за день. И это совершенно другой способ жизни. У меня тоже есть проблемы: постоянная нехватка денег, платить зарплату, налоги и так далее. То же, что и у всех. Но я нигде не бегу. И это гораздо проще, чем кажется.

— И можно, не бегая, сделать бизнес в России?

Пьетро Мацца: — Раз мы здесь уже 25-й год, значит, можно. Я небогатый человек. Я работаю, чтобы жить, не спеша осуществлять все свои планы. Сначала делаю, а потом считаю. И многие за эти годы, глядя на меня, поняли, что это



— Как такое возможно? Мне кажется, что каждый, кто хоть раз там побывал, влюбляется в эту страну навсегда.

Пьетро Мацца: — Вот так же и я навсегда влюбился в Россию. Мои корни никуда не денутся: Италия всегда во мне, и я привез её сюда. Несмотря на то, что многое у нас ещё не доделано, главное, что чувствуют наши гости, — эту атмосферу. Понимаете? Жанна уехала из России, а я привез её обратно. Когда мы приехали сюда, здесь была разруха. Мы перелезли через ограду, она посмотрела вокруг и заявила: «Я здесь жить не буду».

Жанна Мацца: — Вы не представляете, что тут было. Заброшенный колбасный комбинат, разваленные старые цеха и коровники. У ворот лежала куча костей. Как в картине Верещагина «Апофеоз войны»! Отличие только в том, что это были кости коров. А Пьетро был в полном восторге. Потом мы приехали сюда с шестилетней Джессикой, и она пошла по территории, строя планы: «Тут у меня будет то, там это...» Никто не верил, что у нас что-то получится. Когда Пьетро говорил, что он будет развивать здесь агротуризм, друзья хохотали.

Пьетро Мацца: — Постепенно. Поначалу мы делали сыр из молока, которое покупали у местных колхозников. Но российские колхозы кормили коров силосом, сырьё получалось непригодным для производства наших сыров. По технологии изготовления, например, пармезана коровы не должны есть ферментированный корм — такой, как силос. Они должны питаться свежей травой. В России это сделать практи-



му мы стремились. Но, сами понимаете, это очень трудоёмкий процесс, поэтому мы не можем позволить себе уехать куда-то в отпуск.

— И вы сделали себе здесь маленькую Италию?

Жанна Мацца: — Калабрию. Пьетро всегда подчёркивает, что он — калабриец. Дома мы говорим на калабрийском диалекте. Он закупил правильные кофейные машины, мы жарим правильный кофе, печём правильный хлеб на закваске по семейному рецепту, заготавливаем вяленые помидоры так, как это делали у него дома, делаем правильные колбасы и сыры. А тех, кто сюда приезжает, мы учим делать традиционный калабрийский сыр юнката, который уже практически не делают в Италии. Мы работаем с крупными московскими и петербургскими ресторанами, шеф-поварам которых важно, чтобы продукт был полностью натуральным. Теперь у нас огромное хозяйство: два колхоза, дегустационный зал, небольшой постоялый двор. К нам

возможно. Я против любой глобализации. Для меня существует только индивидуальность. Двое — это уже глобализация, что уж говорить про страны. Я связан своими корнями, и ничто не заставит меня индустриализироваться или глобализоваться. То, что сейчас происходит в мировой политике, — это конец глобализации, которого я так ждал. Хватит глобализоваться. Пора возвращаться к своим корням.

— Что, по-вашему, будет тут через сто лет?

Пьетро Мацца: — То же самое. Ну, с какими-то улучшениями — у нас есть ещё планы. Наша дочь Джессика сказала, что она будет продолжать наше дело. Если мои внуки будут такими же умными, как я, они будут жить здесь, но не забудут свои итальянские корни.

**Ариадна РОКОССОВСКАЯ**

Тверская область,  
Калининский район, с. Медное  
<https://rg.ru>

## Нужен ли подвал в современной деревне?

Численность населения нашей деревни 30–35 лет назад была около 1000 человек. Всё взрослое население работало, дети ходили в школу и сады. Это я к тому, что жизнь каждой семьи была очень похожа. Доход был небольшим, но за счёт огородов и хозяйства жили умеренно зажиточно.

Летние месяцы были особенно трудными: кроме уборочных работ в совхозе, дома начиналась пора зимних заготовок. А их делали много! На нашу семью в три человека ежегодно закатывали до 100 банок компота, по 30–40 банок огурцов и помидоров, а ещё салаты, варенье, сало, мясо...

Всё это богатство хранилось в подвале. Без него — никак! Туда же отправлялся на хранение весь урожай свежих фруктов и овощей, там же вывешивались окорока и стояли кадки с квашеной капустой.

Сегодня здесь жизнь другая, ленивая. Каждый второй дом заброшен, молодёжь после школы разъезжается по городам, стараясь больше в село не возвращаться. Не хотят работать на земле. Сейчас всё можно купить, поэтому и подвалов в новых домах не делают, а старые давно не используют.

Мои родители ещё молодые, им чуть больше 50 лет. Живут вдвоём, но темпы и объёмы деревенских работ не снижают. То ли привыкли, то ли понимают, что купить всё не смогут — работы нет, а до пенсии ещё далеко. Мы тоже предпочитаем ездить помогать, но основную часть продуктов брать не в магазине, а в деревне.

Поэтому семь лет назад построили все вместе новый просторный и удобный подвал под летней кухней. Его глубина 2,3 м, размер 3х3 м. Стены от осыпания удерживает бетонная стяжка, пол земляной, потолок — бетонные плиты. Вход в подвал состоит из 10 ступенек. По одной стороне этого коридора хранятся разные нужные и ненужные вещи.

Внизу находятся вторые двустворчатые деревянные двери. В тёплое время года мы оставляем их открытыми, но проход закрываем металлической сеткой с мелкими ячейками, чтобы внутрь не забралась мышь.

Ежегодно в начале лета проводим ревизию и уборку в подвале: просматриваем банки с заготовками, выносим остатки овощей и фруктов для скармливания скоту. После очистки обрабатываем стены огнём паяльной лампы и белим их гашёной известью. Полы осматриваем на предмет появления грызунов — за всё время их ещё ни разу не было. Такие меры помогают уберечь урожай от грибка и прочих заболеваний, от порчи вредителями.

Не представляем жизнь нашей семьи без подвала. В советские времена и в современное время подвал выручает и кормит нас весь год. Что самое интересное, многие в деревне считают наличие подвала признаком богатства. А я считаю его отсутствием показателем лени.

Стройте подвалы! Храните свой натуральный урожай в них, а не покупайте «пластмассовые» вредные продукты питания в магазинах.

**Оксана ТРОФИМОВА**  
<https://dhoz.ru>



Соберите сухую шелуху от лука, положите её в кастрюлю и залейте водой. Опустите туда пряжу и прокипятите часа два. Пряжа окрасится в красивый оранжевый цвет. Отвар из листьев щавеля даст вишнёвую окраску, из полыни — зелёную. Гамма природных красителей, может быть, более ограничена по сравнению с химическими, но всё же и она богата оттенками, о которых большинство и не подозревает.

### Растения-красители

Красители можно получить из веток, листьев, плодов, коры, коры, корней растений. Используют как свежие растения, так и высушенные. При окраске свежими растениями получают более яркие и интенсивные тона. Сушат растения в затенённом месте, чтобы сохранить естественный оттенок цвета. Выщелачивают краситель при кипячении в мягкой воде. В жёсткой воде красящее вещество может выпасть в осадок.

Для получения раствора красителя растения измельчают и заливают на 30–35 минут тёплой водой (из расчёта 1–2 л воды на 100 г растений). Чтобы более полно извлечь краситель, добавляют немного соды (чайная ложка на 1 л воды). Кипятят 1,5 часа на слабом огне, изредка помешивая. Экстракт сливают, а растения ещё раз заливают водой и кипятят в течение часа. Затем оба раствора соединяют вместе и отстаивают.

### Предварительная обработка пряжи

Чтобы получить ровный блестящий оттенок, пряжу надо предварительно тщательно очистить. Плохо выстиранная, она окрашивается неравномерно. Как для стирки, так и для окраски нужна эмалированная посуда. Любая другая посуда меняет оттенок краски.

Пряжу сматывают в мотки примерно по 100 г каждый, перевязывают нетуго в нескольких местах хлопчатобумажной нитью. Для стирки 1 кг пряжи необходим один кусок хозяйственного мыла. Его мелко режут и растворяют в небольшом количестве горячей воды. Мыльный раствор выливают в тёплую воду и взбивают пену. В этой воде и стирают пряжу, слегка отжимая и переворачивая мотки. Тереть и выкручивать её нельзя, так как она может свалиться. Мыльный раствор меняют 2–4 раза. Чтобы пряжа не потемнела, вода не должна быть горячей.

Пряжу с серым оттенком перед крашением необходимо отбелить, иначе не получится чистого цвета. Для этого мотки кипятят в течение 20–30 минут в мыльном растворе из детского мыла или в растворе с добавлением мыла (на 1 л воды 2–3 г стиральной соды и 1/4 куса хозяйственного мыла). При кипячении нужно следить, чтобы вода полностью покрывала пряжу (из расчёта 2–3 литра воды на 100 г пряжи). После стирки или кипячения пряжу прополаскивают в тёплой, а затем в холодной воде до полного удаления мыла.

### Крашение и закрепление красителя

Для закрепления природного красителя пользуются закрепителями — протравкой. Без протравки пряжа после крашения приобретает в большинстве случаев бежевый или светло-коричневый цвет. При различных закрепите-



# Старинные способы

# окраски пряжи в натуральные цвета

лях одна и та же растительная краска даёт различную окраску. Для получения светлых тонов применяют квасцы, тёмных — хромовую протравку, медный и железный купорос. Иногда в качестве закрепителей употребляют соль, уксус, берёзовую золу, рассол квашеной капусты.

Существуют три способа протравки. Самый распространённый и удобный — когда протравка и окраска проходят одновременно. Так, для окраски 100 г пряжи в 2–3 л воды растворяют один из следующих закрепителей: около 4 г квасцов, 1 г медного купороса или 0,5 г железного купороса. Приготовленный закрепитель вливают в раствор красителя и опускают чистую мокрую пряжу. До закипания раствора пряжу всё время переворачивают. Вода должна полностью покрывать пряжу. Кипятят около часа на слабом огне.

Другой способ — предварительная протравка. Закрепитель (соотношение для 100 г пряжи то же, что и приводилось выше) растворяют в воде и кипятят в этом растворе пряжу 15–20 минут. Затем пряжу перекладывают в холодный отвар красителя и кипятят 45–60 минут. Отжимать пряжу во время протравки или после неё нельзя, иначе окраска будет неровной.

Ещё один способ — последующая протравка. Пряжу кипятят в отваре красителя около часа. Затем вынимают её, добавляют в отвар закрепитель и кипятят пряжу ещё 30 минут.

Окрашенную пряжу оставляют в растворе до полного охлаждения, а затем прополаскивают в тёплой воде с добавлением небольшого количества уксуса (1 столовая ложка на 10 л воды).

Для сушки пряжу слегка отжимают и вешают на верёвку или палку. В мотки продевают вторую палку, которая своей тяжестью равномерно вытягивает пряжу. Сушат пряжу в тёплом месте, на холоде она грубеет.

### Окрашивание пряжи в несколько цветов

Оригинально выглядит вязаное полотно из разноцветной пряжи.

Для окраски в три цвета пряжу

сматывают в мотки по 100 г каждый и нетуго перевязывают хлопчатобумажной нитью. Приготавливают краситель и вливают его во вместительный бак. Смачивают 1/3 мотка и опускают в краситель. Моток перекидывают через

палку так, чтобы сухой конец не попадал в краситель. Окрасив одну часть, пряжу прополаскивают и высушивают. Затем приготавливают второй краситель. Смачивают 1/3 мотка с противоположной стороны и красят. Таким образом пряжа окрашивается в три цвета, считая её первоначальный цвет.

По желанию пряжу можно окрасить в любое количество цветов, уменьшая с увеличением цветов участок окраски. Растворы для окраски приготавливают из расчёта веса окрашиваемой части пряжи (на 100 г пряжи 2–3 л раствора).

Если необходимо, чтобы цвет в изделии менялся постепенно, окраску производят следующим образом. Наматывают нетуго клубки весом по 120–130 г и сухими опускают в раствор красителя. Краситель должен полностью покрывать клубки. В результате нить в клубке получается с постепенным переходом цвета от более тёмного тона к более светлому.

Из пряжи насыщенного цвета путём отбеливания можно получить моток в 3–4 цвета с постепенным переходом тона. Делают это так. Приготавливают мыльную воду. Опускают часть мотка в мыльный раствор, перевешивая его через палку. Кипятят пряжу 15–20 минут. Меняют мыльную воду и снова кипятят пряжу 15–20 минут, уменьшив конец пряжи, находящийся в воде, на 5–10 см. Когда нить приобретёт необходимый оттенок, отбеливание прекращают.

### Несколько старинных рецептов окрашивания пряжи

Рецептура окраски приводится для 100 г пряжи.

**Берёза.** Ярко-жёлтый цвет: 20 г квасцов, 500 г листьев. Пряжу

Растение	Время сбора	Закрепление (протравка)	Цвет окрашенной пряжи
Берёза, листья	первая половина лета	последующая, дихромат калия; предварительная, квасцы	оливковый, ярко-жёлтый
Липа, опавшие листья	осень	предварительная, медный купорос	жёлтый
Клён, опавшие листья	осень	предварительная, железный купорос	багряно-красный
Осина, опавшие листья	осень	предварительная, медный купорос; последующая, дихромат калия; одновременная, железный купорос	коричневый, зелёный, серый
Ольха, шишки	весна до появления листьев	одновременная, медный купорос; последующая, железный купорос	коричневый, чёрный
Ель, хвоя, молодые шишки, старые шишки	весна	одновременная, медный купорос; одновременная, квасцы	зелёный, бежевый, коричневый, жёлтый
Яблоня лесная, опавшие листья	осень	одновременная, медный купорос; предварительная, квасцы	жёлтый, с коричневатым оттенком, тёмно-красный
Яблоня лесная, опавшие листья и душица (трава сухая)	осень, лето	последующая, дихромат калия	тёмно-малиновый
Черёмуха, спелые ягоды, перезревшие ягоды	лето	последующая, медный купорос	чёрный, с коричневатым оттенком
Щавель обыкновенный, корни, листья	весна	одновременная, дихромат калия	вишнёвый
Щавель конский, корни	весна	предварительная, квасцы	жёлтый
Душица, трава	во время цветения	без протравки; предварительная, медный купорос	розовый, чёрный
Полынь, всё растение	лето	последующая, квасцы; последующая, дихромат калия	лимонный, зелёный
Иван-чай, цветки	лето	без протравки	светло-красный
Иван-да-марья, всё растение	лето	одновременная, квасцы без протравки	фиолетовый, розовый
Тысячелистник, всё растение	первая половина лета	предварительная, медный купорос; последующая, дихромат калия	жёлтый, зелёный
Картофель, ботва свежая, ботва лежалая	после уборки	одновременная, железный купорос; предварительная, железный купорос	тёмно-зелёный, чёрный, с коричневатым оттенком
Василёк, цветки сухие	во время цветения	одновременная, железный купорос, кислый экстракт	серо-голубоватый, синий



кипятят в растворе квасцов 30 минут. Свежие листья кипятят час, сухие предварительно замачивают на сутки и затем кипятят 3–4 часа. Отвар процеживают и кипятят в нём пряжу в течение часа. Затем её прополаскивают и сушат.



**Ель.** Для окраски используют шишки молодые и старые. Бежевый цвет: 20 г квасцов, 1500 г шишек. Шишки мелко рубят и кипятят 4 часа. Отвар процеживают и растворяют в нём квасцы. Пряжу кипятят в этом отваре 30 минут. Для получения более тёмного оттенка добавляют немного медного купороса, и пряжу кипятят ещё 30 минут.

**Яблоня лесная.** Жёлтый с коричневатым оттенком: 300 г опавших листьев и 10 г медного купороса. Медный купорос добавляют в отвар и кипятят в нем пряжу 1 час. Пряжу охлаждают, полощут и сушат.

**Багульник болотный.** Жёлтый с бежеватым оттенком: 500 г веток вымачивают сутки и кипятят в этой же воде пряжу 4 часа. Если в отвар добавить 1 чайную ложку соли, пряжа будет розовой. Зелёный цвет: 15 г дихромата калия, 400 г багульника. Пряжу кипятят в растворе дихромата калия 2 часа, затем сушат. Багульник кипятят 3–4 часа. В охлаждённый отвар опускают пряжу и кипятят ещё час. После этого её полощут и сушат.



Серый с коричневатым оттенком: 15 г квасцов, 400 г багульника. Пряжу кипятят в растворе квасцов 30 минут. Багульник кипятят 3–4 часа. В процеженном отваре пряжу кипятят ещё в течение часа, затем полощут и сушат.

**Крапива жгучая.** Бежевый цвет: 19 г квасцов, 500 г сушёной крапивы. Пряжу кипятят в растворе квасцов 30 минут. Крапиву вымачивают 3–4 часа, отвар процеживают, в нём кипятят пряжу в течение часа, затем полощут и сушат.



**Лук репчатый.** Оранжевый цвет: 400 г сухой шелухи лука вымачивают 7 часов и кипятят в той же воде 2 часа пряжу.

Тёмно-жёлтый цвет: 15 г квасцов, 800 г шелухи лука. Пряжу кипятят в растворе квасцов 30 минут. Шелуху лука кипятят 3–4 часа, отвар процеживают и кипятят пряжу в течение часа, затем прополаскивают и сушат.

<https://dhoz.ru>

# Нашего поля ягоды

Супруги Нестеровы из Лискинского района Воронежской области (КФХ С. Нестерова, проект «Биотория», участники Союза органического земледелия) наладили производство органических удобрений и выращивают натуральные овощи и ягоды без нитратов.



## Стремительный рывок

Супруги, сменившие строительство на земледелие, в Воронежской области стали первопроходцами в части выращивания натуральных овощей без применения минеральных удобрений и средств защиты растений. Фермеры построили «Солнечный био-вегетарий» — теплицу, где стали выращивать продукцию с применением биогумуса — продукта переработки популяцией червя «Старатель». (В настоящее время хозяйство является самым крупным в регионе по производству биогумуса).

Появившись на заре воронежской органики, Нестерова, презентуя рабочей группе регионального правительства новое направление, уже тогда сумела зарекомендовать себя как серьёзный производитель натуральной продукции, чем произвела впечатление.

С этого момента началось становление органического земледелия на территории Воронежской области. Можно сказать, что Светлана сразу приобрела авторитет, потому что на тот момент в вопросах технологии кроме неё никто не разбирался.

Одновременно с этим она смело поразила своими «наполеоновскими» планами: прийти в столицу Черноземья и начать развивать там сеть магазинов натурального питания. (Такой магазин к тому времени функционировал в Лискинском районе).

Чтобы наполнять магазин продукцией, фермеры приняли решение расширить ассортимент продукцией собственного производства. Для периода конверсии под стать оказалась залежная земля в с. Высокое, там и стали отработывать технологию. На поле выращивали овощи (тыкву, помидоры, огурцы, перец, баклажаны), потом посадили саженцы клубники, малины.

## Бенефис здоровой ягоды

В 2019 году крестьянско-фермерское хозяйство Нестеровых заявило на получение гранта «Начинающий фермер». По курсу прошли, получили субсидии. На эти средства приобрели трактор МТЗ, прицепное оборудование, саженцы.

Зимой прошлого года хозяйству был выдан сертификат на ор-

ганическое производство. Сколько же было счастья! А уже в 2022 году КФХ получило первый урожай сертифицированной органической клубники, при этом самый большой. Собрали 13 тонн, 8 из которых пошли в реализацию, а 5 — в переработку. Фермерское хозяйство выращивает сорта Мальвину и Дарселект, которые приобрели в Крыму. Культуры удачно адаптировались к местным условиям. Постоянно совершенствуют технологию. Ягода находится на капельном поливе, в качестве удобрения используют биогумус.

Натуральную клубнику потребители раскушали несколько лет назад, в сезон продукция всегда идёт на «ура». И это неудивительно, потому что с самого начала была поставлена цель: выращивать органическую ягоду. На сегодня Нестеровы — единственные фермеры на территории Воронежской области, занимающиеся производством сертифицированной органической клубники и малины.

Теперь фермеры нацелились на переработку органической ягоды. Строят цех, уже заложили фундамент. В новом году запустят переработку, сейчас ждут поставок сушильного оборудования. Помимо сушки будут отработывать технологию изготовления нескольких видов пастилы из клубники и малины. Причём внедряемая технология позволит сохранить аромат и витамины. А это значит, что и зимой потребитель будет иметь возможность употреблять органический воронежский продукт. Помимо этого, планируют изготавливать слайсы из овощей и ягод, вялить томаты, производить тыквенное масло.

Фермеры очень рады обратной связи, в хозяйство стали поступать благодарности от родителей: местная органика не вызывает аллергии. Конечно, это стало лучшей оценкой труда фермеров. (И немудрено, чистота ягоды подтверждена лабораторно. В результате исследований ФГБУ «Центр оценки качества зерна» на 150 пестицидов подтверждено полное отсутствие в образцах хотя бы одного из этих веществ).

Постепенно органический бизнес Нестеровых вышел за пределы области и настолько успешно, что большая часть продукции пошла на реализацию в столицу, где экологически чистые клубника и малина были очень востребованы.



## Поборники ЗОЖ

Светлана Николаевна делает всё возможное для популяризации натуральных и органических продуктов. В своём магазине она часто устраивает дегустации и знакомит посетителей с ассортиментом. Совсем недавно запустили акцию: реализация органического картофеля по цене промышленного. Благодаря лояльной ценовой политике люди могут приобрести продукт, попробовать, оценить. (Причём органический картофель уже пользуется огромной популярностью.)

Нестеровы активно участвуют во всех проектах, связанных с продвижением здорового питания. Так, на праздник здорового образа жизни, в честь которого дети из образовательных учреждений мастерят поделки, выступают спонсорами, дарят наборы органических продуктов и тем самым приобщают подрастающее поколение к правильному питанию. Такие же подарки получают участники марафонов здоровья, которые проводят в Лискинском районе.

И по сей день Светлана боится души, что наше общество пока ещё не просвещено в плане правильного питания. Она неоднократно поднимала эти вопросы на уровне регионального правительства, доказывая актуальность продвижения органики и информирования населения. Фермер участвует и в просветительских программах на телевидении, где разъясняет преимущества органических овощей и фруктов.

## Справка

В Воронежской области под органическими угодьями занято 12,5 тыс. га земель, сертифицировано уже более 7,5 тыс. га. Сообщество хозяйств производит более 20 наименований продукции — от овощей, ягод и фруктов до молока, кормов и семян. Реализация продукции ведётся в том числе и через фермерские магазины, открытые под патронатом губернатора Александра Гусева, который лично курирует это направление.

Популяризация отрасли органического производства осуществляется с помощью правительства области и лидеров ассоциаций органических производителей Воронежской области, молодых неравнодушных фермеров через множество мероприятий: обучающих семинаров, конференций, дегустаций, лекций, поездок в хозяйства, выступлений и

публикаций в СМИ и на выставках. В текущем году область принимает самое активное участие в подготовке и проведении регионального конкурса на знание темы органической продукции. В процесс включились 13 школ области, которые уже обучают будущих потребителей и производителей органической продукции, ребята 5–9 классов, из которых некоторые наверняка когда-нибудь продолжат развитие органического сельского хозяйства региона и страны.

При непрерывной работе департамента АПК региона с производителями продукции, выделении реальных мер государственной поддержки органических хозяйств в 2020 и 2021 годах, составивших более 54 млн рублей, Воронежская область на сегодня является лидером и по количеству сертифицированных «органиков» (13 хозяйств), и по объёмам мер государственной поддержки этого направления (план на 2022 год — 80 млн. рублей).

Органическое производство напрямую влияет

- на количество участников производства, так как необходимо много труда, ручного и механизаторов, и он безопасен для людей, в отличие от «химических» аграрных производств;

- на сохранение и восстановление экосистем, так как в хозяйстве формируется природный баланс за счёт большого набора культур, в том числе бобовых и многолетних трав, постепенно повышается плодородие почв, улучшается структура почвы и её способность связывать углерод за счёт повышения в почве жизнедеятельности микро- и макроорганизмов, возникают потерянные пищевые цепочки животных и птиц, сохраняются пчёлы и другие опылители, очищаются водоёмы;

- на возможность хозяйства привлекать население на сбор продукции, проводить экскурсии, рассказывать о производстве настоящей органической продукции;

- на здоровье за счёт того, что продукция получается «высокоинтеллектуальной», т. е. содержит полный набор витаминов и микроэлементов, в отличие от «химической»; люди, постоянно получающие органику, начинают меньше болеть, восстанавливают иммунитет и здоровье без дополнительных биодобавок и витаминов.

# Способы укрытия растений на зиму



**З**има не за горами. Поэтому самое время подумать, чем укрыть растения, чтобы защитить их от мороза. Сегодня существует множество различных укрывных материалов. И у каждого есть свои плюсы и минусы.

Сложно сказать, какой материал для укрытия растений на зиму самый эффективный. Его выбор зависит от климата местности, вида растений и возможностей сада-огорода. Расскажем о преимуществах и недостатках популярных укрывных материалов. А какой из них окажется наиболее подходящим — решать вам.

## Снег

Под толстым снежным покровом растения способны пережить даже сильные морозы. Пожалуй, это самый удобный в использовании укрывной материал. Но во многих регионах он ненадёжный: снег выпадает гораздо позже наступления заморозков и тает в самый разгар зимы.

Кроме того, на открытых участках снег сдувает порывистым ветром, поэтому дополнительно нужно устанавливать снегозадержатели. Не менее хлопотно придётся, если снежный покров превратится в корку льда. Под ней растения не могут «дышать» и выпревают.

Таким образом, снег в качестве укрывного материала для растений подходит только для регионов, где зима стабильно снежная и без оттепелей.

## Лапник

Ветки хвойных растений — легкодоступный материал в лесных регионах. Лапник не промокает, создаёт дополнительную воздушную прослойку и хорошо задерживает снег, который, как выяснили, тоже отлично защищает растения от морозов. Кроме того, колючие хвоинки отпугивают грызунов, поэтому лапник особенно ценен при укрытии молодых саженцев. Им можно обвязывать стволы. Ранней весной лапник также защищает ра-



стения от солнечных ожогов.

Однако недостатки у этого укрывного материала тоже имеются. Хвоя, которая осыпается с веток, подкисляет почву, поэтому лапником не стоит укрывать растения, предпочитающие щелочной грунт.

Хвойные деревья и кустарники нередко болеют. Ветки с налётом и наростами могут заразить здоровые растения, поэтому лапник нужно тщательно осматривать, прежде чем укрывать им цветы, овощи или деревья. Кроме того, за незаконную заготовку лапника могут оштрафовать.

## Сухие листья

Сухие листья хорошо защищают растения от холода, но довольно проблематично найти подходящий материал. Листья обязательно должны быть со здоровых деревьев (без пятен и налёта), а осенью таких экземпляров не так уж много. Кроме того, в них не должно быть вредителей.

Если осень выдастся дождливой, найти сухие листья будет непросто. Даже если солнечная погода их высушит, этот материал нужно суметь сохранить в проветриваемом помещении с крышей.

У листьев есть ещё один существенный минус: во время дождей и оттепелей из-за воды они слипаются и не пропускают воздух. Поэтому листья нужно дополнительно укрывать полиэтиленовой плёнкой.

## Хворост

Как и лапник, хворост хорошо задерживает снег. Ко всему прочему, этот укрывной материал не прееет, за зиму не успевает перегнить и не препятствует воздухообмену. Однако в безснежную зиму хворост не защитит растения от мороза.

## Солома

Соломой хорошо укрывать грядки с подзимними посевами и посадками, а также её можно ис-



пользовать для защиты многолетников от мороза. Но во время дождей солому нужно защищать полиэтиленом.

Этот укрывной материал тоже неплохо задерживает снег. Однако у соломы есть существенный недостаток: в ней любят гнездиться мыши, которые способны нанести существенный ущерб саду и огороду. Кроме того, в тёплую зиму растения под соломой преют и плесневеют.

Чтобы солома не намокала, для укрытия растений можно использовать соломенные маты. С них вода скатывается и не проникает внутрь.

Но учтите: под соломой земля долго оттаивает весной, поэтому такое укрытие убирают рано. Тогда растения, которые боятся солнечных ожогов, нуждаются в другой дополнительной защите.

## Мешковина

Мешковиной чаще всего укрывают стволы молодых саженцев, хвойные деревья, розы и другие теплолюбивые многолетники. Однако этот материал защищает растения, скорее, от солнца, нежели от мороза, поскольку мешковина впитывает влагу и под воздействием низких температур и ветра превращается в ледяное покрывало.

Под сырой мешковиной быстро распространяется плесень. А если мешок старый, велика вероятность, что в нём сохранились возбудители различных инфекций, которые могут перейти на укрытые растения.

## Древесные опилки

Опилки и стружка хорошо защищают растения от мороза, но ими не рекомендуется укрывать зелёных питомцев полностью. Лучше только замульчировать почву.

Опилки тоже нужно защищать от влаги, а ещё не стоит забывать, что они, как и хвоя, подкисляют почву.

## Торф

Из торфа полноценного укрытия для растений тоже не получат-

культур, поскольку подкисляет почву. Кроме того, он хорошо впитывает влагу, в результате чего уплотняется и хуже защищает растения от холода. Весной торф слёживается и превращается в плотную корку, которую нужно своевременно разрушать.

## Спанбонд

Спанбонд, или агроволокно, — нетканое полотно из полипропилена. Этот лёгкий и довольно прочный материал удобен в использовании, хорошо пропускает воздух, защищает растения и почву от лёгких заморозков, прямых солнечных лучей. Однако с сильным морозом в безснежную зиму этот материал не справится. Поэтому в регионах с нестабильным климатом садоводы нередко используют дополнительное укрытие или укладывают самый плотный спанбонд (60 г/м<sup>2</sup>) в несколько слоёв.

Кроме того, под спанбондом формируется влажный микроклимат, поэтому его желательно закреплять на каркасах, чтобы нетканый материал не соприкасался с побегами растений.

Выбираем подходящее агроволокно для защиты растений от мороза, града, насекомых, птиц и сорняков.

## Полиэтилен

Полиэтиленовая плёнка отлично защищает растения от дождя, но с сильными морозами она не справляется. Кроме того, если не проветривать посадки, под плёнкой они выпреют. Поэтому зимой полиэтилен чаще всего используют для защиты листьев и опилок, которыми утепляют растения от намокания.

## Папоротник

Листья папоротника начинают усыхать в первой половине сентября. В это время их и заготавливают для зимнего укрытия зелёных питомцев. Благодаря прочным стеблям из веток папоротника над теплолюбивым растением можно соорудить шалаш. Таким образом, папоротник сов-





мещает в себе преимущества лапника и сухой листвы. Но его тоже нужно защищать от влаги плёнкой или пластиковыми контейнерами.

### Керамзит

Этот материал не удастся изготовить самостоятельно из подручных средств, но его можно купить по относительно невысокой цене. Керамзит одновременно служит для растений дренажем, мульчей и теплоизолятором. Он круглый год предохраняет растения от вымокания и загнивания в сырую погоду, но особенно полезен весной во время оттепелей, когда почва проседает, корни растений оголяются и могут погибнуть от резкого перепада температур.

Однако керамзит не сможет защитить ветки растений от мороза, поэтому его нужно использовать в комплексе с другими укрывными материалами, например спанбондом.

### Перегной

Окучивание растений перегноем не столько защищает их от морозов, сколько помогает ранней весной отвести от них талую воду. Перегной не слеживается, не образует комков и повышает плодородие почвы. Правда, за зиму он промерзает и весной тает медленно, поэтому перегной нужно снимать постепенно, тонкими слоями.

### Строительные материалы

Доски, рубероид, куски шифера, деревянные ящики и поддоны — всё это может весьма пригодиться в саду. Рубероид хорошо защищает стволы деревьев от грызунов (но учтите: он плохо пропускает воздух), а из остальных строительных материалов можно соорудить каркас для укрытия растений. На такую конструкцию набрасывают спанбонд, мешковину или полиэтиленовую плёнку — и получается отличный «домик» для зимовки растений.

Под таким сооружением образуется воздушная прослойка, которая предохраняет растения от контакта с утеплителем. Благодаря этому растения лучше защищены от холода.

### Колпак для растений

Сейчас становятся популярными декоративные укрывные колпаки для защиты растений от мороза, ветра и жары. Чаще всего их изготавливают из плотного спанбонда, поэтому у них те же преимущества и недостатки, что и у нетканого материала. Однако декоративный колпак выглядит весьма необычно (нередко на нём нанесён рисунок милого животного) и отлично украшает опустевший зимний сад.

<https://dhoz.ru>



# Овощи, которые можно хранить прямо на грядке

Осенью очень важно вовремя убрать урожай. Но как было бы здорово оставить овощи на грядке и собирать по мере необходимости до самых морозов, а то и весной! Оказывается, есть культуры, которые совершенно не обязательно собирать и отправлять на зимовку в погреб.

Некоторые многолетние и двулетние растения способны зимовать прямо в земле. Их можно собирать и употреблять в пищу всю осень, а затем и весной после того, как сойдёт снег. Что уж говорить о многолетниках.

### Зимостойкие корнеплоды

Зимую на грядке, корнеплоды не лишаются всех полезных веществ, которые в них содержатся. Кроме того, растения неприхотливы в выращивании и редко поражаются болезнями или повреждаются вредителями.

Топинамбур обладает таким большим количеством полезных свойств, что перечислять их можно бесконечно. Земляная груша, как ещё называют это растение, — это настоящая смесь из витаминов, углеводов, белков, органических кислот и множества других полезных веществ. Выкопанные осенью клубни в погребе хранятся плохо: покрываются пятнами, могут плесневеть. Зато они прекрасно зимуют прямо в почве, ведь растение довольно зимостойкое. Топинамбур может зимовать без укрытия, но в малоснежную зиму грядки с ним рекомендуется прикрыть соломой (слоем 5 см), а сверху уложить лапник.

Не убранная осенью морковь благополучно перенесёт зимние морозы, если её хорошо укрыть. Культуру можно держать на открытой грядке вплоть до ноября, после чего нужно правильно под-

готовить её к зимовке. Сначала необходимо срезать ботву и прикрыть посадки еловыми лапами. Поверх лапника следует уложить слой опада и соломы толщиной до 15 см. Сверху такую «тёплую» грядку нужно укрыть плёнкой. В холодную зиму на морковь рекомендуется набрасывать побольше снега, чтобы корнеплоды не замёрзли.

Качество перезимовавшей моркови существенно снижается к весне. Корнеплоды обрастают мелкими корешками и немного иссушиваются. Поэтому для употребления в свежем виде такая морковь не годится, она больше подходит для переработки.

Не менее зимостойкой является и скорцонера. Но это растение также следует укрывать. Для этого подойдёт солома, которую нужно уложить на грядку слоем около 5 см. Если весной корнеплоды не выкапывать сразу же, то растения зацветут и дадут семена.

Без укрытия довольно неплохо зимует пастернак. Но чтобы хотя бы немного помочь растению, его стоит укутать слоем почвы толщиной 4–5 см. На грядке должен получиться небольшой холмик. Кстати, среди всех овощных культур растение занимает одно из лидирующих мест по содержанию легкоусвояемых углеводов.

Хорошо зимуют в почве дайкон и турнепс. Но чтобы сбросить их до весны в целостности и сохранности, придётся смастерить для грядки бортики из досок. Их следует заглубить в землю на 10–15 см с каждой стороны участка с корнеплодами. Перед наступлением морозов ботву с дайкона и турнепса нужно срезать, а грядку засыпать речным песком слоем 5–10 см.

Корнеплоды — настоящее лакомство для грызунов. Особенно в зимнее время, когда найти пищу становится сложнее. А посадки,

укрытые лапником, вообще могут стать им родным домом на весь холодный период. Поэтому, чтобы сохранить урожай, под укрытие стоит положить отраву для вредителей.

### Холодостойкая зелень

Оставить зимовать в грунте можно не только корнеплоды, но и зелень, например, петрушку, корневой сельдерей или мангольд. Весной, всего через пару недель после схода снега, они дадут первый урожай. Насколько полезна ранняя зелень, думаем, рассказывать не стоит.

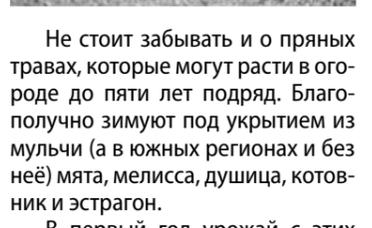
Грядку с петрушкой на зиму достаточно укутать землёй или замульчировать перегноем (можно компостом) слоем 5–10 см. Правда, сохранять до лета посадки петрушки не стоит, поскольку растения второго года наращивают мощные цветоносы, а зелёная масса мельчает и грубеет.

Неплохо переносит зимовку в почве и сельдерей. Перед зимовкой его нужно обрезать (срезать ботву) и укутать почвой. Сверху желательно укрыть грядку еловым лапником.

Лапник задерживает снег на грядке и тем самым оберегает посадки от вымерзания. Однако весной очень важно вовремя снять это укрытие, чтобы растения не выпрели.

Мангольд — ещё одна зимостойкая зелень, которая благополучно зимует в грунте, если её укрыть слоем торфа или опилок (3–5 см). Если в хозяйстве не нашлось ни того, ни другого, подойдёт и обычные сухие листья.

В осенней уборке не нуждаются многолетние овощи, которые хорошо переносят зимние холода. К ним относятся щавель, хрен, ревень, любисток, а также корневищные луки (батун, слизун, шнитт).



Не стоит забывать и о пряных травах, которые могут расти в огороде до пяти лет подряд. Благополучно зимуют под укрытием из мульчи (а в южных регионах и без неё) мята, Melissa, душица, котовник и эстрагон.

В первый год урожай с этих культур не собирают, давая им возможность окрепнуть. Уборку начинают со следующей весны, когда отрастает новая листва. Такие многолетние посадки позволяют получать витаминную зелень ранней весной. И этот процесс даже можно ускорить, накрыв грядки плёнкой.

Культуры, зимующие в грунте, существенно облегчают жизнь огородникам. Если вы выращиваете какие-либо из этих овощей, знайте, что совсем не обязательно хранить их урожай в погребе.

<https://dhoz.ru>

# Плюсы посева петрушки под зиму

При посеве под зиму можно получить зелень петрушки намного раньше, так как после схода снега семена сразу начинают прорастать. Также семена петрушки содержат эфирные масла, которые сдерживают прорастание семян, а за зиму они смываются, и семена легко прорастают.

Семена петрушки высевают при установлении устойчивых ночных заморозков, когда верхний слой почвы подморозится. Петрушку лучше всего сеять после таких культур: лук, картофель, капуста или томаты. Грядки для посева необходимо подготовить заранее. Почва должна быть рыхлой и питательной, для этого в садовый грунт можно добавить песок для разрыхления и перегноя.

Семена петрушки нужно сеять сухими. Их можно сеять в бороздки или просто сверху на мёрзлый грунт. Семян при подзимнем посеве нужно чуть больше, чем при весеннем, так как весной не все семена могут прорасти. После



посева семян следует присыпать небольшим слоем рыхлой садовой земли или покупным рыхлым грунтом, который весной не даст образоваться корки на поверхности почвы, и семена легко прорастут.

Далеко не все семена петруш-

ки можно сеять под зиму. При выборе семян обратите внимание на такие сорта: «Листовая обыкновенная», «Фестивальная», «Эсмеральда», «Итальянские гиганты» и «Кудрявая». Также есть и другие сорта, которые можно сеять под зиму. Обычно на пакети-

ках с семенами пишут, что они пригодны для посева под зиму. Весной, когда появятся всходы, их необходимо будет проредить, оставляя расстояние между ними 2–3 см. Когда появится 2–3 настоящих листочка, сеянцы нужно будет подкормить любым азотным удобрением.

<https://vk.com/sadmoeimechty>



# Глиняная побелка клубники и яблони

## становится хитом органического садоводства

**П**обелку клубники заимствовали из органического производства яблок с отличным результатом по итогам сезона 2022 года. Использование каолиновой глины в борьбе с болезнями и вредителями садовых культур поможет сократить или вообще отказаться от агрохимических обработок.

На грант в области устойчивого сельского хозяйства, предоставленный МСХ США, в средне-атлантическом штате Мэриленд реализуется проект по обработке клубничных плантаций каолиновой глиной. Мария Великонья, владелица Carinola Farms, сотрудничает с доктором Навином Кумаром Диксит, специалистом по садоводству Университета Мэриленда, чтобы определить защиту клубники от вредителей и болезней в органическом производстве.

Давление вредных организмов на клубничную плантацию восточного побережья Мэриленда велико из-за жары, высокой влажности и частых дождей в период вегетации. Основной урон урожаю наносят грибные болезни, включая ожог листьев земляники садовой, серую гниль и пят-

нистость листьев. Из вредителей распространены японский жук, сверчки и цикадки.

Каолиновая глина — природный минерал, известный своими репеллентными свойствами и способностью уменьшать солнечные ожоги сельскохозяйственных культур. В органическом садоводстве побелка каолиновой глиной часто применяется для плодовых культур, таких как яблоня.

На яблоне спреи с каолиновой глиной применяют после опадания лепестков, что делает растение неподходящей средой для насекомых вредителей, которые в противном случае могли бы садиться, питаться и откладывать яйца. Рекомендуется опрыскивание не менее трёх раз, каждое опрыскивание с интервалом в неделю, после первоначального опадания лепестков. Опрыскиваемая яблоня покрывается тонкой белой плёнкой частиц глины. Чаще, за исключением сильных дождей, белить не надо. Слишком много глины может негативно повлиять на полезных насекомых-энтомофагов и, возможно, спровоцировать заражение красными клещами.

Крошечные частицы глины

служат для маскировки целевого формирующегося плода и «закупоривают» глаза, уши и репродуктивные органы многих распространённых насекомых-вредителей, включая яблонную плодоядку и пилильщика, сливового куркулио, яблонную моль, грушевую листоножку и цикадок.

Для садоводства выпускается специальная каолиновая глина мелкой фракции — размером 1,4 микрона. Исследования с каолином для гончарных изделий показали, что насекомые способны маневрировать через крупные частицы глины без последствий.

После того как каолиновая глина подтердела эффективность на плодовых деревьях, её тестируют на сортах ремонтантной клубники в проекте Мэриленда, чтобы не ограничивать сезон только ранним летним сбором урожая июньских сортов.

В апреле 2022 года Великонья посадила по 100 растений ремонтантной клубники сортов Сан-Андреас и Морской пейзаж и разделила на обработанные и необработанные группы. Группы обработки получали опрыскивание каолиновой глины, смешанной со средством для мытья посуды,

каждые семь-десять дней, с апреля по октябрь.

Университетский наблюдатель Диксит еженедельно осматривал посадки на наличие болезней и вредителей, используя оценки серьёзности болезней и повреждений вредителями, а также делал фотографии для документации. По итогам сезона 2022 года клубника в группе обработки показала очень малое повреждение вредителями, как и присутствие на растениях этих насекомых, признаков грибных болезней и плесени любого рода не обнаружено.

Проект продлится в течение того же периода времени в 2023 году. Цель — предоставить научно обоснованные рекомендации для фермеров, заинтересованных в выращивании органической клубники.

«Такой подход сократит или полностью исключит использование неорганических пестицидов и инсектицидов, что пойдёт на пользу экологически хрупкой окружающей среде восточного побережья Мэриленда. Кроме того, это поможет другим фермерам адаптировать данный подход для своей фермы, поскольку пре-

доставит исходную информацию о воздействии каолиновой глины на конкретных местных вредителей и патогены клубники. Этот устойчивый подход будет способствовать органическому выращиванию клубники в нашем регионе», — подчёркивают оба участника проекта.

В России также добывается каолиновая глина.

**Анна МЕДВЕДЕВА**

**Фото: Дмитрий ЛУКЬЯНОВ**

<https://soz.bio>



## Деревенский взгляд на сад-огород

**Я**давно сделала вывод, что подход к своему земельному наделу у городских дачников или переехавших и деревенских сильно отличается. И обычно не в пользу деревенских. Признаю сей факт, хотя сама живу в деревне уже более 20 лет.

Ещё в детстве никак не могла понять, почему у друзей моих родителей на даче в изобилии растут малина, груши, земляника, а у моей бабушки в деревне эти культуры остаются почти безплодными. Дачники тащат в огромных котомках урожай плодовых, а деревенские ничем подобным похвастаться не могут.

Справедливости ради отмечу, что с овощами — картошкой, помидорами, морковкой и тому подобным — наши деревенские проблем никогда не имели, здесь был полный достаток.

Повзрослев и переехав в деревню, я нашла ответ на свой вопрос. Мне кажется, нас губит именно большое количество соток, пригороженных по зову души и сердца. Увеличивать свой участок стремятся все, не задумываясь о том, хватит ли сил и времени на его обработку.

Дачники знают каждое своё растение «в лицо», любой кустик или деревце могут назвать любимым питомцем. Питомца взлелеяли с ясельного возраста и не выпускали из поля зрения до растюхиной пенсии и полного угасания. И даже в этом случае ему обеспечено до-

стойное место в компостной куче в углу участка.

А теперь скажите: вы видели компостную кучу у деревенских? Я — нет, мало того, у меня нет даже планов сооружения подобной.

Если продолжить сравнение растений с питомцами дача, то деревенские мне напоминают родителей, которые приоткрывают дверь в группу, убеждают, что питомцы бегают среди остальных детей, и спешат по другим делам.

Мы не можем обеспечить культурам в саду такой тщательный уход и присмотр, как дачники.

Очень часто земли у нас много, посадочных корней ещё больше, а времени не хватает. Весной нам хочется обя-

зательно засадить всю площадь, чтобы земля не пустовала, везде успеть. А рук, как известно, только две.

Много времени и сил у деревенских отнимает хозяйство. Животным нужен присмотр, и они, в отличие от растений, молчать не будут, если хозяин не уделит им достаточно времени. Поэтому существует своеобразный перекокс. Кто имеет много животных, чаще всего не имеет урожайного сада-огорода.

Ещё одна особенность дачников просто бросается в глаза. Они стремятся превратить свой надел в райский уголок на земле. Возможно, даже вероятно, что у них для этого больше финансовых возможностей.

Деревенские уступают им в этом вопросе и очень часто совсем не стремятся к такому украшению своего участка. Возможно, замыливается взгляд, а может, просто нет примера рядом, которому хотелось бы следовать. Согласитесь, что пример соседа — это великая движущая сила!

Самое интересное для меня заключается в том, что часто деревенские очень сведущи во многих вопросах и могут дать советы дачникам по более глобальным проблемам, таким как стройка, водоснабжение, содержание тех же животных или выращивание картошки, корнеплодов.

Но вот на теме сад-огород дачники очень легко и быстро оставляют деревню в «последнем ряду», чему я не перестаю удивляться до сих пор!

**Татьяна ЕРМОЛИНА**

*Краснодарский край, хутор Степной*



## Опыт нестандартного земледелия в Йошкар-Оле

**В**это утро 6 мая мы с Денисом собрались на огороде Михаила Андреевича Волкова. Михаил вот уже пять лет использует плоскорез Фокина на своём огороде. Его участок — 20 соток земли, на которой стоят два недостроенных дома: бетонный и глинобитный.

— Вот здесь я и хотел сначала обустроить свой гектар. Взял землю, строить начал, после хотел скупить соседние участки, чтобы гектар получался. Один пока только купил. Его с домом пришлось взять, — показал Михаил на бетонный дом.

Огород Михаила представляет собой четыре сотки земли, засаженные разными культурами. Всё очень аккуратно, красиво. Земли голый мало, практически нет. Ряды ровненькие, будто уже приготовлены, вскопаны.

— Расскажите, пожалуйста, о том, как устроен ваш огород.

— Вот четыре сотки, взял я плоскорез в руки — и давай гряды формировать. Длина грядок около 10 м, ширина — 70–80 см, а то неудобно будет работать. Ряды делаются всего один раз, в первый год посадки, и больше не переделываются. Перекапывать землю каждую осень и весну лопатой или чем другим не надо.

— Ряды у вас необычные.

— Чего же в них необычного? Ряд делается с наклоном на юг. Теоретически за счёт наклона любая культура вызревает на 10 дней раньше. Междурядье пошире, а не узенькая тропка, 50–60 см можно взять, к примеру. В междурядье растут дикоросы. Они не выпалываются даже и по краям грядки, тем самым формируют её и держат из года в год, весной не размоет, она такой же и останется.

— Так вот почему всё аккуратно так, хотя весной ещё и не копано.

— Лопату я на свой огород вообще не допускаю. Только плоскорез, этого достаточно. Когда пойдёт дождь, то вода, которая не впитается на грядке, стечёт вниз, по склону, в междурядье, дикоросы её впитают и в земле за счёт мощной корневой системы будут держать. Сами растения на грядках не умрут от засухи: в крайнем случае, возьмут воду у сорняков. Да и грядка медленно высыхает, если трава на ней есть. Поливаю очень (!) редко.

**Юрий Иванович СЛАЦИНИН**  
Из книги «Вот вам и технологии»



# Средство против засухи

## Огородникам на заметку

**З**асуха — самое лучшее, что предлагает Природа земледельцам для увеличения урожайности.

Предполагаю, что такое вступление у многих читателей вызовет, по меньшей мере, недоумение. Но не торопитесь с выводами, чтобы не повторить ошибок наших предков.

Всё началось в 1876 году, когда из печати вышла книжечка неизвестного автора И. Бочинского с длинным и непривлекательным названием: «О различной стоимости бураков и сахара, производстве и их обработке, а также об использовании атмосферных удобрительных веществ, основанное на новом методе обработке почвы». Автор утверждал и доказывал итогами своих опытов, что засуха вовсе не страшна земледельцам, что справится с ней позволяет сама Природа, потому что «разница между температурой воздуха над почвой и температурой почвы на глубине 1,5 аршина (аршин — 71 см) с мая и до осени может доходить до 12°C. А это значит, что сахарная свёкла (как и другие культуры) может расти и давать прибавку урожая без пахоты и без полива даже в засуху.

Такого официальная наука той поры не могла стерпеть. Разразился скандал почти по Чехову, опиравшему нравы тех времён: «Ведь чего удумал, мерзавец! Предлагает не пахать!.. Тогда, говорит, роса станет поливать... Это днём-то — роса?! В засуху! Кто-нибудь видел росу в жару? И в земле не может быть никакой росы, потому что не может быть никогда!»

Словом, эмоции и уязвлённое самолюбие научных авторитетов не позволили вникнуть в суть доводов неизвестного автора. А простой народ тогда не знал, что в воздухе постоянно находится ка-

кое-то количество воды, которую можно использовать в борьбе с засухой. Впрочем, этого не знают и нынешние земледельцы, даже имеющие дипломы агрономов, по простой причине: не проходили в вузах и техникумах, не предусматривается программами.

Суть же явления проста: чем выше температура воздуха, тем больше его относительная влажность. К примеру, в засуху, когда температура воздуха доходит до 50°C, в каждом его кубометре содержится 92 г воды. Но как только этот горячий воздух проходит в почву и охлаждается там до температуры, допустим, 40°C, то в силу физических законов природы, количество содержащейся в этом воздухе воды уменьшается до 55 г, а разница (92 г — 55 г), равная 37 г, тут же передаётся почве в виде росы или конденсата, говоря по научному. Вспомните, как мгновенно потеет кастрюля или бутылка, вынутые из холодильника. Это и доказывал И. Бочинский своим современникам, но не смог преодолеть инерцию консерватизма. Попытаемся понять его сейчас, на новом уровне знаний.

Процесс оседания в почве росы обеспечивается воздухопроницаемостью почвы. Она должна быть рыхлой, капиллярной, затенённой мульчей или тонким (5 см) взрыхлённым слоем.

Естественную природную рыхлость почвы обеспечивает растительный мир. Надо знать, что высеваемые, к примеру, пшеница или ячмень уходят корнями на глубину свыше 1,5 м (только выдернутые, они короткие, оборвались) и имеют такое густое разветвление длинных и коротких отростков, общая длина которых составляет 80–85 км! Только представьте, какое это красивейшее и в высшей степени целесообраз-

ное сооружение Природы! А рядом другое, другие... Корни, отмерев, оставляют разветвлённые водно-воздушные протоки, проходы. Этим и обеспечивается естественная природная рыхлость почвы! И её-то, такую уникальную и неповторимую, вспарывают плугом для создания тоже «рыхлости», но сравнимой разве лишь с апокалипсисом. И при этом удивляются, почему снижается урожайность.

Объяснение же простое: пахотой нарушается капиллярность почвы — второе наиважнейшее условие для использования атмосферной ирригации. Ведь осаждающаяся в глубоких слоях почвы роса должна подняться к верхним более тёплым слоям, где сосредоточена основная масса аэробных бактерий, где происходит процесс нитрификации. Соблюсти это условие Природы можно опять же отказом от пахоты. Кстати, с пользой для экономики: меньше расходов на ГСМ и больше урожай. В Белгородской области, к примеру, в последние годы перешли на обработку почвы плоскорезами. И в итоге увеличили урожайность зерновых на 10–15 центнеров с гектара. А это всего лишь одно мероприятие из агротехники, учитывающей требования Природы.

Третье условие — затенённость почвы. Для того чтобы в засуху осело в почве побольше росы, надо увеличить разницу между температурой воздуха и почвы. Сделать это можно мульчированием какой-либо органикой (солома, трава, опилки и пр.) или поверхностным рыхлением почвы на глубину 4–5 см, как советовал П. А. Костычев. Оказывается, если почва взрыхлена глубже, то роса не оседает.

Если применять мульчу, кото-

рая со временем перегнивает и удобряет почву, то эффект оседания росы усиливается: перегной больше впитывает воды и дольше её удерживает. К тому же этот верхний перегнойный слой не только лучше защищает почву от чрезмерного нагревания днём, но и благоприятствует осажению ночной росы. Ночью воздух над землёй охлаждается быстрее почвы и, как более холодный, опускается вглубь. Там он вытесняет тёплый воздух почвы, который поднимается кверху и в свою очередь осаждаёт росу в верхнем охлаждённом слое почвы.

Официальной наукой прошлого века идеи И. Бочинского были отвергнуты. Но, как сказал А.С. Пушкин: «Никакое богатство не может перекупить влияние обнародованной мысли!» Нашлись последователи. Одним из них был Иван Евгеньевич Овсинский, работавший управляющим имениями на юге России. Сталкиваясь с засухой, он на практике применил атмосферную ирригацию и, обобщив наработки сторонников органического земледелия, написал книгу «Новая система земледелия» (КИЕВ, 1899 г.). Однако и его труд не получил поддержки, подтверждая пословицу о том, что в своём отечестве пророка не бывает. До революции и в советское время, вплоть до 1954 года регулярно появлялись критические статьи, доказывающие несостоятельность идей Овсинского. Уже не было ни самой книги, ни людей, её читавших, но всё ещё вспоминали автора как ретрограда, предлагавшего — подумать только! — новую систему земледелия! Без пахоты плугом, с орошением росой, с отказом использования минеральных удобрений.

Вероятно, потребность в та-

ких статьях была и кем-то, заинтересованным в расширении производства плугов и удобрений, оплачивалась. Ведь Овсинский не только выдвинул новые идеи земледелия, но и на практике доказал их высокую эффективность и дешёвизну. Оказалось, что его «новой системе земледелия» по плечу справиться с самым страшным бедствием — засухой.

Из вечного проклятия земледельцев засуха превратилась в самый благоприятный период для вызревания хлебов. При этом единственное, что надо соблюдать, говорил Овсинский, — не трогать почву плугом. И тогда без дождя растения получают избыток влаги за счёт атмосферной ирригации. Его поля изумляли приезжавших посмотреть на них земледельцев своей свежестью в самые засушливые годы, когда соседские поля погибали от засухи.

Овсинский писал: «Некоторые делают предположения, что над моими полями спустился дождь, другие видят в этом какую-то тайну, тогда как дело объясняется весьма легко и достигается самыми простыми средствами. Теперь я не только спокоен, но и с некоторым удовольствием встречаю этот ужасный бич земледелия — засуху. При нашей поверхностной пахоте (5 см), в почве осаждаётся такая масса воды, что во время самой большой засухи под тонким сухим верхним слоем бывает грязь. Растения у нас обязательно взойдут и будут расти без дождя, а хорошая погода облегчит нам работу на поле, чему дождь становится часто препятствием».

И всё же, интересуются многие, сколько там может набраться росы? Ещё один последователь И. Бочинского, агроном Ткаченко провёл подсчёты накопления подземной росы в слое толщиной в 1 аршин и получил цифру в 61000 ведер на гектар. А так как роса включает в себе частицы азотных соединений, то вместе с ней в почву приходит до 60 кг азота на гектар. Не покупного, не привозного — прилетевшего с воздухом.

**Юрий Иванович СЛАЩИННИН**

Из книги «Разумное земледелие»

## Пять натуральных удобрений для домашних цветов

**М**оя бабушка Лидия Михайловна — заядлый цветовод. Все подружки в голос твердят: «Лидя, ты не в квартире живёшь, а в ботаническом саду!».

Спросила я как-то:

— Бабуля, какими чудо-удобрениями поливаешь цветочки, что они у тебя так растут?

На что бабушка мне ответила:

— Что ты, милая, какие чудо-удобрения, никакой покупной химии. Всё проще простого. Есть несколько продуктов, из которых выходят замечательные удобрения.

Вот о каких продуктах поведает моя бабушка.

### 1. Подкормка растений сахаром.

1 чайную ложку сахара равномерно насыпают на поверхность земли перед поливом или разводят 2 чайные ложки сахара на стакан воды. Такую подкормку проводят раз в неделю.

Сахар распадается на глюкозу и фруктозу, в свою очередь глюкоза в растениях выполняет две функции:

• служит строительным материалом тела, то есть из глюкозы

образуются сложные органические молекулы (крахмал, целлюлоза, липиды, белки, нуклеиновые кислоты);

• источник энергии для всех процессов жизнедеятельности растений — построение тканей, поглощение питательных элементов из почвы, дыхание.

### 2. Зубной порошок.

Часто бывает, что комнатные растения стоят с поникшими листочками. Это проблема с корневой системой. Корневые гнили появляются от полива холодной водой, от сквозняков. Это часто может случиться в холодное время года. На помощь придёт зубной порошок. На полстакана воды понадобится 2 столовые ложки зубного порошка + 1 столовая ложка медного купороса + 2 столовые ложки древесной золы. Зола даст питание корневой системе. Всё тщательно размешиваем. Далее отодвиньте землю у корешка и смочите стебелёк этим раствором. После этого прекратите поливы на неделю и переставьте растение в сухое место.

Комнатные цветы не любят кислую почву. Время от времени

хорошо бы их подкормить зубной пастой. 1 литр воды и треть тюбика зубной пасты. Хорошо размешать, поливать растения тёплой водой (22°C). Такая подкормка наиболее питательна для цветов. Кальций поступит в почву и даст питание корням.

### 3. Картофельный отвар.

Растения любят крахмал. Когда вы отвариваете картофель, раствор слейте и остудите, а затем можно им полить комнатные растения.

Крахмал в растениях выполняет запасную функцию, это своеобразная «зачатка энергии» растений на неблагоприятный период времени. Поэтому растения ведут себя так же, как и люди — всё для детей. Крахмал накапливается в клубнях, семенах, луковицах, плодах (незрелых), то есть в органах, ответственных за размножение растений.

### 4. Кофе.

Добавьте использованную кофейную гущу в землю для комнатных растений. Она содержит много азота, а растения его очень любят. Лучше не заливать растение слишком сильно после добавле-

ния кофе, чтобы азот распределялся равномерно. Помимо этого кофе делает почву более рыхлой. Отмечено, что если вы сажаете томаты, обязательно добавьте кофе в почву, они его обожают.

### 5. Подкормка растения бананами.

Банановые шкурки мелко режут и высушивают. При пересадке растений насыпают слоем или просто перемешивают с почвой.

Можно воспользоваться ещё одним способом. Высушенные

шкурки измельчают в кофемолке. Получается тёмно-коричневый порошок, который можно подсыпать перед поливом в горшок с растением либо разводить с водой и использовать в качестве жидкой подкормки.

Такая банановая подкормка подходит для цветущих растений, хорошо отзываются розы, радуют обильным цветением. Цветение провоцирует калий, которым богаты бананы.

<https://vk.com/club88351058>



# Обучение детей в Лесной Поляне

Один из главных вопросов, которые задают гости Лесной Поляны, — как у нас проходит обучение детей? Подробно об этом расскажем, а также вспомним сентябрьскую школьную линейку.

## Больше и больше

— Семь лет назад мы переехали в поселение с тремя детьми. Детей, которые «ходили ногами», было четверо. Из них двое — наших, — рассказывает мама нынешних первоклассника и четвероклассника Елена Аничкина. — Тогда я и представить себе не могла, что через такое короткое время увижу этот уютный праздник, где мы отправляем «грызть гранит наук» целых три класса, а ещё 16 дошколят будут смотреть с восторгом на происходящее!

Детей в Лесной Поляне становится всё больше и больше. Кто-то приходит в мир к живущим поселенцам, кто-то приезжает с вновь вступающими взрослыми. Но факт остаётся фактом: число растёт в геометрической прогрессии, и сейчас детей уже почти сорок.

Вот и школьные линейки с каждым годом становятся всё масштабнее и масштабнее. А в этом году мероприятие стало настоящим праздником, причём не только для родителей, но и для всех жителей. Многие не могли сдержать слёз радости. А как иначе, ведь дело, которое начи-

налось 13 лет назад, живёт и раскрывается всё новыми и новыми красками.

## Классы

Большинство леснополянских школьников находятся на семейном образовании, это официально разрешённая государством форма обучения. Прикреплены к Звениговскому лицезу, ежегодно сдают аттестацию, а учатся, не выезжая из поселения. Вот только занимаются с детьми не родители, а наши замечательные педагоги.

В этом году в ЛеПо были сформированы три учебных класса — первый, второй и четвёртый. В каждом от четырёх до шести учеников, а помимо классного руководителя есть учителя рисования, музыки, физкультуры, окружающего мира и английского языка.

Пожар в Леподоме на время внёс коррективы в образовательный процесс, и до его восстановления дети занимаются на дому у учителей. Естественно, они получают за свой труд финансовую благодарность от родителей.

## Праздник

В обычных школах линейки иногда становятся обязательной и малоприятной необходимостью. Надо кого-то долго ждать, выслушивать речи непонятных людей и т.д. В ЛеПо было всё иначе. Да, каждый класс подготовил музыкальный подарок собравшимся, было это для всех волнительно (причём педагоги переживали не меньше выступающих), но очень естественно и искренне. Потому уровень милоты и сентиментальности просто зашкаливал.

После концерта (первый класс исполнил «Первоклашку», второй



— «Учат в школе», а четвёртый — «Дорогу добра» все дети (ученики и дошкольники) поучаствовали в квесте. Герои народных сказок

продумывали задания и всячески проверяли ребят на ловкость и смекалку, а мальчишки и девчонки увлечённо стремились найти и открыть сундук с кладом.

По правилам сделать это можно было только сообща, и они справились. Надеемся, и взрослые будут брать пример с ребят и даже в сложных ситуациях не искать отличия, не искать правых и виноватых, а решать возникающие вопросы сообща. Даже если их взгляды на жизнь расходятся.

Ведь только так поселение (да и просто все мы) сможет развиваться дальше!

ППП Лесная Поляна,  
Звениговский район, Марий Эл



# Славянская игровая обереговая кукла «Заяшка» («Зайчик на пальчик»)



Баиньки, баиньки,  
Прибежали зайиньки,  
Сели на скамейку,  
Попросили лейку,  
Поливали огород,  
Где капуста растёт.

Поливали, поливали,  
приговаривали:  
«Ты расти-расти капуста,  
чтобы зайкам было вкусно!»

Заяшка — и оберег, и игрушка для ребёнка любого возраста. Раньше наши прауродители, уходя работать в поле, оставляли дома детишек одних под присмотром старшего ребёнка. Чтобы деткам было не скучно и не страшно, по-

ка они трудятся, делали для них таких зайчиков, которые надевались на указательный пальчик ребёнка. С ними малыш играл, засыпал, доверял свои детские секретки.

Радинец — обереговый Небесный Символ, вышитый на рубашке Заяшки, изображается на люльках и колыбелях, в которых спят новорождённые дети. Считается, что Радинец даёт радость и умиротворение, а также защищает детей от сглаза и призраков (злых духов). Также его вышивают на детской одежде, изображают на детских предметах быта, игрушках.

Деревянный обережек в виде этого символа можно повесить на шею подростку.

Этот символ, помещённый

внутри другого обережного символа от сглаза и негативных внешних воздействий — огнеглаза, усиливает защитные свойства оберега.

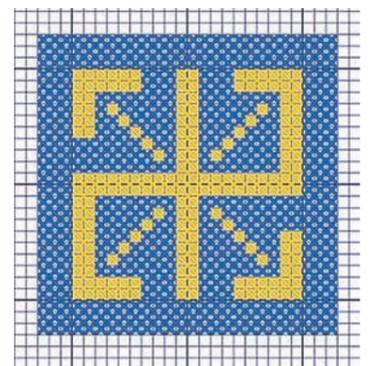
Символ Радинец используется для защиты ребёнка (чада) до 12 лет, дополняя родительскую защиту. После 12 лет происходило имянаречение ребёнка (мальчика и девочки) на Руси и определялся его дальнейший Путь (предназначение в этом Мире). После обрядов имянаречения и совершеннолетия ребёнок несёт ответственность за все свои слова и поступки, становится самостоятельным, к нему относятся на равных.

Если вашему ребёнку страшно оставаться одному в комнате или засыпать, наденьте ему на пальчик этого Заячика и скажите, что отныне он будет находится под постоянной защитой своего пушистого ушастого друга.

Ткань куколки — фланель — очень мягкая и слегка пушистая, обязательно понравится вашему малышу. Лёгкий аромат лаванды в головке поможет ребёнку быстро и сладко заснуть, отпугнёт злые чары.

Ткань для тельца и красные нити для обмотки берём натуральные: хлопок или шесть 100% и проматываем куклу на число 3, три моточка и три узелочка строго посолонь (по Солнышку, по часовой стрелке).

По груди куклы должен проходить обережный крест. Три вит-



ка посолонь на шею, потом от кулиного левого плеча через грудь на линию талии справа, дальше за спину по талии и с левой стороны поднимается на правое плечо, и так три раза, потом опускается к талии, три витка посолонь и завязываем на три узла. В итоге на груди получается крест, а на спине две параллельные линии — на шее и талии.

На славянских обереговых или обрядовых куклах никогда не рисуется лицо. Кукла без лица считалась недоступной для вселения в неё злых духов, недобрых сил. Кроме того, наличие элементов лица ограничивает возможности куклы.

Продолжительность: 20–30 минут (без выполнения вышивки).

Возраст: от 6 лет и выше.

Материал: прямоугольник хлопковой ткани (фланель, бязь, ситец); наполнитель: хлопковая ветошь, лён, хлопковая вата или очёсы льна; хлопковые красные нити, лаванда (по желанию), канва для вышивки.

Пусть детишки растут здоровыми и счастливыми!

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

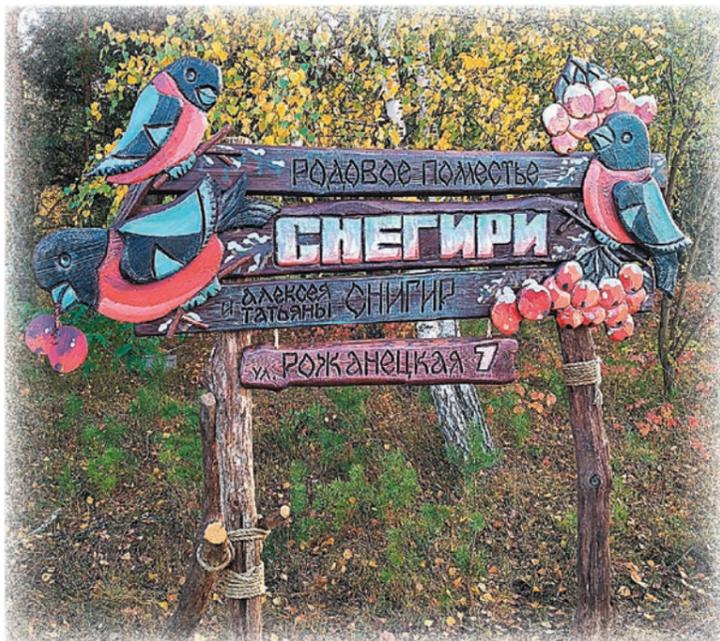




# РУКОТВОРНАЯ КРАСОТА

ПРП Междуречье (Орловская область, Мценский район) продолжает украшаться рукотворной красотой от Владимира Аинцева, жителя поселения. Посмотрите, какие чудесные таблички он делает на входе в поместья!

[https://vk.com/dve\\_reki?w=wall-9359919\\_22064](https://vk.com/dve_reki?w=wall-9359919_22064)



■ **Оксана Мицкевич**

г. Бобруйск, Беларусь

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

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

## ОВОШНЫЕ ОЛАДЬИ (просто заМУРчательные!)



Можно брать любые овощи в любой пропорции:

- 300 г капусты;
- 200 г моркови;
- 200 г картофеля (тыквы);
- 150 г воды;
- 150 г муки (лучше брать муку из зелёной гречки);
- 1 ч. л. соли;
- 1/2 ч. л. соды (погасить).

Специи (предварительно смолоть):

- 1 ч. л. тмина;
- 1/2 ч. л. корицы;
- 1 ч. л. жареного кориандра;
- 1/3 ч. л. молотого чёрного перца;
- 1/2 ч. л. куркумы;
- 1/4 ч. л. асафетиды (можно заменить чесноком).

Сегодня на подсвете ко мне подседа коллега.

— Оксан, я слышала, что ты вегетарианка. Скажи, что ты ешь?

От неожиданного вопроса мои глаза округлились, и я удивлённо посмотрела на неё.

— Ну, понимаешь, сейчас пост начинается, надо как-то от мяса отказаться, — попыталась разъяснить она. — Я могу приготовить макароны, картошку, а что ещё — ума не приложу!

Похоже, после такой исповеди мои глаза стали ещё больше...

Я порой просто в шоке от того, как люди «страдают» во время поста, ведь сегодня можно найти в магазинах всё, что угодно, а в интернете — любые рецепты из этого «всё, что угодно»!

Помню: мы как-то с девчонками сидели на очищающей программе Лиссы Муссы, где 40 дней можно было есть ТОЛЬКО КАШИ, да и то не все. Даже воду нельзя было пить. Хочешь пить — вот тебе жидкая кашка, хочешь есть — густая. И всё без соли, без масла.

Для нас это было что-то вроде игры. Мы обменивались многочисленными (!) рецептами всяких блинчиков, биточков, запеканок и даже печенюшек из круп. И всё это казалось ТАКИМ ВКУСНЫМ!

Самое интересное, что организм действительно здорово очистился, массово проходило множество болячек, все стали лучше выглядеть. Но суть даже не в этом. Вот тогда я поняла, КАКОЕ РАЗНООБРАЗИЕ БЛЮД можно делать даже из самых простых ингреди-

тов, которых на пальцах перечесть можно!!!

А когда, согласно этой программе, допускалось раз в три дня добавлять новый (ура!) продукт (морковку или лук, например), тогда вообще пир начинался!

Так забавно смотреть, как порой люди постятся в таком пищевом разнообразии, притом они просто уверены, что совершают действие сродни подвигу!

Вот бы перед этим им предложить посидеть 40 дней... на крупе и воде. Тогда бы они поняли, что уже в раю!

Вся эта череда мыслей в одно мгновение пронеслась в голове, и я, улыбаясь, посмотрела на сотрудницу. Ну, что ж, надо спасать человека.

Обычно стараюсь подобрать рацион, не слишком ломая сложившиеся стереотипы о питании, плавно заменяя привычные блюда полезными составляющими.

Вот и сейчас сначала предложила приготовить овощные оладьи — и постно, и аппетитно, и сытно.

У нас их просто умопомрачительно готовит моя подруга Алёнушка! Все просто «мурчат» от удовольствия, когда она ими угощает. Поэтому они и получили название «ЗаМУРчательные оладьи».

Готовить их совсем несложно.

Главное — заблаговременно приготовить смесь специй, которые и придадут неповторимый аромат нашему блюду. Я обычно готовлю всё в десятикратном размере и храню в отдельной баночке.

Нужно все овощи очень мелко порезать на кубики (можно натереть на тёрке по-корейски), доба-

вить 1–2 ст. л. смеси специй, соль, размешать.

Отдельно в муку добавить гашёную соду, влить воду. Получившееся тесто добавляем в овощи, всё хорошенько перемешиваем.

Раскладываем на разогретую, слегка смазанную маслом сковороду по столовой ложке овощной смеси и формируем тонкие оладьи.

Накрываем крышкой и ставим на небольшой огонь. Когда оладьи подрумянятся, перевернуть и снова прикрыть крышкой.

Конечно, Алёнушка при жарке добавляла масла, не жалея. Но давайте пожалеим свою любимую печёнку и сделаем «запечёнку», то есть будем не жарить, а запекать.

Крышкой накрываю сковороду для того, чтобы овощи успели пропариться, а не хрустели (хотя тоже вариант для любителей).

Вот они уже пропеклись и с другой стороны. Прекрасно!

Подаём к столу с любым соусом (если у вас тоже пост) или со сметаной, маслом (что ещё вкуснее!)

Кстати, так как у меня в рационе преобладает на 70–80% свежая растительная пища (ещё не сыроед, но похоже), то решила завернуть каждый блинчик в лист пекинской капусты. Это было так вкусно — гамбургер отдыхает!

Р. S. Кстати, на днях я немного усовершенствовала этот рецепт. Так как порой очень даже лень нарезать овощи на кубики или тереть на тёрке по-корейски, то просто измельчаю их в кухонном комбайне в мелкую «крупочку». И быстро, и удобно!



# Полезные свойства айвы

**А**йву можно отнести к лечебным растениям. Лекарственным свойством обладают не только свежие плоды растения, богатые железом, но и семена, собираемые во время переработки плодов. Для применения в лечебных целях семена высушиваются при температуре не более 50°C.

Большое количество дубильных и слизистых веществ, которые содержат семена айвы, определяет их лечебные свойства. Так, в народной медицине из семян приготавливаются отвары, принимаемые в качестве несильного слабительного или обволакивающего средства. Хорошим эффектом обладает использование отвара при заболеваниях дыхательных путей для снижения кашля. Обволакивающие свойства отвара в виде примочек помогают при заболеваниях глаз. Также отвар рекомендуется к применению в качестве косметологического средства, смягчающего кожу.

Издавна айва используется для уменьшения симптомов пародонтоза и снятия боли при геморрое в виде примочек и компрессов на основе айвового сока.

Свежие плоды айвы употребляются при малокровии и в качестве желчегонного средства. Применение отвара из листьев растения поможет избавиться от рано возникшей седины.

Айва — растение, родственное яблокам и грушам, но из-за терпкого и вяжущего вкуса её редко употребляют в сыром виде. Приготовленные из айвы блюда сохраняют все её полезные и лечебные свойства. Плод айвы содержит биологически активные вещества, из них большое количество яблочной, лимонной и тартроновой кислот. Присутствуют также железо, цинк, фосфор, медь, кальций, пектины. Яркие жёлтого цвета плоды дарят людям витами-

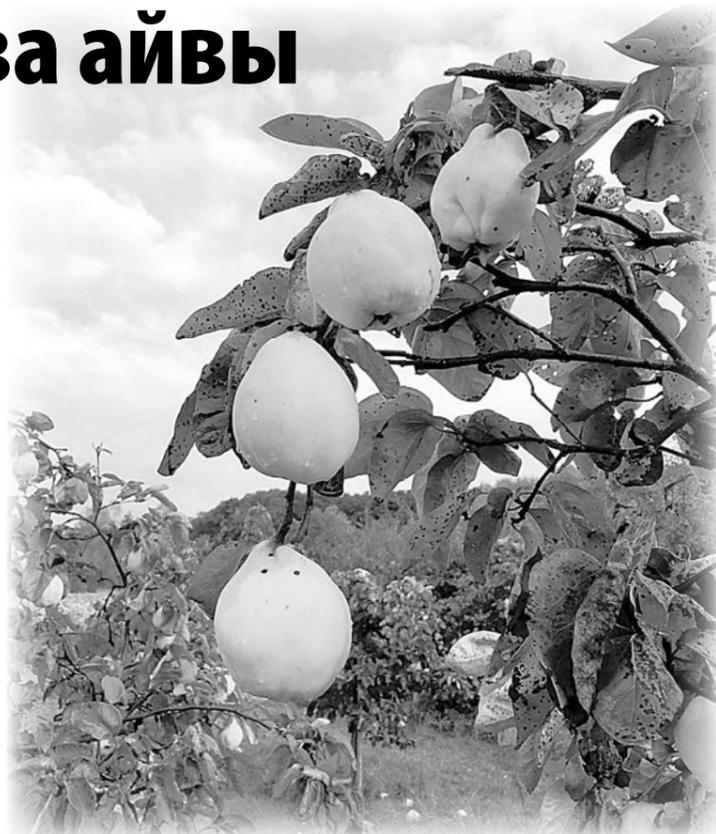
ны С, Е, В1, В2, В6, РР и провитамины А. Обладает растение антиоксидантными, противовирусными свойствами.

Сок зрелых плодов оказывает общеукрепляющее, мочегонное действие. Также плоды используются как скрепляющее, кровоостанавливающее и противорвотное средство. Айва является ценным пищевым продуктом. Объясняется это содержанием в ней фруктозы, камеди, аскорбиновой кислоты, крахмала, гликозида амигдалина жирного масла.

## Применение айвы при различных заболеваниях

Уникальные свойства айвы позволяют использовать её в качестве средства, уменьшающего отрицательное воздействие на организм вирусов, вызывающих грипп и различные острые респираторные заболевания. Сок и мякоть при регулярном употреблении оказывают положительное влияние на организм при повышенном содержании холестерина в крови, лечат желудок и устраняют рвоту. Благоприятное действие айвы на желудочно-кишечный тракт, на процесс переваривания пищи происходит за счёт содержащейся в плодах клетчатки. Этот фрукт можно смело включать в рацион людям, страдающим от ожирения.

Действие полезных свойств айвы отмечается при нарушениях функций нервной системы. Вещества-антиоксиданты отлично справляются с восстановлением организма после стрессов и нервных перенапряжений. После употребления сока айвы улучшается настроение, наступает облегчение у больных астмой. Айва помогает при болезнях ушей, в виде примочек её отвар и сок используют при выпадении прямой кишки и трещинах заднего прохода. Она показана при трахеитах, га-



строэнтеритах, колитах спастического характера и при метеоризме. Протёртые свежие сваренные плоды применяют при заболеваниях печени. Сок рекомендуется к употреблению при туберкулёзе лёгких.

## В косметологии

Большое количество фруктовых кислот, содержащихся в спелых и сочных плодах, позволяет использовать мякоть айвы в качестве косметических масок. Такие маски обладают антисептическими и подсушивающими свойствами, хорошо питают кожу. Для их приготовления небольшое количество измельчённой мякоти смешивается с различными ингредиентами, которыми могут являться растительные масла, яичный желток, крахмал, толокно или размолотые крупы.

Для жирной, усталой кожи и для удаления подростковой угревой сыпи подойдёт самая простая маска. Чтобы приготовить маску, необходимо натереть спелый плод айвы на мелкой тёрке, а затем нанести мякоть тонким слоем на лицо, оставив открытыми области вокруг глаз и губ. Маску необходимо держать не более семи минут, затем смыть тёплой водой.

Комбинированная и нормальная кожа требует применения такой маски: натёртая на мелкой тёрке мякоть одного плода айвы смешивается с хорошо растёртым яичным желтком и запаренной овсяной мукой (для приготовления муки две столовые ложки овсяных хлопьев измельчите в кофемолке, затем залейте 50 мл кипятка и дайте хорошо пропариться), наносится в тёплом виде на кожу лица и область декольте не более чем на 10–15 минут. Затем ма-

ска смывается тёплой водой. Лицо необходимо несколько раз слегка промокнуть салфеткой. Протирать полотенцем нельзя ни в коем случае.

Отличным эффектом обладает маска из айвы, подходящая для всех типов кожи. Для её приготовления нужно натереть мякоть плода, затем смешать её с чайной ложкой толокна (можно использовать рисовую, гречневую или овсяную муку) и кукурузного крахмала. Смесь необходимо тщательно перемешать и нанести на кожу. Держать маску необходимо не менее 20 минут, затем смыть водой комнатной температуры. После применения маски не рекомендуется в течение одного часа выходить на улицу.

Мякоть айвы рекомендуется использовать для приготовления различных пилинговых масок и скрабов. Благодаря применению этих средств отшелушиваются отмершие частички кожи, улучшается её внешний вид, восстанавливается кровообращение, за счёт чего цвет лица становится здоровым и привлекательным.

Для приготовления скраба необходимо измельчить плод айвы вместе с косточками, добавить столовую ложку соли крупного помола, хорошо перемешать и сразу же нанести лёгкими массажными движениями на кожу лица и области декольте. Через три минуты скраб смыть, затем следует промокнуть кожу салфеткой. Через час рекомендуется нанести на кожу тонкий слой питательного крема. Благодаря такому скрабу кожа станет нежнее и мягче, улучшатся её состояние и внешний вид.

Использовать скрабы из плодов айвы рекомендуется не чаще одного раза в неделю.

Используйте свойства айвы на здоровье!

<https://vk.com/yaznahar>

# 10 целебных свойств укропа

**Н**ародная медицина всегда ценила укроп за его полезные для здоровья свойства. Помимо пряного вкуса и вызывающего аппетит аромата, укроп содержит флавоноиды, монотерпены (вещества, которые способны бороться со злокачественными опухолями), а также аминокислоты и минералы.

Посмотрим, как влияет эта лечебная культура на организм.

• **Благоприятно сказывается на пищеварении.**

Эфирные масла, содержащиеся в укропе, способствуют выработке желчи, тем самым помогая процессу переваривания пищи. Укроп помогает и при болях в животе.

• **Борется с бессонницей.**

Флавоноиды и витамины группы В, находящиеся в укропе, успокаивающе действуют на нервную систему благодаря налаживанию секреции гормонов и ферментов в организме. Укроп помогает уснуть, поэтому люди с нарушениями нервной системы должны есть его ежедневно.

• **Борется с инфекциями.**

Укроп содержит эфирные масла, которые эффективно дезинфицируют и подавляют очаги инфекции.

• **Помогает при диарее.**

Диарея возникает при несварении или инфекции. Укроп помогает успокоить раздражённый пищеварительный тракт, нормализовать стул и победить микробную инфекцию.

• **Противостоит респираторным заболеваниям.**

Монотерпены и флавоноиды обладают антигистаминными свойствами, что позволяет очистить дыхательную систему, если вы страдаете от аллергии.

• **Снимает раздражение с глаз.**

Заварите семена укропа в кипящей воде две минуты, используйте полученную жидкость в качестве холодного или тёпло-

го компресса для уставших глаз. Приложите компресс на закрытые веки. Через 20 минут почувствуете, что усталость и раздражение отступили.

• **Эфирные масла укропа нормализуют уровень гормонов.**

Они помогут настроить менструальный цикл.

• **Освежает дыхание.**

Эфирные масла укропа обладают противомикробным и противокислотным свойствами. Они борются с микробами в полости рта и защищают зубы и дёсны от вредного действия свободных радикалов.

• **Монотерпены предотвращают развитие рака.**

Недавние исследования показали, что эти вещества активизируют секрецию фермента, называемого «глутатион-S-трансфераза», тем самым нейтрализуя канцерогенные субстанции.

• **Усиливает либидо, укрепляет кости и зубы.**

В укропе содержится аминокислота аргинин, которая укрепляет кости и зубы, повышает либидо и даже помогает при икоте.

Укроп пахучий содержит эфирное масло, в состав которого вхо-

дят кемпферол, фелландрен, карван-лимонен, терпинен, проазулен, анетол, флавоноиды и другие вещества. В семенах обнаружено до 20% жирного масла, в состав которого входят линолевая, олеиновая, пальмитиновая, петрозелиновая кислоты. В свежих стеблях содержится большое количество витаминов С, В1, В6, никотиновая и фолиевая кислоты, а также вещества из группы флавоноидов — рутин, кверцетин, кемпферол, соли кальция, калия, железа, фосфора, фитонциды и эфирное масло.

В косметике используются плоды и зелень укропа при вялой, дряблой, стареющей коже для увлажнения, разглаживания сухой, шершавой, шелушащейся кожи. При отёках век можно делать примочки из настоя семян укропа.

Противопоказания: укроп противопоказан людям с пониженным давлением. Чрезмерное употребление растения может вызвать обморок, временное ухудшение зрения и общий упадок сил.

Укроп можно выращивать дома на подоконнике.

<https://vk.com/yaznahar>





# Рецепты долголетия

**В**о все времена люди пытались продлить жизнь различными способами, стараясь сохранить свою физическую силу и здоровье при помощи растений.

## • Саган-дайля.

Саган-дайля в переводе с бурятского языка означает «трава, продлевающая жизнь». В древности императоры использовали её для продления жизни и оздоровления. Она считалась тайной, секретной и была доступна только элите общества. Трава саган-дайля является сильным энергостимулятором, который гораздо сильнее золотого корня, лимонника, женьшеня. Улучшает обмен веществ, повышает иммунитет, сильный антисептик. Убивает чужеродную флору во рту, желудочно-кишечном тракте. Выводит шлаки из организма, в первую очередь из лёгких и бронхов. Восстанавливает деятельность сердечно-сосудистой системы, почек, печени, желчного пузыря. Способствует деятельности головного мозга. Укрепляет стенки сосудов. Снижает нервозность и усталость, омолаживает, повышает потенцию. Выводит из организма ненужные и чужеродные элементы.

Способ заваривания: 3–5 листочков или 2 см стебля заливается 200 мл кипятка или чаем. Возможно увеличение дозы приёма препарата в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Настаивается не менее 7 минут (оптимально 30 минут).

Принимается 2 раза в день независимо от еды (желательно с 10 до 13 и с 18 до 21 ч.). При применении необходимо выпивать в день 2–3 литра воды, так как будет эффект высушивания тканей. Курс 20 дней, потом перерыв 20 дней и т.д.

## • Капуста брокколи.

Капуста брокколи — очень полезное для здоровья растение. К тому же она не имеет противопоказаний к употреблению. Народные врачи и представители клинической медицины называют брокколи концентратом важнейших поливитаминов. Это особенно актуально в осенне-зимний период, когда иммунитет организма ослабевает. В брокколи вдвое больше аскорбиновой кислоты, чем, например, в цветной капусте, белков — в 1,5 раза, минеральных солей — вдвое. Брокколи в сыром виде полезно ежедневно употреблять людям всех возрастов как лечебно-профилактический и диетический продукт. Это поможет печени активизировать, нормализовать процессы обмена веществ и вывести из организма лишние жиры.

Недавние исследования обнаружили ещё одно необычное свойство брокколи: её регулярное употребление помогает в комплексной терапии пациентов, страдающих от лучевой болезни или с подозрением на злокачественные новообразования в молочной железе, прямой кишке, предстательной железе.

Также брокколи является натуральным биостимулятором, а так-

же способна тормозить процессы старения организма человека, так как помогает довольно быстро выводить шлаки и токсины — главные факторы процессов старения.

Более того, брокколи, как легко усваиваемый лечебно-диетический продукт, тщательно расщепляет излишки жиров и углеводов. В результате этого люди, страдающие от лишнего веса и целлюлита, постепенно избавляются от того и другого, а это тоже существенно продлевает годы жизни.

## • Сосновый чай.

Чтобы продлить свою жизнь, китайские целители советуют людям пить сосновый чай. Длительное употребление сосновой хвои помогает человеку не стареть, чувствовать себя бодро и не ощущать голода.

Полезные вещества в сосновых иголках содержатся круглый год. С растущих деревьев иголки нужно отделять так, чтобы их основание оставалось на ветках, а собранные иголки следует хранить в полотняных мешочках на балконе или в морозильной камере.

1 ст. л. свежей хвои залить 200 мл кипятка и настоять полчаса. Пить как чай с мёдом или курагой.

Есть и ещё один рецепт на основе хвои сосны, способный придавать силы, замедлять старение организма и продлевать жизнь.

5 ст. л. мелко порезанной сосновой хвои, 2 ст. л. измельчённых плодов шиповника, 2 ст. л. луко-

вой шелухи залить литром холодной воды и поставить на огонь, дождаться, пока закипит, убавить огонь и варить десять минут. После чего снять с огня и поставить на ночь в тёплое место, лучше всего даже накрыть чем-нибудь тёплым. Пить в течение следующего дня вместо воды. Этот «эликсир молодости» очень хорошо очищает кровеносную систему, лёгкие и печень.

Но можно делать перерывы: две недели через две. Кстати, этот рецепт — великолепная профилактика простудных заболеваний, аллергии и даже онкологии. Курс рассчитан на четыре месяца.

## • Молодило.

Ещё в древности люди применяли для омоложения своего организма молодило, который стимулировал выработку желудочного сока. На Руси сок очитка называли «живой водой», поскольку он помогал снять утомление. По силе растение не уступает женьшеню. Во всех видах очитков, а их более 100, содержится много солей, ко-

торые стимулируют нервную систему и усиливают обмен веществ.

Для приготовления сока нужно взять свежую траву очитка (заячья капуста), промыть, помять деревянной толкушкой до получения кашицы и залить холодной водой (соотношение — 1:1) на 12 часов. Далее отжать, принимать по 30 г сока 3–5 раз в день. Курс 14 дней.

## • Ростки пшеницы.

В качестве омолаживающего и укрепляющего организма средства можно использовать ростки пшеницы, ячменя, ржи, кукурузы, овса. Для приготовления проростков нужно хорошо промыть зёрна, смочить их водой и накрыть влажной марлей. Примерно через 24–36 часов появятся ростки. Для омоложения нужны ростки размером не более 10 мм. Принимать нужно по 50 г проростков ежедневно.

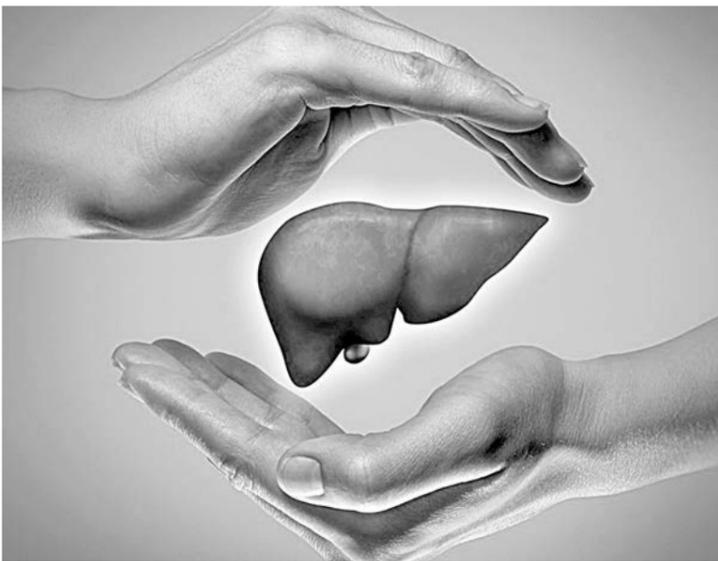
Будьте здоровы!

По страницам журнала  
«Народный доктор»

<https://vk.com/alenkizvetoshek>



# Печень — печь организма



**П**ечень — один из наиболее важных органов тела человека, который играет важную роль в переваривании пищи и очистке крови.

Переизбыток жирной и жареной пищи в рационе, злоупотребление алкоголем, приём различных лекарственных препаратов, а также постоянные стрессы и даже переизбыток железа негативно влияют не только на состояние здоровья человека, но и на его печень.

## Продукты для очистки печени

**1. Зелень — руккола, шпинат, зелёные листовые овощи.**  
Это кладёшь хлорофилла, кото-

рый очищает кровь от токсинов, тем самым защищая печень. Также хлорофилл благотворно влияет на выработку и отток желчи.

## 2. Грейпфрут.

Кладёшь витамина С и антиоксидантов, которые приводят к усиленной выработке ферментов, позволяющих запустить процесс детоксикации.

## 3. Свёкла.



Источник бета-каротина, который нормализует работу печени и налаживает желчеотделение. Похожими функциями обладает и морковь, поэтому её также можно смело включать в свой рацион.

## 4. Зелёный чай.



Учёные в шутку называют его излюбленным напитком печени за высокое содержание антиоксидантов. Благодаря им он снимает усталость, очищает кишечник, придаёт человеку бодрость и сил. Также зелёный чай очищает организм от токсинов, поэтому его советуют употреблять в качестве вспомогательного средства при лечении гепатита. Между тем злоупотреблять им нельзя, в противном случае проблем с сердцем не избежать.

## 5. Коричневый рис.

Ускоряет метаболизм и положительно влияет на работу органа, снижая плотность печёночной ткани. Подобными свойствами обладают и другие цельнозерновые продукты — каши, хлеб, макаронные изделия.

## 6. Авокадо.

Огромное количество полезных веществ — это не единственная заслуга этого плода. Помимо прочего, он способствует выработке глутатиона — веществ-

ва с антиоксидантными свойствами, помогающего осуществить детоксикацию печени естественным путём.

## 7. Яблоки.

В них содержится пектин, который очищает кишечник, тем самым облегчая работу печени.

## 8. Оливковое масло (холодного отжима).

В нём содержится витамин Е, а также полезные жиры, которые способствуют выведению токсинов из организма, тем самым забирая часть работы печени на себя. Помимо оливкового, подойдут и другие растительные масла, например, кукурузное или льняное.

## 9. Цитрусовые.



Являясь источником витамина С, они не только эффективно борются с токсинами, но также минимизируют негативное влияние свободных радикалов на клетки органов.

## 10. Грецкие орехи.

В них содержится аргинин, нейтрализующий токсины, а также жирные кислоты омега-3, которые нормализуют работу печени.

## 11. Цветная капуста.

Это источник витамина С, который к тому же ускоряет процесс выработки ферментов, необходимых для переваривания пищи, и выводит токсины из организма,

чем значительно снижает риск развития рака. Кроме неё, подойдёт также белокочанная капуста и брокколи.

## 12. Куркума.

Введите её в свой рацион, и ваша печень скажет вам «спасибо», во всяком случае, в этом уверены учёные. Куркума выводит токсины из организма, а также помогает очистить печень после длительного курса приёма лекарств. Замечено также, что регулярное употребление этой специи запускает процесс регенерации клеток. Исследования, проведённые в институте Мэриленд, показали, что куркумин также стимулирует выработку желчи. Интересно, что китайская медицина активно использует куркуму не только для лечения болезней печени, но также для лечения болезней пищеварительного тракта.

## 13. Чеснок.



Всего один зубчик чеснока позволяет активировать процесс выработки ферментов, которые способствуют очищению организма от токсинов. К тому же в нём содержатся аллицин и селен, запускающие процессы регенерации клеток печени.

Очистка печени — это длительный процесс. Подойдите к нему ответственно, предварительно посетив доктора, и совсем скоро вы ощутите все его преимущества на себе!

<https://vk.com/yaznahar>

# Искусство общения с внутренним Богом

**Д**анная статья будет невероятно полезна каждому, кто намерен открыть для себя новые грани благополучной, разносторонней и увлекательной жизни. Узнав этот гениальный секрет, вы научитесь устанавливать связь со своим внутренним Богом, который поможет вам ощутить и познать нечто удивительное и непредсказуемое, подскажет правильный выход из сложившихся обстоятельств и поспособствует в осуществлении всех намеченных целей.

Мы — программисты своей реальности! Это гениальное утверждение отвечает сразу на множество вопросов. Мы не осознаём того факта, что наша внутренняя сила действительно способна творить чудеса и активно применяться нами на практике.

Что значит этот метод лично для меня?

Данной методике я обязан действительно очень многим. Я не один десяток раз благодарил Вселенную за эту уникальную и редчайшую возможность общения с внутренним Богом. Наверняка большинство из вас даже не подозревает, какие перспективы откроются человеку, постигшему это знание. Когда я впервые испытывал этот секрет на собственном опыте, то был невероятно впечатлён! Мои желания реально сбывались и сбываются до сих пор. Теперь я готов поделиться редким открытием с вами, дорогие читатели.

## Общение с внутренним Богом — целое искусство!

Я занимаюсь этой практикой вот уже несколько лет и в самые трудные моменты получаю самые гениальные решения. И даже идею написания этой инструкции также получил изнутри. Опыт общения со своим духовным творцом — это потрясающие моменты чистой истины и святого откровения.

Расскажу, как установить связь с внутренним Богом и как слиться с его фантастическими и неосозаемыми возможностями, с его просветлённым и всезнающим разумом.

Внутренний Бог — это...

Вы можете сами дать подходящее определение. Но если мыслить глобально, то, по сути, это ваше всемогущее подсознание, космический разум Вселенной,



ангел-хранитель, святая сущность, душа, интуиция (или шестое чувство)... Это ваш духовный путеводитель, который обладает безграничным могуществом и знаниями. Называйте его, как вам угодно. Вы даже можете дать имя своему помощнику.

Чем полезно и значимо общение с внутренним Богом?

1. Со временем любые просьбы и запросы будут исполняться практически мгновенно.
  2. Вы научитесь получать правильные ответы максимально быстро и качественно.
  3. Ваша интуиция усилится в несколько раз.
  4. Вы обретёте верного и постоянного друга, который помогает вам, ничего не требуя взамен.
  5. Ваша самооценка и самомнение прогрессивно увеличатся.
  6. Вы значительно освободитесь от повседневных забот и переживаний.
  7. У вас появится возможность духовно развиваться.
  8. Вы обретёте мощную защиту от нежданных бед и масштабных сложностей.
  9. Удача и благополучие станут преследовать вас.
  10. Вы откроете в себе новые таланты и способности.
- Здесь вы не ограничиваетесь абсолютно ни в чём!  
Когда вы подключаетесь к вну-

треннему Богу, то устанавливаете прямой контакт со всей Вселенной, поэтому подзаряжаетесь потоком энергии от Высших сил.

И главное — вам ничего не придётся делать, а просто попросить своего святого угодника о помощи. Вскоре вы будете приятно поражены результатами.

## Технология действия методики

Фактически вы подключаетесь к неограниченным резервам собственного разума и открываете занавес своего чистого сознания. Вы обращаетесь не к посторонним людям или ресурсам, а только к самому себе. Смею полагать, что вы достаточно грамотный и просветлённый человек, чтобы понимать и принимать факт того, что внутри каждого человека кроется величайшая сила творения, источник безценных таинств и откровений Вселенной. Другой вопрос в том, как к нему подключиться. Здесь я вам помогу.

Вы научитесь в любой ситуации полагаться на своё Высшее «Я», тем самым избавлять себя от настойчивых переживаний, что позволит вам обрести моральное равновесие и свободу.

Можете проводить практику где угодно, когда угодно и как

угодно. Только храните её в строгом секрете!

Когда вам необходима помощь в осуществлении любой нужды, проделайте нижеуказанную операцию.

Успокойтесь, войдите в состояние умиротворённости. Позвольте себе психологически и физически (когда есть возможность) расслабиться. Отпустите свои мысли, эмоции и переживания.

Далее самым важным шагом в этой методике является излучение любви Вселенной (внутреннему Богу). Пусть ваши чувства будут искренними. Поблагодарите её мысленно за всё, что вам дорого и за что вы цените собственную жизнь, за все блага, а также невольности.

Когда вы почувствуете чистую и неподдельную любовь, канал приоткроется. Теперь просто от чистого сердца попросите внутреннего Бога о помощи в решении вашего вопроса или проблемы. Обратитесь к нему с уважением и скажите именно то, что чувствуете.

Этого достаточно! Гениально, правда?

Продельвая практику в состоянии транса или эйфории, её эффект значительно приумножится.

Не повторяйте просьбу по сто раз на день, достаточно сделать запрос однократно.

Не думайте о том, как, где и когда ваш запрос будет исполнен. Позвольте своему подсознанию представить лучший вариант и способ осуществления цели. Иначе зачем тогда просить о помощи, если вы сами продолжаете решать проблему? Живите спокойно и ничего не ожидайте, чтобы освободить путь Высшим силам. Можете даже «забыть» о своём запросе. Этот пункт обязателен для каждого!

Не бойтесь делать большие запросы (хотя изначально начинайте с малого), ваше подсознание не знает пределов. Позже вы сможете достичь большего.

Ставьте только те цели, которые послужат во благо вам или окружающим и в исполнении которых вы действительно нуждаетесь.

Если вы передумали исполнять поставленную цель, просто оповестите об этом внутреннего Бога.

Методика работает только при полном отсутствии напряжения!

Ваш внутренний Бог — это ваш лучший и незаменимый друг. Помните об этом. Вы можете общаться с ним когда угодно, желательно перед сном и пробуждением. Просите его обо всём, чего пожелаете. Можете делать хоть сто запросов на день. Делитесь с ним самыми сокровенными и личными моментами, и он вам поспособствует в решении каждого вопроса. Если вы хотите спросить о чём-либо внутреннего Бога, просто сделайте это. Вы мысленно (интуитивно) получите ответ или позже каким-то неожиданным или обычным образом. В общем, вы поймёте, что вам уже ответили. Разговаривайте духовно (или в голос, когда наедине) с собой, со своим угодником. Он всегда рядом, он всегда внутри вас и готов прийти на помощь.

Жизненный пример.  
Я хотел найти верного делового партнёра для долгосрочного и плодотворного сотрудничества. Где я только не искал и к кому только не обращался. Однажды просто начал использовать эту уникальную методику.

Я успокоился, попросил своё подсознание (внутреннего Бога) о помощи в поисках такого человека и просто постарался забыть об этой просьбе, вернулся к обычным занятиям. Буквально на следующий день запрос был реализован на все 100%. Я искренне поблагодарил внутреннего Бога за помощь и до сих пор продолжаю радоваться плодами взаимодействия с ним. Каждый раз его сила возрастает, а результат наступает ещё быстрее и эффективней.

И в завершение запомните одно золотое утверждение: «Бог не над вами, он внутри вас!» Удачной вам практики, друзья!

**Олег ФИЛИШИН**

[https://vk.com/praktiki\\_iscelenija](https://vk.com/praktiki_iscelenija)

## Когда исполняются желания

Как много у нас на самом деле желаний! Какие-то из них сбываются, а какие-то так и остаются в зоне недоступности. Несмотря ни на что, ни на какие факторы, задуманные желания всё же могут исполняться. Но почему не все?

Здесь нам может помочь такой простой метод психологического исследования как «Наблюдение».

Вернитесь немножко в своё прошлое и осознайте, что очень многое из того, что вы на самом деле хотите, исполняется. Ложась

вечером спать, вы твёрдо знаете, что утром надо встать. Далее вы твёрдо знаете, что надо попасть на работу, отвести ребёнка в садик, и все эти желания исполняются.

У вас сейчас могут возникнуть всяческие сомнения по этому поводу, что мол это мелкие текущие задачи, которые выполнять удаётся практически всем. Но вспомните свой опыт или опыт каких-то своих знакомых, например, покупку машины, квартиры или какой-то любой дорогой вещи. Сна-

чала возникает некая одержимость, какое-то твёрдое понимание, что это необходимо. Далее начинается сначала в мозгах поиск денег на данную покупку, деньги занимают или берутся в кредит, или начинается поиск возможности заработать эти деньги.

И, как правило, стоит сделать только первый шаг в этом направлении, как остальное начинает подтягиваться. Люди, которые твёрдо понимают, что им что-то НЕОБХОДИМО, что-то НАДО, даже

не прислушиваются к различным отговоркам, которые исходят от ближайшего окружения. Они прут, как танки, в своём направлении. И у них всё получается.

Вероятно, вам случалось когда-то сдавать экзамены, ведь вы их практически всегда сдавали. И разве многие из вас могут сказать, что знали материал на 100%? Просто в мозгах сидело слово НАДО и понимание — зачем НАДО. Это и есть волшебное состояние мозга, которое всё может исполнить.

Если у вас всё же присутствует понимание НАДО, а вслед за ним целая куча «но» в виде отговорок и убеждений, почему это не-

возможно и что это не для вас, и именно для вас это недостижимо, то это действительно станет недостижимо. Вот и весь секрет исполнения всех желаний. Твёрдое понимание НАДО.

**С. САМОЙЛОВА**

[https://vk.com/praktiki\\_iscelenija](https://vk.com/praktiki_iscelenija)





# Пять упражнений от Бубновского при боли в спине

Летом это случается чаще. Покопались на огороде, резко схватили тяжёлый чемодан или вынесли из машины на руках большого уже, но спящего ребёнка — и пожалуйте, боли в пояснице. Такие, что не согнуться, не распрямиться, и как теперь выполнять даже обычные домашние дела — непонятно. Не спешите глотать обезболивающие и мазать их на спину — боли в пояснице по-настоящему лечат только упражнения. Вот первое, что нужно сделать при острой боли в спине.

Для того чтобы восстановить здоровье позвоночника и суставов, надо понимать не только их анатомическое строение, но и физиологию.

Анатомическая целостность сустава сохраняется благодаря взаимодействию окружающих суставов мышц и связок, позволяющих обеспечивать его суставной жидкостью. Это правило касается крупных суставов и позвоночника. И питание позвоночника получает точно так же, как обычные суставы, то есть с помощью работающих мышц.

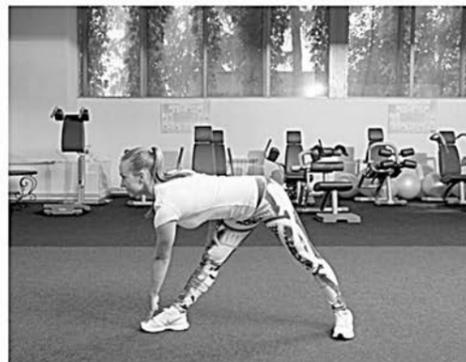
Физиологически именно внутри мышц проходят нервно-сосудистые пучки, по которым осуществляется питание суставов. Конечным звеном сосудов являются капилляры, через которые и осуществляется обмен веществ. Суставы, в том числе и позвоночник, получают питание только в одном случае — когда мышцы доставляют к ним кровь, а не тогда, когда человек потребляет таблетки (уколы, блокады, внутрисуставные инъекции), якобы помогающие вылечить больной сустав. Именно мышечная ткань отвечает за кровоснабжение!

Суставы и позвоночник лечат только упражнения. Основное правило современной кинезитерапии для обезболивающих упражнений — маленькую боль терпи, большой не допускай!

## 1. Ходьба на четвереньках (противопоказаний не имеет)

Простое, но очень эффективное упражнение для снятия выраженных болей в спине. Поочередный растягивающий «шаг», включая мышцы верхних и нижних конечностей, направляет кровоток от поясницы, где он «застрял», к мышцам рук и ног, которые выполняют дренажную функцию, снимая внутренний отёк (воспаление) глубоких мышц позвоночника, тем самым уменьшая острую боль.

**И.П.** Стоя на коленях, упор руками в пол. Для этого надо сползти с кровати на пол и начать пе-



редвижение по квартире на четвереньках по принципу: правая нога — левая рука. Осевой нагрузки на позвоночник при этом нет — работают только руки и ноги.

Перемещаться можете, надев перчатки и наколенники (или обмотав эластичным бинтом колени), от 5 до 20 минут, заодно убрав из-под кровати закатившиеся туда детские игрушки и протерев плитку. В дальнейшем можете заняться хозяйством (например, чистить картошку или резать овощи для салата), стоя на коленях и лёжа грудью на пуфике (маленьком фитболе). Всё лучше, чем лежать, стонать и глотать таблетки.

## 2. Пресс на спине (противопоказаний не имеет)

Это упражнение позволяет «мягко» растянуть мышцы всего позвоночника, особенно в области поясничного отдела, а криокомпресс усиливает микроциркуляцию, уменьшая отёк и воспаление в болезненной зоне.

**И.П.** Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, пятки на полу, руки сцеплены в замок за головой. Под поясницей — холодный компресс. Чтобы сделать его, заморозьте в морозильной камере воду в пластиковой бутылке (0,5 литра) так, чтобы вода заполняла только половину бутылки. Разбейте лёд в бутылке молотком (лучше деревянным), положите под поясницу и начинайте

выполнять упражнение.

На выдохе «Ха-а» старайтесь одновременно оторвать лопатки от пола и согнутые колени подтянуть к животу таким образом, чтобы коснуться локтями коленей.

Если это упражнение покажется трудным для выполнения, попробуйте более простой вариант: поочерёдный подъём рук и ног. При этом правым локтем старайтесь достать левое колено и наоборот — левым локтем правое колено.

Обращайте внимание на втягивание живота по направлению к «позвоночнику». Чередуйте это упражнение, выполняемое «до отказа» (то есть максимально возможное количество повторений 10–50) со следующими.

## 3. Полумостик (противопоказаний не имеет)

**И.П.** то же, что и в предыдущем. Руки вдоль тела. На выдохе «Ха-а» старайтесь поднять таз как можно выше, сжав ягодичцы, и вернуться в исходное положение. Если лёд под поясницей после предыдущего упражнения уже растаял, можете убрать «криокомпресс» и продолжать выполнять эти два упражнения (2, 3) без него.

Первые 2–3 повторения вызывают достаточно сильные боли в области таза и поясницы. Не надо этого бояться. Упражнение абсолютно безопасное и выполняется не менее 5–10 повторе-

ний 2–3 раза в день.

В течение первого дня повторяйте эти упражнения каждые 2–3 часа до усталости. Если «навалился» сон, спите там, где он вас застал (между каждой серией упражнений делайте глоток воды). При снятии острых болей (возможности встать с пола) переходите к выполнению последующих упражнений.

## 4. Растяжка стоя (противопоказаний не имеет)

Это упражнение растягивает всю заднюю линию тела, снимая компрессию с суставов нижних конечностей и поясничного отдела позвоночника.

**И.П.** Стоя, ноги шире плеч. Поочередно опускаемся с прямой спиной по направлению сначала к правой, потом к левой ноге. Упражнение выполняется также несколько раз в день (и в последующие дни), но каждый раз наклон к ноге (обязательно выпрямленной в коленном суставе) становится всё ниже, пока пальцы рук не коснутся пальцев ног.

После этого постарайтесь наклониться вперёд, обхватив себя руками за пятки и заглянув за спину.

В конечной фазе движения старайтесь задержаться на 2–5 секунд. Выдох сопровождается всё движение. Можно делать несколько коротких выдохов «Ха-а» в процессе выполнения наклона.

## 5. Подъём коленей на турнике

Достаточно жёсткое, но очень эффективное упражнение. При выполнении этого упражнения прямыми ногами эффект (обезболивающий и лечебный) можно считать полученным, так как под действием веса тела растягивается весь позвоночник, особенно в зонах крепления паравerteбральных мышц (пояснично-крестцовый и шейный отдел позвоночника).

**И.П.** Вис на турнике, тело прямое. Выполняется, как и все упражнения, на выдохе «Ха-а» и через боль в поясничном отделе позвоночника. Его можно назвать мужским, так как найдётся мало женщин, способных его выполнить 8–10 раз подряд. Старайтесь поднять согнутые в коленях ноги к животу. Для более подготовленных — подъём прямых ног к турнику.

Упражнение абсолютно безопасное, несмотря на возможный выраженный болевой синдром. Но спрыгивать на пол не рекомендуется. Начинать и заканчивать это упражнение лучше с невысокой скамейки.

\*По медицинским вопросам обязательно предварительно проконсультируйтесь с врачом.

**Из книги «50 незаменимых упражнений для здоровья»**

[https://vk.com/v\\_e\\_d\\_i](https://vk.com/v_e_d_i)

# Как заснуть за 60 секунд

Мы — общество, которое хронически не высыпается. А ведь дефицит сна отражается на всех сферах жизни: без полноценного отдыха портится настроение, падает производительность, зато начинает расти вес!

Заснуть мешает нервное напряжение, в том числе напряжение зрительных нервов из-за постоянного контакта с экранами гаджетов. Если вам надоело часами крутиться в постели и считать овечек,

используйте советы гарвардского профессора Эндрю Вейля.

Этот трюк называется «4–7–8». Каждый вечер перед сном делайте так:

1. Лягте поудобнее. Кончик языка прижмите к обратной стороне верхнего ряда зубов. Он должен оставаться в этом положении всё время.

2. Приоткройте рот, полностью и шумно выдохните весь воздух. Должен получиться звук, напоминающий «у-у-х».

3. Закройте рот и глубоко медленно вдохните на 4 счёта.

4. Задержите дыхание, считайте до 7.

5. Выдыхайте через рот, громко, с «у-у-х», мысленно считая до 8.

6. Вдохните нормально и повторите весь цикл снова.

Уже после четырёх-пяти повторений большинство людей начинает засыпать. Главное — довести дыхание до автоматизма.

В первые дни можно почувствовать лёгкое головокружение, но

со временем оно исчезнет. Эта техника также помогает при панической атаке или серьёзном стрессе.

Глубокое дыхание расслабляет нервную систему, уменьшает тревогу и беспокойство.

Вот ещё несколько советов, которые помогут уснуть через 15 минут.

- Создайте правильную обстановку: выключите телевизор, уберите подальше ноутбук и телефон, полежите в полной темноте. Организм получит сигнал, что пора засыпать.
- «Прикрутите» отопление. Лучшее всего человек высыпается в прохладном помещении.

- Запишите важные мысли и идеи перед тем, как лечь спать. Это позволит разгрузить мозг от лишней информации.

- Обеспечьте себе тишину и покой. Если ваш партнёр храпит, купите себе специальные беруши для сна.

- Засыпайте в одно и то же время. У вас должен быть чёткий режим сна. Приучите к нему свой организм. Тогда заснуть вам будет намного легче.

Недостаток сна приводит к нарушениям концентрации, памяти и иммунной системы и даже сокращает продолжительность жизни. Не забывайте об этом!

# Опасность детопоклонства

Недавно я был на Книжном салоне в Петербурге. Возвращаюсь на «Сапсане». Не повезло с местами: вместо того чтобы спокойно рассматривать спинку впереди стоящего кресла, сижу лицом к лицу с другими пассажирами. Передо мной — бабушка и внук. Милый мальчик лет пяти и стройная нестарая женщина.

Бабушка не даёт внуку ни секунды покоя. Не в смысле дёрганья или замечаний, о нет! В смысле предоставления услуг.

Она всё время его кормит печеньем, булочками, чищенными и нарезанными фруктами, конфетами, чупа-чупсами и чем-то ещё.

Разворачивает перед ним настольные игры, достаёт из рюкзака машинки и фигурки. Постоянно его переодевает. Снимает и надевает на него курточки, жилеточки и свитерки. То снимает с него кроссовочки, «чтоб ножки подышали», то обувает его, чтоб он погулял по проходу. При этом мальчик не шевелит ни ножкой, ни ручкой. Бабушка сама на него всё натягивает и с него стягивает, надевает на него кроссовки и зашнуровывает их.

Достаёт компьютер. «Какой ты мультик хочешь посмотреть?» Долго перечисляет имеющиеся. Мальчик долго выбирает. Потом другой, третий. Потом бабушка спрашивает: «Можно спрятать компьютер?» Мальчик едва кивает. Бабушка тут же сообщает, что у неё с собой в холодильнике (очевидно, сумка-термостат) есть мороженое. «Ты какое хочешь: зелёное, сиреневое, белое, шоколадное или с орешками?» — «Белое». Бабушка достаёт мороженое, разворачивает его сама, даёт мальчику. Тот ест. Доедает, потом говорит: «С орешками». Бабушка достаёт, разворачивает, он снова ест. «Соку хочешь?» — «Не хочу». — «Водичку хочешь? Сладенькую, кисленькую или чистенькую?» — «Всё равно». — «Ты выбери, выбери. Что тебе больше хочется?» — «Чистенькую». — «С пузыриками или без пузыриков?» — «Ладно, с пузыриками».

И так четыре часа двадцать минут.

За всё это время мальчик ни разу не сказал не то что «пожалуйста» или «можно я возьму». Он даже не сказал простого, нахального, требовательного детского «дай!».

Всё ему подпихивалось заранее, тут же, предвосхищая возможные желания и предоставляя выбор между сладеньким и с пузыриками. Нечего и говорить, что он ни разу не сказал «спасибо» или хотя бы «как вкусно». Зато постоянно говорил бабушке «не мешай!» и даже «не перебивай!». Один раз он что-то тихо и очень недовольно буркнул, а бабушка в ответ пылко сказала: «Но я ведь за это уже попросила у тебя прощения! Ведь ты же уже меня простил! Простил, да?»

Это не случайное наблюдение. Моя корреспондентка пишет мне: «Я это каждый день наблюдаю на работе. Для меня это не новость, а печальная обыденность».

Процесс развития детопоклонничества и детоугодничества со стороны родителей и полной инфантилизации детей набирает обороты с чудовищной скоростью.

Только по элементарным навыкам самообслуживания можно судить: то, что дети физиологически могут делать в три года, многие с трудом совершают в шесть-восемь. И всё идёт по нарастающей...

В Петербурге во время встречи с читателями меня уже в который раз спросили: «Ваше детство чем-то отличалось от детства наших детей? Что тогда, в конце 50-х и в 60-е годы, было лучше, чем сей-

Курточка и брюки (блузка и юбка) в дополнение к школьной гимнастёрке (школьному коричневому платью с фартуком) — вот и все наряды.

То есть скучно жили. И скучно: редко когда по телевизору «детская передача», да и ту смотреть нельзя: бабушка болеет, спит. Комната-то одна. Ну, ещё можно в кино на детский сеанс, на девять утра, в воскресенье.

Плохо, да?

каких мобильников не было. Поэтому у нас было священное право свободной личности — пропасть без вести часа на два.

Хотя нас не баловали карманными деньгами, всё равно какие-то суммы у нас время от времени скапливались. И мы сами ходили в магазины. Например, в магазин «Пионер» на улице Горького, где продавались разные радиодетали. Ибо плох был тот мальчишка, который не собрал, сам не спаял



НЕ РАСТИТЬ БАРЧУКОВ!



...Мультки и компьютерные игры — это отказ от полноценного общения с ребёнком. Пошлейший родительский эгоизм под видом ежеминутной заботы. Хотя на самом деле это ежеминутное отбрасывание ребёнка от себя: «Пялься в комп или телевизор, только не трогай папу с мамой! Только не мешай нам самим пялиться в телевизор или комп».

час, а что было хуже?»

Насчёт «хуже» и «лучше» вы через пять минут сами решите.

А я пока насчёт отличий.

Да, дорогие мамы и папы 1980-х годов рождения, у кого дети появились в самом начале 2000-х: наше детство было совсем другое. Мы писали не шариковыми ручками, а перьевыми, причём даже не авторучками, а «макальными», так сказать. Перо надо было обмакнуть в фаянсовую чернильницу. Мы носили неудобную и некрасивую школьную форму из серого солдатского сукна, с ремнём и фуражкой, а девочки были одеты в скромные «гимназические» платья.

Мы жили в коммунальных квартирах, вся семья в одной комнате, а таких комнат — шесть или восемь, и одна ванная на всех. А бывало, что и ванной не было, в баню ходили.

И конечно, у нас не было никаких девайсов и гаджетов. Телевизор и то не в каждой семье был. А телефон — один на весь коридор. И насчёт харчей скучнее, чего уж там. О нарядах я и не говорю.

Но зато мы жили в сто раз свободнее, чем нынешние дети. Да, представьте себе, именно свободнее. Несмотря на всю идеологию, пионерии и сбор металлолома.

Я часто слышу от мам и пап: «Ой, я сейчас забираю Машу/Мишу из школы, потом везу на музыку, потом в бассейн». Мне это кажется странным, а если честно — просто дикостью какой-то. Безумием кажется. Мы всюду ездили сами. Я, например, сам ездил и к англичанке (много остановок на троллейбусе), и в бассейн «Москва» (тоже неблизкий край), и в спортивную секцию около ВДНХ (метро, автобус и пешком), и в вечернюю художественную школу. И уж, конечно, никто не возил ребёнка в школу на машине. А если такое вдруг где-то когда-то случилось, то это было шоком, скандалом, чудесами в решетке.

Но самое главное — нас всё время выгоняли гулять во двор.

Собственно, мы и сами дома не сидели, но если вдруг, сделав уроки, застревали — тут же слышался мамин или бабушкин голос: «Беги во двор, погуляй с ребятами!». Ни-

простенький транзисторный приёмник, чтоб умещался в мыльнице. Я, например, собрал, и он что-то там ловил!

Или мы ходили в зоомагазин на Кузнецкий, а то и ездили на Птичий рынок, за Таганкой, — у многих (у меня в том числе) были аквариумы с рыбками. Но дело не в диодах-триодах-конденсаторах и не в рыбках с дивными названиями «данию рерио» и «барбус суматранус», а в том, что мы лет с десяти совершенно самостоятельно передвигались по Москве. В основном пешком или на наземном транспорте: это лучше, чем в метро, потому что можно прокатиться зайцем.

Бывало, что у нас отнимали деньги какие-то старшие хулиганские мальчишки. «Дай двадцать копеек!» Дать — жалко. Двадцать копеек всё-таки! Большая порция мороженого или четыре пирожка. Но главное — гнусно в смысле чести. И вообще: один раз дашь — у тебя всякий раз, как этим двором пойдёшь, отнимать будут. Значит, в другой раз придётся идти обходом, светлой и людной улицей, а

это очень унижительно. Гнусно, я же сказал. Поэтому надо было отбиваться когда дракой, когда словами вроде: «Лёху Француза знаешь? А я с его братом за одной партией!»

Надо было собирать свои крепкие команды, охранять свою территорию, вступаться за честь (и за двугривенные) своих младших или более слабых товарищей.

Во дворе и на улице мы нарабатывали социальные мускулы. Проще говоря, учились жить. Выстраивать отношения и тактику поведения.

Быть осторожными или смелыми, прямыми или хитрыми. И, кроме того, учились существовать в большом городе, с его троллейбусами и трамваями, перекрёстками и светофорами, проспектами и подворотнями, магазинами и киосками. Без дворовых компаний и спаянных команд, без стычек с мелкими уличными грабителями, без утраченных гривенников и разбитых носов, да просто без раннего опыта хождения по улице в одиночку — вырастают социальные инвалиды.

Вовремя не сформированные социальные навыки потом не появятся. Всему надо учиться вовремя. Настоящий Маугли, то есть ребёнок, выкормленный волками, уже никогда не сумеет освоить человеческую речь, хоть сто логопедов к нему приставьте. Такие случаи известны, подробно описаны и объяснены. Ребёнок, которого слишком заботливо опекали в детстве, — это «Маугли наоборот». Он будет нуждаться в опеке, защите, родительском руководстве до конца жизни.

Не надо говорить, что возить сына или дочь в школу и на спортивную секцию на машине, запрещать самостоятельно ходить по городу — это забота о безопасности ребёнка. Мне кажется, тут всё наоборот — это стремление избавиться от ответственности за него, ибо ответственность всегда есть риск. А мультки и компьютерные игры — это отказ от полноценного общения с ребёнком. Пошлейший родительский эгоизм под видом ежеминутной заботы. Хотя на самом деле это ежеминутное отбрасывание ребёнка от себя: «Пялься в комп или телевизор, только не трогай папу с мамой! Только не мешай нам самим пялиться в телевизор или комп».

В этой инфантилизации, в этом потребительском эгоизме — залог будущей катастрофы нашего едва-едва проросшего среднего класса.

Потому что мамы-папы, возящие детей в машине в школу и в бассейн, заливающие их мозги мультками и играми, глушащие их эмоции безконечными новыми гаджетами и девайсами, — это же и есть наш средний класс, более или менее образованные, достаточно обеспеченные люди.

Но второе поколение среднего класса — те, кто родился в начале 2000-х и был заласкан, затравлен родительской опекой, — может не выжить как класс.

Выживут совсем другие.

Загордившаяся часть среднего класса с глупым высокомерием зовёт их «быдлом» и «гопотой», а также «чурками» и «хачами», но победа в грядущем великом социальном состязании будет именно за ними. Победа будет не за столицей и не за Европой, а за небогатым предместьем и за юго-востоком. Потому что их дети целый день бегали во дворе, дрались и ездили на трамвае зайцем.

**Денис ДРАГУНСКИЙ,**  
писатель и журналист



# Доверие к детям

**Я** стала учиться доверять своим детям, когда родился мой третий ребёнок. Я разрывалась между новорождённым, трёхлетними дочерьми-близнецами, стремлением в принципе быть идеальной мамой и желанием спать.

Всё это едва не закончилось настоящей катастрофой, благодаря которой я поняла: чтобы жить с удовольствием, мне нужно научиться доверять себе, детям, людям, жизни.

Без доверия собственным детям, без уверенности в том, что они сами что-то могут сделать хорошо (без подсказок и даже иногда без разрешения), жизнь с ними может быть какой угодно идеальной, но она не будет радостной. В ней не будет счастья открытиям и узнавания друг друга. В ней не будет роскоши общения с теми людьми, которые родились моими детьми.

А доверие к детям — это привычка, которую можно выработать.

Поэтому, когда к моим детям приходят гости, я ухожу в свою комнату, закрываю дверь и сажусь работать (читать книжку, рисовать...), принимая как норму вопли, топот и грохот из-за двери.

Они же дети, бегают и орут. Это нормально. Но я знаю, что шкаф они на себя уронить не смогут, и уверена, что в комнате нет ничего опасного вроде битого стекла, рассыпанных иголок, брошенных ножей. Всё остальное — не смертельно. Кроме того, дети знают, что любой бардак они будут убирать сами.

Конечно, пару раз я выйду из

своей комнаты подсказать поставить на стол печенье и напомнить, что совсем громко орать всё-таки не нужно, я вообще-то работаю в соседней комнате и меня надо учитывать. Но входить к ним каждые пять минут и «занимать их» — это чересчур. Это же их гости, и они лучше знают, во что им интереснее друг с другом играть.

Это именно доверие. Не нужно постоянно ждать от них глупостей и гадостей. Они их не сделают. Разве что действительно случайно. И будут очень переживать потом.

Чего мне, перфекционистке с комплексом отличницы и постоянно включенной функцией гиперконтроля, вся эта философия доверия стоит?! Путь к тому, чтобы начать доверять детям, занял у меня не один год.

Сначала, пока они были маленькими, я была диктатором. Чётко и коротко говорила, что кому делать. Но довольно быстро мне эта роль наскучила.

И я начала с детьми договариваться. Это оказалось непросто. Выяснилось, что у них по любому поводу есть собственное мнение, которое, почувствовав ветер перемен, они тут же начали высказывать. И тогда в доме началась непрекращающаяся ни на секунду дискуссия. Говоря проще, базар. Так что это оказался не пригодный для жизни многодетной семьи вариант. Всё-таки мнения мнениями, но зимой шапку надевать надо, что бы ты на эту тему не думал. Поэтому выбери из пяти предложенных, какая именно шапка тебе нравится, и пошли гулять, иначе весь день так и проспоришь в прихожей, обсуждая шапку в -20°C.

Глупо. И времени жалко.

Так постепенно в жизни нашей семьи появились правила, которые уравнивают доверие и безопасность:

- Есть вещи, которые делать нельзя никогда: драться на лестнице, высмеивать друг друга, швыряться едой, хамить старшим и т.п.

- Мы всегда одеваемся по погоде, и главное (куртка или ветровка, сапоги или кроссовки) решаю я, мама, а дети могут выбрать цвет кроссовок и т.п.

- Семеро (то есть в нашем случае, четверо) одного не ждут: не можешь быстро принять решение, значит, за тебя решат другие. Но никто не будет стоять и «париться» в прихожей, ожидая, пока ты поймёшь, красный или зелёный помпон больше подходит твоему сегодняшнему настроению.

Для себя же самой я выработала следующие правила, соблюдая которые, мне легче доверять своим детям:

- Я не проверяю домашнее задание и рюкзаки на завтра в школу. Это зона ответственности детей. И я сознательно приучаю их к тому, чтобы они за свои дела отвечали сами.

- Не слезу за порядком в детской. Они знают, что если сокрут, сказав, что убрали, то будут наказаны и всё равно должны будут прибраться, но уже не по доброй воле, а из-под палки.

- Честно говорю детям, что устала, и прошу их вынатыми и понятными им словами оставить меня в покое или помочь мне.

- Говорю детям «спасибо», когда они мне помогают.



- Прошу у детей прощения, если ошибаюсь, кричу, принимаю неверные решения.

- Позволяю себе ничего не делать в случае крайней усталости, чтобы не сорваться на детей по пустякам. Лучше пусть игрушки ровным слоем покрывают весь пол и на ужин будет печенье с молоком, а не паровые котлетки, чем я накричу на детей, убиваясь над плитой.

- Запретила себе чувство вины и угрызения совести, и освободившееся время трачу на рисова-

ние и катание на велосипеде.

Но самое главное — очень забочусь о том, чтобы быть в мире с самой собой, то есть доверять себе, своим желаниям, намерениям, увлечениям и даже страхам. Поэтому что точно знаю — только будучи в мире с собой можно быть счастливой. У счастливой женщины дети счастливы, а я искренне хочу, чтобы у моих детей было счастливое детство.

**Катерина АНТОНОВА**

<https://vk.com/sattvamama>



## Модная причёска

— Да не... Не для девчонок... Ну, это типа самовыражение такое — собственный стиль! Индивидуальность там и всё такое... — не распознав иронии, начал мямлить юноша. — Типа я — неординарная личность там и всё такое...

— Личность? Это хорошо! — с предельной серьёзностью отреагировал седовласый. — Я тоже самовыражался, когда был примерно в твоём возрасте. Назло родителям отпустил длинные волосы, слушал хард рок и хэви метал. Боролся за свои права, протестовал, как мог. Короче, дурачок был... Как-то раз отец поймал меня за длинные патлы, выпорол, как сидорову козу, и наголо побрил. Дескать, всё равно скоро в армию, а там лошадиная грива не нужна.

— Да ты рофлишь! — изумился парень. — Мои родки меня не бьют и разрешают самовыражаться.

Мужчина вздрогнул от незнакомого слова, но ничуть не растерялся и продолжил подтрунивать:

— Оно и плохо, что тебе всё разрешают. Это называется вседозволенность, от которой пользы не будет. А я, между прочим, своему отцу благодарен: он меня тогда выдернул из очень плохой компании, в которой через некоторое время двое оказались в тюрьме, а один на кладбище. Выпивка до добра не доведёт...

Мужчина замолчал и погрузился. Лицо его стало напряжённым от неприятных воспоминаний. Но после небольшой паузы он продолжил, заметив нарастающий интерес юноши:

— И сына своего в строгости воспитал. Длинные волосы, конечно, разрешил, но когда он явился домой с ирокезом на голове — не удержался... Тоже побрил наголо, как меня отец в своё время. Опосля сын мне подробно рассказал, что это у них контркультура такая. Дескать, они панки, что они протестуют против глянцевого попсы, заполонившей телевидение. Ненавидят власть денег и вообще против всей потребительской капиталистической системы, базирующейся на жадности, лжи и лицемерии. Вот оно как, вот это личность! — «дед» мечтательно покачал головой. — А у вас что за контркультура? Не педики случайно? Я слышал, что они любят радужные цвета.

— Нет, нет... — покраснел парнишка. — Я нормальный. Просто таким образом заявляю о себе.

— Заявляешь, что ты круче других? — ехидно уточнил мужчина.

— Ну... — окончательно смутившись, замялся подросток.

— Не волнуйся, это вполне нормально. Однако представь себе такую ситуацию: ты попал в новый коллектив на какое-нибудь собрание или заседание, на котором обсуждают важные вопросы, а на тебя никто не обращает внимания. Рано или поздно ты пой-

дёшь работать. Не вечно же тебе у родителей на шее сидеть?

— Наверное...

— Ну так вот. Ты, ничем не примечательный, сидишь и не отвечаешь. Однако хочется высказать свои соображения, принести пользу для общества. Не удержался и ляпнул какую-нибудь ерунду, а никто и не заметил. Ибо какой смысл на ерунду время тратить. Через некоторое время снова что-нибудь невпопад сказал, и опять никто не проявил особого внимания. А на третий раз угадал и посоветовал что-нибудь дельное. На хороший совет все сразу обратят внимание, а для себя отметят: «толковый человек, скромный, незвучный, а дело говорит». Произведёшь хорошее впечатление!

Парень слушал уже с нескрываемым интересом.

— Или другой случай, — продолжал мужчина. — Ты сразу обратил на себя внимание, заявив о себе. Все думают, что ты очень крутой и ждут от тебя больше, чем от остальных. А ты один раз фигово сморозил, второй раз невпопад ляпнул... Дальше тебя уже никто и слушать не будет! Что про тебя люди подумают, что ты неординарная личность?

Парень замаялся.

— Вот то-то и оно... — улыбнулся «дед» и пошёл своей дорогой. — Кто такую моду придумывает? Стадо не виновато, что пастьх дебил, — чуть слышно бурчал он себе под нос, но последних слов паренёк уже не расслышал...

<https://vk.com/whatisgood2>

— Ты зачем голову покрасил в разные цвета?

— Отстань, дед. Тебе какая разница?

— Какой я тебе дед? — обиделся седовласый мужчина. — Мне всего 55.

— Моему деду тоже.

— Пожалуй, ты прав, — мужчина почесал в затылке. — Я тебе в деды гожусь. Ну и всё-таки, зачем тебе попугайная причёска

всех цветов радуги, «внушок»? — съязвил «дед».

— Тебе не понять, — отмахнулся худощавый паренёк.

— Не глупее паровоза, пойму, — не унимался мужчина, продолжая иронизировать. — Небось, хочешь девчонкам понравиться? У пернатых самцов расцветка тоже пестрее, чем у самок. Например, у селезня, петуха или павлина. Неужели у нас теперь, как у зверюшек?

# На острове с тройней — Выжить по-русски



Татьяна Хотенко — журналист, переводчик, урождённая москвичка. Из Лондона, где она сделала карьеру успешного ресторанный критика, переехала в Финляндию, на остров Хоутскари архипелага Турку, в старинный дом. На острове Татьяна в 40 лет родила тройню. Она умеет растапливать печь, сама готовит хлеб, ухаживает за курами и гусями.



## Это моя земля, мой дом, и я буду рожать здесь

Сначала были мечты о даче где-нибудь среди не испорченных рукой человека лесов. Когда Татьяна увидела дом на Хоутскари, построенный 200 лет назад и 60 лет простоявший без хозяина, поняла, что должна жить именно здесь. Дом требовал реставрации, материальных вложений и физических усилий. В итоге муж, лондонский архитектор, с которым Татьяна начинала ремонт, не выдержал капитального ремонта.

Татьяна не сдалась и с острова уезжать не собиралась. А может, это остров не хотел её отпускать. Кстати, на Хоутскари исторически рождалось много двоен и троен.

Татьяна познакомилась с местным жителем Петером. Но создать настоящую семью с ним так и не удалось: невеста не понравилась отцу Петера, который категорически не принимал иностранку, считал чужой, что бы она ни делала, как бы ни старалась, вставая, например, рано утром, чтобы испечь хлеб и приготовить к завтраку бутерброды. Петер не вставал на её защиту. Через два месяца совместной жизни Татьяна сбежала в свой дом, где ремонт был ещё не окончен.

— У меня было ощущение, что это моя земля и я здесь должна жить, а если меня кто-то не принимает, это их проблемы. Через неделю после ухода поняла, что беременна.

УЗИ показало тройню. Врачи предлагали уехать в Лондон, так как в Финляндии опыт ведения многоплодных беременностей небольшой. Татьяна отказалась.

— Решила: раз моя земля, мой дом, я буду рожать здесь. Правда, вскоре начала понимать, что да, может быть, и нужно было лететь рожать в Великобританию. К счастью, познакомилась с хорошим финским перинатологом, почти самым лучшим в Финляндии, у него фамилия переводится на русский как «огонь». Хотя у меня был ещё только конец второго месяца, он сказал, что лететь мне уже не стоит. Я стала постоянно ездить на УЗИ за 100 километров...

Одно из самых больших моих сожалений — что я не могу родить здесь, у себя дома, в сауне, в огромной купели, ещё одного ребёнка. Понятно, что с тройней (причём все дети лежали поперёк) роды были возможны только в больнице, через кесарево сечение.

## Вопрос о грудном вскармливании не стоял

К жизни с тройней Татьяна готовилась заранее. Попыталась продать свой двухместный грузовой пикап, в который не уместится три автокресла. Но потом решила его оставить. Вопрос выбора грудного или искусственного вскармливания для Татьяны не стоял: ближайший магазин от неё почти в трёх километрах пешего хода. И это сельский магазин, где не найдёшь специальной смеси для недоношенных детей, ведь тройняшки обычно рождаются раньше 40 недель. Дети Татьяны родились на 33-й неделе плюс один день, то есть были условно доношенными для ситуации с тройней. Но всё равно они были очень маленькими.

— Я стала общаться с мамами из разных стран, нашла группу по естественному родителству многоплодных. Только грудное вскармливание давало мне возможность организовать быт так, чтобы у меня всегда хватало еды для детей.

Чтобы у меня никогда не кончились подгузники, я приобрела многоразовые. Заранее приобрела фудон (матрас), чтобы организовать совместный сон и чтобы младенцы никуда не могли упасть. Я сама умею печь хлеб, так что вопрос, чтобы идти за свежим хлебом для себя, передо мной не стоял. О доставке других продуктов заранее договорилась с магазином.

Я запаслась слингами и двухместной коляской, и потом, когда дети родились, гуляла так — двое в коляске, один примотан в слинге. Когда стали вылезать из коляски, я их возила в трейлере на велосипед.

Первый год с тройней я вспоминаю с большой теплотой и нежностью.

Единственная проблема была с окружающими: люди просто не понимали, что у меня уже всё го-

тово, что я всё просчитала и у нас всё в порядке.

## Сначала нужно научиться обходиться без помощи

— Реальную помощь от других, если она требуется, важно



организовывать самим. Я начала подписываться на добровольцев, приглашала к себе людей с семьями. Они обычно приезжали с детьми, чтобы как-то поучаствовать в нашей островной жизни, поколоть дрова, погулять вместе с детьми. Когда ко мне приехала первая «доброволица» и спросила, что делать, я сказала, что вроде бы ничего и не надо.

— Как же, у вас хозяйство стоит, давайте я соберу ягоды, они поспели, а у вас нет времени собирать, — предложила она. В итоге ягоды были собраны, и я на год наварила варенье. Но в целом, конечно, справлялась сама. Мы с детьми то пироги пекли, то блины, то пиццы.

С тройней, по мнению Татьяны, женщине справиться одной очень

даже реально, и это будет совсем не подвиг, а так, обычная жизнь. Главное — научиться обходиться без чьей-либо помощи. Когда этот навык придёт, можно уже просить помочь.

— Если вы с самого начала будете брать помощников, у вас не будет прокачан «мускул» способности самой заботиться о своих детях без того, чтобы впасть в истерику, в чёрную депрессию... Любая помощь рано или поздно уходит.

Даже самые лучшие бабушки на свете, самые преданные няни, любые помощники, заботливый муж не будут сидеть с вами постоянно. Рано или поздно наступит день, когда вы останетесь со своим ребёнком одна, и это будет самый чёрный день вашей жизни. Если

только вы не способны справиться с ребёнком самостоятельно.

## Пришлось закалывать и учить лазать по скалам

Первый год к врачу Татьяна с детьми ездила на такси: в Финляндии бесплатное такси положено беременным и матерям с детьми до года, если они живут от своего врача слишком далеко. Потом — за деньги, что выливалось в приличную сумму.

— Здесь, на островах, к сожалению, полностью ликвидируют всю медицинскую систему, видимо, в целях экономии бюджета. Когда происходит какая-то внештатная ситуация, то вызывают вертолёт.

Самое тяжёлое началось, когда дети начинали болеть — по кругу, заодно заражая и маму. Чтобы избежать таких ситуаций, Татьяна стала их закалывать. Как именно, она делиться не хочет, считая, что подобные вопросы лучше обсуждать со своими педиатрами.

У людей, живущих на острове, есть проблема — неустойчивость к разным вирусам, к чему привычны люди в больших городах. Некоторые люди месяцами не выезжают с острова. Татьяна стала приглашать добровольцев в том числе и для того, чтобы у детей был контакт с разными людьми.

— Я видела, как у моих детей выстраивается иммунитет: на третий день у них начиналась рвота и они явно были заражены каким-то вирусом, но болезнь проходила через 2–3 дня. Причём я сама могла регулировать количество до-





бровольцев и то, откуда они приезжают.

Дом расположен на скале, и с двух сторон скалы круто обрываются. Когда дети стали подрастать, перед их мамой встал вопрос безопасности. Вариант обнести дом забором оказался очень дорогим, да и испортил бы невероятно красивый вид. Татьяна пошла по другому пути.

— Я стала учить детей лазать по скалам. Мы вместе лазали, я показывала: вот там опасно, обрыв, туда можно упасть. Объясняла, разъясняла, учила долго и кропотливо. Много раз были моменты, когда я бегала и кричала, звала их. У меня падало сердце, когда они вдруг оказывались на самом краю.

Как-то, когда они уже были обучены лазать по скалам, один из детей залез на пожарную лестницу. Представьте картину: внизу бежит безумная мать, рвёт на себе волосы, кричит: «Саша, слезай!», а Саша, довольный, сидит на крыше и хихикает. Внизу стоят Таня и Берен и говорят: как же круто Саша залез, какой молодец.

Сейчас такое не повторяется: если они куда-то полезут, я позову, скажу, что не надо, и они понимают, что действительно не надо.

## В домике без электричества я написала книгу

Сначала Татьяна работала по утрам, когда дети спали: она приучила их вставать поздно, а сама поднималась часов в шесть. Но это было непросто — и не успеешь много, и сама обстановка не способствует работе.

— Мне нужен какой-то отдельный кабинет, чтобы там не было этого вида печки, которую надо растопить, поднимающегося теста, угла, который ты не вымела...



Я ходила всё время и ныла, что не могу работать, и так надоела папе детей, что он предложил: «Давай я тебе выделю домик, дачу на острове Хеста, буду туда отвозить раз в неделю, увозить детей часов на пять-шесть».

Это была очень хорошая помощь: в этом уединённом домике, где даже нет электричества и компьютер подзаряжался от автомобильной батарейки, я написала книгу.

Через полтора года Татьяна сможет вздохнуть по-настоящему спокойно: будет выплачена ипотека, а пока с материальной точки зрения бывает непросто.

— До детей у меня с деньгами всё было нормально, а когда дети появились — стало трудно.

У меня огромная ипотека. Да, есть какой-то начальный капитал, его можно заработать, хорошо выйти замуж, муж неплохо зарабатывает, можно как-то делить капитал. Основа у меня была, но её никогда не было достаточно для

того, чтобы купить дом с 13 гектарами земли. Если ты не миллиардер, приходится брать ипотеку и выплачивать ежемесячно крупную сумму. На остальное денег практически не хватает.

Я же не рассчитывала, что вдруг появится ребёнок, а тем более — тройня. Но мы прорвались, я считаю: ещё немного времени, и мы прорвёмся окончательно.

Я продаю лес, пытаюсь заставить поместье работать. Сейчас пытаюсь получить разрешение на строительство, будет построена дача у моря, потом продана, это будут хорошие деньги.

## Встала, затопила печь — и всё по-другому

Татьяна умеет топить старинную печь, хотя вначале даже местным печникам было не очень понятно, как она функционирует. Мама тройняшек умеет рубить дрова даже топором. Но топором дрова колют для удовольствия, а так — используют дровокол.

— Когда приехала сюда, зимовала первую зиму, с удивлением смотрела на местных людей, которые пользуются дровоколами и вообще очень не любят топить печки, предпочитают лучше заработать лишние три-четыре сотни евро в месяц и в зимние месяцы оплатить электрическое отопление. У меня тоже стоит электрическое отопление, я включаю его, когда сильно болею. Включала, когда кормила детей грудью, просто не было времени пойти и растопить все четыре печки.

Печки — это в первую очередь психологическая поддержка. Ты встала, затопила печь, поставила чайник — и уже всё по-другому. Утро, даже если на дворе тёмный ноябрь с его штормами, становится другим.

Сейчас детям шесть лет и они ходят в подготовительную школу. Сначала занятия начинались с 8 утра, но, поскольку классы небольшие — по пять-шесть человек, а опыта работы с тройней, да ещё с иностранцами, у педагогов нет, Татьяна смогла договориться, и занятия детей начинаются с 10:00.

Папа тоже стал более активно включаться в их жизнь: он приходит около 8 утра, поднимает детей и кормит завтраком, помогает им одеться в приготовленную с вечера одежду.

— Когда он уходит, встаю я. Если зима — топлю печь, выпиваю первую чашку кофе, сажаю детей на специальное такси — финский аналог школьного автобуса, только это такси-автобус предоставляется не всем в стране, а только если далеко живёшь и дорога опасная. Подготовительная школа в трёх километрах. За два часа успеваю сделать какую-то свою работу, которую мне нуж-



но сделать именно без детей.

Потом они возвращаются и, согласно уговору, если дети вели себя в школе хорошо, получают либо возможность поиграть, либо съесть что-то вкусное, либо сделать что-то, чего им хочется больше всего.

Обед готовлю в печи, мы обедаем. Затем сидим все вместе, что-то рисуем, делаем поделки. Ещё я учу детей читать и писать по-русски, английскому языку. Таня уже читает, пишет, причём на двух языках. Мальчики пока нет. Они — идентичные близнецы, и у них языковое развитие началось гораздо позже. Я вообще считаю, что с мальчиками гораздо тяжелее, чем с девочками.

## Советы от мамы с тройняшками

1. Комната вместо манежа. Когда дети поползли, я решила отказаться от манежей и огромную сорокаметровую детскую превратила в один большой манеж, полностью безопасный для детей. Там была печка, но мы её отгородили заборчиком. К тому же я рано стала учить детей понятию «горячо»: дашь дотронуться ребёнку пальчиком до несильно горячей поверхности, и он быстро понимает, что это опасно.

2. Детские тележки-каталки. Когда дети пошли, очень помогали такие тележки. У нас до сих пор жива тележка «Harley Davidson», за которую яростно билась с другими фанатами на аукционе в Америке и купила её по заоблачной цене. Но она очень красивая, туда помещались все трое детей.

3. «Руки на машину!» Продаются наклейки на машину — много маленьких ручек. И если я отстегнула всех детей из кресел, они вышли, а я забыла что-то, то говорю: «Руки на машину!» — и всё, он как приклеился. Естественно, трёхлетка долго так не простоит, долго возиться и говорить по телефону не получится, но на минутку, в которую можно залезть обратно в машину, взять забытое, их терпения хватит. Дети будут гарантированно в безопасности, и это вопрос дисциплины.

4. Спать, менять подгузники на полу. С пола некуда падать. Если менять подгузники на пеленальном столе даже двойне, один ребёнок может укатиться.

5. Подушка для вскармливания двойни — это лучший вариант из всех. Я вообще фанат всяких приспособлений, но значительное их количество оказалось бесполезным.

6. Слинг и рюкзаки. У нас в интернет-сообществе родителей трое, четвёрен есть, по-моему, две матери, которые носили трой-

няшек вскоре после родов сразу в слингах. Но, честно говоря, это больше для фотографии в Инстаграм, потому что — тяжело. Помню совершенно фантастическое чувство, когда я смогла наконец замотать в слинг двоих, а одного взять на руки! У мамы тройни всегда бывают какие-то страхи: допустим, начался пожар, а как всех младенцев вытаскивать?!

7. Профессиональные спасательные жилеты, если вы находитесь у воды. Мы живём на море, и во время любого похода на пляж, во время любого пребывания рядом с открытой водой я всегда надеваю на детей спасательные жилеты. Где-то лет до четырёх они у меня не снимали их даже в кафе, расположенном на берегу. Ведь дети могут убежать на причал посмотреть на яхту.

Отличие профессионального спасательного жилета от надувных в том, что он переворачивает человека лицом вверх, не позволяя, таким образом, захлебнуться. Однажды спасательные жилеты нас спасли. Я пыталась наладить отношения с папой детей, привить ему отцовское чувство и привезла детей на отдельный остров, на дачу.

На острове — крутой скальный спуск к воде. Я пошла мыть сковородку, и дети в своих спасжилетах побежали за мной. Скала оказалась скользкой, один соскользнул вниз, я за ним, остальные двое — за мной. Мы все оказались в воде, причём, как выяснилось, там был обрыв — три метра вниз. Я очень хорошо плаваю, но даже самый лучший пловец с тремя детьми не сможет никуда выплыть. Дети кричали, я двоих держала в руках, третью подталкивала, потом меняла, при этом сама кричала и звала нашего папу. В конце концов он услышал, пришёл, прыгнул в воду и по одному всех вытащил.

8. Автодом вместо машины. Если выбрать не гигантский, по размерам он не намного больше «Газели», и права для его управления нужны категории В. Зато проблемы с туалетом, с едой (там есть кухня), с возможностью поспать решены.

Еду я, допустим, с детьми с острова в Питер, устала по дороге, встала на стоянке, разложила кровати, все переодеваются в пижамы, стелют простыни, одеялами укрываются, ложатся на подушки и спят. В обычной машине такое было бы нереально, а по цене купить небольшой автодом — то же, что и большой внедорожник, в котором можно разместить большую семью.

Оксана ГОЛОВКО

Фото из архива Татьяны Хотенко

www.ppravmir.ru

# Если трудности в отношениях...

У нас была такая история с супругом. Я развивалась и изучала Священные писания. Он по своей природе очень добрый человек и открытый. Такой, знаете, бизнесмен, который всем помогает. Но в бизнесе как — обязательно нужно пойти в баню, там выпить со всеми.

Он возвращался домой в четыре утра, а я в четыре утра как раз просыпалась. И вот у меня было утро, а у него — ночь. Я ему говорила: «Доброе утро!» Он мне говорил: «Спокойной ночи» — и ложился спать. Это продолжалось достаточно долго.

Говорится, что если вы сидите у камина, со временем невозможно не согреться. И муж со временем осознал, что если бы я не занималась духовной практикой, то закатывала бы ему концерты. Но я развивала смирение, терпение, я за ним ухаживала.

Я спрашивала своего учителя, Александра Геннадьевича Хакимова:

— Как мне реагировать на это всё?

Он отвечал:

— С юмором.

— Но мне не до смеха!

— Понятно, что не до смеха.

Но вам нужно создать такую атмосферу в доме, чтобы ему было очень комфортно.

— Ему и там комфортно, и дома ещё комфортную атмосферу ему создать надо!

— Да, надо так и сделать.

Вот я и создавала юморную атмосферу в доме.

И мой муж спустя годы, когда он уже встал на духовный путь, стал вегетарианцем, завязал со всем этим, построил гуру-ашрам, вегетарианский ресторан открыл, сказал мне однажды:

— Я каждый раз, приходя домой, поражался, что у меня застеленная постель, что всё так сделано в наилучшем виде и что ты такая приветливая. Я бы на твоём месте убил бы!

— Если честно, у меня порой очень сильно подкатывало.

— Но я тебе безмерно благодарен! Я тогда поверил в твою практику, потому что ты не можешь без какой-то поддержки извне такое делать. У тебя не хватило ни терпения, ни сил, ничего. Я поверил в твою практику только из-за этого.

Мало того, мне и учитель сказал:

— Он тебя проверяет, действительно ли ты такая.

Супруг это подтвердил впоследствии:

— Да, мне хотелось проверить, такая ты прям благодатная. Ну, давай посмотрим, какая ты благодатная!

Длилась проверка в течение семи лет.

Если мы хотим поменять судьбу по-настоящему, нам всем нужна поддержка. Поддержку мы получаем, когда знакомимся со священными писаниями, с людьми, которые идут по пути развития.

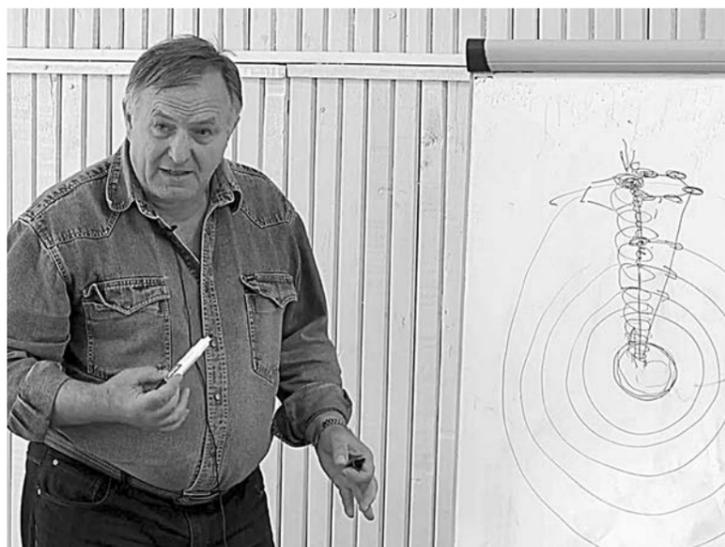
Марина ТАРГАКОВА,

психотерапевт, общественный деятель, автор и ведущая семинаров и тренингов по педагогике и психологии отношений

<https://vk.com/targakova>

# Теория мироздания

## В. Д. Плыкина



«25 лет работы над вопросами мироустройства привело к созданию принципиально новой модели Вселенной...»

**В**иктор Дмитриевич Плыкин — доктор технических наук, академик Международной академии информатизации при ООН.

Своё видение мироустройства В.Д. Плыкин изложил в основном в своей книге «В начале было Слово...» или След на воде».

В книге автор показывает, что Вселенная конечна; что атомы, электроны и элементарных частиц (в нашем сегодняшнем понимании) в Природе нет; что не материя, а информация лежит в основе устройства Вселенной; что материя — это форма, которую приняла энергия согласно информации, согласно программе создания материального образования; что мир, в котором мы живём (физический мир Земли), — это мир следствий; что мир причин — в системе замкнутых информационно-энергетических потоков Вселенной.

### Знания о Вселенной и её Законах по теории В.Д. Плыкина

Основой материального образования является информация. Сначала приходит информация о будущем материальном образовании: что создаётся, в какой области пространства, каков внешний облик вновь создаваемого материального образования и какова его внутренняя энергетическая структура.

Носителем информации является информационная составляющая единого информационно-энергетического потока Вселенной.

Структура материи на микроуровне конечна и состоит из двух элементов — информации и энергии. Управляемая информацией (программой создания материального образования) энергия «упаковывается» в сверхплотное состояние — материю. Этой же программой сохраняется во вре-

мени это сверхплотное состояние энергии. Если создать искусственные условия, которые позволят энергии выйти из сверхплотного состояния в своё первоначальное состояние, то произойдёт импульсный выброс колоссального количества энергии. И физики экспериментально, а затем на практике показали, что это именно так — создав и взорвав водородную бомбу. Создав искусственные условия расщепления ядра, физики разрушают информационно-энергетическую структуру (программу), удерживающую энергию в «упакованном» (сверхплотном) состоянии. И энергия мгновенно переходит в своё первоначальное состояние — происходит то, что мы сегодня называем ядерным взрывом. Говоря языком современной физики, произошло превращение материи в энергию.

«Упаковка» энергии в сверхплотное состояние — это информационно-энергетический процесс, лежащий в основе творения Вселенной. А расщепление ядра — процесс антитворения, приводящий к хаосу и разрушению.

Во Вселенной существует две информационные основы — две воды —  $H_2O$  и  $Li_2O$ .

Вода  $H_2O$  — информационная основа биологической жизни во Вселенной и  $Li_2O$  (Li — литий) — основа всех звёздных процессов. Плыкин: «Когда я 20 лет назад, как материалист, почитывал Библию, чтобы бороться с «опиумом» для народа, то не мог понять слова: «И создал Бог твердь и отделил воду от воды». Это теперь ясно, что две воды —  $H_2O$  и  $Li_2O$  — две информационные основы Вселенной».

Вода является информационной основой, элементом Вселенной. Значит, как элемент, она содержит в себе информацию обо всей Вселенной в целом и о её структуре в частности.

Плыкин нашёл эту структуру после семи лет исследований на специально разработанной установке. Вода предстала визуально в виде пчелиных сот.

Оказывается, и вся Вселенная устроена именно таким образом. Информационная структура воды — структура Вселенной. Даже в телескоп видны так называемые

глобулы, ячейки, в виде пчелиных сот. В следующей серии экспериментов были применены различные вибрационные законы. Экспериментальные подтверждения полностью сняли теоретические неувязки.

Материя конечна и состоит из информации и энергии. Но как в этом случае быть с бесконечностью Вселенной?

Вселенная конечна, многослойна, постоянно расширяясь, сохраняет структуру «пчелиных сот», состоит из управляющего ядра — разума Вселенной и управляемой системы замкнутых информационных энергетических потоков.

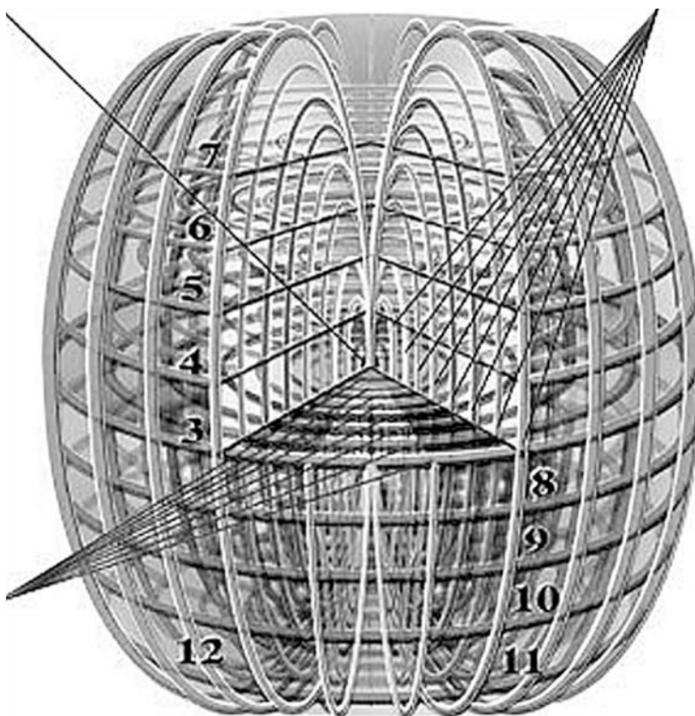
Вселенная — живое существо, как и человек. И так же, как человек, имеет системы жизнеобеспечения. У человека кровеносная, лимфатическая, дыхательная, пищеварительная системы. У Вселенной замкнутые информационно-энергетические системы (потоки). Только в силу того, что эти потоки замкнуты, всё во Вселенной имеет свои циклы. Вселенная имеет однородную строго регулярную структуру «пчелиных сот» и постоянно растёт, но не хаотически, а строго по Закону.

«Пчелиные соты» Вселенной постоянно расширяются по всему объёму, и галактики, находящиеся в узлах «пчелиных сот», постоянно удаляются друг от друга. Солнца (звёзды), двигаясь по спирали, постоянно удаляются от центра галактики, постоянно растут и увеличивают свою массу. Планеты, двигаясь по спирали, постоянно удаляются от солнца (звёзды), постоянно растут и увеличивают свою массу. Спутники планет, двигаясь по спирали, постоянно удаляются от планет и так же растут в размерах и в массе.

Вселенная имеет своё управляющее ядро и управляемую систему информационно-энергетических потоков. Поток истекает из ядра и возвращается в ядро на регенерацию. Из ядра идёт энергия соиздания, которая отдаёт Вселенной всё, создаёт всю Вселенную, галактические слои, галактики, планеты, спутники, живые существа, а отработанная энергия сливается в ядро на регенерацию.

### Управляющее ядро — регенератор энергии, разумное Начало, творческое

Начало во Вселенной — это тот великий программист, который программирует все процес-



Вселенная прекрасна, а всё потому, что есть Ядро, разумное Начало, которое программирует, координирует, творит.

Ядро Вселенной влияет на каждого человека, а энергия и информация каждого человека достигают ядра. То есть собирается информация, координируется, корректируется, осуществляется регенерация энергии, словом, идёт развитие Вселенной. И все эти процессы происходят потому, что информация — первична, потому что есть изначальная программа.

Как и Вселенная, человек многослоен и представляет собой информационно-энергетическую систему сфер (слоёв) и состоит из ядра, сферы сознания, информационной сферы, энергетической сферы и физической сферы (физического тела).

Ядро, сфера сознания, информационная сфера и энергетическая сфера человека существуют всегда, это система тонких энергий. Отмирает только последняя, самая грубая и самая кратковременная сфера — физическое тело человека.

Дух — это не что иное, как ядро человека. Душа — это не что иное, как совокупность трёх сфер: сознания, информационной и энергетической.

Безсмертие души — это не что иное, как выполнение закона сохранения энергии: «Энергия не возникает из ничего и не исчезает бесследно».

То, что мы привыкли считать смертью человека, это только отмирание его внешней оболочки. Произошёл разрыв связей высших информационно-энергетических сфер человека с его низшей сферой — физической. Не стало физического тела, а человек как система тонких энергий будет существовать всегда, пока существует Вселенная.

Более глубокое исследование человека как многослойной информационно-энергетической системы дало совершенно неожиданный результат: «мозг человека — это система управления физическим телом человека и канал связи физического тела с сознанием человека». Мозг человека не имеет никакого отношения к сознанию человека. Он приводит в действие физическое тело человека и обеспечивает информационную связь со сферой сознания. Мозг воспринимает информацию из сферы сознания и формирует её в последовательность воздействий на нервные центры, а уж они — на мышцы того или иного органа физического тела. То, что мы сегодня называем инстинктами, это и есть основной набор функций мозга человека.

Информационная сфера — сфера информационного взаимодействия между человеком и Вселенной. В информационной сфере человека сосредоточена вся информация о человеке, программа его жизни и все поступки человека, совершенные им в жизни.

Энергетическая сфера — сфера энергетического взаимодействия между человеком и Вселенной.

Сфера сознания осуществляет все интеллектуальные и эмоциональные процессы в существе человека. Процесс мышления и принятие решений осуществляются вне нашего мозга, вне нашего физического тела, они осуществляются в ином измерении — в сфере сознания, а наш мозг отрабатывает только следствия процесса мышления — его результат.



# Ложь официальной истории



ди под вывеской «Русская историческая наука».

**«Почему у Тутанхамона стальной кинжал с пояса, а на нём — сцены царской псовой охоты в дубравах?»**

прос! Это же лежит уже сотни лет здесь! А в запасниках лежат стальные мечи с арабикой, которые были в руках у фараонов. А убрали их только потому, что объяснить это никак невозможно. Значит, их нужно спрятать.

Или у меня другой вопрос: почему древне-славянская экспозиция ни разу не выставлялась в

**К**ультура — это культ. И не зная культов собственного народа, собственной расы или собственной страны, не зная его истории, как можно называться культурным человеком? Так вот я смею утверждать, что российские граждане не знают истории русского государства, России!

Отсчёт отечественной культуры у нас ведётся в лучшем случае с принятия христианства, а в худшем — с Великой Октябрьской... А что было там пять с половиной тысяч лет до этого непрерывного календаря? Ещё Пушкин старым календарём подписывался: год пять тысяч шестьсот такой-то...

А что было в эти пять тысяч шестьсот лет? Где они? Где мы можем узнать о них? Что это за великая ведическая культура, которая дала и породила много религиозных, языковых и государственных образований? Почему мы в какой-то «Британской энциклопедии» можем прочитать о Тартарии, величайшей империи? А то, что её столица — Москва, мы вообще знать не знаем? Почему? Потому что нам никто про это не рассказывал. Никогда и нигде.

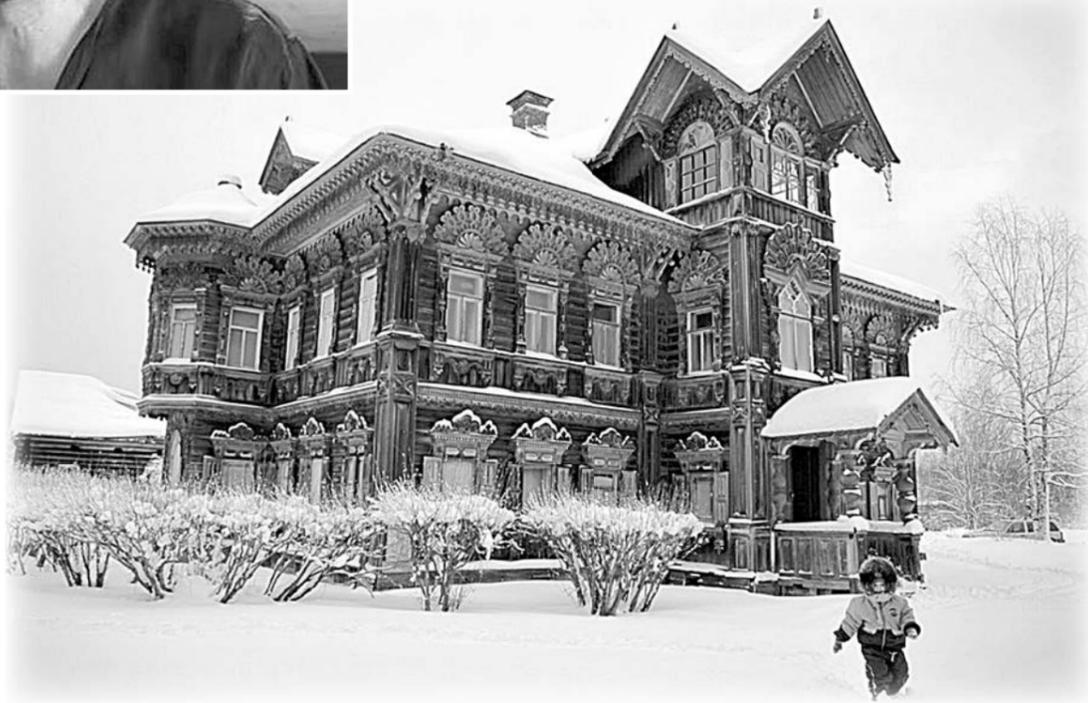
Например, про наших величайших героев. Скажем, о князе Святославе. Александр Македонский по сравнению с ним — просто щенок. Величайшие герои мира, которые были великими не только на нашей территории, но и во всём мире. Но в угоду той или иной концепции, идеологии, религии всё это изымалось, переписывалось, сжигалось, уничтожалось...

Да что там говорить! В созданной Российской Академии наук первые 20 лет ни одного русского не было, одни немцы! И ни один из немцев этих не говорил на русском языке. И они переписывали все книги. Первым русским в Академии был Михаил Ломоносов.

**«За такие «научные» работы надо срывать «погоны» сразу»**

Традиционно отправной точкой русской государственности считается легендарное призвание варяга Рюрика с братьями на княжение. Вот как по-настоящему звучит часть этой фразы, а не в искажённом варианте дикарей-норманистов: «Земля наша велика и обильна, а наряда в ней нет. Приходите княжить...». Заметьте: не «порядка», как переводят, а «наряда»! Так в летописи по Ипатьевскому списку.

Наряд — это государственность, флаги, знамёна, гербы, централизованное управление князем, нарядником. Осталось близкое к современному пониманию слово — «урядник» (устроителем ряда). А «порядок» — дру-



гое слово и другой смысл, это противоположность хаосу, который, по идеологии норманистов, якобы был на Руси, пока не пришли ею управлять культурные немцы-шведы. Вот такая подмена.

Учёные, которые цитируют эти строчки, не читали первоисточник, а полагались на авторитеты своих учителей, которые тоже не удосужились сходить в библиотеку, развернуть первоисточник и убедиться собственными глазами, что слово «порядок» отсутствует, а есть «наряд» и «нарядник» (князь). И тому есть прямые свидетельства: в Российской национальной библиотеке в Петербурге, где хранится первоисточник (Лаврентьевский свод летописей), никто из современных учёных этот первоисточник не заказывал никогда! Сохранились формуляры частоты востребования экспонатов. Этот факт очень хорошо обыгран в фильме М. Задорнова «Рюрик. Потерянная быль».

И ведь научные звания получают! Да за такую ошибку да ещё её повторение из «научной» работы в «научную» работу надо срывать «погоны» сразу. Это не просто ошибка, а диверсия! В научной деятельности эта ошибка равна полной дисквалификации звания «учёный», поскольку человек полагается на слух и авторитетное мнение, а не проводит исследований, не перепроверяет данные при помощи установленных опытным путём фактов.

А кто может поручиться, что остальные якобы «научные утверждения» не получены такими же путями? Кто может с уверенностью сказать, что всё то, что написано в наших учебниках, правда, если в основе лежит ложь, так просто проверяемая? И это длилось столетиями! Заметьте, что ни один именитый историк не опровергал эту ложь. Значит, слово «наука» не применима к тому, чем занимались и занимаются эти лю-

ди под вывеской «Русская историческая наука». Вот вы узнали только один факт подмены, а я их знаю десятки, потому что люблю читать первоисточники. Кстати, мои знакомые историки тоже делают это, не желая переписывать и повторять чью-то выдумку, порождённую неизвестно какими причинами. Один раз столкнётесь с подобным фактом и сразу станете перепроверять даже казалось бы очевидные вещи. И я вас уверяю, попутно сделаете массу открытий.

Так что могу со стопроцентной уверенностью утверждать: исторической науки, как науки в классическом понимании, в России нет, она только зарождается. Вместо неё есть легендаристика, сотканная из лжи, порождённой политическими мотивами разных эпох.

Возьмём, например, знаменитую китайскую стену. Естественно, возникает первый же вопрос: почему бойницы на стене направлены в южную сторону, в сторону Китая, а входы на стену расположены также с внешней, северной стороны? Это что — ошибка архитектора? Значит, не Китай этой стеной защищался от тех, кто жил севернее этой стены, а как раз они — от Китая. А кто жил севернее китайской стены? Наши предки.

Или, например, сколько можно говорить о таком абсолютном бреде, как монголо-татарское иго? «Могол» — это греческое слово, означающее «могущий» или «великий», а великой в то время была только одна страна — Тартария. Именно так раньше называлась наша империя. Откройте Британскую энциклопедию — по сей день там написано, что Тартария — самая большая империя, которая включала в себя всю Ойкумену. Или берите старые карты и читайте по ним.

Занимаюсь я, допустим, Египтом. Вот почему у Тутанхамона стальной кинжал с пояса, а на нём — сцены царской псовой охоты в дубравах? Это же простой во-

главных музеев страны? Почему японская, фламандская, немецкая, итальянская выставляются, а экспозиция нашей древней культуры — нет? Руководство музеев молча показывает пальцем наверх. Но это не Путин запрещает их, это РПЦ, которая ни в коем случае не хочет, чтобы мы думали иначе, чем предлагают нам думать, что мы, дескать, жили в лесу и молились колесу.

**«Славяне во все времена ставили терема и хоромы...»**

Кстати, по поводу жизни в лесу. Я изучал деревянное зодчество по всей России. И на мои вопросы были найдены простые ответы. Избами у нас называли хижину или жилище, в котором нужно было избыть, переждать опасное время (например, войну или набег врагов). Её, избы, прятали где? В деревьях, в лесах. Так появились деревни. Там, в лесах, стояли эти избы как временные жилища — со мхом на крыше, с дёрном и так далее. А славяне во все времена ставили терема и хоромы. И это никак не связано с материальным благополучием.

Ты валишь дерево, и теперь для того, чтобы ты положил его в венец, делаешь в нём две чашки. Что в большом дереве ты две чашки вырубил, что в маленьком — зачем пилить его пополам и делать те же чашки? Теперь, когда накатали венцы друг на друга, в середине ставится печь, которая обогревает всё большое помещение. Зачем маленькое-то помещение делать? Нет никакого смысла. Даже по трудозатратам.

Вот ещё несколько примеров. Александр Невский со своей дружиной разбил лучшую армию мира — профессиональных тевтонских рыцарей. А что у нас на то время было? «Монголо-татарское иго».

Прискакали к нам после этого «татары» на своих кривоногих лошадках, и мы что — опять им, значит, дань платим? Ну не смешно ли?

А если мы им 300 лет платили дань, то где эта дань? Ну, найдите мне хоть один наш предмет где-то в Монголии или Китае! А ещё ни одна лошадь не дойдёт оттуда сюда или обратно. Это знает любой лошадишник. И вот таких фактов-нестыковок набирается огромное количество.

**«Араб, арап — это не кучерявый негр, а учёный»**

Татары — ближайшие наши братья, наша лёгкая конница вообще-то. Потому что ни одного славянского седла или меча у нас на всей территории России вы найти не сможете. У вас мечи будут от викингов, а седла — тюркские. А на всех щитах и шлемах будет арабская вязь. Только это сторонникам официальной истории надо затирать или прятать.

(Русские воины той эпохи прекрасно понимали, что написано на их оружии. Потому что на Руси до XVII века использовалось несколько алфавитов и языков, в том числе и так называемая арабская (то есть научная, учёная или секретная для людей малограмотных или иноплемеников) вязь. Арабская вязь являлась специальным языком русских воинов, витязей: слова писались не слева направо, а справа налево, без главных букв, с достаточной долей искажения. Сегодня многие арабские слова легко угадываются по звучанию или даже читаются по-русски, если их читать наоборот. Например: «Коран» — «нарок» (это по-русски «завет» — см. словарь Даля) или «ашвал» — «левша» и т.д. Александр Пушкин был одним из тех, кто заметил удивительную схожесть русского и арабского языков: «Мы точно-точно двойной орешек под единой скорлупой» (Пушкин А. С. «Подражание арабскому»).

Если ты понимаешь, что в Средневековье арабами называли всех учёных, то тогда ты понимаешь, кто такие арабы. Потому что этнографии тогда ещё не было, как и национальности не было. Тот же араб, «арап» Петра Великого — это не кучерявый негр, а учёный, который был при Петре I. А евреями называли всех жрецов, поскольку национальности такой не было. Они же были хранителями сокровищ и жрецами. И поэтому те сокровища, которые они охраняли, это и был тот первый стартовый капитал, который просто некому было отдать при распаде Империи.

Или возьмём так называемый «философский камень». Если ты знаешь, что в Средневековье философией называлась любая наука, то понимаешь, что философский камень — это научный камень. Раз научный, значит, не природный, а искусственный. А что такое искусственный камень? Бетон. А когда ты читаешь источники, там написано: «Верну секрет философского камня. Сможем стены и грады нерушимые возводить». Из чего? Из бетона этого. Из «философского», то есть, научного камня. Причём тут золото и ртуть вообще? Какое большое воображение это придумало?

**Виталий Сундаков,**  
историк, философ, этнограф,  
культуролог, профессиональный  
путешественник, создатель  
музея «Славянский Кремль»,  
действительный член Русского  
географического общества  
[www.km.ru](http://www.km.ru)

# Кому выгодно спаивание населения

**А**лкоголь никогда и нигде в мире не распространялся стихийно, он всегда сознательно насаждался силами, враждебными обществу. Главный принцип стремящихся удерживать население в плену наркотического дурмана — не останавливаться ни перед чем, идти на любые подлости, чтобы получить миллиардные прибыли, наживаясь на человеческом горе.

О том, какие прибыли и рычаги влияния даёт спаивание населения, говорят многочисленные исторические примеры.

Когда в начале XX века в Российской империи началось движение за трезвость, барон Гинзбург заявил в своём кругу, что его поставки алкоголя дают ему золота больше, чем все золотоносные прииски на Лене. Поэтому-то он и прилагал все усилия, чтобы доказать, что так называемые «умеренные дозы» водки для русского человека безвредны.

Идеологи фашизма, как и все другие претенденты на мировое господство, отлично понимали: если разрушить духовную, нравственную жизнь человека, его можно будет направить на самые бесчестные, самые подлые дела. Водка, табак и дешёвая порнография — вот и вся «социальная программа» для оккупированной славянской территории.

Тех немецких фашистов давно уже нет... Но почему не прекращена политика спаивания и духовного растления нашего народа?!

Политика эта внедрялась и в Советском Союзе с конца 50-х — начала 60-х годов. В привлекательной обёртке обучения «культуре питания» развернулась пропаганда «умеренных» доз алкоголя. Соблазнительными сценами поглощения шампанского были переполнены все праздничные программы телевидения. В речах и официальных публикациях скво-

зило, что потребление «продуктов» алкогольной промышленности — чуть ли не государственная установка и она не подлежит изменению.

Начался безудержный рост государственной продажи алкоголя — с 3,0 л в год в 1960 году до 10,8 л в 1980 году.

Десятилетиями каждый «нормальный» (то есть не отказывающийся слегка отравиться «в честь праздника») советский человек был вынужден всё с большей скоростью подтачивать своё здоровье. А официальная пропаганда усыпляла бдительность: проблемы, мол, начинаются лишь со «злоупотребления», с алкоголизма.

К сожалению, подобные установки укоренились в нашем обществе настолько прочно, что многие до сих пор считают своей обязанностью поддерживать пьяную «традицию», расплачиваясь за каждый праздник собственным здоровьем...

Кому именно (нашему правительству, алкогольному бизнесу, каким-то другим влиятельным силам) выгоднее народное спаивание — вопрос спорный.

Ясно одно: страдают от этого лишь спаиваемые, то есть обычные люди.

Для понимания усилий алкобизнеса в направлении отравления населения алкогольными интоксикантами полезно рассмотреть динамику изменения формулировок ГОСТов. Наиболее полным с точки зрения подачи информации является образец стандарта 1972 года:

**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТАНДАРТ СОЮЗА ССР. СПИРТ ЭТИЛОВЫЙ РЕКТИФИКОВАННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ. ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ГОСТ 18300-72**

Утверждён и введён в действие Постановлением Государственного комитета стандарта Со-

вета Министров СССР от 26.12.1972 № 2329.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

5.1. Этиловый спирт — легко воспламеняющаяся, безцветная

новой экономики. Стоит ли говорить о возможностях алкобизнеса в условиях свободного рынка?

Чтобы ускорить процесс массового добровольно-принудительного самоотравления, задей-



жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы».

В ГОСТе от 1982 года строки «вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы» исчезли из формулировки. ГОСТы 1987 г. и 1993 г. вовсе не сообщают, что этанол является наркотиком. Таким образом, информация об опасности алкоголя становится всё менее и менее доступной.

Химические же свойства этого вещества, разумеется, с годами не изменились.

Вот какое существенное влияние спаивателей на наше общество оказывалось в условиях пла-

стована вся мощь современных СМИ — безотказных средств формирования массового сознания. Поэтому совсем не удивительно, что ежедневное посасывание какой-нибудь алкогольной смеси уже считается нормой в молодёжной среде.

Здравоохранение всего мира бьёт тревогу по поводу небывалого ранее вовлечения молодёжи в потребление алкоголя. Действительно, сейчас производители алкогольных (особенно «слабоалкогольных») изделий не просто предлагают покупателям свой товар. Они пытаются навязать его потребление с помощью пропаганды особого стиля жизни, построеного на нездоровых идеях и сомнительных ценностях, но насыщенного яркими эмоциями и

острыми ощущениями. Для этого используются самые разнообразные жидкости во всём мире направленные для человеческой психики приёмы. Делается всё возможное, чтобы сделать самоотравление наркотическим зельем как можно более привлекательным для молодёжи.

Особо преуспевшие в «слабоалкогольном» бизнесе уже не скрывают, что сознательно стремятся внедрить свои «продукты» в массовое сознание, чтобы молодые поколения не могли даже подумать о возможности отсутствия незапрещённых наркотиков в повседневной жизни.

По данным ВОЗ, с начала XXI века производители алкогольных жидкостей во всём мире направляют только четверть своего огромного рекламного бюджета на прямую рекламу этих дьявольских изделий по телевидению, радио, в печатных изданиях и т. д.

Остальные же 75% направлены на скрытую рекламу — это всевозможные спонсорства, акции и конкурсы: собери, мол, столько крышечек от пива... При этом вероятность получения ценного приза, разумеется, близка к нулю (зачастую «призом» оказывается дополнительная порция отравы). Зато все те ужасные последствия культивируемого пристрастия к «безобидному напитку», о которых его производители и распространители «забывают» сообщать, гарантированы каждому, легкомысленно попавшему в их сети.

А сетями пивных киосков опутана вся наша страна. И это не удивительно, ведь алкоголь — превосходный источник доходов для его производителей и мощнейшее средство манипулирования нашим сознанием.

**Из книги Александра Почекета «Сберечь свободу»**

<https://vk.com/whatisgood2>

## История внедрённой привычки: от любопытства до безразличия

**П**росто делюсь своим наблюдением, мнением.

В детстве часто наблюдал, как взрослые собирались за столом, пили всегда на праздники, выходные, ходили друг к другу в гости. Даже поговорку помню:

— Кто там? (При встрече гостей, открывая двери.)

— Сто грамм.

— Заходи, наливай!

По ТВ фильмы детские добрые, сказки — за что большая благодарность. А также фильмы, где показывали выпивающих взрослых. Воспринимал как нормальное мероприятие. Как я пил сок, так взрослые пили водку.

Повзрослев, было нормой отмечать праздники с водкой, Новый год с шампанским, посмотреть в конце недели фильм с пивом. Сейчас могу отметить: мир менялся в моих глазах в негативную сторону. Был легко раздражаем, замечал больше грязи, чем света. Причём я был хороший, а все вокруг — не очень и, естественно, виноваты все, только не я.

В конце семилетнего стажа употреблял примерно раз в неделю обычно водку, реже «Мартини», пиво перестал переносить, даже его запах. Организм сопротивлялся яду, избавлялся, травился. Иногда выкуривал сигарету для полноты эффекта, но после словно кошки внутри горло раздирали, и хорошо, потому что привычка не приобрёл.

Далее, считаю, мне повезло. По «обстоятельствам» пришлось некоторое время не употреблять. Нельзя! Было принято решение: надо — так надо! Мысли «выпить» мелькали, была «тяга». Оказывается, к моему удивлению, была привычка. Даже снилось, что пил сок и понимал, что туда подлита водка, искал виновника и вдруг проснулся, легко вздохнув: «Это всего лишь сон!» В один прекрасный момент мне стало всё равно! Тяги не было, мыслей тоже. Мир преобразился, вернее, я стал замечать простые радости, всё встало на «круги своя». Прошло примерно полгода без употребления алкоголя. Информация по изменению го-

ста и др. воспринималась иначе. Было очень даже хорошее самочувствие, и принял решение отказаться от алкоголя вообще.

Сейчас, по прошествии 10 лет, проанализировал и сделал определённые выводы, чем и решил поделиться.

- «Норма» поведения формировалась подражанием взрослым.

- Информация о вреде алкоголя во время употребления игнорировалась и оправдывалась отговорками: я не алкоголик, в умеренных дозах полезно, все пьют и т.д.

- Жизнь в полноте чувств заменилась на существование в страхе и ограничивалась едой, сном и получением удовольствия.

- Среди знакомых полно примеров, как «на глазах» употребление алкоголя разрушало семьи (скандалы, разводы...) и жизни (цирроз печени...).

На ТВ трезвые актёры играют счастливых выпивших, но в жизни всё не так. На глазах алкоголь растворяет личность, превращая человека в животное.

Сейчас я убеждён, что алкоголь — это намеренное, целенаправленное уничтожение. Опробовано многократно, например, при уничтожении коренного населения Америки с целью захвата земель. И это всего лишь винтик в системе. Делается всё, чтобы сделать из Человека зомби-робота, убить Мораль, Совесть, Добро.

Все корпорации взаимосвязаны и преследуют общие цели. Неспроса продукты питания превращаются в отраву. Внедряются и популяризируются насилие, убийства, извращения в принадлежащих и/или финансируемых корпорациями СМИ, фильмах, играх, мультфильмах, журналах, организациях. Новости — это ужасы. Всё делается специально.

Сразу приходит на ум план Даллеса (художественное изображение Директивы 20/1 СНБ США).

Самое парадоксальное, что всё делается нашими руками: создаётся, продвигается, потребляется. Почему? — За деньги! Откуда деньги? — Вбиваются циферки в компьютере «главного банка» (бу-

мажек всего около 8%, остальное — в компьютерах). Получается, мы уничтожаем себя же. Как минимум, мы можем не потреблять!

Алкоголь — это уже налаженный конвейер. Кто-то даже не задумывается, что противостоит естественно, но копируя сцену из кино, выпивает глоток яда с пузырьками на Новый год. Здоровый организм не может сразу принять яд и, естественно, отвергает. Нужно его подготовить. Это рафинированный сахар — искусственный углевод, как и алкоголь. Организм травится, но всё же справляется, иногда заканчивается диабетом. Чрезмерное употребление сахара в детстве — первый шаг к пиву, алкогольных энергетиков и т.д. с увеличением процента.

Сейчас хотят построить новый конвейер...

Я отказываюсь потреблять данные «продукты», плодить зло, финансировать алкогольную, табачную, фармацевтическую и другие промышленности, сокращать отведённый срок жизни тела, быть животным.

Я выбираю оставаться Человеком при любых обстоятельствах, жить трезво, быть достойным примером для последующих поколений, оказывать помощь, нести Добро в мир!

**Проект «Научи хорошему»**



# Чандарская плита

Господствующая в науке дарвиновская теория о происхождении человека предполагает некоторую хронологию. Однако существует ряд артефактов, которые ставят под сомнение её универсальность.

К одним из них принадлежит Чандарская плита — высеченная на камне карта, изготовить которую даже при современном уровне техники очень сложно.

В 1993 году к профессору Башкирского государственного университета Александру Чувыврову обратилась аспирантка из Китая Хуан Хун, которая решила написать научную работу на тему переселения народов Древнего Китая на территорию Урала и Сибири. Профессор принял новую ученицу, даже не предполагая, к каким результатам приведёт этот союз.

## Подсказка из архива

Затронуть тему переселения древних китайцев Хуан Хун заставили надписи, обнаруженные на скалах Башкирии и Зауралья. Их возраст колебался в районе 3 тысяч лет и предполагал сходство с иероглифами.

Расшифровка показала, что это информация о торговых сделках, регистрации браков и т.д. Помогая ей в поиске подобных надписей, профессор Чувывров наткнулся в Уфимском архиве на записки местного генерал-губернатора, датированные концом XVIII века.

В них говорилось о 200 каменных плитах, имевших немалые размеры и вес, разбросанных возле деревни Чандар. А самое главное — на них были изображены непонятные чёрточки и значки.

Позднее профессор нашёл и другие свидетельства существования странных плит. В частности, в описании геологических экспедиций на Урал в XVII–XVIII веках. Уже в начале XX века про эти плиты написал в своих отчётах и родоначальник уральской археологии Алексей Шмидт.

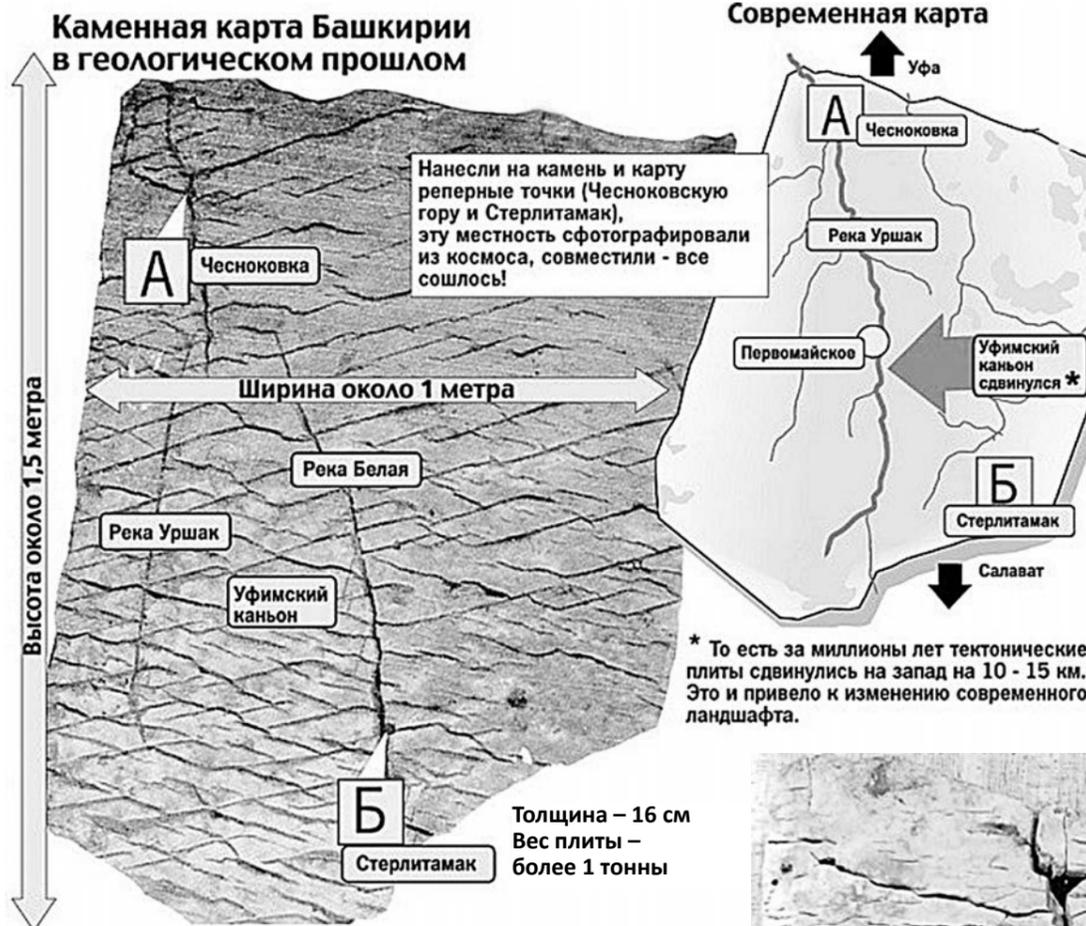
А в 1924 году они попали в «Список памятников природы, культуры и истории в БАССР» за авторством первого председателя Президиума Башкирского филиала АН СССР, известного геолога Георгия Вахрушева. Вот только светило советской геологии вместо 200 плит писал уже только о «шести камнях с высеченными на них какими-то знаками около городища Чиндар».

Прочтя эти интересные документы, Чувывров решил отыскать хотя бы одну из плит. В 1998 году с группой студентов он объехал местность у Чандара и близлежащий Нуримановский район вдоль и поперёк. И это не считая вертолётных вылазок. Учёный полагал, что плиты настолько огромны, что сопоставимы с геоглифами в перуанской пустыне Наска, потому с земли они могут быть незаметны.

Но сколько он ни искал, результата не было. Когда уже надежды почти не осталось, Чувывров случайно разговорился с председателем Чандарского сельсовета и упомянул об объекте поиска. И тот указал, где его искать.

## Древняя, как история

В разговоре с председателем выяснилось, что его дом был по-



строен ещё в 1918 году, а до этого здесь была кузница, где делали колёса. Так что плита, которая имела около тонны веса, осталась ему в наследство.

— Я уже когда из армии пришёл, — рассказал пенсионер, — стал присматриваться к ней. Смотрю, полосы какие-то чудные, выемки и знаки. Природа такие сделать не может, а вот человек... Ну, не знаю, пытался её как-то и молотком, и зубилом — не царапается и всё тут. А мать когда на неё воду выльет, она как новенькая блестит.

Массивная плита, лежавшая перед домом, имела 1 м в ширину, 1,5 м в длину и 16 см толщину. А самое главное — на ней был необычный рисунок в виде множества насечек. Уже при первом взгляде исследователю показалось, что это какая-то древняя карта. Обмер графических элементов показал, что в рисунке систематически повторяется угол в 56°.

И здесь башкирских первопроходцев осенила идея — ведь это широта Уфы, а насечки напоминают карту юга Башкирии. Сопоставления были не детальными, ведь со временем географический ландшафт менялся. Но они были. На плите учёные разглядели также Уфимскую возвышенность с южной стороны и Уфимский каньон, пролегающий от Уфы до Sterlitamaka.

Причём сегодня от каньона мало что осталось. Тектонические плиты, нагрянувшие с востока 5 миллионов лет назад, почти сомкнули его. Но кто мог наблюдать эту впадину, чтобы нанести её на камень?! Также на плите совпали примерное расположение рек Бelaya, Уфимка и Сутолка. Масштаб каменной карты составлял 1 см на 1,1 км.

После того как стало понятно, что изображено на плите, в Уфимском университете приступили к детальному изучению её состава. Выяснилось, что массивная кар-

та состоит из трёх слоёв. Первый, 14-сантиметровый слой был выполнен из чистого (без кварца) доломита. Причём в природе найти безкварцевый доломит почти нереально.

Это была своего рода подложка, на которой располагался второй слой из 2-сантиметрового «диоксидового стекла». Как его получили — учёные сказать затруднились. Именно на нём и были нанесены все эти символы и чёрточки. Рентгенограмма показала, что это была механическая резка, а не труд древнего камнетёса.

Микроструктура этого слоя оказалась сравнима с титановым сплавом высочайшей твёрдости, для изготовления которого используют нанотехнологии.

Ну а третий, 2-миллиметровый слой был из кальциевого фарфора, защищавшего рисунок от внешнего воздействия. Образно говоря, неизвестный творец сначала нанёс на доломит подвижную массу, на которой изобразил рельеф, а после подверг его химикотермической обработке. Затем всё это было покрыто тонким слоем белого фарфора с ещё одним обжигом.

## Шокирующая экспертиза

Если бы о подобной находке заявили археологи-любители, то вряд ли бы их услышали в научном мире. Но так как Чувывров имел учёную степень и отношение к науке, его находкой заинтересовались в Москве.

Для изучения Чандарской плиты была создана комиссия под руководством экс-чемпиона мира по шахматам Анатолия Карпова, в которую вошли ректор МГУ Виктор Садовничий, член президиума Сибирского отделения РАН Анатолий Деревянко, члены РАН, РАЕН и два космонавта — Виталий Севастьянов и Владимир Аксёнов.

соответствующий юго-западным отрогам Башкирского взгорья с некоторым смещением русел водных артерий указанного района». Вот так — ни больше, ни меньше.

Другим потрясением стал возраст плиты. Хотя здесь разброс оценок гигантский и при этом не гарантирует достоверность. Так, радиоуглеродный анализ и сканирование слоёв урановым хронометром выдали разный результат.

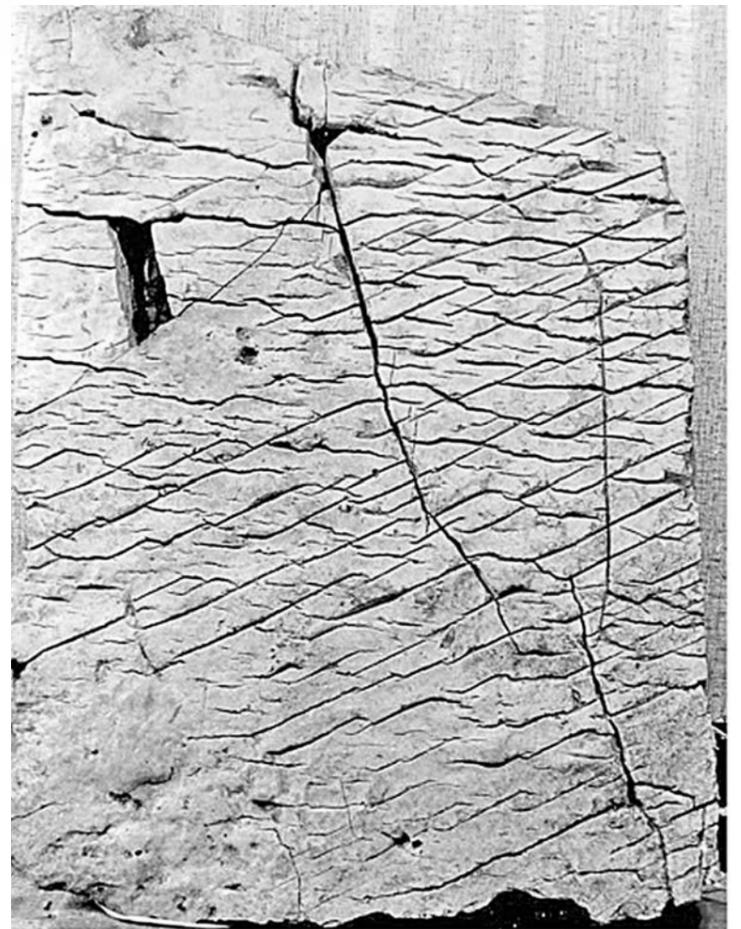
А калий-аргоновый анализ, проведённый завкафедры геохимии Института экспериментальной минералогии РАН академиком Виленом Жариковым, выдал возраст плиты в 420 миллионов лет!

С другой стороны, при осмотре камня в нём были обнаружены раковины двух моллюсков — *Navicopsina munitus* и *Eccliomphalus princeps*, живших, соответственно, 50 и 120 миллионов лет назад. Потому Чувывров считает, что возраст плиты около 120 миллионов лет. Но объективности ради стоит упомянуть, что моллюски могли попасть в камень задолго до того, как он стал плитой.

Помимо отечественных экспертов, Чандарскую плиту изучали и исследователи из Центра исторической картографии из американского Висконсина. По их мнению, трёхмерная карта, изображённая на камне, имела навигационное назначение и никаким другим способом, кроме как аэрокосмической съёмкой, получена быть не могла.

Но такая работа, даже с учётом современных технологий, крайне сложна и требует наличия не только спутника, но и мощного вычислительного комплекса. Вот только кто мог этим заниматься пусть и не миллионы, но сотни тысяч лет назад?!

Чувывров и его единомышленники жалеют лишь об одном — что им в руки попала лишь одна плита. Ведь она — малый фрагмент куда более масштабной карты. По некоторым оценкам, изначально таких плит было 348, а размеры полной карты должны были составлять 340x340 м. Правда, вопрос, где эти плиты и кто мог их изготовить, так и остался открытым.



Новые эксперты начали с того, что подвергли сомнению вывод, что множественные чёрточки на плите — карта. Для проверки гипотезы со спутника была снята часть территории Башкирии, которой интересовались исследователи. Затем эти фото сравнили с фотокопией плиты с нанесёнными на неё реперными точками (Чесноковская гора и город Sterlitamak). Результаты были ошеломляющими.

Выдержка из письма начальника Топографической службы ВС РФ генерал-лейтенанта Валерия Филатова от 1 декабря 2007 года: «По вашей просьбе были рассмотрены представленные материалы с целью идентификации поверхности, изображённой на каменной плите, и проведена работа по изучению археологической находки.

По данному вопросу сообщаем следующее. На поверхности плиты изображён рельеф, в целом

# 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](mailto: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

**РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ КОТЫШЕВЫХ ПРЕДЛАГАЕТ: ИВАН-ЧАЙ** ферментированный, гранулированный, собранный вручную с любовью: 100 г — 200 руб., 200 г — 400 руб.; **МЁД ЦЕЛЕБНЫЙ**, зрелый и очень вкусный, который мы забираем один раз в год после Медового Спаса (основные медоносы — ива, липа, иван-чай, донник, ваточник, иссоп, лесное разнотравье): 3 л (4,5 кг) — 2000 руб., 1,5 л — 1100 руб., 1 л — 750 руб.; **НАТУРАЛЬНЫЙ КАЧЕСТВЕННЫЙ ШОКОЛАД** 72% с мёдом, без сахара, какао порошка и прочих искусственных добавок: 100 г — 350 руб., с сублимированными ягодами: 100 г — 380 руб.; **МАСЛО ГОРЬКОГО МИНДАЛЯ** (сыродавленное, сделанное на деревянном прессе), источник витамина В17, профилактика онкозаболеваний: 100 мл — 1000 руб.

Отправляем почтой и ТК.  
Тамбовская обл., ПРП Радостное, тел. 8-920-235-8544, 8-902-236-8764 (телеграм, ватцап) — Владислав, Ольга.

**ПРОДАЁМ ХОРОШИЙ МЁД** — 190 руб./кг; подсолнечное масло — 280 руб./литр; сухофрукты, орех грецкий — 190 руб./кг, чищенный — 470 руб./кг; варенье, грибы.  
Тел. 8-928-9594-995 — Александр. Поселение Росток, Ростовская область.

**РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ КОТЫШЕВЫХ ПРЕДЛАГАЕТ: иван-чай** ферментированный, гранулированный, собранный вручную с любовью — 200 руб./100 г, 400 руб./200 г; целебный зрелый и очень вкусный мёд, который мы забираем один раз в год после Медового спаса (основные медоносы: ива, липа, иван-чай, донник, ваточник, иссоп, душица, лесное разнотравье) — 400 руб./кг; натуральный качественный **тёмный шоколад 72%** (есть и более тёмный), сделанный с мёдом, без сахара, какао-порошка и прочих искусственных добавок — 300 руб./100 г.

Тамбовская область, ПРП Радостное; тел. 8-920-235-8544, 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта [polina-uchta@mail.ru](mailto:polina-uchta@mail.ru).

**ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД** из Родового поместья Кедр Пензенской области. Мёд светлый, однородный, пластичный, очень вкусный (добавление от редакции).  
Цена 3 л — 600 руб.

Высылаем почтовой посылкой. Постоянным покупателям всегда скидки.  
Тел.: 8-908-529-7402 — Анна; 8-908-529-7501 — Александр.

**НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛЯНО-ВОСКОВЫЕ СОСТАВЫ** для защиты древесины от влаги, плесени и УФ-лучей.  
ИП Сальков А. В., Респ. Хакасия, ПРП Родники.  
[Salkov@mail.ru](mailto:Salkov@mail.ru).  
Тел. 8-983-152-8490, Артём.

Родовое поместье Котышевых предлагает: **ИВАН-ЧАЙ** ферментированный, гранулированный, собранный вручную с любовью — 200 руб./100 г.

Целебный, вкусный **МЁД** (консистенции «масло»). Основные медоносы: ива, иван-чай, донник, липа, лесное разнотравье. 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 **витаминовый** 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 (сборан 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 Бу-

рятии, отжим на деревянном прессе;

**ЖМЫХ** кедрового ореха;  
**ЖИВИЦА** кедрового сибирского: 10% на рыжиковом масле, 110 мл — 200 руб., 10% на кедровом масле, 100 мл — 450 руб.;

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** на рыжиковом масле,  
**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** с вытяжкой саган-дали и чабреца;

**МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ** на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.

**МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ. МАЗЬ СУСТАВНАЯ** с багульниковым болотным.

**ЖИВИЦА-СМОЛА**, 900 руб./кг. **ИВАН-ЧАЙ** ферментированный: листовой, гранулированный.

**САЖЕНЦЫ кедрового лета-ника**, 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 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 продукцию: [eco-trapeza.ru](https://www.eco-trapeza.ru). Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

## Участки, дома

**СДАМ ЖИЛЬЁ** за просмотр или **ПРОДАМ**.

Поселение Росток, Ростовская область  
Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

**ПРОДАМ, ОБМЕНЯЮ ТРЁХКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ** (в двухквартирном доме) в сибирском селе Малиновка, в живописном месте рядом с тайгой. Дом (квартира) с участком 24 сотки и отдельным участком около 3 га.

В Малиновке есть начальная школа, клуб, библиотека, ФАП, магазин. В деревне около 70 домов; находится в 20 км от райцентра, в 200 км от Красноярска.

В квартире автономное печное отопление (котёл, батареи); кухня, душевая комната, совмещённая с санузлом; горячая и холодная вода. Всего жилой площади — 85 м², со встроенной мансардой на крыше — 21 м². Есть гараж, утеплённое зимовье, банька, теплица.

Рядом бьёт родник, протекает небольшая горная речушка.

В 500 м от дома, возле леса, есть участки около 3 га. Один гектар земли уже огорожен, вдоль него проходит ЛЭП, на нём стоит строительный бытовое вагончик, построен сеник — загон для животных. Внизу под участком есть ключ и протекает небольшая речушка. Окружён участком полями с разнотравьем, подтаёжным лесом (15–30 км добыча кедрового ореха). Место богато таёжной и полевой ягодой, грибами и др. дикоросами. Подходит для создания РП, отдыха, пчеловодства, охоты, рыбалки, ЛПХ.

Возможен равноценный обмен.  
Тел. 8-902-967-2964, Альбина.

**ПОД РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ ПРЕДЛАГАЮ СЕМЬЕ 4 ГА** с/х земли в собственность на Смоленщине, в Демидовском районе,

у деревни Андреево.  
Цена 300 тыс. руб., оформлено 20 тыс. руб. (с 28.02.22)  
Кадастровый номер участка: 67:05:0040201:458; 67:05:0040201:459; 67:05:0040201:463; 67:05:0040201:464; 67:05:0040201:465; 67:05:0040201:466; 67:05:0040201:467 (см. публичную кадастровую карту по ссылке: <https://egrpm.ru/?cadNumber=67:05:0040201:458&l..>)

Создаём поселение Родовых поместий, у каждого 4 га. Создаём среду обитания, альтернативную городской. Закладываем лесосад на участках. Имеем для этого питомник редких растений деревьев из Красной книги, выращиваем саженцы. Есть общественная пасека. Выращиваем чистые продукты, овощи в открытом грунте, кормим семью. Есть гостевой дом; здание фермы, с/х техника б/у.

Стоимость жилого дома из бревна площадью 70 м² (аналог трёхкомнатной квартиры) — от 790 тыс. руб. в рассрочку.

Совместно заработаем на жизнь без наёмного труда на саженцах, туризме, с/х продукции, удалённо и на многом другом вместе.

Ищем единомышленников.  
Контакты: тел. (ватцап) 8-929-9270255 — Олег (<https://vk.com/o.v.egorenkov>); <https://vk.com/rodovayazemlya> — ПРП «Родная земля»; [infovalentin@gmail.com](mailto:infovalentin@gmail.com)

**ПРОДАМ УЧАСТОК 1,25 ГА** в Самарской Луке, около деревни Севрюкаево, в поселении Родовых поместий Родолад.

На участке есть летний домик, двухэтажный сруб 6х5 м. На первом этаже — баня и кухня. На втором — спальня. Рядом пристройка — сарай. Растут земляника, клубника. Посажен сад — вишни, яблони, сливы, абрикосы, орехи (плодоносят немножко).

Проведена вода из Волги. В этом году планируется провести электричество. Свет от солнечной батареи. Участок на берегу Волги, спуск близко, можно купаться.

Продаю в связи с переездом в другую область, буду жить рядом с родственниками.

Цена — 450 тыс. руб.  
Тел. 8-903-829-7985, Екатерина.

**ПРОДАЮ УСАДЬБУ.** Общая площадь участка 1 га, в собственности. Подтаёжная зона.

Имеется: жилой дом 2-эт., общ. пл. 112,2 м²; жилая времянка с баней, комнатой отдыха (14 м²), большой верандой.

Посадки: лес, сосны, берёзы, кедр, ёлка, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина — всё плодоносит.

Огород 10 соток, две теплицы, хозяйственные постройки, погреб, личная скважина, электричество. Рядом горная река Таштып.

Вокруг много грибов, ягод. Есть места для охоты и рыбалки, туристические места для отдыха.

Усадьба находится в живописном месте: Республика Хакасия, Таштыпский район, Нижний Илек, поселение Родники, в 150 км от г. Абакана.

Мой тел. и WhatsApp: 8-950-302-9688. Доп. тел. 8-983-257-1008.

**ПРОДАЮ УЧАСТОК 1,25 ГА В САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, ПРП РОДОЛАД.** На участке есть летний домик, 5х6 м, 2 этажа, с баней внутри. Проведена вода из Волги, в этом году будет проведено электричество.

Посажены яблони, вишни, сливы, абрикосы, виноград, клубника, сосны и дубы. Есть солнечная батарея и аккумулятор, дрова. Рядом река Волга. Соседи строят Ро-

довые поместья. Земля в собственности.

Продаю в связи с объединением семьи и переездом в другую область.

Цена 450 тыс. руб.  
Тел. 8-903-829-7985, Екатерина.

**ПРОДАЮ УЧАСТОК 2 га** в ПРП Радосвет. Жилая баня 6х6 м, к ней примыкает хозблок 2х6 м. Есть скважина (вода питьевая), дебет 2–3 куба в час. В этом году будет стационарное электричество. Есть магистральная разводка воды по участку.

Посажены фисташки и несколько фруктовых деревьев. До Чёрного моря — 35 км, до Азовского — 40 км.

Цена 5,8 млн. руб.  
Тел. 8-912-781-3317, Ольга.

**ПРОДАЮ ПОМЕСТЬЕ** (пл. 3,1 га) в поселении Родники (всего около 100 участков) Курганской области, потому что вышла в поселении замуж, решено жить в поместье мужа.

Земля находится в собственности. Высажены сотни растений.

На участке имеются:

- подземный домик «лисыя нора», использовался круглогодично (внутр. р-ры 3,9х2,7 м). Печь отопительно-варочная сист. Кузнецова;
- надземный гостевой домик (внутр. р-ры 3,5х2,5 м). Использовался эпизодически, иногда зимой. Печь отопительно-варочная сист. Кузнецова;
- сарай, колодец, электричество 220 и 380 В.

Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Есть маленькое озеро Луданное (от поместья 5 минут ходьбы).

До ближайшей деревушки (половину её жителей составляют поселенцы и их родственники) — 1,5 км; до деревни с почтой и школой — 5 км; до райцентра — 12 км.

Можем выслать фото и видео нашего поселения.

Продаётся за 700 тыс. руб., возможна рассрочка.

Пишите [zzz65@list.ru](mailto:zzz65@list.ru). Звоните 8-906-883-2104 (Билайн). Надежда и Александр.

**ПРОДАЁМ ПОМЕСТЬЕ 1 га** в селе Кучугуры Воронежской области (60 км от Воронежа). В посёлке много молодых семей и детей. Есть дом творчества, где проходят занятия с детьми и коллективные мероприятия.

На участке большой сад: яблони, груши, сливы, вишня, черешня, малина, чёрная смородина; земляника и целебные травы. Есть лес: сосны, берёзы, ели и кедр. С двух сторон участка река Девица. Недалеко есть родник и купель.

В 10 км — райцентр Нижнедевицк со всей инфраструктурой и магазинами. Есть садик, школа, гимназия, музыкальная школа и большой спорткомплекс, также небольшая школа при посёлке, куда детей возит автобус. Дорога с твёрдым покрытием до границ участка.

Дом 62 м²: гостиная-столовая, зал и две спальни; санузел с туалетом и ванной; новый бойлер; деревянный стеклопакет. Снаружи отделан сайдингом. Есть тепличка, примыкающая к дому. В доме необходим косметический ремонт. Отопление водяное печное. Рядом с участком проведён газ.

Цена 1,65 млн. рублей. Торг при осмотре. Документы оформлены.  
Телефон, ватсап: 8-920-420-84-56, Оксана.

**ПРОДАЁТСЯ УСАДЬБА 50 соток** в живописном экологически чистом месте

Большое подворье, много хозяйственных построек, есть сад. Рядом пруд, родники, лесные насаждения с грибами и ягодами.

В доме (45 м²) есть вода, ванная, туалет, газовое отопление.



Дом стоит на окраине деревни, вокруг участка можно брать дополнительно землю.

Имеется трёхфазное подключение, асфальт подведён прямо к дому.

Цена 850 тыс. руб.  
Адрес: Белгородская обл. Новооскольский район, село Барсук.  
Тел. 8-918-445-5710, Елена.

**ПРОДАЁТСЯ КРАСИВЫЙ УЧАСТОК** 90 соток с выходом к ручью, интересный ландшафт, есть ровные поляны для строительства дома.

На участке посажены вишня, груша, кедры, берёзовая аллея вдоль дороги. На острове с выходом к ручью стоят два улья. Проведено электричество, есть дорога (чистится круглый год).

Прекрасное место для создания Родового поместья.

Адрес: Новосибирская область, Мошковский район, ДТСН Долина Именей, улица Лесная поляна.

Evstegneeva\_katy@mail.ru.

**ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ 3,1 ГА** (потому что вышла в поселении замуж, решено жить в поместье мужа) в поселении Родники Курганской области. В нашем поселении около 100 участков.

Земля находится в собственности. В поместье высажены сотни растений. Имеются:

Подземный домик «Лисья нора» 3,9х2,7 м, использовался круглогодично. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова;

Надземный гостевой домик 3,5х2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова; сарай, колодец;

Электричество 220 и 380 В. Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Озеро Луданное в 5 мин. ходьбы.

До ближайшей деревушки (полювину её жителей составляют поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Цена 700 тыс. руб., возможна рассрочка. Можем выслать фото, видео и аудио нашего поселения.

Пишите: zzz65@list.ru.  
Звоните: 8-906-883-2104 (Билайн), Надя и Саша.

**ПРОДАЮ УСАДЬБУ** в живописном месте Республики Хакасия, Таштыпском районе, с. Нижний Ирек, поселении Родники, в 150 км от Абакана.

Земельный участок общей площадью 1 га. Подтаёжная зона. Вид права — собственность. На участке имеются жилой двухэтажный дом площадью 112,2 м<sup>2</sup>, жилая времянка, в которую входит баня, комната отдыха 14 м<sup>2</sup>, большая веранда. Вокруг лес, сосны, берёзы, кедры, ёлки, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина, всё плодоносит. Разработан огород 10 соток, есть две теплицы, хозяйственные постройки, погреб, личная скважина воды, электричество. Рядом горная река Таштып. В лесу много грибов, ягод. Есть места для отдыха, охоты и рыбалки.

Тел.: 8-950-302-9688 (Whats App), доп. тел. 8-983-257-1008.

**ПРОДАЮ ДВУХЭТАЖНЫЙ КИРПИЧНО-ПЕНОБЛОЧНЫЙ ДОМ** 8х11 м на участке 1,08 га в Родовом поселении Благодат-

ное (бывшее СДТ «Юбилейное»), ул. Добрая, д. 1 (возможна прописка), в 23 км от г. Волгодонска Ростовской области.

Дом очень тёплый, благоустроенный. Окна пластиковые, двери металлические. Меблирован. В доме: веранда, баня, погреб, летняя кухня + мастерская, прихожая, просторная кухня-столовая, 2 спальни, 2 санузла, на 2 этаже русская печь с лежанкой, подтоком и духовкой. Отопление печное. В бане банная печь. В мастерской — печь-шведка.

Участок огорожен сеткой-рабицей, живой забор по периметру — 500 кустов смородины. Заложены сад: яблони, груши, сливы, абрикосы, черешни, вишни, орехи... Посажен лес: более 200 сосен, более 300 берёз, а также ели, туи, дубы, ясени и др.

Скважина 23 м, вода чистая, питьевая, не кончается сутками. Водопровод — пластик, введён в дом.

В 50 м — река Сал. Берег высокий, сделана лестница на мостки для купания, рыбалки.

Можно подвести электричество за 15 тыс. руб.

**Продаю 1/2 дома, 1/2 участка.**

Цена 500 тыс. руб. Собственник второй доли живёт далеко в Краснодарском крае, устроившись на новом месте. Поэтому дом и участок в полном распоряжении новых хозяев.

Тел. 8-928-112-4790, Светлана.

**СДАДИМ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК** небольшой дом; две комнаты, кухня, имеются газ, вода, свет, гараж, хозпостройки; огород более 15 соток, плодовые деревья, виноград. Можно завести подсобное хозяйство, коз, кур, водоплавающую птицу.

Условие: приглядывать за домом, ежемесячно своевременно платить коммунальные услуги за своё проживание (коммуналка незначительная, по муниципальным сельским тарифам). Данное предложение для русскоязычной семьи, проживать самостоятельно (хозяева живут в другом регионе).

В посёлке имеется вся инфраструктура, а также ж/д станция, элеватор, фермерские хозяйства.

Адрес: Ставропольский край, Изобильненский район, пос. Передовой.

Тел. 8-900-252-5070.

**ПРОДАЮ УЧАСТОК** земли 6 га под Родовое поместье в 3 км от села Гайворон Спасского района Приморского края. Земля в собственности (чернозём).

Дочь с внуком на 1,5 га уже делали посадки. Так случилось, что в селе Гайворон, где жили мои дети, сгорел дом, дочь моя погибла, внук пострадал.

В селе есть магазин, школа (девятилетка). Из г. Спасска ходит автобус три раза в день, расстояние — 17 км. От участка до трассы примерно 1,5 км, до реки — 500 м.

Стоимость — 200 тыс. рублей.  
Тел. дом. (842372)6-91-71; моб. 8-908-979-9714.

**ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ** земли с/х назначения по 40, 60, 112 га в Калужской области Мосальского района. Стоимость 1 га — 10 тыс. руб. Хорошие дороги. Деревня газифицирована. Рядом протекает река, есть пруд. От Москвы — 226 км, от Калуги — 99 км.

Тел. 8-926-765-63-76. Эл. адрес allat30@mail.ru.

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК**

**1,45 ГА** с домом в центре РП Благодать Ярославской области. Дом двухэтажный, кирпичный, 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.  
Цена 4,1 млн. руб.  
Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

**ПРОДАЮТСЯ ДВА УЧАСТКА**

в Республике Хакасия, в поселении Родники, каждый по 1 га. Один участок огорожен.

Тел. 8-906-981-5946 — Наталья Сучкова.

## Семена и саженцы

**ПРОДАМ СЕМЕНА ОТ БАБУШЕК**

старинные: калега (брюква), огурцы, помидоры.

Количество ограничено.  
427284, Удмуртская Республика, Селтинский район, с. Халды, ул. Школьная, д. 18. Тел. 8-904-830-5715. Тюлькина Лидия Павловна.

**ИЩУ КОРНЕВИЩА АИРА И СЕМЕНА МНОГОЛЕТНЕЙ РЖИ.**

Тел. 8-904-830-5715.  
Тюлькина Лидия Павловна.

**ВЫШЛЮ СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО**

в вашем конверте. Эта трава — многолетний, медонос, вкусный, целебный чай. Выращиваю лобант уже 60 лет и постоянно пью из него чай, поэтому здоров, а мне скоро исполнится 83 года.

Тел. 8-962-755-3349, после 19:00 (мск). Адрес: 414057, г. Астрахань, ул. Звёздная, д. 25, кв. 22. Прошаркову Юрию Игнатьевичу.

**Предлагаем СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА,**

собранные в экологически чистом месте. Растёт достаточно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина.

1 орех — 20 руб.  
Тел. 8-920-215-3052 — Михаил. sotvorenien.ra@gmail.com.

## «Родовая Земля»

**Выписать газету можно С ЛЮБОГО МЕСЯЦА**

**в любом отделении почтовой связи России.**

**Подписной индекс**

**ПР602**

**в каталоге «Почта России».**

**Подписка через Интернет —**

**www.pochta.ru.**

## Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

Новинки



«Мягкие домашние водные роды. 20-летний опыт многодетной мамы. Практические рекомендации, Макарова О. 211б., илл., — 470 руб.

\* \* \*

«Озеро света». Сборник стихов. Королева С. 136 с., илл., — 350 руб.

«Саманный дом и другие постройки из глины своими руками. Древние методы строительства, доступные каждому. Экономично и экологично». Макарова О. 144 с., илл., — 280 руб.

«Живые Духи из дольменов». Шершукова Т. 104 с., ил. — 200 руб.

«Орлиного цвета крылья». Крестьяева Е., 240 с. — 220 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., ил., — 170 руб.

«Как позвать Любовь и создать семью» (опыт брачных слётов). Донцов А., 168 с. — 170 руб.

«Счастливая земля» (Пособие по оформлению земли). Петров В. 336 с., ил. — 200 руб.

«Полезные рецепты, вкусные истории. Зима». Мицкевич О. 192 с. — 480 руб.

«Здравушкины рецепты. Сладости для радости». Мицкевич О. 112 с., ил. — 220 руб.

«Материнство — путь к себе» (опыт материнства). Мыльникова А. 100 с., ил. — 300 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Травы» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 240 с., ил. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 272 с., ил. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., ил. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., ил. — 320 руб.

«Планетарный миф» (история дохристианства). Виольева Л., Логинов Д. 96 с. — 130 руб.

«Тайны, поведанные волховом» (откровения старца). Радостная Г. 96 с. — 100 руб.

Серия «Общение с мудрецами дольменов». Купцова Л.:

• «Общение с мудреца-

ми дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., ил. — 230 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2». 136 с., ил. — 230 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Геленджикский район Краснодарского края». 144 с., ил. — 230 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковой Щели. Часть 2». 144 с., ил. — 230 руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., ил. — 230 руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 2-е изд., 88 с., ил. — 230 руб.

«КРУГОЛЕТ». Художественно-публицистический журнал. 136 стр. № 1 и № 2 — по 150 руб.

«Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей). Коллектив авторов. 112 с., ил., № 1, № 2, № 3 — по 230 руб.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 руб.

«Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., ил. — 100 руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 150 руб.; № 4, «Сказы Гаммаюн» — 150 руб.

«Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., ил. — 200 руб.

«Тропинка. РаСказы». Максеев Н. 96 с. — 60 руб.

«Зарянка». Пьерков А. А. 32 с., ил. — 150 руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Пьерков А. 56 стр., цв. ил. — 200 руб.

«Севкины геройства. Побывальщины для детей». Пьерков А. 80 стр., цв. ил. — 250 руб.

Лекаторчук-Смышляева И. (автобиографическая повесть) «Уроки Любви. Часть 1. Грани Кристалла». — 175 руб. «Часть 2. Творение судьбы». — 175 руб. «Часть 3. Обретение целостности». — 175 руб.

«Корабль Асов» (художественно-биографическая книга). Жуковец М. 200 с. — 150 руб.

«Светлый образ Синегорья и Живая Экономика Земли» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 руб.

«Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 100 руб.

Цена — без стоимости доставки.

Для заказа используйте: **КРУГЛОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕТИК: 8-960-650-9990**

— форма заказа в интернет-магазине издательства [www.zeninasvet.ru](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:

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,

[uarmarka@zeninasvet.ru](mailto:uarmarka@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», 2022.

В газете приставка **без-** (вместо **бес-**) используется сознательно — как изначально верная по смыслу.

Подписной индекс: ПР602 по электронному каталогу «Почта России» и на сайте <https://www.pochta.ru>.



Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис». 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объём: 8 п. л. Заказ № 1481. Подписано в печать 31.10.2022 г. По графику — 18.00, фактически — 18.00. Выход в свет 1.11.2022 г. Тираж 2000 экз. Цена свободная.

# От пустыря до миллионного проекта



Ещё в мае прошлого года здесь был пустырь. Лишь многочисленная проектная документация могла натолкнуть на мысль о том, что в маленьком селе Укурик развернётся огромное культурное учреждение. За три месяца, к 8 августа 2021 г., по проекту всемирно известного скульптора, заслуженного художника России Даши Намдакова на площадке построили пять домов, юрты, конференц-зал, рестораны и множество авторских скульптур. А уже 24 ноября 2021 г. парк «Тужи» выиграл грант президентского фонда культурных инициатив на сумму семь миллионов рублей.

## 1500 мероприятий в год — это много?

Любой проект, который реализуется при содействии основного фонда президентских грантов или президентского фонда культурных инициатив, предполагает тщательный календарный план. Отступления от него должны быть минимальными. Уникальная деревня Тужи — не исключение. К июлю 2022 года для её функционирования был расписан насыщенный план аж на 1500 мероприятий.

В Тужи уже сейчас действуют четыре производственные локации, на каждой из которых проходит по 5–6 мастер-классов в день. Создание переносных бурятских юрт, изготовление унтов и авторских кукол, кузница — эти мастерские будут улучшены на сред-



ства выигранного гранта. Кроме того, гостям Тужи будет доступен интерактивный стол с картой Укурика, на которой будут отмечены сельские мастерские и информация обо всех их мастерах в прошлом и настоящем.

## Бесплатные возможности для творчества

У проекта есть целевая аудитория. Это студенты вузов и сузов, ремесленники и обувщики, худож-



ники, в частности, с ограниченными возможностями здоровья и находящиеся в состоянии фрустрации (то есть разочаровавшиеся в творчестве). Для них все мероприятия на территории Тужи проходят бесплатно до конца июля этого года, то есть срока исполнения грантовых обязательств.

Проект при этом разрабатывался совместно с ресурсным центром развития НКО Забайкалья. А его задачей было не только помочь инициативным гражданам получить финансовую поддержку, но и поспособствовать тому, чтобы они получали её и впредь. То есть даже после реализации всех запланированных мероприятий Центр не оставит своих «подопечных» и разработает с ними новые проекты, благодаря которым бесплатное обслуживание целевой аудитории продолжится.

Этот проект должен стать примером для других муниципальных образований: имея огромную мотивацию и желание, можно развить любое созидательное дело.

## Благословение свыше

Ещё на этапе строительства парка команда «Тужи» столкнулась с множеством препятствий и трудностей. Мастера работали, не покладая рук, невзирая на дождь, снег, холод и ветер. А од-



нажды случилось нечто необыкновенное. В большую деревянную скульптуру в виде надписи «Тужи» попала молния, от буквы «Ж» полетели щепки, и на ней сохранился коричневый след.

По теории вероятности, такое событие было вполне ожидаемо — на равнине это самая высокая точка. Но для творцов уникальной деревни это было хорошим знаком. Люди забирали себе обгоревшие щепки, веря в то, что небеса благословляют их на проект...

## Вернули надежду на будущее

Для маленького села Укурик этот выигрыш стал особенно радостным событием. Он вдохновил многих односельчан команды «Тужи». Второе дыхание открылось не только у разочаровавшихся художников, но и у местных ремесленников. В село стали возвращаться старики и молодёжь. Благодаря проекту здесь открылись магазины, детский сад и площадка, летняя языковая школа для детей. Жители Укурика поверили, что у них здесь снова появятся социальные возможности и поддержка. Создано 32 рабочих места с высокой степенью творческого потенциала на базе четырёх мастерских.

Представьте, на каком уровне развернётся местное производство, если люди из команды Даши Намдакова учились и работали в Италии, Лондоне, Москве и Улан-Удэ. Вернувшись в родное

село, они продолжают своё высококлассное дело и будут производить лучший туристический продукт.

## «Икея» местного разлива

В перспективе у творческой деревни — выйти со своим производством на мировой рынок: экспортировать унты в северные страны, где климатические условия похожи на наши. Люди в «Тужи» питают надежду, что однажды в этом колоритном забайкальском уголке откроется крупное производство мебели и декора, готовое поспорить с широко известными «Икеа» и «Hoff».

Инициативная группа «Тужи» — созидатели. Они пришли в ресурсный центр с живой идеей, инициативой и писали проект под грант, а не наоборот. С миллионом творческих идей они, несомненно, будут развивать Укурик и дальше.

**Екатерина ЕРЕМЕНКО**  
<https://zabrab75.ru>

