

# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 4 (225), апрель 2023 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)



Мысли  
о Движении  
ПРП 2

От идеи  
до вопло-  
щения 4

Ностальгия  
по Каменке 6

Защитим  
пернатых  
друзей! 10

Светлые  
мечты  
сбываются 16

Краткий  
анамнез  
лени 21

## Мир перед тобой! Кто ты? Зачем? Что важнее?

Этого нельзя понять, не прожив жизнь. Жизнь, которая даётся как шанс, возможность самому почувствовать, испытать, найти ответ на самый главный вопрос.

Очень важно найти ответ именно самому, без подсказок различных шептунов-советчиков, посредников-благодетелей, авторитетов гуру и откровений пророков. В этой связи становятся бесполезны учения, различные верования, философские религиозные трактаты, ибо самому Создателю известно то, что у тебя внутри и кем ты являешься. Следовательно, и подсказку можно ждать только от Него. В те минуты, когда решается судьба «как дальше жить», «за что должно сражаться и быть готовым умереть», «пожертвовать собой ради»... — это и есть ответ на самый важный вопрос, ради которого каждый приходит в этот Мир.

Как краток миг, что, вспыхнув в темноте,  
Звезда парит в небесной глубине.  
И в протяжении тех считанных секунд  
Она всех ярче, ослепительней сияет,  
Как будто росчерком незримого пера  
Счастливого пути тебе желает.

Ты всё прочтёшь, быть может, став мудрей!  
Ведь знания в тебе ждут откровенья  
О том, что Мир принадлежит тебе,  
Но только в состоянии озаренья.

Хочу от всей души поздравить тебя с тем,  
что ты есть! И от всего сердца пожелать тебе  
вспомнить — кто ты!  
Светлых мыслей всем, мира и добра!



Дмитрий Орлов  
Владимирская область, Судогодский район, ПРП Ладное



# Родовые поселения на перепутье

Я один из создателей клуба читателей книг В. Мегре, а в последующем организатор двух поселений Родовых поместий в Костромской области, в одном из которых сейчас и состою, имея сад на одном гектаре земли. Пришлось быть региональным координатором «Родной партии», инициатором и участником разработки одного из вариантов новой программы «Родной партии» под названием Костромская.

Мысли, которые я изложил в данной статье, — результат наблюдений за развитием двух поселений Родовых поместий в нашем и соседних регионах, учёт информации от других поселенцев, плод долгих размышлений. Разумеется, эти мысли не являются истиной в последней инстанции, а только субъекто моё видение проблем с поселениями. Просто хочется поделиться с читателями и найти общие решения.

Сразу хочу отметить, что упадка в создании поселений Родовых поместий нет, а просто — болезни роста. Это доказываются тем, что появились здоровые пути создания поселений и сами успешные поселения, о чём сказано ниже.

Начнём с причин торможения создания поселений Родовых поместий. Они по большей степени в нас, самих создателях.

Первая и главная беда Движения к Родовым поместьям — не разработана идеология. Под идеологией я понимаю в первую очередь картину России с миллионами Родовых поместий (70–80% населения России). Вместо идеологии — эрзац: книги Мегре, мысли Анастасии. А в книгах, даже в программной книге «Кто же мы?» есть противоречия. И вот одни люди, создающие Родовые поместья, цитируют из книги одни слова, близкие их мировоззрению, другие — приводят противоположные строчки из книги, опять же близкие уже их мировоззрению. Об этих противоречиях в книге «Кто же мы?» я уже писал.

Вот и создали поселения люди с разным мировоззрением, да ещё понаехали в поселения без мировоззрения вообще чистые горожане с массой пороков: гордыни (не слушают опытных, знающих и мыслящих людей), эгоизма (им не нужны общепоселенческие проекты и дела), люди, которые в основу своей жизни ставят материальное обеспечение и городской комфорт (чего в деревне невозможно



и не нужно), а на духовность наплевали. Таких немало, которые просто желают иметь жильё на природе, без труда на земле, имея или приличную пенсию (у военных) и накопления или собирающиеся работать в городе и не бросать эту работу. Но работая в городе, достаточного времени и сил не остаётся для труда на земле своего или общественного участка. Аналогично и с работой на удалёнке.

Мы склонны винить кого-то, а не себя. Вот и я грешен. Высказывал и высказываю не только о противоречиях в книгах В. Мегре, но и говорил, что ошибкой Мегре было его утверждение, что создавать поселения Родовых поместий надо площадью не менее 150 га. Конечно, смысл есть, что инфраструктуру легче создать совместно при достаточном количестве жителей поселения. Но ни Мегре, ни поселенцы не приняли в расчёт, что земли такой площадью можно было получить только на землях сельхозназначения (по закону это скупка паёв бывших колхозников), но при этом создать полноценное поселение нельзя, так как строить жилые дома на такой земле сельхозназначения по закону не полагается. И вот, взяв этот лозунг «поселение на 150 и более гектаров», сотни семей устремились на землю, настроили домов на землях сельскохозяйственного назначения. Не зная законов или недостаточно их зная, попали в капкан: последовали проверки, за ними — страх потерять землю (и действительно, некоторые участки отбирались по суду). А надежды получить от властей закон о Родовых поместьях, исправляющий это положение, не оправдались.

И вот начались массовые отказы от участков (в нашем поселении это 11 участков из 24), которые никто не покупал, и они повисли на оставшихся поселенцах,

зарастали деревьями и кустарниками. Снова проверки и штрафы уже брошенных участков ложились на поселенцев. А поселенцы готовы уже продать такие безхозные участки кому-либо без всякой «идеологии» (мол, читали ли книги Мегре), чтобы снять обузу. Вот и появляются очень разные люди в поселениях, не объединённые общим мировоззрением. Возникают непонимания соседей, ссоры, которые, по свидетельству поселенцев, охватили практически все поселения. Лидеры поселений «сгорали». Даже появились целые исследования и доклады на этот счёт. Уж какое тут Пространство Любви?!

Думаю, что такое положение — это результат фанатичной веры Анастасии и заодно Мегре, без критики и осмысления.

Хотелось бы давно услышать от Мегре, чтобы он, используя свой авторитет и веру поселенцев в Анастасию, обратился с такими словами: «Я ошибся, не берите землю сельхозназначения, а берите землю в умирающих деревнях, пусть вначале и не по гектару, обрабатывайте её, и потом администрация, видя результаты труда на земле, присоединит к деревне близлежащие земли сельхозназначения, тогда получите и по гектару на каждую семью, образуете поселение на несколько десятков семей».

Собственно, и было такое предложение организаторам нашего поселения от спикера Костромской областной думы получить землю в умирающих деревнях, где 2–3 или чуть больше коренных жителей. К сожалению, мы его не послушали и взяли, как и большинство из других образующихся поселений, 85 га земель сельскохозяйственного назначения. А почему не взяли участки на поселения Родовых поместий

в умирающих деревнях? Мотив такой: они стоят на 5–10 га земли, а нам надо более 100 га. И в результате получили проблемы.

И только теперь приходят создатели поселений, вдумчивые люди, преодолевающие ошибки прошлых поселений. Изначально перед созданием поселения подбираются люди под разработанный проект поселения, который предусматривает самообеспечение поселенцев как от труда на земле своих Родовых поместий, так и на общепоселенческих землях, включая кооперацию, наличие точек сбыта продукции с поселения. Конечно, не зачёркивается центральная идея Родового поместья как Пространства Любви, разнообразие продуктивных растений Родового поместья по типу агробиоценоза, природное земледелие с выработкой экологического продукта.

Эти новые люди правильно пишут, что хоть мы и не секта, а своим фанатизмом к книгам Мегре (Анастасии как богине) очень секту напоминаем! Не по факту, а по духу. И потому такое отношение от людей и администраций к нам, как к неполноценным людям: фанатам, фантазёрам, мистикам. Такое отношение честных глав районов и сельских поселений.

Но немало и других чиновников, которым эти заморочки с Родовыми поместьями в условиях обилия противоречивых законов — как кость в горле. Да ещё у нас чиновник — это исполнитель команд свыше. А инициатива часто наказуема. Проявить инициативу помощи поселениям, когда ещё не понятно, чего они хотят и что они есть, мало кто решает.

Остаётся путь, который указали думающие создатели поселений (предприниматели). А именно создавать новые поселения из людей-реалистов и деловых людей,

истинно желающих самодостаточности Родовых поместий и поселений Родовых поместий от ТРУДА НА ЗЕМЛЕ. И главное — на основе изначального проекта поселения, включающего способы получения продукции в Родовых поместьях, точек сбыта этой продукции, кооперации и пр. И исправлять по возможности в этом уже имеющиеся поселения.

Имеет смысл прислушаться к тем, кто говорит, что как нельзя построить дом на гнилом фундаменте, так и невозможно вписать проект успешного и самодостаточного от земли поселения в существующие поселения, так как состав людей там очень часто или не способный или (и) не желающий труда на земле, а тем более труда на земле общинного (кооперативного). Это показали 30 лет опыта поселений.

А какова роль партии поселенцев? Ведь это и есть орган, формирующий идеологию движения. Почему «Родная партия» развалилась? Вот как раз в главном из-за того, что не формировала идеологию Движения к Родовым поместьям. Убеждён, что она не состоялась, так как в цели взяла абстрактное: вернуть обряды для сохранения любви в семье. Вместо того, чтобы показать в Программе партии вид новой России с миллионами Родовых поместий (70–80% населения России), к которой призывает партия. С такой более значимой целью автоматически вернётся и сохранится любовь в семьях. А в партию с такой целью пошло бы много умных, думающих и честных людей. А людьми и сильна партия.

Какова идеология в моём понимании? Вкратце: будущее России — это страна на Ноосферном (научным) Аграрном Духовном Общинном (НАДО) устройством на основе Родовых поместий, большинство из которых — семейные крестьянские хозяйства природного земледелия и поселения из них, которые окружают небольшие города в шаговой доступности. Без мегаполисов и небольшим количеством крупных городов для сокращённой промышленности и культурных учреждений.

Уважаемые соратники (читатели), мне очень важно поделиться с вами своими мыслями, ведь только вместе, действуя сообща, мы сможем учесть все ошибки и добиться успеха в нашем деле. Пожалуйста, поделитесь своим мнением.

Всего доброго!

С уважением  
**Владимир СИМОНОВ**  
Костромская область,  
ПРП Буртасово

## «Родной лес» предлагает сотрудничество с ПРП

Мы трудимся в сфере восстановления лесов, предоставляя в дар, безвозмездно, посадочный материал — сеянцы и саженцы во все регионы Отечества.

С начала нашей деятельности в 2015 году нам удалось охватить тысячи любителей природы, большие площади земли уже покрыты молодым лесом в результате такого сотрудничества. Мы уже видим, что наша мечта о посадке 150 млн деревьев уверенно воплощается в жизнь!

Опробовав схему работы с поселением Родовых поместий Радосвет, что в Краснодарском крае, мы решили таким образом поддержать и остальные российские поселения.

«Родной лес» с радостью поможет в озеленении ваших родовых поселений следующими способами:

- 1) присылаете заявку к нам на сайт — <https://лес35.рф/index.php/poluchit-sazhentsy-v-dar>
- 2) или приобретаете саженцы в питомниках, на-

ходящихся рядом, берёте счёт на оплату, а мы его согласуем и оплачиваем. Выбор списка растений полностью на ваше усмотрение. Особое отношение к посадкам на общих пространствах, но и для частных территорий тоже предоставляем растения.

Отправляйте заявку Людмиле Потаевой на электронную почту — [st-mama@yandex.ru](mailto:st-mama@yandex.ru) в осенний сезон с 1 августа по 10 сентября, весной — с 1 марта по 10 апреля.

Сотрудничество с нами (АНО «РОДНОЙ ЛЕС» лес35.рф) предусматривает ответственный подход к саженцам: пункт 7 <https://лес35.рф/index.php/poluchit-sazhentsy-v-dar> обязует отчитаться по посадкам.

**АНО «Родной лес»**  
лес35.рф  
г. Вологда  
Вестник Родовых поместий





Поселение Родовых поместий Просторное приглашает открытых, инициативных, ответственных, активных, творческих единомышленников, ведущих здоровый образ жизни и стремящихся жить в гармонии с природой для сов-

## А у нас просторно!

местного сотворения поселения. На данный момент площадь поселения составляет 65 га земель с/х назначения.

Земля прилегает к д. Васькино Ядринского района Чувашской Республики.

Деревня находится в 25 км от райцентра г. Ядрин, в 30 км южнее трассы М-7, в 75 км от г. Чебоксары. В деревне 31 дом.

Рядом с деревней протекает р. Выла, просторный луг, имеются небольшие лесопосадки (хвойные, берёзовые, дубовые), в основном вдоль оврагов, много родников.

К деревне ведёт асфальтированная дорога, в деревне — щебёночная.

Школа находится в 5 км. Выкопан общий водоём, построено здание конюшни, заложены питомник.

Телефон 8-919-678-9331. Эл. почта: otvet@prostornoe.ru. Наш сайт — <https://prostornoe.ru>

Группа в Вконтакте — <https://vk.com/prostornoeprp>.



## ПРП Медуница приглашает в гости



Приглашаем окунуться в жизнь нашего поселения Медуница, которое расположено в Мошковском районе Новосибирской области, в 5 км от с. Старый Порос.

Поселение основано в мае 2013 года. Есть Общий домик 4x5 м.

Участки по 1,44 га шестигранной формы.

Поселение со всех сторон окружено смешанным лесом. В лесу растут сосны, берёзы, черёмуха, осина, ива, кедры.

Мы собираем травы, грибы, папоротник, ягоды. Имеются родники и небольшая речушка.

У нас культивируется взаимовыручка, а также есть общие цели, которые достигаем вместе.

Приглашаем всех, кто настроен на служение Земле и людям для создания благостных Пространств Любви и сотворчества!

Если вы желаете поближе познакомиться с нами, побывать за городом на свежем воздухе, участвовать в жизни поселения, то ждём вас в гости!

Можно приехать на день или с ночёвкой в Общем домике.

во» (ходит с 7 ч утра до 19 ч вечера примерно каждые полчаса).

Далее с райцентра Мошково на автобусе до д. Старый Порос. В день автобус совершает 4–5 рейсов в деревню. Рейсы автобусов: Мошково–Белоярка и Мошково–Ташара. Около ж/д вокзала в Мошково есть посадочная автобусная площадка с расписанием автобусов.

Со Старого Пороса дойти до верхней от остановки улицы, идти в левую сторону по ул. Хутор, перейти по мосту через р. Порос и далее по накатанной грунтовой дороге пешком (зимой на лыжах или снегоходе) 4 км через лес.

Летом по этой дороге можно проехать только на внедорожнике с полным приводом.

На своём автомобиле выехать на трассу М52, далее на трассу Р-255, именуемую как «автодорога Байкал», ехать до с. Мошково, после свернуть влево и ехать до д. Старый Порос.

Также есть ещё одна дорога: через с. Новомошковское, пос. Горный, Новый Порос. От пос. Новый Порос 9 км через лес до поселения. Дорога прокатана. Если нет сильных дождей, то по ней можно проехать на городской машине.

Маршрут 3: Позвонить Сергею по номеру 8-953-787-85-39, 8-965-822-09-97 и договориться, чтобы он встретил на внедорожнике.

### Как добраться

Своим ходом до райцентра Мошково:

Маршрут 1: пригородный вокзал Новосибирска (рядом с ж/д вокзалом), на электричке до станции Мошково.

Маршрут 2: с остановки транспорта «Учительская» на автобусе № 130 «Новосибирск — Мошко-

### Контакты

По вопросам приезда и другим пишите в группу поселения ([https://vk.com/medunica\\_nsk](https://vk.com/medunica_nsk)) или звоните Сергею Захарову: 8-965-822-0997, 8-953-787-85-39 (WhatsApp); 8-952-946-3015 (WhatsApp) — Елена Шардакова.

[https://vk.com/medunica\\_nsk](https://vk.com/medunica_nsk)

## ПРП Ладага приглашает семьи!

Поселение Родовых поместий Ладага приглашает семьи на землю жить в гармонии с Природой!

ПРП Ладага создано 13 мая 2004 года. Располагается в Усольском районе, близ деревни Большая Елань, в 30 км от Ангарска, в 60 км от Иркутска.

Есть свободные участки размером 1 га.

Построены Общий дом и Центр с кухней, столовой, беседками, сценой и спортивные площадки.

Вода на глубине 4–6 м. К поселению ведёт гравий-

ная дорога. Проведено центральное электричество.

Поселение окружено смешанным лесом, в двух километрах — большой пруд. До села Большая Елань, где находится школа, клуб и магазины, 5 км.

Тихое, экологически чистое место, рядом две реки.

Подробности по телефонам: 8-908-653-9113 или 8-902-760-0159.

[https://vk.com/ladagaprp?w=wall-24100060\\_2128](https://vk.com/ladagaprp?w=wall-24100060_2128)



## Поместье «Зелёные крыши» ищет соседей

Почему-то этой весной мне резко захотелось соседей на ближайших к нам свободных участках. Раньше такого не было все пять лет, что мы тут живём, даже наоборот, радовались, что одни! Заборов-то нет, изгородь ещё не выросла, так что большие размеры поместий не исправляют того, что ты — как на ладони. Почему-то сейчас это стало не так важно. И у меня какое-то ощущение, что нас уже ищут, что наши добрые соседи уже в пути. Одни мне даже приснились и уже давно.

Кто-то в поиске своей земли увидит это сообщение, подумает: а не оно ли — поместье из мечты...

Всего в ПРП Междуречье около 80 участков, занято из них около 30, большинство жителей зимует. У нас из ближайших соседей только лес. С нами граничат два незанятых участка: с севера — Дубравная, 8, с востока — Дубравная, 9.

Расскажу про оба участка.

• Дубравная, 8 — 1,97 га (197 соток).

Поле, пока не сильно поросшее молодыми соснами, берёзами, плодовыми дичками, боярышником, шиповником, ежевикой.

С западной стороны примыкает к грибному лесу, там уходит тупиковая просека. Через 400 м леса — асфальтовая дорога.

С севера — ещё один свободный участок (Медовая, 3). За ним поместье Ивановых «Благодатное». Вообще Медовая — ближайшая улица к въезду в поселение, и она практически вся заселена.

С восточной — главная дорога шириной 15 м и столбы электропередачи.

С юга — половина мы, половина — свободный участок.

Слабый юго-западный уклон. Вступительный взнос за участок — 480 тыс. рублей.

Можно строиться и прописываться.

• Дубравная, 9 — 1,67 га (167 соток).

Такое же поле, не сильно поросшее молодыми соснами, берёзами, плодовыми дичками, боярышником, шиповником, но на юге ещё есть роща ивы козьей и несколько 6–8-метровых сосен, есть где укрыться от солнца или повесить гамак, и там плантация белых груздей. Граница участка проходит в этой роще, почти полностью захватывая её. За рощей — взрослый смешан-

ный, преимущественно берёзовый лес, а в нём — глубокий овраг, в котором весной бежит шумный ручей.

С западной стороны — мы. С северной — дорога 15 м, столбы электропередачи и свободный

участок. С восточной — поместье Лёши Пешкова. Небольшой юго-западный уклон.

Вступительный взнос за участок — 415 тыс. рублей. Можно строиться и прописываться.

Соседей принимаем на общем

собрании голосованием всех жителей.

Пусть добрые, разумные, любящие люди и земля, которая столько лет ждёт, найдут друг друга!

**Анна БЫКОВА**

ПРП Междуречье, близ д. Шашкино, Мценский район, Орловская область



Поведаем историю о том, как создавалось наше поселение от идеи до воплощения.

Всё началось в далёком 1997 году, тогда у основателя Радосвета Александра Владимировича Чернышёва был личный духовный кризис. Вот что он сам говорит на этот счёт:

«Эти мытарства привели меня к тому, что душа моя была открыта в тот период. И мне в 1997 году подворачивается книга Владимира Николаевича Мегре «Анастасия». Привезла её мама моя, она находилась на отдыхе в Геленджике, в санатории. Я прочёл и понял, что это тот первоисточник, который может помочь мне разобраться в жизни. Я с детства задавал себе вопросы, почему так несправедливо всё устроено в этом мире? А когда прочитал первую книгу «Анастасия», она мне дала возможность ответить на многие вопросы, которые стояли передо мной с раннего детства. По мере выхода книг мне всё яснее становилась картина мира, открывающаяся передо мной. И конечно же мне захотелось реализовать те мысли и мечты, которые там были изложены.

Поначалу пытался делиться информацией со своими компаньонами, раздавал книги, скупал их, но поддержки никакой не почувствовал ни с какой стороны. Наоборот, они смотрели на меня, как на дурочка. В то время были совсем другие нравы. Но несмотря на внешние обстоятельства, мысли о развитии тех идей, которые были заложены в книгах, в моём мозгу укоренились с каждым годом всё сильнее и сильнее.

У нас закон о земле вышел только в 2003 году, а информация об организации поместья уже была с конца 90-х. Она была описана в книге «Сотворение». Так как вся наша семья была колхозниками, то нам причитались паи колхоза «Кубань». У меня был надел около 8 га, который я имел право получить, выделить, где хотел, и заниматься там фермерством. Фактически они мне принадлежали, хоть и не было пока собственности.

Я начал выделять эти участки, это был конец 2002 года. Главной администрации района были подписаны все документы на землю. Нашёл великолепное место, где росли дубы, были родники, лес рядом. Местность колхоза «Кубань» я знал отлично, с детства работал там, и каждый квадратный метр и километр мною был обследован полностью.

Потом, в 2003 году, когда вышел закон о земле и можно было земли приобретать в частную собственность, сразу же кардинально поменялись мои мысли, и я решил взять ту землю, которую считал лучшей в колхозе (это как раз



2016 г.



# История создания Радосвета



2022 г.

Служба в армии тоже наложила на него определённый отпечаток, произошла переоценка ценностей, тем более были уже прочитаны в осознанном возрасте книги. Я увидел, что эти книги нашли в его душе и сердце отклик, и что это не показное, а именно тот результат, которого я так хотел достичь. Тогда, уже после окончания института и армии, было принято решение начать создавать поселение Родовых поместий. Эта идея была сыном поддержана.

Шёл 2015 год. Сын отслужил в армии, и мы поехали с ним по святым местам. Проехали больше 100 православных монастырей. А вы знаете, что все они, особенно старые, стоят на местах силы, на местах более древних культурных объектов, ещё дохристианского периода?!

Мы зарядились энергией и утвердились в мысли, что готовы к созданию поселения Родовых поместий. Мы с сыном мечтали не о эко- или других видах сообществ, а именно о поселении Родовых поместий. На этом хочется сделать акцент, ведь первоисточником информации для нас были книги В. Мегре.

В этот же период к нам присоединился Александр Бортников — друг детства моего сына. Он тоже прочитал книги В.Н. Мегре и восторженно отзывался об информации, изложенной в них. Смысл отложился в его голове и душе. Я понял тогда, что время пришло. Надо начинать.

**30 мая 2016 года мы приняли решение о начале создания поселения.**

Весной 2016 года президент России Владимир Владимирович Путин издал указ о Дальневосточном гектаре. Для меня это послужило знаком — мы начинаем. В одной из книг было написано, что после издания указа появится потенциальная возможность сделать образцово-показательное поселение Родовых поместий. А я позиционировал создаваемое поселение именно так, чтобы там был образ и было что показать.

Тогда у меня были расплывча-

территория нынешнего Радосвета). Потом вышло ещё несколько книг В. Мегре, и я был уверен в том, что мне необходимо создать поселение. Появились юридические предпосылки к реализации этой мечты, можно было начинать действовать.

На фото 2016 года территория Радосвета, сейчас здесь расположены гостевая территория с водоёмами и спортивной площадкой, фестивальная территория, поместье основателя и поместья жителей первой поляны.

С 2003 до 2016 года прошло 13 лет. Не скажу, что я целенаправленно действовал, но пони-

мал, что без преемственности поколений поселение создавать бесполезно. Сыншика был ещё в подростковом возрасте и требовать от него чего-то сверхъестественного, понимания каких-то заумных процессов, я не мог. Я дал ему возможность насытиться всеми возможными благами, чтобы в дальнейшем это не являлось для него большой ценностью.

У меня был такой опыт в детстве, я когда-то работал в колхозе, на зернотоке. Домой приехал, кушать дома было нечего (мама всю жизнь была руководящим работником, отец работал целый день), и была только паюсная икра в холодильнике. И я объелся этой икрой без хлеба так, что потом 15 лет на икру паюсную смотреть не мог. Вот приблизительно такого же я хотел достичь для своего ребёнка в плане излишеств, которые тогда молодёжь ставила во главу угла.

Заграничные поездки, шмотки, машины, ночные клубы — ему предоставлена была возможность перенасытиться всем этим. Все блага, о которых тогда мечтала молодёжь, он имел, но при этом счастливым не казался. Девушка, в которую он тогда влюбился, по каким-то причинам ушла. В спортивном зале он качался, но это тоже ему сильного удовлетворения не приносило. Он закончил институт и принял решение послужить в армии.



Начало работ в Радосвете



Чернышевы Александр Владимирович и Станислав, Александр Бортников





Первые экскурсии в Радосвет

тые представления о том, как это будет происходить. Мы решили собрать и использовать опыт уже существующих поселений. В 2016 году проехали по самым крупным из них и поняли, что опыта как такового нет. Нам придётся учиться на своих ошибках.

Всё лето 2016 года я возил экскурсии на территорию будущего Радосвета и рассказывал людям, что и где будет. В то время все поля были засеяны кукурузой и подсолнечником. Мне не верили. Люди думали, что это какая-то очередная афера местных жителей. Соберут деньги и пропадут, а вкладчики останутся у разбитого корыта.

15 сентября 2016 года состоялся старт работ. Я заказал кучу техники и начал осваивать первую гостевую территорию. Там, как бельмо в глазу, была большая закамышованная зона. Мы начали копать водоёмы, чтобы превратить эту территорию в оазис.

Это был затратный процесс стоимостью до полумиллиона в день. Отношение к нам изменилось. Если мы вкладываем такие ресурсы и осуществляем то, что ранее рекламировали, значит, нам можно доверять. Первые несколько семей присоединились к нам в течение той осени.

### С какими сложностями вы столкнулись в первый сезон?

Легче сказать, с какими не столкнулись. Всё было сложно. В свои неполные 50 лет я думал, что обладаю большим практическим и жизненным опытом, что мне уже ничего объяснять не надо, что мне всё по силам, я всё знаю, всё умею. Но когда начал практическую деятельность здесь, в поселении, то понял, что не знаю и не умею ничего. Мне придётся учиться всему заново: как строить водоёмы, дороги, принципиально новые дома, как сажать деревья и так далее».

Вот так и зародился наш Радосвет. Далее проект набирал силы, обрастал новыми жителями, преодолевал много разных преград, но продолжал упорно расти. И продолжает по сей день... Путь ещё не окончен.

Надеемся, эта история вдохновила вас и вы поняли, что нет ничего невозможного для людей,

которые действительно верят в свою мечту.

Отбросьте страхи в сторону и действуйте! Всё получится.

### Почему люди выбирают Радосвет?

Вот цитаты наших жителей, которые очень ярко отражают наши ценности:

• «Большой социум единомышленников, которые тебя понимают и разделяют твои взгляды».

• «Раскрыть в себе новые грани и навыки».

• «Соединить свой род (прошлое, настоящее, будущее) в здоровом месте. Для нас это очень важно».

• «Показывать детям позитивный пример, чтобы они его получали не только от своей семьи, но и от окружающих людей».

• «Хотим сделать мир лучше, а не просто сидеть и смотреть на закатки».

• «Найти единомышленников, чтобы дети могли спокойно гулять, ходить к соседям, друзьям».

• «Дети найдут себе хороших друзей. Будут общаться между собой».

• «Спокойствие во всех планах».

• «Молодая активная команда с грандиозными планами. Не осталось сомнений, что Радосвет будет самым крупным и успешным поселением в России».

• «Основатель — предприниматель, который чётко начал освоение и развитие».

• «Радосвет — это не просто ещё одно коммерческое предприятие. Это сообщество с глубоким смыслом и масштабными планами».

До встречи!

**С любовью,  
команда «Радосвета»**

Наши ресурсы:  
ВКонтакте: vk.com/radosvet23  
YouTube: www.youtube.com/Radosvet23

Яндекс Дзен: dzen.ru  
Телеграм канал: t.me  
Наш сайт: radosvet23.ru  
Телефон для связи: 8-918-664-5555 (WhatsApp /Telegram)

Краснодарский край, Крымский район, станица Варениковская.

## Фестиваль на Урале «Перволетье»

с 31 мая по 4 июня 2023 г.

Родовое поселение Большая Медведица,  
Челябинская область, Кислинский район, озеро Большие Аллаки

Как ярко и с пользой начать это лето? Приехать на масштабный на Урале фестиваль «Перволетье», где сама среда будет способствовать вашему раскрытию и трансформации!

Место проведения фестиваля находится в чистом живописном месте, в окружении семи озёр и места Силы!

На 14 гектарах будут располагаться девять образовательных площадок, на которых соберутся десятки мастеров по различным направлениям. Вас ждут более 300 часов обучающих семинаров, лекций и мастер-классов: от строительства дома до гармонизации отношений в семье!

До 31 апреля действуют скидки — <https://pervolete.ru/pay>.

На фестивале вас ждёт обширная образовательная программа.

• Концерты на двух площадках.  
Музыканты: Светозар Евдокимов (группа «Аурамира»), Степан Усач (группа «Хорошо-да-ладно»), Виктор Агафонов («Vector Five»), Андрей Крамолин (группа «Эко»), Нитьянанда Клуб и многие другие.

• Большие хороводы (от 300 человек) и вечёрки каждый день.

• Свободный микрофон.

• Песни у костра под гитару.

• Импровизации и джемы.

• Театральные постановки.

Программа по восстановлению здоровья:

• Баня Град. Планируется провести чемпионат по парению.

• Йога-программа.

• Правильно и массаж.

• Хожение по углям, стояние на гвоздях и пр.

• Детская и подростковая программы.

• Площадка по альтернативному детскому образованию.

• Спортивная программа.

• Рукотворные и рукодельные мастер-классы.

• Экскурсии на место Силы.

• Экскурсии к жителям поселения.

• Слёт половинок.

• Большая ярмарка экотоваров: от продуктов и одежды до сувениров и необычных музыкальных инструментов.

• Слёт гусяров и барабанщиков.

• Городок гончаров.

• Мастер-классы по фехтованию и стрельбе из лука и многое другое.

**Контакты:** 8-922-123-0302 — Иван, 8-922-239-2571 — Ирина.

### На территории запрещено:

• Употребление алкоголя и наркотических средств.

• Разведение костров, открытый огонь, использование газовых горелок.

• Привоз домашних животных. Устойчиво работают все сотовые операторы, кроме МОТИВа.

### Как добраться

#### 1. На автомобиле по трассе Екатеринбург–Челябинск.

Если ехать со стороны Екатеринбурга, поверните на посёлок Красный Партизан (после поворота на Касли).

Если ехать со стороны Челябинска, развернитесь на повороте со светофорами на Касли, далее в обратном направлении на Челябинск до поворота на посёлок Красный Партизан.



Далее 3 км по бетонной дороге на посёлок Красный Партизан мимо фермы с синими крышами.

Не доезжая посёлка, поверните налево. Ориентируйтесь на развилку с деревянным указателем «Большая Медведица», дорога на Партизан уходит вправо, на поселение — влево.

После ворота едете прямо до Т-образного перекрёстка и далее по указателям на место стоянки.

Для навигатора: N55°57'18,3215» E60°58'38,5205»

#### 2. На общественном транспорте:

• Откуда бы вы ни ехали, вам нужно купить билет до остановки деревня Аллаки.

Из Екатеринбурга ежедневно ходят рейсовые автобусы Челябинского направления, из Челябинска — на Екатеринбург.

Также смотрите расписание автобусов из городов Каменск-Уральский и Миасс.

Стоимость билета примерно 350 рублей.

Для покупки обязательно иметь с собой паспорт РФ, для детей — свидетельство о рождении.

**3. От остановки** вас может встретить наша машина по предварительной договорённости. Стоимость — 300 руб.

Телефоны такси: 8-982-718-2460 (Кирилл), 8-922-297-0781 (Надежда), 8-932-017-7499 (Александра).

#### 4. С попутчиками.

- Сервисом поиска попутчиков blabla.ru выбирайте маршрут Екатеринбург-Челябинск или Челябинск-Екатеринбург.

Едете до поворота на посёлок Красный Партизан (100 км от Екатеринбурга и Челябинска).

- С попутчиками до родового поселения Большая Медведица.



# Настоящее и прошлое Каменки



**В** начале была дорога. Совсем нелёгкая, почти 400 км по зимнику. Моими попутчиками в мезенский посёлок Каменка, что на Крайнем Севере Архангельской области, оказались в основном старожилы. Почти все пассажиры «уазика» возвращались на свою малую родину. Для одних она и поныне остаётся домом родным, для других — воспоминанием о прошлом.

Виктор Егорович Анашкин, оказавшись в машине рядом со мной, не удержался, поделившись своими сокровенными мыслями:

— Живу в Смоленске давно уже, не одно десятилетие, в своё время уехав учиться. А вот память, она никак не даёт покоя, словно магнитом притягивает к себе.

— Но какая такая нужда заставила поехать сейчас, не в самую лучшую пору? — не удержавшись, решил уточнить.

— Ночью сон приснился. Встав утром, понял: нужно собираться в дорогу.

Так через семь часов мы добрались до Каменки.

Проезжая на «уазике» по одной из центральных улиц посёлка, в глаза бросились покосившиеся, занесённые снегом жилые дома, некоторые с заколоченными окнами, но во многом сохранившие черты прошлого. Первое впечатление — не из самых приятных. А ведь не так давно всё выглядело совсем по-другому.

## Всё начиналось с избушки

Когда-то, 150 лет назад, здесь, в устье Лукинского ручья, впадающего в реку Мезень, стояла избушка. Рыбаки и охотники, задержавшись на промысле, могли тут заночевать. Никакого посёлка тут не было и в помине. Но однажды жизнь мезенского края изменилась: он оказался на удивление богат первоклассной древесиной.

Нашлись предприимчивые люди. Вначале купец из Санкт-Петербурга Н. Русанов построил завод в самом устье Мезени. Река оказалась своенравной. Представьте себе приливы: вода поднимается на 8–12 м два раза в сутки, а затем уже в обратном направлении — отливы. И так каждый день. Для сплава леса, нужно признать, место не самое лучшее, к тому же тут постоянно свирепствуют шторма. Удобным оказалось лишь в одном: для захода с Белого моря судов за готовой продукцией не нужно особенно задумы-

ваться, как преодолеть постоянно меняющееся русло реки.

Развитие лесопиления на этом здесь не остановилось. Вскоре среди местных нашлись свои предприниматели — братья Ружниковы, которые решили построить завод тоже по этой же реке Мезень, но подальше от неминуемых опасностей, в 30 км от её устья. Место также не самое лучшее, болотистое, но главное у реки — и не одной, а сразу же двух: второй стала Каменка — приток основной водной магистрали. Её именем и был назван посёлок, который рос и развивался вместе с лесозаводом.

С первых лет советской власти оба завода были национализированы. Но ставку решили сделать на тот, что в Каменке. В первую же пятилетку его перестроили, укрупнив, оснастили новым оборудованием. Завод вместе с торговым портом со временем вдохнул в посёлок вторую жизнь. Было здесь и своё профтехучилище, ведущее подготовку рабочих кадров. Его основу составляли в основном выпускники сельских школ из того Мезенского да ещё соседнего Лешуконского районов. Со временем появились целые династии. Население к началу 70-х годов достигало восьми тысяч. Одного здания школы стало уже не доставать, построили ещё одно, потом третье, четвёртое. Жизнь — трудовая и общественная — кипела, что называется, ключом. Было интересно, многим не хотелось даже никуда уезжать. Были тут своя районная больница, профилакторий, Дом культуры, богатейшая библиотека. В период навигации, когда жизнь оживала с приходом советских и иностранных судов, открывался интерклуб.

Большинство каменцев, обосновавшись здесь, и не мыслили другой, более лучшей и благополучной жизни.

## Но наступили совсем другие времена

В начале 90-х годов XX столетия вместо плановой экономики заявила о себе рыночная. Обрести этот лакомый кусочек — предприятие-то экспортное, продаёт материалы за валюту на мировом рынке — нашлось немало. Скупай акции и управляй бизнесом. С одной стороны, всё просто. Но с другой... Новый собственник, видимо, не предполагая, столкнулся с массой проблем. С недостатком того же сырья: его постоянно стало

не хватать, нарабатанные десятилетиями связи оказались разрушенными. Не хватало оборотных средств — отправить готовую продукцию можно было только в навигацию. Возникла загвоздка с электроэнергией. Много, словом, выпятилось причин — объективных и субъективных.

Люди надеялись, что со временем всё образумится, удастся выкарабкаться из ситуации, но она с каждым годом только ухудшалась. Не раз приходилось вводить конкурсное и внешнее управление. Но дела после этого лучше не становились. В конечном счёте это привело к тому, что ничего не оставалось, как оборудование распродать на металлолом, здания разобрать. О прошлом сегодня остались лишь одни воспоминания. Поначалу люди ещё верили, били тревогу, не раз к самому президенту РФ обращались, но всё было бесполезно: приходили ответы, но больше всего похожие на отписки.

Прекратил своё существование и морской торговый порт. Причина была не только в лесозаводе. В эти же годы пришла мысль — построить дорогу на Архангельск, по которой мы добирались до Каменки. Раньше обходились зимником. Тогда же подумали построить дорогу с твёрдым покрытием — грунтовую. С большими затратами, но построили. Портовики и речники остались без работы, поэтому их существование было предпринято самой судьбой. Ликвидировали профтехучилище — рабочие кадры стали не нужны; закрыли одну из двух школ, здание разобрали и продали на дрова, а также аптеку и больницу.

Жизнь, словом, остановилась. Молодёжи, обдумывающей своё дальнейшее житьё, ничего не оставалось, как уезжать. Куда угодно, но только не оставаться здесь, надежды на возрождение посёлка не оставалось.

Невольно задаёшься вопросом, ответ на который, к сожалению, так и не удалось найти. А вопрос такой: почему, когда здесь только что зарождались капиталистические отношения, нашлись предприниматели, которые считали выгодным вести дело? Они вложили собственные сбережения и кредиты в развитие ле-

сопечения и не где-нибудь, а на Крайнем Севере. И работали, развивая не только производство, но и социальную сферу, да ещё прибыль получали. С тех пор ничего не изменилось здесь, в мезенском крае, те трудности, что были когда-то, они остались. После это был продолжительный период плановой распределительной экономики. Продавая мезенскую доску, государство забирало себе валюту, рассчитываясь рублями.

Но в конце XX столетия капиталистический рынок вернулся, как говорится, на круги своя. Почему бы полезный опыт предшественников не применить сегодня у себя? Но над этим, похоже, никто не стал заикливаться, искать приемлемые пути выхода из сложившейся ситуации уже в современных условиях. Легче оказалось всё распилить и поделить. Ни одна из создаваемых областной властью комиссий не усмотрела смысла разобрать в проблеме, каждый раз вынося один и тот же, правильный по их мнению, а значит, окончательный вердикт: не выгодно — и точка. Делая поспешные выводы все предыдущие десятилетия, никто не попытался задаться вопросом: а что на самом деле можно сделать, чтобы мезенская доска, пользующаяся высоким спросом на мировом рынке, не гнила на корню, а приносила государству валюту, людям давала работу?

## Выгода осталась в одном — таксовать

Население за эти годы убавилось настолько, что в нём осталось не более двух тысяч. Большинство — пенсионеры. Сохранилась здесь, в Каменке, ещё социальная сфера: средняя школа, дизельная станция, коммуналка, Дом культуры, библиотека, торговая сеть. Да ещё — детский садик, совсем недавно построенный. Замахнулись на 150 мест, якобы с перспективой, потратив на это огромные деньги. Но постоянно посещающих его детей — 25–30 человек. Да и будет ли больше, когда производственная перспектива посёлка и вовсе не просматривается.

Поэтому выручает ещё работающая социальная сфера, но работы на всех желающих не хватает. Остальным, постоянно проживающим в посёлке и ещё находящимся в трудоспособном возрасте, остаётся подрабатывать там, где придётся.

Вот и стал в посёлке популярным заработок — подвоз людей. Нет, не только из Архангельска, областного центра. Но и в своём Мезенском районе спрос на такси немалый. Ведь как ни крути, чтобы попасть в ту же больницу, нужно ехать в райцентр. Надо ехать туда, чтобы, к примеру, автомашину заправить, справку получить. А это примерно 8–10 км.

«Почему бы сейчас, когда есть зимник, рейсовый автобус не пустить, хотя бы два-три раза в день?» — невольно задался я вопросом. И получил для себя неожиданный ответ: «А кто будет ездить на этом автобусе?! Люди к такси привыкли».

Вначале не поверил. Перепроверив ещё раз факты, снял с себя всякие сомнения. На такси ездят в баню, в магазин да куда угодно. Заказывают, чтобы отвезти, и тут же договариваются, когда доставить обратно домой.

Такого поворота даже и не ожидал: как, оказывается, жизнь перевернулась. Автобус уже стал не нужен. А когда-то он курсировал не только между Каменкой и Мезенью, маршрут был проложен по всему посёлку. Такси, возможно, удобно и многим, видимо, по карману. А владельцам автомашин — заработок. Другого заработка здесь нет.

Уезжая отсюда, с Крайнего Севера, подумал вот о чём. Жизнь здесь не такая и сладкая, как в городах, но она не остановилась — продолжается. О перспективе Мезенского района, недавно в результате реформирования преобразованного в муниципальный округ, таким вопросом уже никто не задаётся. Все успокоились на том: жизнь куда-нибудь выведет. Только вот куда?

Что же притягивает тех, кто спешит на свою малую родину, в любое время, зимой и летом? Мой вопрос не застал врасплох.

Воспоминания о прошлом Каменки. Такими тёплыми и добрыми остались они в памяти у многих, в том числе у моего попутчика Виктора Егоровича Анашкина, которыми он не мог не поделиться, пока мы добирались таким нелёгким путём до этого посёлка. Воспоминания о жителях, а ещё о реке Мезень — одной из главных водных магистралей Архангельского Севера. Что же случилось с ней? Об этом — наш следующий рассказ.

**Михаил БУТОРИН,**

член Союза журналистов Санкт-Петербурга и Ленинградской области, доцент Высшей школы печати и медиатехнологий СМИ СПбГУПТД

Санкт-Петербург — Архангельск — Мезень — Каменка

**На снимках:** не только на работу, но и после смены возвращались каменцы с хорошим настроением; на мезенском рейде, когда работал лесозавод и порт.



Лариса Томилева в прошлом педагог. В 2009 году она вышла на пенсию и вскоре неожиданно для себя стала бизнес-леди — северянка открыла свой гостевой дом в деревне Великий Двор, что в Холмогорском районе. Он работает уже 13 лет. За это время в жизни Ларисы чего только не произошло: она принимала гостей, получала золотые медали на международных конкурсах, организовывала фестивали и даже пережила ограбление.

### На восстановление ушло 11 лет

Те, кто ездил по М-8, наверняка проезжали и Великий Двор. Деревня находится в 500 м от трассы на берегу Северной Двины. Между Великим Двором и Холмогорами чуть больше 50 км, до Архангельска отсюда — 120 км.

Лариса Томилева рассказывает, что в её деревне всего 27 домов. Раньше все они были полны народу, но теперь в Великом Дворе немногочисленно. Места эти, говорит наша собеседница, с историей:

— Моя деревня была основана предположительно в 1137 году и являлась самой большой деревней в Холмогорском районе в 1888 году. Через нашу деревню шёл Санкт-Петербургский столичный тракт, по которому ходил Ломоносов.

Дому Ларисы Томилевой тоже много лет: по техпаспорту он построен ещё в 1850 году. А в 1970 году его купили родители северянки, ей он достался по наследству.

Лариса рассказывает, что привести его в порядок предложил её супруг Юрий. В 2000 году они затеяли большое дело — поднять дом, так как к тому моменту он лежал на земле. На бетонном основании у него нет угрозы упасть снова, но подъём преподнёс семье неприятный сюрприз.

— Если до этого мы жили в этом доме, то после его поднятия там ничего не осталось: печки развалились, не было потолков, полов, не было стенок, была дранка, всё это зашевелили. Я говорю мужу: «Юра, дом жилой был, а теперь там ничего нет!» Он отвечает: «Да ладно, что ты. Я вон сколько пиломатериала завёз, мы летом с тобой приедем и потихонечку начнём восстанавливать». Через три месяца мужа не стало — погиб. И вот летом я приезжаю к дому, встала напротив, у меня двое несовершеннолетних детей, мужа нет, денег нет, и я как завывала на всю деревню! А что делать, что выть-то? Надо засучить рукава и восстанавливать, — вспоминает Лариса.

### Открытие и первые победы

Идея открыть гостевой дом пришла случайно. У Ларисы гостили друзья и спросили, не хочет ли она показать результаты своих работ и другим людям. Женщины предложение понравилось — она пошла в туристический центр и заявила о своём намерении.

Первых туристов Лариса Томилева приняла в 2011 году. Через год, в 2012-м, хозяйка гостевого дома выиграла в региональном конкурсе в номинации «За гостеприимство», а в 2013-м поехала на международный форум сельского туризма в Белгород. Домой верну-

# Как северянка открыла на пенсии свой гостевой дом



Старинный дом находится в деревне Великий Двор



Раньше дом Ларисы выглядел так

лась с двумя наградами — золотой медалью для себя и серебряной медалью Холмогорскому району за помощь в развитии её дела.

Через три года после открытия бизнеса Ларисе позвонили из администрации района и предложили деньги на развитие — 300 тысяч рублей. Северянка отказалась и ни разу об этом не пожалела:

— Я экономист по образованию, быстренько посчитала: конец ноября, надо освоить денежки. Впереди два месяца, надо ещё отчитаться. За 300 тысяч надо проявить себя, а потом оставшуюся жизнь кланяться администрации. Я не готова, чтобы на мне ездил, — поделилась предприниматель.

Она говорит, что ей важно быть независимой: вкладывать силы и деньги самой, даже если стремительно достичь результата не получится. Администрация, по словам Ларисы, отнеслась к её решению с уважением:

— Потом они мне всегда оказывали поддержку, внимание. Я всегда была на первом месте, потому что кроме того, что свой дом открыла, много помогла другим людям в Холмогорском районе с открытием своего дела. Не все они действуют, многие закрылись. Но мы организовали своё турсообщество: ездили в Холмогоры, на базе администрации собирались, обсуждали проекты, организовывали праздники, программы. Было добровольческое движение.

Ларису до сих пор приглашают поделиться своим опытом. Например, о своём гостевом доме

она рассказала на «Зимних встречах» в Кенозерском национальном парке.

### «Они у меня всё забрали»: как Лариса пережила ограбление

Хозяйка гостевого дома вспоминает, что за годы работы на себя ей пришлось пережить не только победы, но и грустные моменты. В зимние месяцы дом пустует — Лариса в это время живёт в Архангельске. И вот зимой 2014 года в него забрались воры. О случившемся женщина узнала от полиции. Она говорит, что рекламировала своё дело с помощью буклетов — оставляла их везде. Вероятно, это стало наводкой для незваных гостей: в листовках были фотографии коллекции самоваров, а они могут дорого стоить. Всё это собирала мама Ларисы, а потом и она сама.

— Кому-то попался мой буклетик, увидели мою старину. У меня была огромная коллекция самоваров, которую я сфотографировала, — рассказала Лариса. — Попало к коллекционеру, который продавал эти вещи. У него была целая команда, они вскрывали дома в Приморском районе. На тот момент вскрыли 30 домов, крали всё подряд: иконы, утюги, самовары. Они у меня всё забрали, даже лавку старинную, и ту взяли. Вывезли всё, что можно: все самовары, всю старину, которую мама и я собирали.

### Сколько людей приезжает

В доме Ларисы Томилевой можно не только отдохнуть, но и прикоснуться к истории северной деревни, это ещё и дом-музей. В сенях и на большой повети — экспозиции старинной утвари. В доме две жилые комнаты, гостиная, светёлки, веранды, кухня с русской печью, в которой еду для гостей хозяйка готовит сама. Для любителей попариться — русская баня.

Как говорит северянка, в доме она принимает туристов обычно с мая по сентябрь. Но в этом году сезон у неё начнётся раньше: первые гости собираются нагреться уже в апреле.

— Обычно даже в мае очень мало народу. Я в это время огород сажаю, гости приезжают разово. А в этом году у меня в первый раз апрель забронирован. Мне страшно: если так и дальше



В гостевом доме можно попробовать лакомства, приготовленные в русской печи

Как говорит Лариса, в какой-то мере ей повезло. Полицейские как раз следили за преступниками, думали, что те едут по М-8 в Москву, чтобы сбыть краденое из других домов. Но они вдруг свернули в Великий Двор.

— Они выехали из деревни, полиция за ними. Когда те стали разгружать всё в гараже, их и накрыли. Я об этом вообще ничего не знала! Мне позвонили из полиции и попросили опознать вещи. Я приезжаю, там огромная-огромная комната, вся заставлена иконами, самоварами, прялками, утюгами. Я захожу и вижу: «Ой, это мой самовар. И это мой самовар! И это...» Полицейские видят мою реакцию и говорят: «Вас, Лариса Борисовна, обокрали». Лавку мне, кстати, так и не вернули, но почти всё остальное на месте, — вспоминает теперь уже с улыбкой об этой истории северянка.

пойдёт, справлюсь ли я одна? Я ведь кормлю, убираю, стираю — всё сама. Не потому, что всё успеваю, а потому, что не беру много гостей. Если вы приезжаете один, вы один и будете. Я больше никого не возьму (на это же время). Дом большой, 13 человек могу поселить. Но мне важно, чтобы я могла уделить приехавшему человеку внимание, вкусно накормить, пообщаться с ним и с Богом проводить. Приезжает семья — значит, я беру семью. Приезжает группа — я беру группу. Я могу сразу всех собрать, экскурсию провести, рассказывать всякие байки. У меня много групп бывает, паломники приезжают, — резюмирует Лариса.

Ярослава ВАРЕНИК

Фото: из архива Ларисы Томилевой  
<https://29.ru>

# Единственные жители



уехала паковать чемоданы.

Слава за это время подготавливал дом для приезда семьи. Сперва занялся полом, потом поменял окна, которые достались им

стены вычистили от гвоздей и покрыли краской. А вот мох, который служил в те времена подложкой между брёвнами и портил всю эстетику, решили закрыть бечёв-



Большинство знает только одну тенденцию белорусской деревни — побег молодёжи из села в город. Их можно понять, ведь проблемы с отсутствием работы, школ и маломальской инфраструктуры появились далеко не вчера. Однако и здесь есть смельчаки, которые плывут против течения. Наши герои — многодетная семья, которая променяла столичную квартиру на разваливающийся домик в глуши за 300 км от Минска. Они — единственные жители деревни. Без шуток, в гости к ним заходят только зайцы да волки. Наши герои не айтишники и не бизнесмены.



кой — получилось стильно.

— Все дизайнерские решения диктовались наполовину Алёной, наполовину бюджетом, — обобщает Слава.

Алёна отмечает, что здорово сэкономили они на ремонте благодаря тому, что делали всё своими руками, в том числе и мебель. После того как ребята ушли из ЖКХ, где, кстати, и познакомились, Слава решил заниматься ремесленничеством: оборудовал мастерскую, купил деревообрабатывающий станок. Семья постепенно заменяет всю мебель, ко-

## «В километре от нас проживала лишь одна бабушка»

Алёна и Слава сразу предупредили нас о том, что их история особенная. Но таких поворотов, признаться, мы не ожидали: деревню вот-вот спрячут заросли; крыши некоторых домов обваливаются; в хатах выбиты окна, а стены сливаются со стволами деревьев. Такие виды в палитре увядающей осени выглядят максимально депрессивно. Как живётся здесь паре с детьми в полном одиночестве? «А шикарно!» — раз за разом твердят герои.

Ребята переехали из Минска в деревню Кресты Россонского района четыре года назад. Загородная жизнь — давняя мечта Алёны. Она с детства берегла в своей памяти воспоминания из путешествия по Германии. Они с родителями жили в доме и, заглядывая в окно, девочка всегда видела свободно гуляющих уток.

— Я мечтала воплотить ту атмосферу. Для меня деревня всегда была родным местом. Я часто там бывала у бабушки, — рассказывает Алёна.

— Я тоже не городской житель. Вообще в столице прожил всего два года. До 12 лет рос деревенским пацаном, поэтому хутором и тяжёлой работой меня не испугать, — добавляет Слава. Он младше жены на 10 лет.

Супруги пустились в поиски дома спустя пару недель после свадьбы. На самом деле они даже не знали, чего хотят, а главное — не могли себе позволить обзавестись домом. Поэтому, как и для достижения любой цели, они разработали план-инструкцию.

— Весной 2019 года мы оба увольняемся с работы и уже через неделю принимаем решение переезжать. К покупке были готовы

через год после первого просмотра. У нас было несколько домов на примете. Один раз собрались смотреть дом в Брестском направлении. Там всё-таки потеплее, осень наступает в декабре, — смеётся многодетная мама. — Мы договорились с владельцем этого дома, сели с мужем в машину. Начинаем вводить в навигаторе адрес и понимаем, что картинка не сходится. Оказалось, что мы созвонились с другим продавцом не из Брестской области, а из Витебской. Ничего не поделав, пришлось ехать на смотрины за 300 км.

По словам семьи, хата пребывала в ужасном состоянии: «ещё одна зима и всё, можно было бы пускать на дрова». Веранда покосилась, дверей не было, окна забиты. Большая часть пола сгнила. Печка была разобрана практически вся.

— Мы приехали в начале лета, и лучи солнца так красиво проникали в дом, влюбил и вид на сад из окна. Сразу представила, какие будут умиротворяющие чаепития, — улыбается девушка. — Нам сделали большую скидку по итогу и продали хату за 1200 рублей — 500 долларов на тот момент.

Ремонт в доме идёт до сих пор. Супруги говорят, что если бы разбирались в строительстве и понимали, какой фронт работ их ждёт, то, возможно, ещё сто раз подумали бы перед покупкой.

— Что уж говорить, если муж первый молоток свой покупал, когда уже сюда переезжали. Тогда мы смотрели на ситуацию так: придётся пол сделать — сделаем, окна вставить — справимся как-нибудь, — рассказывает Алёна. — Мы въехали сюда уже через две недели после покупки. Сначала привезла мужа и оставила его в этих развалинах, а сама

даром от соседа по квартире. Повезло, что хоть были свет в доме и вода в колодце. Больше времени и сил требовала печка. К счастью, до холодов было ещё далеко.

— Мы почистили дымоход и вставили новые чугунные двери, так как до нас дом немного помародёрлили. Русская печь тоже нуждалась в ремонте. Там уже кирпичи вываливались, — рассказывает о проделанной работе глава семьи. — Восстанавливали и туалет на улице. Правда, сейчас у нас есть совмещённый санузел с бойлером в доме.

Вообще у ребят есть все блага цивилизации. На ремонт они уже потратили 8–10 тысяч рублей. В планах ещё прорубить скважину, так как летом колодец пересыхает и супругам приходится возить воду с другого конца деревни.

Интерьер дома выполнен без излишеств — натурализм во всех его проявлениях: обои содрали,



тую они привезли, на деревянную. Уже готовы стеллажи и кровати. Своими работами Слава, мягко говоря, недоволен, но главное, чтобы супруге нравилось, а она в восторге.

— Стеллаж — это то, что я хотела, — благодарит мужа Алёна. — Он выполняет главные функции: не только хранит игрушки, но и зонировать комнату дочки, не ограничивает поступление тёплого воздуха от печки.

Чтобы заинтересовать деревней и других белорусов, Алёна начала изучать историю поселения и здешних домов. Рассказала и про свои хоромы в 60 «квадратов». Дом был построен в 1954 году коренными жителями для своей семьи. Хозяева держали здесь ещё и продуктовую лавку.

— Когда мы приехали, в Крестах проживала постоянно только одна бабушка в километре от нас. Ещё дальше есть две дачницы. Это грустно, конечно, так как деревня раньше процветала. Были и ферма, и школа. По словам коренных крестовцев, это была лучшая деревня из всей округи. Даже кино приезжали показывать в местной школе. А начали распадаться Кресты после того, как несколько колхозов совместили в один. Рабочих мест не хватало, и молодёжь стала уезжать. Опустела деревня в течение 20 лет.

## «Гуляла с ребёнком и встретила волка»

Дом наших героев стоит в самом начале улицы, хоть и под вторым номером. Их участок в 25 соток выделяется среди здешних дворов. Сохранился и старый сад, в него подсадили более молодые саженцы вишни и слив. Домашняя скотина требует ухода круглый год. Дети каждый день пьют козье молоко, но больше всего любят отцовские блинчики из деревенских яиц, приготовленные в печи.

— За 10 дней до Нового года мы с отцом соорудили баню на том же месте, где она была у предыдущих владельцев. Состояние у неё было плачевное. Печку вообще полностью разобрали ещё до нашего приезда, — показывает владения Слава. — Дальше из старых построек у нас остался сарай, который состоит из двух частей. В одной из них я обустроил мастерскую. Во второй у нас обитают три козы, один козёл и куры с петухами.

На их участок могут забрести кабаны и лоси. Алёна один раз вообще на волка наткнулась.

— Была середина осени. Пошла с сыном гулять, он спал в коля-



ске. Я наслаждалась окружающими видами, ни о чём не думала и тут вижу в метрах 150–200 выходит волк. Мы посмотрели друг на друга, я испугалась, а ему, скорее, было любопытно. Начала отступать задом до первого ближайшего поворота, так как нельзя поворачиваться спиной к дикому животному. Как только скрылась из его поля зрения, бросилась с коляской до дома. После такого к деревенской жизни всё равно не охладела. В городе намного больше опасностей, чем в сельской местности. Дикие животные сами боятся людей, а вот машины, пьяные люди — от них защиты нет.

### «Раз в месяц возим детей в развлекательный центр»

За четыре года дом наполнился смехом ещё двух ребятшек — Димы и Весты. Старший сын Алёны уже учится в университете в Минске, при любой возможности приезжает насладиться безкомпромиссной тишиной. Такой стиль жизни ему нравится, а вот школьница Вика всё-таки грезит о городе.

Затею с переездом в деревню поддержали далеко не все в окружении супругов. Ни друзья, ни родственники не понимают, что они забыли в этой глуши. Говорят, что отнимают у детей нормальное детство.

— Да, мы понимаем, что здесь много чего нет. Даже за продуктами ездим в местный районный центр, хотя и доставка без проблем сюда доезжает. Раз в месяц обязательно устраиваем для детей вылазки, так сказать, в цивилизацию, отвозим их в развлекательный центр в Полоцке. Мы не хотим, чтобы они чувствовали себя в чём-то ущемлёнными. Летом ходили в ресторан специально, чтобы показать детям, что это такое, как себя нужно вести в общественном заведении. Вика выросла в городской среде и ей порой не хватает простой детской площадки, но мы обязательно её купим сюда. Этим летом уже будет стоять батут. Мы стараемся организовать нашу деревенскую жизнь, чтобы дети не чувствовали себя дикими. Хотим совместить приятную красивую жизнь на чистом воздухе с хорошими домаш-

ними продуктами и не уступать современности, — делится Алёна.

Вика ходит в школу, что находится в 17 км от дома. До дороги её подвозит Слава, а там забирает школьный автобус. Алёна признаётся, что сельское образование в разы уступает столичному, но искренне радуется, что дочь попала в сильный класс.

— В классе 12 человек и четверо висят на доске почёта. Честно, нам очень повезло с учительницей, она у нас старая закалка. Был период, когда её отправили на пенсию, потому что нужно было срочно устроить учителя, который отработывал распределение, и начались сложности с обучением. Потом позвали назад нашу первую учительницу, и она очень быстро подтянула детей, — рассказывает Алёна. — Хочу сказать: если родители будут заинтересованы в образовании, деревенский ребёнок не будет уступать по знаниям городским. Есть много онлайн курсов, по которым дополнительно занимаются многие дети.

По словам супругов, инфраструктура с каждым годом становится всё хуже и хуже. Сейчас стоит вопрос, чтобы закрыть детский садик. Уже нет магазина в соседней деревне.

Что касается работы, то в умирающих сёлах с ней тоже туго, но Слава без неё не остаётся. То по грибы да ягоды ходит, то поможет кому-нибудь на участке, то в колхозе подработку найдёт. Копейка, как говорится, рубль бережёт. Алёна после декрета в домохозяйках засиживаться не собирается, уже думает, какую удалённую профессию ей освоить. Старший сын пошёл по её стопам, в БГУИР, но она ему в навыках и современных знаниях не конкурент.

Слава и Алёна понимают, что дети вырастут и уедут развиваться в города. Они же останутся жить в деревне.

— У нас очень большие планы на будущее с мужем. Как только младшие подрастут, оставим их на пару дней с бабушкой и рванём в путешествие на мотоцикле по Беларуси.

— Лет так через семь-восемь, — подхватывает Слава.

**Кристина НИКАНОВИЧ**  
Realt.by  
<https://kurjer.info>

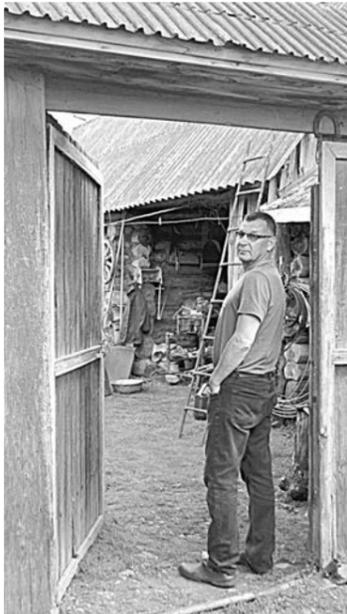
# Будет деревня жить!

В деревне Казыльяр в Верхнеуслонском районе Татарстана всего 14 домов. Летом здесь десять постоянных жителей, а в выходные численность увеличивается до 25 человек, приезжают с детьми. Владимир Тимофеев из тех, кто живёт в Казыльяре постоянно и верит, что его малая родина ещё возродится.

### «Отец верил, что жизнь деревни с уходом последних её жителей не прекратится»

Владимир здесь родился и вырос, учился в школе в соседнем селе Муратово.

— 30 декабря 1969 года в деревне дали свет. Я учился в 8 классе и помню этот момент, — говорит Валерий.



Потом, как это часто бывает, ушёл в армию, вернулся, нашёл работу, женился. Почти всю жизнь мужчина отслужил в ГАИ, ещё трудился участковым в дежурной части, экологической милиции. В 2007 году Тимофеев ушёл на пенсию. Всю жизнь бывал в Казыльяре наездами, навещал родителей, но чем старше становился, тем чаще приезжал.

— Я только теперь стал понимать, что все наши разговоры (с отцом) были неспроста, отец мне по наследству передавал не только дом и хозяйство, но и деревню. Он верил, что жизнь здесь с уходом последних её жителей не прекратится, он в меня верил, надеялся, что я пойму его. Отца нет вот уже шесть лет, а я до сих пор разгадываю некоторые его загадки, — рассказывает Валерий.

В живых нет и его матери, но Тимофеев на постоянку поселился в родительском доме, поддерживает в нём жизнь. По-прежнему посажен огород, по двору важно разгуливают куры. Максимальное время, на которое Владимир может уехать из родной деревни, — неделя-полторы, дальше начинает тосковать.

— В Услоне нужно соответствовать ситуации, жить по определённым правилам. А здесь я чувствую себя самим собой. Мою усталость как рукой снимает, когда вижу родные поля, лес, овраги, родники, когда выхожу в сад, занимаюсь делами. Я чувствую себя сильным и чем больше живу здесь, тем больше осознаю, что не зря всё

происходит это со мной, — объясняет свою тоску Тимофеев.

### «Меня как ножом по сердцу полоснуло, когда в деревне осталось всего три старика»

Владимир уверен, что он нужен Казыльяру, чтобы деревня вновь ожила и возродилась.

— Когда в 2009 году я вдруг осознал, что в деревне осталось три старика, которые тоже недолго ещё будут коротать свой век, то задумался: а что дальше? Они скоро покинут этот мир и всё, деревни не станет. Меня как ножом по сердцу полоснуло, не по себе стало, — говорит Владимир. — Вот тогда я и подумал — нельзя позволять этого.

Немногочисленные жители сами благоустраивают родную деревню. Своими силами и на свои средства они привели в порядок кладбище: огородили, спилили лишние деревья, прибрали заброшенные могилы, в том числе и место захоронения основательницы деревни Анны Гавриловны Митрофановой.

В 2015 году в Казыльяре построили часовенку. Фамилии тех, кто помогал, выбили на табличке и прикрепили список на стену часовни, чтобы все видели и знали.

— Да будет деревня жить, будет! — в очередной раз восклицает Владимир Тимофеев. — Ребёнок ведь у нас здесь впервые за пять лет родился. Святославом назвали. Значит это что-нибудь?

В итоге сам отвечает на свой вопрос:

— Это значит, что будет деревня жить!

### Ребёнок родился в деревне впервые за пять лет

Самый младший житель деревни — новорождённый Святослав, он появился в семье Олега и Натальи Пригаро, у которых ещё пятеро детей. Муж сам принимал роды у жены, так уж вышло.

Семья Пригаро приехала в Казыльяр из Новоросская, где будущие супруги и познакомились. Оба мечтали жить в тихом, спокойном месте, в первую очередь ради детей.

— Чтобы они просыпались не

от автомобильного шума, а от пения птиц и даже петушиного «кукареку», — объясняет глава семьи.

Так за своими друзьями, которые, к слову, уже уехали, Олег приехал в Казыльяр, затем привёз Наталью. Молодые люди купили дом и стали его перестраивать.

— Да вот замахнулись на слишком большой, — говорят супруги.

Первым делом обзавелись хозяйством, посадили огород. Олег уверен, что на столе должны быть только натуральные продукты, дети обязаны получать кроме свежего воздуха ещё и полноценное питание. Куры, козы, овцы, поросята — всё это в хозяйстве у супругов есть. Основной доход семьи — пчеловодство.



Олег и Наталья так влюблены в деревню и свой образ жизни, что их совсем не смущает, что часто остаются в деревне одни, что в весеннюю распутицу или снежные месяцы они далеки от цивилизации. Их это даже устраивает.

В деревне семью Пригаро любят. Когда приезжают уроженцы Казыльяра, то спешат к Олегу с Натальей в гости. Когда крестили их дочку Марусю, гуляли всей деревней.

— Душа моя радуется, глядя на эту семью. Вот они, жители Казыльяра, и вот он, Святослав наш, полноправный хозяин, житель деревни, предвестник того, что всё будет хорошо. Будет деревня жить, будет! — уверенно заявляет Владимир Тимофеев.

**Наталья БУЗУНОВА**  
«Вожская новь»  
<https://sntat.ru>



# Летят перелётные птицы

**Н**ачинается весна — торжество жизни. Воздух наполняется многоголосием птиц. Перелётные птицы возвращаются на Родину, чтобы продлить свой род. По пути они встречают много опасностей: непогода, хищники, поиск пищи... Путь на Родину выдерживают самые сильные и выносливые.

У всех народов нашей страны было бережное и радостное отношение особенно к прилетающим весной птицам. У славян есть традиция весной зазывать птиц из Ирия (Рая). Пекут обрядовые пряники — «жаворонки». Поют песни-славения.

Считается, что птицы несут весну, счастье. Аисты приносят младенцев. Проводятся праздники «День птиц», «Скворцы прилетели» и др. Особенно радуются дети. Ведь мы, взрослые, им объясняем, что надо бережно относиться к птицам, ставить кормушки, подкармливать их зимой, делать скворечники.

И тут весной Родина встречает прилетающих птиц стволами ружей и залпами дробы. Ведь среди нашего народа есть меньше 1% людей, которые ради развлечения, забавы стреляют весной в птиц, приступающих к продлению рода, и называют это спортивной или любительской охотой. Но ведь спорт — это состязание равных. А здесь однозначно: птица — жертва, охотник — убийца. Эта двойная мораль уродует души не только детей, но и взрослых.

Птицы — неотъемлемая составляющая нашей родной природы, Родины. Не случайно корень «род» у таких важных в нашей жизни понятий, как природа, родина, родители, народ. И почему же мы, как народ, позволяем небольшой группе людей ради забавы расстреливать птиц, природу, родину, калечить души наших детей?!

Весной во время нереста запрещена рыбалка, на копытных животных в период размножения запрещена охота. А птиц стрелять ради развлечения весной можно по закону. Где тут логика, разум?

Выстрелы охотников создают опасность здоровью и жизни детей, взрослых. Ведь охотничьи угодья прилегают к населённым пунктам. Они никак не огорожены и практически не обозначены. Охотиться по правилам охоты

можно не ближе 300 м от жилых домов!

Всего-то! Нам что выходить из дома или на природу в бронежилетах и касках?! Ведь залп дробы может покалечить глаза и даже убить. Такие случаи не редкость, что признают в интервью охотоведы.

Мы удивляемся: почему дети бывают жестоки к животным,

В студенческие годы я более пяти лет работал общественным инспектором по охране природы и охотинспектором в студенческой Дружине охраны природы в заповедниках, национальных парках страны. Не раз сталкивался с браконьерством «охотников в законе», несчастными случаями и откровенными убийствами особенно «по пьяни», что не случи-

(маленьких лесных куличков). Когда вечером я вернулся в дом егеря, они выпивали и хвалились своими трофеями — убитыми окривленными куличками (в них мяса-то с полкулачка).

Один из охотников «по ошибке» убил Белую сову, занесённую в Красную книгу республики. Прекрасная нарядно-белая птица, падая, напоролась глазом на сучок, и красивый жёлтый глаз вытек. Шедевр природы горе-охотник превратил в уродливый труп. Как можно перепутать даже в сумерках ярко-белую крупную сову и маленького серого куличка?! А если бы на её месте оказался человек? Один подраненный куличок выбрался из сумки охотника и, забившись в угол комнаты, смотрел на нас большими глазами, полными ужаса, отчаяния и мольбы. Я попросил отдать мне куличка для лечения. Охотник же схватил куличка и свернул ему шею. А ведь эти люди воспитывают своих детей и внуков. Дети всё чувствуют и перенимают от взрослых.

Пифагор в своё время говорил: «До тех пор, пока люди будут



сверстникам, пожилым людям, откуда преступления и войны? Великий гуманист и мыслитель, основатель школы нравственности Пифагор наставлял: если видишь, что ребёнок мучает насекомое, останови его, ведь это со временем может привести к убийству человека. Нельзя забывать и не делать выводы из трагедий со «стрелками» в казанской и керченской школах! Откуда такое пренебрежение к жизни?!

Кстати, откуда оружие у браконьеров и преступников? Через охотничьи общества идёт законная торговля оружием. Знакомый мне пожилой охотник рассказал, что купить ружьё намного легче, чем потом его сдать.

Как правило, на охоте охотники выпивают алкоголь. Возможно, так они подсознательно глушат угрызения совести за убийство своих невинных жертв. Конечно, идут оправдания, что это для «согрева» или чтобы отметить открытие охоты, свои трофеи, вылазку на природу. И опять здесь двойная мораль: если пьяный за рулём, — это преступник, а пьяный с ружьём на охоте — это всем понятная норма, на которую закрывают глаза. А ведь это тоже источник несчастных случаев.



лось бы в трезвом виде.

Тогда же увлёкся и фотоохотой. Весной с членами клуба фотоохотников поехал на съёмки тетеревиного тока, о чём давно мечтал. Позже узнал, что трое моих попутчиков захватили с собой кроме фотоаппаратов ещё и охотничьи ружья. Пока я искал токовище, делал укрытие для фотосъёмки, любовался красотой весеннего леса и радовался птичьему многоголосию, мои компаньоны устроили бойню — охоту на вальдшнепов

резать животных, они будут убивать друг друга. И действительно: тот, кто сеет зерно убийства и боли, не может пожинать радость и любовь».

Пифагор придавал большое значение воспитанию доброты в человеке, так выразив эту мысль: «Кто возмущается убийством других созданий как делом несправедливым и неестественным, тот сочтёт ещё более незаконным убивать человека или начинать войну». Как актуально это высказыва-

ние в наше беспокойное время!

Мы возмущаемся несправедливостью, жестокостью, преступлениями и войнами. А начинать надо с себя, с негативных явлений у себя «под носом». Поэтому предлагаю начать с малого: требовать от депутатов и правительства запрета весенней охоты в Татарстане и России.

В «Яндексе» можно найти сайт под названием «Изменить правила охоты и запретить весеннюю охоту». Там есть грамотно аргументированная петиция. Предлагаю неравнодушным проголосовать за неё. А также собирать подписи на бумаге с требованием запрета весенней «спортивной» охоты.

В интернете есть книга «Брось охоту — стань человеком», составитель Владимир Борейко. Факты, изложенные в книге, не смогут никого оставить равнодушным.

Кстати, 20% охотников против весенней охоты, понимают, что одна убитая в период размножения птица — это потеря осенью пяти птиц. А по данным учёных орнитологов, с учётом подранков — это потеря для природы более 30 птиц.

В России несколько раз закрывали весеннюю охоту благодаря писателям-гуманистам (Л.Н. Толстой, Л. Леонов, Б. Рябинин), природоохранным и патристическим силам. Но охотничье лобби, имеющее влияние в депутатской и правительственной среде, опять добивалось её открытия. Надо ставить вопрос так: депутаты и члены правительства, защищающие весеннюю любительскую охоту, не имеют морального права занимать свои места.

«Сострадание к животным так естественно нам, что мы только привычкой, преданием, внушением можем быть доведены до безжалостности к страданию и смерти животных» (Л.Н. Толстой. Круг чтения).

Весенняя охота полностью запрещена в США и Канаде с 1913 г., в Латвии — в 1980-х гг., в странах Евросоюза — с 1990-х гг., на Украине — с 2004 г. Россию считают духовным оплотом мира. Надо соотвествовать этому. М. Пришвин писал: «Охранять природу — значит охранять Родину!»

Призываю всех неравнодушных, учёных, орнитологов, охотников, защитников Природы и Родины поддержать запрет весенней охоты.

Защитим души наших детей!

**Владимир Алексеевич ШУШКОВ,**  
педагог  
Родовое поселение Светлое,  
Республика Татарстан

## Интересные факты о перелётных птицах

V-образная форма стаи позволяет лететь на 70% быстрее. Это объясняется тем, что в стае у птиц сердце бьётся медленнее.

Угол клина составляет 55°.

Стандартная высота перелётов равняется 1,5 км. Но гуси могут подняться на высоту 8 км (над уровнем моря).

Пuls птиц во время пребывания в воздухе равен 1000 ударов в минуту. В состоянии покоя значение составляет 400 ударов в минуту.

При помощи магнитного поля земли пернатые ориентируются во время полёта. Именно это помогает не сбиться с нужного курса.

Максимальная скорость раз-

гона стрижей составляет 160 км в час.

Некоторые виды на протяжении всей жизни пролетают расстояние, которое можно сравнить с расстоянием от Земли до Солнца.

Первыми, как правило, из тёплых стран возвращаются грачи. Они считаются символом наступления весны.

Самки зябликов летят первыми. Они более выносливы.

Чайки используют потоки ветра для совершения быстрых перелётов. Таким образом они существенно экономят свои силы.

Рябинник имеет подмышечные впадины белого цвета. Улетает, как правило, на север Африки и Малой Азии.

Бывает, что в стае имеется несколько лидеров. Первыми они летят по очереди. Особи, которые замыкают клин, постоянно издают звуки, чтобы подбадривать вожаков.

Горный гусь с лёгкостью преодолевает гору Эверест по причине объёмных лёгких. Они в два раза больше, чем у обычных гусей. Птица имеет природоохранный статус.

Малиновки летят по одиночке на высоте 1 км. Стаями не мигрируют.

Ласточка относится к перелётным птицам. Максимальная высота, на которой летит стая, составляет 4000 м. Не способны развивать большую скорость, мак-

симальное значение равняется 10 км/ч.

Кукушка улетает на Аравийский полуостров, в Индонезию или Индокитай. Высота полёта зависит от времени суток. Ночью птица летит на расстоянии 1 км от земли, днём — на расстоянии несколько сотен метров. Остановки в пути пернатые практически не делают.

Аисты могут спать во время полёта в течение 10 минут. Для этого уставшая особь перемещается в середину стаи и засыпает. Держаться в воздухе и сохранять высоту помогает обострённый слух.

Голубые сойки только частично улетают в тёплые страны. Часть

популяции остаётся зимовать в холодных условиях.

Вальдшнепы способны лететь без остановки 36 часов.

Перепела летят только в ночное время суток, гуси и утки способны передвигаться в любое время.

Кряква, как правило, зимует в Испании. Преодолеть дорогу помогает длинная шея (25 позвонков). Максимальная высота полёта составляет 6500 м.

У жаворонков быстрый полёт. Держатся на высоте 1900 м. Главную помощь в перелёте оказывает короткий хвост. Из тёплых стран возвращаются одними из первых. Являются вестниками весны.

Перелётные птицы всегда находят свои гнёзда, оставшиеся во многих тысячах километров от них.



# Неподножный корм

## Как собирать и употреблять почки растений

Довелось услышать от одной знакомой, как в школьные годы они собирали берёзовые почки и сдавали их в заготовконторы. Вообще практика заготовки растительного сырья была очень распространена в СССР. Собрал, например, грибов в лесу заметно больше своих потребностей — можно сдать лишнее и получить деньги. То же и с ягодами, и с лекарственными травами. Замечательно практичный вариант, как мне кажется. Почки собирали в самом начале весны, пока они ещё не распустились, и сдавали как лекарственное сырьё.

### Ранневесенние почки

Мы окружены лекарственным сырьём, только почему-то продолжаем покупать лекарства в аптеках. Преимущественно синтезированные — одно действующее вещество в одном препарате. Тогда как природа предоставляет нам совершенно бесплатно комплексы полезных веществ, не конкурирующих между собой, а усиливающих действие друг друга. Сбалансированные и благотворно влияющие не на одну, а на многие системы организма.

Вот, к примеру, почки, которые весной набухают на побегах растений. В одной маленькой почке сосредоточен весь потенциал будущей ветки, там много чего запасено. К началу распускания, когда корни уже начали «накачивать» соками дерево, ещё добавляются биологически активные вещества для успешного старта.

Срезая и препарировав почки на разных стадиях роспуска, исследователи установили, что максимальное накопление полезных веществ происходит, когда почки отклонились от ветки, и на верхушке образовался небольшой зелёный проблеск. Кстати, этот период, стадия «зелёного конуса» — сигнал для начала весенней прививки.

### Самые полезные почки

К этому моменту в почках накапливается, помимо витаминов, растительных гормонов, минеральных веществ, флавоноидов, ещё и максимальное количество эфирных масел. Наверное, многие замечали, что весенние почки пахнут совершенно особым образом. Запах тополёвых почек весной так же заметен, как и липирующие к обуви, собакам и котам клейкие чешуйки.

Растения с красными листьями (краснолистные яблони, алыча) накапливают в почках ещё и антоцианы, полезные при диабете, ожирении, сердечно-сосудистых проблемах.

Объём и состав запасённых веществ отличаются не только у разных семейств растений (например, липа и берёза), но и между видами рода (берёза повислая и берёза карликовая), а также между женскими и мужскими растениями (облепиха). Даже между сортами отличается. Так что если требуется не просто поддержать измученный популярными и непопулярными болезнями организм, а ещё и подлечиться, то желательно внимательно изучить материал, посоветовавшись со специалистом.

Здесь мы рассматриваем профилактические варианты. Почки всех перечисленных ниже расте-

ний обладают общеукрепляющими свойствами при умеренном употреблении.

### Ранневесенний сад — что там хорошего?

Там всё хорошее! Весенняя обрезка сада вполне может обеспечить витаминами и биоактивными веществами всю семью. Ещё и впрок заготовить можно.

Если нет возможности регулярно посещать сад и объедать по паре-тройке свежих почек, можно нарезать веточек — тех, что попадут под весеннее прореживание кроны, и положить их дома в холодильник.

Облепиха в некотором смысле сильно выделяется из всех кустарников, у неё заметная разница между содержанием полезных веществ в почках мужских и женских растений: в женских существенно больше. По составу жирных кислот почки близки к маслу из мякоти плодов. Кстати, отличить женское растение от мужского несложно, но желательно иметь рядом две веточки с определяемых растений, тогда будет очевиднее. В спящем состоянии мужские почки заметно крупнее женских. В стадии роспуска ещё понятнее: мужские становятся похожи на маленькие шишечки, а из женских просто вылезают листики.

Смородину чёрную, красную и белую обязательно нужно включить в «почечные сборы». Эфирные масла чёрной смородины (тот самый аромат веточек и почек) обладают противовирусными и антибактериальными свойствами. Витамина С там больше, чем в лимонах. Впрочем, лимоны в сравнении с подавляющим большинством почек и листьев растений нашего сада — вне конкуренции.

### Смородина и жимолость рано просыпаются

Почки «цветных смородин» не так богаты эфирными маслами, зато по содержанию витаминов, минеральных веществ, органических кислот, флавоноидов ничуть не хуже чёрносмородиновых, в разы опережая любые биодобавки.

У золотистой смородины почки и веточки брать не нужно, есть сведения о присутствии в молодых листьях и почках синильной кислоты.

Молодые побеги, листья и почки жимолости широко используются в тибетской медицине. Согласно российским исследованиям, вредного и опасного там ничего нет, а вот биологическая активность высокая. Так что веточек из загущённого куста можно наре-



В стадии роспуска мужские почки облепихи похожи на маленькие шишечки

зать. Цветки тоже полезны, но лучше всё же дождаться ягод.

### Полезность почек других растений

Богаты полезными веществами почки сливы, вишни, рябины, высокорослой голубики, лоха, шиповника, калины, малины, ежевики, ирги, арони, фундука, актинидии, лимонника.

Груша хороша не только почками, но и побегами, из них получается вкусный чай. А если это груша уссурийская, то аромат настоя не уступает аромату компота из сухофруктов. Растёт груша активно, и весной там всегда есть что вырезать.

С культурных роз тоже вполне можно отщипывать почки там, где планируется весенняя обрезка. Не пропадать же добру!

И за забором много хорошего можно найти: берёзовые почки — классика, тополёвые, боярышниковые, ивовые, липовые. Разумное ощипывание не повредит ни одному дереву.

Перед началом ощипывания почек, надо подготовиться: внимательно посмотреть в Интернете изображения цветочных и побеговых почек конкретных растений.

Сбор почек вблизи загруженных автотрасс и промышленных предприятий вряд ли поможет поддержать здоровье, так что надо углубляться в экологически более здоровые места. В своём саду сбор почек лучше проводить до весенних обработок.

### Как всё это употребить

Вариантов много, осталось выбрать по вкусу. Самый эффективный способ — съедать 3–4 почки в стадии набухания прямо с дерева или куста. Гурманов способна сильно впечатлить палитра вкусов и ароматов.

К сожалению, в стадии набухания почки находятся не так уж и долго: посещая сад ежедневно, на одном дереве больше недели не прокормишься. Опять же климатическая зона сильно влияет. Если, например, на Кубани при весенних скачках температуры почки в набухом состоянии могут продержаться пару недель, то в континентальных районах со стремительной весной этот срок порой сокращается до суток. Можно и не успеть. А вот срезанные заранее веточки, поставленные в воду в прохладном месте, будут постепенно и не торопясь приоткрывать почки, поставляя свежее к столу.

Побеговые почки — остренькие, цветочные — толстые и округлые. Нужно учесть и сроки: жимолость, чёрная смородина,

шиповник, вишня начинают распускаться заметно раньше яблонь и груш. Последовательное объедание почек на ягодных и плодовых способно несколько растянуть удовольствие.

Кстати, это лишний повод внимательно осмотреть дерево или куст на предмет зимних повреждений и своевременно принять меры.

Второй по эффективности вариант поедания сырых почек — в салатах. Буквально 5–6 почек на салат, очень мелко порезать (так будет ароматнее). По вкусу нужно пробовать: яркий вкус чёрной смородины может сначала быть и непривычным. А вот более нейтральные вишнёвые, жимолостные, шиповниковые придадут чуть иной оттенок свежим салатам, обогащая трапезу натуральными биоактивными элементами.

Для тех, кто с недоверием относится к сырым продуктам, есть вариант заварки чая с почками. Три-пять штук на чашку чая вполне достаточно. Можно заваривать даже вместе с веточками, в коре молодых побегов тоже много полезного.

Мы с середины зимы используем веточки разных плодовых для приготовления напитка с помощью чайного гриба. Завариваем веточки выбранных по вдохновению плодовых в самых разных сочетаниях вместе с чёрным чаем или зелёным, добавляем са-

хар, запускаем в банку медузомицет (чайный гриб), и дня через три получается вкусный витаминный пробиотический напиток. Один медузомицет быстро перестал справляться с растущим спросом, пришлось завести ещё.

Этот удивительный симбионт способен превратить в полезный ферментированный напиток не только чай, но и компот, и разведённую жидкую часть варенья, и разведённый с водой мёд. Можно использовать при этом самый широкий спектр добавок: травы, веточки, цветы, плоды. К лету, похоже, ещё придётся наращивать объёмы.

Почки можно высушить и использовать в сушёном виде. Поскольку в тепле они сразу начинают раскрываться, сушить нужно в прохладном (от +10 до +15°C) проветриваемом помещении и хранить в сухом прохладном месте в затемнённой таре.

Почки можно жарить, мариновать, добавлять к супам и тушёным овощам, в маринады для мяса, но это уже не совсем про здоровье, скорее, про гастрономию. Поле деятельности — широчайшее.

Втянувшись в эксперименты, к концу весны даже становится жалко, что сезон почек так быстро закончился.

Николина ТАТЬЯНА  
www.botanichka.ru

## Деревенские школьные «развлечения» в СССР. Сбор почек

Помните ли вы такие мероприятия в СССР, как сбор почек в школе?

В сельских школах этими сборами на нужды отечественной фармацевтической промышленности нас озадачивали каждую весну. Речь, разумеется, идёт о лесной зоне.

У нас собирали берёзовые и сосновые почки и ещё ольховые шишки. Именно в этом порядке они располагались по ценности и трудоёмкости сбора.

Нормы сбора были небольшие: насколько я помню, «стакан», то есть 250 мл берёзовых почек, самых ценных и «трудных» в сборе; кажется, литр сосновых и ольховых шишек: вот здесь сколько принесёшь, так как эти почки самые «лёгкие» по весу и по сбору и наименее ценные.

Берёзовые почки было собирать труднее всего, они самые маленькие. Идёшь в лес, ломаешь ветки (или с небольших берёз пригибаешь ветки) и очищаешь их, сидя на пригорке. Уже позже я думал: «А ведь сколько деревьев повреждалось!».

Мне больше нравилось собирать сосновые почки, так как они крупнее и тяжелее, да и ветки ломать было ни к чему, собирали с молодых низеньких деревьев. Одно плохо — пальцы, а потом одежда, разумеется, все в смоле. Но кто же об этом думает во втором классе?! Да и одевались на эти прогулки во что похуже.

Ну а ольховые шишечки — самые «неинтересные», на мой взгляд, толку с них нет, лёгкие, почти воздушные, собираешь их, собираешь...

Мы, маленькие, собирали почки с небывалым энтузиазмом. В этом соцсоревновании были и свои «ударники», которые сдавали растительного сырья больше положенного. Так было в СССР.

Нижегородский мечтатель  
Дзен

# Семена моркови на ленте

**М**орковка — яркий, сочный, полезный корнеплод, по легенде — заячий деликатес (многие ушастики воровстве морковки не замечены! Вот шпинат, салат, мангольд и прочие листовые «нежности» они обожают).

Ну а я морковку люблю, выращиваю её уже 25 лет и применяю способ посева, которым охотно поделюсь с читателями. Этот метод приятный и лёгкий, а если привлечь к нему детвору, то может превратиться в увлекательную семейную игру-традицию.

## Преимущества данного способа:

- **Экономия семян:** одним пакетиком в 1 г можно засеять большую грядку!

- **Возможность выбрать только крупные семена** (которые, конечно, дадут и крупные корнеплоды) либо посеять крупные и мелкие отдельно.

- И, наконец, главное — экономия времени: **прореживания не**

**понадобится!!!** Летом на участке полно более интересных занятий, а зимой хорошо иногда посидеть в мечтах о предстоящем тёплушке, готовясь к нему заранее.

## Итак, нам понадобятся:

- туалетная бумага (обычная серая, попроще);
- ножницы;
- клей канцелярский «жидкое стекло»;
- блюдце или крышка от банки;
- спичка
- семена моркови.

1. Насыпаем семена (похвально, если свои, но покупные тоже годятся) на крышку тонким слоем.

2. Определяемся с шириной будущей грядки и нарезаем бумагу на ленты соответствующей длины. У меня морковная грядка всегда шириной со столешницу. Если рядки будут идти вдоль грядки, тогда длина лент произвольная.

3. Складываем ленту в несколько раз.

4. Разрезаем вдоль на 4–6 тонких лент.

5. Теперь погружаемся в медитацию-мечту о крупной, ровной, сладкой морковке. Кладём каждую ленточку на стол (подстелив заранее что-нибудь) и наносим крошечные прозрачные капельки силикатного клея на расстоянии 3–5 см зигзагом (чтобы морковкам было вольно наливаться).

5. Продолжаем медитировать... Слегка макая спичку в клей, подцепляем семечко и кладём на капельку, что на ленточке. Капельки со временем станут получаться ровными и маленькими. Кстати, клей сохнет быстро, не оставляйте капельки «незасеянными»!

6. По мере заполнения лент семенами, вывешиваем их на просушку. Следим, чтобы они не приклеились к чему-нибудь и между собой!

7. Когда клей схватился, сворачиваем полосы в рулончики. Можно их обмотать поперёк ниткой в 3–4 оборота, чтобы не размотались и не перепутались при хра-



нении. Я уже научилась обходиться без ниточек.

8. При хранении и посеве берегите ленты с семенами от сырости! В сухом климате сеять такими лентами стоит пораньше, пока в почве достаточно влаги.

Бороздки нужно делать глубже, чем при простом посеве. Удобнее и веселее сажать вдвоём, растягивать ленты в бороздах с двух сторон грядки. Далее аккуратно присыпать ленты землёй и

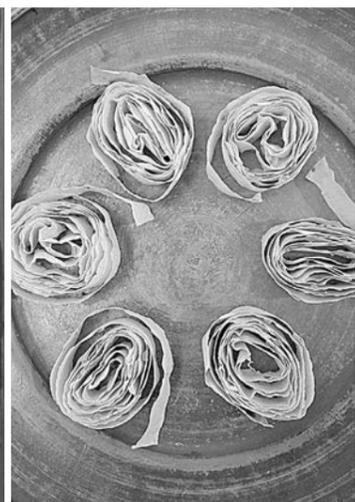
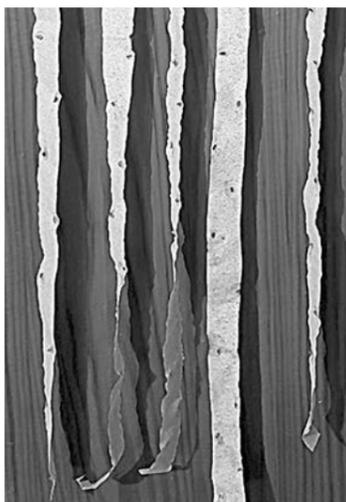
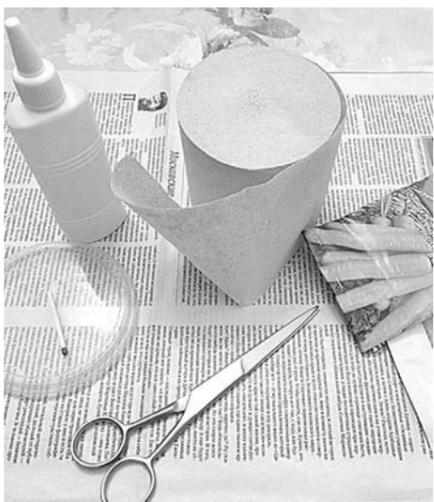
хорошенько прихлопывать, чтобы не раздуло ветром.

На этом посев закончен! Терпеливо ждём всходов, поём над грядками песенки...

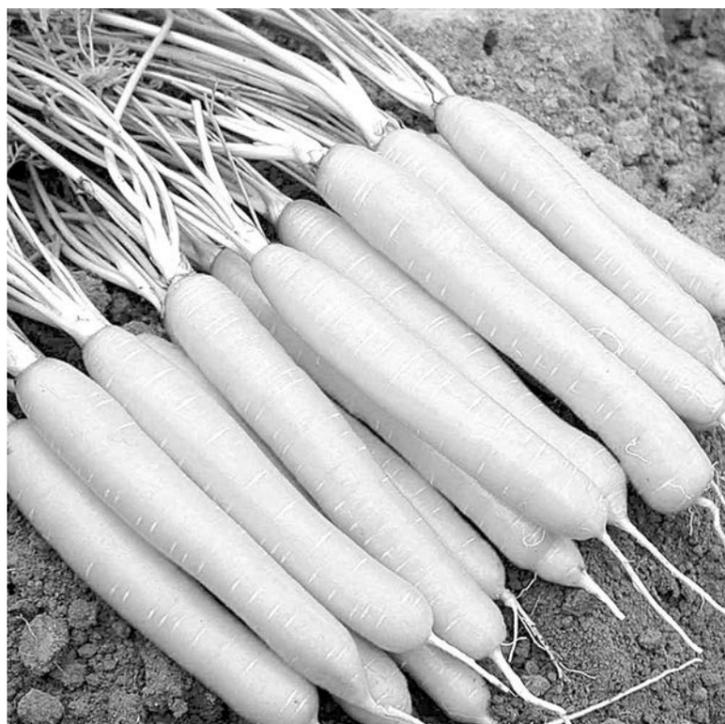
Приятной аппликации-медитации!

**Наталья ЧИЖЕНКО**

Белгородская область,  
Прохоровский район, село Красное  
Вестник Родовых поместий



## «НАНТСКАЯ» — знаменитая на всю Россию морковь



«Нантская» морковь лидирует на огородах по всей России на протяжении многих десятилетий. Этот высокоурожайный шедевр российской селекции успешно выдерживает конкуренцию с новоданными голландскими гибридами.

Сорт моркови «Нантская 4» был выведен российскими селекционерами в 30-е годы прошлого века и до сих пор остаётся одним из ведущих лидеров рынка.

Французский город Нант был источником семян, использованных при селекционной работе, поэтому созданный сорт получил название «Нантская».

«Нантская 4» — среднеспелый сорт, от появления всходов до уборки урожая проходит 70–100 дней. Этот сорт районирован по всей территории России, массово выращивается фермерами и огородниками-любителями.

Сорт «Нантская 4» предназначен для летне-осеннего потребления и зимнего хранения. Корнеплоды сладкие, сочные, очень вкусные, красивого оранжевого цвета, цилиндрической формы с тупым кончиком, длиной 14–16 см, массой 100–170 г. Они содержат много витаминов и хорошо хранятся. Урожайность на любительских садовых участках достигает 6–7 кг с 1 м<sup>2</sup>.

Все разновидности «Нантской» моркови устойчивы к цветущности, поэтому хорошо подходят для подзимних и ранневесенних посевов.

## Особенности выращивания

Ей необходимо хорошее солнечное освещение и регулярный полив.

Свежий навоз для моркови вреден, корнеплоды будут невкусными и корявыми, поэтому предпочтительно сеять её во второй год после обильно удобрявшихся органикой огурцов или помидоров.

Наиболее целесообразно приобретать семена «Нантской» моркови на ленте: их проще сеять, а всходы бывают ровными и не нуждаются в прореживании. На грядке делают борозды на расстоянии около 20 см друг от друга и размещают в них ленты с семенами, затем присыпают слоем земли в 1–2 см. При использовании се-

мян без ленты расстояние между семечками в ряду выдерживают около 4–5 см.

## Сроки посева моркови

«Нантскую» морковь можно сеять в разные сроки:

- для раннего урожая в июле — августе и летнего потребления — посев под зиму в октябре — ноябре;
- для уборки в сентябре и длительного зимнего хранения — посев весной в начале мая.

## Подзимний посев

Основная хитрость подзимнего посева — семена не должны прорасти раньше времени, поэтому сеять надо после наступления устойчивых холодов. Для средней полосы это конец октября — начало ноября. При подзимнем посеве поливать грядку не надо, можно даже разложить семена на слегка подмёрзшую почву в заранее подготовленные борозды и присыпать сухой землёй. Дополнительно утеплять грядку не требуется.

## Весенний посев

Весной лучший срок для посева моркови в средней полосе России с конца апреля до середины мая. Засеянную грядку надо обязательно полить водой из лейки с ситечком.

Всходы моркови не боятся лёг-

ких заморозков, но при укрытии плёнкой или агроволокном будут расти быстрее.

Если морковь была посеяна рассыпными семенами и взошла слишком густо, после появления всходов её надо проредить, оставив между растениями не менее 4 см в ряду.

Летний уход за морковной грядкой заключается в своевременной прополке и регулярных поливах. При отсутствии дождей норма полива один раз в неделю по 1–2 ведра воды на 1 м<sup>2</sup>. Как только видимые на поверхности земли верхушки корнеплодов достигнут хотя бы 1 см в диаметре, можно начинать выборочную уборку первого раннего урожая. Окончательную уборку всей моркови надо провести до наступления устойчивых осенних заморозков, в средней полосе это конец сентября — начало октября.

Я каждый год сею небольшую грядку «Нантской» моркови. Она прекрасно растёт на моём участке с окультуренной песчаной почвой и хорошо хранится в погребе до нового урожая. Корнеплоды вырастают ровными, красивыми и не растрескиваются. Пробовала я и оставлять немного корнеплодов зимовать прямо на грядке, после нормальной снежной зимы такая морковь ранней весной даже вкуснее, чем из погреба.

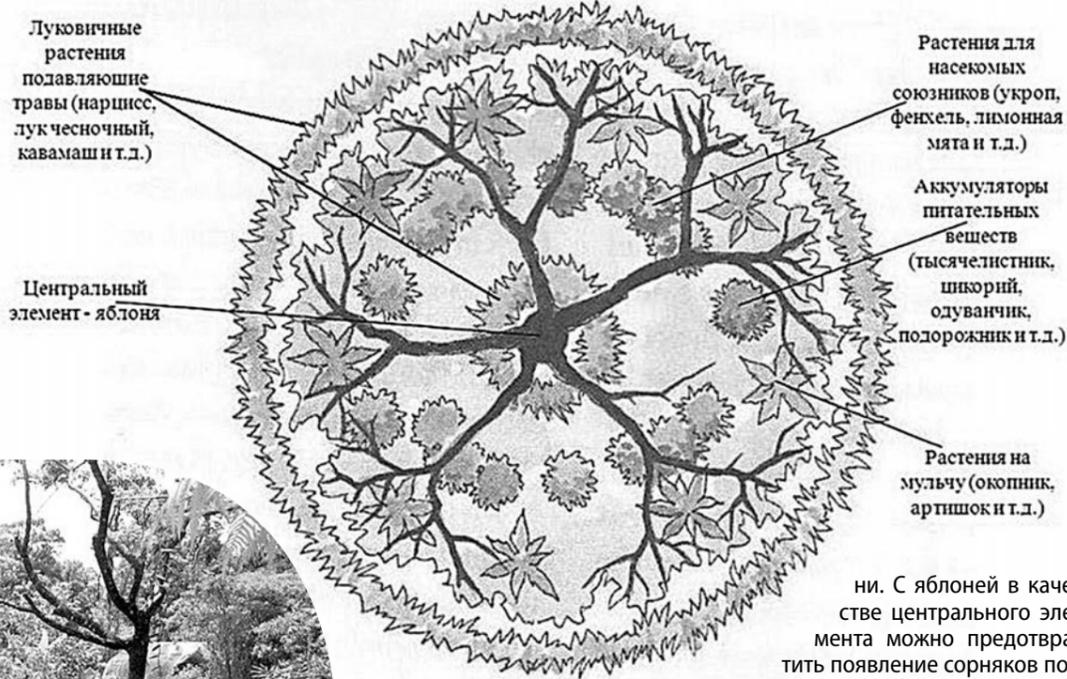
**Вера КУЛИК**

<https://dacha.help>



# Гильдия для фруктовых деревьев

Гильдией в пермакультуре называют группу растений, которая поддерживает центральный элемент (например, фруктовое дерево) для увеличения урожая и максимального использования пространства. Такая система требует меньше ухода, а также улучшает биоразнообразие. Давайте на примерах рассмотрим, что с чем сажать в пермакультуре.



## Взаимосвязанные мини-экосистемы

Понимание пользы гильдий пришло благодаря наблюдению за тем, как в естественных условиях определённые растения группируются вместе, демонстрируя, что их близость взаимовыгодна. Концепция создания гильдий ещё относительно нова, и многие из ранних экспериментов всё ещё продолжаются.

Однако гильдии могут предоставить своего рода ориентир для создания взаимосвязанных экосистем в наших садах, что может снизить нагрузку на человека и

повысить урожайность.

Обычно гильдии состоят из центрального элемента, такого как фруктовое дерево, и полезных и многофункциональных растений, которые естественным образом могут расти вместе. Например, под фруктовом деревом можно посадить растения, которые будут удобрять почву, отпугивать вредителей, привлекать полезных насекомых, создавать мульчу и подавлять сорняки.

Посадка гильдии потребует больше усилий, чем просто одиночного дерева, и понадобится чуть больше вложений из-за дополнительных растений. Но в ко-

нечном итоге гильдия станет более устойчивой и продуктивной системой.

Как именно устроить гильдию, зависит от пространства, которым вы располагаете. На большом участке можно создать большую гильдию под мощным 20-метровым ореховым деревом, а при меньшей доступной территории центральный элемент будет менее крупным, например, это может быть карликовое фруктовое дерево или ягодный куст.

Перед тем как приступить к созданию гильдии, выберите центральный элемент, соответствующий размеру вашего участка. Фруктовые и ореховые деревья можно объединить в группы, создав «супергильдию» или лесосад. Такую супергильдию можно сделать, например, в форме длинной живой изгороди.

## Гильдия с яблоней

Наиболее распространённым примером является гильдия яблони.

С яблоней в качестве центрального элемента можно предотвратить появление сорняков под деревом, отпугнуть грызунов, посадив кольцо нарциссов и душистого лука по границе распространения корней. Монарда, Melissa, укроп и фенхель, посаженные под деревом, будут привлекать опылителей.

Окопник, одуванчик, тысячелистник и белый клевер накапливают питательные вещества и фиксируют азот для удобрения почвы. Окопник и настурция обеспечат мульчу и зелёное удобрение. Монарда, душистый лук и тысячелистник источают сильный аромат, отпугивающий вредителей.

## Что с чем сажать в пермакультуре

Всё вышесказанное не является готовым рецептом, это просто пример того, как можно использовать сообщества растений для создания мини-экосистемы, которая уменьшит количество необходимого для её поддержания труда. Даже если в точности следо-

вать какому-то рецепту по созданию гильдии, всё равно потребуется некоторая корректировка, чтобы гильдия полностью соответствовала уникальным условиям конкретного участка.

Все рекомендации по созданию гильдий в пермакультуре не являются точными рецептами. Это просто комбинации растений, которые люди пытались сажать вместе и наблюдали в естественных экосистемах. Однако то, что эти комбинации оказались удачными в одной среде, не значит, что это будет точно так же работать и в другой, поэтому всегда потребуется наблюдение и экспериментирование.

## Советы начинающим

Начните с выбора фруктового дерева (центрального элемента), соответствующего вашему региону, свободному пространству и с учётом требований к солнцу. Затем посадите выбранное дерево в подходящем для него месте.

Отметьте палочками или другими маркерами круг, обозначающий ширину кроны зрелого дерева. В конечном итоге корни дерева распространятся до этих отметок, а возможно, и дальше. Улучшив здоровье почвы в пределах этого круга, вы увеличите шансы на то, что ваше дерево вырастет здоровым, сильным и продуктивным.

Семь типов растений для посадки под фруктовом деревом:

- привлекающие полезных насекомых,
- отпугивающие вредителей,
- предоставляющие удобрения,
- служащие мульчей,
- производящие нектар для привлечения опылителей,
- подавляющие сорняки,
- защищающие от грызунов.

Может показаться, что это слишком длинный список, чтобы все эти растения могли разместиться под одним деревом. Но в действительности существует множество растений, выполняющих несколько из этих функций. Вот некоторые из них:

- нарциссы, чеснок или душистый лук — эти растения отпугивают грызунов и сверлильщиков, а также предотвращают неконтролируемое размножение травы под деревом;
- окопник или огуречник предоставляют удобрение, мульчу и нектар и прекрасно подходят для привлечения полезных насекомых;
- орегано или шнитт-лук — оба этих растения своим ароматом отпугивают вредителей, кроме того, они могут выдерживать небольшое вытаптывание, что будет полезно во время сбора урожая;
- белый (ползучий) клевер — отличный источник азота, питательного вещества, необходимого для получения здорового и обильного урожая фруктов, его также часто используют в садах в качестве почвопокровного растения, пригодного для ходьбы по нему.

Не забудьте устроить свои собственные эксперименты! Вы знаете растение, которое привлекает опылителей и полезных насекомых и при этом очаровательно выглядит? Обязательно попробуйте посадить его! Иначе у вас не получится реальная пермакультура, а чужое кабинетное мнение «что с чем сажать» без привязки к условиям своего участка.

## Сухое удобрение из цитрусовых корок

**Очистки апельсинов, мандаринов, помело, лимона, грейпфрута, лайма накапливаются в пищевых отходах в больших количествах, особенно зимой. Рачительные хозяйки никогда не выбрасывают этот материал, собирая сырьё, чтобы улучшить биохимический состав почвы на своих участках.**

Самый простой метод утилизации очисток от цитрусовых плодов — закладка в компост. Но не все владельцы приусадебных участков занимаются компостированием органики с целью получения универсального удобрения. Поэтому поклонники биологического земледелия и дачники-любители нашли другой способ применения сырья.

Оказывается, присутствующие в почве полезные бактерии и микробы, перерабатывающие органику и превращающие её в ценное питание для растений, в присутствии пектиновых соединений делают это намного эффективнее.

Пектины (полисахариды) — вещества, выделенные в составе многих растительных продуктов. Особое место по содержанию

пектинов занимает кожура цитрусовых фруктов, а также очистки яблок и жмых свёклы (столовой и сахарной).

Именно поэтому использование цитрусовых очисток для повышения плодородия почвы и увеличения урожайности всех плодовых, ягодных и овощных культур, приносит неоценимую пользу.

Внесение свежих апельсиновых корок в прикорневую зону роста растений обеспечивает полезную макро- и микробиоту полноценным питанием и достаточным для активизации жизнедеятельности живых организмов количеством пектина.

Перед внесением в землю цитрусовые корки не требуется ни дезинфицировать, ни компостировать, ни сбраживать. Их закладывают в грунт в свежем виде после измельчения до мелких фракций, просто нарезав ножом или разорвав пальцами.

А поскольку зимой в мерзлую землю неудобно заделывать любые удобрения, кожуру от цитрусовых сушат на батарее, благо таких отходов за холодное время года накапливается более, чем

достаточно. Сырьё вносят под перекопку и неглубокое рыхление в виде порошка, полученного после измельчения сушёного сырья.

В саду сушёные и перемолотые корки используются для отпугивания плодоядов. Их рассыпают прямо по дернине каждые 2–3 недели в период вегетации. Запах на бабочек действует пугающе, и они откладывают гораздо меньше яиц.

Кроме кожуры цитрусовых на удобрение используют банановые и яблочные очистки. Все перечисленные отходы сушат в тёплом месте, разложив на подносе в один слой. Удобно сушить сырьё возле камина, на печи, радиаторе отопления. Также отходы хорошо высушат на кухне, если их разложить на кухонных шкафах, ведь тёплый воздух, поднимающийся вверх, в короткие сроки обеспечит испарение лишней влаги.

Высушенное сырьё измельчают в кофемолке или расталкивают в порошок с помощью скалки, а затем хранят в стеклянных банках или картонных коробках. По отзывам приверженцев органического земледелия, внесение

кожуры полезно для всех садовых и огородных растений, а также декоративных насаждений.

Особенно ценится это удобрение на истощённых тепличных почвах, которые ежегодно дезинфицируют с целью уничтожения вредителей, паразитов и фитопатогенов. В такой земле погибает полезная микрофлора, а с помощью богатого пектинами сырья, внесённого под перекопку в конце или начале сезона, её восстановление происходит намного быстрее.

На каждый квадратный метр под перекопку закапывают 100 г сушёного сырья. Удобрения заделывают на 20–25 см при культивации грядки. Эта глубина позволяет распределять полезные соединения материала в корнеобитаемом слое большинства сельскохозяйственных культур.

Не менее полезно добавление порошка из сухой кожуры цитрусовых при приготовлении рассадных субстратов. На каждый литр почвогрунта для выращивания рассады овощных и цветочных культур добавляют по 2 ст. л. измельчённых корок от апельсинов и прочих фруктов.

# Секреты почвы: кворум микробов

Как демократию не улучшая, большинство всегда будет в меньшинстве.

Слушаю лекции виднейшего просветителя в вопросе почвенных биоценозов и практика почвенной регенерации — доктора Кристина Джонс. Выжимаю главное. Очень интересно!

Сначала о нашей планете более трезвым взглядом.

На нашем «шарике» примерно 550 Гигатонн (то бишь миллиардов тонн) живой биомассы. Из них 450 Гигатонн — растения. Осталось 100 Гг. Теперь включайте воображение.

93 Гг из этой сотни — микробы и грибы, то бишь 93%! Причём грибов здесь — только 12%, а 70% — бактерии и 11% — простейшие и микроводоросли, и ещё вирусов 0,2%.

Всех многоклеточных животных — от нематод до львов и от медуз до китов — 7% (а по другим данным — вообще 2%), а людей — 0,01%.

Представили расклад в биосфере?

Около половины микробов живут в почвах, столько же — в океанах. Остальные — в основном в живых организмах. В каждом из нас — до 3 кг микробов: в основном бактерии (до 10 000 видов), чуток дрожжей и простейших. Сие дружное сообщество (микробиом) отвечает не просто за усвоение пищи, а за иммунитет, за обмен веществ, за гормональный фон и даже за состояние психики. Подобные микробиомы есть у всей фауны. И у флоры тоже! Внутри растений навалом внутренних (эндифитных) микробов, а главная их масса — снаружи, вокруг юных корней.

Итого: микробы — везде, они полезные сожители (симбионты) всего живого. Не просто разлагатели органики и создатели почв. Они — обслуга, кормильцы, защитники и изрядная часть обмена веществ в любом земном живом организме.

Общая схема такова: поступила пища — взрыв нужных микробов — их взаимное поедание и растворение — всасывание кишечника усвояемых веществ. Одновременно выделение микробами защитных веществ, стимуляторов, витаминов и гормонов, нормализация работы кишечника и организма. Формирование экскрементов. Итог не менее важен: возврат в почву 2/3 съеден-



ного, где до 60% массы — живые микробы.

Надо ли говорить, что бедность и деградация микробиома — это наши диатезы, экземы и прочая аутоиммунка? Американские учёные обнаружили: этими болячками страдают почти все, кто ест меньше десяти разных растений за неделю, тогда как поедающие больше 30 видов растений в большинстве своём здоровы. И вот почему.

Микробное сообщество активно, только когда есть кворум — достаточное число всех нужных видов. Как в любом коллективе, тут нужны все специалисты в нужном количестве, иначе дело стоит. И так же, как мы в коллективе, все микробы общаются и знают друг о друге. Они чувствуют кворум и включаются, когда он есть, или выключаются, когда его нет. Для кворума нужна пища, кормящая больше разных микробов. А это разные растения.

Так вот в почве всё буквально так же, как внутри животных. Корневые волоски растений — по сути, то же, что ворсинки кишечника. Различия чисто структурные.

Первое отличие: пищу и сигнальные вещества для своих микробов-симбионтов корни выделяют сами, часто больше половины всего, что листья нафотосинтезировали. Прикорневое сообщество микробов охватывает корешки «чулками», и его называют ризосферой.

Второе отличие важнее: в ризосфере начинается огромная, разнообразная пищевая цепь, где бактерии и грибки — лишь начало. Здесь, поедая друг дружку, все

делают два важных дела. Первое: выделяют растворимые экскременты, готовые аминокислоты и белки — наилучшее меню для корней. Второе: стимулируют друг друга плодиться и активничать, друг дружкой питаются.

А теперь главное: как создать в почве активный кворум?

Ответ тут конкретен, его давно доказали сотни опытов и практика сотен фермеров. Компосты и АКЧ (азрированный компостный чай) — да, отлично, но этого мало. Для богатых прикорневых сообществ нужны корни, разные живые корни разных растений!



делают два важных дела. Первое: выделяют растворимые экскременты, готовые аминокислоты и белки — наилучшее меню для корней. Второе: стимулируют друг друга плодиться и активничать, друг дружкой питаются.

Вот выдали корни сладкий раствор с зашифрованным «заказом» — взрыв нужных микробов и грибов — снабжение, защита корней — и тут же, чтобы микробы не расслабились, их начинают поедать инфузории. И испражняться мочевиной, аминокислотами — пир для корешков. Чтобы не спали инфузории, их начинают подвешивать коловратки с ноговостками — и тоже выделять свои бульоны. Этим лопают нематоды и клещи, тех — личинки насекомых, черви и слизни, затем жужелицы, ящерицы, птицы... И весь этот огромный кворум экосистемы, начинающая с микробов, работает для растений!

А теперь представим выпавший «мёртвый чернозём», в котором солома не сгнивает за два го-

да. Полезного кворума и в помине нет, а растения на минералке есть — ну как их не жрать?! Идеальные условия для кворума паразитов — грибковых и бактериальных болезней! И они буквально поневоле начинают занимать пустые ниши.

У каждого вида растений свои микробы. Чем больше разных видов растений из разных ботанических семейств у вас растёт, тем больше разных корневых выделений, тем разнообразнее ризосферная микрофлора, тем быстрее и на большую глубину образуется плодородная и здоровая почва. Именно так живёт вся природа.

Это и копируют практики восстанавливающего плодородия, то есть регенеративного земледе-



Николай КУРДЮМОВ  
<https://dzen.ru>



Мы порой проходим мимо старых и проверенных средств повышения урожая или борьбы с вредителями и болезнями.

Луковая шелуха — один из резервов повышения урожайности.

Её отвар содержит полный набор таблицы Менделеева: каль-

## Что нужно знать про луковую шелуху

ций, калий, марганец, магний, железо, медь, селен, хром, бор, медь и т.д.

Шелуха убивает патогенную микрофлору в почве, одновременно подкармливает растение микроэлементами.

Действует на растения, как настойка женьшеня на человека. Отвар и настой стимулируют рост растений. Они становятся более устойчивыми к болезням и вредителям.

Как только заметите малейшее пожелтение листьев огурцов, возьмите две пригоршни луковой шелухи, положите в эмалированную 10-литровую посуду, налейте

доверху воды и прокипятите 5 минут. Сняв отвар с огня, дайте ему настояться, затем процедите.

На ведро воды — 2 л отвара. Обработайте из опрыскивателя или из лейки листья огурцов. Только делайте это утром. Оставшаяся после процеживания шелуха — отличная мульча.

При заражении огурцов паутинным клещом используйте для опрыскивания растений настой шелухи лука (200 г шелухи настоять в 10 л воды 4–5 дней, процедить). Провести не более трёх опрыскиваний с промежутком в 5 дней.

Для борьбы с тлёй на овощных

культурах эффективно такое средство: наполните 0,5 ведра луковой шелухой, залейте доверху горячей водой, настаивайте сутки, процедите, разбавьте в два раза водой. Такой раствор можно применять и для борьбы с колорадским жуком на баклажанах, картофеле.

Для защиты яблонь от плодовой жоржки можно опрыскивать их любым из вышеприведённых настоев после цветения в первый же тёплый вечер (не ниже 15°C), после заката солнца. Обработку повторяют через каждые 7 дней в течение всего периода лёта бабочек — около месяца.

Для подкормки растений ис-

пользуют 10 г луковой шелухи на 5 л кипятка.

Истолчённую шелуху лука применяют для длительного хранения фруктов.

Яблоки, груши укладывают в полиэтиленовые мешки и пересыпают измельчённой шелухой.

Корнеплоды не подвергнутся поражению грибковыми заболеваниями, если предварительно, закладывая на хранение, опудрить их измельчённой шелухой.

Попробуйте и убедитесь, что всё это работает и не наносит вреда окружающей среде.



# Как создать дождевой сад

Нередко дождь не просто идёт, а льёт. Сильные дожди быстро стекают с крыш на мощёную поверхность, иногда с непредвиденными последствиями. Организовав дождевой садик или цветник в правильном месте, вы естественным образом уменьшите затопление вашей территории. Кроме того, ухоженный дождевой садик очень привлекателен, так что это бонус для любого участка.

## Что такое дождевой сад

Дождевой садик или цветник представляет собой группу кустарников, многолетних трав и цветов, которые обычно высаживают в небольшом углублении. Такие области специально разработаны для впитывания дополнительного стока дождевой воды с твёрдых поверхностей, таких как крыши, мощёные внутренние дворы, парковочные места или подъездные пути.

Исходя из названия, можно подумать, что из-за дождя такой садик будет всегда влажным, но это совсем не так. Наоборот, дождевые сады большую часть времени сухие. В отличие от водного сада, там не будет стоячей воды. Так что о комарах можно не беспокоиться.

Цель дождевого сада состоит в том, чтобы природа наполняла его дождевой водой после ливня, поэтому ему практически не требуется полив. Дождевая вода будет медленно просачиваться в почву, а не стекать в ливневую канализацию.

По сравнению с лужайкой или газоном дождевой садик пропускает через почву примерно на 30% больше воды.

## Преимущества дождевого сада

- Дождевая вода не попадает прямо в ливневые стоки, а возвращается обратно в землю, пополняя по пути местные источники воды и водоносные горизонты.
- Служит привлекательным элементом ландшафтного дизайна.
- Помогает защитить участок от затопления во время ливневых дождей.
- Дождевые сады также защищают ручьи, пруды и более крупные водоёмы от токсичных городских ливневых вод. Подумайте обо всех химических веществах, которые смываются дождём: удобрения для газонов, садовые пестициды и т.д.
- Дождевой сад требует минимального обслуживания после его создания.
- Среда обитания диких животных (птиц, бабочек и полезных насекомых).
- Дождевой сад — отличный способ сэкономить на поливе.

Что касается затрат, то устройство будет стоить столько, сколько вы захотите туда вложить. Самой большой тратой будет покупка растений. Тем не менее, вы можете найти некоторые растения бесплатно или перевезти местные растения от друзей и соседей.

## Размещение дождевого садика

Дождевые цветники обычно располагаются в одном из двух мест: рядом с домом, гаражом, подъездной дорогой, на краю лу-

жайки или мощения, на самой нижней стороне вашего участка. Идеально подходит поместить его рядом с патио или часто используемым открытым пространством.

Избегайте большие деревья, желательнее размещая свой дождевой сад под прямыми солнеч-



ными лучами. Частичная тень допустима, но не является идеальным вариантом. Не размещайте дождевой садик над функционирующим септиком.

Воздержитесь от размещения такого цветника там, где уже скапливается вода, так как это покажет, что дренаж там идёт медленно. Посадите дождевой садик, по крайней мере, в трёх метрах от дома, чтобы не нарушать фундамент. После того как вы нашли лучшее место, подумайте о форме дождевого цветника. Овалы, полумесяцы и капли предпочтительнее чётких геометрических форм в виде прямоугольников и квадратов. Дождевые цветники больше в длину, чем в ширину, и расположены перпендикулярно склону земли, чтобы уловить максимальное количество дождевой воды.

## Расчёт глубины дождевого садика

Дождевой садик должен быть от 10 до 20 см в глубину. Независимо от того, насколько глубоко вы копаете, края вокруг него должны оставаться ровными от верхней до нижней стороны. Уклон 4–11% является идеальным. Если уклон в конкретном месте более 12%, лучше найти другое место для своего дождевого садика. Как правило, при уклоне менее 4% вам нужно копать только на глубину 10 см. Для уклона 6% дождевой сад должен быть вырыт на 15 см в глубину. А для уклона более 8% потребуются копать около 20 см.

В дополнение к математике также полезно знать, с какой почвой вы работаете. Песчаные почвы имеют естественный дренаж, что делает их идеальными для дождевого сада, тогда как тяжёлые глинистые почвы потребуют некоторой модификации. Замените тяжёлую почву полови-



метки возьмите верёвку и несколько колышков, чтобы отметить внешний край вашего дождевого сада, принимая во внимание, что «берега» будут за пределами отмеченной области. Вы всегда должны начинать копать на более возвышенной стороне участка, копая на то количество сантиметров, которое рассчитали, исходя из рекомендаций, данных выше. Используйте этот избыток почвы, чтобы создать «берега» снаружи «русла».

Постарайтесь сделать дно как можно более ровным. Единственная цель «берегов» — удерживать избыточную дождевую воду до тех пор, пока она не проникнет в землю.

Если вы создаёте дождевой садик на плоской поверхности, у вас, вероятно, будет достаточно почвы от выкопки, чтобы сформировать «берег». Тем не менее, большие дождевые сады с более крутыми склонами могут потребовать внесения почвы для завершения работы.

В большинстве случаев «берег» не должен быть шире 30 см, расширяя длину нижней части садика. При создании «берегов» убе-

дитесь, что почва хорошо уплотнена, чтобы предотвратить эрозию. Очень крутые склоны могут потребовать использования камней для предотвращения размывания.

## Растения для дождевого садика

Форма и функциональность являются важными характеристиками дождевого садика. Само собой разумеется, что если цветник красив, вы будете проводить больше времени около него. Итак, чтобы иметь красивый дождевой сад, нужно включить в него растения, которые кажутся вам приятными для глаз.

Вот несколько советов по созданию привлекательного дождевого сада, который не только выполняет функцию по сбору воды, но и добавляет красоты:

- выберите неприхотливые многолетние растения, которые цветут в разное время, а также имеют различные текстуры и формы (монарда, лиатрис, золотарник, посконник, лилейник, астра ново-английская, эхинацея, гелениум, герань садовая, ирис и т.д.);
- добавьте водно-болотные осоки и травы для визуального интереса (просо, мискантус и т.д.);
- сажайте группами по 3–7 штук;
- не сажайте слишком близко друг к другу; дайте место каждому виду, чтобы достичь максимально возможных размеров;
- также можно подобрать и декоративные кустарники, например, бузину, клетру ольхолистную, дёрен, калину, спирею.

Посадите в центре садика многолетники, которые переносят «мокрые ноги» и не боятся сырости (например, дербенник). Вокруг них разместите растения, которые выносят временное затопление корней. По внешним краям посадите растения, предпочитающие более сухую почву.

Людмила СВЕТЛИЦКАЯ  
[www.botanichka.ru](http://www.botanichka.ru)

## Весенняя обрезка метельчатой гортензии

Весенняя обрезка метельчатой гортензии — залог красиво-го цветения и формы куста!

Метельчатая гортензия — один из самых красивых, долго-цветущих, морозостойких, а поэтому популярных и любимых кустарников в наших садах. Во многом именно от обрезки зависит, насколько они будут декоративны во время цветения, каких размеров будут соцветия, какую форму будут иметь кусты и т. д.

Метельчатые гортензии можно обрезать осенью или ранней весной, до начала сокодвижения (иначе может истечь сок). Я обрезаю, как правило, ранней весной, но соцветия обязательно удаляю осенью, чтобы минимизировать обламывание побегов под весом налипшего зимой на соцветиях снега.

На молодой гортензии важно сформировать правильный скелет куста. Это залог будущей формы. Все тонкие, идущие внутрь куста, веточки я вырезаю. Их не нужно жалеть, так как толку от них не будет, а питание на себя они забирают и загущают куст.

Вырезаю побеги, которые трутся и перекрещиваются между собой. Оставшиеся побеги

укорачиваю в 1–1,5 см над почками, оставляя на них от 2 до 4 пар почек. Как правило, чем толще побег, тем больше почек на нём оставляю. Стараюсь, чтобы обрезанный кустик, даже пока он без листьев, получился аккуратным и более-менее равномерным по форме.

Считается, что чем ниже обрезка, тем крупнее будут соцветия. Если обрезать повыше, то соцветия будут меньше, но их будет

больше. Чётких правил и норм, как обрезать, сколько почек оставлять, не существует. Обрезка может быть и низкой, и средней, и высокой. Это зависит от личных предпочтений. Для меня главное, чтобы обрезанный кустик и перспектива его развития в будущем мне нравились!

Дмитрий  
Беларусь  
<https://vk.com/forumsad>



# Мечты о мастерской

Давно пора рассказать о главном деле моей жизни — создании авторской льняной одежды.

Но с какой стороны подступиться к этой задаче, я не знала. Мне на помощь пришла Ольга Пичугина (<https://vk.com/id42858733>), она написала душевную историю нашего появления в поселении Светочи. Прочитала я и прослезилась: про себя сам так никогда не напишешь, писать друг о друге — хорошая идея. Предлагаю вам насладиться волшебством Олиного пера.

**Наталья ОЛЕЙНИК,**  
активист поселения  
Светочи  
и основатель мастерской  
«Солнце в ладонях»

\* \* \*

Расскажу, как намечтала себе швейную мастерскую без малейшего финансового вложения. Берите на заметку!

В каком-то ещё 2000-м (раньше, чем в 2010 году) ко мне в гости в Быково приехал мой друг Александр Ларин в новой куртке. И так он мне эту куртку показывал, и вот так... Да я и без его показов слюну глотала от белой зависти, какая это была рукотворная красота! Куртка была льняная, утеплённая, с какими-то интересными вышитыми швами и загадочными символами. Он рассказывал, что купил её у знакомой мастерицы, теперь не мерзнёт и не потеет, носит в любую погоду. Попросил постирать в стиральной машинке (и я постирала), а к утру чудо-куртка была уже сухая и чистая, как новая.

Вот с того дня начала меня свербить мысль, что хочу такую красоту шить себе и своей семье. Но для этого нужна швейная машинка со строчками, а она дорогая. Нужен хороший оверлок, льняные ткани для выбора и создания собственного дизайна, куча ниток разных цветов, в общем, уйма денежных и моральных вложений, на которые я никак не готова была пойти.

Я стала мечтать об этом, думала, что когда-нибудь буду сидеть в своем Родовом поместье, вдали от Москвы и городской суеты, среди дубрав и лугов, у меня будет куча детей, маленький домик и швейная мастерская, которая будет приносить только радость творчества и доход. Мне не хотелось вести рутинную работу по поиску рынка сбыта, закупки оборудования и материалов, ведения отчётности и всякой такой ерунды, а хотелось только творить.

Через несколько лет забыла свою мечту. Сшила сыну куртку льняную по той же технологии, только вместо вышитых строчек украсила её тесьмой. Сын был бардом, ездил по стране и обрадовался такому подарку. Ну и отпустило меня тогда.

И вот не прошло и года с того момента, как в наше поселение приехала семья Ивана и Наташи Олейник.

Оказалось, что Наташа шила ту самую Ларинскую куртку ещё на заре создания своей мастерской «Солнце в ладонях». Наташа научилась шить сама по журналам «Бурда», разработала ходовые выкройки на несколько размеров и придумала коллекцию дизайнерской одежды из натуральных тканей. Фишкой в этой



коллекции стали те самые вышитые фигурные строчки. Наташа находила и постоянно меняла их сочетания, и от этого рубахи казались с невероятной, каждый раз новой вышивкой. Она сумела сделать эти модели продаваемыми. А ведь это сколько труда нужно было вложить, несколько лет работы, больше двухсот положительных отзывов (отрицательных вообще нет), ассортимент весь самой придумать, сшить! Каждая рубашка — на конкретного человека, а это личное общение, нахождение и улаживание тонких моментов (клиенты-то все разные), к каждому свой неповторимый подход. Это колоссальный труд.

Ребята ехали переселяться ближе к югу на постоянное место жительства, но мой муж уговорил их осесть рядом с нами.

Иван Олейник может до боли разобрать и собрать в улучшенном варианте любую машину «Соболь». Не мудрено, что именно на «Соболе» они и приехали. И что бы вы думали они привезли с собой? Да, швейную мастерскую!

Это место моей медитации и творческого полёта. Мы предложили им остановиться в пустующем доме, куда ребята переехали с малышом уже через неделю. Первое, что они расположили в доме, — это Наташино богатство: много видов (целая цветовая гамма) льняных тканей от Белорусского льняного завода (Оршанского). Для тех, кто не знает, — это лучший лён. Иван сколотил за день столы для нескольких швейных машинок и подвёл электрическое освещение. Нитки... Я такого никогда не видела!

Короче говоря, приехала моя мечта!

Теперь я, как и заказывала, регулярно получаю радость творчества и доход, проживая вдали от городов.

Предполагаю, что Наташа была отличницей в школе и в институте, потому что она пока не доведёт дело до идеала, не отступит. Это настоящий предприниматель. В нашем поселении всё жда-



ли, когда же приедет настоящий лидер, объединит нас, и мы начнём уже сообща дела делать. Много нас, творцов, а реализовать себя и свои идеи всё чего-то не хватало. И вот Наташа — хрупкая такая, женственная. Она так смешно собрания ведёт, так по-женски чего-то хочет, мужчин просит... И они встают и идут делать, как будто всегда так было. Это удивительное женское качество я постигаю, учась у неё.

Наташа стала моей близкой подругой, а дети наши дружат так, что мы подозреваем, что станем родственниками.

Хотя куда уже роднее, чем родство душ в творчестве.

Как удивительна жизнь, если осознаёшь это! А ведь когда-то я боялась уволиться из Сбербанка.

Вселенная постоянно преподносит уроки, такие простые и одновременно замысловатые. Когда начинаешь с улыбкой и юмором решать их, получаешь бонусы, наверное, за то, что не разнылся в трудную минуту и веры в лучшее не потерял. Вот как в этой истории: мало того, что мечта сбы-

лась, ещё и подругу и наставницу бонусом прислали. Теперь я мечтаю о своей мастерской, где мы будем делать одежду с бережной вышивкой. Поэтому начала осваивать программирование машинной вышивки.

## Дорога к мастерским

А к мастерским нашим просто необходима дорога. Мы несколько лет пытались договориться с местной администрацией, но там уповают на то, что мы, как действующий ТОО, выиграем грант, потому что у администрации нет денег даже на почтовый конверт для отправления по почте мотивированного отказа.

Время идёт, дети растут, мы хотим и возрождаем жизнь в хуторе не на одно поколение, поэтому решили не ждать больше помощи от властителей, а действовать всенародно.

Мы задумали большой проект, без нормальной дороги он будет функционировать слабо. У нас в распутицу не то что на машине, пешком не пройти некоторые участки. Поэтому дорога очень

нужна и нам, и гостям. Заявку на грант мы подали, но для получения хорошего результата нужно самим вложить немалую сумму денег. В администрации Россоши нам насчитали смету на миллион рублей, своих нужно вложить 285 тысяч, а у нас жители в основном пенсионеры и многодетные. Нам не одолеть эту смету за один год, поэтому решили обратиться к людям. Мы обязательно эту дорогу сделаем, вопрос во времени. Помогут единомышленники да соучастники — значит, всё свершится



в этом году, и тогда на будущий год заработают во всю силу две, а может, и более мастерских.

Нужно объединяться простым людям и лепить свою жизнь и своё будущее своими руками, да и в помощь нам интернет!

Заходите по ссылке [https://planeta.ru/campaigns/doroga\\_svetocham](https://planeta.ru/campaigns/doroga_svetocham), там есть подробное описание нашей идеи. Если откликнется, помогите личным вкладом: можно положить любую сумму или приобрести вознаграждение из списка, и особенно важно поделиться информацией про наш проект на своих ресурсах.

Тут мы делимся нашим опытом, новостями, рассказываем о своём производстве — присоединяйтесь, будем дружить!

Благодарю Вселенную за счастье мечтать!

Будьте счастливы и вы!

**Ольга ПИЧУГИНА**  
ПРП Светочи,  
Воронежская область,  
хутор Атамановка  
<https://vk.com/sodruzestvosvetochey>



# Проростки льна — это так просто!

**Д**ля меня лучшая витаминная подпитка в весеннее время — это проростки. К тому же — «еда для ленивых»! Это я вам со всей ответственностью заявляю, так как частенько экономлю время на приготовлении еды. А здесь — залил, забыл и всю неделю ешь!

С проростками любой завтрак, обед и ужин превращается в полезный суперфуд.

Однажды встретила информацию у нескольких целителей, что самые ценные проростки (с точки зрения энергетики) — льняные.

Какие только танцы с бубнами я не делала, чтобы их прорастить! И на сите проращивала, и в марлечке, и с пульверизатора брызгала. Но чуть зазеваешься — и проростки погибали. При этом «ароматы» по дому шли — не передать словами! Даже сито пришлось выкинуть (запах остался).

Тогда я забросила на пару лет эту идею и проращивала другие семена. Пока не помог один случай...

Однажды хотела просто размочить лён. Но получилось так, что налила воды гораздо меньше, чем обычно (банально не влезло в банку). И так как спешила, махнула рукой и убежала по своим делам.

Каково же было моё удивление, когда семена не просто набухли, а все, как один, проклюнулись! Я была просто в шоке! В обычной банке, без всякого пульверизатора, без сита и всевозможных марлечек!

Я заботливо поставила баночку в холодильник, и через некоторое время появились красивые ростки. Они были такие вкусные и хрустели на зубах, как икриночки. Это был полный восторг! Помню, летала счастливая, как Карлсон...

Оказалось, проращивать лён проще любых семян. Главное в этом деле — учитывать чёткую пропорцию.

Однажды готовилась к выездному мастер-классу в Сельском доме и налила буквально на 10 г больше воды, не придав этому значения. И семена не проросли. То есть проростки мирно спали, потому что, насытившись водичкой, они выделяют слизь и не прорастают.

Я с важным видом на мастер-классе показывала банку, говоря о том, что они вот-вот проклю-



нутся. Но ни на следующий день и спустя второй этого не произошло. Семечки предательски набухли и с хмурым видом поглядывали на всех из банки без всяких ростков. Это предательство с их стороны я запомнила надолго...

А теперь главное правило!

На 100 г семян добавляем 75 (80) г воды (не больше!). Затем оставляем при комнатной температуре на двое суток, чтобы семена набухли. Далее помещаем в холодильник. В холодильнике их рост замедляется, и тогда в течение недели мы спокойно их кушаем.

Буквально чайной ложечки достаточно положить во всевозможные смузи, добавить в коктейли и просто даже в любые салаты... Это очень вкусно и приятно.

## Полезьа и вред льна

Поговорим о том, насколько полезна такая еда и выясним, может ли семя льна принести вред?

Проростки — это еда, которая насыщает и подпитывает свеженькой энергетикой каждую клеточку!

Семя льна нужно употреблять дозировано (от 1 ч. л. до 1 ст. л. в день), так как там содержится амигдалин (витамин B17), который предупреждает онкологию, но его нельзя употреблять в повышенных количествах.

Некоторые люди из-за этого факта боятся включать семена льна в рацион. На самом деле этот продукт можно употреблять, но в разумных дозах.

Изучая научную литературу, я встретила статью на MayoClinic.org о том, что после приёма льня-

ных добавок в рекомендуемых дневных максимумах не сообщалось о побочных эффектах. А вот преимуществ достаточно!

Клетчатка, содержащаяся в измельчённых семенах, помогает «обмануть» желудок: она быстрее вызывает чувство насыщения и ускоряет движение пищи в кишечнике. Благодаря этим пищевым волокнам организм очищается от шлаков и токсинов. Такое здоровое питание также способствует похудению и улучшению состояния кожи, повреждённых волос и ногтей.

Женщины соответствующего возраста, принимающие в день две столовые ложки измельчённых льняных семян, облегчают для себя течение климакса, ведь эти семена содержат фитоэстрогены, сходные с женскими гормонами.

По этой же причине не стоит употреблять льняное семя тем женщинам, которым гинеколог не рекомендует употреблять фитоэстрогены.

Семена льна имеют в составе множество полезных веществ: железо, натрий, магний, цинк, кальций, фосфор, железо, калий, витамины группы B, витамины A, E, аскорбиновую кислоту. Вместе эти компоненты поддерживают нормальное функционирование многих систем организма человека.

Помимо всего, семена льна содержат тиамин, ниацин, Омега-3 жирные кислоты. Эти вещества способны нормализовать давление, снизить уровень холестерина в крови и улучшить метаболизм.

Оксана МИЦКЕВИЧ

## Здравушкины рецепты •

### Оксана Мицкевич

г. Бобруйск, Беларусь

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

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



## Пирог без глютена с зеленью и тофу

### Тесто:

- 90 г муки зелёной гречки;
- 80 г муки бурого риса (или обычной рисовой муки);
- 20 г кокосового масла (зхи, растительного);
- 1/2 ч. л. подсластителя;
- 1/3 ч. л. морской соли;
- 70–85 мл растительного молока;
- 1 ст. л. псиллиума;
- 1 ч. л. разрыхлителя (или гашёной соды).

Смешиваем муку из зелёной гречки с солью и псиллиумом. Добавляем разрыхлитель, хорошенько перемешиваем и выливаем тёплое молоко. Добавляем кокосовое масло. Замешиваем тесто и раскатываем из него круг.

В серединку нужно положить тесто таким образом, чтобы была возможность сделать «юбочку» по краям. Отправляем в духовку на 5 мин, чтобы тесто «схватилось». Тем временем делаем начинку

### Начинка:

- 200 г тофу;
- 1 луковица;

- 2 зубчика чеснока;
- 120 г зелени (шпината или молодых дикоросов);
- 1,5 ч. л. соли;
- 1,5 ст. л. лимонного сока;
- 1 ч. л. молотого кориандра;
- смесь специй.

Нарезаем тофу небольшими кубиками (1 см), добавляем 1 ст. л. лимонного сока, чеснок, соль, 1 ч. л. кориандра, чёрный и красный перец.

Зелень измельчаем, добавляем 0,5 ст. л. лимонного сока, соль, любимые специи и слегка перетираем руками.

### Соус:

- 200 г кокосового молока;
- 1/3 ч. л. соли;
- 2 ст. л. муки зелёной гречки или тапиокового крахмала.

Достаем форму из духовки.

Лук нарезаем полукольцами и выкладываем на тесто, после — кубики тофу и зелень.

Заливаем соусом и отправляем снова в духовку на 30 мин. Выпекаем при температуре 180°C.



Лён — уникальное растение, которое является источником полноценного растительного белка, витаминов, микроэлементов и клетчатки. Удивительно, как много ценного содержится в маленьком семечке этого растения. Аромат льняного масла особенный: так пахнет первая весенняя трава.

Древние египтяне считали, что лён — первое растение, которое создали Боги. Лён, чьё латинское

# Лён — всему душа

название звучит как «наиболее полезный», является одним из наиболее древних культивируемых человеком растений и всегда высоко ценился за свои лекарственные свойства.

Впервые о лекарственных свойствах льна сообщил Гиппократ в своей книге «Корпус Гиппократикум», где привёл рецепт применения слизистого отвара из семян льна при болезнях желудка.

Средневековая тибетская медицина рекомендовала семена льна применять при воспалитель-

ных заболеваниях внутренних органов, а цветы — при заболеваниях глаз.

В Киевской Руси льняное масло использовали для лечения ожоговых ран. Старорусские лекарственные и хозяйственные руководства XVI и XVIII вв. рекомендовали потреблять муку из семян льна для размягчения твёрдых нарывов, а масло — как заменитель оливкового масла.

Огромная ценность семян льна для человека связана с наличием в нём различных органи-

ческих соединений и питательных веществ. Так, например, около половины нашего мозга состоит из полиненасыщенных жирных кислот, содержащихся в семенах льна. Мы буквально думаем этими кислотами. Если беременная женщина потребляет достаточное количество этих жирных кислот, у неё больше шансов родить ребёнка с более высоким уровнем интеллекта.

Пищевые добавки на основе семян льна также содержат лигнаны, которые способны замед-

лить деление клеток при некоторых опухолях. Лигнаны улучшают функции мочевой системы, помогают предотвратить воспаление почек. Исследования показали, что потребление хлеба, обогащённого семенами льна, в течение четырёх недель снижает содержание холестерина.

Молотый лён и льняная каша являются более вкусным продуктом и имеют меньшее количество калорий, чем традиционный лён, из-за обезжиривания и удаления характерного вкуса. Технология, используемая при производстве молотого льна, увеличивает экстракцию пищевых веществ и делает простым приготовление каши.

<https://dmitri-obi.livejournal.com/698437.html>

# Берёзовый сок

Берёзовому соку издревле приписывали чудодейственные свойства. Но правда ли он настолько полезен?

Пробудившись после зимней спячки, дерево начинает активно восстанавливать все свои процессы жизнедеятельности. Чтобы вырастить новую листву и дать плоды, оно использует накопленные в сердцевине питательные вещества, которые за счёт силы корневого давления поднимаются вверх вместе с водой из почвы. Жидкость, призванная питать дерево, и есть то, что мы называем древесным соком. Берёзовый сок — это по сути не что иное, как обыкновенная вода с растворёнными в ней витаминами и минералами.

Свежий берёзовый сок не имеет ярко выраженного аромата и отличается лёгким сладковатым привкусом. Некоторые приверженцы правильного питания полагают, что этот напиток обладает исключительной пользой для здоровья человека и даже используют его в медицинских целях.

## История появления в питании

О берёзовом соке было известно ещё во времена Древней Руси. Напиток собирали в специальные сосуды из бересты: считалось, что в таких ёмкостях сок дольше сохраняет свои полезные свойства. Знахари активно применяли его при лечении самых разных недугов, а простые люди с удовольствием использовали в качестве освежающего напитка.

Во времена СССР берёзовый сок собирали в промышленных масштабах. Напиток консервировали и продавали в трёхлитровых банках по самым низким ценам. Больше всего сока добывали в Белоруссии, на Украине и средневропейской части России. После распада Советского Союза производство сока сократилось, и сегодня его не так легко найти в продаже.

В России, США, Канаде и странах Восточной Европы из берёзового сока по аналогии с кленовым варят сироп, который используют как подсластитель к оладьям, сырникам, блинчикам, кашам и другим блюдам.

## Состав и калорийность

Берёзовый сок — идеальный продукт питания, особенно во время весеннего гиповитаминоза.

Он богат натрием, калием, железом и марганцем, а ещё витаминами B1 и B12 в естественных для организма человека формах. Кроме того, в берёзовом соке содержится большое количество эфирных масел и фитонцидов. Сладость продукта объясняется наличием в нём глюкозы и фруктозы, а кислотность соку придают органические кислоты.

Химический состав напитка может меняться в зависимости от грунта и региона, где произрастает дерево.

Корни берёзы располагаются очень глубоко, поэтому, питаясь из глубинных слоёв почвы, берёза в меньшей степени, чем другие деревья, вбирает в себя вредные вещества из поверхностных слоёв земли.

## Польза

Для борьбы с весенней слабостью, депрессией, рассеянностью, достаточно выпивать хотя бы по одному стакану берёзового сока в день на протяжении 2–3 недель за полчаса до приёма пищи (но не утром натощак!).

Напиток усиливает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и оказывает противовоспалительное действие на слизистую ЖКТ за счёт дубильных веществ.

В берёзовом соке содержатся сапонины, которые используются в качестве натуральных диуретиков и адаптогенов. Они улучшают всасывание полезных веществ в клетки. Напиток имеет щелочной pH и способствует расщеплению мочевых камней, имеющих фосфатное и карбонатное происхождение. Помимо этого берёзовый сок полезен при заболеваниях верхних и нижних дыхательных путей, обладает отхаркивающим и общеукрепляющим свойствами. При регулярном употреблении берёзового сока очищается кровь, выводятся опасные вещества, которые накапливаются при инфекционных заболеваниях.

## Польза для женщин

Берёзовый сок укрепляет волосы, обладает мощными антиоксидантными свойствами, что способствует очищению кожи, и способен облегчить самочувствие при климаксе. В составе кремов и лосьонов он замечательно увлажняет кожу, а косметические мас-

ки с берёзовым соком возвращают локонам шелковистость и здоровый блеск.

## Польза для мужчин

При регулярном употреблении напитка у мужчин нормализуется выработка тестостерона, повышается либидо и улучшается активность семенников, что позволяет рекомендовать берёзовый сок как средство профилактики проблем с мужской репродуктивной системой.

## Польза для детей

Берёзовый сок содержит большое количество витаминов и минералов, в которых особенно нуждается растущий детский организм. Однако вводить напиток в рацион малыша можно лишь по достижении им 1 года, делать это нужно с большой осторожностью, так как есть риск возникновения у ребёнка аллергии. Поначалу лучше разбавлять сок водой в соотношении 1:1, постепенно уменьшая количество воды, если продукт не вызывает негативных реакций.

## Противопоказания

Берёзовый сок противопоказан при индивидуальной непереносимости продукта, аллергии на пыльцу берёзовых почек, выраженной мочекаменной болезни. Однако организму здорового человека сок не нанесёт никакого вреда. Берёзовый сок имеет низкий гликемический индекс (около 23), поэтому при нормальном контроле уровня сахара в крови его можно пить небольшими порциями до 300–500 мл даже при сахарном диабете.

## Применение в медицине

Берёзовый сок показал свою эффективность при лечении пациентов с гипертонией. В 2019 году группа исследователей установила, что применение берёзового сока в сочетании с гипотензивной терапией повышает эффективность лечения пациентов. Помимо стабилизации давления, такое лечение приводит к снижению массы тела, улучшению метаболизма, нормализации основных параметров липидного спектра крови, активации ферментативной антиоксидантной защиты, улучшению микроциркуляторного кровообращения. Кроме того,



берёзовый сок — прекрасное мочегонное средство растительного происхождения, которое можно использовать для снятия отёков при заболеваниях почек.

## Применение в кулинарии

Чаще всего сок берёзы употребляют в чистом виде, но некоторые любители гастрономических изысков добавляют его в смузи, готовят на основе берёзового сока различные коктейли.

## Витаминный коктейль

В период зимних холодов и межсезонья такой коктейль станет настоящей палочкой-выручалочкой для иммунитета. Напиток насытит организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами и станет прекрасным подспорьем в борьбе с простудами и ОРВИ.

- Берёзовый сок — 1 стакан;
- Овсяные хлопья — 2 ст. л.;
- Черника замороженная — 0,5 стакана.

Чернику необходимо предварительно разморозить. Всыпьте в чашу блендера овсяные хлопья, залейте берёзовым соком и дайте им настояться 5–7 минут. Добавьте чернику и пробейте смесь блендером до однородной консистенции. Вместо черники можно использовать любые другие ягоды по своему вкусу.

## Берёзовый квас

Бодрящий вкус и яркий аромат берёзового кваса не оставят равнодушными даже тех, кто изначально был скептически настроен к этому традиционному славянскому напитку. А за счёт добавления мёда квас получается ещё более интересным и полезным.

- Берёзовый сок — 5 л;
- Мёд — 100 г;
- Лимон — 100 г;
- Дрожжи — 50 г;
- Вода — 50 мл;

• Изюм — 10 г.

К берёзовому соку добавьте мёд, отжатый сок лимона и предварительно растворенные в воде дрожжи. Перелейте квас в подходящую ёмкость, например в банку или бутылку, добавьте изюм и закройте крышкой. Поставьте ёмкость в прохладное место и дайте напитку настояться. Через 2–3 дня квас будет готов.

## Как выбрать и хранить берёзовый сок

Покупать берёзовый сок в магазине не рекомендуется. Такой продукт однозначно подвергнется кипячению и консервации и практически не содержит полезных веществ. Срок его хранения может составлять до двух лет, но смысла в употреблении магазинного берёзового сока почти нет.

В идеале берёзовый сок необходимо выпивать сразу же после сбора. Если же вы всё-таки решили отсрочить его употребление, важно обеспечить напитку правильное хранение, иначе уже через несколько часов в нём начнут размножаться патогенные микроорганизмы.

Хранить берёзовый сок лучше всего в стеклянной таре под плотно закрытой металлической или пластиковой крышкой в тёмном месте при температуре от 0 до +10°C. Тару нужно предварительно простерилизовать или обдать кипятком. В таких условиях срок годности берёзового сока составит максимум неделю. Продукт можно также заморозить или законсервировать. Непригодный в пищу сок становится мутным, на дне его образуется осадок, появляются кисловатый запах и привкус.

**Агния КЛАДНИЦКАЯ,**

журналист

**Ирина ЮЗУП,**

нутрициолог, врач-педиатр

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



# Маски для красоты и омоложения кожи

Всего за три дня при помощи масок с картофелем можно выровнять тон кожи, без пигментных пятен и морщин.

## Рецепт маски № 1

Возьмите одну чайную ложку свежесжатого лимонного сока, половину чайной ложки сметаны, две столовые ложки сырого натёртого картофеля. Смешайте все ингредиенты до однородного состояния. Нанесите маску на кожу лица, шеи, область декольте лёгкими круговыми массирующими движениями. Через 20 минут смойте всё тёплой проточной водой. Лучше всего делать маску вечером, перед сном.

## Рецепт маски № 2

Возьмите одну столовую ложку свежего натёртого картофеля, один куриный белок. Белок взбейте до образования пены, затем добавьте картофель, тщательно всё перемешайте. Нанесите маску на чистую кожу лица, декольте, шеи, кисти рук. Через 15 минут смойте под тёплой проточной водой.

Используйте вышеприведенные маски (одну из двух) раз в три дня. Затем раз в неделю в течение 30 дней.

**Доктор Эни**

<https://vk.com/club20982084>



## Народные средства при авитаминозе

Сезонный или хронический дефицит витаминов вызывает авитаминоз. Это состояние организма сопровождается повышенной утомляемостью, раздражительностью, потерей внешней привлекательности, снижением работоспособности.

Современная фармацевтика, конечно, предлагает множество поливитаминных комплексов для борьбы с этим недугом, но все они изготовлены синтетически, то есть путём химических соединений, реакций.

Но природная кладовая имеет все необходимые натуральные ингредиенты для восстановления минерально-витаминного баланса в организме человека.

Сегодня избавиться от авитаминоза можно, воспользовавшись народными старинными средствами.

### Способ первый: приготовление поливитаминного чая

Для него необходимы плоды шиповника и чёрной смородины, взятые по две чайные ложки и залитые двумя стаканами кипятка. Заваренная масса настаивается примерно 1 час, а затем процеживается. Пить напиток следует по полстакана 3–4 раза в сутки.

### Способ второй: настой шиповника

Измельчённые сухие плоды шиповника (общей массой 20 г) заливаются полулитром кипятка. Всё это кипятится в течение 10 минут на слабом огне при закрытой крышке. Полученный отвар настаивается 4–6 часов. Процедить и принимать по полстакана 3–4 раза в сутки. Можно добавлять мёд.

### Способ третий: клюквенный морс

Свежие ягоды, протёртые с сахаром, заливаются водой. Такое питьё тонизирует, освежает, повышает физическую, умственную трудоспособность.



### Способ четвёртый: черносмородиновый настой

Сухие ягоды (две столовые ложки) заливаются двумя стаканами кипятка и настаиваются 1 час. Полученное средство следует выпить в течение суток.



## Как выбрать натуральные сухофрукты

Настоящие сухофрукты — это те, которые ничем не обработаны и высушены на свежем воздухе.

Существует два типа правильной сушки:

- **на солнце.** Так фрукты сохнут быстрее, но при этом становятся твёрдыми, пересыхают;

- **в тени.** Этот способ дольше, но качественней. Он помогает сохранить максимум полезных свойств.

Фрукты, которые высушены естественным образом, должны обязательно потемнеть! Они страшненькие, сморщенные и тёмные. Зато полезные и вкусные.

### Курага

Настоящая курага имеет коричневый цвет и не блестит. Лучше, конечно, покупать урюк — это курага с косточкой.

### Чернослив

Настоящий чернослив абсолютно матовый и всегда с кислинкой на вкус. Самый лучший — с косточкой! Если его намочить, то размокшие части чернослива становятся белыми. Это признак натуральности чернослива.

### Финики

Финики нужно покупать без сахарного сиропа: сильно сушёные (и потом размачивать) или сорта Каспиран, которые продаются в небольших упаковках по 500–600 г и не содержат ни капли сиропа.

### Изюм

Настоящий изюм может быть двух типов: если это был чёрный виноград, то изюм будет чёрный с синим налётом; если виноград белый, то красно-коричневый изюм. И никогда изюм не должен быть бело-жёлтым. Самый полезный — с черешками, они сохраняют целостность фрукта, а значит, максимум витаминов! Не покупайте гигантский изюм, он скорее всего был обработан ещё на кусте специальным средством — гиббереллином. Это стимулятор роста, который увеличивает размер ягод в 1,5 раза.

### Инжир

Инжир как раз может иметь светло-бежевый оттенок, это нормально для светлых сортов. Нет ничего страшного, если на нём присутствует белый налёт (это выступающая натуральная фруктовая глюкоза).

[https://vk.com/zozh\\_gatchina](https://vk.com/zozh_gatchina)

## Спорт — образ жизни

Пенсионерка и бабушка шести внуков из Челябинска Надежда Медведева в 73 года открыла собственный фитнес-клуб.

Всю свою жизнь я связана со спортом и очень этим довольна. Спорт мне дал очень многое: здоровье, семью, профессию. Сейчас мне за 70, но ни один день не проходит без физической нагрузки: 40 скручиваний на пресс — много это или мало для дамы моих лет? Я считаю, что достаточно, чтобы поддерживать отличную форму и радоваться жизни.

Я родилась и выросла в Киргизии, моя семья жила в далёком горном селе. Сколько себя помню, всегда была подвижным ребёнком, среди ровесников мне не было равных в беге. Когда стала

школьницей, то начала ходить во все спортивные секции, а в 14 лет уже участвовала в соревнованиях наравне со взрослыми спортсменами. Как-то раз в нашу школу приехали представители одного из крупных столичных вузов, меня заметили и пригласили поступать в это учебное заведение. Так я окончила Киргизский институт физкультуры и стала работать тренером в Бишкеке. Спустя год вышла замуж и переехала жить в Челябинск. С 1973 и до 1991 года трудилась тренером, а потом перешла в детский сад преподавать физкультуру малышам.

У меня трое детей: два сына и дочь. Пока они росли, я не переставала заниматься спортом, моя самая памятная победа — серебро ветеранского чемпионата Европы 1994 года в Афинах, а до этого получила звание мастера спорта.

### Об открытии фитнес-клуба

Когда я ушла из детского сада, сидеть просто так дома не хотелось, помог случай: у старшего сына в собственности есть здание, там освободился подвал. Пустовал он недолго: на семейном совете мы решили открыть фитнес-клуб.

Первое время было тяжело: помимо спорта, у меня появилось много других функций, например, административная, но мне силь-

но помогла моя дочь Евгения. Она мастер спорта по лыжным гонкам, в какой-то момент решила попробовать свои силы в других видах спорта. Благодаря ей у нас сложился сильный тренерский коллектив.

Вообще родные мне очень сильно помогают, причём во всём.

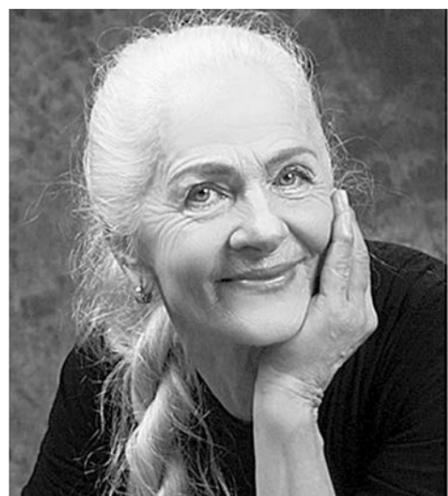
### О клиентах

Контингент у нас разный: есть молодёжь лет 20–25, но в основном заниматься приходят люди в возрасте 50+, потому что абонемент стоит недорого. Цены невысокие, например, одно занятие стоит 150 рублей, предусмотрены скидки для тех, кто сразу покупает карту на несколько месяцев. Занятия тоже ориентированы на возраст чуть старше среднего: сделан упор на растяжку, анаэробные нагрузки, есть и другие направления — табата, пилатес, зумба, в общем, на любой вкус и кошелек.

У нас уже своя клиентура, люди приходят не только позаниматься спортом, но и пообщаться. Коллектив у нас очень дружный: все праздники вместе, генеральные уборки — тоже!

### О занятиях спортом

Своей жизни без спорта я уже не мыслю, тренируюсь два раза в неделю: растяжка и силовая, бегаю километров пять, не меньше, забираю внучку из школы — про-



Я шёл домой с работы ужасно злой и уставший, одним взглядом рассматривая новости в своём смартфоне, а вторым стараясь следить за дорогой. День выдался отвратительный: что ни клиент, то истеричка. Видимо, весеннее обострение сказывается.

У самой подъездной двери меня окрикнул какой-то мужчина:

— Стойте, подождите, пожалуйста! — бежал он ко мне аж с детской площадки.

Повернувшись к нему лицом, я не заметил, как дверь подъезда открылась и выбила телефон из рук. «Твою ж...» — выругался я про себя.

Странный тип на вид лет пятидесяти выглядел довольно нелепо: свитер с высоким горлом, спортивные штаны, резиновые сапоги и шапка с помпоном. Ансамбль дополнял большой выцветший пакет, из которого торчала сетка с картошкой.

— Здравствуйте! — протянул руку запыхавшийся и раскрасневшийся мужчина. — Костя.

Я молча пожал руку.

— Вы ведь из этого подъезда? Да? — поинтересовался он.

— Да. А что, собственно, случилось?

— Ничего-ничего! Всё отлично! Просто хочу с вами познакомиться, — улыбнулся он добродушно. — Я только вчера переехал к вам из области, посёлок Васильково. Знаете, может? — тараторил новоиспечённый сосед, никак не отпуская мою руку.

Я пожал плечами и кое-как вырвал свою пятерню из потных лап мужика.

— Так, а вас как зовут? — не отставал настырный Костя.

— Лёша, — выдал я нехотя.

«Совсем дурной, зачем ему со мной знакомиться?» — подумал я про себя, а сам начал искать телефон на земле.

— Я на четвёртом этаже живу! — не унимался мужчина.

— Здорово, — без энтузиазма ответил я, подумав: «Только этого чудика не хватало на моём этаже».

— А вы на каком? Мне так непривычно, когда я никого не знаю, страшно очень!

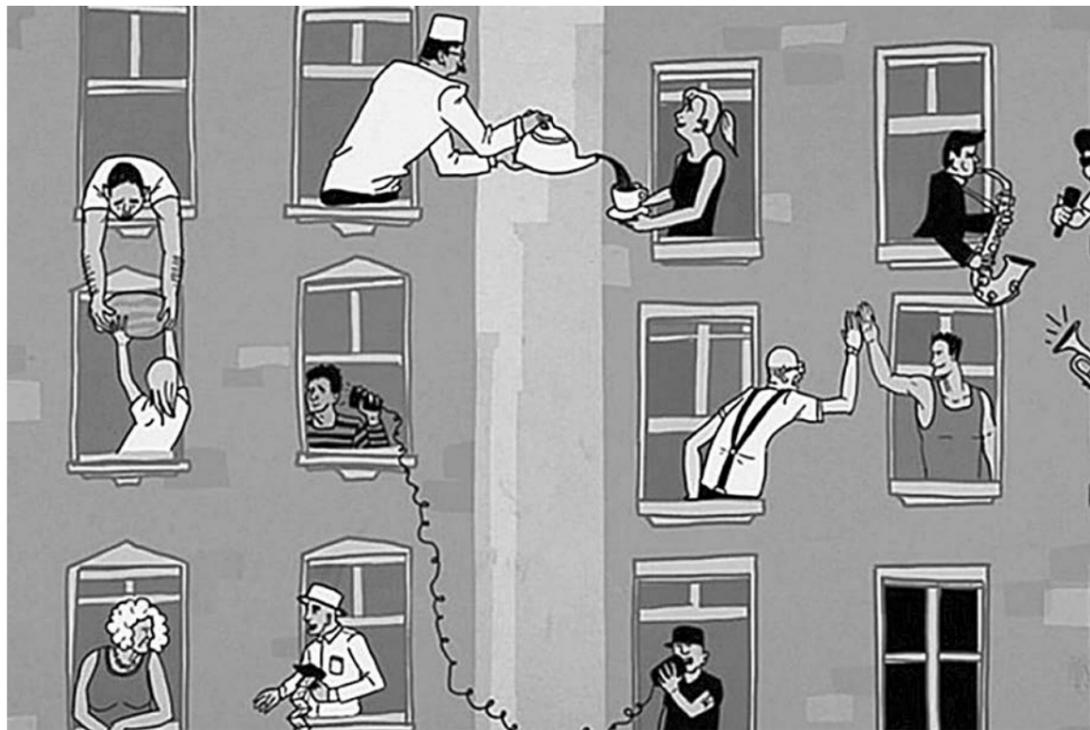
— Я тоже на четвёртом, — еле слышно ответил я, надеясь, что он меня не расслышит. — Бояться нечего, тут все довольно тихие и приветливые.

На самом деле я понятия не имел, какие здесь люди. Если бы этот мужчина не сказал, что живёт на одном этаже со мной, я бы даже не заметил, что у меня появился новый сосед. Люди меняются чаще, чем цены в магазине: одни выезжают, другие заезжают, покупают квартиры, продают, снимают, я даже лиц их запомнить не успеваю.

Пока мы стояли у двери, Костя поздоровался со всеми, кто входил и выходил из подъезда, и я вынужден был делать то же самое, чтобы не выглядеть невежей на его фоне.

— А хотите, пойдём ко мне в гости? — предложил он то, чего я больше всего боялся. — Я вас кофе угощу, поболтаем, расскажете о том, какие тут люди, о своей работе, а я расскажу о себе! У меня столько всего интересного, — перешёл он на заговорщический шёпот, словно собирался поведать мне какую-то важную тайну. — Представляете, у меня своя пачка, — захихикал он так, словно говорил о золотых приисках. — Знаете какой мёд обалденный? Не знаете, конечно, но не переживайте, я вас угощу!

— Спасибо, давайте в другой раз, я устал и хочу отдохнуть, —



# КТО ТВОЙ СОСЕД?

ответил я как можно вежливее и, убрав в карман свой телефон, который нашёл с минуту назад, поспешил войти в подъезд.

— Договорились! — крикнул мужчина напоследок, а потом я услышал, как он поймал следующую жертву и снова начал процесс принудительного знакомства.

«Ну и надоеда. Только таких «дружелюбных» мне не хватало», — с этими мыслями я зашёл в лифт.

На следующий день наша встреча с Костей произошла на лестничной площадке. Я надеялся обойтись кивком вместо приветствия и идти дальше по своим делам, но для отчаянно решившего во чтобы то ни стало завести дружеские отношения соседа этого оказалось недостаточно.

— Лёша, здравствуйте! Вы вчера так быстро убежали, а я даже не узнал, кем вы работаете? — Костя глядел на меня щенячьими глазами, а в руке у него был пакет каких-то костей.

— У меня шиномонтаж, — ответил я и поспешил к лифту, но сосед перегородил мне дорогу.

— Как интересно! А ещё я вижу, что вы женаты! — он опустил взгляд на мой обручальное кольцо.

— Ага. А зачем вам кости? — решил я отвлечь его от разговоров о себе.

— Ну я же Костя, вот и ношу кости, — залился смехом сосед, но шутка показалась мне чересчур наивной, и я воздержался от смеха. — Тамаре Ивановне несёт.

— Кому? — переспросил я.

— Тамаре Ивановне, у которой лабрадор белый, Боссом зовут, — он смотрел на меня так, словно я должен был знать, о ком идёт речь. — С седьмого этажа соседка. Вы тоже недавно тут живёте? — спросил он немного извиняющимся тоном.

— Уже 12 лет.

— А она — 15. Вы же должны знать, о ком я говорю.

Я лишь в очередной раз пожал плечами.

— Как же так? — искренне удивился Костя. — У неё ещё внук Вадик на первом этаже, ну тот, который пару лет назад с Урала приехал.

— Ах, эта... — я сделал вид, что понял. — Передавайте привет.

— Обязательно! — кивнул Костя и поспешил на лестницу.

Весь день у меня не выходил из головы новый житель нашего дома. Зачем кому-то знать так близко своих соседей? Может, у них там в Васильково, где 50 жителей на всю деревню, каждая корова — лучший друг, а всех мух зовут по именам, но тут это не имеет никакого смысла. Даже соль просить необязательно: в каждом втором доме есть круглосуточный магазин продуктов, где не то что приправу в час ночи купишь, но и камчатского краба, если сильно приспичит.

Вечером я пришёл домой в своём привычном состоянии: уставший и злой, а ещё и желудок сводил с ума изжогой. На работе в сезон не то что поесть — стакан воды не всегда успеваешь выпить. Повезло, что по пути я хотя бы не попался на глаза назойливому соседу.

«Лёш, можешь забрать у меня сумки? Лифт не работает, а у меня руки отваливаются», — написала мне сообщение жена, когда я уже успел размякнуть на диване.

Рита выглядела бледной и очень уставшей. Новая диета плохо сказывалась на её внешнем виде: круги под глазами пугали своей чернотой. Но Рита и слышать ничего не хотела о том, чтобы прекратить свои эксперименты. Поднимаясь по лестнице, мы привычно жаловались друг другу на работу и коллег. Я шёл с пакетами впереди, а жена замыкала нашу многочисленную колонну.

Когда я вставил ключ в скважину замка и повернул, раздался глухой стук. Что-то тяжёлое рухнуло прямо у меня за спиной. Я обернулся и увидел, что моя жена лежит, распластавшись на грязной плитке нашей площадки. Сердце ушло в пятки, а пакеты выпали из рук. Зазвенело разбитое стекло, и воздух наполнился запахом огуренного рассола.

— Рита, Рита! — закричал я, подскочив к жене. Она лежала без сознания.

Пошарив по карманам, понял, что забыл телефон дома. Я хотел было вскочить, чтобы вбе-

жать в квартиру, где заряжался мой смартфон, но тут на шум вышел наш новый сосед из Васильково, обряженный в домашний халат. На его лице застыла привычная идиотская улыбка.

— Что с ней?! — спросил он встревоженно, заметив неподвижное женское тело.

— Отдыхает! — нервно съязвил я, чувствуя, как закипаю от одного только вида этого идиота. — Что вы стоите? Вызовите скорую! — гаркнул я на соседа и тот, выйдя из оцепенения, моментально среагировал.

— Сказали, что как только будет свободная машина, сразу же отправят, — отчитался Костя.

Рита тем временем уже начала приходить в себя, пытаясь открыть глаза и, кажется, не понимая, где находится и что случилось.

— Лежите! Не вставайте! Я сейчас сбегаю за Петром Аркадьевичем! — крикнул суетливый сосед.

— Какой ещё, к черту, Пётр Аркадьевич?! — я не мог сдержать раздражение. — Какой-то лентяй или пенсионер, который готов болтать с незнакомыми людьми?

— Нет. Он врач! — услышалось уже с лестницы, куда умчался Костя.

Через минуту эти двое появились на нашей площадке. Петра Аркадьевича я узнал. Мы много раз встречались в лифте: угрюмый высокий мужчина с густой бородой всегда пугал меня своим тяжёлым взглядом. Расстегнув верхние пуговицы на одежде Риты, чтобы дать возможность свободно дышать и, проверив её на возможный инсульт, Пётр Аркадьевич приказал перенести Риту на диван и положить её ноги на возвышение, чтобы помочь крови прилить к жизненно важным органам.

Я сидел с Ритой, а Костя по рекомендации врача приготовил сладкий чай с мёдом.

— По-хорошему, померить бы ей давление, — сказал Пётр Аркадьевич, и Костя снова исчез за дверью, а уже через пять минут принёс тонометр.

— Вот, одолжил у тёти Любы с одиннадцатого, она гипертоник, — передал он аппарат доктору, и тот принялся за дело.

Затем Костя позвонил по нескольким номерам и попросил жильцов убрать свои машины со двора, чтобы «скорая» смогла спокойно проехать.

— Откуда вы так много знаете обо всех жильцах? — спросил я у странного соседа, когда он в очередной раз появился на пороге, держа в руках какое-то из лекарств, названных Петром Аркадьевичем.

— А как же иначе? — удивился Костя. — Если не знать имени соседа и чем он занимается, можно ведь оказаться в страшной ситуации — и никто не поможет вовремя. Надо знать своих соседей.

Я молчал. Это было так очевидно, что спорить не было никакого смысла.

Врач скорой сказала, что это был голодный обморок, до которого Рита довела себя своей диетой.

— Вы терапевт? — спросил я у Петра Аркадьевича после того, как засыпал его благодарностями, уже сидя на кухне.

— Нет, гастроэнтеролог, — ответил мужчина, попивая травяной чай с мёдом, которым нас всех угостил Костя.

— Правда? А я уже полтора месяца не могу записаться с желудком...

— Так не проблема, давайте я вас приму хоть завтра, — сказал мужчина, а потом вдруг вспомнил: — Нет, завтра не получится. Мне резину поменять нужно, а сейчас очереди по четыре часа на шиномонтажах. Боясь, что не успею вас вне расписания принять.

— Так у Лёшки как раз шиномонтаж! Он вам и поменяет! — радостно завопил Костя, который знал всё обо всех.

— Да! Приезжайте в любое время, примем вас без очереди! — согласился я.

Костя поражал своей осведомлённостью. Этим же вечером он познакомил Риту с Наташей — нутрициологом, которая всего две недели назад сняла квартиру на первом этаже. Девушка охотно взялась дать моей жене несколько советов по корректной питанию и смогла составить небольшую программу для похудения. Рита же, будучи главным бухгалтером, взамен пообещала помочь ей с налоговыми вычетами и навести порядок в документах.

Никогда ещё я не видел, чтобы на одной кухне решались проблемы, из-за которых обычно людям приходится мотаться по всему городу, стоять в очередях, тратить нервы и силы. Оказалось, что в нашем подъезде живут практически все необходимые в жизни специалисты — надо только постучать в нужную дверь.

Через пять лет я знал каждого соседа по имени, каждого пса — по кличке, каждую муху — по размеру крыла и траектории полёта.

А потом мы с Ритой переехали в другой город...

— Стойте! Подождите, пожалуйста! — крикнул я молодому человеку в свой первый день в новом доме. — Меня Лёша зовут, я ваш новый сосед, — представился я и протянул руку.

— Олег, — недоверчиво произнёс мужчина и хотел было уже скрыться за дверью.

— А вы на каком этаже живёте? А чем занимаетесь? А приходите на чай с мёдом! — улыбался я, глядя на смущённого парня.

И чего он так меня боится? Я же просто познакомиться, по-соседски.

Александр РАЙН

<https://telegra.ph/Kto-tvoj-sosed-03-29>



## Лени не существует

Для начала полезно понять, что лени не существует. Да, вы не ослышались: такого явления, как лень, не существует. Поэтому любая попытка бороться с ленью больше похожа на сражение с ветряными мельницами.

Нет желания заниматься выбранным делом? Не хочется вставать по утрам? Постоянно опаздываете? Не доводите дела до конца? Руки опускаются? Не можете себя заставить? Теряете энтузиазм?

Это следствия, но не причины.

Лени не существует. Зато вполне реальны следующие состояния:

- нелюбовь к тому, что делаешь;
- энергетический спад;
- отсутствие масштабного видения и, как следствие, непонимание («зачем оно мне надо?!»);
- отсутствие текущей цели и, как следствие, энергетический застой.

Каждое из этих явлений имеет симптомы, которые мы привыкли называть ленью (не хочется делать и руки опускаются), но лечатся они совершенно разными средствами. Излечите причину, и симптомы пройдут сами собой. Это универсальный закон природы. И наоборот: попытка бороться со следствиями даёт только кратковременный эффект.

Можно сколько угодно пить аспирин из праздных развлечений, уезжать в отпуск, забываясь в алкоголе, вещах или йога-ретритах, но всё это будет давать только кратковременные радостные передышки. Тотальная скука жизни и лень к ежедневному процессу будут всегда возвращаться и с каждым разом всё чаще и чаще, пока причины остаются у вас внутри.

«Я не могу вставать рано утром», — говорят мне.

Но если завтра вам предстоит кругосветное путешествие в команде единомышленников, где в течение года надо будет вставать рано утром, то как? Поедете? Будете вставать? (Причём вам это будет в радость, если такая поездка — то, о чём вы мечтали.)

## Излечение лени

Как вылечить истинные причины лени и жить в драйве? Рассмотрим каждое из состояний в отдельности.

### 1. Лень как следствие занятия нелюбимым делом.

Нелюбимое занятие, бессмысленное дело, глупые или противоречащие вашим внутренним нормам действия вызывают не просто лень, а включают внутреннюю блокировку. Руки в буквальном смысле не поднимаются, и это прямо пропорционально вашему пробуждению. Чем выше осознанность, тем сложнее вам жить без смысла.

В чём смысл осознанной жизни?

Смысл жизни в том, чтобы выбрать свой собственный смысл и следовать ему.

Мало отказаться от общепринятых норм. Очень мало «взять и уволиться», надо выбрать своё собственное дело, свой смысл и отдаться ему, а то предстоит узнать, что подвешенное состояние ничем не лучше рамок общества.

Я получаю ещё один вид писем со стабильным постоянством. Тема: «Я ушёл с нелюбимой работы. Я — герой». Мне в данном случае всегда хочется ответить: «Друг мой, ты станешь героем, когда обретёшь близкое по духу дело и бу-

# Как побороть свою лень



дешь иметь достаточно терпения ему следовать».

Сам факт, что вы оставили нелюбимое занятие, не избавит вас от лени и прочих апатичных состояний. В этот момент начнётся самое сложное: понять, что себя невозможно найти, себя можно только создать, и своё дело невозможно найти, но можно выбрать то, что нравится, и начать это делать. Причём делать с душой.

торая не имеет никакого отношения к быстрорастворимой эйфории) порой приходит через время вместе с первыми результатами, когда за плечами остаётся преодоление собственных страхов и открываются новые горизонты возможностей.

### 2. Лень как следствие энергетического спада.

Энергетический спад — совсем другая причина возникнове-

бросать и кидаться в новое дело в надежде, что там будет одна «сплошная любовь».

Причины спада — усталость как моральная, так и физическая. Выход — отдых и перезагрузка. Здесь как раз-таки важно понимать роль питания и физической активности, которые влияют на наш тонус.

Если вы диагностируете у себя энергетический спад, первое, что надо сделать, — восстановить силы с помощью отдыха и не принимать никаких решений в таком состоянии. А далее ваша задача — свести такие спады к минимуму, то есть внести спорт, здоровое веселье и правильное питание в свой ежедневный рацион.

### 3. Лень как следствие отсутствия масштабного видения.

Если вы занимаетесь делом, которое вам интересно, и достаточно быстро в нём прогрессируете: зарабатываете первые деньги, получаете первое признание и так далее, то вам просто необходимо масштабное видение, чтобы продолжать развиваться.

Вы выросли из детских штанишек, пора взростеть и пора производить обновление своих собственных целей. Если раньше покупка машины и 100 000 рублей в месяц вам казались «ого-го-го», то когда они у вас появляются, становится предельно очевидно, как это мало. Да, именно мало, и ни на что не хватает. Можно, конечно,

удариться в «избавление от эго и порождаемых им желаний», а можно признать, что достижение целей — это прекрасный катализатор для внутреннего роста, которого ваше существо так отчаянно требует (и будет требовать всю жизнь, это наша природа).

Масштабное видение помогает определять смысл в ежедневной рутине и преодолевать её, рутину, припеваючи.

Но если такого видения нет, то человеку с внутренним размахом и амбициями становится неинтересно, и его начинает одолевает ежедневная лень. Веселить тут себя бесполезно, даже спорт не поможет: нужна глобальная, большая и яркая цель, чтобы пробудить аппетит и вкус к жизни.

### 4. Лень как следствие отсутствия текущей цели.

Стоячая вода тухнет. Этим всё сказано.

То же самое происходит с вашей энергетикой. Когда она не имеет чётко направленного русла, то просто застаивается внутри, вызывая все эти неприятные состояния: хочется спать, когда вы не устали, хочется есть, когда вы не голодны, и тому подобное. Это очень мерзко, но и к этому привыкаешь.

Неиспользуемые мышцы атрофируются, и потом требуется колоссальный труд, чтобы их расшевелить и вернуть в тонус. То же самое касается вашей внутренней силы, которая без использования начинает отдавать душком. Конечно, в таком состоянии вам многое лень. Ещё бы.

Здесь всё зависит от уровня запущенности ситуации, но в глобальном смысле выход будет всегда один — светлая цель, которая востребует ваше существо. Причём именно текущая цель, к которой вы можете начать двигаться уже сейчас, а не когда-то потом. Ведь сейчас — это всё, что у нас есть.

Те, кто всю жизнь ждёт большую и великую цель, которая взорвёт им голову, похожи на обречённую 30-летнюю девственницу в ожидании принца. Ребятки, дойдите сначала своими ногами до любой, пусть небольшой цели. А затем замахнитесь на большее. Это восхождение в гору. Увлекательное путешествие, между прочим.

Похудейте. Заработайте миллион (для начала рублей). Посмотрите мир. Откройте свой бизнес. Свяжите крючком чехол для «мерседеса». Сделайте что-нибудь и доведите это до конца. Это единственный способ узнать на собственной практике, что в этой жизни всё реально и проще, чем кажется.

Подводим итог: лень побороть невозможно, да и не нужно. Работать надо над тем, что послужило её причиной. Причём работать как можно раньше, чтобы не запустить эту ментальную болезнь и не привыкнуть жить без красок.

**Олеся НОВИКОВА**

[https://vk.com/vozrojdenie\\_nravstvonnosti](https://vk.com/vozrojdenie_nravstvonnosti)

Ленивые всё делают быстро, чтобы поскорее отделаться от работы. И делают качественно, чтобы потом не переделывать.

Люди боятся вкладывать свою душу. Боятся отдавать. Сначала хотят, чтобы их полюбили или чтобы дело каким-то образом сразу их наполнило, а только потом готовы отдавать. Но на перспективу так не работает. Природа нам чётко показывает: по весне посеешь, по осени пожнёшь.

Те, кто не сеет или у кого не хватает терпения ухаживать за своими саженцами до осени, ничего и не пожинаят. Они разговаривают с миром буквально на таком языке:

«Дорогой огород, ты мне дай сначала сладкую и вкусную клубничку, а потом я её посажу и буду пропалывать».

«Дорогой мир, ты мне дай сначала любимое дело, которое меня окрыляет и наполняет, а потом я буду им заниматься с душой».

И что делать миру с такими запущенными случаями? Как ему прикажете отвечать на это? Вот вам и симптомы страданий и лени, чтобы задумались и ушли лечиться от инфантильности.

Спокойная любовь к делу (ко-

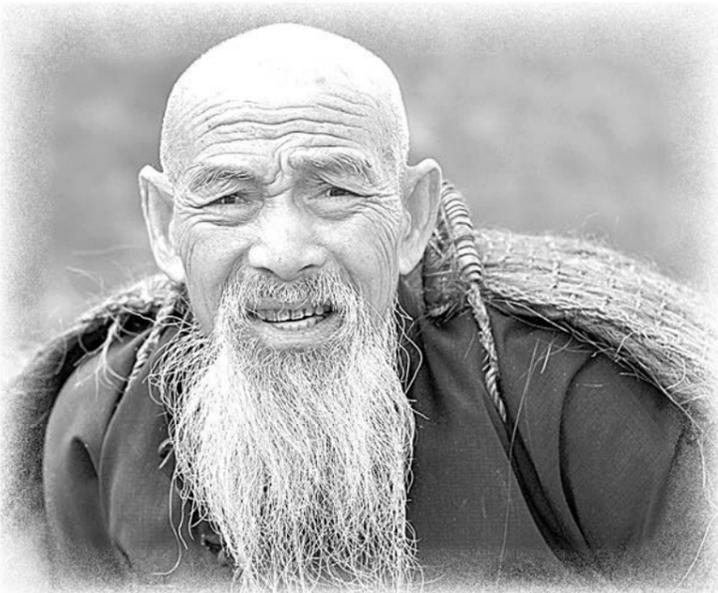
ния симптомов лени и может появляться даже в самом приятном процессе. Вы устали, переутомились, ваши силы пошли на спад, руки опускаются, вы начинаете задумываться («А то ли дело я выбрал?»), появляются муки творчества и прочие самоистязания, тогда как вам необходимо просто отдохнуть, восстановить силы и циркуляцию энергии в вашем физическом теле.

Первое, что важно понять: энергетический спад может быть даже в самом любимом процессе, и это не значит, что надо всё





# «Вызыватель дождя»



— Значит так, — мальчик поёрзал в кресле, усаживаясь поудобнее. — У моего отца есть другая семья. Там моя сестрёнка, ей года четыре, как я понимаю. Мама делает вид, что об этом как бы не знает. Но та женщина всё ждёт, что отец уйдёт к ней, потому что он, по всей видимости, обещал. И иногда ставит вопрос ребром. Тогда он срывается из дома и едет её уговаривать. Иногда даже ночью. У нас в семье это называется «ЧП на объекте».

Но вообще-то он не уйдёт, я так думаю, просто будет ей и дальше голову морочить. У моего младшего брата ДЦП, они как-то с мамой к вам приходили, но вы, наверное, не помните. С головой у брата всё в порядке, он во втором классе учится и в компьютерах уже здорово шарит. А вот с ногами-руками — не очень.

А мама всё думает, что где-то есть такое лекарство или ещё что, чтобы его совсем вылечить. Она его на лошадях возит, потому что это среди дзэцэпэшников считается самый писк, и копил деньги, чтобы поехать в Крым к дельфинам. А Лёнька лошадёй боится и падает с них. А про дельфинов он мне сразу сказал: вот там мне и конец придёт — сразу утону. И ещё они к колдунье ездили в Псковскую область, она с Лёньки пор-

чу снимала. А у бабушки рак, и она всё время от него лечится иногда в больнице, а иногда народными средствами...

— А ты? — спросила я.

— А я чешу всё время, и в школе двойки, — с готовностью сообщил мальчишка. (Нейродермит между пальцами и на шее я разглядела ещё прежде.) — Что вы мне посоветуете? Как мне всё испробовать? И вообще, это возможно?

— Не знаю, — честно призналась я. — Наверное, нельзя. Как нельзя до конца вылечить ДЦП у твоего брата.

— И чего, я тогда пошёл? — он привстал в кресле.

— Ага, только я тебе сначала расскажу историю про «вызывателя дождя».

— Хорошо. Я люблю истории, — он поскрёб шею ногтями и пригнулся слушать.

— Случилась она давно, ещё когда был СССР. Один мой знакомый китаист был с коллегами в Китае в командировке, изучал местные обычаи. И вот однажды им звонит китайский коллега:

— В одной провинции уже четыре месяца не было дождя. Гибнет урожай, людям грозит голод. Три деревни собрали последние деньги и решили привезти из другой провинции «вызывателя дож-

да». Вам, наверное, будет интересно посмотреть на него. Только учтите: я вам ничего не говорил, потому что коммунистическая партия Китая колдовство решительно не одобряет.

Учёные, конечно, воодушевились, срочно придумали какой-то этнографический повод и отправились по указанному адресу.

Приехали в деревню, и в тот же день туда привезли «вызывателя дождя» — маленького сухонького старичка-китайца. Он запросил себе хижину на отшибе деревни и чашку риса в день. А с нашими учёными разговаривать наотрез отказался. Старшина деревни сказал: сейчас заклинателю нужно сосредоточиться, подождите, пока он выполнит свою работу. Можете пока пожить у меня дома.

На третий день пошёл дождь. Старичок взял свои (огромные по местным меркам) деньги и засобирался в обратный (весьма неблизкий) путь. Старшина опять передал ему просьбу учёных.

На этот раз заклинатель согласился уделить им немного времени.

— Расскажите, как вы вызвали дождь, — сразу, чтобы не терять времени даром, спросил старичка мой знакомый. — Наверное, существует какой-то специальный обряд? Он передаётся по наследству?

— Вы с ума сошли?! — изумился старичок. — Я вызвал дождь? Я что, маг? Неужели вы могли подумать, что я в своём ничтожестве могу управлять могучими стихиями?!

— Но что же тогда вы сделали? — обескураженно спросили китаисты. — Ведь дождь-то идёт...

— Никто не может изменить никого, — назидательно подняв палец, сказал старичок. — Но каждый может управлять собой. Скажу без ложной скромности: я достиг некоторых вершин в этом искусстве. И вот приехал сюда в правильном, гармоничном состоянии и увидел, что здесь всё неправильно. Нарушен порядок вещей, гибнет урожай, люди в отчаянии. Я не могу этого изменить. Единственное, что могу, — это из-

менить себя, то есть стать неправильным, присоединиться к тому, что здесь происходит. Именно это я и сделал.

— Ну а потом? Откуда дождь-то?

— Потом я, естественно, работал с собой, возвращая себя обратно в правильное состояние. Но поскольку я был уже один со всем прочим здесь, то и оно вместе со мной постепенно, с некоторой инерцией, но вернулось на правильный путь. А правильным для этой земли сейчас является её орошение. Вот поэтому и пошёл дождь. А вовсе не потому, что я его «вызвал»...

— Но если всё так просто, почему же вы взяли за это такие большие деньги? — спросил один из учёных. — Крестьянам пришлось буквально продать последнюю рубашку, чтобы заплатить вам...

— Потому что я уже старый и немощный человек, а когда присоединяюсь к дисгармонии, мне становится так же плохо, как и всему вокруг. Добровольно перейти из правильного состояния в неправильное стоит очень дорого, — «вызыватель дождя» знаком показал, что аудиенция окончена.

В тот же день он уехал обратно в свою деревню, а учёные отправились в Пекин.

Мальчишка долго молчал. Потом спросил:

— Но вы ведь не просто так мне это рассказали? Вы думаете, что я...

— Именно. Причём тебе даже не надо, как старому китайцу, присоединяться и загонять себя в общую дисгармонию. Ты со своими двойками и почесушками уже там. Притом это всё не твоё лично, так как ты умён: так рассказать о семье в твоём возрасте может далеко не каждый. И, судя по медицинской карточке, которую ты мне принёс, в общем совершенно здоров.

— И как же мне самому вернуться в «правильное состояние»?

— Упорно и даже фанатично делать всё то, что ты сам внутри себя считаешь правильным, но до сих пор не делал.

Мальчик подумал ещё.

— То есть учить до посинения уроки, — нерешительно начал он. — По утрам гимнастику себе и Лёньке, потом обливаться холодной водой и Лёньку обливать, не есть чипсы, держать ту диету, которую дерматолог советовал, после школы с Лёнькой в парке на велосипеде (он на велике ездит лучше, чем ходит), не считать всех в классе придурками и найти в них достоинства, как мама советует... И вы думаете, это поможет?

— Есть такая простая вещь, как эксперимент, — пожалала плечами я. — Попробуй на практике, и всё станет ясно.

— А сколько надо пробовать?

— Ну, если считать, что китаец тренировался лет 50–60 и у него ушло три дня, а ты только начинаешь... Думаю, для начала надо взять три месяца, а потом оценить промежуточные результаты и либо уже забыть на всё это, либо продолжить. Стало быть, получается, что ты придёшь ко мне с отчётом сразу после лета, в начале сентября. Хорошо?

— Ага, — сказал он и ушёл.

Я о нём помнила и искренне переживала за его успех. В таком возрасте что-то последовательно делать несколько месяцев подряд без всякого контроля со стороны очень трудно. Сможет ли он?

Он записался на второе сентября.

— Лёнька! — сказал он мне с порога. — Мама думает, что это лошади помогли и лекарство из Германии. Но мы-то с ним знаем... Я ему про китайца рассказал. Он понял, он у нас умный.

— Отлично! — воскликнула я, подумав, что закалка, тренировки на велосипеде и внимание старшего брата просто обязаны были заметно улучшить состояние маленького брата. — А ещё?

— А ещё бабушка: врач сказал, что у неё хорошая ремиссия, и он её как минимум на год отпускает.

— А ты?

— Я год всего с двумя тройками закончил, а папа недавно сказал, что он и не заметил, как я вырос, и, может быть, ему есть чему у меня поучиться. Например, на диете сидеть (руки были чистыми, это я заметила прямо с порога, но летом ведь всегда улучшение)... Так что же, получается, эта китайская штука и вправду работает?!

— Конечно, работает, — твёрдо сказала я. — Разве ты сам не доказал это?

**Катерина МУРАШОВА**  
[https://vk.com/vozrojdenie\\_nravstvennosti](https://vk.com/vozrojdenie_nravstvennosti)

## Выгодный обычай

В детском садике в день рождения именинник приносил конфеты и раздавал всем детям в группе по конфетке или по две. Во времена моего детства конфет хорошим было не так уж много, стоили шоколадные конфеты дорого и родители старались «достать» сласти получше, повкуснее. Это было важно — хорошо угостить, всем детям дать хорошее, вкусное.

Вроде бы это имениннику должны подарки дарить и сласти. А тут — расходы. Ведь другие дети ничего не дарили в садике, просто поздравляли и водили хорювод: «каравай-каравай, кого хочешь, выбирай!». Невыгодный какой-то обычай!

Нет. Это очень древний и очень выгодный обычай. Ему тысячи лет, десятки тысяч, возможно. Если у тебя хороший день, если у тебя радость, нужно дать другим что-то хорошее тоже. Нужно отщипнуть кусочек от своего каравая счастья и отдать другим.

Победил полководец в сражении — раздал награду. Наследник из царя родился — царь отпустил из тюрьмы заключённых. Богатый урожай снял с полей земледелец — отдал частичку бедным. Праздник в доме, богатая свадьба — раздавали угощение и подарки соседям и странникам.

Это жертва. Раньше богам её

приносили, а потом догадались — богам конфеты не очень нужны. Можно поблагодарить Высшие силы за милость и за счастье, а угостить и одарить других людей. И тогда счастье не покинет вас. Радость умножится.

• Угощение и подарки служат защитой, они снижают зависть. Те, кто получил подарок, испытывают чаще добрые чувства и искренне поздравляют, разглядывая то, что сами получили. Улучшаются отношения с другими людьми.

• Угощение и подарки закрепляют программу успеха и благополучия. Если ты можешь щедро раздавать и делать хорошее, ты богатый и сильный. Самооцен-

ка укрепляется, силы растут, будущие достижения становятся более возможными.

• Щедрость и великодушные угодны судьбе — так считалось. Эти качества привлекают успех и победы, и милость свыше. И действительно, эти личные качества присущи успешным людям.

Поэтому есть простой и хороший способ привлечь счастье. Когда случается хорошее, надо кусочком поделиться и других. Сделать хорошее другим. Пусть маленькое, но приятное.

Это как древняя «жертва богам Судьбы» и проявление благодарности. Укрепление социальных связей. Тысячи лет успешные люди так поступали. Этот простой способ увеличить сча-

тье и удачу так легко применить! А результаты будут. Счастье будет чаще заглядывать к тем, кто не забывает раздавать конфеты в свой личный праздник...

**Анна КИРЬЯНОВА**





# Будни мамы школьника



Знаете, что происходит у каждой мамы практически каждый день между девятью и десятью вечера? Начинает, как заполотенный, мигать родительский WhatsApp с традиционным вопросом: «Ой, девочки, а что задали по...?» Далее могут быть варианты — по английскому, русскому, математике.

К началу одиннадцатого обычно всех мам и некоторых бабушек настигает паническая атака, потому что одна из родительниц вдруг сообщает, что нужно ещё сделать пересказ русской народной сказки, которой нет в учебнике. Или подготовиться к сочинению по картине. Или написать коротенький доклад про планеты Солнечной системы. Или про опасности, которые поджидают человека в городе. Да, именно на завтра. У всех остальных мам, пребывающих в счастливом неведении по поводу сказок, картин, планет и прочих дополнительных заданий, возникает одно желание — укокошить маму-всезнайку.

В первом классе все дружно обсуждают, как правильно раскрасить шляпки грибов в задании по «окружайке».

И никто не убедит меня в том, что дети красят этих несчастных опят и боровиков самостоятельно. Я специально проводила опрос родителей — красили все. Ночью. Когда ребёнок уже спал. Потому что в одиннадцать вечера выяснялось, что именно это зада-

но на завтра. И кто не сдаст, то всё. Что всё — непонятно, но страшно. Особенно родителям первоклашек, которые ещё верят, что от цвета шляпок зависит вся будущая школьная жизнь ребёнка.

Во втором классе родительский коллективный разум из года в год мучается над множественным числом: «пирог — пироги, сапог — сапоги, творог — ...» Да, я это уже проходила со старшим сыном, поэтому ответ отскакивает от зубов: «твороги». «Знает даже носорог, что не творог, а творог», кстати, тоже во втором классе проходят, если что. И лучше, конечно, если ребёнок в курсе про «торты, из-за которых не влезть в шорты».

В третьем классе все сталкиваются с «проклятием белки»: нужно подсчитать количество существительных в стихе: «Белка щёлкает орешки на дубу без всякой спешки. Чистит десять штук за час, будет на зиму запас». Над правильным ответом бьются несколько поколений родителей.

В четвёртом классе мамы вычисляют площади фигур и дружно подсчитывают количество «спрятанных» треугольников. О, эти треугольники разрушили не одну дружбу домами и даже семьями.

Я знаю двух мам, которые целый год не разговаривали из-за домашки по математике. Одна нашла правильный ответ, но не дала списать подруге.

Моя дочь перешла в пятый класс. Если многие родители пре-

бывают в святой уверенности, что уже всё знают, то я просто заранее достала с полки книжку старшего сына — готовые домашние задания. И в случае чего подсматриваю и списываю. Но и на старуху бывает проруха, то есть и такая опытная мать, как я, может ошибиться.

Дочь сидела над словосочетанием «т...совая крыша». Я уверенно ответила, что крыша тисовая, проверочное слово «тис». Дерево такое. Очень красивое. Откуда-то из глубин подсознания выплыл факт, что под ним сидел или играл в детстве Понтий Пилат, о чём я тоже сообщила дочери. Потом, правда, пришлось мучительно объяснять, кто такой Понтий Пилат, и я несколько запуталась в показаниях. «Мам, я уже вставила „и“», — сказала дочь. Но крыша, конечно же, была тесовой: проверочное слово — «тёс». У меня есть оправдание: пятиклашки не знают ни что такое «тёс», ни что такое «тис».

## Электронный дневник — современное проклятие

Каждый вечер раздаётся крик о помощи: «Кто записал задание в бумажный дневник? В электронном нет! Опять дневник упал в сети! Кто сфоткал задание? Поделись!» Да, детей просят завести обычный дневник, несмотря на

все эти МЭШ-дневники и прочие, простите за выражение, «приблуды» в виде самоконтроля, видеоэкскурсий и дополнительных материалов.

Когда весь класс приходит с докладом, списанным из этих дополнительных материалов, а один ребёнок — с данными, почерпнутыми из старой советской детской энциклопедии, том пятый или седьмой, у учительницы случается приступ ностальгии. Детскую энциклопедию превзойти невозможно. Опять же ребёнок, который записал задание в бумажный дневник, оказывается чуть ли не единственным, кто сделал домашку.

Так моя дочь всегда всё записывает в многочисленных блокнотиках — домашку, дни рождения подружек, график соревнований и прочее. Этим она пошла в своего отца. Поэтому всегда всё знает. Из-за отца пользуется советскими и досоветскими энциклопедиями и прочими букинистическими изданиями. Не знаю, как меня ещё мамы на школьном дворе не побили.

А ещё раздаётся крик: «Девочки, что за скрепочка? Её надо делать? В начале такого не было!» «Скрепочка» — это электронная иконка, дополнительное задание, делать надо, конечно. Но ребёнок, естественно, сознательно игнорирует эту «скрепочку» и надеется на то, что мать случайно не ткнёт в неё курсором.

## Сон ребёнка важнее контурных карт

Да, я та мама, которая готовит сообщение про «город — туристический центр» по ОБЖ вместо дочери. Потому что у неё тренировка, рисование и книжка, которая ей по-настоящему интересна. А я хочу, чтобы она читала для удовольствия. Да, я рисовала за сына контурные карты по географии и точно буду рисовать их за дочь. Ночью, пока она спит. Потому что выпавший ребёнок в миллион раз важнее правильно обведённых границ России, какими бы они ни были согласно новым данным учебника. Когда мой старший сын в нулевые годы учился в шестом классе, я недогнущей рукой присоединила Крым к России. Кажется, ещё и Белорус-

сию щедро красным цветом обвела. Учительница поставила мне двойку. А сейчас я бы что получила, интересно?

В нашем классе есть родители, которые считают, что на пятом году обучения в школе дети должны сами выполнять всё домашнее задание. Уже взрослые. Но как не помочь? Лишь один пример: задали составить предложение со словарными словами, одно из них — «брошюра». Моя дочь не знала значения слова. Она искренне считала, что «брошюра» происходит от слова «брошь». Брошь, только большая. Да и «тис» от «тёса» современным детям (да и их родителям) отличить иной раз непросто.

Как, впрочем, не обязаны дети знать, например, кто такой Артур Хейли. Это уже из домашки по английскому. Про Шекспира, как видного английского писателя, они ещё слышали, а вот про Хейли — точно нет. Да и Агату Кристи не все знают, что тоже нормально для детей, которым исполнилось 10–11. Поэтому я делаю и проверяю домашнюю работу. С математикой помогает старший сын, который способен решить задачи «под звёздочкой», считающиеся примерами повышенной сложности. Спросите у стоящих на школьном дворе родителей — почти у всех детей к пятому классу есть по два репетитора. Не для знаний, а для выполнения домашних работ по английскому и математике или по английскому и русскому.

Шестой класс. Начинается самое интересное. «Дубровский» и повод вспомнить анекдот про «Спокойно, Маша, я Дубровский». Перечитайте с ребёнком «Майская ночь, или Утопленница» Гоголя и попытайтесь объяснить ему, «что хотел сказать автор», и вы на неделю потеряете сон.

Всё ещё не хватает адреналина? Устали от рутины? Тогда примитесь за список дополнительной литературы — «Илиада» Гомера, например. Пройдите этот путь с ребёнком. И вы поймёте, что все остальные проблемы — от ремонта до глобального потепления — вы точно переживёте.

**Маша ТРАУБ,**

писатель, журналист  
[https://vk.com/co\\_izhevsk](https://vk.com/co_izhevsk)

# Интересный эксперимент со школьниками

В 1971 году школьники 10–12 лет приняли участие в интересном психологическом эксперименте. Руководители эксперимента сначала обратились к руководительнице одного класса, спросив, как будут вести себя её подопечные в сложной ситуации, когда необходимо сделать выбор: в пользу себя или в пользу коллектива. Классный руководитель не до конца поняла, какого ответа от неё хотят. Тогда её попросили представить тир с двумя мишенями: левая и правая.

В такой тир действительно привели детей и рассказали правила. Если ребёнок выстрелит в левую мишень, то специальный автомат выбросит рубль, который можно будет потратить так, как захочется. А если в правую мишень, то счётчик бросит деньги в другой

стакан, и эти деньги пойдут на общие школьные дела класса. После чего руководитель эксперимента уходил и предупреждал о звонке, после которого зажжётся табло на левой и правой мишени, и дети увидят, сколько ребят из класса стреляли в левую мишень, а сколько в правую.

Но в действительности этим табло распоряжались сами организаторы эксперимента. И они делали так, что на левой мишени, которая «для себя», загорается 17–18 лампочек, а на правой — 2 или 3. Каждый ученик класса оказывался в конфликтной ситуации, вида не то, что ожидает. Эксперимент должен был показать, смогут ли эти «ложные» лампочки на табло сбить коллективистическую направленность и устойчивость детей или нет.

Каждый выстрелил в мишень, которая выкидывала монетку на нужды класса. Следует учесть, что фильм был снят в 1971 году, когда детей в школе старались воспитать коллективистами. Теперь эти дети стали пенсионерами.

Эксперимент со школьниками можно посмотреть в научно-популярном фильме «Я и другие», снятый на киностудии «Киевнаучфильм» режиссёром Феликсом Соболевым. Фильм состоит из ряда социально-психологических экспериментов, которые показывают, как люди способны поддаваться мнению окружающих. Эксперименты подготовлены и проведены детским психологом, профессором Валерией Сергеевной Мухиной.

<https://psifact.mirtesen.ru>



# Перинатальные матрицы

## И их влияние



По своей сути перинатальные матрицы — это первично накопленный психоэмоциональный материал малыша во время нахождения в утробе, родах и послеродовом периоде.

Представил миру понятие о перинатальных матрицах и их влиянии на человека Станислав Гроф. Естественно, он не мог спросить об этом у младенцев, так что пришлось достигать нужного состояния посредством погружения клиентов в трансное состояние в период их нахождения в утробе.

Человеческий мозг устроен весьма хитрым способом и хранит эти воспоминания в определённых участках, оставляя на уровне бессознательного. Однако это не значит, что они, пусть даже «забытые», никак на нас сейчас не влияют. Наоборот, напрямую связаны с нашим психическим состоянием и эмоциональным восприятием.

В своих работах Станислав Гроф поднял вопрос о так называемой «родовой травме». Речь идёт о психоэмоциональном вреде, который был нанесён в период беременности, родов или послеродового периода, так как нарушение правильного прохождения перинатальных матриц часто является причиной многих проблем, связанных с адекватным восприятием мира и идентификацией в нём себя.

Существует четыре базовые перинатальные матрицы, через которые проходит каждый человек: Рай, Жертва, Борьба и Свобода. Речь идёт о естественных родах, так как при кесаревом сечении часть матриц остаётся непройденными, что накладывает особенный отпечаток на свойствах личности и психики человека.

Важно понимать, что если по какой-то причине матрицы были пройдены неправильно или даже не пройдены, это не значит, что «Шеф, всё пропало!». Матрицы можно проработать, убрав негативный опыт. К тому же помимо матриц на психику человека влияют очень много факторов, которые либо усугубят результат матриц, либо скорректируют.

### Матрица Рая

Начнём с первой матрицы — Матрицы Рая. Это период от зачатия и до самих родов. И, судя из названия, её функции весьма просты — создание идеальных условий пребывания малыша в утробе. Это идеальный мир, где он, не прилагая усилий, получает всё необходимое в том количестве, которое требуется.

Мне кажется, что именно здесь закладывается основа детско-родительских отношений. Очень важно, чтобы в это время отношения мамы и папы малыша были максимально гармоничными, так как ребёнок в утробе очень чутко реагирует на любые эмоциональные стрессы состоянием страха, паники и у него нарушается ощущение связанности с родителями. Он чувствует себя ненужным, а это

очень нехороший «звоночек» как для развития психоэмоционального состояния малыша, так и наличия его самого в мире, которому, как кажется ребёнку, он не нужен.

В период беременности закладывается основа связи матери и ребёнка, чему очень способствует метод гаптомии (общение с малышом через прикосновения) и различные приёмы арт-терапии.

Что же закладывает данная матрица в личность и психику человека?

- Идёт формирование так называемого базового доверия к миру. Правильно пройдя данную матрицу, человек ощущает себя в безопасности в этом огромном мире.

- Формируется жизненный потенциал человека, его возможности и развитие.

Если Матрица Рая пройдена правильно, то человек способен любить и принимать любовь. Он правильно развивается и умеет расслабляться, так как чувствует себя в безопасности.

Нарушение правильного прохождения данной матрицы несёт следующие проблемы:

- при сложной беременности и патологиях у малыша нарушается чувство безопасности;

- такие детки вырастают очень недоверчивыми взрослыми, так как у них отсутствует или слабо развито доверие к миру, который для них полон опасностей и холодного равнодушия;

- из этого вытекает слабая потребность в любви или неумение или нежелание её дарить другим;
- у таких малышей очень слабая связь с родителями.

### Матрица Жертвы

Вторая Матрица Жертвы относится к периоду родовых схваток, длительность которых у каждой женщины индивидуальна. Но, как правило, при первых родах на латентный период (скрытый) уходит примерно 8–12 часов, на активные схватки — 3–5 часов, а переходные схватки занимают около 1–1,5 часа. Естественно, при последующих (вторых, третьих и т.д.) родах данные показатели уменьшаются.

В этот момент для ребёнка мир идеального рая разрушается и сменяется сильным стрессом, болью и ужасом. Малыш оказывается в ситуации, когда не способен ни на что повлиять и выхода для спасения нет, так как шейка матки пока закрыта. Всё это может вызвать у него невольное чувство вины, неопределённости и угрозы жизни.

Во время схваток начинается биологический конфликт, так как женщина и её малыш в утробе становятся источником боли друг для друга. И здесь каждая мама должна понять очень важную вещь и принять не менее важное решение.

Боль (а по факту очень сильное давление и психологическое напряжение от ожидания боли и самого рождения), которую причинит ребёнок, неизбежна, это есте-

ственный процесс. Мать должна понимать, что её ребёнок в этом не виноват и находится в таком же трудном для себя положении.

Мамочки, дорогие, не нужно ненавидеть своего ребёнка, который испытывает невыносимую боль и тяжелейший стресс вместе с вами, ведь в отличие от вас ему неизвестно, что всё закончится благополучно. Можно сказать, он находится в ещё более уязвимом положении.

Благодаря правильно пройденной Матрице Жертвы у человека формируются такие качества, как терпение, умение ждать и умение принимать решения. При недостатке этой матрицы человек не может самостоятельно принять решение, так как у него слишком сильна неуверенность в себе. Он часто не способен самостоятельно довести начатое дело до конца.

Как правило, данную матрицу у человека нарушает нагрузка, которая возникает при сжимании стенок родового канала и испытываемое малышом при этом удушье (гипоксия превышает его адаптационные возможности).

Какое влияние может ещё оказать неправильное прохождение Матрицы Жертвы?

- Если роды проходили слишком стремительно, то у человека заложена потребность всё сделать или решить быстро. Если же это не получается, велик шанс, что он откажется от своей затеи (бросит начатое).

- При длительных родах у человека формируется роль жертвы. Это приведёт к тому, что на бессознательном уровне он начнёт притягивать к себе ситуации страданий и мучений. Да, человек будет страдать, ему это, скорее всего, не будет нравиться, но всё на том же бессознательном уровне он будет стремиться вернуться в это состояние.

- Стимуляция родовой деятельности тоже не приносит пользы, так как на психоэмоциональном уровне идёт запись такой жизненной установки «пинка» ничего в жизни делать не нужно.

Если во время схваток женщина испытывает страх (идёт выработка адреналина и спазм сосудов, усиливающих гипоксию ребёнка), то данная матрица фиксируется как патологическая. К этому же приводит и использование синтетического аналога гормона окситоцина (который усиливает сокращения маточной мускулатуры,

способствуя родовой деятельности), так как схватки становятся естественно сильными.

Если так случилось, что гормон всё же пришлось ввести для стимуляции родовой деятельности, то женщине важно помнить, что сейчас ей ещё больше нужно постараться помочь своему малышу — правильное дыхание и расслабление, чтобы ребёнок испытывал меньше стресса при прохождении по родовому пути.

Часто вместе с гормоном вводятся обезболивание, это может привести к тому, что связь мать-ребёнок прервётся, так как анестезия влияет только на мать, в то время как ребёнок остаётся наедине со своей болью, без разделения её с матерью и без поддержки с её стороны.

### Матрица Борьбы

Третья матрица — Матрица Борьбы (Путь Героя).

Изгнанный из своего прекрасного рая ребёнок попадает в тяжёлые условия борьбы с чем-то неизвестным для себя. Да, он принял первое в своей жизни самостоятельное решение «родиться» и начинает бороться за своё существование.

Данную стадию можно отнести ко второй стадии родов, а именно к потужному периоду. Цель и задача матери и ребёнка в этот момент как никогда совпадают — поскорее родить и родиться.

Проходя данную матрицу, у человека формируются жизненная активность, целеустремлённость, храбрость, потребность в постоянном движении. При правильном поведении матери во время потужного периода ребёнок чувствует её поддержку, и это также формирует у него желание бороться и добиваться своего, ведь он не один, рядом есть тот, кто его поддержит в этом. Это помогает ему не только в борьбе, но и формирует уверенность в последующих начинаниях.

Эта матрица, как и остальные, может быть в переизбытке или недостатке, что в обоих случаях несёт негативные последствия.

- При стремительных родах, когда малыша вытаскивают или выталкивают, у человека формируется программа неумения бороться за себя. Как и в Матрице Жертвы, в нём может сформироваться потребность в «толчке» со стороны. Есть также и иной, менее приятный вариант — формируется бессознательная потребность

доработать эту матрицу в жизненных конфликтах и драках.

- Длительное удушье на этой матрице формирует у человека сильное бессознательное чувство вины. Это может привести к тому, что появится потребность в своеобразных играх со смертью — речь не о суицидной предраположенности, а о том, что человек будет бессознательно выбирать экстремальные виды спорта и деятельности.

- Использование щипцов или вакуума также способствует формированию пассивности, неспособности без чьей-либо помощи чего-то добиться. Ещё более неприятным последствием этого становится то, что и любую помощь человек будет воспринимать весьма болезненно.

### Матрица Свободы

Последняя матрица — Матрица Свободы (Любви). Она относится к самому моменту рождения и первым минутам, часам и дням жизни. В это время малыш наконец отделяется от матери и вновь с ней воссоединяется в ином для себя аспекте. Мучительные переживания и боль сменяются облегчением и счастьем.

Пройдя через испытания страха и неизвестности он вновь возвращается к матери (момент, когда его выкладывают к ней на живот). А когда впервые прикладывают к материнской груди, он чувствует полное успокоение. В сознании фиксируется понимание, что эта боль и борьба не были напрасны, всё прошло не зря, а привело к рождению, свободе и безграничному счастью через воссоединение. И очень важно, чтобы женщина разделяла с малышом эти чувства, эту радость и тепло, так как ребёнок будет интуитивно «считывать» все её эмоции и чувства.

Нельзя обесценивать такой важный аспект, как импринтинг (закрепление в памяти признаков матери), когда ребёнок получает тот самый важный и необходимый ему опыт в первые минуты и часы жизни.

Я бы сказала, что данная матрица — это сценарий, по которому каждый из нас будет проходить всю жизнь, встречаясь с каким-то новым этапом или кризисом, который также схож с процессом рождения, когда через боль и внутренние страдания человек меняет свою жизнь. И очень важно, чтобы эти этапы были пройдены правильно.

Если у малыша не произошло столь важного запечатления (если ребёнка отрывают от матери и уносят), это приводит к тому, что у него возникает ощущение одиночества и брошенности, что фиксирует такой негативный сценарий как «свобода — это опасность!». Правильно пройденная Матрица Свободы создаёт у ребёнка базовое доверие к миру, к тому, что тот способен дарить любовь, а человек в свою очередь способен её принять. Некорректно пройденная, она заложит программу нежелания доверять людям, страх подпустить кого-то к себе, ведь это может привести к предательству и боли.

### Кесарево сечение

Каждая из перинатальных матриц — это своя программа, выполняющая важную функцию в психоэмоциональном состоянии человека. Если прожить все четыре матрицы полноценно, то человек получает позитивный опыт



преодоления жизненных трудностей и достижения положительного результата.

Но как же быть тем, кто прошёл через кесарево сечение или не был выложен на живот (отправлен в реанимацию), или приложен к груди?

Для начала важно понимать, что при кесаревом сечении не вступивший в процесс схваток ребёнок является незрелым и недоношенным. Если смотреть на вопрос с точки зрения психологии, то ребёнком так и не был пройден этап «Я принял решение родиться».

Казалось бы, что с того? Однако это является достаточно травматичным событием, ведь всё было решено за ребёнка. Равно как и сама операция кесарево сечения накладывает на процесс рождения свой отпечаток, так как является искусственным процессом. Это приводит к тому, что отсутствует процесс укрепления и усиления психики и себя как личности.

Однако здесь есть очень важный аспект — разница кесарево сечения. Если оно было неплановым (то есть начались схватки), то ребёнком может быть пройдена матрица, связанная с решением «Я готов родиться», чего не произойдёт, если кесарево сечение было плановым (как правило, за 1–2 недели до предполагаемых родов).

Чем же «чревато» кесарево сечение? Тем, что существование в новом мире будет восприниматься как продолжение жизни в «раю» материнской матки. Проще говоря, ребёнок из одного рая просто переместился в другой. С возрастом это формирует в человеке трудности общения, так как на бессознательном уровне у него зафиксирована программа, что раз он в том же раю, то ему всё и все должны. А, следовательно, нет необходимости бороться, ведь всё будет предоставлено по первому требованию.

В чём это выражается? В человеческом эгоизме, в необоснованной требовательности и нежелании бороться, так как есть твёрдая уверенность, что всё предоставится по первому же требованию.

Конечно, эти матрицы очень важны для формирования личности, но нужно также понимать, что они являются не единственными, что влияет на неё. Семья, развитие в социуме и многое другое может как усилить эффект матриц, так и скорректировать их.

Это говорит о том, что не нужно думать, что человек — эгоист лишь по причине того, что был рождён через кесарево сечение. На данную черту личности могло повлиять множество событий и жизненных ситуаций.

Если вы знаете или подозреваете, что какая-то матрица была пройдена вами при рождении некорректно и хотите это исправить (вам кажется, что это влияет на вас), то помочь с этой проблемой может перинатальный психолог (или иной другой специалист), который работает с перинатальными матрицами и их коррекцией.

Если же вы только готовитесь к беременности или уже беременны, уверена, что беседа с профильным психологом также не будет для вас лишней и поможет подготовиться к рождению малыша на эмоциональном уровне.

Главное помните, что никогда не поздно всё исправить. Однако лучше сделать так, чтобы всё изначально происходило правильно и не требовало коррекции.

**Ольга ФОКИНА,**

психолог

<https://www.b17.ru>

## Опыт домашних родов

Вопрос рождения ребёнка — очень непростой и всегда вызывал огромное количество споров. Кто-то рождает в роддоме, кто-то — дома. Кто-то в воде, кто-то на воздухе. Каждая женщина сама решает, как, где и с кем ей рожать.

Данная статья вовсе не призывает повторять за нами, а лишь демонстрирует наш опыт.

В этом году у нас появился на свет третий ребёнок, и все наши дети рождены в воду. Моя жена в первых родах попробовала схватки провести в воде, ей так понравилось, что и потуги тоже происходили в воде.

С каждым родами появляется всё больше опыта. В первых родах было недостаточное количество соли (и не учли, что не нужно во время рождения плаценты делать сложных движений для живота, выбираясь из ванны), также не было информации о том, как будущей роженице подготовиться к родам физически и психологически.

Во вторых родах не было условий нагреть воду в бассейне до нужной температуры (получилась холодноватая, это плохо).

В третьих родах не решили вопрос с достаточным количеством кислорода, так как роды были зимой, когда на улице стояли морозы под 30°C и в доме была затоплена печь.

Все эти ошибки не являются критическими, а лишь немно-

го усложнили процесс протекания родов. Во всех случаях на свет появлялись прекрасные и здоровые малыши, которые начинали улыбаться в первые же дни и даже часы своей жизни.

Первые роды были в ванну, вторые — в бассейн. А в третьих родах мы соорудили свою ёмкость для родов из обрезной доски и бруса. В центр положили туристические коврики (для мягкости), всю ёмкость изнутри обшили утеплителем (чтобы на следующем этапе не было проткнуто то,

что будет стелиться сверху всего этого, и что будет держать воду). Следующим этапом мы постелили в ёмкость материал из каркасного бассейна (можно взять и обычную плёнку).

Вдохновились мы на постройку такой ёмкости, прочитав вторую часть восьмой книги В. Мегре (серия «Звенящие кедры России»), там описана ёмкость, в которую рожали ведрусы. Но так как найти в интернете что-то похожее не удалось, то мы решили сконструировать свою ёмкость, учитывая

все детали, описанные в книге. Получился очень интересный и ценный опыт.

В заключение хотим сказать, что где и как бы ни происходил процесс родов, цель всегда одна — появление на свет здорового ребёнка. И если во время всего процесса муж с женой рядом, то это только сильнее объединяет и укрепляет отношения.

За подробной информацией по родам обращайтесь в личные сообщения ([https://vk.com/alkes\\_eev](https://vk.com/alkes_eev)). Всего доброго!

**Алексей ТРАЧУК**

ПРП Радужное у Медведицы,  
Волгоградская область  
Вестник Родовых поместий



Одна пожилая женщина рассказывала, что в жизни ей очень повезло. Ей досталась добрая свекровь. И это определило судьбу и жизнь на долгие годы вперёд. Это именно везение, ведь свекровь не выбирают. Она к мужу прилагается, так сказать. А в деревне — тем более. Так уж было положено.

На вид эта свекровь была чистой Кабаниха. Здоровая такая женщина с руками молотобойца

## Доброе сердце

и угрюмым лицом. Глазки маленькие, брови мохнатые, лицо грубое. И голос грубый. До свадьбы молодая жена со свекровью мало общалась, просто познакомилась. А после свадьбы оказалась в доме свекрови. Тогда все вместе жили.

Свадьба была скромная и бедная. Записались в сельсовете, поели винегрета и холодца. Родственники пришли, конечно. Подарили бедные подарки, тогда люди бедно жили. Одежда подарилась лоскутная и кастрюлю.

В этой кастрюле молодая жена сварила кашу. Так тоже было положено на второй день после свадьбы. Кашу надо сварить и свекровь потчевать, а та укажет на недостатки. Поучит уму-разуму и сразу покажет, кто в доме хозяйка!

И это получилась отвратительная каша, честно говоря. От волнения, от чужой печи, от неприязненного внимания. С лавки гляде-

ла соседка впивчиво, чтобы потом всей деревне рассказать, как свекровь Меланья Петровна поставила на место молодую невестку.

Свекровь взяла ложку и стала есть кашу. Мрачно так. Пересолённую, комковатую, чуть подгорелую... Всё съела. Ложку облила и говорит: «Давай, Алёнка, вторую миску лож! До того вкусно! Молодец ты, Алёнка!» И вторую миску съела на глазах изумлённой соседки.

И всё стало понятно и не страшно. Добрая свекровь досталась. Это сразу понятно, по каше. Кашей-то не только невестку проверяют, но и свекровь. Выходит, так.

И Алёна счастливо жила с мужем в бедной избе, а потом и в хорошем доме. Выучилась заочно на агронома, потому что свекровь помогала с детьми, да и с питанием помогала. И муж выучился. И дети выросли здоровыми и хоро-

шими. И всю жизнь они прожили со свекровью, которую Алёна Ивановна называла «мамой» до конца её дней.

Она вдова была, свекровью. И одна на ноги поставила троих детей. Но и это ничего не значит иногда, просто доброе сердце у неё было. Хотя о психологии она слыхом не слыхивала. Просто доброе сердце, которое помогает нам доест противную кашу и похвалить, если от этого зависит счастье другого человека. Вот в этом случае доест и похвалит. Только в этом.

Это не враньё и не лукавая вежливость. Свекровь никогда не врала и вежливостью не страдала. Всё говорила прямо в лоб. Например: «Никого лучше Алёнки нашей нет!» — грубым голосом. И этот голос до сих пор поддерживает пожилую, очень пожилую женщину, которая когда-то сварила гадкую кашу для свекрови, а получила защиту и любовь, которые всегда с ней.

**Анна КИРЬЯНОВА,**  
психолог



## Счастливая женщина всегда немного «не»

Счастливая женщина всегда немного «не». Не вся накрашена, не до идеала уложена, не с иголочки одета. Зато может тереть глаза, смело ладонями откидывать назад волосы и не мечтать весь вечер о том, чтобы скинуть с себя неудобное платье. Она не выставляет напряжённое фото с ногой на мыске, надутыми губами, нарочитой улыбкой, она вообще не замечает, что её фотографируют и хохочет во весь рот. Даже если у неё кривые зубы. Она не боится выглядеть нелепо или смешно. Она не говорит, что все принимают её дочь за подругу или сестру, потому что это так и есть и не требует подтверждения, не раскрашивает ногти холомой и гжелью, не лежит по три часа под лампой и иглолками, чтобы утром муж думал, что она всегда красавица. Не показывает свою кашу с овсянкой публике, потому что каша — это просто еда и она её ест. Не демонстрирует свой пресс, даже если он есть. Не идеализирует своих детей, не кидает каждый день картинки с мужем в обнимку...

Она просто живёт. Пусть даже немного и «не».

**Екатерина БАЛЬЗАМОВА**

<https://vk.com/club175881267>

Энцы — один из самых маленьких народов нашего Севера. Собственно говоря, это два народа, лесной и тундровый, которые разделились ещё до прихода русских на Тазовский полуостров и Нижний Енисей, может быть, в веке XVI или раньше, а встретились уже в конце XIX века, когда лесные подошли по Енисею к лесотундре, чуть южнее Дудинки.

Материал для этой статьи возник из осенней экспедиции прошлого года, которую организовала телепередача «Планета людей» с канала «Культура», чтобы снять небольшой этнографический фильм об энцах. В результате фильм получился об этнографической памяти — ещё достаточно свежей, но сама культура вместе с языком почти ушли в прошлое.

Наша маленькая съёмочная группа — режиссёр Анна Коряковцева, два оператора: Михаил Скотников и Артём Никитин, и я — этнограф и научный консультант, — записали интервью с восемью людьми разного возраста, от 25 до 76 лет, которые называют себя энцами. Все они относятся к лесной группе, но только двое из них проживают в Потапове, в 90 км от Дудинки вверх по Енисею, остальные — городские жители Дудинки.

Наша киноэкспедиция не преследовала сугубо научные цели, поэтому мы старались говорить с нашими героями о том, что им самим было интересно сообщить нам и вспомнить. В результате помимо фильма возникла эта статья.

## Огонь

Как многие народы Сибири и Севера, лесные энцы при многих жизненных проблемах «кормят» огонь очага (а сейчас — печки). У энцев сохранились развёрнутые представления о языке огня в связи с этим жертвоприношением.

«Она (обряд обычно проводит хозяйка) так сядет, послушает, как огонь принял её подношение, и ещё будет смотреть за пламенем: как пламя себя ведёт, какие звуки издаёт огонь: то он «ш-ш-ш» начинает, то «х-х-х», то потрескивает, то сладкие такие причмокивания или резкие звуки, и даже поленья в разные стороны расходятся, и пламя резкие движения делает; как искры летят, куда они падают — в разные стороны или в сторону солнца, или в сторону заката. Брали внутренний жир приносённого в жертву оленя. Я сама присутствовала на таком обряде. Мой дедушка в те давние времена был старый уже. Этого оленя звали, я даже помню, Неварий. Этот внутренний жир, он такой беленький, его надо хорошо просушить, и тогда он очень долго может храниться» (Зоя Болина, 1950 г. р.).

## Хозяин тундры

«Отец однажды рассказал. Это однажды произошло в лунную ночь зимой: «Я еду, вдруг слышу, что сзади кто-то меня обгоняет, прямо слышу дыхание такое оленей. Я оборачиваюсь, смотрю: олени большие какие-то, на нарте величаво сидит мужчина в сукуе». И вот он так мимо него промчался, отец говорит: «Такая спина у него прямая! Я так смотрю, думаю, кто это? И не узнаю, он мимо меня — так и вперёд. Слегка оглядывается, как будто меня призывает, мол, догоняй — мне прямо так стало, задор какой-то появился. Кто же это меня вызывает, так сказать, на соревнование? Я прямо так начал погонять оленей и за ним еду, еду, а он едет и меня слегка как будто подзадоривает, мол, до-

# Энецкие беседы

## Йогурт из оленьего молока, Николай Чудотворец и Хозяин тундры

гоняй. Потом на каком-то этапе я как-то вздрогнул, думаю: кто это? Остановил оленей, а никого нет. Так остановился. Впереди следа нет. Что это? Тут я вспомнил, что есть Хозяин или Дух тундры, который иногда так уводит людей». Он говорит: «Я остановился, меня прямо так колотит, я закурил, потом подумал: да, это он. Надо нарты повернуть в обратную сторону, этот след хореем перекрестить и сказать обязательно такие слова: «Хоу, Хозяин тундры, я тебе не соперник, ты меня больше не зови». Прямо без оглядки поехать обратно по санному своему следу. Наверное, он меня так завлекал, а потом всё-таки подумал, что у меня много детей (а у нас было десять), как же вы останетесь без него, кто вас кормить будет, кто вас одевать будет? Поэтому он меня отпустил» (Зоя Болина).

## Медвежья лапа

У деда Зои и Петра Болиных среди семейных святынь-охранителей была медвежья лапа. Болины на медведя не охотились, он считался их родовым покровителем, поэтому никто не знал, как она могла у них оказаться. Когда Петру исполнилось семь лет, дед этой лапой посвятил его в охотники. (Сейчас Петру 70 лет, он живёт в Дудинке, но до сих пор ходит на охоту.) Когда дед почувствовал приближение смерти, то решил не оставлять эту лапу своим детям: старший стал коммунистом, дочка — учительницей, младшего своего сына дед считал легкомысленным. Поэтому однажды он унёс эту лапу и оставил в тундре, где — никто не знает (по рассказам Зои Болиной).

## Йогурт

«В детстве, я помню, у нас были личные олени и среди них были дойные — мы их доили. У оле-

ней много молока нет, ну поллитра, может, наберёшь. Ещё ведь телёнок сосёт её. Вот наберёт мама молока, туда ягоду — и получается как что? Как йогурт! У оленей молоко густое. Туда ягоду насыплет мать, перемешивает — и вообще вкуснятина! Сейчас уже давно не доят оленей. Ну, их приучать надо же. Вот телёнок приучат к хлебу, он потом вырастет, эта олениха потом смиренная, людей не боится» (Надежда Болина, 1946 г. р.)

## Игрушки

«В различные игры играли. В палочки играли, у нас есть такая игра. Потом он нам выстругивал — в тундре магазинов нет, игрушки делали родители сами. Он нам выстругивал оленей из стружек, как умел. У каждого ребёнка в каждой семье были свои игрушки, и таких в другом чуме уже не будет, потому что там папа совсем по-другому что-то делает. В нашем чуме так он делает, в другом чуме совсем по-другому выстругивает оленей. Игрушки были, можно сказать, одноразовые, потому что мы же кочевой народ. Если папа из лучинок делал, раз поиграли мы, они помялись, уже всё, в следующий раз другие настругает. Аргиш (обоз, состоящий из нескольких оленьих упряжек, идущих друг за другом) строили, отец прямо увлеклся этим» (Зоя Болина).

## Немцы

«У нас было очень много немцев, которые уже не мыслят себя без Потапова. Они там родились, они — мои ровесники, есть ещё и старше меня. Этого при мне уже не было, это было до меня. Всё ходило на оленях, олений аргиш возглавлял Дейграф — немец. Я с его дочкой учился. Он не просто научился оленями управлять и перевозить почту и продукты с Пота-

пова на Дудинку, он этих оленей сам пас, сам ловил, всё делал сам. Вот он, я сейчас не знаю, он живой или нет, но буквально лет пять или шесть назад уехал в Германию. Дети остались здесь, а он уехал, говорит: «Хочу всё-таки пожить среди немцев» (Пётр Болин, 1952 г. р.).

## Тётя Дора

«У нас была уборщица, её звали тётя Дора, немка. Полы были некрашенные, она их так мыла, что они были у нас жёлтенькие. Когда тётя Дора мыла полы, мы никогда не выходили, так выглядели, ага, тихо, тётя Дора моет полы, не ходите, иначе в тундре будет ветер, она так ругалась по-немецки и звучала, как в тундре ветер. Тихо, не ходите, тётя Дора моет полы, иначе в тундре ветер будет» (Зоя Болина. Donnerwetter — одно из самых распространённых немецких ругательств).

## ОПХ

«Я там вырос — в Потапове, в этом опытно-производственном хозяйстве, с детства знаю все эти прививки институтские, их эксперименты над оленями, что они делали. В общем, вообще потаповский люд в этом отношении очень такой прогрессивный.

И у нас тоже были балки, и тоже самодельные. А тут профессор, фамилию его хорошо помню — Камболин, создал балок. Этот балок, он нестандартный, у него ширина — два метра, длина — шесть метров. Спереди все балки, которые вы видели, к примеру, в Хатангском районе — они все тупоносые, то есть с коротким носом, а всё, что с коротким носом — это неуправляемое. Чтобы его повернуть, надо очень много усилий, а когда передок длинный, олени поворачивают балок легко. Это элементарно технический вопрос» (Пётр Болин).



Памятник Николаю Чудотворцу в Дудинке Александра Сигуея и Владимира Каранца, фото Н. В. Плужникова

## Чум

«Когда я работал в Тухарде, был такой обозреватель политический — Виктор Петрович Бекетов, хороший мужик. Он сюда приехал. В то время ездили сюда, вернее, вообще по Северу: приезжали, смотрели там, и мне в Управкоме говорят: «Пётр Николаевич, покажи Бекетову, ну, чтобы не ударить лицом в грязь». А как не ударить лицом в грязь, если лето, а летом в чуме — это всё: дым, копать и всё прочее. Прилетели в стойбище, он раз — туда сунулся: «Пётр Николаевич, это что?». Вот, говорю, жилище наше, чум называется. Он и говорит: «Да, конец XX века (1980-е), а у нас ещё народ в таких условиях живёт». Я говорю: «В общем-то просто сейчас дым — от комаров, чтобы их отпугнуть. А вообще ему, наверное, альтернативы нет». И вот, пожалуйста, уже сегодня XXI век, а чум стоит, и будет стоять ещё» (Пётр Болин).

## Охота на диких

«Мы обитаем в лесотундровой зоне, там есть лайды — открытые места, никто здесь больше такой охотой на диких оленей, как мы, не занимается. Для этого нужны две или три упряжки. Одна упряжка — это выбирают такого, который хорошо гоняет оленей. Обычно был этим я, тем более что молодой. А два стрелка, они сзади тоже на оленях, они отстают. Моя задача — просто ехать за этими дикарями. В конце концов, дикие начинают делать круг и пройдут буквально рядом с этим последним человеком — это их такой закон. Почему мне с детства нравится эта охота? Потому что это как бы спорт и все на равных: и дикие на равных, и мы на равных» (Пётр Болин).

## Рисунки отца

«Когда я в четвёртом классе учился, у меня же старший брат охотиться любит, всё, я думаю, тоже пойду. Первый раз не получалось ставить, потом к отцу подошёл, но отец у меня уже инвалидом был, не мог сам ходить, он мне нарисует (отец, Иван Силкин, был оленеводом и известным на Таймыре самобытным художником), как ставить примерно, сколько, расстояние какое, нарисует всё — я с этой бумажкой иду в лес. Всё поставил, и он говорит: «Часто не ходи, не проверяй, буквально дня через три». Всё, я пошёл, только начали попадаться куропатки.



Картина энецкого художника-оленевода Ивана Силкина



Также сети тоже на Енисее ставим по осени — тоже всё рисовал, всё по этим рисункам. Потом зять нам помогал ещё, так и научился» (Демян Силкин, 1997 г. р.).

### Николай Чудотворец

Александр Сигуней в своё время был отправлен в Петербург в качестве юного дарования и окончил там среднюю художественную школу им. Иогансона при художественной академии им. Репина. Там он получил профессию скульптора, но в академию не поступил. Вернувшись в Дудинку, Александр освоил ещё и ремесло костореза. Мой друг, напарник — Владимир Сергеевич Каранец. Говорю ему: «Володя, у меня есть идея. У нас вот по дороге на трассе Дудинка — Норильск есть такие места, где водители попадают в аварии, там сталкиваются, где-то погибают, где-то покалеченными остаются, может быть, сделать скульптуру ангела-хранителя?» Он отвечает: «Ну да, идея хорошая, давай, мы пойдём, посоветуемся с бабушкой нашим в нашей церкви местной православной, к отцу Георгию». Ну, я согласился, и мы пошли. Бабушка подумал-подумал и говорит: «А что если вы сделаете памятник Николаю Чудотворцу?». Ну, идея тоже хорошая, мы подумали и согласились. Этот памятник из дерева лиственной породы, высотой шесть метров, с цокольной частью — восемь метров. Вес бревна оказался четыре тонны, да, это массивная порода была такая. И вот стоит он возле здания управления дудинского порта (Александр Сигуней, 1970 г. р.). Через два года после этого события Александр крестился. Теперь он ещё и пономарь-алтарник Свято-Введенской церкви в Дудинке.

### Настоящие энцы

Вопрос о том, какие должны быть настоящие энцы, задавался всем нашим героям. Все они отвечали очень схожим образом, но самую яркую характеристику представила Светлана Рослякова: «Настоящий энец — он как ветер у нас, как солнце. Энцы хорошо рыбачат, охотятся и хорошо на оленях ездят. Вот такие они, добрые и красивые. Душа открытая. Энки-женщины хорошо шили, очень любили своих детей, очень работоспособные были. Преданные». По этому поводу можно сказать: лесные энцы традиционно были одним из самых имущественно-бедных народов Таймыра, и поэтому важными качествами по отношению к бытовым невзгодам оказывались весёлый, неунывающий характер у мужчин, а у женщин — любовь к детям и верность. Подобно лесным энцам, имущественно-бедными «нестяжателями» оказывались многие этнические культуры таёжных охотников и рыбаков. Однако мы не обязательно найдём эти энческие качества вписанными в их систему ценностей. История лесных энцев за последние столетия показывает, что их всегда было мало, и они всегда жили в иноэтническом окружении. Об этом же говорит их язык, грамматически более размытый, чем родственные — ненецкий и нганасанский. Поэтому система ценностей лесных энцев представляла их как идеальных партнёров — контактных, обаятельных, надёжных и честных.

### Николай ПЛУЖНИКОВ,

к.и.н., младший научный сотрудник  
Института этнологии и антропологии  
им. Н.Н.Миклухо-Маклая РАН  
Группа «Go Arctic»

# Сказка про доверие и согласие



Доверие да согласие внутри войска русского лежат в основе его боевой стратегии!

Жил-служил как-то в светлом войске шахматном один ратник. Да не простым оруженосцем был, а самого волхва верным помощником. Оттого знал этот ратник многое и мог раньше всех узреть планы противника.

Вот и в этот день распознал ратник в хитром взгляде войска тёмного готовность к скорому нападению. С тем и обратился он к своему знакомому лучнику, да сказал ему таковы слова:

— Гой ты, славный лучник вой-

ска светлого. А не составишь ли мне добрую компанию в деле праведном? Чуется мне: пора на разведку выйти. Да ход мой короток и прямолинеен. А ты воин быстрый, удалой, всегда ходишь по косой да мчишься стрелой. Мы с тобой замысли с соперников раскроем!

Подумал лучник да согласился с ратником командой стать (белый лучник на E2).

А в это время в тёмном замке обсуждался план нападения. Да не было единогласия между воинами. Вот и тёмный волхв ни к кому из своих приближённых фигур доверия не испытывал. Решил вы-

пустить сперва своих мелких припешников (чёрный ратник лучника на F6).

Не укрылся тот шаг от князя светлого. В тот же миг обратились к нему лучник с ратником. Молвили:

— Гой ты, славный князь! Видишь, войско тёмное приближается! Стало быть, пора нам силу свою копить да в поход выходить. Так возглавь же нашу кампанию, с тобой мы мигом раскроем планы противника.

Подумал князь и дал своё согласие (белый князь на E2).

Да не было в этот час согласия в тёмном замке соперника. Выступал тёмный князь с разными предложениями, да ни одно из них не нравилось волхву горделивому. И решил волхв действовать по старой стратегии и выдвинул следом за первым вторым ратником (чёрный ратник всадника на G5).

Подивились такому ходу в светлой армии. И обратился тогда князь к волхву светлому великому:

— Гой ты еси, наш мудрый волхв. Благослови ты нас в поход на войско тёмное да подскажи точку на поле верную, где нам

всей командой по уму разуму разбить лагерь наш светлый надобно.

Благословил их волхв да без совета не оставил. Подсказал место слабое в обороне противника. Так и команда бравая в атаку свою смело выступила да сразу тёмному волхву шах объявила (башня с белым князем на H5).

Всполошился тёмный волхв, заметался и от страха совсем потерял голову. Не позволила гордость ошибки свои признать да защити у князя искать. Пошёл он с невежества совсем в другую сторону (чёрный волхв на F8).

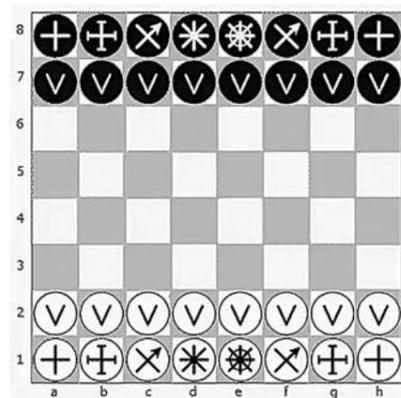
Тут узрел светлый князь место точное — клетку одним лишь волхвом тёмным битую. Да ведь битую — ещё не значит взятую. Не один ведь он шёл в тыл противника! Под прикрытием верного лучника стал он лицом к лицу перед тёмным волшебником. А тому ни прикрыться, ни крыться не случилось возможности (белый князь на F7).

Так и вышел мат войску тёмному да победа стратегии светлой армии!

Вот и сказке конец, кто зрит в корень — молодец!

**Алиса СОЛОДОВА**

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



Название шахматной фигуры	Индийское название
	Король
	Ферзь
	Ладья
	Слон
	Конь
	Пешка
	—

# О слове «спасибо»

Многие задаются вопросом: как произошло и что значит слово «спасибо»?

Наука нас забавляет не только разной ерундой о ерунде, но и о слове «спасибо». Наука говорит, что слово «спасибо» есть сокращение от выражения «спаси тебя Бог».

Так у нас заведено: человек человеку оказал какую-то услугу и тот в благодарность ему говорит: «Благодарю вас, спасибо!».

Но науке это же положение дел представляется не так, по-другому представляется.

Человек человеку оказал услугу, а тот в благодарность сказал ему то же самое «спасибо»... Но на самом деле он, по мнению науки, имел в виду следующее: «Благодарю вас, спаси вас Бог».

А от чего благодетеля нужно спасать-то? В смысле Богу нужно спасти его бессмертную душу? Или его самого пусть Бог спасёт от чего-нибудь нехорошего?..

Спасение, спасение души, помощь Бога — это всё, конечно, хорошие дела. Только слово «спасибо» — не о том. Оно не о спасении Благодетеля и не о Боге.

Того, кто как-то помог, не от чего спасать. Спас тот, кто помог, а спасся тот, кому помогли.

Бывает, что слово «спасибо» ведёт себя и как существительное среднего рода. И мы говорим: «Спасибо большое».

То есть мы понимаем, что «спасибо» бывает маленькое и большое. Другими словами, «спасибо» может быть маленьким и большим.

А часто мы вообще на чьё-либо «спасибо!» отвечаем: «Не стоит?».

Заметьте, дорогие друзья, мы ведь не говорим: «Спасибо тебе!». Мы говорим: «Спасибо тебе!».

Слово «спасибо» есть краткое прилагательное и состоит в одном ряду с краткими прилагательными «любо», «дорого», «красиво», «слабо», «грубо»...

Слово «спасибо» имеет прямое отношение к словам «способ», «способность», «запас», «пособие», «пособил», «приспело»... Ну и к слову «Спас», конечно.

Дело ещё и в том, что буква «п» в словах «Спас» и «спасибо» может быть буквой «н»! Мы уже не раз говорили, что в некоторых русских словах буквы «п» и «н» могут заменять друг друга, и в прошлые времена эти буквы писались так, что они друг на друга были очень похожими. Но дело, конечно же, не только в том, что они как-то друг на друга похожи, но об этом большого сейчас никак не сказать.

Так что к словам «Спас», «спасибо» и «способ» имеют прямое отношение слова «снасть», «оснастка», «оснащение», «снадобье», «снаряд» и «снарядить».

Можно по-разному кому-то помочь: ему или ей разными способами и при помощи различных снастей и оснасток.

Слова «спасибо вам» означают, что ваша помощь подошла вовремя, что ваша помощь приспела ко времени. Ваша помощь была спасибой, то есть спасительной.

В более полном виде слово «Спас» есть слово с твёрдым знаком «Съпас». В развёрнутом виде оно есть слово «спеллоаз». Вот от этого слова «спеллоаз» и происхо-

дит слово «спелый».

Значение слова «спелый» — пришедший вовремя или подошедший вовремя. То есть можно сказать, спелый — это спасивый.

Отсюда названия и значения всех наших природных праздников — Травяной Спас или Пасха, Яблочный Спас, Медовый Спас, Хлебный Спас или Спас Ореховый...

Так истари повелось, что мы все очень любознательные люди. Эрудиция у нас в почёте и уважении. И мы часто сожалеем о том, что нам как-то недостаёт общей эрудиции, боимся этого. Но мы совсем не боимся того, что нам её некуда будет девать!

Так что эрудиции вам, уважаемые друзья, и побольше! И да поможет нам Ясна!

**Ясна школа**

<https://yasna.center/yasna/>



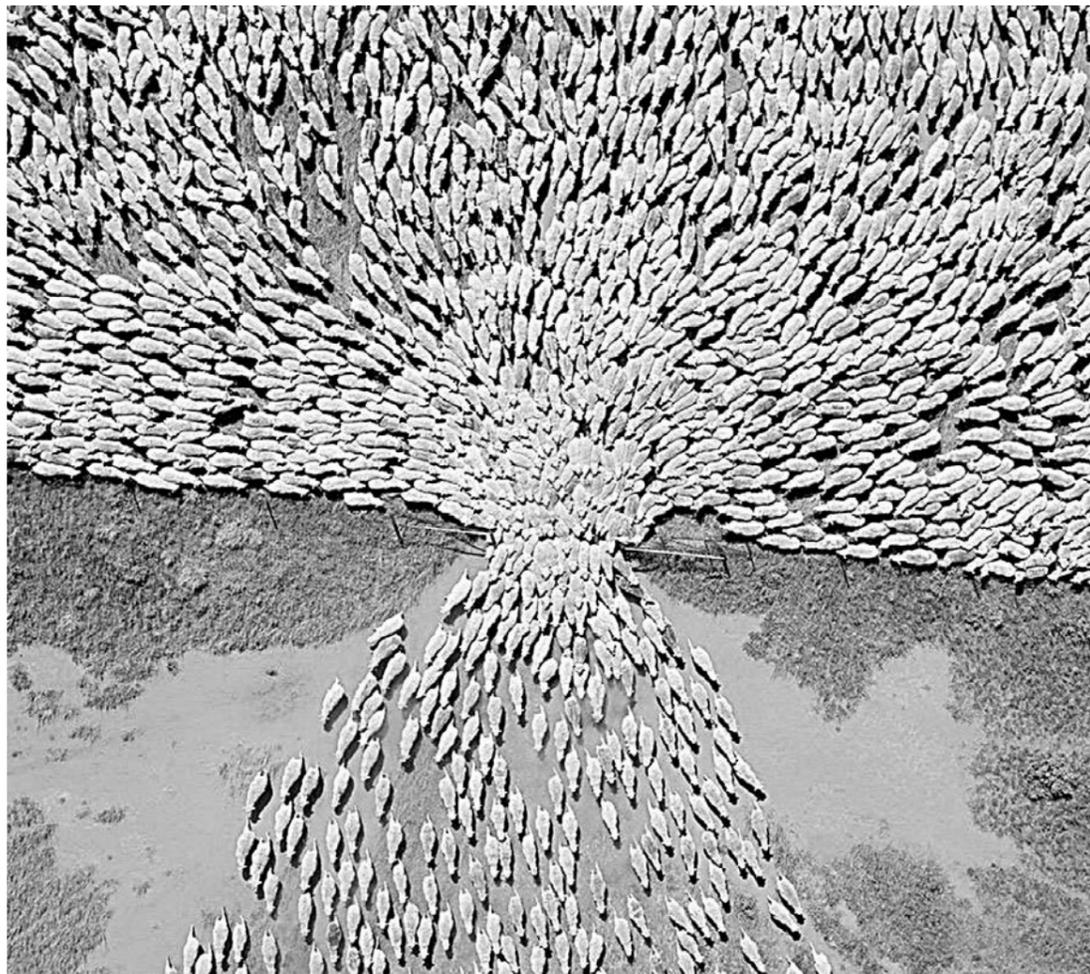
# Что такое эффект Вертера и какова причина стадности

**В** 1774 г. Гёте опубликовал свой первый роман «Страдания юного Вертера». Книга принесла писателю мгновенную славу инискала такую популярность среди публики, что впечатлительные молодые люди Европы по примеру главного героя вооружились двумя пистолетами и облачились в синие фраки и жёлтые панталоны. Этим, однако, дело не закончилось. В конце романа Вертер, мучимый несчастной любовью и отвергнутый возлюбленной, сводит счёты с жизнью. Как оказалось, мода распространилась и на это. Вскоре после публикации по Европе прокатилась волна имитационных самоубийств, зачастую с роковым томиком, лежащим на месте сего акта. Это привело к запрету распространения романа и самого вертеровского стиля одежды в Лейпциге, книга также была запрещена в Копенгагене и по всей Италии.

Описанный случай вовсе не является историческим курьёзом, чем-то уникальным и из ряда вон выходящим. После того как Николай Карамзин в 1792 г. опубликовал повесть «Бедная Лиза», в которой девушка по тем же причинам, что и Вертер, топится в пруду, в Российской империи наблюдалась серия подражаний. Аналогичные последствия имели не только художественные произведения, в которых люди лишают себя жизни, но и сотни резонансных самоубийств реальных людей. К известнейшим среди них принадлежат смерть Мэрилин Монро в 1962 г. и саможжение Мохаммеда Буазизи в 2010 г., которое вместе с тем дало начало тунисской революции.

Термин «эффект Вертера» был введён американским социологом Дэвидом Филлипсом в 1974 г. для концептуализации описанного феномена. Исследователь и его коллеги обратили внимание на поразительную корреляцию. Изучив статистику самоубийств в США за несколько десятилетий, они обнаружили, что в течение двух месяцев после масштабного освещения в СМИ самоубийства, количество людей, решающих свести счёты с жизнью, значительно возрастает. Но что действительно озадачивает, так это то обстоятельство, что сразу после крупной истории о суициде на 1000% увеличивается вероятность катастроф коммерческих самолётов. Число и смертность автомобильных катастроф с летальным исходом так же взлетает вверх. Более того, в основном авторами самоубийств и подобных «несчастных случаев» оказываются люди, принадлежащие к той же социальной и возрастной группе и региону, что и виновник первоначального суицида.

Это даёт нам дополнительное свидетельство той силы, которой обладает природная склонность человека к имитации. Когда мы выбираем, как себя вести, главный источник принимаемых нами решений — это поведение других людей, как тех, что жили до нас, так и тех, кто вокруг нас сейчас. Этот механизм оправдан с точки зрения эволюции и весьма поле-



зен, так как позволяет перенимать важный социальный опыт. Он позволяет обходить стороной невидимые нам волчьи ямы и не тратить времени на решение проблем, к которым уже нашли подход другие. Подражание и подчинение авторитету представляют собой столь мощные инстинкты ещё и потому, что без них невозможно развитие и безопасность потомства. Если ребёнок, ещё ничего не знающий о мире, не воспроизводит формы поведения окружающих, жизнь его оказывается очень короткой. Он должен принимать

из дремучей глубины веков. Мера взросления и степень индивидуального развития определяются как раз тем, в какой степени принимаемые нами решения действительно принадлежат нам. Тем, прошли ли воспринятые идеи и модели поведения честную проверку нашей собственной способности суждения, горнило самостоятельного интеллектуального анализа и синтеза.

Совершенно избавиться от имитации, разумеется, невозможно, и есть ситуация, в которой склонность прибегнуть к ней осо-

же если оно неправильное. Люди, павшие жертвой эффекта Вертера, есть те, кто стоит на грани и в отношении самого важного решения — выбора между жизнью и смертью. Они не способны на свой поступок даже в этом вопросе. Любкой ветерок, сказанное слово, статья в газете или репортаж способны подтолкнуть их налево или направо, к жизни или смерти, браку или расставанию, героизму или подлости. Не нужно думать, однако, что подобная безхребетность суть нечто редкое, напротив, таково обычное положение индивида, хоть это и не всегда столь отчётливо бросается в глаза.

В науке есть такое понятие как точка бифуркации — состояние системы перед резким качественным скачком, перед переходом к новому состоянию. Простейший физический пример бифуркации — замерзание или закипание воды, когда медленное накопление количественных трансформаций (постепенное изменение температуры) в один момент приводит к стремительной перемене качества всей системы. В философии, психологии и теории катастроф точка бифуркации зачастую представляет собой такое состояние системы перед качественным скачком, когда невозможно предсказать, куда именно этот скачок произойдёт — в сторону «замерзания», «закипания» или какую иную. Система хаотически бурлит, она готова шагнуть в любом направлении и сама «не знает», что с ней случится. Всякое внешнее влияние способно запустить неостановимое движение по одной из множества открывающихся траекторий.

Пребывающий в точке бифуркации человек может быть спровоцирован чем угодно, не в последнюю очередь примером чужого поведения. Тогда, вдохнов-

лённый и набравший сил, он глотает пригоршню снотворных таблеток или пускает себе пулю в висок. Тогда он направляет свой автомобиль на лобовое столкновение и забирает с собой в небытие ещё несколько случайных встречных. Тогда он сознательно или полубезсознательно совершает ошибку при пилотировании самолёта и обеспечивает «качественный скачок» десяткам или сотням пассажиров. Тогда он поднимается на крышу здания, расстреливает из автомата толпу и совершает самоубийство, как произошло в Лас-Вегасе в 2017 г.

Человек обыкновенно слишком слаб, чтобы принимать собственные решения, слишком мучим тревогой неопределённости. Он счастлив делегировать их случаю или же с готовностью вручить свою волю тоталитарным системам — политическому вождю или религиозному авторитету, которые сделают это за него, подарив его душе вождельный покой. Он бежит от свободы, тяготится ею, поскольку свобода означает ответственность. Свобода требует напряжения умственных и душевных сил, она подразумевает необходимость выбирать, планировать, рисковать, бороться, преодолевать себя, созидать. Отказ от неё, сколь бы его причины ни были ясны, всегда чреват, ибо он есть предательство лучшей части нашей личности, её конструктивных и прогрессивных инстинктов.

Эффект Вертера — это крайнее воплощение человеческой безхребетности, феномен, в котором последняя достигает гротескной гиперболизации. Он демонстрирует, что даже в вопросах жизни или смерти, ни говоря уже о проблемах меньшего калибра, человек не может принять своего решения. Безсознательно признавая собственное интеллектуальное банкротство, он отдаёт решение на откуп случаю или же, что едва ли лучше, вручает себя в жадные руки лидера, вождя, идеолога.

Безхребетность эта — так же, как стадность и зависимость — есть следствие глубинной лениности человека. Она позволяет насладиться уютом однозначности, которая не была вытравлена, не была заработана собственным внутренним усилием по её добыче. Делегируя внешним силам главные выборы жизни, мы снимаем с себя тяжкое бремя свободы и обретаем взамен «дар» ограниченности. Если же зависимостью к тому же с искусным коварством маскирует себя, становится дружелюбной, как это происходит в современном мире, человек оказывается подмят ею окончательно. Ведь самое полное рабство царит там, где оно не осознаётся, ибо в таком случае нет условий для бунта.

Но как не стать флюгером, бездумно качающимся на ветру? Как не бежать в магазин по челчку рекламного хлыста, не хвататься за пистолет по прочтении книги, не маршировать по приказу вождя? Как не превратиться в логограмму и проекцию внешних сил? Для этого человек должен осмелиться на нечто редкое, трудное, но спасительное. Осмелиться принимать свои решения, что в свою очередь требует постоянной готовности уплачивать за это требуемую цену — претерпевать дискомфорт самосоздания и упорного применения собственной способности суждения.



# «За здоровье синапсов!»

## Оксюморонный тост

— Все говорят, что пить нельзя, — усмехнулся в бороду дядя Боря. — Конечно, это не обязательно. И без вина тоже хорошо поётся... А с вином ещё лучше.

— А почему с вином лучше?

— Ну, веселее.  
— Я скажу почему, — вмешался дядя Алик. — Это воздействие глутаминовой кислоты. Она обладает сильным возбуждающим эффектом.

— Она содержится в вине?  
— Нет. Она содержится в наших нервных клетках — нейронах. Под воздействием алкоголя внешняя оболочка нейронов начинает разрушаться, что приводит к выбрасыванию глутаминовой кислоты в кровь и, как следствие, вызывает состояние эйфории.

— Разрушается?  
— Да. Кроме того, есть ещё один аспект: наша кровь состоит из эритроцитов. Это такие небольшие шайбочки. Их ещё называют красные кровяные тельца. Каждый эритроцит имеет липидный слой. Это тонкая жировая оболочка. Она нужна для смазки эритроцитов. Дело в том, что чем дальше от сердца, тем тоньше сосуды. На периферии есть капилляры толщиной всего в один эритроцит. Например, в мозге или глазах. А основная задача эритроцита — разносить кислород по всему организму. Без кислорода организм жить не может, начинается некроз — отмирание тканей. Так вот когда эритроциты хорошо смазаны, они легко проникают в самые отдалённые участки мозга и питают его кислородом. А

что получается при употреблении вина?

— Что?

— А вот что. В состав вина входит этиловый спирт. Даже самое слабое вино содержит его не меньше 9%. Я уже не говорю про водку и другие крепкие напитки. Этиловый спирт является сильным жирорастворителем. Попадая в кровь, он как бы обезжиривает эритроциты, и те начинают слипаться друг с другом. Возникает «эффект виноградной грозди», когда целые конгломераты эритроцитов начинают циркулировать по кровеносной системе, образуя тромбы, и не допуская приток крови к участкам головного мозга. От этого нейроны начинают испытывать кислородное голодание и погибают. Именно в этот момент ощущается головокружение, отключаются многие критические центры, ослабевают рефлексы. При этом поджелудочная железа усиленно работает и выделяет эндорфины. У нас ощущается прилив энергии, голова кружится, нам весело, хочется пить и танцевать... Но праздник быстро заканчивается. Наступает утро и приходит время за всё платить...

— Да уж... А почему утром так тяжело?

— Дело в том, что нейроны мозга, которые умерли от недостатка кислорода, начинают разлагаться и отравляют организм трупным ядом. Организм не может этого допустить и закачивает в голову большой объём воды, чтобы вымыть оттуда все эти трупы. Из-за этого по утрам и ощу-

щается сильная жажда, а голова начинает болеть. Потом мы идём в туалет и сливаем в унитаз то, что раньше было нашими мозгами...

Тут дядя Боря переменялся в лице. Он перестал улыбаться и виновато заморгал глазами. Папа посмотрел на него внимательно и забил последний гвоздь в крышку гроба дяди Бориной привычки пить вино:

— Нейроны являются наиболее долгоживущими клетками в организме и поэтому восстанавливаются чрезвычайно медленно. А вот отмирают очень даже быстро. После вскрытия мозг любителей выпить напоминает губку. Это и есть последствия их «веселья». А ведь важны не только сами нейроны, но и их связи.

— К-какие с-связи?

— Синапсы. У каждого нейрона есть отростки, которые называются дендриты. Этими дендритами нейроны соединяются между собой, образуя нейронную сеть. Синапсы — это места соединения нейронов между собой. На одном нейроне их больше тысячи. Главной особенностью нейронной сети есть то, что она не является постоянной. Нейроны обладают способностью перестраивать связи между собой.

— А для чего?

— Для того, чтобы облегчить нам задачу по управлению нашим телом и сознанием. Когда мы учимся чему-нибудь, всё происходит под полным контролем головного мозга. Именно поэтому в процессе обучения наши

движения такие неуверенные и медлительные. Во время сна все навыки, которые мы приобрели днём, обрабатываются мозгом и создаётся программа, по которой нейроны восстанавливают между собой новые связи. Теперь время для выполнения часто повторяющихся задач будет существенно сокращаться. В какой-то момент головной мозг будет исключён из процесса обработки данного движения, и оно начинает происходить рефлекторно, то есть только за счёт импульсов, передаваемых от нейрона к нейрону через синапсы.

— Точно, — поддержал дядя Боря. — Когда я учился играть на гитаре и представить себе не мог, что со временем пальцы сами будут знать, что им играть и как.

— А вот скажите: если как следует выпить, то играть на гитаре тоже легко?

— Ну, если как следует, то, пожалуй, уже труднее. А если ещё наподдать, то не то что на гитаре, уже и ходить затруднительно...

— И что вы тогда делаете?

— Да что? Спать ложусь, конечно. Что же остаётся делать?

— Вот именно. Ведь при употреблении алкоголя погибают не только нейроны, но и синапсы. Разрушается нейронная сеть. Если не остановить процесс опьянения, то последствия могут быть необратимыми. Именно поэтому организм «выключает» нас и мы засыпаем.

— Под забором?

— Да, иногда в самом неожиданном месте и не в самой удачной позе.

— И что, во время сна вся сеть восстанавливается?

— В том то и беда, что не восстанавливается. За один приём алкоголя тысячи, десятки тысяч нейронов погибают. Исчезают миллионы синапсов. А ведь самой большой ценностью для нас являются не собственно нервные клетки как таковые, а именно эти самые связи, которые между ними установлены. Именно в них закодирована наша долговременная память, именно эти связи определяют наши знания, умения и навыки. Конечно, самые важные навыки, такие как ходить, жевать и глотать, организм в спешном порядке восстанавливает. Но за счёт других, менее важных на его взгляд. Ведь алкоголь не выбирает, бьёт по всем нейронам подряд. Выжившие нейроны берут на себя функцию своих погибших собратьев. И, если погибает нейрон, ответственный за сгибание колена или локтя, то его функцию начинает выполнять нейрон, ранее ответственный за моторику пальцев при игре на гитаре или за управление голосовыми связками...

— А как же говорят: «мастерство не пропьёшь»?

— Кто говорит? Как правило, те, кто сам этим активно занимается. Сколько этих «мастеров» с дрожащими руками не то что дельта на станке выточить, гвоздя в стену забить не могут? А если ещё что-то и могут, то не благодаря, а вопреки своему пагубному увлечению. А ведь нейроны — это самая важная часть мозга. Они обеспечивают все логические связи, отвечают за анализ ситуации. Без их работы мы просто превратимся в овощ. Хотя нет. Это несправедливо по отношению к овощу, он очень хорошо ориентируется в пространстве и с логикой у него всё в порядке...

**Сергей Алмазов**

Из книги «Про Стёпу»

<https://vk.com/whatisgood2>

# Про магниты

Недавно провозжал друга на поезд. Ему в дорогу нужно было купить воды, и мы подошли к привокзальному кабаку. Знаменитое в наших краях место. Друг вошёл первым, я последовал за ним, но вдруг остановился у самой двери и не смог сделать ни шага. Мне сложно объяснить это. Просто не пошли ноги. Помните, как у ослика в фильме про Шурика.

Я стоял, как вкопанный, и ничего не мог с собой поделать. «Оставь надежду, всяк сюда входящий» — не гласила надпись над воротами.

Раньше, по молодости, я часто бывал здесь, о чём мне теперь стыдно вспоминать. Здесь спились мой отец, мой дядя и почти все мои друзья. Здесь за компанию непременно спился бы и я. Очень стратегически удобное место заняла эта провонявшая рвотным перегаром и намертво въевшимся табачным дымом «наливайка». Всё было рядом: вокзал, дорожная развязка, автобусная остановка... Куда бы ты ни шёл, ни ехал — на работу, с работы, на электричку, с электрички — всегда на пути будет стоять этот кабак. Заходи, здесь нальют в долг, если у тебя нет денег. Всё для людей. Я даже как-то всерьёз подумывал сжечь это заведение, но вовремя

одумался. Это ничего бы не изменило. Как сгоревший дотла остров Мадейра, удобренный собственным пеплом и сажей, на этом месте очень скоро вырос бы новый кабак и наверняка больше и «красивей» прежнего. А строили бы его за бутылку скорее всего те, кого я наивно хотел спасти.

Так вот. Пока я ждал друга, ко мне в голову одна за другой стали заходить оголтелые одурманенные мысли. Я вдруг ясно понял, почему не могу зайти внутрь. Очевидная и в то же время невероятная мысль — потому что в этом баре нет НИЧЕГО МОЕГО. Удивительно, но мы ходим ТОЛЬКО ТУДА, где есть что-то НАШЕ. Частичка нас самих. Вспомнил, как недавно мне захотелось прочитать одну книгу. Я думал о ней, думал и в какой-то момент оказался в книжном магазине. Пришёл туда, потому что там была МОЯ книга. Она была моей задолго до того, как я её купил. То есть изначально она возникла у меня в голове. Покупка была лишь формальностью. Все вещи перед тем, как стать материальными, сначала появляются внутри нас.

Когда-то я мечтал о гитаре, и в один прекрасный момент оказался в музыкальном магазине, потому что там висела МОЯ гитара. Это она меня сюда позвала. Так же бы-

ло и с турником, и с велосипедом, и с компьютером: каждый раз я оказывался там, где было что-то МОЁ. Всякий раз, когда мне что-нибудь было нужно, я неосознанно создавал в голове ОБРАЗ: книга, гантели, булка с повидлом (особенно когда был на жёсткой диете). Этот образ принимал свойства МАГНИТА и начинал с необъяснимой силой тянуть меня к себе. Где бы не находился этот магнит, каким бы далёким и трудным не был путь к нему, я несмотрю ни на какие преграды тащился в эти места, как зачарованный. Далёкий город, вершина горы, спортзал, концерт на краю мира. Когда-то давно таким местом был этот самый кабак, у дверей которого я прямо сейчас стоял. Как раз невдалеке остановился автобус и целая толпа приехавших со смены мужиков ринулась в эти гостеприимные двери. Один из них в спешке задел меня плечом.

— Пардон, — извинился мужичок, — но, как понимаешь, пиво ждать не будет! — торопливо сказал он и скрылся за железной дверью.

Да, кого-то в этом «зале ожидания» ждало пиво, кого-то сигареты, кого-то сто грамм и чёрствый бутерброд с гнилой колбасой, кого-то пьяные разговоры ни о чём, кого-то там с нетерпением дожидался традиционный вечерний мордобой, кого-то блевота, кого-то пропитая зарплата, кого-то разрушенная семья и жизнь, кого-то панкреатит и цирроз печени. Меня там не ждал никто. Там не было



НИЧЕГО моего. Я стоял и улыбался. За той ужасной дверью больше не было ни одной МОЕЙ вещи, которая тянула бы меня в эти адские ворота.

Дело не в кабаках, дело в головах. В образе мыслей. Очень важно то, о чём мы думаем, на что тратим время. Ведь хотим мы того или нет, наши мысли работают как магниты, такая уж у них природа. В момент этого осознания ворота торжественно распахнулись, выпустив наружу строчки популярной здесь песни: «Запахло весной, метелям отбой, хозяин седой, ворота открой...», и на свободу под музыку вышел мой друг.

— Чёртовы алкаши! Когда они уже, наконец, напьются? — раздражено сказал он. — Большая очередь, пришлось подождать, пока всем нальют. Так и опоздать недолго. Сколько времени? Кажется, мы уже опаздываем...

Мы, торопясь, отходили от бара, вместе с нами небольшими группками от трактира в разные стороны плелись, пошатываясь, алкозомби, а я думал уже о том, насколько иллюзорна свобода. Нельзя было просто так взять и уйти из этого заколдованного кабака. Мне хотелось сказать им: «Ребята, до тех пор, пока за той дверью будет что-то ВАШЕ, оно непременно будет ВАС там ждать, звать, тянуть, притягивать». Но я не сказал.

Есть много грустного во всех этих пробовах. Поезд дёрнулся, отрываясь от перрона, а я всё думал, глядя вслед: дела, покупки, мечты, вещи, любимые, родные люди... Какие невидимые магниты потянули этих пассажиров в такую даль?

**Тоха Ха**

<https://vk.com/whatisgood2>



# 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 собираем 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., 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.  
Эл. адрес: [vladvk1950@gmail.com](mailto:vladvk1950@gmail.com).  
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.

**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.

Друзья, предлагаем вкусный, полезный, качественный **ИВАН-ЧАЙ СЕМЬИ АЛЕКСАНДРОВЫХ** — 1000 руб./1 кг, 100 руб./100 г.

Иван-чай **ВИТАМИННЫЙ** с ягодами рябины и листьями смородины — 120 руб./100 г, 1200 руб./1 кг. Иван-чай **с цветами** — 150 руб./100 г, 1500 руб./1 кг. Упаковка — крафт-пакеты.

Также в наличии **весь ассортимент фирмы «Яндар»**: пакетированный иван-чай, упаковка 40 г, 20 пакетиков (с душицей, липовым цветом, листом смородины, 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, мялиссой — 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 Вконтакте <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта [rolina-uchta@mail.ru](mailto:rolina-uchta@mail.ru).

Денис и Полина Александровы.

**МАСЛО КЕДРОВОЕ** из Бурятии, отжим на деревянном прессе;

**ЖМЫХ** кедрового ореха; **ЖИВИЦА** кедрового сибирского: 10% на рыжиковом масле, 110 мл — 200 руб., 10% на кедровом масле, 100 мл — 450 руб.;

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** на рыжиковом масле,

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** с вытяжкой саган-дали и чабреца;

**МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ** на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.

**МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ. МАЗЬ СУСТАВНАЯ** с багульником болотным.

**ЖИВИЦА-СМОЛА**, 900 руб./кг.

**ИВАН-ЧАЙ** ферментированный: листовый, гранулированный.

**САЖЕНЦЫ кедрового стланика**, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

**САГАН-ДАЙЛЯ**, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.

Отправляю по предоплате 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](http://eco-trapeza.ru).

Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

## Участки, дома

**ПРОДАЮ ДОМ** (поместье «Доброе»). Дом не достроен, есть сарай, участок 1 га. Электричество есть. Лес, река рядом.

Ярославская область, Переславский район, дер. Григорово. Отвечу на СМС.  
Тел. 8-964-770-2296, Иоана.

**ПРОДАМ ТРЁХКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ** в доме на двух хозяев от собственника в тихом небольшом сибирском селе Малиновка. В 200 км от Красноярска и в 20 км от районного центра — села Агинское. Ходят автобусы и такси, многие ездят просто на попутках.

Место очень живописное, вокруг тайга богата ягодами, грибами, кедровым орехом, лечебными травами и чаями. Отличный вариант для пчеловодов и охотников.

Рядом есть родник и небольшая речка.

Участок 40 соток с чёрной пышной плодородной землёй (также можно добавить ещё земли не один гектар).

Квартира после ремонта, побелены стены, переложена печь, переверено отопление (автономное водяное), заменена проводка, из глобального остались только окна и небольшие доделки.

Есть баня, но до неё ремонт не добрался. Гараж, три стайки, дровник с дровами, два погреба. Всё просто, но жить можно.

Вода в колонке через дорогу, можно также провести воду в дом.

Напротив живёт председатель. Соседи за стеной тихие и спокойные, взрослые. В самой деревне около 80 жилых домов.

В деревне есть начальная школа, библиотека, Дом культуры, магазин, ФАП.

Можно работать там, многие живут тайгой, держат хозяйство или работают вахтовым методом.

Все подробности по тел. 8-902-963-2416.

**ПРОДАЮ ДОМ (УСАДЬБУ)** в ПРП Росток Ростовской области. Дом находится на хуторе Дубовом, в 1 км от ПРП Росток.

Светлый, просторный дом, площадь 53,5 м<sup>2</sup>, площадь участка 27 соток.

Вода в доме — от колодца, подаётся насосной станцией, горячая вода идёт из бойлера; есть душевая кабина. Отопление печное.

Во дворе ещё есть небольшой уютный домик из двух комнат, кухни и душа. Отопление электрическое, при сильных морозах — печное.

Есть погреб, сарай, гараж со смотровой ямой. В саду фруктовые деревья: яблони, груши, сливы, абрикосы, смородина. Хутор и поселение огибает небольшая живописная река.

Цена 870 тыс. руб.  
т. 8-928-170-8127, Наталья. Звонить и писать лучше в Ватсап.

**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 сибир-

ском 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 м<sup>2</sup>, со встроенной мансардой на крыше — 21 м<sup>2</sup>. 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 строительно-бытовой вагончик, построен сеник — загон для животных. Внизу под участком есть ключ и протекает небольшая речушка. Окружён участок 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 собственности на Смоленщине, в Демидовском районе, у деревни Андреево.

Цена 300 тыс. руб., оформлены 20 сот. руб. (с 28.02.22)

Кадастровый номер участка: 67:05:0040201:458; 67:05:0040201:459; 67:05:0040201:460; 67:05:0040201:461; 67:05:0040201:462; 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://egrpmar.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 м<sup>2</sup> (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/rodovoyazemlya> — ПРП «Родная земля»; [infovalentin@gmail.com](mailto:infovalentin@gmail.com)

**ПРОДАМ УЧАСТОК 1,25 ГА** в Самарской Луке, около деревни Северюкаево, 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 немного).

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 м<sup>2</sup>; жилая времянка с баней, комнатой отдыха (14 м<sup>2</sup>), большой верандой.

Посадки: лес, сосны, берёзы, кедры, ёлки, 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 аккумуляторы, дрова. Рядом река Волга. Соседи строят Родовые 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 Радостное. 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 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 Нижнедевиц со всей инфраструктурой и магазинами. Есть садик, школа, гимназия, музыкальная школа и большая спорткомплекс, также небольшая школа при посёлке, куда детей возит автобус. Дорога с твёрдым покрытием до границ участка.

Дом 62 м<sup>2</sup>: 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. Торги 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 островке 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 «лисыя 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 (половину 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 Имек, поселении Родники, в 150 км от Абакана.

Земельный участок общей площадью 1 га. Подтаёжная зона. Вид права — собственность. На участке имеются жилой двухэтажный дом площадью 112,2 м², жилая времянка, в которую входит баня, комната отдыха 14 м², большая веранда. Вокруг лес, сосны, берёзы, 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 (WhatsApp), доп. тел. 8-983-257-1008.

**ПРОДАЮ ДВУХЭТАЖНЫЙ КИРПИЧНО-ПЕНОБЛОЧНЫЙ ДОМ** 8х11 м на участке 1,08 га в Родовом поселении Благодатное (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, подтопком 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 ½ дома, ½ 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, хозяйственные постройки, 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 — многолетник, медонос, вкусный, ароматный, оздоравливающий чай.

Выращиваю лопух уже 62 года и постоянно пью из него чай, поэтому здоров, а мне уже 84 года. Тел. 8-962-755-3349, после 19:00 (мск). Адрес: 414057, г. Астрахань, ул. Звёздная, д. 25, кв. 22. Прошакову Юрию Игнатьевичу.

**Предлагаем СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологически чистом месте. Растёт достаточно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина.

1 орех — 20 руб. Тел. 8-920-215-3052 — Михаил. sotvorenien.ra@gmail.com.

Выписать газету «**РОДОВАЯ ЗЕМЛЯ**» можно с любого месяца в любом отделении почтовой связи РФ, в том числе и в КРЫМУ. Подписной индекс **ПР602** в каталоге «Почта России», а также через Интернет — <https://www.pochta.ru>.

## Издательство Светланы Зениной

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

### Новинки



«Мягкие домашние водные роды. 20-летний опыт многодетной мамы. Практические рекомендации, Макарова О. 216 с., илл. — 380 руб.

\* \* \*

«Озеро света». Сборник стихов. Королева С. 136 с., илл., — 350 руб.

«Саманный дом и другие постройки из глины своими руками. Древние методы строительства, доступные каждому. Экономично и экологично». Макарова О. 144 с., илл. — 280 руб.

«Живые Духи из дольменов». Шершукова Т. 104 с., илл. — 200 руб.

«Орлиного цвета крылья». Крестьяева Е., 240 с. — 220 руб. «Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., илл. — 170 руб.

«Как позвать Любовь и создать семью» (опыт брачных слётов). Донцов А., 168 с. — 170 руб.

«Счастливая земля» (Пособие по оформлению земли). Петров В. 336 с., илл. — 200 руб.

«Полезные рецепты, вкусные истории. Зима». Мицкевич О. 192 с. — 480 руб.

«Здравушкины рецепты. Сладости для радости». Мицкевич О. 112 с., илл. — 220 руб.

«Материнство — путь к себе» (опыт материнства). Мыльникова А. 100 с., илл. — 300 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Травы» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 240 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., илл. — 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., илл. — 230 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2». 136 с., илл. — 230 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Геленджикский район Краснодарского края». 144 с., илл. — 230 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковой Щели. Часть 2». 144 с., илл. — 230 руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., илл. — 230 руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 2-е изд., 88 с., илл. — 230 руб.

«КРУГОЛЕТ». Художественно-публицистический журнал. 136 с. № 1 и № 2 — по 150 руб.

«Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей). Коллектив авторов. 112 с., илл., № 1, № 2, № 3 — по 230 руб.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 руб.

«Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., илл. — 100 руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 150 руб.; № 4, «Сказы Гаммаюн» — 150 руб.

«Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., илл. — 200 руб.

«Тропинка. Рассказы». Максеев Н. 96 с. — 60 руб.

«Зарянка». Пьерков А. А. 32 с., илл. — 150 руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Пьерков А. 56 с., цв. илл. — 200 руб.

«Севкины героизма. Побывальщины для детей». Пьерков А. 80 с., цв. илл. — 250 руб.

Лекторчук-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,  
[yarmarka@zeninasvet.ru](mailto:yarmarka@zeninasvet.ru) — объявления в рубрику «Ярмарка».  
Сайт: [zeninasvet.ru/rodzem](http://zeninasvet.ru/rodzem), [http://vk.com/rodovaya\\_zemlya](http://vk.com/rodovaya_zemlya)

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке материалов ссылка на газету обязательна. Редакция может не разделять мнение авторов. Редакция сохраняет за собой право редактирования материалов, поступающих в газету. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на использование произведения в любой форме и любым способом, если иное не оговорено. За содержание материалов рекламного характера редакция ответственности не несёт. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-22608. ISSN 1999-2726. © «Родовая Земля», 2023.

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 № 355. Подписано в печать 3.04.2023 г. По графику — 18.00, фактически — 18.00. Выход в свет 4.04.2023 г. Тираж 2000 экз. Цена свободная.



На данный момент выразили желание участвовать в форуме представители сельских поселений и Родовых поместий: Московской, Владимирской, Тульской, Ивановской, Орловской, Самарской, Ульяновской, Курской, Ижевской, Воронежской, Брянской, Калужской, Белгородской областей, Пермского, Краснодарского, Ставропольского края, Республики Крым и других субъектов Российской Федерации, Республики Беларусь, а также Луганской и Донецкой народных республик, члены экспертных советов федеральных органов законодательной и исполнительной власти, Общественной палаты РФ, деятели культуры и ведущие учёные сферы наук о человеке.

В нашей стране около 400 поселений Родовых поместий. Все они в разной стадии развития и с различным уровнем самоорганизации и благосостояния семей. Но от каждого поселения сегодня зависит судьба нашей многонациональной Родины, потому что именно каждый житель поселения пишет свою историю и своими делами новую историю.

Одно из главных событий проведения форума — организация форсайт-сессии на тему: «Объединение поселений Родовых поместий, обмен опытом семейных отношений, профилактика социального сиротства детей и стариков» (ведущие Марина Евстигнеева и Дмитрий Орлов).

Приглашаем к участию в данном мероприятии выборных представителей от каждого поселения Родовых поместий. Ведь именно вы должны заложить в итоговый документ-резолуцию все свои наработки с учётом многолетнего практического опыта и предложить государству новый путь развития. На основании данной резолюции в совокупности с резолюциями других тем круглых столов и сессий будет разработана дорожная карта с конкретным планом взаимодействия с представителями органов власти федерального уровня.

В рамках встречи по заданной теме будут рассмотрены следующие вопросы:

### 1. Значимость процесса объединения поселений Родовых поместий для

- продвижения идеи,
- тиражирования опыта,
- обучения полезным навыкам,
- налаживания дружеских связей,
- создания крепких семей,

- укрепления единства общества,
- профилактики негативных социальных явлений,
- воспитания подрастающего поколения,
- создания условий для развития кооперации,
- местного территориального самоуправления,
- возрождения национальных традиций,
- преодоления кризисных ситуаций,
- реализации общественно значимых проектов,
- участия в деятельности общественных организаций,
- определения вектора будущего развития и стратегического планирования,
- эффективной работы по выявлению и исправлению ошибок,
- организации масштабных значимых мероприятий.

### 2. Важность обеспечения обмена опытом семейных отношений для

- укрепления традиционных семейных ценностей,
- гармонизации семейных отношений,
- воспитания добродетельного потомства,
- создания школы молодых родителей,
- распространения навыков домашних родов,
- формирования ответственного материнства и отцовства,
- создания образа благополучной многодетной семьи,
- профилактики вредных привычек и негативных социальных явлений,
- решения демографических проблем,
- уменьшения статистики бракоразводных процессов,
- пропаганды здорового образа жизни.

### 3. Необходимость профилактики социального сиротства детей и стариков продиктована следующими обстоятельствами:

- увеличением неблагоприятных социальных явлений, таких как алкогольная и наркотическая зависимость,
- растущей преступностью среди несовершеннолетних,
- ужасающей статистикой неблагополучных семей,
- социальным расслоением общества с появлением малообеспеченных слоёв населения,
- отсутствием культуры гармоничных семейных отношений,
- разрывом связи поколений и уважения к старшим,

- разрушением основ семьи и института старейшин,
- искажением представления о роли отцовства и материнства,
- насаждением чуждых идеологических ценностей,
- искажением норм морали и нравственности в ходе идеологической диверсии,
- фальсификация исторических фактов,
- уничтожением национальных традиций и традиционного семейного уклада.

Все эти вопросы волнуют каждого из нас, ведь мы хотим жить в справедливом обществе, иметь возможность реализовать свои творческие способности. Для каждого человека свойственно желание иметь крепкую семью. В гармоничных условиях рожать и воспитывать детей, отдавая им всё самое лучшее — любовь и душевное тепло, житейскую мудрость и уверенность в завтрашнем дне. Нам всем нужна уверенность в счастливом будущем наших детей, уверенность в безопасности и благополучии нашей страны, уверенность в процветании нашей Родины. Но всё это зависит только от нас и достигается только нашими совместными усилиями, общим трудом. Активность каждого человека, его ответственная гражданская позиция — вот то необходимое качество, которое требуют от нас реалии нового времени. Мы приглашаем всех ответственных людей принять участие в этой работе.

Отрадно отметить, что организация данного мероприятия проводится силами добровольцев из числа создателей Родовых поместий в составе команды народного СМИ «Вестник Родовых поместий» и плата за участие не взимается! То есть каждый желающий может посетить данное мероприятие бесплатно.

Чтобы делегировать представителей вашего поселения Родовых поместий на данную форсайт-сессию, необходимо:

- 1) ознакомиться с программой,
- 2) пройти общую регистрацию,
- 3) зарегистрировать выборных представителей ПРП на участие в форсайт-сессии;
- 4) подать заявку на изготовление баннера о вашем ПРП.

Чтобы стать участником форума по другим направлениям необходимо:

- 1) ознакомиться с программой,
  - 2) пройти общую регистрацию.
- Ссылка на регистрацию:

[https://vk.com/topic-218997799\\_49228209](https://vk.com/topic-218997799_49228209) или группа в ВК — <https://vk.com/forumrusvoshodjachaja>.

### Правила форума

1. На форуме «Русь восходящая» принято доброе и уважительное отношение друг к другу.
2. Взрослые участники форума и подростки от 12 лет носят именные таблички. Наличие таблички — свидетельство того, что вы являетесь участником форума.
3. Пространство форума свободно от табака, алкоголя и всех одурманивающих средств, а также от сквернословия.
4. Пожарная безопасность.
- 4.1. Разведение костра разрешено только в вечернее время на одной специально оборудованной костровой площадке. В остальных местах разведение костров запрещено.
- 4.2. Розжиг мангалов в палаточном лагере и в целом на территории форума запрещён.
- 4.3. Использование пиротехнических средств на территории форума запрещено.
5. Участники, приехавшие на форум на личном автотранспорте, оставляют его на стоянках при въезде.
6. Мы заботимся о чистоте и красоте нашего пространства. Мусор и бытовые отходы складываем в специально предназначенные для этого контейнеры для раздельного сбора мусора.
7. Политическая и религиозная пропаганда на форуме запрещена.
8. При злостном нарушении правил организаторы форума оставляют за собой право вывести нарушителя с территории.

### Что взять с собой

1. Палатку, туристическую пенку, спальник (можно одеяло).
2. Удобную обувь (спортивная, сланцы, шлёпанцы, босоножки).
3. Удобную одежду (в том числе тёплую для ночных посиделок).
4. Красивую одежду для праздников и хороводов.
5. Водонепроницаемый плащ или дождевик.
6. Тарелки, чашки, столовые приборы.
7. Переносные музыкальные инструменты (если играет).
8. Крем для защиты от солнца

и экорепелленты (если необходимо).

9. Тетрадь и ручку.
  10. Предметы личной гигиены (туалетная бумага, зубная паста и т.д.)
  11. Фонарик (лучше налобный).
  12. Купальник, плавки, головные уборы от солнца.
  13. Еду для перекусов (орехи, сухофрукты и т.п.).
- Есть возможность бесплатно размещения в здании школы. По вопросу бронирования места пишите Екатерине Кромкиной (<https://vk.com/arabella80>).

### Как добраться

На общественном транспорте удобнее всего добираться от Орла или Железнодорожска (Курская область, ж/д ст. «Михайловский рудник»). Автобусы идут до Дмитровска, далее до с. Бородино ехать на такси или с попутчиками.

Расписание автобусов (отправление с автовокзала) от Орла и Железнодорожска до Дмитровска можно посмотреть на сайте <https://автовокзал57.рф>.

Телефон Дмитровской автостанции 8-980-361-4624.

На автовокзале Дмитровска всегда дежурят таксисты, один из них — наш проверенный товарищ Алексей, его тел. 8-920-809-8606.

Время в пути примерно 1,5 ч. Многие ищут попутчиков через [blablacar.ru](https://blablacar.ru)

Для автомобилистов на навигаторе лучше выставлять Дмитровск-Орловский (г. Дмитровск Орловской области). В самом Дмитровске следует ориентироваться на ул. Братьев Овинниковых, по ней и выезжать из города до Бородино.

По главной дороге ехать примерно 16 км до указателя «Бородино», после автобусной остановки по бетонке 300 м. Съезд с бетонки вправо к пруду.

