

# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 7 (180), июль 2019 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)



Бесплатный Курганский гектар	4	Основа плодородия почвы	11	Наш метод — ахимса-земледелие	13	Грибная грядка в поместье	15	Как оградить детей от опасностей	22	Значение битвы при Молодях	29
------------------------------	---	-------------------------	----	-------------------------------	----	---------------------------	----	----------------------------------	----	----------------------------	----



## Купала-2019

# Время стижий

Летнее солнцестояние — время, когда Солнце пребывает в своей наивысшей силе. Матушка-Земля расцветает и дарит людям первые плоды. Славяне празднуют в эти дни Купалу — праздник Любви.

На Купалу Земля-Матушка имеет самую волшебную силу, которую отдаёт всем, а огонь и вода — наибольшее животворное целительное действие. Купальская роса считается целебной и животворной, а травы, собранные на Купалу, имеют чрезвычайную волшебную силу. Этот праздник объединяет людей с Божественным миром Природы.

В поселении Богатырское, что в Ивановской области, на Купалу закружились в хороводах взрослые и дети. В то время как добры молодцы ярились, проявляя свою силушку богатырскую, прекрасные женщины-лебедушки плыли в нежном хороводе. А потом все пошли купаться и пускать венки по воде, прыгать через костёр.

Вода, огонь, солнышко, земля и воздух, напоённый ароматами цветущих трав, — всё на этом празднике насыщало и наполняло нас живительной силой!

Наши хороводы, конечно же, были посвящены Любви, усилению потока Любви в семьях и родах, Любви к родной Матушке-Земле, Любви в душе каждого человека.

**Софья КОРОЛЁВА**

Родовое поселение Богатырское, Ивановская область.



Купала-2019, Сенюкатиное, Орловская область. Фото Ивана Воронина

Сердцем Купальца, главного огня купальской ночи, является высокий-превысокий шест, украшенный венком из веток на самой его верхушке. Этот шест и есть тот самый-самый инструмент, по которому ярь небесная в землю проливается. Вот почему хороводы с пением вокруг него во время этого праздника имеют особую значимость.

В мирах предвечных, до миров земных,  
До звёздной бездны, солнца и планет,  
До первенцов-часов, ещё слепых,  
До ночи, не познавшей лунный свет.

До Бога в не родившихся мирах,  
До света, озаряющего ночь,  
Отверз врата колеблющийся мрак,  
И жизнь, и смерть свою явили мощь.

И бледная, безформенная мгла,  
Вещей, и форм, и образов исток,  
Ещё не давший ни добра, ни зла,  
Ни корня, породившего листок,

Мрак, Временем не познанный, когда  
Творец ещё не сотворил небес;  
Лишь в мрачном сумраке: огонь, вода,  
Земля и воздух — девственный замес...

«Книга начал». А. Суинбёрн

Купала-2019, Сеножатное, Орловская область. Фото Сергея Бородина



# Попытка социального прогноза

■ **Владимир Симонов**

ПРП Буртасово, Костромская область  
imon200448@mail.ru

**В** обосновании Родовых поместий как будущих первичных ячеек страны требуется философско-методологический и системный подход. Вообще радикально реформировать общество, хоть и постепенно, правильно начинать с научных основ, теории.

Процесс перестройки общества и страны следует начинать с теоретического фундамента. Также его роль укрепляет идею Родовых поместий вселяет уверенность в правоте и неизбежности идеи. Лично для меня этот подход первичен (а не только и не столько книги В. Мегре) и порождает упорство в становлении моего РП и ПРП.

1. Целеполагание лежит в основе движения к устойчивому будущему человечества. Целеполагание отсутствует сейчас в стране. Народ не знает, куда мы идём.

2. Целеполагание должно строиться на объективных законах развития всех систем, включая и человечество.

3. Главный основополагающий закон развития человечества, как и всех систем, сформулирован ещё древнегреческим философом

Благодарю за очень хорошую, передовую статью «Наш дом» Ирины Волковой в июньском номере «Родовой Земли». Философско-мировоззренческие мысли и информация удачно совмещаются с жизненной конкретикой. Написано просто и доходчиво и в то же время достаточно полно, хорошим языком о самом главном. Представляю свои соображения мировоззренческого плана.

Гераклитом, развит и усложнён до трудного его понимания немецким философом Гегелем. Этот основополагающий закон по формулировке Гераклита прост и гласит: всё перетекает в свою противоположность, или по-современному это закон цикличности развития систем.

А значит, можно с уверенностью предсказать «образ неизбежного будущего».

Вот отдельные основные штрихи этого образа в моём понимании на основе закона «Всё перетекает в свою противоположность».

В ближайшие годы и десятилетия мир перейдёт от

- индустриально-технократического устройства общества к противоположному аграрно-крестьянскому устройству, в основе которого будут Родовые поместья в своём большинстве как семейные крестьянские хозяйства природного земледелия;

- доминирования городов и городского образа жизни к противоположному состоянию — через расселение городов и сельскому образу жизни в ПРП;

- рыночной экономики к целевому планированию;

- бездуховного образа жизни, основанного на неостановимом росте материального потребления и насилия, к духовному, основанному на соблюдении заповедей Божьих и главной заповеди: «Возлюби своего ближнего»;

- культа денег к нестяжанию, жизни с достатком, то есть материальные потребности каждого человека и общества в целом соотносить с продуктивными возможностями биосферы;

- англосаксонского индивидуализма к противоположному состоянию — славянской общности;

- идеологии покорения природы и антропоцентризма к противоположному состоянию — биоцентризму, или, другими словами, люди будут прислушиваться к сигналам биосферы как живого организма и надсистемы, во власти которой находится человечество.

Изложенные выше основные признаки входят составной частью в образ или концепцию общества, которое я назвал Ноосферным Аграрным Духовным Обществом (НАДО) и которое, как я думаю, установится в России в этом столетии.

Поясню. Ноосферное — зна-

чит разумное, научное. Аграрное — другими словами — крестьянское на основе Родовых поместий. Духовное — жизнь по Заповедям Божьим, практически одинаковым во всех религиозных конфессиях. Общество — в основе славянская общность, кооперация. НАДО представляет такую территориальную структуру страны, когда поселения Родовых поместий будут в шаговой доступности окружать небольшие городки и небольшое количество крупных городов, в которых только можно будет производить рациональное количество средств производства (гораздо меньшее, чем сейчас,



## Об особенностях национальной подписки на «Родовую Землю»

Здравствуйтесь, друзья!

В нашем информационном королевстве удивительные вещи происходят. Неперсонифицированный враг рассосредоточен повсюду, где есть возможность его существования. Как говорил профессор Преображенский в повести «Собачье сердце» М. Булгакова: «Разруха не в клозетах, а в головах». Наша замечательная и безальтернативная «Почта России» очень творчески подходит к выполнению своей прямой обязанности — доставки корреспонденции.

К нам в редакцию поступило несколько обращений от читателей газеты, которые сообщили, что сотрудники почты попросили их (да, именно попросили) написать заявление об отказе от подписки на газету, пообещав вернуть деньги. И некоторым вернули. Такого у нас ещё не было!

То есть, одна часть почты с нами заключает договор о подписке на газету, а другая — просит не подписываться. У «дракончика» явно несколько голов.

Мы официально «показали своё удивлённое лицо» ответственным за подписную компанию «Почты России», и они, разобравшись по каждому случаю, ответили:

«С сотрудниками ОПС проведён дополнительный инструктаж о порядке доставки периодических печатных изданий, а также сотрудники предупреждены о материальной ответственности и

увольнении за ненадлежащее исполнение должностных обязанностей». В результате подписка была восстановлена.

Получается, самоуправство на местах. Так что, дорогие читатели, знайте, что такое возможно и не поддавайтесь на этот «фокус».

Ещё одна особенность подписной компании «Почты России» — отсутствие подписки в Крыму. Очень странно — почта в Крым идёт, а подписки на СМИ — нет. Видимо, «Почта России» до конца не решила чей он, Крым. Надеемся, что это временно и всё наладится, и «Почтой России» Крым будет окончательно принят под «своё крыло».

Для тех, кто интересуется нашим положением, сообщаем, что задолженность «Межрегионального агентства подписки» за 1-е полугодие 2019 года (по подписному индексу 60041) до сих пор велика и способов вернуть газетные деньги, кроме обращения в суд, не остаётся.

Теперь о хорошем. Всегда ждём отчётов и рассказов о мероприятиях в поселениях. Кто хочет получить опыт журналистики и почувствовать себя обозревателем рубрики, добро пожаловать. Интересен опыт детской журналистики, изучаем тему и рассматриваем возможности, предложения. Если есть инициативные творческие группы, мы готовы поде-

литься своим многолетним издательским опытом, провести встречу, семинар. Расстояние не имеет значения, всё можно организовать удалённо, в форме видеоконференции, например.

Так как электронную версию газеты регулярно и тщательно просматривают наши иностранные «партнёры» (по статистике обращений к страницам сайта с материалами газеты), то влияние, которое мы, участники газеты, оказываем на окружающих нашу Родину, велико.

Давайте оглянемся, много ли аналогичных СМИ существует? Да, есть газеты «Быть Добру» на Украине, «Энциклопедия среды обитания», журнал «Шаг навстречу мечте», «Звенящие кедры России» и другие. Но они либо не выходят, либо выходят так, что их никто не замечает и поэтому говорить об их влиянии на культуру России не приходится. Пусть меня простят люди, выпускающие эти издания, но правда такова. Да, «Родовая Земля» своим тиражом не может сравниться с «Известиями», «Российской газетой» и другими, но по честности, человечности и чистоте помыслов мы на первом месте. И не из корыстных побуждений, а по зову совести предлагаем всем неравнодушным, всем, чья душа не спит, участвовать в газете.

С уважением  
Дан ЗЕНИН

## Традиционная «Вкусная ярмарка»

Тема: «Путешествие в русские традиции»

с 9 по 11 августа 2019 года

ПРП Миродолье, Московская область, Сергиево-Посадский район

Цель ярмарки:

- создать пространство для общения и обмена опытом, знаниями и экопродукцией для тех, кто осознанно выбирает образ жизни, окружение, информацию и бережно относится к нашей планете;
- познакомить гостей с русскими традициями земледелия, рукоделия, приготовления еды и отдыха.

В мероприятии примут участие российские производители экотоваров и экопродуктов, интересные лекторы и музыкальные коллективы, жители экопоселений, Сергиево-Посадского района и Московской области.

В программе:

- продажа товаров, выращенных или произведённых в поселениях Родовых поместий, экопоселениях и малых экохозяйствах. Все виды традиционной русской выпечки, соленья, варенья, сыров, мёда, овощей, фруктов, зелени, орехов и других продуктов питания, сопутствующие ремесленные товары. Продукты из мяса не участвуют;

- эколекторий;
- тематические экскурсии
- мастер-классы по строительству печи, приготовлению пряников, мёдовухи, варенья, сыра, из-

в индустриальном обществе).

Хочу заметить, что свобода людей не будет нарушена при принятии людьми мироустройства НАДО. В основе его лежит биосферно-центричное мировоззрение, свободно принятое людьми и ставшее их мировоззрением.

Ещё хочу заметить, что если люди добровольно не пойдут в направлении целеполагания НАДО, то биосфера как живая надсистема сама уже насильно приведёт людей к такому состоянию неиндустриальности, но с гораздо большей ломкой цивилизации и сокращением в разы населения, в первую очередь, городов через резкое увеличение катаклизмов погоды и новых болезней людей. Так же было и с предыдущими цивилизациями, ушедшими в небытие через непризнание Бога и развитие общества по технократическому пути, в отрыве от биосферы планеты.

Изложенные мысли и концепцию НАДО публиковал в различных журналах, в газете «Родовая Земля» (№ 5 за 2011 г.) и третьем номере «Вестника Славянской Всемирной Академии», докладывал на научно-практических конференциях.

■

готовлению писанки и традиционной русской куклы;

- выступление музыкальных коллективов, театрального коллектива «Миродолье»;
- традиционные русские игры для детей и взрослых;
- кадрили и хороводы;
- игра «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»;
- изба-читальня для детей.

Партнёры «Вкусной ярмарки» — компания «Че за сыр» и этнопарк «Кочевник» — приедут со своими животными (лошадьми и верблюдами).

Предполагается, что в ярмарке примут участие около 100 производителей и 1000 гостей.

Первая «Вкусная ярмарка» состоялась в ПРП Миродолье в августе 2018 года. В ней приняла участие около 40 производителей экотоваров и 500 гостей. Прошёл эколекторий на темы раздельного сбора мусора, хлебопечения, жизни в экопоселении, органического земледелия и т. п.

Контакты:  
8-903-686-7340 — Татьяна Чистякова;  
tachen\_1@inbox.ru;  
8-985-227-2808 — Сергей Ковалёв.  
<https://vk.com/mirodolie>



## Нужны инвесторы

**П**риглашаю инвесторов на взаимовыгодных условиях вложить свои свободные деньги в развитие как поселения, так и отдельного Родового поместья.

На данный момент я с детьми проживаю в районе Крайнего Севера, занимаюсь траволечением и сбором трав, также имеется небольшая мыловарня «Полярная Звезда». Ранее мы жили в Нижегородской области, где и приобрели участок в ПРП Калиновец.

Мы с детьми давно уже готовы к переезду на свою землю, да вот отложить необходимую сумму для

строительства дома никак не получается. Поэтому и решила обратиться к людям через газету.



Подробная информация по телефону 8-982-269-7442 (МТС) или в ВК: <https://vk.com/id205170231>.

Давайте вместе сделаем нашу Землю ещё более цветущей и прекрасной!

## Крестьянское поселение на Селигере

**7** июня 2018 года в Слободе было подписано соглашение о сотрудничестве между ООО «Осташковское», с одной стороны, и Германом Львовичем Стерлиговым — с другой. Это соглашение стало важным шагом в освоении земель Осташковского района Тверской области, где каждый желающий переехать на землю получил возможность приобрести в собственность участок любой площади по цене всего 7 тысяч рублей за 1 га или 350 000 рублей за полноценное хозяйство в 50 га, в то время как другие продают гектар по 40 тысяч рублей и выше.

И сегодня мы можем ответственно заявить: начало созданию крестьянского поселения на Селигере положено! Благодаря Российскому крестьянскому собранию там уже появились первые

десять крестьянских хозяйств.

Но наш проект вместе с тем ещё далёк от своего завершения, и мы можем предложить нужное количество земли для организации своего хозяйства. И самое главное — новые переселенцы из города на землю будут устраиваться не в одиночестве, а среди своих единомышленников, людей, объединённых общим желанием выращивать натуральные продукты для себя и своей семьи и создавать новое качество жизни в удивительно живописном месте, рядом с озёрами Сиг и Волго.

Поэтому торопитесь! Количество земли по такой стоимости ограничено. Вы можете взять хоть 20, хоть 50, хоть 100 га и больше прямо в собственность. Оплата по факту, после заключения с вами договора купли-продажи земли, через банк, всё как положено. Все

участки поставлены на кадастровый учёт и имеют круглогодичный подъезд.

Присоединяйтесь к нашему проекту, приобретайте землю и обустройте своё собственное крестьянское хозяйство среди друзей и единомышленников.

Телефон 8-952-065-1789 — Михаил.

<https://vk.com/ostashkovskoe>  
ООО «Осташковское»



## Приезжайте в нашу деревню!

Приглашаем в нашу деревню семьи, мечтающие сменить городской быт на проживание в своём доме, на земле. Малонаселённая тупиковая станица Хамкетинская, 500 м над уровнем моря, предгорье Краснодарского края, Мостовской район, население порядка 350–450 человек, масса достопримечательностей, близко горнолыжные и морские курорты.

Замечательный климат, семьи-единомышленники с детьми — живут и зимуют уже по 8 лет... Экологически чистое место, в центре (п. Мостовской), в 35 км от нашей станицы, расположены источники с термальной водой, круглый год купаемся в них, также много супермаркетов, большой рынок, кинотеатр, Дом культуры, можно купить любую бытовую технику и строительные ма-

териалы и вообще всё, что душе угодно. В станице есть школа, несколько магазинов, почта, ФАП, в соседней станице (в 10 км) есть Дом культуры с разнообразными детскими кружками (танцы, рисование, театральные...), проводятся утренники и праздники для детей. Стабильно ходит автобус три раза в день. Местные жители настроены хорошо.

Очень благодатный климат для выращивания растений, любые овощи растут без теплиц, хорошо растут многие виды плодовых деревьев и кустарников.

Большое расстояние между участками, простор, красивые виды, прохладные ночи, тёплые дневные температуры, каждый год бывает немножко настоящей русской зимы со снегом, сугробами и санками. Экономичный отопительный сезон.

пительный сезон.

Настоящее тёплое лето длится пять месяцев — с мая по сентябрь, четыре месяца — тёплая весна и осень, три месяца — зима со средней температурой от +10°C до -10°C, в редкие годы бывают морозы до минус 20–25°C не больше недели.

С водой нет проблем, выпадает большое количество осадков, которые можно собирать. Есть пруд для технических нужд, колодец с питьевой водой.

Продукты стоят относительно недорого, по сезону много фруктов и овощей. В заброшенном саду растут яблоки, можно собрать сливу, ежевику, грибы, шиповник, боярышник, черемшу, множество лекарственных и чайных трав. Есть небольшая горная речка, дети обожают в ней остудиться от летнего зноя.

В Краснодаре есть любые оптовые базы, куда ездим периодически закупаться.

Поселиться можно в купленном доме с примерно 30 сотками земли, стоимость порядка 350–450 тыс. рублей, или купить ветхий и дешёвый домик с документами и построить на этой земле, третий вариант — взять землю у администрации под строительство (есть нюансы). В любом случае земля ждёт своих героев и людей, готовых следовать своей мечте.

**Елена КОВАЛЕНКО**  
Краснодарский край,  
станция Хамкетинская  
<https://vk.com/semenaorg>



## Приглашаем в поселение

Смоленская область, Темкинский район,  
деревня Федотково

Приглашаем в наше новое поселение Ведуница, которое ещё только организуется. Находится оно рядом с деревней Федотково. Деревня жилая, есть школа и магазин, пилорама.

В частных хозяйствах можно купить молоко и мёд, пока своими не обзавелись.

Наше поле со всех сторон окружено лесом, богатым своими дарами и дикими животными. Рядом чистейшая река Угра, есть песочный пляж, родник.

Районный центр Темкино (там есть вся инфраструктура) — в 16 км, отсюда ходят электрички и поезда. Ближайшие крупные города — Вязьма и Гагарин.

Участки от 50 соток до 1–2 га. Земли населённых пунктов, т. е. можно сразу строиться и прописываться, провести электричество и домашний телефон.

Подъезд круглогодичный.

Стоимость — 6 тыс. руб. за сотку, но если более 1 га, то можно снизить цену.

Покупали землю для себя, хотели заниматься сельским хозяйством, но на это нужно много сил, поэтому решили продать хорошим людям и быть хорошими, доброжелательными соседями.

Ведём здоровый образ жизни. Животных любим и не обижаем.

У нас трое деток на домашнем обучении. Очень интересуемся славянской традицией и вообще развитием. В районе много замечательных друзей. Встречаемся и радуемся жизни: играем, поём песни, танцуем и общаемся. Это очень важно на сегодняшний день.

Приезжайте, будем очень рады!

<https://vk.com/club178229519>  
тел. 8-925-744-6258 — Богдан.



Краснодарский край, 35 км от Краснодара

Селение Родовых поместий Звёздное основано с целью объединения единомышленников, заботящихся и думающих о благополучии Земли, здоровье будущих поколений.

Мы хотим облагородить территорию и превратить всё вокруг в цветущий сад. Это первое поселение, в котором мы не будем ездить на автомобилях (как выяснилось, гравийная дорога очень сильно портит жизнь в селении: пыль, шум, портится весь вид, ходить по такой дороге детям очень сложно, а также нужны ежегодные ремонтные работы, требующие огромных сумм из кошельков жителей). Вместо дорог — тропинки и грунтовая дорога, пригодная в сухое время для подвоза стройматериалов и экстренного доступа транспорта).

Участок земли находится в Краснодарском крае, рядом с множеством поселений, экопоселений, экоферм, между станицами Смоленская, Новодмитриевская, Григорьевская, в 300 м от экопосёлка Здоровое, в 35 км от Краснодара. Рядом течёт речка Афиопс, в 2 км — речка Шебш, в 30 км находятся дольмены, в 10 км — начало гор и дубовых лесов, до моря 80 км. На земле вокруг несколько заброшенных нефтяных скважин.

Мы ищем людей, семьи, которые готовы переехать на землю и начать обустройство своего участка. Есть идея создать поселение, где не будут разводить животных на убой, употреблять мясо (все члены коллектива — вегетарианцы), не будет собак, чтобы их агрессивный лай не мешал детям думать и развивать свою мысль. Также на окраинах селения планируется сделать несколько парковок, чтобы автомобили не ездили по территории, поднимаемая пыль и от-

равяля живое выхлопными газами. Мы не строим заборы, не роём огромные пруды, а бережём землю как живую планету и стараемся вмешиваться в ландшафт по минимуму.

Внимание! Экспериментальные правила действуют только на участок 40 га. Ещё есть свободных 200 га, где вы сами можете решить, что и как делать.

В селении приветствуются взаимовыручка и помощь в любых вопросах. Нам нужно многое пересмотреть в эгоистичной городской жизни и переходить на совершенно иные правила, где главенствуют чуткое отношение к соседям, дружеская обстановка, сдержанная критика и безкорыстные поступки. Жить на земле счастливо можно только дружным большим коллективом.

Мы хотим создать дружную большую команду активистов, творцов, действующих как единый организм, поэтому активно ведём просветительскую работу среди местного населения, проводим экоуроки в школах, сажаем деревья, дарим деревья администрации и посёлкам по всему краю, налажены дружеские отношения с главами соседних посёлков. Мы не делим людей на своих и местных, активно дружим со всеми и стараемся сами помогать и быть полезными.

Уже выкуплено 4 га земли под общий сад — Школу «Счастье», планируем выкупить ещё 41 га этим летом. Стоимость земли в соседнем к нам поселении — от 800 000 руб. за 1 га. У нас пока есть возможность купить гектар за 250 000 руб.

По всем вопросам обращайтесь: 8-928-210-1201 — Илья.

Мы всегда принимаем гостей, звоните.

■ **Василий Петров**

ППР Родное, Владимирская область  
vassilijus@mail.ru  
https://vk.com/petrov\_vi  
8-925-143-4421  
8-960-543-5620

**В** России, в Курганской области, появился ещё один Закон о бесплатном гектаре земли. Это личная инициатива губернатора В.М. Шумкова, в семье которого четверо детей.

Принятый Закон Курганской области «О регулировании отдельных вопросов в сфере земельных отношений» от 5 июня 2019 года № 89 вступил в силу 17 июня 2019 года и сразу начал действовать, предоставляя первоочередное право на получение свободной государственной или муниципальной земли указанным в законе гражданам России: жителям города Кургана, других городов России, жителям сёл и деревень, а также гражданам бывшего СССР (соотечественникам) и членам их семей, переселяющимся в Россию и Курганскую область на постоянное место жительства.

1. Найденный и выбранный земельный участок предоставляется в аренду без торгов для ИЖС или ведения ЛПХ в границах населённых пунктов двум категориям граждан:

- погорельцы, переселенцы, казаки, жители сёл и деревень, поставленные на учёт как нуждающиеся в жилье, а также молодые семьи, нуждающиеся в жилье (даже если они горожане);
- любые желающие.

Первой категории граждан (льготникам) можно выбирать землю в ЛЮБЫХ сельских населённых пунктах, причём как для ЛПХ, так и для ИЖС в размере от 4 до 20 соток.

Остальным гражданам (любим желаящим) земельные участки будут предоставлять именно для ведения на земле хозяйства (для ведения ЛПХ) в размере от 0,9 га до 1 га в тех населённых пунктах, перечень которых определит Правительство Курганской области.

Это будет наиболее заброшенные сёла, деревни и хутора, в которых как раз и требуется заселять людей.

Удалённость этих селений от крупных промышленных центров станет подспорьем для спокойной жизни семьи на своей земле, жизни на природе и в труде на своём хозяйстве.



2. В обоих случаях земля даётся сразу с правом строительства жилого дома и его государственной регистрации в собственность.

В случае завершения строительства жилого дома в течение трёх лет с момента заключения договора аренды, а также в случае рождения ребёнка после предоставления участка в аренду эта земля бесплатно предоставляется в собственность.

На этот счёт в статье 3 Закона Курганской области № 89 от 05.06.2019 г. указано:

«Граждане, которым предоставлены в аренду земельные участки в соответствии с настоящим законом, имеют право приобрести такой земельный участок в собственность бесплатно в следующих случаях:

- завершения строительства жилого дома в течение трёх лет с момента заключения договора аренды земельного участка после государственной регистрации права собственности на жилой дом в установленном действующим законодательством порядке;
- рождения ребёнка после предоставления земельного участка в аренду в соответствии с настоящим законом».

Примечание. При этом участок под ИЖС или ЛПХ в границах населённого пункта может быть предоставлен и фермеру (КФХ), причём как в аренду, так и в безвозмездное пользование, а через три года такого пользования отдан в собственность даром при условии, что:

- в течение этого времени земельный участок использовался фермером согласно цели предоставления, и

- фермер возвёл на этом участке жилые или сельскохозяйственные постройки на сумму не менее 1 млн. рублей.

3. На строительство дома каждому обратившемуся в районное лесничество губернатор обещает выделять строевой лес в объёме 100 кубов по государственным расценкам (ст. 30 Лесного кодекса РФ, Закон Курганской области от 4 мая 2007 года № 245 «О порядке и нормативах заготовки гражданами древесины для собственных нужд») на основании договора купли-продажи лесных насаждений.

Электричество к будущему дому и хозпостройкам можно будет подвести за 550 рублей (до 500 метров) либо за 7112 рублей (до 10 км) по программе «Мероприятия последней мили» (до 150 кВт) при обращении в МРСК (ОАО «Курганэнерго») на основании Постановления Департамента государственного регулирования цен и тарифов Курганской области от 19.12.2018 № 44-53. На сайте ПАО «СУЭНКО» по этой программе есть законодательство о технологическом присоединении и калькулятор.

4. Самое главное в механизме нового Закона то, что земля будет предоставляться без торгов в порядке статей 39.14 — 39.17 Земельного кодекса РФ, который требует:

1) найти свободную землю (самому или узнать в местной администрации, где у них есть свободная земля);

2) начертить схему расположения земельного участка (СРЗУ) на кадастровой карте территории (у кадастрового инженера или частного специалиста за 1000—1500

рублей либо самому, если пробить на четыре угловые точки будущего участка геоданные по смартфону или GPS-навигатору);

3) написать заявление о предоставлении земельного участка (без торгов, для ИЖС/ЛПХ в аренду на 20 лет) в местную администрацию (сельского поселения или района, где обязательно приписать: «на основании Закона Курганской области «О регулировании отдельных вопросов в сфере земельных отношений» от 5 июня 2019 года № 89 (инициатива губернатора В.М. Шумкова)», чтобы оно сразу же правильно рассматривалось);

4) получить согласие администрации на предоставление земли (постановление главы администрации о предварительном согласовании предоставления земельного участка);

5) заказать у кадастрового инженера его межевание и согласовать границы (получить межевой план);

6) подать все документы в Росреестр и поставить новый земельный участок на государственный кадастровый учёт (получить его кадастровый паспорт);

7) заключить с администрацией на земельный участок договор аренды и отдать его в Росреестр для государственной регистрации.

После этого строить дом, рожать в нём детей, оформлять его в собственность, брать в собственность даром саму землю, обсаживать её лесом и садами и жить всей семьёй в своём доме на своей земле счастливо.

5. Разрешение на строительство или проект дома не нужно.

С 4 августа 2018 года достаточно просто уведомить администрацию о планируемом строительстве согласно ст. 51.1 ГРК, заказать в БТИ техплан, в отделе архитектуры администрации района присвоить новой постройке адрес и отнести все документы в Росреестр для государственной регистрации права собственности на жилой дом в ЕГРН.

После этого в доме можно будет прописаться и обналичить материнский капитал в счёт построенного жилья (453026 рублей), если к этому времени в семье родилось двое или более детей.

Таким образом, Закон Курганской области от 5 июня 2019 года № 89 фактически направлен на создание Родовых поместий, так как рождённые на этой земле дети и являются согласно Закону основанием для безвозмездной передачи этой земли в собственность.

После Закона Белгородской области «О Родовых поместьях» это второй наиболее значимый принятый в регионах закон, позволяющий любой желающей семье строить свой дом на своей земле и превращать пустующие земли в цветущие сады.

Этот добрый почин следует расценить как самый значимый шаг государства по отношению к живущим на этой земле семьям и Родам и подкрепить это доброе и светлое начинание такими же законами в других регионах России по образцу курганского Закона.

Искренняя благодарность Вадиму Михайловичу Шумкову и благословение этой семьи и его потомков на этой земле в их делах.

## В Белгородской области принята программа возрождения села

**Белгородские власти объявили о беспрецедентных мерах поддержки молодых семей. Кредит в три миллиона рублей всего под один процент на 15 лет для строительства дома в вымирающих сёлах выдадут белгородцам, желающим туда переехать.**

**В** первые три года, пока новосёлы будут строиться и обживать, ни рубля в качестве возврата долга или процентов по нему они платить не должны.

Однако и потом могут уменьшить выплаты, попросту родив ребёнка. После появления первого малыша от кредита отнимут миллион, второго — ещё столько же, а с появлением третьего — и вовсе простят долг.

Инициатива вызвала противоречивые отзывы. Скептики назвали предложение заманчивым, но лишённым всякого смысла. Кто поедет в живописную глушь? Как через три года отдавать три миллиона, если дети не родятся, — работы-то нет?.. Однако в районной администрации неожиданно получили шквал звонков: «А как можно поучаствовать в программе?»

Сергей Кокушев подал документы одним из первых.

— Вот вы спрашиваете, зачем это мне? — усмехается он. — Да

просто хочется жить! Понимаете? Жить! Сейчас мы с женой и ребёнком в родительском доме в селе неподалёку от Ватутино теснимся. Конечно, неплохо, но нам, молодым, хочется своё жильё. Я слесарю, супруга — в местном магазине продавец. Но мы с удовольствием бы переехали, построились, с работой — разберёмся. Вот тут стали говорить, мол, нет там ничего. Я не знаю, что людям надо: электричество, вода, дорога — есть. Связь, конечно, плохая, ну так нам уже пообещали вышки поставить. Супермаркетов нет! Ох, тоже мне беда!

У семьи Котовых ситуация похожая, а объявленную в области программу для кредитования застройщиков на селе супруги и вовсе посчитали ответом на их мечты.



В Правительстве области решили, что первые дома начнут строить уже в нынешнем году: средства выделят, скорее всего, из резервного фонда, и пока количество кредитов, которые уже окрестили «суперльготными», ограничат 10–15-ю. Но если увидят по-

требность, программу могут «развернуть» до необходимых масштабов.

**Анна СКРИПКА**  
«Российская газета»,  
Белгородская область  
<https://rg.ru>



# ДЕНЬ ДЕТЕЙ В СКАЗОЧНОМ КРАЕ

Как всегда, 1 июня мы поздравляли наших деток с праздником! Игры, конкурсы, творческие задания, состязания, мини-концерт, флешмоб с мыльными пузырями, эстафеты — всего не перечислить. Занятие нашлось каждому, от



мала до велика!

Родители крутили огромную скакалку, вели творческий стол для малышей, показывали кукольный театр, пускали огромные мыльные пузыри. Да и как можно в такой день оставаться в стороне?! Каждый так или иначе почувствовал себя ребёнком, так что весело было всем!

В середине праздника, конечно, был вкусный стол, приготовленный мамами с любовью. А после ещё и сладкий сюрприз — огромный домашний торт.

В самом начале праздника объявили, что веселиться и играть будут все, даже взрослые. И кто не сделал этого добровольно, того в конце ждало весёлое испытание: суровые папы отжимались и приседали на радость детворе. Для подростков под вечер провели дискотеку.

В общем, дети были в восторге от праздника. А это самое главное.

За фото- и видеосъёмку всем сказочным коллективом благода-

рим Андрея Руденко, практически дипломированного (пока ещё студент) фотографа-оператора (студия «Agudar Creativity»). Ещё всего-то несколько лет назад он отмечал этот праздник среди подростков поселения. Когда семья переезжала в Сказочный край, Андрею было всего 13 лет, а теперь, спустя 6 лет, он учится в институте культуры и уже радуется своими профессиональными работами!

От души благодарим всех родителей за организацию и всех детей — за чудесные номера, стихи и песни! В этот солнечный первый день лета Сказочный край повеселился на славу! Ура!

## Приезжайте к нам!

Поселение Родовых поместий Сказочный край — наш родной дом. Нас вдохновили книги В. Мегре и идеи, описанные Анастасией. У нас ещё есть свободные участки. Мы приглашаем молодые семьи, ведущие здоровый, вегетарианский образ жизни, познакомиться с нами и создать Пространства



Любови в добром соседстве и в гармонии с окружающей живой природой.

Сотворим Сказочный рай вместе!

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



# ИСКОННОСТЬ ОДЕЖДЫ

Какую одежду считать исконной? Остерегаюсь даже брать на себя ответственность за это определение. Но так как вопрос насущный и, думаю, волнует многих, предлагаю поразмышлять об этом, опираясь не только на существующие знания, но и используя ум и душу.

Как вы думаете, Бог создал человека прямо в одежде?

Вроде бы нет. Адам, как нам известно, был наг. Видимо, по мере деградации человек стал мёрзнуть и ему понадобилась одежда.

Когда деструктивные процессы затронули глубинные слои и внутренние состояния, появилась бережная одежда. Люди пытались сохранить свои божественные способности с помощью этого инструмента. Этнографы уверены, что узорочье — целевые письмены, которые носили личностный отпечаток и имели свою целью не только ладование отдельно взятого человека, но и мягкую корректировку его не только тонких и физического тел, но и материализацию его целей и жизнен-



Одежда, вышедшая из добрых рук мастериц мастерской «Жива Ладушка», успела сняться в фильме Михаила Задорнова «Вещий Олег».

ных замыслов. Например, рушник судьбы и исцеляющая рубашка (исцеляла ещё в середине XIX века) — яркое тому доказательство.

Но если говорить о возвращении в наш современный обиход старинной исконной одежды, то традиции какой местности взять за основу?

Конечно, если человек хотя бы в нескольких поколениях прожил

на одной территории, где сотни лет передавались традиции изготовления, ношения и состава одежды, то вопрос снимается с повестки дня, и это при условии, что внешние обстоятельства сильно не влияли и тем самым не вносили вынужденных искажений традиций (пример — запрет и преследование после Великой отечественной войны этнографических уборов

привело почти к полному их «уходу» с территории России).

Да и много ли у нас семей, сохранивших исконные традиции? Ответ очевиден. Что же делать современному человеку, который зачастую родился далеко от места, где был зачат, а потом в течение всей жизни переезжал, жил, учился и работал в разных местностях? Как определить территори-

альную принадлежность исконной одежды? Вопрос насущный. И его решением в нашей мастерской мы занимаемся уже более 20 лет.

Конечно, ответ есть и он подтверждён опытом не только нашим собственным, но и счастливых обладателей современной живой, бережной одежды. Более того, из года в год мы работаем над совершенствованием данного аспекта в одежде нашей мастерской.

Энергетика вещи существует, и об этом много трудов написано различными биоэнергетиками. Существует ли энергетика у старинных вещей? Безусловно, скажите вы, да ещё какая! Кому же она принадлежит? Ну, разумеется, хозяину.

А полезна ли человеку, надевшему старинную вещь, энергетика его предыдущего хозяина? Думаю, ответ очевиден. Казалось бы, из самых благих и светлых намерений прикоснуться к сакральным ценнейшим свойствам традиционной старинной одежды, надевая её на себя, мы получаем такой неожиданный отрицательный результат! Согласитесь, так быть не должно!

Рассмотрим другой аспект. В условиях изменяющихся вибраций Земли претерпевает ли энергетическая суть одежды трансформации, связанные с этими изменениями? Да.

Окончание на стр. 32.



# Душа просит крестьянского труда

С самого детства мне нравилось делать своими руками то, что находит отклик у людей. В глазах человека восхищение, и мне приятно, и у него радость на сердце. А радость даёт здоровье, очищает от негатива. Работа с деревом давала такие эмоции.

Можно сказать, что я вырос рядом с верстаком. Отец, сколько себя помню, разные предметы из дерева резал. Он и приохотил меня к ремеслу. Начинать с малого: с лодочек всяких, игрушек. Умение работать с деревом пригодились в студенческие годы. Как-то выструганную из липы ложку подарил знакомым, потом вторую, третью. Много тогда вырезал. Вижу: принимают люди мои изделия. Мне говорят: «Продавай! У тебя хорошо получается!» Сомневался: а надо ли? А потом понял, что так можно перейти на другую ступеньку мастерства. Свою посуду продавал в Благовещенске, Хабаровске. Приятно, что люди до сих пор помнят и хвалят мои ложки.

## О ремесле

После университета арендовал в Благовещенске мастерскую. Ездил на выставки, там отмечали, что подобную утварь делали старожилы в скитах, то есть мы с отцом явили приёмы, которые почти утрачены. Ремесло требует определённых навыков и инструментов. Резцы приобретал у опытных резчиков, а некоторые под руководством отца сам ковал.

Деревянное ремесло не терпит городской суеты. Оно созвучно с бытием на земле, поэтому при первой же возможности переехал в село. Здесь гораздо продуктивнее работало. Но душа просила крестьянского труда. С наступлением весны всегда казалось, что упускаешь в жизни что-то важное. К тому же по специальности я агролог, а образование оказалось невостребованным.

Сейчас режу по дереву только для себя. Есть опыт, инструмент, но не хватает времени. Раньше думал, что зимой, когда с хозяйством меньше забот, буду заниматься любимым делом. Но пока не получается. Быть может, позже удастся создать небольшой цех, который будет выпускать изделия из дерева. Они очень востребованы.

## Об усадьбе

Любой, даже самый перспективный участок может стать красивым и пригодным для хозяйствования. Если человек находится в гармонии с природой, то сердце почувствует зов земли. Она сама подскажет, куда ему двигаться, а когда загорается искорка, только успевай передвигать ноги, работай усердно.

В окрестностях нашего села есть несколько заброшенных мест, где раньше стояли военные части. Местность выглядит печально. Выжженные ежегодными палами сопки соседствуют с остатками оборонительных сооружений. Впечатление такое, будто здесь недавно шли боевые действия. Окопы, капоныры (оборудованные в сопках укрытия для танков) — эти признаки войны вполне можно приспособить для мирных целей.

На одном из таких участков, на окраине села, я и начал создавать свою усадьбу. Вообще капоныры — прекрасная основа для строительства. Нужно поставить каркасные стойки, закрыть специальным материалом для гидроизоляции и всё засыпать грунтом. По этому принципу построил зимовье. В нём всей семьёй живём уже третий год.

Дальше — больше. К землянке сделал пристройку. В ней разместилась небольшая пекарня, где пекут на продажу бездрожжевой хлеб. Мы освоили ржаной, ржаной с тмином, пшеничный. Хлеб

очень выручал в то время, когда козы были в запуске.

## О доме из самана

Настоящей достопримечательностью стало строительство капитального дома. За круглую форму его местные прозвали

стабильнее экосистема.

Со стороны дороги, на валу, что образовался после обустройства водоёма, высадил сосны. Они быстро растут и неприхотливы. Лет через 20 наш участок будет защищён от ветра сосновый бор.

Вообще это дерево я называю «политическим». Обустрой-



«дом-башня». За счёт формы удалось его удачно вписать в ландшафт усадьбы. Стены сложены из блоков из самана — спрессованной смеси соломы, глины, песка и битого кирпича или бетонной крошки. Очень дешёвый и доступный для нас материал. Пока у дома готовы только фундамент и первый этаж, много времени отнимает хозяйство. Но зато убедился, что саман выдерживает даже самые сильные ливни.

Недалеко от строений вырыли карьер. Постепенно он наполнился водой, и теперь у нас рукотворное озеро. За несколько лет здесь собрана богатая коллекция водной и прибрежной растительности. Семена привозили из Хинганского заповедника и собирали в местных водоёмах. Озеро у нас — место особое. После трудного дня омовение примешь, и усталость как рукой снимает, ты опять полон сил.

## О деревьях

С одной стороны от озера заложен будущий сад. Здесь использовали благоприятные условия для роста жимолости, яблонь, груш и других плодовых деревьев. Полная гармония. Считаю, что чем больше биоразнообразия, тем

стабильнее экосистема. Со стороны дороги, на валу, что образовался после обустройства водоёма, высадил сосны. Они быстро растут и неприхотливы. Лет через 20 наш участок будет защищён от ветра сосновый бор. Вообще это дерево я называю «политическим». Обустрой-

## О коровах и козах

Животноводством серьёзно занялся примерно лет шесть назад благодаря своим детям. Для них покупали молоко то у одних хозяев, то у других, постоянно возникали обстоятельства, заставлявшие искать продавцов. Стал убеждать своих, что сможем сами держать корову, научимся доить, ухаживать. Наконец отважились мы, в прошлом городские жители, купить первую телку. Стали делать сыр, творожок, сметанку. Угощая знакомых, понял, что людям нравится. Да и изобилие молочка в рационе положительно влия-

ло на здоровье всей семьи. К тому же кормилица — обязательный атрибут деревенской жизни, испокон веков в каждом дворе была бурёнка.

Купил ещё одну корову, пошли телята. Позже появилась лошадь, вороная красавица, в хозяйстве стала первой помощницей. Вспомнил, что корни у меня казацкие, научился уверенно держаться в седле и без него. Когда летишь галопом, появляются чувство безграничной свободы и радость непередаваемая.

Первую козу купили тоже по необходимости. Племяннику было рекомендовано пить козье молоко. Но оказалось, что одной рогатой мало. Чтобы получить эффект, нужно держать несколько скотинок. Начал скупать в округе

если окажется, что не востребована продукция или рынок перенасыщен ею. На мой взгляд, будущее за малыми формами хозяйствования.

## О ферме

Для полноценного хозяйствования усадьба становится тесноватой, поэтому арендовал ещё один такой же участок, бывшую военную точку. Для крупной сельскохозяйственной деятельности он не пригоден, неудобно его пахать и засеивать, а мне в самый раз.

На эту землю хочу перевести животных. Вполне реально поставить ферму, чтобы и загоны, стойки были просторными, и было место для дойки. Оставленное военными наследство и здесь можно с пользой использовать. Окопы вполне пригодны под основу силосных ям, под фундамент сараев. Бункеры можно будет переоборудовать в хранилища, где будет зреть сыр, храниться молочная продукция. В капонырах прекрасно разместится питомник для саженцев.

Сейчас занимаюсь очисткой и расширением озера. Оно будет выполнять функции пожарного водоёма, водопоя. Начал оборудовать пляжную зону. Это озеро также засадим прибрежной и водной растительностью. У нас уже заготовлен посадочный материал: есть саженцы лотоса, других растений. На подворье отца создали питомник медоносных деревьев. Растут амурский бархат, липа. Двухлеточки, которые подрастают там, высадим возле озера. Лет через двадцать вполне можно будет ставить пасеки, и не нужно будет пчеловодам вывозить улья за сотни километров, чтобы взять липовый мёд.

На этом участке планирую сочетать хозяйственные работы и экотуризм. Горожанин на фоне тех же кочечек, на свежем воздухе, купаясь, загорая, а если будет желание, то и приобщаясь к деревенскому труду, может полноценно отдохнуть. Уверен, что здесь его душа откроется миру и настроится на одну волну с природой, и, может быть, он станет чуточку добрее, переосмыслит свою жизнь или укрепит в своих добрых помыслах.

## О семье

Я с женой познакомился восемь лет назад. Она оставила Владивосток и за мной приехала в амурское село. Супруга меня поддерживает во всех начинаниях, даже в тех, которые, на первый взгляд, кажутся фантастическими. Но когда за спиной есть такая серьёзная поддержка, открываются безграничные возможности. Это гарант успеха. У нас крепкая, сильная, дружная семья.

**Виктор П.**

Амурская область  
<https://vk.com/citylifeout>





# Финансовые аспекты переезда на землю

Переезд на землю, скорее всего, будет связан со снижением уровня жизни в первые несколько лет. С чем это связано и где здесь плюсы?

## Бытовые условия

Построить сразу дом со всеми бытовыми условиями «как в городе», обойдётся в 2–3 млн. рублей, включая покупку земли. С бюджетом 1–1,5 млн. можно организовать водопровод из колодца с холодной и горячей водой и канализацию. Но отопление будет печным и, возможно, туалет на улице. Если денег на переезд ещё меньше (от 500 тыс. руб.), то придётся чем-то жертвовать. Если сократите площадь жилья, может быть, сможете организовать канализацию и горячую воду в рукомойнике.

Такой уровень затрат при постройке дома с нуля был возможен у нас за счёт наших заработков, связей на месте и т.п. В целом же, если брать рыночные цены на товары и услуги, то они будут на 30–40% больше.

## Затраты регулярные

Помимо разовых затрат на строительство у вас будут ежеме-

сячные траты на какие-то доделки, пристройки, утепления и т.п. И они, точно, первые 3–4 года будут превышать коммуналку в городе. По нашему опыту, это около 10–20 тыс. рублей в месяц. Хорошая новость в том, что все эти средства, во-первых, надо выкладывать не раз в месяц, а периодами: накопил — вложил, а во-вторых, они останутся с вами, вы будете пользоваться их результатами долгие годы, в отличие от того, что теряете каждый месяц на коммуналке и аренде квартиры (если нет своего жилья).

Скорее всего, вырастут траты на бензин, ездить на природе будете больше, особенно в период строительства. Да и без машины лучше за город не перебираться, особенно семьёй. По выбору машины для жизни нужно писать отдельно. У нас на шестой год жизни на земле появился электромо-

бил. Затраты на питание при правильной организации начнут снижаться уже с первого года. А на

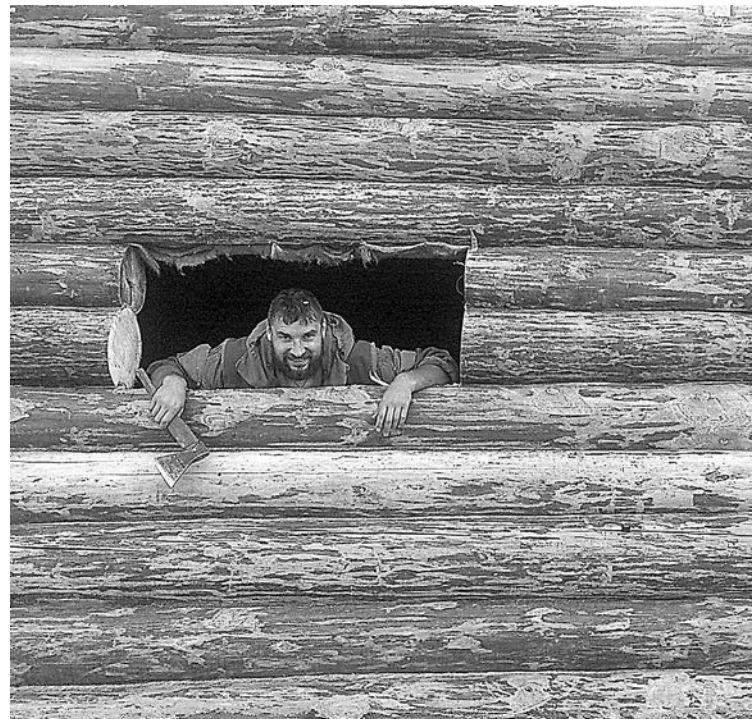
3–4-й год, даже если не заниматься активно сельским хозяйством, снизятся на 20–30%.

Затраты на одежду вы сможете резко сократить почти сразу. Берцы, сапоги, горка и т.п. носят практически целый год. Костюм и вечернее платье жены будут висеть в шкафу как новенькие. Но всю эту экономию съест необходимость покупать новый инструмент, бытовую технику, сельхозинструмент и т.п.

В итоге, по нашему опыту, через 2–4 года ежемесячные семейные траты снижаются на 30–40%, это если вы в городе вели скромный образ жизни. А если были любителями ресторанов, кино, кафе и т.д., то минимум в два раза.

## А где плюсы?

Плюсы — в долгосрочном инвестировании. Основная часть ежемесячных затрат будет вкладываться вами в самого себя: свой дом, свою семью, своё здоровье и душевный покой.



Вдобавок вы стремительно будете осваивать новые навыки, учиться самостоятельно выходить из сложных ситуаций. Научитесь ценить взаимовыручку и друзей.

И через 3–5 лет при наличии стабильного дохода можно будет откладывать, копить, инвестировать на порядок больше, чем ког-

да жили в городе.

Именно этот факт и является ключевым для роста и развития семей, благоустройства пространства и финансовых возможностей после переезда на землю.

**Александра И.**

Ленинградская область

# Нашли деревушку с тёплым и таким родным домом

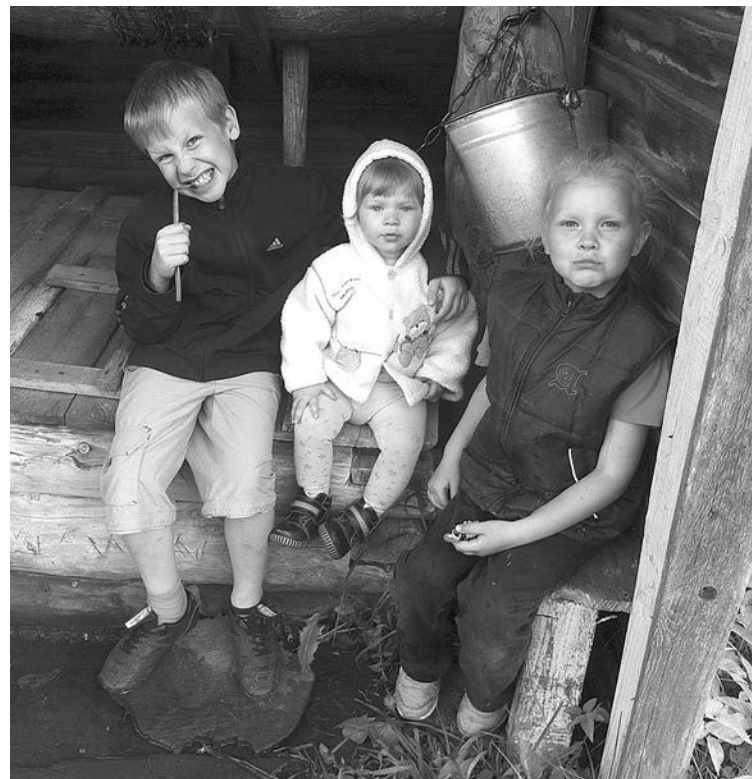


Первым толчком для переезда из города в деревню было то, чтобы начать здоровый образ жизни, питаться натуральными продуктами и укрепить своё здоровье и здоровье детей. Хотелось, чтобы дети больше были на свежем воздухе, желательно сами. В городе это невозможно сделать. Вначале это были только мысли, какие-то нечёткие идеи, как и что мы хотим и как всё это воплотить в жизнь. Но, как говорится, пока не попробуешь — не поймешь! Вот и решили попробовать.

Мы много объездили необык-

гловидный подъезд и всякое такое. Просто у всех предпочтения и представления о деревенской жизни разные, ну и, конечно, материальный запас.

А бывает и такое, что ты представляешь себе «райский уголок», там река с песчаными берегами, хвойные леса вокруг деревни, церковь или монастырь действующий, тихое место, доброжелательные местные жители, маленькая деревенская школа, почта, магазинчик, по деревне проложен асфальт и ночью горят фонари, чтобы не страшно было прогуливаться. Но всё меняется, когда приезжаешь в деревню и видишь тот дом, который как из сказки или твоего детства. В нём по-деревенски тепло и уютно, как в родном маминном или бабушкином доме, русская печь, деревянный пол, сам дом из толстого бревна, законопаченный паклей, крыша изнутри хозяйственного дво-



ра, прилегающего к дому, отделана дранкой, кругом пахнет деревом, дровами и сухим сеном. И после всего этого все представления о «райском уголке» стираются, и хочется только этот дом и больше

никакой. В мыслях — что он только нас ждал и только мы должны его купить. А всё остальное уже не важно. Конечно, многие находят свой «райский уголок», который ищут, так как «кто ищет — тот всегда найдёт». Но у нас всё иначе, ведь мы весёлые человечки.

Поэтому мы со своими детьми, Манюней и Лизонькой, недолго думая и при этом много путешествуя, нашли по объявлению дом (местные называют усадьбой) и решили навестить, посмотреть тот самый дом из сказки. И так он впал в душу, что подумали его купить. Всё срослось как нельзя лучше, сделка состоялась, и весной 2017 года дом был куплен.

В конце июня того же года все вещи уже были перевезены из города в деревню, в эту уютную, ничем не примечательную деревушку, но с тёплым и таким родным домом!

<https://vk.com/veselyechelovecki>



Мы никогда не думали и не планировали жить в деревне, но с появлением детей наши желания и представления о жизни изменились. В городе дети стали часто болеть. Отсутствие натуральных продуктов, чистого воздуха и хороших мест для прогулок натолкнуло нас на мысль о доме в деревне.

новенных мест нашей необъятной Матушки-России. Что-то нам нравилось, что-то нет, а что-то очень нравилось, но не подходило. И решили тогда составить список критериев, которые нам необходимы для поиска той или иной деревни, где жили бы комфортно. Например, хорошая транспортная доступность до ближайшего города, школа для детей, магазин, кру-





# Хочу помочь родному селу

Агроном Алексей Флоря из села Лазо Приморского края возрождает выращивание женьшеня в своём регионе



Я вырос и живу в таёжном крае, о целебных свойствах женьшеня знаю давно. Вообще женьшень — уникальное растение, которое, например, азиаты используют в пищу и для медицинских целей. Интересно и то, что женьшень способен расти больше сотни лет, его жизненный цикл гораздо длиннее, чем у человека. Я много лет увлекаюсь культивированием женьшеня в домашних условиях.

## Об опыте Южной Кореи и истории

Лет 10 назад побывал в Южной Корее и был удивлён и одновременно восхищён масштабами выращивания и использования женьшеня. Одних только БА-

Дов насчитывалось десятки видов — широкий спектр полезных и нужных препаратов, поддерживающих здоровье и продлевающих жизнь. Корейцы целенаправленно культивируют это растение, в то время как у нас, в Приморье, женьшень свободно произрастает в дикой природе, но никто не задумывается о его выращивании и переработке в коммерческих целях. Это и стало отправной точкой.

Начал изучать историю выращивания женьшеня на территории Приморья ещё со времен азиатов. Оказывается, в советское время женьшень успешно культивировали: создавались целые совхозы, выводились новые виды этого удивительного корня. В 70-е годы в Приморье даже существовал клуб женьшеневодов-любителей. Изучив тему вдоль и поперёк, решил взяться за возрождение выращивания женьшеня в Лазовском районе.

## О выращивании женьшеня

Оформил несколько участков земли в окрестностях Лазовского района и приступил к делу. Работы очень много, инфраструктуры никакой, всё делается за счёт собственных средств.

Женьшень не особо прихотлив, но для роста ему нужно затемнение, да и вообще, одно дело — вырастить 5–10 корешков для себя и совершенно другое — тысячи. Причём нужно не только вырастить, но и сохранить, чтобы вредители не испортили посадки. На сегодняшний день построена оранжерея с искусственным затемнением, куда были посажены семена и трёхгодичные сеянцы женьшеня. На следующий год высадка семян будет происходить под пологом леса. Создаются условия произрастания, наиболее приближенные к естественным. Для этого уже

подготовили несколько участков земли.

За 5–7 лет, если всё получится, мои посадки достигнут 10–15 га. Это всё реально, просто нужно набраться терпения. Обработкой плантации занимаюсь сам и нанимаю несколько людей. Сейчас готовлю план-проект, чтобы получить поддержку государства, потому что для дальнейшего развития необходимы средства.

## О перспективах семейного бизнеса

Пока выращиванием женьшеня занимаюсь один, но мою идею поддержали брат и сестра. Может быть, моё увлечение вырастет в семейный бизнес, потому что на женьшень действительно есть спрос. Но пока я не загадываю настолько вперёд.

Выращивание женьшеня — это только первая ступень, можно углубиться в развитие экотуризма, другое направление — производство трав и БАДов, торговля саженцами. Кстати, последнее направление очень актуально, потому что купить саженцы женьшеня в большом количестве просто нелегко, на этом никто не специализируется.

## О связях с единомышленниками

Поддерживаю связь с единомышленниками. Как я уже говорил, в 70-е годы в Приморье выращивание женьшеня было очень популярно. Был даже такой женьшеневод-любитель Порфирий Евстигнеевич Елизаров, который занимался селекцией этого растения. Самые лучшие образцы бывали на Всероссийской сельскохозяйственной выставке. Сейчас общаюсь с его внуком, продолжающим семейное дело — культивирование женьшеня. Мы обмениваемся опытом и новыми знаниями, он всячески помогает мне в моих начинаниях.

## О фонде саженцев и цели

Сейчас формирую фонд саженцев. Те, что у меня были, и новые, выписанные из других питомников, посадил у себя. Вообще сортов женьшеня много: есть канадский, японский, корейский, но самый ценный тот, что произрастает у нас. Моя цель — сохранить и приумножить именно эту популяцию женьшеня, самого ценного сорта, обладающего наиболее полезными свойствами.

Торговый возраст у растения наступает на 5–7-й год, именно тогда в корневище накапливается достаточное количество полезных веществ, чтобы использовать сырьё для производства лекарственных препаратов.

## О планах развития

В планах — знакомство с фармацевтической промышленностью. Знаю, что на Алтае есть крупное производство БАДов, я заинтересован в сотрудничестве с ними. В процессе также создание логотипа нашей компании, думаю, при грамотном подходе наш женьшень может стать узнаваемым брендом.

Экотуризм — вполне жизнеспособная идея, потому что в последние годы число туристов в наших краях значительно выросло. Почему бы не организовать экскурсии на плантации, где можно не только увидеть, как произрастает женьшень, но и купить продукцию на его основе?

## О себе

Что такое городская жизнь, я знаю, успел пожить во Владивостоке, а потом снова вернулся на малую родину. В селе жизнь более спокойная, но если есть интересное дело, которое по душе, то жить здесь не скучно.

Хотелось бы помочь своему родному селу в экономическом развитии, создании рабочих мест и привлечении туристического потока в Лазовский район. Надеюсь, что у меня всё получится.

<https://priderussia.ru>

# На чём можно сэкономить

**Я** убеждённый минималист. Мне чужда идея, что потребление приносит счастье, а сумма заработка определяет достоинство и ценность человека. Думаю, что в жизни есть множество интересных дел и явлений, совершенно с деньгами не связанных, поэтому предпочитаю заниматься работой не больше 4–5 часов в день. Разумеется, при такой нагрузке зарабатываю не много, и мои траты могут сильно отличаться от того, что современная культура представляет как норму. Итак, расскажу, на чём экономлю, не чувствуя при этом снижения качества жизни.

## • ОДЕЖДА

Мне неинтересна игра в моду. Базовые нормы стиля сохраняются неизменными десятилетиями. Если покупать не супертрендовые вещи, а более нейтральные предметы гардероба, они не будут смотреться устаревшими. Можно находить качественную одежду на распродажах и в секундах, глав-

ное — не соблазняться низкими ценами и покупать только то, что действительно подходит по фигуре и будет хорошо сочетаться с уже имеющимися вещами. Мне вообще кажется, что хороший гардероб не должен включать много вещей, но все они должны играть между собой комбинироваться. Ну и, разумеется, за одеждой нужно правильно ухаживать, чтобы она дольше сохраняла свой свежий вид.

## • БЫТОВАЯ ХИМИЯ

Необходимость в десятке средств для каждого угла и предмета в доме явно завышена. Большую часть загрязнений легко можно удалить с помощью хозяйственного мыла, соды и уксуса, которые стоят копейки, да ещё и обладают отличными дезинфицирующими свойствами. У меня из всей бытовой химии дома только средство для унитаза, так как оно реально удобнее, чем хозмыло. Всё остальное мою, чищу и стираю перечисленными копейчными средствами.

## • КОСМЕТИКА

Недавно вспоминала, как в юности красила волосы каждый месяц, и прям вздрогнула — сколько ненужной возни! Тогда это было интересно, сейчас — совершенно нет. Пока не начала седесть, не вижу необходимости красить волосы. Аналогично и с макияжем. Конечно, мне повезло с тем, что кожа по природе достаточно неплохая и нормально смотрится без тональных средств. Так что, если мне хочется приобрести «социально приемлемый вид», просто крашу ресницы, подвожу брови тенями и крашу губы единственной помадой. Единственное, что мне нравится делать, хотя в этом нет особой необходимости, — маникюр и педикюр. Я делаю их сама и использую дешёвые лаки, так как мой опыт показал, что разницы между ними и очень дорогими нет никакой ни по стойкости, ни по состоянию ногтей. Но это блажь, от которой я бы тоже отказалась, если бы

она не доставляла такого удовольствия.

## • ГАДЖЕТЫ

Мне сложно понять увлечение новыми телефонами, ноутами и планшетами. Предыдущий мой телефон служил больше семи лет, новым планирую пользоваться не меньше. Современные наклейки на экраны и чехлы позволяют продлить срок службы во много раз. А гонка за новыми моделями мне совершенно не понятна. Работает, не тупит — что ещё надо?

## • ФИТНЕС И ПРОЧИЕ ПЛАТНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЗОЖ

Здоровый образ жизни можно вести, практически не тратя денег. Вместо фитнес-клуба гулять или бегать в парке и тренироваться дома. Вместо дорогущих добавок использовать простую здоровую пищу. Вокруг ЗОЖ выстроена гигантская маркетинговая крепость, которая, по сути, является карточным домиком. Многие из того, что продаётся под лозунгом здоровья и долголетия, — просто ненужная ерунда. Надо разобраться, что подходит именно вашему организму, и наверняка окажется, что большая часть потребностей удовлетворяется минимальными средствами.

Разумеется, я не считаю, что есть что-то плохое в том, чтобы тратить честно заработанные деньги на всё вышеперечисленное, если это развлекает и делает жизнь лучше, если это осознанный выбор и свободно принятое решение: обменивать часы жизни (отданные на заработок) на эти вещи.

Просто уверена, что чем больше человек работает, тем более высокий статус имеет, тем важнее ему потреблять и выглядеть достойно. А человека, который не занимается показным потреблением, заклеймят нищезависимым и лентяем. Хотя, казись бы, кому какое дело, какие жизненные выборы делает человек, сколько он работает и на что тратит деньги?

А насколько для вас важно потреблять? Думаете ли вы о покупках в контексте того, что обмениваете на них своё время? Чувствуете ли вы, что это равнозначный обмен? На чём предпочитаете экономить, а на чём — нет?

**Татьяна ХРОМОВА**

Блог «Взор с гор»

Краснодарский край,  
Апшеронский район





# Молодые супруги променяли Питер на курскую глубинку

Молодые супруги Марина и Александр Драгун оставили Питер и переехали в Курскую область. Да не куда-нибудь, а в хутор Бердин Большесолдатского района, где мобильная связь не везде ловит. В «Инстаграм» молодая женщина на полном серьёзе делится успехами в выращивании клубники и скотины. При этом сама Марина никак не похожа на сельянку, выгребаящую за животными навоз: отличный маникюр, макияж, ухоженные длинные волосы. Многие насторожились: может, тут что-то не так? В чём подвох?..

## «Было бы классно здесь жить!»

— Мы с мужем родом из Украины, Донецкой области. Когда в 2014 году там всё началось, мы переехали в Питер, где жили мои тётки. У меня высшее образование, я бухгалтер, муж окончил техникум, он сварщик. Устроиться по специальности нам не удалось. Муж переквалифицировался в монтажника, налаживал мобильную связь, а я пошла работать маркировщиком деталей микросхем. По питерским меркам, зарабатывали неплохо, 25 тысяч в месяц отдавали за съёмную квартиру. Мы вполне могли взять кредит и платить эти же деньги за собственную жилплощадь. Но нам не хотелось жить в городе. Хотели как можно быстрее поселиться в деревне, вот и переехали. Нисколько не жалею.

Выбор в пользу Курской области Марина объяснила просто. В хуторе Бердине жили её бабушка с дедушкой, которых она навещала в детстве на летних каникулах. В 2002 году они умерли. С тех пор дом пустовал. Чтобы он окончательно не разрушился, за ним присматривал Маринин дядя.

К тому же Курск, в отличие от Питера, вошёл в список городов,

где жителям Украины можно по упрощённой схеме получить российское гражданство. Супругам Драгун, в прошлом году отметившим 15-летний юбилей совместной жизни, пришлось несколько раз приезжать из северной столицы в Курск для оформления документов. Летом они останавливались в пустующем бабушкином доме.

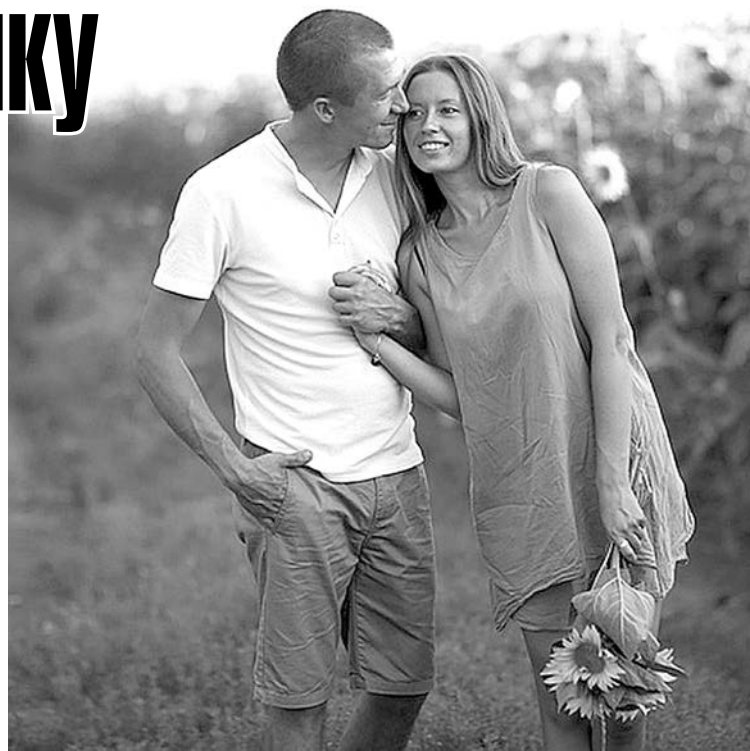
— Наверное, я первая предложила здесь поселиться, — вспоминает Марина. — Сказала мужу: «А было бы классно здесь жить!» Мы посмеялись. Как можно жить в деревне?!.. У нас нет опыта ведения хозяйства. Оба — городские жители.

Идея в голове засела прочно, пара начала продумывать переезд. С лета 2017 года семья Драгун поселилась в хуторе Бердине.

## В деревню лучше переезжать с деньгами

Своим подписчикам в «Инстаграм» Марина с гордостью показывает простое хозяйство: старые сараи с курами, овцами, козами, 50 соток огорода, времянку, небольшой кирпичный дом и особую гордость — теплицу.

Многие начинают интересоваться: что нужно для того, чтобы



переехать в деревню, сколько требуется денег на первое время?

— Как есть, так и говорю, — признаётся Марина. — Если не хотите работать на дядю за 10–15 тысяч, приезжайте с деньгами. Всем это советую. Здесь нужно вкладывать. Мы с мужем этот момент упустили. Но я бы не осталась в Питере ещё на несколько лет, чтобы собрать больше денег. Хотелось переехать как можно быстрее.

При переезде на руках Драгун было около миллиона рублей. Эти средства семья пустила на ремонт дома, в котором не было воды, ванной, унитаза. Заменяли окна, полы. Словом, привели жильё в порядок, подготовились к зиме. На строительство новых сараев попросту не хватило денег. Подремонтировали старые.

Сажать огород в середине лета не имело смысла. Соседи выручили:несли со своих огородов всё, что могли. Полностью обеспечили переселенцев овощами. Марину в хуторе знали ещё с детства.

А в прошлом году они уже сами посадили на своих 50 сотках картошку, помидоры, огурцы, перец, баклажаны, свёклу, капусту, кабачки, тыкву, редис... Марина переживала, что ничего не вырастет. Информацию черпала из интернета. Александр утешал жену, что она поднаберётся опыта и у неё обязательно всё получится. Однако получилось с первого ра-

ло! Но ничего, всё наладилось.

В планах супругов — оборудовать подземную теплицу, чтобы иметь круглогодичный доход от продажи овощей, наладить производство козьего сыра, построить новый большой козлятник, увеличить число породистых коз с хорошим надоем. Но все начинания, по их подсчётам, начинаются от миллиона рублей. Таких денег нет. Вот Александр и занимается подработками: ремонтирует стиральные машины, холодильники. А Марина ведёт «Инстаграм»: ей удаётся зарабатывать на рекламе. Если бы каждый подписчик сбросил по рублю на подземную теплицу, то удалось бы собрать 35 тысяч. Но женщина ни о чём не просит. Хотя некоторые немного помогают реализовать мечту.

Не так давно Драгун забрали к себе Маринину маму, которая осталась одна. Зажили все вместе душа в душу.

— Меня часто спрашивают, как я всё успеваю? Так я и не успеваю. У меня нет образцового показательного двора. Родственники, друзья до сих пор пальцем у виска крутят, не понимают, зачем в деревню переехали, где нет перспектив. Да мы не за деньгами сюда ехали, хотя и без них никак! Здесь у нас своя качественная еда, свежий воздух, равномерная физическая активность в течение дня, а не изматывающие тренировки по вечерам в тренажёрном зале. И спокойнее: нет начальников, никто нервы не треплет. Многие подписчики не верят, что я сама управляюсь с животными и огородом. «У вас такие ногти! Вы вся такая-растакая!» — цитирует женщина. А я отвечаю: «Если буду в своей рубе фотографироваться, в которой работаю, вам будет неприятно на меня смотреть!» Сначала привожу себя в порядок для «Инстаграм», фотографируюсь, а потом переодеваюсь и иду чи-



за. Трудно пришлось и с домашними животными. До сих пор подсказывают соседи. Хотя всё равно казусов не избежать.

— Мы тогда так и не поняли, беременны овцы или нет, — продолжает блогер. — Нет, мы их к барану водили. Но зимой овцы обрастают шерстью и становится непонятно, стельное животное или нет. В общем, в феврале они внезапно для нас родили. Открываем с мужем дверь сарая, а там — два ягнёнка, похожие на собак. Даже не поняла сначала, что это: какие-то жёлтые, с пятнышками. На улице мороз больше 20°C. Как мы тут с ними носились! Я их полтенцем вытирала, муж в другом сарае подключал красную лампу для обогрева, натаскали сена, а потом переселили их. Первые две недели бегали к маленьким каждые полчаса. Один есть не хотел. Сколько тут переживаний бы-

стить навоз. Я не брезгливая. Всё по хозяйству могу делать.

<https://www.kursk.kp.ru/daily/26956/4010302/>

**Ольга ТРУШКИНА**

«Комсомольская правда», г. Курск



# Конопля против пластика

В феврале этого года в Кургане проходил II Международный форум коноплеводов «Инновации в коноплеводстве для решения экологических проблем», организованный деловым изданием «Ведомости». Эксперты оценили текущее состояние отрасли в России и предложили меры, которые помогут ускорить её развитие.

## Криминальная слава и новые пути развития

Техническая конопля — это полезная, универсальная и экологически чистая культура с колоссальным потенциалом, уверены специалисты. Она даёт высокие урожаи, созревает в короткие сроки и является подходящим сырьём для производства более 30 тысяч различных изделий. И в то время, как в Китае, США и многих европейских странах активно занимаются её выращиванием и переработкой, в России этот сектор экономики только начал формироваться.

Первые шаги на пути развития коноплеводства были сделаны в 2012 году, когда технической конопле дали «зелёный свет» на государственном уровне. Однако,



как сообщила президент Ассоциации коноплеводов АРКО Юлия Дивнич, неопределённые аспекты в правовом статусе сферы по-прежнему остаются.

— В данный момент Ассоциация плотно работает с Федеральной антимонопольной службой (ФАС) и с остальными участниками регулирования рынка для того, чтобы понизить класс опасности технической коноплы и упростить работу по взаимодействию между предпринимателями и госорганами, — заявила Дивнич.

Она добавила, что в 2018 году в России впервые были утверждены погектарные субсидии на выращивание технической коноплы, льготные кредиты и возмещение до 25% прямых понесённых затрат на приобретение техники и оборудования, а также строительство и модернизацию пенькоперерабатывающих предприятий. Сейчас коноплеводам и производителям продукции важно не только повышать инвестиционный потенциал отрасли, но и менять отношение общества к культуре, отметила эксперт. Многие люди до сих пор ас-

социируют её с наркотическими веществами, хотя техническая конопля не пригодна для переработки в наркотики.

## Экологичная альтернатива пластику

Возможным определяющим фактором развития коноплеводства станет страхование ответственности за экологические риски.

— К сожалению, роль экологического страхования в России недооценена, — сказала финансовый советник страховой компании «Ренессанс Жизнь» Анна Замиралова. — Малоответственные компании реализуют его либо по требованию Центробанка для получения лицензии, либо по требованию свше.

Спикер отметила, что в стране всё же есть организации, которые осознанно подходят к вопросам экологии и внедряют новые технологии с упором на устойчивость. Одной из них является «ПромРуссКон», занимающаяся выращиванием и переработкой лубяных культур.

В рамках форума компания «ПромРуссКон» подписала меморандум о сотрудничестве с Департаментом агропромышленного комплекса Курганской области. Документ предусматри-

вает открытие крупного производства в Далматовском районе. Предприятие, начало строительства которого запланировано на 2020 год, будет производить от 200 тыс. тонн до 200 млн. тонн целлюлозы в год. Она станет сырьём для изготовления полностью разлагаемой упаковки, композитных материалов, бумаги, тканей, биопластика и других продуктов. Инвестиции в проект составят около 2 млрд. дол. При условии его полной реализации в Курганской области будет дополнительно создано около двух тысяч рабочих мест.

— В условиях всё большего загрязнения пластиковыми отходами биопластик является не просто перспективным, а стратегически важным материалом, — сообщила куратор проекта по выращиванию и глубокой переработке технической коноплы «ПромРуссКон» Марина Дмитриева. — Весь производственный цикл будет завершаться конечным продуктом, и наши специалисты будут работать, чтобы сделать производство абсолютно экологически чистым.

В завершение форума спикеры выразили надежду на то, что благодаря всеобщим усилиям в стране будет создана инновационная и стремительно развивающаяся отрасль промышленности, а отечественная продукция в конечном итоге выйдет на международный рынок.

**Евгения ЧЕРНЫШЁВА**  
<http://plus-one.rbc.ru>

# Скороплодная форма грецкого ореха

Скороплодные формы грецкого ореха выгодно выделяются по комплексу хозяйственноценных признаков и свойств из гибридных и тем более от обыкновенной формы грецкого ореха. Скороплодные формы довольно урожайные, потому что в них продуктивны не только верхушечные плодовые почки, но и часть боковых, в результате урожайность дерева увеличивается. Как правило, такой тип плодоношения называют латеральным. Кроме того, скороплодной форме характерно гроздевое плодоношение, что лишь увеличивает урожайность. Селекционерами (в частности, Леонидом Семёновичем Шугиным) получены формы, в которых орехов больше, чем листьев, и это в умеренном (холодном) климате!

Малый размер кроны (высота низкорослой скороплодной формы 3–4 м) позволяет размещать деревья гуще (рекомендуемая плотность посадки 4х6 м, то есть на 1 га интенсивного сада нужно 416 саженцев). Низкорослая форма ореха подходит для многих дачников, имеющих небольшие земельные участки, как правило, 6 соток. Кроме того, небольшие размеры кроны облегчают сбор урожая, если не дожидаться падения орехов. Орехи скороплодных форм, как правило, невелики (масса 6–9 г), встречаются даже очень тонкокорые сортоформы, легко раскалываются, имеют высокое содержание ядра (45–60%). Ядра покрыты светлой кожцей, отличаются превосходным вкусом.

Такие растения вступают в период товарного плодоношения вдвое раньше, чем типичные среднерослые/высокорослые деревья грецкого ореха. Этот при-



знак в скороплодных орехах хорошо наследуется и при семенном размножении (особенно пересевом орехов вторичного цветения). Нередко они дают урожай после повторного (вторичного) летнего цветения. Орехи эти мелкие (до 5–6 г), но они представляют интерес для дальнейшей селекционной работы, так как плоды, полученные от колосков повторного летнего цветения, даже при семенном размножении полностью повторяют материнские качества растений, от которых они взяты, потому что вторичное цветение обычно происходит без появления серёжек, через апомиксис. А значит, исключён залёт пыльцы соседних форм ореха, в том числе высокорослых или даже других видов ореха.

Эту работу вели многие се-

лекционеры. Так, И. Е. Кочерженко вывел несколько сверхскороплодных (вступающих в плодоношение с 1-го года), а также крупноплодных сортов. Кстати, над крупноплодностью скороплодных форм работают многие селекционеры современности. И уже получены гибриды с крупноплодными сортоформами. Конечно, с увеличением плода несколько теряются урожайность и сама скороплодность. Но экземпляры получаются очень ценными, с массой плодов до 15–17 г.

Обыкновенно скороплодные не живут дольше 30 лет. Видимо, работает закон равновесия природы. Если орех вступает в плодоношение рано (с 2–3 лет) и обильно плодоносит, то всю свою жизненную энергию быстро сжигает. И наоборот, если обыкновенная

форма вступает в плодоношение поздно и имеет низкую урожайность, то энергия растения идёт на высокорослость и долгожительство: такой орех может прожить до 300–500 лет.

Возвращаясь к малому сроку жизни скороплодной формы, её нет смысла прививать, так как маточник быстро накапливает болезни, и черенок для привоя несёт в себе их, что только сократит срок жизни и без того короткоживущей формы. То есть требуется постоянное выведение новых сортов для каждой климатической зоны. Потому для закладки сада использую семенной способ и семена, полученные от переопыления лучших скороплодных форм между собой, с дальнейшей селекцией.

Семенное размножение имеет и ряд других преимуществ. При

таком способе росток с первых дней своего существования приспособляется к условиям своей среды обитания (суточным перепадам температур, длине светового дня, влажности воздуха и т. д.), и потом, во взрослом возрасте, растения становятся достаточно выносливыми и устойчивыми к погодным сюрпризам и болезням.

Поэтому для европейской части России, тем более средней полосы, подходит только семенной способ размножения. Растения, выращенные из семян прямым посевом на постоянное место, наиболее засухоустойчивы, так как корневая система не повреждается пересадкой. Они меньше болеют и повреждаются вредителями и, что важно, раньше вступают в плодоношение. Пересаженные же растения скороплодной формы могут затянуть вступление в плодоношение до 4–5-го года.

При выращивании ореха из семян происходят и приятные сюрпризы. Бывают сеянцы, которые по своим качествам превосходят своих родителей, что и используют селекционеры. Такие сеянцы можно применять в селекционных целях, отбирая из них лучшие из лучших, а потом размножать вегетативно (конечно, совсем недолго).

Одним словом, работа по интродукции грецкого ореха в средней полосе России ещё в зачаточном состоянии. Нам с вами предстоит получать интересные сортообразцы, а затем снова и снова пересевать, чтобы «дедушки» и «бабушки» были так же приспособлены к данной местности, если вдруг «внучек» в них пойдёт. И только потом уже можно будет говорить о местных сортовых формах.

**Олег ПЕРЕТЯТКО**

г. Камышин, Волгоградская область  
<https://vk.com/id111069027>

**На фото:** форма Зайцева-Хазельмана в Камышине (4-я климатическая зона).



**З**доровая плодородная почва — не рыхлая, она плотная, но «дырявая»!

Именно глина — основа плодородия большинства почв. Глина наряду с водой, воздухом и солнечным светом — основа жизни на нашей планете. Секрет в её удивительных свойствах.

Глина — это мельчайшие частицы минералов сложного химического состава. Благодаря микроскопическим размерам частиц глина имеет большую площадь поверхности. То есть способность глины к поверхностным взаимодействиям (обмен ионами) с окружающей средой гораздо выше, чем у исходных горных пород, входящих в состав крупных частиц (песка, камней).

Знаете ли вы, что почти любая почва (имеющая в составе глину) содержит в связанной форме огромное количество необходимых растениям ионов? Тот самый фосфор, калий, магний, серу, железо, и так далее... Глина буквально СОСТОИТ из этих веществ!

Если вы уже сдали почву на агрохимический анализ (что-то не верится...) и получили результаты, обратите внимание на «содержание элементов питания в подвижной (растворимой) форме и в связанной форме». Значения отличаются НА ПОРЯДКИ!

То есть почва содержит почти все необходимые для растений вещества в огромном количестве!

А если почва песчаная?

В песчаной почве тоже есть глина. И в большинстве песчаных почв этой глины вполне достаточно! И она (глина) потихоньку образуется из песчаных частиц. Медленно, но верно.

Вот в кислой торфяной почве глина в дефиците... Зато органического вещества в торфе накоплено очень много. И для многих растений торфяник — самое то!

Те вещества, которые находятся в почве в подвижной (растворимой) форме, легко доступны растениям. Их-то растения и поглощают корнями легко и свободно. И именно эти растворимые формы так же быстро, легко и свободно вымываются с дождями и поливами.

А что же происходит со связанными формами, с теми, что входят в состав глинистых частиц? Их корни просто так не могут взять... Корни не могут, зато вполне справляются почвенные грибы! Большинство (!) растений «дружат» с почвенными грибами. Это называется «микориза» (буквально — «грибикорень»). Такое партнёрство выгодно обоим сторонам: растения своими органическими веществами «подкармливают» микоризу, а грибы, располагая сильными ферментами, «добывают» для растений НУЖНЫЕ химические элементы, причём ровно столько, сколько нужно!

Кроме того, грибы способны добывать для растений воду из очень тонких капилляров. Мицелий буквально высасывает влагу из почвы! Растения со своей стороны «подкармливают» микоризных грибов корневыми выделениями и снабжают их мёртвым органическим веществом (опавшие листья, отмершие стебли и корни). Вот это партнёрство!

Кроме глинистых частиц и крупных элементов (песок и крупнее) почва содержит сложные органические вещества: свежие и полуразложившиеся останки и отходы жизнедеятельности растений, грибов, бактерий и животных, то есть «органику» (свежее органическое вещество) и «гумус» (органическое вещество,

# Как живёт почва

преобразованное до устойчивого состояния). Гумус, как и глина, содержит элементы питания растений в связанной форме. Он целиком состоит из нужных растениям веществ. Кроме того, что есть в глине, гумус содержит ещё азот и углерод. Как раз наличие гумуса делает глину очень плодородной.

Но гумус — не только «кладовая ионов». Соединяясь с глиной (в присутствии кальция и при участии почвенных животных — дождевых червей, многоножек и других «землероев»), гумус способен образовывать довольно прочные комочки, не размыва-

ют разнообразные ферменты и витамины... Всю эту «кухню» изучают несколько научных дисциплин и огромная армия учёных. Для нас главное — своей жизнедеятельностью почвенные микробы и грибы поддерживают жизнь почвы и растений!

Таким образом, в здоровой (естественной) почве формируются оптимальные условия для жизни растений и их «обслуживающего персонала» (грибов, животных и микробов). Там достаточно воды, кислорода, органических и минеральных веществ, углекислоты (она необходима для фотосин-

тезиса, как и у всего живого. И это происходит буквально у нас под ногами!

Например, в результате каких-то процессов (природных или вызванных деятельностью человека) почва полностью утратила свою естественную структуру пор и заодно растительность и естественное плодородие. Например, её долго и упорно пахали, чтобы «рыхлее была», а потом бросили, потому что рыхлее не становилась. Или стадо «бизонов» пробежало, и после ливня склон оголился от почвы и многолетней растительности.



мые водой.

Именно эти комочки (почвенные агрегаты) формируют удивительную структуру плодородной почвы, она состоит из агрегатов (содержащих полный комплекс элементов питания растений в доступной и в связанной форме) и из системы крупных и мелких пор («пустот»).

Крупные поры обеспечивают циркуляцию воздуха, конденсируют влагу и поглощают осадки, а мелкие (включая поры внутри комочков) содержат запас влаги и обеспечивают приток влаги из глубоких слоёв почвы за счёт капиллярных сил.

В такой почве (как и в живом организме) ОДНОВРЕМЕННО происходят процессы, требующие совершенно разных условий. Одни процессы происходят в среде, богатой кислородом (крупные поры), другие — в среде, где много воды и растворённой в ней углекислоты (внутри почвенных агрегатов), третьи — на границе сред.

И в каждой среде (на каждой частице почвы, в каждой поре) существует свой специфический комплекс микроорганизмов.

Почвенные микробы и грибы выполняют множество функций: разлагают органические вещества, нейтрализуют вредные газы, переводят азот воздуха в доступную для растений форму, растворяют минералы и гумус, выделя-

ют и для растворения связанных элементов питания).

И это ещё не всё! Здоровая, пористая почва способна к поглощению влаги из воздуха, даже если дождя не было месяца!

Как это происходит?

Растения и их остатки (лесная подстилка, степной войлок, мульча в саду), поглощая солнечные лучи, снижают температуру почвы (относительно наружного воздуха). За счёт суточных колебаний температуры почва постоянно «дышит», «вдыхая» и «выдыхая» атмосферный воздух. Почва холоднее воздуха, а значит, содержащаяся в воздухе влага КОНДЕНСИРУЕТСЯ в почве. Чем теплее воздух, чем обширнее система пор, и чем прохладнее почва, тем интенсивнее происходит этот удивительный процесс! То есть здоровая почва способна обеспечивать растения влагой даже в засуху.

Видели сосны, зеленеющие на голых скалах? Они живут благодаря конденсации атмосферной влаги в трещинах скал. А за счёт деятельности микоризообразующих грибов, которые собирают эту влагу и поглощают элементы питания, эти сосны не просто живут, они растут, размножаются и постепенно формируют почву.

Удивительное свойство почвы — способность к самовосстановлению в благоприятных условиях, можно даже сказать к размно-

жению, как и у всего живого. И это происходит буквально у нас под ногами!

Теперь земля уже не голая, а прикрыта останками сорняков, и поры есть не только от растрескивания, но и от их корней. Теперь есть пища для бактерий и грибов. Животные и ветер принесли сюда семена других растений, и эти семена теперь могут прорасти...

Именно сорняки оживляют погибающую почву. И за это их стоит уважать!

А что происходит потом? Когда заработал круговорот веществ, ожила микрофлора и немного наладилась система пор, приходит время более требовательных и долговечных растений. Эти новые растения уже не «бойцы на передовой», они «инженерные войска»: налаживают связь, строят мосты и дороги, обезвреживают мины... Короче, постепенно готовят разрушенную войной территорию к мирной жизни.

В народе эти растения зовут бурьяном: крапива, полынь, лопух, осот, хвощ...

И только потом при наличии минимальной инфраструктуры в эти места ПОСТЕПЕННО возвращается «мирное население» — смешанная многолетняя растительность со своими микоризами, партнёрами и паразитами. Возвращается изобилие, красота и порядок.

Помните про три возможных состояния почвы — «почва оголена, бурьян и разнотравье»? Так вот первое состояние — состояние войны, второе — начало восстановления, и только третье — мир.

Недаром в середине прошлого века в Советском Союзе родились такие словосочетания, как «битва за урожай» или «борьба с сорняками». На самом деле — в точку!

Только теперь, когда «поднятая целина» стала просто изуродованной засоленной степью, когда пахотные земли не дают урожая без постоянных подкормок, поливов и рыхлений, некоторым земледельцам (и землевладельцам) стало понятно, что война проиграна. К сожалению, пока только некоторым.

Что лучше — один раз захватить трофеи или наладить взаимовыгодную торговлю? Пахать, травить, бороться или налаживать долговременное устойчивое партнёрство?

Первое вроде бы проще, тем более «все так делают». Но последствия... Вы вступаете в противоборство с Природой. Кто в конечном итоге победит?

Второе психологически сложнее. Зато, когда понимаешь, что враг — вовсе не враг, а борьба была пустой тратой времени и сил, сразу открываются ТАКИЕ перспективы!

Вы будете воевать против закона всемирного тяготения или против теоремы Пифагора? Решать каждому.

Запомните: рыхление и оголение почвы равносильно её уничтожению.

Вы нападаете — почва защищается. На войне как на войне.

Сергей Александрович Сидоренко

**Отрывок из книги  
«Красивый сад без лишнего  
затрат. Путь к гармонии  
с природой»**

# Почему весной погибли яблони



Фото 1

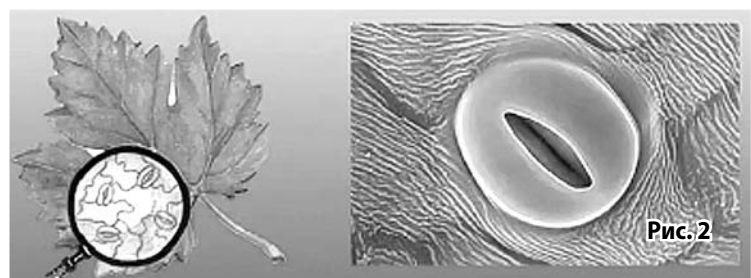


Рис. 2

**В**есной 2019 года в Новосибирской области садоводы были в шоке: значительная часть плодовых и не только деревьев погибла или на них кое-как распустились слабые листья. Причём погибли даже те деревья, которые без проблем росли в течение нескольких лет. И их владельцы не могли понять, по какой причине всё это произошло.

На фото 1, сделанном 15 июня 2019 года, размер листы на яблоне в три раза меньше обычного. И это ещё удачно, потому что часть яблонь вообще погибла.

Рассмотрим главную причину этого явления.

Что нужно для нормального развития большинства растений? Плодородная почва, солнечный свет, небольшой уход и вода. Вот как раз о воде и поговорим.

Весна 2018 года в Новосибирской области была настолько холодной, что листья на деревьях распустились на две-три недели позже обычного срока.

В следующем, 2019 году весна была теплее, снег сошёл раньше обычного, в апреле уже были дни с температурой воздуха больше 23°C. Садоводы обрадовались: ух, сейчас всё как начнёт расти! Но не тут-то было! Погода преподнесла сибирякам подарок в виде отсутствия дождей. В апреле в Новосибирске выпал один слабый дождь, в мае — один средний. В результате — великая сушь! Именно в тот период, когда растениям нужна влага! Растения на это отреагировали соответственно: листья на плодовых деревьях распускались с запозданием и очень медленно, а значительная часть плодовой вообще погибла или находилась в непонятном состоянии. Причём у многих садоводов погибли те яблони, которые годами росли без всяких проблем.

Садоводы стали задавать вопрос: а почему, собственно? Так вот, всё дело в отсутствии достаточного количества влаги в почве и воздухе. Попробуйте ограничить себя в воде, и через некоторое время вы начнёте ощущать временные трудности со здоровьем.

Часть садоводов сказали, что



Фото 3

растениям нужен углекислый газ. В листе содержится много воды, до 90% всей массы растения, а вокруг растения — сухой воздух. Тут начинают действовать физические законы, по которым влага стремится туда, где её мало. То есть через устьица испаряется влага из листьев в сухой воздух. В итоге листья высыхают и растение погибает. А са-

жди пойдут.

Поэтому в условиях сухого воздуха и сильных ветров растения прикрывают устьица, чтобы уменьшить испарение влаги из листьев. Одновременно они получают сокращённый рацион углеродного питания и хуже растут, зато остаются живыми!

Вывод: в условиях сухого воздуха (когда долго нет дождей) не-



Фото 4

проблема не в этом, так как они много поливали водой деревья. А вот и нет, влага должна быть не только в почве, но и в воздухе. Почему?

Вспомним школьный курс биологии. Растения питаются корнями, получая питательные вещества из почвы, а также листьями, потребляя углерод из воздуха. Про корневое питание знают все садоводы, а вот про листовое — знают немногие.

Во всём рационе питания растений углерод занимает добрую половину. И это вещество растения научились брать из воздуха, в котором углерод находится в составе углекислого газа CO<sub>2</sub>. Для этого в листьях растений есть микроскопические отверстия, которые называются устьица (рис. 2), через них воздух засасывается в листья, далее углекислый газ расщепляется на углерод C и кислород O<sub>2</sub>. Кислород растения выдыхают (на наше счастье), а из углерода под действием энергии света строят свою органическую массу. Напомним, что на нашей планете углеродная форма органической жизни, органика строится на базе углерода.

Представим ситуацию, когда месяц нет дождей, в почве и воздухе минимум влаги. Растения плохо развиваются, садоводы это замечают и начинают усиленно их поливать. Вроде всё сразу должно улучшиться, но не тут-то было! В почве влаги стало вдосталь, а то даже и с избытком, а вот в воздухе её так же мало, что приводит к негативным последствиям.

Итак, в листьях растений широко открыты устьица, так как



Фото 5

доводы удивляются: я ведь дерево поливал!

Оставшиеся в живых растения посмотрели на погибших товарищей по садовому участку и задумались о том, как выжить в таких условиях. Если держать устьица открытыми в условиях сухого воздуха, то влага из листьев испарится и растение погибнет. Если устьица закрыть, то влага из листьев испаряться перестанет, но рацион питания растений сильно уменьшится (из-за закрытых устьиц листья потребляет меньше воздуха, то есть углекислого газа), и растение может погибнуть. Итак, в первом случае оно точно погибнет, во втором может погибнуть.

Как вы бы поступили, зная, что без воды человек может жить три дня, а без пищи — месяц? Что бы выбрали: воду или пищу, если можно было бы взять только одно? Вот и растения сделали выбор в пользу сохранения влаги в ущерб питанию. Иссушиться и погибнуть растение может за несколько дней, а без питания протянуть месяц, а там, глядишь, и до-



Фото 6

лей с высоким распылением воды (фото 7). В этом случае вода будет попадать на крону деревьев, на листья и стекать на почву, то есть влаги будет достаточно в почве и в воздухе.

Представьте леса в тропиках и субтропиках: деревья громадные, листва как зонтики, и всё это великолепия не только из-за тепла, но и наличия влажного воздуха.

Почему мы с вами периодически опрыскиваем комнатные растения водой? Да чтобы сделать воздух влажным, отчего комнатные растения лучше развиваются. Если то же самое делать на са-



Фото 7

обходимо насытить воздух влагой. Возможно, многие замечали, что в садовых центрах, продающих растения, помимо полива растений из шлангов есть ещё и система туманообразования (фото 3). В садовых центрах давно заметили: несмотря на обильный полив, растения развиваются не-

достаточно активно, а если к поливам добавить влагу в воздух, то растения начинают активно развиваться и благоухать.

Что же делать садоводам, чтобы обеспечить растения влагой в полном объёме?

Первое. Нужен корневой полив растений вручную из шланга, или автополив с помощью лент капельного полива, или полив из разбрызгивателей в полуавтоматическом режиме (фото 4).

Второе. Необходима защита от ветра с помощью ограждений или живых изгородей. На фото 5 и 6 — ветрозащита в виде ограждения из профнастила и в виде живой изгороди.

Третье. В сухой период следует насытить воздух влагой. Для этого можно поставить установки туманообразования, но это для садоводов будет немного сложно. Над всем садовым участком должна быть обрешётка для крепления шлангов и форсунок или система тросов.

Самый простой способ — делать корневой полив не шлангом под корень, а периодическим поливом с помощью разбрызгивате-

довом участке в сухой период, то и садовые растения будут лучше расти.

**Наталья ИВАНЦОВА,**  
руководитель Новосибирского  
садового центра природного  
земледелия «Сияние»  
<https://sianie1.ru>



# Кто нам поможет в саду-огороде, или Имеющий уши да услышит!

**В** нашем саду мы не используем никакую отраву: ни химическую, ни биологическую. Какая разница, какими ядами устраивать геноцид? Наш метод — это ахимса-земледелие<sup>1</sup>. Это значит, что мы доверяем защите сада тем, кто по природе своей уполномочен этим заниматься. Мы не забираем у них работу, убивая всех без разбора или создавая неприемлемые для жизни условия, чтобы потом жаловаться на то, что теперь мы должны делать все эти действия — бороться с блошкой, мошкой, мышкой, червячками и жучками, медведками и кротами. Это не наше дело, это не человеческое предназначение — быть природным хищником для колорадского жука или совки. Но мы можем помочь совершаться природным процессам. Я бы хотела сказать «не мешать», но, к сожалению, ситуация на большинстве земельных участков требует не просто нейтральной позиции, а исправления сложившейся ситуации.

Если включить разум и изучить вопрос, оказывается, что природа всё очень мудро устроила. Чем больше гусениц, тем больше птиц. Равновесие и баланс, нет проблем. Проблемы возникают, когда эти задачи пытается решать человек. Не понимая простейших и, я бы сказала, очевидных глазу законов природы, человек снова и снова делает глупости. И появляются «вредители» и «сорняки». А во главе — эдакий генерал, в поте лица сражающийся на полях, вырывающий с корнем, с кровью «милость у природы».

Каждый раз удивляюсь: как же нам запудрили мозги, что, даже живя на природе, соприкасаясь с нею каждый день на протяжении многих лет, мы продолжаем не замечать совершенно очевидных вещей! Воистину мы видим то, что знаем! И если у меня в уме стоят установки, которые не изменю сознательно, я так и буду видеть то, что диктует ум, недоумённо и даже недовольно вопрошая: «Ну а как иначе? Ведь

<sup>1</sup> «Ахимса» — буквально означает «ненасилие». Стремление и старание жить и неизменно действовать таким образом, чтобы приносить добро и не причинять вред другим живым существам. Ахимса-земледелие — процесс земледелия, в котором все живые существа находятся под защитой. Это означает, что каждому выделяется своя ниша и даётся возможность выполнять своё предназначение. Как естественный результат такого сотрудничества мы получаем по-настоящему экологически чистые продукты.



съедят же весь урожай, надо как-то бороться!»

Поэтому умоляю вас, от всего сердца прошу — будьте внимательны к окружающим существам! Изучайте примеры пермакультурных и природосообразных земледельных проектов, чтобы видеть, что это работает. Перенимайте опыт. Наблюдайте и восхищайтесь творением Господа, которое изначально продумано до мелочей и совершенно. Забавно то, что одно из «Священных Писаний», в котором я черпаю веру и доверие Всевышнему, — это Википедия. Каждый раз, увидев что-то необычное, столкнувшись с трудностью

или «вредителем», заглядываю в Вики. Изучая разделы, посвящённые насекомым, растениям, просто поражаюсь, КАК ВСЁ ВЗАИМОСВЯЗАНО! В какой потрясающей, невероятной выверенной и сбалансированной узор сплетены судьбы и предназначения каждого живого существа! Не ленитесь быть исследователями, и вы будете жить в мире чудес, а не страха и вечного дефицита!

Знаете, что меня побудило на эти мысли, на написание статьи? Вчера увидела медведку на огороде. И, конечно, первая реакция — страх, поймать и убить. Но потом вспомнила, что я человек, а зна-



чит, всё должно быть не так примитивно. Медведка была посажена в ведро с листиками и в теньке, рассмотрена. Вспомнила слова Бориса Бублика о медведке, о том, что она — лучший рыхлитель почвы. Решила, что медведка — мои медведки будут звать «рыхлилками». Поняла, что это они живут на грядке, где в том году по неясным причинам «выпали» пара перцев и одна люффа. Страшные медведки поразили 3% урожая. О ужас! Так вот, вынесла медведку на просторы, решила поизучать вопрос и вновь поразила чуждо природы.

Оказывается, не медведка — проблема огородников! Проблема в том, что не хватает её при-

родных хищников, которым зачастую негде приютиться на выхолотой природе их масса. Одни земляные осы чего стоят. Не буду вдаваться в подробности, о них отдельную статью можно написать, но просто поизучайте для интереса, кто в природе сдерживает численность медведок, и вы удивитесь.

Как, помню, я удивилась, когда пару лет назад нашла статью о хищниках колорадского жука. У нас, в России! Да их полно! Со всей ответственностью могу подтвердить, что это правда и это работает. Сама не раз наблюдала (да практически постоянно вижу) птиц, снующих по картофельным грядкам, пауков, которые реально на моих глазах убивали колорадских жуков. Даже, помню, фото сделала, чтобы поделиться, но уж очень они жуткие и неприятные вышли.

Да, на этой жучьей-паучьей ноте как-то не очень хочется за-

канчивать статью. Давайте тогда снова о хорошем и вдохновляющем. Изучайте природу, доверяйте Творцу, и вы увидите все эти чудеса многообразия своими глазами! Перестанете бояться каждой новой букашки в своём огороде и с радостью будете заниматься ахимса-земледелием, живя в мире с собой и маленькими соседями в изобильном мире милостивой природы.

Приятных вам открытий!

**Алёна ЛУЛАМЕЙ.**

Граница Воронежской и Ростовской областей

Группа в ВК «Наша деревенская жизнь. Ахимса-земледелие»

<https://vk.com/nashaderevenskaya>

## Маленькие секретки садоводу-огороднику

**1. Йод для капусты.** В ведро воды добавить 40 капель йода. Когда начнёт формироваться кочан, поливать капусту под растением по 1 литру.

**2. Ускорение пророста.** Чтобы семена быстрее проросли, их замачивают в 4% растворе перекиси водорода на 12 часов (капуста), а семена помидоров и свёклы — на 24 часа. Для обеззараживания семян (вместо марганцовки) их обрабатывают 10% раствором перекиси водорода 20 минут. Соотношение раствора и семян — 1:1. Затем семена промывают и просушивают.

**3. Чай для лука.** Чайную заварку высушить и хранить для посад-

ки лука. Вносить под каждую луковицу при посадке. Лук не болеет.

**4. После дождика.** Урожай картофеля будет в три раза больше, если всходы картофеля (10–12 см) окучить сразу же после дождя или обильного полива. Тогда образуются дополнительные стволы, на которых через некоторое время появятся клубни.

**5. Банановые удобрения.** Взять банановые корки, залить их водой (например, в трёхлитровой банке), подождать, когда на поверхности образуются пузырьки. Поливать комнатные цветы. Пропорции производные. Можно воду налить в старые корки, добавив новые.

**6. Цветы на дрожжах.** 100 г сырых дрожжей растворить в 10 л воды. Поливать все растения, в том числе и комнатные цветы, один раз в месяц. Результат — отличный рост.

**7. Профилактика чесноком.** Чесночный настой укрепляет иммунитет растений. Залить 4–5 зубчиков чеснока 1 л кипятка и дать настояться 20 минут. Полученный раствор добавлять в воду для полива любых растений: по 1 ст. л. на 1 литр воды.

**8. Солёная земля.** Если у свёклы покраснели листья, значит, в почве не хватает натрия. Нужно полить свёклу соляным раствором. Для этого стакан круп-

ной соли развести в 10 литрах воды. Этого достаточно, чтобы подсолить землю.

**P.S.** Стати, о дрожжах. В прошлом году по совету огородников при посадке рассады помидоров положил в лунку по горсти сухарей и древесной золы. В середине лета пришлось перевязывать подвязки стеблей к колышкам — так сильно развились растения, что подвязки стали врезаться в стебель. Такого раньше не наблюдал. Стебли были диаметром до 2,5 см и высотой более 2 м (сорт Кардинал). Урожайность была на высоте.

[https://vk.com/spb\\_klubz](https://vk.com/spb_klubz)



### Зарождение идеи

Нам с супругой не нравятся стандартные решения, особенно в плане архитектуры малых и крупных форм нашего поместья. Посему было принято решение строить нечто «эдакое», но с учётом принципов эстетичности и практичности.

Идея, как это всегда бывает (у меня точно!), рождалась в муках и страданиях. Было сделано с десяток эскизов разных форм и вариантов, прикидывалась возможная стоимость и трудоёмкость. Так как мне по душе храмовая архитектура вообще (разных религий и вероисповеданий), то вдохновение черпал в интернете, разглядывая разные фотографии. В итоге остановился на шестигранной «луковке», примерный эскиз которой оформил на тетрадном листке в клеточку.

### Встал, оделся и пошёл: воплощение!

Склад характера не позволял мне начать строительство, не изобразив чертёж теплички на бумаге с указанием всех размеров и продумыванием всех нюансов: от ширины и формы грядок внутри до подогрева грунта и автоматически открывающихся форточек. Только после этого началась реализация замысла, а именно: прогулка в лес за дубовым валежником для фундамента и нижней обвязки.

После разметки столбчатый фундамент был заглублен на метр, столбики предварительно обуглены и утрамбованы не пучинистым грунтом. Высота столбиков выровнена по лазерному уровню (удобная вещь!). Далее пошла нижняя обвязка, тоже дубовая и обожжённая во избежание гнили и жучков. Всё это крепилось саморезами и скобами.



Всю теплицу изначально планировалось закрыть плёнкой «Светлица», но для начала надо было установить дуги для закрепления плёнки. Они были выполнены по радиальной схеме в виде расходящихся из одной точки лу-

на дверь «бриллиант», которая с неблизкого расстояния кажется трёхмерной, даже без очков виртуальной реальности.

Обработка теплицы. Тепличку «с ног до головы» обожгли пропановой горелкой, после чего по-



# Строительство шестигранной теплицы



### Размеры:

- площадь основания ~ 19 м<sup>2</sup>
- диаметр основания ~ 5 м
- диаметр по средней обвязке ~ 6 м
- высота ~ 4,5 м



\*Схема 1  
Как правильно дарить жене бриллианты



Установка стоек. Один из сложных моментов, когда стойки нужно точно (симметрично) сориентировать в трёх плоскостях, на это ушло много времени и нервномышечной энергии.

После были установлены средняя обвязка, стойки и, наконец, верхняя обвязка (на фото: 1 — столбчатый фундамент, 2 — нижняя обвязка, 3 — стойки, 4 — средняя обвязка, 5 — стойки, 6 — верхняя обвязка, 7 — дуги). Конструкция оказалась на редкость прочной и устойчивой, ведь в её основе три соты (обвязки) разного размера, соединённые между собой!

чей. Это было сделано в качестве эксперимента: влияют ли на рост растений в теплице только солнечные лучи или «деревянные» тоже? Время покажет.

После была собрана и закреплена уголками верхняя шестигранная пирамидка, которая завершала задуманный образ «эдакого». Через форточки этой пирамидки вытекает перегретый воздух, а возможно, и излишки торсионных полей, сформированных сотами и заострёнными формами плоскостей.

Также по принципу «не хочу обычную дверь» была сдела-

крыли (прогревание + втирание) самодельным маслососком на основе льняного масла и пчелиного воска с добавлением всего экологичного, что было под рукой (карнауба, прополис).

Что ещё не доделано?

1. Автоматические форточки с помощью китайских пневмоцилиндров.
2. Подогрев грунта по принци-

- пу вегетария Иванова.
3. Капельный полив.
4. Грядка по центру.

### Выводы

Делать что-то необычное здорово, а именно:

- эффект формы не теряет новизны и будет всё время радовать и не только;

- если строить нечто нестандартное, мозг и мышление хорошо тренируются, периодически выходя за рамки обыденного;
- нестандартное строительство занимает много времени, но при этом можно придумывать новые инструменты, ускоряющие и облегчающие строительство;
- необходим размер побольше (площадь);
- можно морочить соседям голову. Когда они спрашивают: «Что это такое?», говорить, что строишь бассейн или стартовую площадку для летающего пузыря;
- ну и огурцы уже давно лопаем...

**Александр ПАХОТИН**

Экопоселение Междуречье,  
Миценский район,  
Орловская область  
[https://vk.com/dve\\_reki](https://vk.com/dve_reki)





# Разведение грибов в поместье

Оказывается, разводить грибы не только приятно, но и недорого. На 32 кг зернового мицелия мы потратили примерно 3500 рублей.

Приобрели:

- 16 кг мицелия вешенки итальянской;
- 8 кг шиитаке;
- 8 кг зимнего опёнка.

Если вы мечтаете о грибах воз-



ле дома, оцените свои условия на участке. Должны бы тенистые места (например, в тени плодовых деревьев в старом саду), обеспеченный полив (у нас капельный прямо на пнях). Небольшое количество пней можно поливать из лейки. Срок прорастания грибницы в пень (мы использовали берёзовые пни) примерно 6–7 месяцев, то есть первые грибы мы ждём к осени.

В большинстве случаев в интернете можно найти технологию со сверлением отверстий в пнях. Это долго и трудоёмко. Мы же хотели быстро и просто, поэтому поступили по-другому.

Такой способ тоже есть, но о нём почему-то говорят реже.

1. Напилили пней высотой 30 см, диаметром не менее 10 см

(идеально 25–30 см — дольше будет служить). Подойдут любые пни лиственных пород, не годятся хвойные (сосны, ели).

2. Под каждый пень выкапывали ямку примерно в полштыка лопаты — 12–15 см.

3. В ямку насыпали 3–4 горсти берёзовой листвы. Вообще рекомендуют опилки лиственных деревьев, но у нас их не было.

4. Сверху листвы засыпали землю слоем 3–5 см.

5. Уплотнили пнём землю в ямке.

6. Насыпали две большие горсти (примерно 200–250 г) зернового мицелия под пень.

7. На мицелий поставили влажный свежеспеленный пень.

8. Низ пня обсыпали землёй и уплотнили её, чтобы сохранить влагу.

На каждые 8–10 пней ушло 2 кг мицелия.

У нас осталось 26 кг зернового мицелия (6 кг мицелия, по пакету разных видов, мы подарили). Его нам хватило на 100 с лишним пней. Длина «грибной грядки» получилась приблизительно 45 м.

Пни стоят через 30 см. Тут мы допустили ошибку. Надо было ставить пни сразу по капельной ленте, чтобы капельница попадала на середину пня. Из-за погрешности некоторые капельницы оказались не на середине пня, но всё равно



они поливают землю вокруг, что тоже неплохо.

Для шиитаке нужно брать пни с тонкой корой, чтобы через неё проходил свет. Такие пни должны быть меньшим диаметром, где-то 10 см.

В принципе, с посадкой грибов справится любая семья, было бы желание.

Лучше посадку делать весной, в апреле или мае.

**Семья БОЛОДУРИНЫХ**

Орловская область, Миценский район, экопоселение Междуречье  
[https://vk.com/dve\\_reki](https://vk.com/dve_reki)



# Капельный полив из пластиковых бутылок

Большинство огородников знают не понаслышке, сколько придётся потрудиться, чтобы собрать хороший вкусный урожай. Именно по этой причине люди начали применять капельный метод полива. Благодаря ему усилия можно в несколько раз сократить.

Хозяин, у которого на огороде будет такое приспособление, может не переживать о том, что культуры засохнут в его длительное отсутствие. Вода будет непрерывно поступать к корневищу через отверстия, проделанные в пластиковой таре.

Чтобы такая поливная система бесперебойно работала, стоит некоторое число пластиковых бутылок вкопать неподалёку от корневища растения и регулярно добавлять в них воду.

## Преимущества метода

В сравнении с обычным способом полива у капельного имеется большое количество достоинств. Хозяин будет полностью освобождён от ручной работы благодаря автоматизированно-

му управлению подачей жидкости.

Этот способ вовсе не затратный, так как в любом доме найдётся пластиковая свободная тара. От хозяина требуется только поставить ёмкость с проделанными небольшими отверстиями в нужное место. У бутылочного капельного полива имеется ряд следующих преимуществ:

- Специального обслуживания системы не требуется. Если бутылка вышла из строя, то её достаточно заменить на новую.
- Прополку и рыхление придётся делать не часто, так как верхний слой почвы будет сухим.
- Нет опасности развития грибковых болезней.
- Растения не засохнут даже тогда, когда останутся на некоторое время без присмотра.
- Расход воды экономичный.
- Можно одновременно с поливом удобрять растения жидкими составами.
- Влага поступает туда, где расположена корневая система.

Стоит помнить и о том, что капельный полив — это временная мера. Полностью заменить им основную процедуру нельзя.

## Начало работы

Прежде чем приступать к устройству системы, стоит подготовить необходимые материалы. Основными из них являются:

- трубка малого сечения (стержень от пластиковой ручки);
- кусок капрона или хлопковой ткани;
- шило для проделывания в пластике отверстий;
- режущий инструмент;
- бутылки, объём которых составляет от 1,5 л.

Располагать тару можно несколькими методами. Довольно удобно, когда источник попадания воды располагается вблизи корневища. Расположить тару можно вверх либо же вниз горлышком.

Нельзя применять бутылки, которые были под токсичными средствами (ацетоном, керосином или бензином).

## Вниз и вверх горлышком

Проделать 2–4 отверстия в горлышке при помощи шила. Их диаметр не должен превышать 1 миллиметра. От количества проделанных дырок напрямую за-



висит поступление воды в почву. Поместить внутрь ёмкости кусок капрона или хлопка. Это нужно для того, чтобы избежать засора воды мелким мусором. Обрезать днище так, чтобы в итоге из него получилась крышка.

Закопать ёмкость вниз горлышком необходимо в пяти сантиметрах от стебля приблизительно на 2/3 высоты. Дырки должны быть расположены по той стороне, с которой находится растение. Если приспособление закапывается между двумя кустами, то стоит проделать отверстия по кругу.

В случае закапывания бутылки горлышком вверх дырки делают

внизу. От дна нужно отступить приблизительно 2,5 см. Ёмкость погружают на глубину 15–20 см. Чтобы добавлять воду, нужно будет применить лейку, потому что горлышко узкое. Но при этом не нужно использовать фильтрующий материал, так как вода хорошо защищена от попадания в неё мусора.

Чтобы воздух выходил из бутылки, необходимо сделать небольшую дырку в крышке.

Если нужно продлить такой вид полива на больший период, то рекомендовано воспользоваться 5-литровой тарой.

<https://tepliepol.ru>



# Праздник можно создать самим



писал Хемингуэй. Такие праздники очень нужны как самим поселенцам, так и приезжающим гостям, присматривающимся к земле, коллективу и просто приобщающимся к своей родной культуре, пробуждающим родовую силу...

И такие праздники всегда в Богатырском получаются разными, но очень ладными! У меня после каждого приезда в гости остаётся долгое «послевкусие» в ощущениях, радость в сердце и уют в душе.

Праздник Купалы на солнцестояние в этот раз порадовал не меньше, чем обычно. В начале программы были хороводные игры, которые погрузили участников в детское состояние открытости, радости, звонкого смеха, искристых улыбок. Быстрота, смелкалка, ловкость... Игралы взрослые и дети, малыши и пенсионеры, и всем было весело и интересно. А в заключение игр ведущие

либо самой погружаться в ладные женские состояния через хоровод-медитацию.

После зажигательных игр, а было действительно жарко от летнего солнышка с температурой в тени 26°C и внутреннего жара, последовали настоящие купальские купания в деревенской речке... О, как же это волшебно и здорово: вода как парное молоко, из которой не хочется выходить, детский смех, прыжки в воду, брызги, улыбающиеся лица... Мой сын не вылезал из воды до последнего, настолько было хорошо и радостно.

Потом по заведённому обычаю в роще, в красивой беседке, — совместный обед из блюд и овощей, принесённых каждой семьёй, всё сделано с любовью из добрых продуктов, без мяса, дрожжей, майонезов... Всё полезное и очень вкусное. Душевно пообщались с новыми и старыми друзьями и знакомыми.

Ну а чтобы утрясти обед, а главное — очистить свои тонкие тела, наполниться силой огня, очень кстати пришлось тради-

иногда наблюдать пространство вокруг... Как веселятся дети в детском городке, в песочнице и на качелях, как стайками бегают, играя в догонялки, подростки, как уходят и приходят новые участники хоровода... Сколько радости на лицах участников и тепла, исходящего из сердец!

Может быть, этот праздник не был самым ярким в эти купальские дни, может, не было на нём сотен народа... Но здесь всё было уютно, по-домашнему, очень тепло, душевно и в то же время глубоко... И этот праздник сотворили такие же люди, семейные пары, как мы с вами. Нам всем под силу творить, соТворять...

Очень верю, что когда встречу своего суженого и мы найдём свою землю в поселении, то станем не только участниками, но и соведущими таких праздников. Ведь в наших силах создавать праздники, от которых раскрывается сердце, поёт душа и исцеляется тело!

Не ждите праздников, создавайте их сами! И пусть мудрые, глубокие праздники проходят через всю вашу долгую и счастливую жизнь!

**Ирина ЧЕРЕПАНОВА**

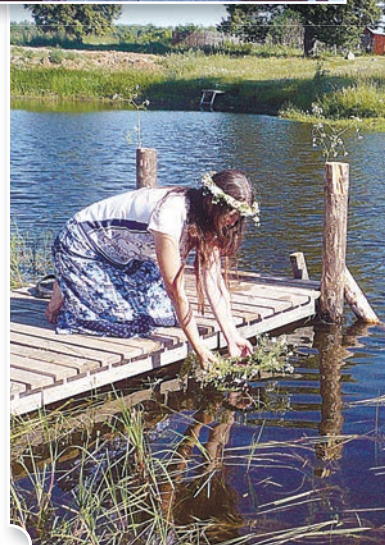
г. Иваново

[iv-cherepanova@mail.ru](mailto:iv-cherepanova@mail.ru)

Почти 10 лет являюсь гостьей поселения Богатырское, что рядом с текстильной столицей — городом Иваново. Около пяти лет как они стали мастерами совместных праздников, которым могут по-доброму позавидовать многие поселения.

Ведь можно ждать, когда кто-то придет в поселение и создаст праздник, концерт, событие, а можно устроить всё это самим, своими силами и не ездить на различные фестивали по России...

Праздник своими «поселенскими силами» — это как «праздник, который всегда с тобой», как



порадовали двумя хороводами: лельником — для женщин и девочек и ярьильником — для мужчин и парней. Не знаю, что мне понравилось больше: созерцать со стороны молодецкие забавы добрых молодцев (благо, нам дали возможность полюбоваться со сто-



ционные купальские прыжки через костёр со славлениями предков, стихий, Любви, дружбы, самого поселения Богатырского.

А дальше мои любимейшие хороводы, от которых раскрывается душа и сердце наполняется любовью, ладом, гармонией и красотой... И ты словно не идёшь по земле в хороводе, а летишь, как птица над землёй, так высоко поднимают тебя вибрации. Ритуал благословения на счастье, изобилие и любовь от нового солнышка Дажьбога и Лады стал настоящим подарком, очень красивым и эмоционально наполненным действием.

Проживая эти состояния, очень интересно чувствовать, а







## VI фестиваль «Восход Новой Эры»

27 и 28 июля 2019 года

Поселение Родовых поместий Благодать  
Ярославская область, Переславский район, близ д. Андреевское  
(40 км от г. Переславль-Залесского, 170 км от Москвы)

Дорогие друзья, приглашаем вас на наш фестиваль!

Вас ждут тёплая, дружеская атмосфера сотворчества, чудесная природа, тематические встречи-беседы, мастер-классы и творческие мастерские, спортивная и музыкально-игровая программы, вкусная и полезная вегетарианская пища, уютный ночлег в домах поселенцев или романтический — в палатках и, конечно же, песни у костра.

Приезжайте всей семьёй, будет интересно!

Организационный взнос за участие:

• 100 руб. в день с каждого взрослого участника.

• Дети до 3 лет — вход свободный; от 3 лет — 50 руб.

• Для ведущих мастер-классов и семинаров, включённых в сетку мероприятий, работников ярмарки — участие бесплатное.

Дополнительно на платной основе предоставляются:

• размещение в домах поселенцев,

• питание (вегетарианская кухня),

• баня,

• необходимые материалы для мастер-классов (согласно заранее

заявленной стоимости),

• семинары в поместьях по предварительной записи.

Фестиваль «Восход Новой Эры» — некоммерческий проект, и все взносы идут на обустройство текущей площадки и организацию последующих фестивалей.

Контакты:

8-903-772-1432 — Светлана Ляхова,

8-905-546-1902 — Любовь Пискунова,

8-903-747-2241 — Татьяна Александрова.

<https://vk.com/upriseage>

### Здравушкины рецепты •

■ Оксана Мицкевич

г. Бобруйск, Беларусь  
na-polyanke@list.ru



## Огурцы по-корейски

Поделюсь интересным рецептом, который появился совсем недавно, но мои гости его уже успели оценить на все 100!

3 кг огурцов  
6 штук морковок (700 г)  
200 г зелени (укроп, петрушка)  
100 г чеснока (1/2 стакана)  
2 ст. л. соли  
2 ст. л. приправы для морковки по-корейски неострой или 1 ст. л. острой стручков острого перца по желанию.

**Заливка:**

0,5 кг огурцов и 1 ч. л. с верхом соли

Огурчики берём небольшие, красивые, крепкие. Разрезаем их вдоль на четыре части.

Морковь лучше натереть на специальной тёрке для моркови по-корейски (будет «красивше»). Зелень мелко режем. Чеснок

— на чеснокодавку.

Смешиваем огурчики с приправой, солью, зеленью, морковью. Если в приправке содержится соль, то её можно положить меньше.

Пробуем... Понимаем, что это УЖЕ вкусно, и съедаем полностью!

Предпринимая вторую попытку приготовить огурцы по-корейски.

Когда размешали (уже не пробуем!), укладываем в эмалированную кастрюлю и отправляем в холодильник. На следующий день огурчики ещё вкуснее!

Таким образом огурчики можно приготовить на неделю вперёд. Только тогда делаем заливку из крупных огурцов, измельчив их в кухонном комбайне и добавив соли. Сразу после приготовления укладываем огурцы с морковью в банку и добавляем заливку. Храним в холодильнике, всю неделю наслаждаясь вкусным блюдом!



## Фестиваль родных традиций «ЖИВА»

с 18 по 21 июля 2019 г.

Родовое поселение Богатырское, Ивановская область, в 14 км от г. Иваново



почувствовать их мощь и глубину, наполниться силой, радостью и вдохновением!

В программе:

• концерт группы «АураМира» с хороводами;

• семинар-практика Светозара Евдокимова («АураМира») «Пробуждение Силы Рода»;

• практика Световида Ярошевского («АураМира») «Ярга — путь Света»;

• сотворение оберегов из крапивы;

• традиционное ткачество на ткацком стане;

• пошив энергобережной одежды;

• плетение из бересты;

• роспись пряников;

• создание обережных кукол;

• обучение игре на гусях;

• русская Северная традиция: возрастные обереги;

• Ладки;

• семинары об образе жизни наших предков;

• боевые практики русов, любки;

• молодецкие забавы;

• занятия для детей;

• жаркие игры и душевные хороводы;

• обучение кадрилиам;

• наполняющие практики в лучах утреннего солнца;

• песни у костра и многое другое.

Стоимость участия зависит от времени оплаты: до 15 июня — 1900 руб.; с 15 июня по 15 июля — 2000 руб.; с 16 июля — 2100 руб.

Также возможно участие в отдельные дни. Многодетным семьям и пенсионерам — скидка 10%. Детям от 12 до 16 лет — скидка 50%. Дети до 11 лет участвуют без оплаты.

Питание вегетарианское — 350 руб. в день для взрослых, 200 руб. для детей до 11 лет.

Проживание в палаточном лагере в своей палатке.

Программа и расписание фестиваля, условия участия, презентации мастеров и ведущих — на нашей страничке в ВКонтате: [vk.com/zhiva\\_festival](http://vk.com/zhiva_festival)

Координатор фестиваля — Софья Королёва, тел. (вайбер, ватсап) 8-910-686-8445, [sonjusha@yandex.ru](mailto:sonjusha@yandex.ru)

Приезжайте, мы будем очень рады вам, друзья!

До встречи в Богатырском!

Подготовка к фестивалю родных традиций «Жива» в Богатырском идёт полным ходом. Несколько дней назад наш фестиваль обрёл свою эмблему. Её создал художник Алексей Катин из Родового поселения Богатырское. У могучего дуба — Родового Древа — сидит мудрый старец, гуслир-сказитель. Маленький мальчик внимает ему и, кажется, каждой клеточкой впитывает звуки и слова... Наверное, каждый из нас может узнать себя в мальчике и

старце. Каждый из нас является преемником мудрости своего Рода и в то же время тем, кто передаёт её дальше.

Наш фестиваль, на который мы приглашаем всех единомышленников, друзей и знакомых, — это пространство живой народной традиции. Это не реконструкция. Это родовая мудрость, воспринятая и передаваемая нам современными людьми. Она актуальна, современна, своевременна.

Приглашаем вас вместе с нами прикоснуться к родным Истокам,





# Выбор: маятники болезни или маятники оздоровления



**К**аждый хотя бы раз в жизни чем-нибудь болел. Болезнь создаёт массу неприятностей и дискомфорта для человека, порождает негативные мысли и эмоции, которые излучаются в пространство. Эта энергия является благодатной почвой для развития маятников, связанных с болезнями. Они всегда очень хорошо усваивают негативную энергию.

Маятники, порождённые болезнями, являются одними из самых могущественных. Это прежде всего сами болезни и эпидемии. В оппозиции к ним находятся всевозможные маятники медицины. Представляете, какие это мощные структуры! Клиники, санатории, институты, фабрики, аптеки, наука, образование...

Декларируемая цель маятников медицины — борьба с болезнями. На деле эта борьба порождает массу негативных явлений, свойственных деструктивным маятникам, потому что их главная

цель — удержать и привлечь приверженцев.

Например, официальная медицина враждебно относится ко всем нетрадиционным (то есть не принадлежащим к ней) методам лечения. Критика устаревших или неверных представлений, если она исходит от приверженцев знахарства, будет объявлена антинаучной. Любые новые методы лечения, ему принадлежащие, будут встречены крайне недружелюбно. Приверженцы нетрадиционных методов, в свою очередь, не прочь при случае кинуть камень в огород ортодоксов.

Человек, находящийся под влиянием маятников болезней или медицины, не может вернуть самочувствие своей юности — того времени, когда вопросы, связанные со здоровьем, едва ли могли волновать и, соответственно, энергетическое излучение не включало в себя частоты маятников болезней.

С возрастом человек постепенно в той или иной степени по-

падает под влияние маятников. Излучая энергию на их частотах, человек отдаёт им энергию, попадает в зависимость и перемещается на болезненные линии жизни. Поэтому для обретения прежнего здоровья необходимо прежде всего освободиться от связей с маятниками болезней.

Это означает не впускать в себя информацию от маятников и не принимать участия в их играх, то есть применять метод провала. Если же кого-то серьёзно беспокоят болезни, нужно играть в игру «Лечение» и заботиться о своём теле, тогда это будет метод гашения.

Несколько примеров поведения маятников болезней.

Реклама медикаментов каждый день демонстрирует счастливых людей, принявших определённое лекарство и поэтому получивших здоровье. Да что там здоровье, они добиваются полного успеха во всех делах. Заманчивая приманка. Работает безотказно, поскольку большинство людей живут в полусознательном состоянии.

В мозг обывателя закладывается программа: «Иди в аптеку, прими лекарство и получи награду — полный порядок во всех делах». Но это ещё не так страшно. В этой рекламе кроется другая, более глубокая, скрытая программа.

Задумайтесь: в рекламе, как правило, показывают вполне нормальных, привлекательных и даже преуспевающих людей. (А вы что, хуже?) Все эти люди чем-то болеют, хотя и быстро выздоравливают от принятых лекарств. (И вы такой же!)

Всем вдалбливается в сознание и в подсознание тот факт, что каждый предрасположен к болезням, уже болен или скоро заболеет. И многие принимают эти условия игры.

Это и есть не декларируемое, а подлинное лицо деструктивного маятника. Его задача — не вылечить человека от болезни, а сделать своим приверженцем, то есть внушить, что он болен и должен принимать лекарства.

Ещё один любопытный метод привлечения приверженцев — прогнозы неблагоприятных погодных условий. За основу берётся информация о магнитных бурях, колебаниях атмосферного давления и других неблагоприятных факторах. (Заметьте, все эти явления происходят в той или иной степени практически каждый день.) Исходя из этих данных, строится прогноз: кому, с какими болезнями сегодня или завтра придётся туго.

Забавно послушать раз-другой, как маятник аж захлёбывается, перечисляя всевозможные болезни и неизбежные последствия для их обладателей. Но потом становится жутковато. Представляете, какая разрушительная программа закладывается в сознание и без того нездоровых людей?! Послушать подобное, так можно подумать, что лучше вообще из дома не выходить или сразу «ложиться в ящик». Конечно, неблагоприятные факторы влияют на самочувствие, но зачем же себя изначально настраивать на это?

А ведь многие, особенно пожилые люди, прислушиваются к этим излияниям маятника и заранее составляют себе программу недомоганий и обострений, как по приговору.

Подобные прогнозы представляют собой образец наглого и циничного стремления маятника подчинить людей своему влиянию.

Ну и классический сюжет — разговоры о здоровье со знакомыми и близкими. Как правило, они ведутся не на тему укрепле-

ния здоровья, а о болезнях и их лечении. Один с упоением описывает, как он возится со своими болячками, а второй с готовностью кряхтит в ответ — да, дескать, старость не радость.

Участники такого общения активно излучают энергию на частоте маятников болезней. Эта энергия так же заразна, как и болезнетворные микробы. Избегайте подобного общения, иначе сами не заметите, как перейдёте на частоту излучения болезни.

Идентифицировать маятник болезни очень просто: он завлекает информацией о болезнях и их лечении. Если вы решите игнорировать эту информацию, то есть пропускать мимо ушей, не принимать всерьёз, маятник будет обезкуражен и оставит вас в покое — это его провал. Если встретите эту информацию здоровым смехом и издёвками, маятник в ужасе помчится от вас прочь — это его гашение.

Расставшись с маятниками болезней, человек получит полную свободу, но она не сможет длиться долго. Так уж устроен человек, что ему необходимо быть приверженцем каких-нибудь маятников. Поэтому рано или поздно он рискует снова попасть под их влияние.

Чтобы этого не случилось, необходимо выйти из подвешенного состояния, примкнув к маятникам оздоровления. Они заведуют всем, что связано с укреплением тела и духа. Станьте приверженцем здорового образа жизни, и вы поймёте, как это радостно и увлекательно по сравнению с унылой и тягостной борьбой с болезнями.

Совершенно очевидно, что если человек занят заботой о своём хорошем самочувствии, он излучает энергию на частоте здоровых линий и поэтому ему не до болезней.

Таким образом, существует два совершенно противоположных образа жизни: лечение болезней и забота о здоровье. Ясно, что по отношению к болезням первый относится к внутреннему намерению, а второй — к внешнему. Каждый человек сам выбирает свой образ жизни.

**Вадим ЗЕЛАНД**



## Как знаменитый доктор купца вылечил

**О**днажды к выдающемуся русскому терапевту Сергею Петровичу Боткину обратился богатый купец, страдающий сахарным диабетом, ожирением и гипертонической болезнью. Он предложил большие деньги известному профессору, однако Боткин ответил, что возьмётся за лечение только при одном условии: если тот боком, взяв только котомку с хлебом, странником, без копейки денег отправится пешком в Одессу, где и начнётся лечение. Если же условие будет нарушено, врач откажется его лечить.

Купец был ошарашен услышанным. Но, поскольку у него

не было иного выхода (все его недуги считались неизлечимыми), ему оставалось лишь согласиться и отправиться в путь. По дороге в Одессу он просил подаяние, останавливался на ночлег в деревнях, питался чем Бог послал, прошёл более 2000 км и в конце концов достиг цели своего пути в надежде на помощь известного доктора. Боткин осмотрел его и спросил, зачем тот явился, если является совершенно здоровым человеком. Купец удивился. Однако ни признаков ожирения, ни диабета, ни гипертонической болезни у него уже не было.

## Инструкция жизни

**Е**сли бы в момент своего рождения ты получил инструкцию жизни, то она бы выглядела примерно так.

1. Ты получишь тело. Оно может тебе нравиться или не нравиться, но это единственное, что будет в твоём распоряжении до конца твоих дней.

2. Тебе придётся учиться в школе под названием Жизнь на планете Земля. Каждый человек и каждое событие — твой Универсальный Учитель.

3. Не существует ошибок, только уроки. Неудачи — неотъемлемая часть успеха. Жертв нет, только учащиеся.

4. Урок будет повторяться в разнообразнейших формах, пока не будет усвоен полностью. Если не усвоишь лёгкие уроки, они станут труднее. Когда усвоишь, перейдёшь к следующему заданию.

5. Внешние проблемы — точное отражение твоего внутреннего состояния. Если изменишь свой внутренний мир, то внешний мир так же изменится для тебя. Боль — это способ, который Вселенная

использует, чтобы привлечь твоё внимание.

6. Ты поймёшь, что урок усвоен, когда твоё поведение изменится. Мудрость достигается практикой. Немного чего-то лучше, чем много ничего.

7. Нет места лучше, чем «здесь». «Там» ничуть не лучше, чем «здесь». Когда твоё «там» станет «здесь», ты получишь другое «там», которое опять будет казаться лучше, чем «здесь».

8. Другие — всего лишь твоё отражение. Ты не можешь любить или ненавидеть то, что есть в других, если это не отражает твоих собственных качеств.

9. Жизнь мастерит раму, а картину пишешь ты. Если ты не возьмёшь ответственность за написанные картины, то за тебя её напишут другие.

10. Ты получишь всё, что хочешь. Ты подсознательно верно определишь, сколько энергии на что потратить и каких людей привлечь к себе. Следовательно, единственным верным способом узнать, чего ты хочешь, — это по-

смотреть на то, что уже имеешь.

11. В определении «правильного» и «неправильного» мораль — плохой помощник. Делай лучшее из возможного.

12. Все ответы находятся в тебе. Ты знаешь больше, чем написано в книгах. Всё, что ты должен делать, — смотреть в себя, слушать себя и доверять себе.





# Характер и заболевание суставов

**М**ожно выделить два типа особенностей в характерах людей, скованных суставным недугом. Отличия строятся на том, куда направляются негативные чувства человека — внутрь себя или на окружающих людей.

Первый тип людей причину своих жизненных неудач ищет обычно в других людях, при этом такой человек пытается доминировать во всём, иногда даже готов «деспотировать» окружающих и срывать на них злость.

Характер у них упрямый. Обиду свою такие люди скрыть даже не пытаются. С младшим поколением лишний раз пообщаться не стремятся, но при этом недовольны тем, что близкие уделяют им недостаточно внимания (могут даже расплакаться).

К лечению своих болезней относятся с энтузиазмом, хотя заранее на слово врачу не верят.

На работе уходят с головой в своё дело и при выходе на пенсию стараются найти себе такое же активное применение.

У людей первого типа чаще встречаются артрит и артроз пальцев как символ внутреннего желания покарать обидчиков.

Если вы немного узнали себя в этом описании, то вспомните, что в жизни есть не только проблемы

и неприятности, но и приятные моменты, радости.

Направляйте свою бурлящую энергию на помощь близким, но не считайте, что вы должны при этом постоянно жить чужой жизнью.

Дайте возможность людям набить свои собственные шишки, получить свой, личный опыт.

Тем более не думайте, что окружающие будут вас носить на руках за ваши усилия.

Смирите немного свою гордыню, ещё ни один человек на свете не решал один всех проблем, вот и вы не пытайтесь проконтролировать всё вокруг.

Чаще машите на всё рукой и пускайте события на самотёк, — не так всё страшно, как вам кажется. Вы ведь знаете пословицу: «Всё, что ни делается, всё к лучшему». Пытайтесь искать компромиссы в любых жизненных ситуациях.

Мысли, которые помогут вам справиться с недугом: «Я в безопасности, у меня всё в порядке; я сама любовь и понимание; я легко двигаюсь вместе с жизнью, я расслабляюсь и плыву по течению; я радуюсь происходящему со мной и доверяю ему».

Второй тип также отличается упрямством, но, в отличие от предыдущего, эти люди склонны заниматься самообразованием и искать

причины плохого в себе.

Они тоже обижаются на близких и родственников, но делают это без агрессии и пытаются свои чувства скрыть.

С удовольствием общаются с друзьями и родными, особенно любят возиться с внуками.

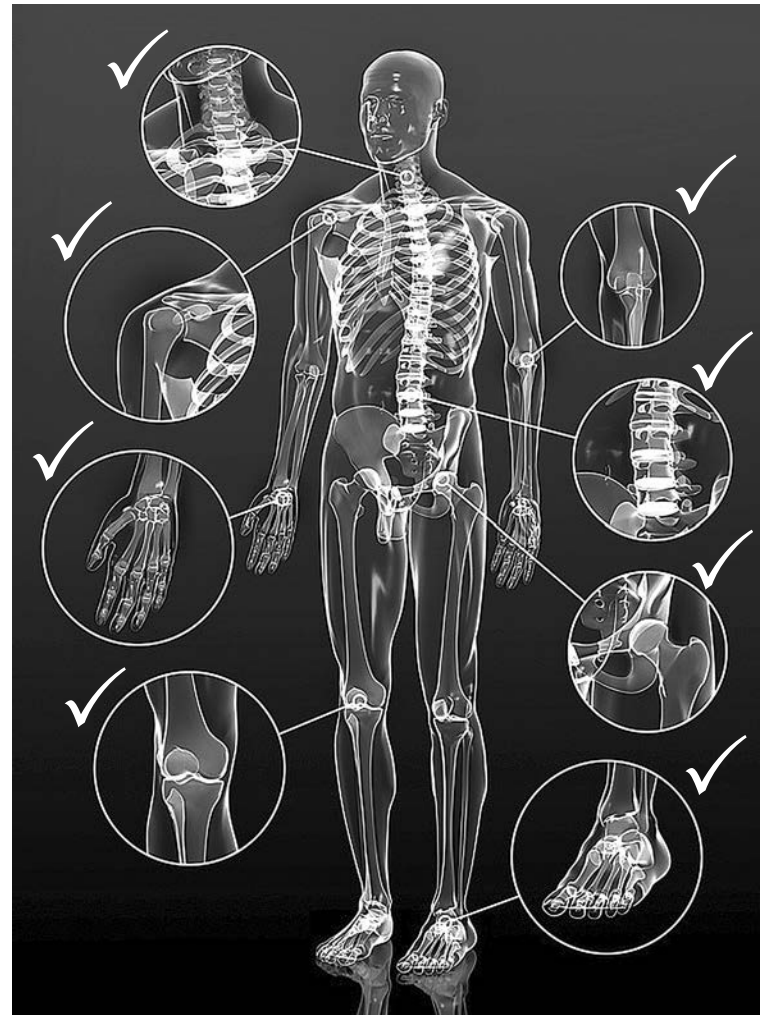
В характере людей второго типа нет такой целеустремлённости, как у людей первого типа, они более нетерпеливы. Это отражается и на отношении к лечению своих болезней.

Лечатся такие люди с неохотой, так как уверены в успехе лечения, который, по их мнению, должен прийти мгновенно.

Советуем таким людям меньше заниматься поиском собственных недостатков. Обязательно нужно отбросить в сторону мысли, что вы нелюбимы, это не так.

Культивируйте в себе мысли: «Я люблю только потому, что живу; я окружён любовью и люблю сам мир и понимание окружают меня; я одобряю себя; я доверяю своему будущему».

Так как суставы олицетворяют лёгкость перемещений по жизни, то полезно использовать ещё несколько правильных мыслей. Их нужно проговаривать или «продумывать» каждый день, чтобы ускорить излечение от суставных болезней. Эти мысли подойдут для проговаривания



людям как первого, так и второго типа: «Я легко меняюсь и теку вместе с переменами. Я всегда иду в верном и лучшем направлении. Я в мире с собой и с друзьями».

И помните: тело — это книга, которую нужно читать и искать в ней ответы на вопросы о происходящем в нашей душе.

<https://econet.ru>

# Почему нельзя пить чай в пакетиках

**Вы ещё используете удобные и быстрые чайные пакетики? Расскажем, что такое пакетированный чай.**



## Из чего делают пакетированный чай

Чай в пакетиках даёт мошенникам возможность нас обмануть и поместить вместо измельчённого качественного чая чайную пыль, то есть отходы чайного производства. В Индии и Китае эти отходы не используют, их покупают недобросовестные производители чая. Цена 10 кг чайной пыли — всего 10 долларов, то есть себестоимость упаковки такого чая измеряется копейками. В некоторых чайных пакетиках можно обнаружить не только пыль, но и траву, опилки и прочий мусор. Невооружённым глазом содержимое чайного пакетика проанализировать непросто, но определить подмену измельчённого чая дешёвой пылью всё же можно. Достаточно открыть упаковку чая и оценить её чистоту: если бурый порошок высыпается сквозь пакетики и пачка-

ет коробку, то вам предстоит «угощаться» чайной пылью. Даже если коробка оказалась чистой, нет никаких гарантий, что настоящий измельчённый листовой чай не пережил срок своей годности (такого «товара» в России около 20%, и чаще всего его фасуют именно в пакетики).

Просроченный чай не только теряет все свои полезные свойства, но и часто содержит афлатоксин — канцероген, продукт жизнедеятельности микроскопических грибов. Это очень опасное для здоровья вещество, которое в больших концентрациях вызывает необратимые поражения печени. Срок годности чая — три года. На первый взгляд кажется, что всё просто: можно посмотреть срок изготовления на упаковке, прибавить три года и сравнить с сегодняшней датой. Однако на упаковке указывается не время сбора с плантации, а дата расфасов-

ки, при этом сами чайные листья могли десятилетиями храниться в каком-нибудь подвале...

Как проверить, можно ли пить купленный чай? Цена роли не играет, ведь именно дорогие сорта чая чаще всего подделывают. Но если после заваривания чая на поверхности напитка появляется небольшая пенка — чай свежий, если нет, то его собрали более двух лет назад. Испорченный чай так же оставляет после себя тёмный след — осадок на стенках чайника.

## Несколько слов о красителях и ароматизаторах

Почему пакетики так быстро завариваются? Потому что дешевле купить чай низкого качества (старые и грубые чайные листья, если пыль), добавить к нему краситель и выдать за высший сорт (самые молодые и нежные листья). Правда, в описании состава на упаковке красители не указываются. Обнаружить красители в чае легко: достаточно опустить пакетик с чаем в холодную воду. Если она начинает окрашиваться (также может помутнеть вода), то это благодаря краске. Ещё можно положить дольку лимона: натуральный чай быстро посветлеет. «Фруктовый» и «цветочный» чай в пакетиках (да и листовой тоже) часто содержит убойное количество ароматизаторов, ими производитель старается скрыть отсутствие естественного вкуса и запаха чая. Эти химические ароматизаторы («идентичные натуральным») в десятки раз дешевле и к тому же сильнее натуральных. А кусочки

сушёных фруктов (отходы другого пищевого производства) добавляются лишь для того, чтобы можно было указать их в составе.

Производители пищевых продуктов редко указывают, какие именно ароматизаторы входят в состав продукта. И не случайно, ведь синтетические ароматизаторы содержат токсичные вещества, которые способствуют росту раковых клеток, вызывают нарушения функций печени, изменяют обмен веществ. Эти эффекты проявляются не сразу, поскольку всевозможная химия имеет свойство медленно накапливаться, подрывая защитные силы организма.

## Здравствуй, фтор!

Группа учёных во главе с Майклом Уайтом из медицинского колледжа при университете Вашингтона выяснила, что содержание фтора в пакетированном чае превышено во много раз. Они провели эксперимент, в ходе которого заваривали чай быстрого приготовления десяти разных сортов. Для этого использовалась вода, не содержащая фтора вообще. Измерение его уровня в получившемся напитке показало цифры до 6,5 части соединений фтора на миллион при норме не более 4 частей. Науке давно известна способность листьев чая накапливать в себе фториды, и чем ниже сорт чая, тем больше старые листья успевают их «впитать». Медики предупреждают, что превышение концентрации фтора в организме вызывает уплотнение костной ткани и повышает её хрупкость. Далее может развиваться такое заболевание, как флюороз скелета,

которое сопровождается образованием костных шипов и сращиванием позвонков, болями в костно-суставной ткани, потемнением зубной эмали и т. д.

## А что с бумагой?

Большинство чайных пакетиков сделаны из фильтровальной бумаги (реже нейлона). Она изготавливается из целлюлозы и хлопка, но есть одно но... Попробуйте насыпать чай в бумажную салфетку и заварить её в кружке: когда вы начнёте размешивать заварку, бумага порвётся и превратится в кашу. Почему же тонкий и полупрозрачный пакетик остаётся на удивление крепким после долгого пребывания в воде? Дело в том, что в абсолютном большинстве случаев фильтровальная бумага подвергается пропитке специальными синтетическими смолами, растворёнными в спирте или ацетоне. После пропитки фильтровальная бумага приобретает дополнительную устойчивость к механическим, термическим и климатическим воздействиям. Бумажные волокна оказываются прочно связанными в месте перекреста, и не страшны им ни энергичные помешивания ложкой, ни лимонный сок, ни прочие агрессивные воздействия.

Поэтому, если вы хотите быть здоровым, не поддавайтесь соблазну сэкономить две-три минуты с помощью пакетика чая. Даже если вы загружены работой, то вполне заслуживаете выпить настоящий бодрящий напиток (лучше травяной, собранный вручную) из керамической чашки, а не «недоразумение» из пластикового стаканчика.

Приятного чаепития!

[https://vk.com/vselenskiy\\_razum](https://vk.com/vselenskiy_razum)

# Семь навыков родителей самостоятельных детей

Мой подход в воспитании детей изменился благодаря одному откровению. Однажды мой муж вспомнил своё детство: «Каждый раз, когда мы спрашивали у отца значение какого-либо слова, он брал словарь и предлагал узнать его вместе». Помните библейскую притчу? «Дай человеку рыбу, и он будет сыт один день, научи его ловить рыбу, и он будет сыт всегда». Воспитывайте детей так, чтобы они могли справиться со своей проблемой без посторонней помощи.

## Родители самостоятельных детей

1. *Стоят позади них, чтобы решать проблему вместе, а не вместо ребёнка.*

2. *Задают вопросы не реже, чем предлагают готовые ответы.*

Задавая вопросы по существу, родители приучают детей искать решения вместо того, чтобы расстраиваться и ждать помощи извне.

В нашей семье мы используем такие вопросы:

Как ты думаешь, что сейчас не так, как хотелось бы?

Что мы можем сделать, чтобы изменить ситуацию?

Можем ли мы усовершенствовать твою идею?

Как ты думаешь, почему этот человек поступил так?

Это было проявлением любви? Может быть, это было безрассудством?

Что ты чувствовал после при-

нятого решения? Что ты можешь изменить в похожей ситуации в будущем?

Ответы, которые человек самостоятельно находит в глубине своих чувств, всегда мудрее, чем шаблонные стандарты, навязанные другими людьми.

3. *Превращают критические замечания в развлечения.*

Вместо того, чтобы читать нотации и запрещать что-либо, гораздо эффективнее поразмышлять с ребёнком на тему добра и зла, читая вместе книгу или разыгрывая ситуацию с помощью любимых игрушек.

4. *Позволяют им учиться на своих ошибках, несмотря на то, что это неприятно.*

Несколько лет назад у нас с мужем был соблазн забрать ребёнка из футбольной секции из-за неприятного тренера. Но мы решили продолжать тренировки. Мы понимали, что наш ребёнок встретит ещё множество трудных людей на своём пути и ему нужно



уметь общаться с ними. Мы хотели, чтобы ребёнок развивал в себе интуицию, терпимость и рассудительность, пока у нас есть возможность пройти эти испытания вместе с ним.

5. *Не ограждают их от наказания, которое естественным образом последовало за неразумными действиями.* Каждый должен учиться исправлять результаты своих ошибок.

6. *Терпеливо воспринимают их неудачи.*

Чтобы ребёнок научился находить свои собственные нестандартные решения, важно оградить его от оценочных суждений. Разве можно создать что-то новое, ни разу не ошибившись? Ре-

бёнок должен понимать, что ошибаться — это нормально. Родителям для этого нужно переориентировать своё внимание с ошибок и недостатков на возможности поиска новых, более эффективных решений.

7. *Постепенно отстраняются от участия в проблеме, позволяя ребёнку брать на себя всё большую ответственность.*

Дети способны не только найти подходящий маршрут, выбрать себе меню или гардероб, они могут оказаться хорошими советчиками в решении наших взрослых проблем. Когда мы что-нибудь доверяем им, они учатся доверять самим себе. Чувство ответственности, умение сотрудничать и ли-

дерские качества формируются в детстве. Несмотря на то, что нам самим их порой не хватает, мы можем помочь в этом развитии своему ребёнку.

Самый ценный подарок, который родители могут сделать своим детям, — это предоставить им возможность самим отвечать за свои поступки.

Например, ребёнку в холодную погоду захотелось погулять без куртки. Мать, зная, что на дворе холодно, советует ему одеться потеплее. Ребёнок отказывается. Нет необходимости продолжать давить на ребёнка, тем более, что обычно это ни к чему не приводит.

Если она скажет ему, что он «хочет простудиться», то, скорее всего, ребёнок действительно простудится. Но если мать признаёт, что ребёнок сам несёт ответственность за свои решения, то должна сказать ему: «Почувствуешь, что тебе холодно, вернись домой и надень куртку».

Когда ребёнок сам отвечает за свои решения, он и чувствовать себя будет совсем по-другому. Он не простудится, потому что не запрограммирован на это, так как не думает о простуде. Но как только он поймёт, что на улице холоднее, чем ему казалось, то просто зайдёт в дом и наденет куртку.

Самостоятельное принятие решений — одно из наших основных свойств от природы, и дети постоянно отстаивают своё право на это. Если родители ежедневно принимают решения вместо него, ребёнок стремится поступать наперекор их указаниям и просьбам, о чём бы ему ни говорили.

**Алёна РЕШЕТОВА,**  
педагог-психолог  
г. Челябинск

<https://vk.com/life.move>

# Свободное образование дочери



Моя дочь окончила школу с отличием. Лиза не посещала школу ежедневно, а потому вместо 11 лет училась 7 лет. Школа не украла у неё счастливого детства: не было ранних побудок, домашних работ, стресса ежедневных проверочных работ, глупых списываний и профанации учёбы ради оценок взрослых...

Вместо этого вдоволь отсыпалась, была бодра и активна для иных занятий, греющих душу: балета, рисования, спорта, музыки. Её жизнь не ограничивалась прохождением школьной программы и была наполнена занятиями по интересам без психологических и физических перегрузок. А потому, попробовав себя в различной

деятельности, Лиза очень рано определилась в своих приоритетах, выбрав самостоятельно и специальность, и вуз, в котором мечтает учиться...

Самообразование сформировало в ней личную ответственность за результаты своего труда. Её не надо контролировать, она самостоятельно планирует свой день, неделю, месяц, год. Навыками такого управления не каждый взрослый владеет. И это умение выросло из её личного опыта, проб и ошибок, ведущих её к успеху. Она самостоятельно составляла расписание своих занятий, консультаций и экзаменов, а не жила по схеме расписаний, утверждённых школой. Когда мне пришлось оставить её посреди

10-го класса, то я даже не волновалась, что она самостоятельно справится с задачей, которую перед собой ставила.

Но не это главное... Меня пугали, что ребёнок, не посещающий школу, будет не социализирован. Когда спрашивала, что же это такое, пугающие меня ничего умнее не могли ответить, как: «Она не научится общаться»... Теперь мне смешно, когда вспоминаю, что порой поддавалась и сама этим страхам... Тяжело расставаться со старыми штампами, социальными установками. Опыт освобождения от них — самый бесценный в череде наших дней.

Да, дочь не умеет и не любит ходить строем, выполнять с энтузиазмом навязанную работу, подчиняться приказам, изображать притворное, когда его не чувствует, не стремится в толпу, не понимает смысла слов «общественно полезная работа», не гоняется за оценками и одобрением, не готова предать свои интересы ради интересов коллектива... Она не боится совершать ошибки, промахи, так как в её опыте отсутствует страх перед двойкой, которую надо «исправлять» ценой стресса... Она не умеет заискивать ради одобрения, потому легко говорит «нет»...

Дочка не училась 11 лет в однообразном и навязанном взрослыми детским коллективе. А потому у неё нет страха перемен, она с лёгкостью адаптируется к любому разновозрастному кол-

лективу, сохраняя свою индивидуальность. Она не кичлива и не тщеславна, так как не была заложницей десятка лет школьной жизни, где правит оценочная система. Ей важна не оценка, а лишь сам процесс освоения таких знаний, в которых она видит смысл для своей дальнейшей деятельности. Она трезво видит себя такой, какая она есть, без пудры, без фальши, не обольщаясь внешней видимостью, ориентируясь на внутреннее ощущение ценности того, что с ней происходит...

Лиза не развращена формализмом: ей претит заниматься делом, которое ей навязывают, изображая бурную и напряжённую деятельность. Она научилась создавать внутреннюю мотивацию, которая труд превращает в лёгкое и радостное занятие. Она на собственном опыте знает, что любимое дело не может быть тяжким трудом.

Дочь не знает, что такое авралы из-за отвратительно спланированного времени. А оно во многих школах спланировано не под нужды детей, а под учителей, ставящих под сомнение возможность разумной индивидуальной цикличности «отдых — расслабление»... Свою усталость Лиза научилась снимать отдыхом, прислушиваясь к внутреннему состоянию, а не с оглядкой на ужас завтрашной контрольной, когда уже валишься с ног и тут уж не до расслабления. Она была сама себе хозяйкой, а потому отдыхала тогда,

когда уставала, а не когда внешние обстоятельства позволяли сделать это без «угрызения совести».

Её не ломала система. Она выросла с внутренней свободой выбора. Это сформировало в ней личную ответственность. Её кипучая деятельность, постоянный поиск возможностей реализовать свои интересы не опираются на инфантильное желание скинуть ответственность за свои ошибки на кого-нибудь. В ошибках она видит потенциал роста. Я вместе с ней этому училась, так как сама воспитывалась в рамках очень жёсткой социальной системы, не дающей права на ошибку.

Так, вместе с дочерью слой за слоем снимала с себя наслонение многих десятков лет, замешанные на страхах быть собой, психологических травмах от тотального контроля.

Пишу это не для хвастовства, а для того, чтобы те, кто стремится к личной свободе, позволил бы и своим детям развиваться в их собственном темпе самореализации, не травмируя их природу. Такие дети — основа будущей цивилизации внутренне свободных людей. Они способны уважать себя и других, ценить свою и чужую индивидуальность. Они лишены цепей и не стремятся посадить на цепь любого, к кому привязываются. У них нет патологической тяги к подавлению и контролю.

Таких детей становится всё больше. И только от родителей зависит, станут их дети «винтиками системы» или творцами собственной судьбы.

**Любовь СГОНИК**  
<https://vk.com/life.move>



# Кто в ответе за здоровье ребёнка

**П**о моему глубокому убеждению, ответственность за здоровье наших детей полностью лежит на нас. Да, есть, так сказать, исходные факты, на которые мы повлиять не всегда в силах: сложная беременность, трудные роды, врачебные ошибки, плохая экология и т. д.

Но с того момента, как в доме появился малыш, его здоровье — наша зона ответственности, и в большей степени мы его формируем, как и отношение ребёнка к этому вопросу.

Мне всегда казалось, что я должна подходить к этому осознанно. Информации по данной теме столько, что сослаться на то, что «а я не знала» или «меня не научили», как-то несерьёзно. А если знала, то отговорки типа «и так сойдёт» или «у меня так не получится» говорят о безответственности. В первом случае моя позиция будет глупой, а принимаемая второе утверждение, я распишусь в собственной беспомощности и лени.

Да, мои дети не отличаются идеальным здоровьем, это правда. Но те исходные данные, с которыми они пришли в мою жизнь, наложили глубокий отпечаток на эту сферу их жизни. И всё же я не отчаивалась и придерживалась того курса, который наметила изначально — взять ответственность за их здоровье на себя.

И знаете, потихоньку мы плавно подошли к тому, что из крайне часто болеющих детей мои детки перестали пугать и мучить меня безконечными соплями и кашлями.

Сейчас июль. Последний раз дети болели в сентябре прошлого года. Сказать, что довольна результатом, — ничего не сказать! А ведь сколько дебатов с многочисленными родственниками было и сомнений, с этим связанным.

И проигрышные ситуации случались там, где мы с мужем давали слабину и пасовали под натиском окружающих. Очень жалею об этом теперь.

Прежде всего жалею о том, что мы допустили нашим детям «подсесть» на сладкое и мучное. Это прямо была битва титанов между нами и многочисленными дедками-бабками. И мы позорно проиграли.

Но я рук не опускаю! Медленно, но верно буду эту ситуацию по-

врачивать вспять. Верю, что у меня всё получится!

## Как нам удалось повысить иммунитет детей.

Конечно, от вирусных инфекций никто не застрахован. Но важно то, как болеет ребёнок, в какой форме. Если раньше это были месячники по заложенности носа и кашлю со всеми вытекающими, то со временем эти состояния стали проходить за 3–5 дней в лёгкой форме.

Перечислю основные моменты, которых мы придерживаемся в семье. Их две группы.

### 1. Чего в нашем доме не было, нет и не будет.

**Во-первых**, дома тёплых полов и тапочек, носочков на детских ножках. Это самый доступный и очень действенный способ закаливания детей.

Если ребёнка поместить в условия подогреваемых полов и тёплых носков, то он приспосабливается именно к таким условиям термостата (постоянной температуре). Никаких колебаний температуры он не испытывает, и природные механизмы терморегулирования не включаются, а со временем и вовсе «отмирают» за ненадобностью. Это значит, что ребёнок становится беззащитным перед любым сквозняком.

**Во-вторых**, нет «мусорных» еды и напитков. На эти вещи жёсткое табу, даже не обсуждается, потому что я не враг своим детям.

Да, я живой человек. Я — мама. И «день сурка» мне надоел не меньше, чем любой другой маме, и проводить полжизни на кухне — не моя мечта. А это означает только одно: я ищущий оптимизации моей работы по дому вообще и по части готовки в частности.

В ходу две мультиварки с отложенным стартом, заморозка домашних полуфабрикатов, максимальное упрощение рецептуры блюд, привлечение детей и даже мужа к готовке (есть такой фокус в моём арсенале), а также продумывание и частичная подготовка меню следующего дня накануне вечером.

И в ежедневном рационе у нас домашняя еда, приготовленная с любовью и заботой.

**В-третьих**, нет свободного доступа детей к телевизору и уж тем более к гаджетам, потому что

• они отрицательно воздей-



ствуют на ЗДОРОВЬЕ и ПСИХИКУ ребёнка (это уже давно доказанный факт!);

- являются манипуляторами сознания;
- подавляют естественные коммуникативные навыки;
- подменяют собой реальный мир;
- способствуют формированию ЗАВИСИМОСТИ;
- крайне негативно влияют на развитие интеллекта ребёнка.

**В-четвёртых**, нет хаотичного и безконтрольного режима дня. Придерживаемся этого принципа жёстко, потому что режим НУЖЕН детям физиологически и психологически. Он — залог хорошего самочувствия и более спокойного поведения. Детям очень важны постоянство и стабильность, это упорядочивает жизнь, и дети чувствуют себя более защищёнными и психологически более устойчивыми. В их жизни меньше стресса, а здоровья больше.

Нормальный, физиологичный режим дня, а не как придётся или в угоду прихотям взрослых. Мой муж тяготел к образу «совы». Пять лет — и он почти жаворонок. С тяжкой, но уж точно далёк от ночного образа жизни.

Так что не рассказывайте мне про биоритмы, их точно можно менять!

Даже есть очень интересные исследования на эту тему.

**В-пятых**, нет сладостей в неограниченном количестве. Скажу просто: рафинированный сахар, да ещё вкупе с ароматизаторами, красителями и иже с ними, — это мина замедленного дейст-

вия, которая сработает всенепреремно. И на иммунитет она действует РАЗРУШАЮЩЕ!

Выпечку готовлю только с цельнозерновой мукой и природными, растительными заменителями сахара. Конфет уже почти нет, только горький шоколад. Мёд не ели дети когда-то, а сейчас уже не прочь побаловаться. Так что в этом направлении ведутся активные работы. Медленно, но верно. Здесь тоже есть фишка — семейные правила.

Друзья, главное — быть последовательными. Проговорили правило — придерживайтесь его! Если сладкое только после еды, то только так ВСЕГДА! Если можно только один кусочек шоколада, то только один!

«Такое правило, дружок! Ты же знаешь», — ласково и с любовью говорю детям, когда они с упорством и завидным постоянством просят добавки в сладостях. Это работает! Скандалов и истерик нет. Будьте последовательны. В этом ваша СИЛА!

### 2. Что в нашем доме было, есть и будет.

**Во-первых**, фрукты и овощи в свободном доступе и неограниченном количестве в качестве живой энергии, источника витаминов и микроэлементов, а также клетчатки, а иммуностимуляторы — продукты пчеловодства. Особенно в восторге от компании «Тенториум». Также безценные кислоты омега-3 и омега-6 в виде обычного льняного масла каждый день. Ну и, конечно, домашняя полезная еда, приготовленная в со-

ответствии с принципами здорового питания.

Это очень-очень важный пункт. Ведь мы — это то, что мы едим. Важно помнить об этом!

**Во-вторых**, у нас есть спорт-комплекс, батут, лыжи, коньки, велосипеды, самокаты и очень много двигательной активности, потому что это залог хорошего здоровья и крепкого иммунитета, для детей — особенно!

**В-третьих**, сквозняки и отключенные батареи практически весь отопительный сезон, а также босые и полуголые дети дома круглый год. Мы не боимся сквозняков и ледяных полов, более того, мы их любим и ценим.

И холодные пятки, и ладошки — это признак хорошей терморегуляции в организме, а не повод для ахов и охов.

Бывало страшно, не скрою. А уж сколько споров с родственниками было на эту тему, и не счесть даже. Но твёрдое намерение и упорство сделали своё дело: мы устояли, не дрогнули и очень довольны результатом.

Если вы думаете, что, глядя на нас, наша родня изменила своё отношение к этому, то глубоко заблуждаетесь. Все так же осуждают нас и крутят пальцем у виска. Ну, это их выбор. Имеют право. А мы будем придерживаться своих методов. Так что, даже если в вашей среде нет единомышленников, не отчаивайтесь и «гните» свою линию.

Полученный результат добавит мотивации. А родня со временем привыкнет к вашим «чужацествам», и конфликтов не будет.

**В-четвёртых**, чёткий режим дня, сна и питания.

**В-пятых**, ежедневные прогулки круглый год и в любую погоду. Зимой наш минимум — 2 часа в день, летом — 5–7 часов, но чаще бывает, что и больше.

Как видите, всё просто и доступно. И это всё работает против болезненности, иммунной слабости, дефицита энергии и плохого самочувствия.

Не смотрите, что есть пункты, которые как бы напрямую не влияют на здоровье. Например, какая связь между телевизором и ОРВИ? Скажу вам — самая прямая, потому что часы, проведённые перед «зомбоящиком», — это драгоценное время, когда ребёнок может подвигаться или погулять на улице.

А у вас есть проверенные средства в деле укрепления здоровья детей?

**Наталья АКИМОВА-ШАТАЛОВА**

г. Орёл

<https://vk.com/id442375949>

## Сладкий бабушкин голос

**О**днажды днём ребёнок что-то очень раскричался, кормили-качали — ну ничего не помогает. И вот тут на сцену вышел настоящий мастер. Бабушка детку взяла покрепче и начала укачивать вверх-вниз энергично и песню петь, ту самую, которую я с детства помню, её собственного сочинения, а может, ещё её мамы: «Ты моя роднулечка, ты моя курулечка, а бай-бай, а бай-бай, мою деточку качай» — и так много раз с вариациями. Каждый звук, каждую интонацию помню и сейчас.

Мы к тому времени уже, конечно, устали от ночных пробуждений и всей обычной круговерти с новорождённым, спать хотелось постоянно. И вот дочь начала затишать — дай, думаю, и я пока прилягу, хоть немного подремлю. А

бабушка всё поёт. Через пять минут пришёл муж, тоже рядом лёг и мгновенно уснул. Потом появился сын, ему было почти десять, и вообще-то он днём никогда не спал. Но тут он решительно залез между нами и затих. Сопровителю было невозможно было этому «а бай-бай, а бай-бай...». Все спали до вечера, выпалили до глубины души.

Это одно из самых счастливых воспоминаний в моей жизни, как мы спим все вповалку, а над нами бабушкин голос, которому так сладко отдаваться во власть, доверяться полностью и каждой клеточкой чувствовать покой и защищённость.

**Людмила ПЕТРАНОВСКАЯ,**  
психолог, педагог

Отрывок из книги «Тайная опора. Привязанность в жизни ребёнка»



## Пожелание мамам мальчиков

Вот только домой придём...».

**И**грая с дочкой во дворе, всё чаще наблюдаю одну и ту же картину: в песочнице малыши не поделили формочки или игрушки и начинают отстаивать своё: дерутся, кричат, плачут... Реакция мам: «Отдай, положи на место! Это вообще-то не твоё. Нужно быть хорошим мальчиком, нужно делиться...». Дети, конечно, не реагируют. Тогда мамы кричат на них, потом бьют и со слезами и криками тащат домой, приговаривая: «Раз не умеешь играть, будешь дома один сидеть. Что ты меня позоришь?! Плачешь, как девчонка. Ты же мужчина, мужчины не плачут.

Мама мальчиков, задайте себе вопрос: «Кого я воспитываю и чего ожидаю от ребёнка в будущем?» Если мама хочет видеть своего взрослого сына независимым, успешным, достигающим своих целей, умеющим зарабатывать, то зачем растить пушистых зайчиков, которым всё нельзя: покричать, отстоять лопатку, выразить свои эмоции и чувства (пусть через слёзы или злость), съехать с горки в 4 года. А когда, по-вашему, мальчик начнёт учиться мужским качествам? Мужские качества воспитываются именно с песочницы, тогда, когда приходится сражаться за лопатку.

Разрешите своим мальчикам быть мальчиками, дайте проявиться мужской природе в них!

Это очень непросто, зато вы поймёте, зачем позволяете проявлять силу своему сыну, возвращая в нём уже с двухлетнего возраста мужские качества.

Однако в природе всё находится в балансе и равновесии. Без ласки мамы в младенчестве нет доверия к миру, много страхов и боли, и отношения с женщинами в будущем могут складываться очень непросто, ведь первая женщина в жизни малыша не показала, как надо любить, редко говорила, что любит, редко жалела. В поисках той самой недополученной маминной любви уже взрослые мужчины переходят из отношений в отношения, не понимая, что они ищут.

<https://vk.com/@shagayby-34-dnewnik-mamy-put-k-sebe>

**Ж**изнь наша развивается противоречиво. С одной стороны, переселение в комфортабельные квартиры, освобождение от тяжёлого физического труда, облегчение всей жизни, а с другой — появление новых опасностей в жизни: многоэтажные дома, асфальтированные дороги, бетонные ступени и насыщенные машинами улицы, электричество и газ в каждом доме.

В этой сложной обстановке даже уменьшение числа детей в семье и организованная забота о них в яслях, детсадах и школах не спасают положения, и детский травматизм непрерывно растёт.

Возможны два различных пути его предотвращения.

**ПЕРВЫЙ ПУТЬ** заключается в стремлении взрослых **УВЕЛИЧИТЬ КОМФОРТ** жизни себе и детям, обезопасить жизнь, **УБРАВОТ РЕБЁНКА ОПАСНОСТИ** или ребёнка от них. «Прячьте спички от детей!», «Вы, родители, в ответе, если спички взяли дети!», «Если увидите у детей такие опасные игрушки, как рогатки, острые палки, самодельные копья и стрелы, старайтесь их **ОТОВАРИТЬ**», — кричат надписи с плакатов, выпущенных пожарниками, врачами, работниками ГАИ.

А если опасность убрать нельзя, то: «Не оставляйте детей без присмотра!», «По неосмотрительности взрослых в руки детей попадают ножницы, остро заточенные карандаши, вилки, гвозди и другие острые предметы», «Не пускайте детей купаться в реке без вожатого или взрослого!»... Словом, водите за ручку ребёнка как можно дольше, заботьтесь о ребёнке, сняв тем самым **С РЕБЁНКА ЗАБОТУ** и о себе самом, и о других. Такой путь борьбы с травматизмом, хотя и является официальным и самым распространённым, **БЛИЗОРУК**, направлен лишь на сиюминутный результат. Дети при этом остаются **В НЕВЕДЕНИИ**: они не знают об опасностях в окружающей жизни, не учатся быть сами осторожными, остаются неумелыми в обращении с опасными предметами, слабыми при встрече с трудностями. Положение осложняется ещё и тем, что городские дети растут физически слабыми, и для них опасными стали даже простые падения на землю, на асфальт, на пол в квартире или в школьном коридоре.

Итак, **ОГРАДИТЬ** детей от опасности — значит заведомо сделать их слабыми, объективно способствовать росту детского травматизма.

**ВТОРОЙ ПУТЬ** — сознательно **ГОТОВИТЬ РЕБЁНКА** к встрече с трудностями и опасностями, которые всегда были, есть и будут в жизни. Надо воспитать ребёнка так, чтобы он:

1) **ЗНАЛ** об опасностях, встречающихся в жизни, **БЫЛ ОСТОРОЖЕН САМ** и учил этому других детей;

2) **УМЕЛ** обращаться с опасными предметами, инструментами и вещами;

3) был **СИЛЬНЫМ, ЛОВКИМ, СООБРАЗИТЕЛЬНЫМ**, чтобы легко выходить из сложных и опасных положений.

Как это сделать?

У нас семеро детей от 7 до 20 лет, и за 20 лет (а к 1994 году — за 35 лет) ни у кого из них (так же, как и у двенадцати внуков) не было серьёзных травм (переломов, вывихов, сотрясений мозга, ожогов и т. п.), хотя они живут в «зоне повышенной опасности», так как в доме и во дворе много спортивных снарядов и сооружений, есть мастерская с множеством инстру-



## Два пути предупреждения детского травматизма

ментов, в том числе электрифицированных, и с другими опасными вещами. Всё это было доступно для детей с самого раннего возраста. Мы считали, что ребёнку надо предоставить как можно больше возможностей в познании мира, чтобы малыш сам ориентировался в нём, чувствовал себя уверенно и чтобы предвидел возможность неприятных последствий своих действий. Поэтому мы не убирали от детей опасные вещи (иголки, спички, ножницы, ножи и т. п.) и не прятали ребёнка от опасностей, а сразу, **ПРИ ПЕРВОЙ ВСТРЕЧЕ ЕГО С ОПАСНОСТЬЮ, ЗНАКОМИЛИ МАЛЫША С НЕЙ**, чтобы он знал, что опасность есть и **ЧЕМ ОНА ГРОЗИТ**, какую неприятность может принести.

При этом у нас постепенно выработались определённые приёмы и правила. Перечислим основные из них.

1. Мы заметили, что всякое прятанье, утаивание, запрещение только возбуждает любопытство ребёнка и усиливает тягу к запрещённому плоду. Опасность при этом только увеличивается, так как ребёнок обязательно воспользуется отсутствием взрослых, дорвётся до опасной вещи и может наделать много бед. Поэтому мы всегда стараемся, чтобы **САМОЕ ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО** с притягательными, но опасными вещами (огонь, утюг, электроплитка, спички, иголки и т. д.) состоялось в присутствии умелого и умного взрослого или старшего, чтобы избежать тяжёлых последствий.

При этом взрослый предупредит ребёнка, что может быть «больно!», «горячо!», «упадёшь!» и т. п., а дальше **НЕ МЕШАТЬ РЕБЁНКУ ПОПРОБОВАТЬ**, так ли это. Конечно, при этом взрослому приходится быть начеку, чтобы обеспечить безопасность ребёнка и дать ему урок.

С пяти-шести месяцев пускали малыша ползать на полу босиком по всей квартире и первое время следили за ним, но не боялись, что его «поучат» угол ножки стола, стол, табуретка, скамеечка, которые не прощают неумелого обращения.

2. Не боялись, если «урок» причинит ребёнку боль, неприятность, маленький ожог, ранку. Двух-трёх таких «уроков» оказы-

вается обычно достаточно, чтобы ребёнок становился осторожным.

Бабушки считали нас жестокими, бессердечными, так как мы «позволяли» ребёнку получить синяк от ушиба, порезаться ножом или обжечь палец, трогая горячий утюг. А мы видели, что только такой чувствительный урок действительно учит малыша, и поэтому шли на него, понимая, что это «предохранительная прививка» для будущего. Дети знали, например, что зажигать бумагу и иметь дело со спичками можно только около печки, где пол обит листом железа, а рядом на скамейке стоят два ведра с водой. Не нарушали этого правила ни они, ни мы, взрослые.

3. Мы даже делали специальные «ловушки», например, ставили кружку с холодной водой, когда малыш тянул всё со стола. «Помогали» уколоться иголкой или булавкой, позволяли пилить пилой, забивать маленьким молоточком гвозди.

Чтобы ребёнок узнал, что ток бьёт, применяли магнето от трактора или автомашины. Там ток очень слабый, вреда не причинит, но удар будет достаточный, чтобы вызвать очень неприятное ощущение у малыша, взявшегося за оголённые провода магнето.

4. При встрече с большой опасностью, где применение «малых доз» невозможно (поезд, автомашина и пр.), мы не пускались в рассуждения и объяснения, а в первый же раз переживали испуг, проявляли опасение и осторожность, чтобы ребёнок видел **ОБРАЗЕЦ ПОВЕДЕНИЯ** в данной ситуации. Например, выходя впервые с малышом на улицу, бросались в сторону от автомашины подальше, чтобы он опасался уличного транспорта, внимательно смотрели направо и налево, остановившись перед проезжей частью улицы.

5. При переходе через улицу во время дальних прогулок и путешествий мы «перекладывали» **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** за безопасность всех со взрослого **НА РЕБЁНКА**: хвалили тех из ребятшек, кто первый заметил приближение автобуса, а трёх-четырёхлетнему уже давали поручения: «Переведи маму через улицу, а то она плохо видит, — как бы не попала под машину». Когда шли на речку купаться целой ком-

панией, кого-то из малышей брали «в проводники» и подчинялись его команде, когда можно переходить улицу, а когда нельзя. Наша 17-летняя дочь до сих пор помнит, что когда она (четырёхлетняя) «вела» папу на молочную кухню, то папа сворачивал «не туда, куда надо» (папа делал это, чтобы проверить, знает ли она дорогу и следит ли, куда надо идти).

6. При знакомстве с опасными инструментами рядом всегда находился **РАБОТАЮЩИЙ** этим инструментом старший или взрослый, чтобы ребёнок видел, **КАК** инструментом работают. Спрашивали, например: «Почему папа, работая на циркулярной пиле, сначала подаёт доску руками, а под конец толкает её планкой?» (чтобы рука не попала под пилу).

7. Мы не запрещали опасных игр, а учили соблюдать меры предосторожности. Например, если дети делали лук со стрелами, рогатки и т. п. «оружие», то отец помогал им построить «тир», установить цели, например, из консервных банок, обязательно учил детей элементам той техники безопасности, которую соблюдают солдаты во время стрельбы.

Одного знания опасностей и вызываемого этим повышения осторожности недостаточно. Необходимы ещё сила, ловкость и ум, т. е. умение выходить из сложных ситуаций. Этим занимался в основном отец с первых дней жизни ребёнка.

Сначала просовывал в сжатые кулачки ребёнка по пальцу и пробовав посадить его, поставить на ножки, а потом и приподнимать на несколько секунд.

С трёхмесячного возраста в коляске или кроватке укреплял палочку, за которую малыш мог браться и, подтягиваясь на ней, садиться и вставать на ножки. К этому времени у него были настолько крепкие ручки, что, если малышу случилось вывалиться из коляски, он всегда успевал за что-нибудь уцепиться и держаться до тех пор, пока взрослые прибежали на плач.

А когда малыш начинал ползать по полу, мы ставили раскладушку или каркас от неё, протягивали через комнату канат, подвешивали гимнастические кольца и турник на высоте 80 см от пола,

чтобы ползунок мог находить опору и становиться на ножки, а шлёпнувшись, — снова подниматься. Обучаясь ходить, малыш вначале, конечно, частенько падал: если назад — то садясь на пол, если вперёд — выставив перед собой ручки. Так он научался падать раньше, чем ходить, и доводил это умение до совершенства, что часто потом его выручало в трудных ситуациях. Одновременно мы стимулировали развитие ловкости и силы тем, что целую комнату в доме превратили в спортивную: два турника, кольца, канат, шест, «лианы», резинки для прыжков (эспандеры), мешки для песком (от 1 до 18 кг), имеющие две рукоятки, и т. п.

Спортивные снаряды составили сферу обитания ребятшек и резко подняли двигательную активность детей, увеличили силовые нагрузки и сделали их в два-три раза сильнее сверстников. Ви-

димо, во столько же раз увеличилась и прочность костей, связок, мышц.

Семилетняя Люба раскачивается от одной стены комнаты до другой, держась за кольцо **ОДНОЙ** рукой. Ваня уже в 8 лет мог нести на спине отца, вес которого в три раза превышал собственный вес сына. Дети мягко спрыгивают на пол с высоты 1,5–2 своих ростов, влезают на гладкий металлический шест высотой почти 6 м за 6–7 сек. (Ваня). Играя на спортснарядах, придумали массу упражнений, которые не могут сделать взрослые («вертолёт», вис на носках и др.).

Дети в таких условиях умеют точно оценить пределы своих возможностей (двухлетняя Оля спрыгивает на пол с высокого стульчика, но не прыгает со стола, хотя он только на 12 см выше стульчика и с него прыгают старшие братья), а разнообразнейшие ситуации, возникающие на спортивных снарядах, позволяют им интуитивно легко выходить из трудностей. Вот несколько эпизодов из жизни наших детей.

Папа устроил под потолком «гнездышко», куда ребята постелили старое одеяльце и очень полюбили его как место для уединения, для чтения книжки, подобное тому «дому», какой они иногда делают под столом. Однажды пятилетний Алёша со стопкой книг в руках поднимался туда по наклонной спортивной лесенке. Руки у него были заняты книгами, и он поэтому влезал медленно, ставя босу ногу на круглую перекладину и опираясь коленом на следующую. И вот, когда оставалось сделать последний шаг к «гнездышку», Алёша вдруг качнулся назад. Картина была жуткая, ведь руки заняты и за лесенку схватиться нельзя. Но Алёша нашёл блестящий выход. Он мгновенно развёл руки в стороны и, повернувшись почти на 180°, спрыгнул с лесенки на пол. Папа бросился к Алёше, а тот, увидя испуганного отца, стал его успокаивать: «Я сейчас всё соберу!» и принялся подбирать рассыпанные книги. Папу испугало то, что Алёша упадёт с лесенки вниз спиной, а Алёше — что он уронил на пол книги: к этому возрасту спрыгивать с высоты полутора-двух своих ростов для него было обычным и привычным де-



лом, а вот рассыпать книги по полу — это большая неприятность для пятилетнего человека.

Антоше было и того меньше (3,5 года), когда он, сидя на корточках на нижнем турнике и держась руками за верхний (у нас долго стоял двойной турник: один — на 1 м от пола, а второй — на 1,7 м), решил спрыгнуть на пол. Он отпустил турник, но при этом качнулся не вперёд, куда хотел спрыгнуть, а назад. Папа увидел это и бросился к нему, но не успел и... опять поразился, как ловко Антон избежал падения на спину. Чувствуя, что клонится назад, он тут же просто спрыгнул с нижнего турника назад, а не вперёд. «По дороге» попробовал зацепиться ручками за нижний турник, но руки, хотя и притормозили падение, сорвались, и Антоша приземлился сначала ножками, а потом присел и... ни удара, ни синяка, ни царапины, ни испуга.

Этим УМЕНИЕМ ПАДАТЬ удивляли не только мальчики, но и девочки. Как падала пятилетняя Любочка, мы не видели, но Ваня рассказал: «Она долезла по наклонно натянутой лиане почти до потолка, и тут... лиана оборвалась, и Люба падала вниз спиной. Но в полёте успела, как кошка, перевернуться и уже встретила пол руками и ножками». И хотя был большой «гром» от удара, сильные руки и ноги максимально смягчили падение и не допустили серьёзной травмы.

Сколько было подобных и разных падений, доходило до синяков, ссадин, царапин (кстати сказать, синяки укрепляют иммунную систему организма), но разбитого носа ни у кого из ребят мы не видели. Чтобы уменьшить вероятность травм в спортивной комнате, взрослые и старшие дети соблюдают РЯД ПРАВИЛ:

1. Не брали маленького ребёнка за руку, а давали ему свои пальцы, чтобы тот САМ за них держался, когда идёт или бежит рядом. Так исключается растяжение связок, но идёт тренировка и укрепление их.

Не поднимали к высоким кольцам и турнику, если ребёнок САМ не может влезть туда и слезть оттуда, а опускали их, чтобы ребёнок мог САМ дотянуться.

Не раскачивали ребёнка, повисшего на кольцах или резинках, так как невозможно точно определить, насколько крепко он держится. Пусть САМ раскачивается в меру своего умения, отталкиваясь от пола в середине качания или от стены в конце качания.

2. Обучали детей правилам страховки во время опасных упражнений и пониманию того, что эта страховка необходима. Для этого кто-нибудь стоял рядом с турником, чтобы поймать при срыве, или сидел на всякий случай под лесенкой, куда лез малыш и мог скатиться.

3. Учили не мешать занимающемуся на спортснаряде (не смеяться, не дразнить, не пугать, не перебивать линию качания снаряда).

4. Если появился новый спортивный снаряд или ребята изменили установку старого (привязку каната и т. п.), то обязательно проверяли снаряд на прочность (выдерживает ли взрослого?).

5. Хвалили за достижения, но не провоцировали на упражнения, повышающие возможности ребёнка.

Правила эти составлены впервые, поэтому требуют дополнения, уточнения, детализации, но мы убеждены, что этот путь является эффективным для снижения детского травматизма.

**Борис Павлович НИКИТИН,**  
1979 г.  
<http://nikitiny.ru/travmatism>

## Как выбрать книжку для самых маленьких

**К**азалось бы, книг для детей сейчас море: выбери — не хочу. Но, как часто бывает на современном рынке, количество не означает качество. Как выбрать книжку для ребёнка, чтобы она ему понравилась, чтобы он её читал и она учила его хорошему?

1. Прежде чем идти в магазин, припомните, какие книги любили в детстве вы сами. Какие у них были:

- названия («Денискины рассказы», «Как папа был маленьким»);

- сюжеты (про красавиц, как у Андерсена; про животных, как у Бианки; про детей из своего двора, как у Носова);

- оформление (дети любят книжки, в которых фигуры обрезаются по контуру, и панорамные книги).

Оживите в памяти свои детские впечатления от книг: как вам нравилось их слушать, а затем читать самим. Нет гарантии, что вашему ребёнку понравится всё то же самое, что нравилось вам. Но, во-первых, есть масса причин, по которым ваши вкусы во многом совпадут, а во-вторых, вы получите варианты для выбора.

2. Вспомните, чего, наоборот, не было в книжках, которые вам

нравились, и почему. Вам не нравились рисунки с жуткими палачами или страшными инопланетянами? Очень страшные, заунывные, слишком взрослые печальные рассказы? Слишком затянутые, занудные и откровенно учительные истории? Книжки без картинок или с чёрно-белыми иллюстрациями? Всё просто: не покупайте такие ребёнку, как бы ни манила вас мода или выгодная акция.

3. Картинки. Алиса, та, которая путешествовала по Стране Чудес, говорила: «Не понимаю, зачем нужны книжки без картинок и стихов». Персонаж картинки, как и мультфильма, задаёт ребёнку пример для подражания. Детский характер играет этими образами и вырабатывает будущую модель поведения. Судите сами, какой должна быть красавица-принцесса на картинке: балованной и «гламурной» или скромной и доброй? Так же и храбрый богатырь: должен ли он выглядеть жестоким? А Страшила из Изумрудного города — будет он выглядеть настырным и тупым или добрым и наивным? Помните: будущее место человека в обществе сильно зависит от того, какие черты характера он в себе разовьёт и как ему в этом помогут окружающие.

4. Не увлекайтесь покупкой огромных подарочных изданий. Они отлично украшают комнату. Но вам что надо? Чтобы книга стояла на полке или чтобы её читали? Самый удобный вариант — тонкая книжка с одной-тремя сказками или небольшой сборник стихов на плотной бумаге или картоне. Ребёнок должен быть способен сам пролистать книжку, а то и сам стянуть её с полки, когда подрастёт, не поставив себе при этом шишку и не разбив ничего вокруг.

5. Самые лучшие сюжеты — классические, известные всем нам с детства. Для самых маленьких это «Курочка Ряба», «Репка», «Колобок», «Теремок», «Три поросёнка», «Гуси, гуси, га-га-га». Ещё детям понравятся и будут полезны книжки Агнии Барто, Ганса Христиана Андерсена, братьев Гримм, Сельмы Лагерлёф, Виталия Бианки, Виктора Драгунского, Корнея Чуковского, Самуила Маршака, Александра Житинского, Бориса Житкова, Николая Носова, Кира Булычева, Астрид Линдгрен, Туве Янсен, Шарля Перро. Пусть вас не смущает, что эти книги «не современные». Потому что есть современное, а есть актуальное. То, о чём рассказывает классика, актуально и интересно всег-

да, на то она и классика. Современные книги для детей, как голливудский блокбастер для взрослых, чисто развлекательные. А хорошая книга не только развлекает, но и что-то даёт человеку. Если это детская книга, она вырабатывает основу характера, умеет мечтать и оценивать свои поступки.

6. Язык. Простой и доступный, но красочный и образный. Такой язык постепенно открывает перед ребёнком богатство родной речи. Например, если вы перечитаете стихотворение «Что такое хорошо и что такое плохо» целиком, оно поразит вас изумительным мастерством в использовании русского языка. Чем больше хороших текстов ребёнок слышит и читает в детстве, тем грамотнее он вырастет. А значит, будет легче ориентироваться в мире информации, на чём так настаивают современные педагоги и социологи.

Вырастет из ребёнка безмысленный потребитель или сознательный человек, ответственный за свою судьбу и строящий здоровые отношения с окружающими, закладывается именно через чтение книг.

По материалам: [r-v-s.ru](http://r-v-s.ru)

## Поселение Родовых поместий ЧИК-ЕЛГА Межпоселенческая семейная школа «БОСИКОМ ПО ЗВЁЗДАМ»

Семейный образовательный лагерь с 21 по 27 июля 2019 года

**Тема сессии: «СОТВОРЕНИЕ».** Вот уже четвертое лето подряд мы приглашаем родителей и детей

- прожить вместе целую неделю на живописной праздничной поляне поселения Чик-Елга;

- по-настоящему прочувствовать лето, праздник детства, дружбы, жизни на земле;

- объединить силы природы, взрослых и детей для совместного творения радостной жизни в ладу с планетой и друг с другом;

- осваивать экотехнологии;

- преобразовать мир, преобразуя себя;

- стать одной семьёй, получать живой опыт сотрудничества и взаимной ответственности.

**Программа<sup>1</sup>:**

На этой сессии мы проживём, как Земля и всё живое на ней могут вдохновлять человека на творчество. Освоим азы технологий экостроительства, использования природных материалов для обустройства и украшения жизни. Почувствуем себя в роли Создателей планеты. Изучим способы гармонизации здоровья себя и своей семьи. И, конечно, как всегда, будет много командообразования.

**Для детей от 7 лет:** приключение-квест по исследованию окрестностей Чик-Елги с использованием альпинистского снаряжения и настоящей переправой через речку. Коллективное строительство экожижины. Обустрой-

ство грядки-клумбы, выращивание живой еды. Занятие по пробуждению творческого потенциала и глобальной ответственности «Сотвори свою планету». Хождение на ходулях. Мастер-класс по травоплетению. Творение ежедневных стенгазет, школа юного хорождника, дежурство по кухне, колка дров и заготовка веников для бани. Освоение раздельного сбора мусора.

**Для дошколят (4–7 лет):** занятия в кукольном театре (изготовление декораций, репетиции, выступление), сбор полезных и вкусных трав для лагерной кухни, традиционные народные игры, развивающие настольные игры с педагогом, чтение и обсуждение отрывков из книг В. Мегре. Изготовление бережных кукол из ткани. Качание на гамаках, качалка, тарзанках, игры в «обливалки».

Родителей ждут поляны, полные ягод и цветущих целебных трав, чистейшая горная речка с баней на берегу, вкусное вегетарианское питание. Мастер-класс по природному (органическому) земледелию. Семь дней душевного общения. Ярмарка продукции Родовых поместий. Знакомство с жителями и жизнью поселения Родовых поместий.

Общие блоки для взрослых и детей: весёлые зарядки, вечерние якорьки-огоньки, народные игры и хороводы, песни у костра, командообразующие и спортивные игры. Мастер-класс по основам массажа «Ладование родных и близких». Занятия по ТРИЗ (Теории решения изобретательских задач). Ежедневное купание в реч-



ке и баня. Общие круги под Волшебным Дубом. Праздник «День Земли» с показом спектакля по мотивам книги В. Мегре «Сотворение». Катание на лошадях (за дополнительную плату по предварительной заявке).

**Оргвзнос:** взрослые — 7000 руб., дети от 7 лет — 7000 руб., дети 4–7 лет — 6000 руб., дети 0–3 лет — бесплатно.

**Заезд** 20 июля.

**Отъезд** 28 июля.

**В стоимость входят:** размещение в эколагере (в личных палатках), инфраструктура — душевые, туалеты, умывальники, летняя кухня, навесы для занятий и приёма пищи, парковка. Вода, трёхразовое вегетарианское питание (с деревенскими сметаной, молоком и яйцами, фруктами, мёдом, сыродельными нарезками и лакомствами). Образовательная программа с расходными материалами.

Р. С. Дружба! По отзывам участников прошлых лет, проживание

в палатках — совсем не страшное испытание, а приятное удовольствие, главное — взять достаточно тёплой одежды и одеял. Особенно нравится ребятам-подрусткам. Младшие же в большинстве своём воспринимают это как само собой разумеющееся.

**Внимание!** Приглашаем добровольцев для помощи на кухне (женщин/девушек) и носки воды (юношей/мужчин). Для пап, готовых приехать на своей машине, взять личный строительный инструмент и помогать по хозяйству, участие бесплатное!

Семьям, круглогодично проживающим в Родовых поместьях, цена договорная.

**Контакты:** Евгения Белобородова: 8-917-357-4108, [vk.com/id2187994](https://vk.com/id2187994),

Татьяна Ибатуллина: 8-917-428-1346, [vk.com/matouyoga](https://vk.com/matouyoga).

**Группа проекта:** [vk.com/bosikom\\_po\\_zvezdam\\_4e](https://vk.com/bosikom_po_zvezdam_4e)

## Верю, что в лучшее время придёшь...



Так трепетно здесь написать о себе,  
Кому-то поведать, что мне по судьбе  
Пора уже встретить тебя, мой родной,  
И счастье семейное сложить с тобой!

Я верю, что в лучшее время придёшь,  
Узнаешь, почувствуешь и позовёшь  
Строить ладную семью, детишек растить,  
Светом сердца сиять, другим путь осветить!

Каждый день я тебе посылаю любовь  
И твою получаю с надеждой на взлёт,  
Чтобы помнить, что скоро уж встретимся мы  
Для совместного счастья и ладной судьбы...

Обо мне: 38 лет, рост 160 см; вегетарианка, веду активный и здоровый образ жизни. Полностью готова к переезду на землю с тобой или к тебе. Есть сын Радомир 12 лет.

Книги В. Мегре впервые прочитала 14 лет назад, и они являются путеводным клубочком в моей жизни.

Мои увлечения:

- органическое земледелие (тренируюсь пока на четырёх сотках);
- сбор и заготовка трав, иван-чая;
- бережное шитьё и рукоделие (очень хочу сама шить тебе рубахи и не только);
- бег, лыжи, танцы;
- вечернее семейное чтение вслух;
- хороводные праздники, славянская культура;
- славянская гимнастика «Сила берегини»;
- ранние подъёмы, общение со стихиями природы;
- создание счастья внутри себя, позитивное мышление;
- делиться с другими, вдохновлять тем, что у самой получается хорошо (например, ранние подъёмы, очищение и наполнение через природу);
- любить жизнь и принимать её в разных проявлениях.

Я нежная, игривая, принимающая, вдохновляющая, уютная, интуитивная, готова идти за мужем, желающая соТворять Пространство Любви на деле. Мечтаю нести в Мир совместно с тобой свет и радость, иметь общее предназначение, прожить с тобой долгую активную и счастливую жизнь.

Ты веришь в себя и свои си-



лы, в возможность создать счастливую семью и жить долго и счастливо; без вредных привычек, склонен к здоровому образу жизни; живёшь в достатке или знаешь, как к этому прийти; с открытым сердцем, жаждущим взаимной счастливой любви и свободным от чувств и привязанности к другой женщине; готов принять в свою жизнь и стать наставником для моего сына (он добрый, позитивный и дельный парень). С принятием относись к своим недостаткам и недостаткам других людей, умеешь видеть в людях их лучшие и сильные стороны... Ну и, конечно, у тебя «золотые руки», ведь ими столько нужно сделать в нашем Пространстве Любви...

Если ты почувствовал отклик в своём сердце на моё сообщение, то напиши, я жду тебя...

**Ирина**

г. Иваново

8-902-243-3989

(вайбер, ватсап)

iv-cherepanova@mail.ru

## Барышня смотрит краешком глаза...

Хорошо помню, как бабушка говорила мне: «Ты девкой рождена, а барышней тебе только предстоит стать».

Она рассказывала, что барышня смотрит краешком глаза, а девка пялится. Говорила, что женщина создаёт дома настроение и поэтому должна улыбаться мужу первой, а не ждать от него.

Она делилась многими важными вещами, многому учила. И самое худшее ругательство в детстве для меня было «девка».

Бабушка работала актрисой, режиссёром, а дедушка был всю жизнь в неё влюблён. Всю жизнь как будто был прикован к ней, говорил, что лучше Леночки нет никого на белом свете. Потому что она всегда была какая-то загадочная, умела держать внимание и была хорошим режиссёром не только по роду деятельности, но и в собственной семье, принося в любые события некую изюминку, энергию творчества.

**Марина ТАРГАКОВА**

## Обращение к родной половинке



Пришла весна, и солнце пригревать  
всё жарче стало,

Моя душа с любовью помечтала:

Хочу победы длинной юбки,

Лучистой, искренней улыбки,

Косметики по минимуму,

росою умываться,

Детей рожать счастливых,

Собой оставаться.

Любимому объятия дарить и нежность,

Каждый день в него влюбляться,

Рассветом алым каждодневно любоваться.

Растить наших детей,

рассказывать им сказки,

Воспитывать в любви и ласке.

Спокойствием души и красотой её

Любимому и миру улыбаться

И вдохновение дарить,

Любовью, верой и надеждой быть.

В мечте Отца-Творца с любимым жить

И жизни просто радоваться.

И хочется мне в ту мечту, где есть река,

А в небе, отражаясь в ней,

Плывут по небу облака.

Земля, где сад из яблонь

есть цветущий, плоды дарящий.

За ним есть роек пчёл,

Да не один, жужжащий.

Кедр родовой своею кроной

над полянкою берёз

Вздвигает ветви ввысь.

Там лес живой,

Посажены деревца, прижились, растут.

И пруд прохладой манит у тенистых кедров,

и песок ногами детскими истоптан.

Ежевика сок...

В глазах восторг у детских глаз,

Кувшинка на пруду раскрылась!

Ручей бежит живой среди ивушек,

Впадая в пруд, петляя меж яблонь и берёз...

Полянка земляничкой заросла.

Есть место и для коз,

Целительно их молочко. Упрямы, но любимы,

Даруют шерсть — носочки, варежки, шарфы.

Да с ними просто ежедневно нам не до тоски.

Малина наливает любви желанный сок,

Живущий в доме нашем.

Увидеть, оценить на вкус

И стар, и млад испробовать сам смог.

Варенье — запах лета,

солнца и любви моей к тебе

Зимою мы оценим, походив,

налюбовавшись снегом на морозце...

Я — часть тебя, ты — вдох и выдох,

Ты — поток, в котором я — нежнейший,

лёгкий ветерок.

Ты — воздух, я — вода,

Рука в руке — земля, а сердце и душа — огонь.

Сплелись, слились в едино, озаряя мир кругом.

А глянешь: просто человек — мужчина мой,

И счастлива я буду только ведь с тобой.

Никто другой такого не подарит и не купит,

И только с половинкою могу,

как Он, Творить.

Секрет простой: я — половинка, образ твой,

Я — часть тебя, того, чего тебе недостаёт.

Ведь счастлив человек,

когда в Своём он Образе живёт.

Он первозданен, он даруемый Творцом.

Не телом, не фигурой определяется

и не лицом.

Душа, она классификатор, родничок,

Она любви неиссякаемый исток.

Посмотришь — просто женщина...

Во мне Вселенная поёт,

И каждая энергия во мне живёт,

Их много, но главнее всех — мечта Творца,

Любовью создаваемая,

улыбкой расцветает моего лица.

Рук теплота подарит лад, спокойствие, уют,

От нежности все струны на гитаре запойут.

Я — женщина-лоза, могу обнять,

быть беззащитной,



Щедро жизнь дарить, плоды рождая,  
Могу опорой быть,

корнями в землюшку любимую вращая.

Секрет в тебе! Ты — солнца свет,

Тепло, и Вера, и Любовь,

Надежды, чаянья, мечты

могу творить только с тобой.

Ты — часть меня и Образа,

что первозданен, твой и мой,

Единый, неделимый и живой.

А поглядишь — мужчина просто,

женщина обыкновенная живут.

Друг в друге половину, часть себя так ищут.

Как чувствуешь, найдут?

В технократии, под грузом опыта,

ума и жизни,

Искусственного мира я в Образ смелый верю,

Я его в себе открыла! Тебе открылась

и тебе открыта я,

К тебе летит мечта моя!

Откликнись, отзовись,

В твою мечту вплету свою,

И нашей станет общая мечта.

Пусть песней радостной взвонится,

Когда Душа моя к твоей вернётся.

Земля, Любовь двоих в ладони принимая,

Нам сад взрастит, мечту живую воплощая.

Род наш поселит на века

и соберёт в могучем кедре,

На земле, где рядышком бежит река.

Аллею родовую там посадим,

Детей в Любви Пространстве сотворим.

Пусть место то у деток Родины зовётся.

Им нам на ней в Любви счастливо,

радостно живётся.

Пускай три точки бытия соединит

Любовь Творца любимая.

Пусть селится она в поместье на века,

И продолжение счастливым видит

рода половиночка.

Послушай, в песне ведь поётся:

Найдёшь меня, найду тебя!

Лети, лети, мечта моя, преград не зная,

Чтобы откликнулась душа родная!

Ждём отклика мы с сыном, ему 16 лет.

**Елена**

Наш тел.8-937-261-9728

Желаю всем читающим обращение к моей половинке и их родам Счастья, Любви, Добра, осознания и развития на прекрасной Матушке-Земле нашей.

Пусть встреча и её счастливое продолжение принесут радость всему, усилит устремление к новому рождению, и к осознанию истины ведёт, и к сотворению с Творцом-Отцом, Любовью с Вдохновением!!!





# Я родила быстро, молча и легко...

Признаться честно, рассказывать про свои роды (очень хорошие в обоих случаях) мне страшно, настолько необычными для современных реалий они были. Но всё же мне очень хочется на примере своих личных двух родов порассуждать о том, чего не хватает в родах современной женщине, как можно было бы сделать этот процесс более комфортным для неё и ребёнка, какие есть недостатки у сложившихся на сегодня практик родовспоможения.

Сразу скажу, что рожать так, как я рожала, — это мой личный выбор, и я никого не агитирую повторять мой опыт. Хочу лишь проиллюстрировать тот факт, что общепринятый сценарий — не единственный.

Протоколы медицинского родовспоможения в России на сегодня весьма далеки от ориентации на потребности рожавшей женщины. Местами изменения уже наступают, появляются «дружелюбные к ребёнку» роддома (название говорит само за себя: будто бы в других роддомах такое дружелюбие не обязательно), но это в основном в Москве, в регионах по-прежнему многое по-старому.

Давайте вспомним, какими мы в общем и целом представляем себе роды: по рассказам знакомых, по кино, по ряду первых ассоциаций? У большинства людей в голове при слове «роды» возникают страх, боль, кровь, крик. Сама женщина кричит, новорождённый кричит, а если не закричал — нужно ударить его по попе, и тогда закричит. Акушерки тоже кричат: «Тужься!», и это в лучшем случае. Так вот, всё это не обязательно.

В по-настоящему естественных родах может быть, скажем так, иначе.

Под «естественными родами» большинство людей понимают просто вагинальные роды, то есть в противовес кесареву сечению. Ну, иногда имеют в виду отсутствие стимуляции, эпизиотомии и эпидуральной анестезии. В действительности и в таком варианте вмешательств, нарушающих естественный ход вещей в родах, может быть слишком много, чтобы всё прошло с комфортом для роженицы и ребёнка.

Известный французский акушер Мишель Оден, являющийся евангелистом естественных родов, говорит о важности «трёх Т»: тишины, тепла и темноты. В своих книгах он пишет о том, что лимбическая система, управляющая родами, и главный гормон родов — окситоцин «стыдливы», они не любят большого количества людей и посторонних людей в принципе, чьего бы то ни было активного вмешательства, разговоров, в особенности включающих логику («когда были последние месячные?»), громких звуков, яркого света, холода и любого стресса. И уж тем более они не выносят унижения и запугивания... Для их работы необходимо, чтобы рядом были только те, кого женщина знает и кому доверяет, чтобы они не вмешивались без реальной необходимости, чтобы не «включали» кору головного мозга, которая будет тормозить работу лимбической системы, разговорами и директивами (женщина сама прекрасно знает, как ей двигаться, какую позу принять в текущий момент родов, когда ей тужиться, потому что не распознать или пропустить потугу совершенно невозможно).

Оба раза я рожала дома. Нет, я не из секты, не противница медицины, не скрываюсь от закона, и вроде бы у меня есть мозг. Просто на момент рождения первого ребёнка условий для естественных родов в роддоме в России не существовало в принципе, а к моменту вторых их не было конкретно в Комсомольске-на-Амуре, где я в этот момент оказалась.

На первые роды позвала целую группу поддержки: акушерку, перинатального психолога, подругу и фотографа. Они прошли без медицинских вмешательств (если не считать мониторинг сердцебиения ребёнка и укол окситоцина после рождения сына для более лёгкого рождения плаценты), но сейчас понимаю, что тогда переборщила со спецэффектами. Возможно, если бы не было такой массовки и выставленного для фото света (да-да, роды в лю-

чах софитов!), я не рожала бы 24 часа и мне было бы как-то полегче. Хотя младенец 4200 г весом и первые роды — это в принципе небывшая история.

А вот вторые роды назвала бы идеальными для себя. Мы планировали, что приедет акушерка, но я внезапно начала рожать на три недели раньше ПДР, а акушерку замело снегами в горах Мяо-Чана, да и она не успела бы на

дели!».

Из света у нас были одна свеча и икеевская гирлянда. Муж со мной не разговаривал, кроме редких «ты молодец» на ухо, в основном он массировал крестец и подливал тёплой воды в надувной бассейн, куда я залезла уже на потугах. Схватки провела в тёплой ванне, муж при этом спал (он вообще не поверил, что это не тренировочные схватки, слишком спокойно я себя вела), раз-

ском кресле, никто не запрещал свободного поведения в родах, не вовлекал меня в нежелательные разговоры, не подвергал ненужным манипуляциям и не создавал мне стресса.

И знаете что? Если бы в роддомах мне просто позволили повторить то же самое (не прошу ничего сверхъестественного, никаких усилий, просто банального невмешательства, пока всё идёт хорошо), я с удовольствием пошла бы рожать в роддом. Жаль, что в тех немногих роддомах, где условия хотя бы отдалённо напоминают эти, роды стоят столько, сколько не каждая среднестатистическая семья сможет себе позволить.

Благодаря фактически миссионерской деятельности Одена, который, несмотря на весьма преклонный возраст, постоянно разъезжает по всему миру с лекциями, протоколы родовспоможения постепенно меняются в сторону физиологичности и здравого смысла. В России он тоже регулярно бывает, общается с врачами и чиновниками от медицины. Сдвиги феноменальными не назовёшь, но уже сам факт, что хотя бы за деньги местами стараются создать в родильных палатах «домашние условия», это хорошая тенденция. Жаль только, что доступно это пока совсем немногим.

В прекрасной России будущего с акушерками можно будет познакомиться и построить хоть какие-то доверительные отношения заранее, можно будет прийти в роддом со своей акушеркой или доулой (в некоторые можно и сейчас, а хотелось бы, чтобы это стало общепринятой практикой), роды будут такими, какими их захочет видеть сама женщина, а уровень психологического и физического комфорта будет таким, что роды перестанут восприниматься как нечто ужасное и в норме станут семейным, а не медицинским событием. А медики будут вмешиваться, только если что-то пойдёт не так. Когда это будет? Зависит от всех нас.

Разумеется, ощущения были сильными, и прямо перед рождением малыша мне стало так трудно, так жалко себя, но это и близко не похоже на то количество драмы, которое обычно нам демонстрируют в кино, когда показывают роды.

Мне не пришлось бороться с гравитацией, лёжа на акушер-



роды, которые длились, если считать с начала регулярных схваток, не больше пяти часов. В итоге получилось, что единственным помощником стал муж, консультировавшийся со знакомыми акушерками по телефону.

В соседней комнате спала моя подруга, которая проснулась, только когда закричал ребёнок. Она зашла со словами: «Ой, вы что, уже родили?»

Я родила быстро, молча и легко. Ребёнок тоже не кричал, только слегка покрывал в духе «ну чего началось, нормально же си-

бу-дила

его неза-

долго до появ-

ления ребёнка словами:

«А вот теперь мне нужна твоя помощь». Сын выскользнул из меня за несколько потуг так быстро и неожиданно, что мужу пришлось вылавливать его уже из воды.

Разумеется, ощущения были сильными, и прямо перед рождением малыша мне стало так трудно, так жалко себя, но это и близко не похоже на то количество драмы, которое обычно нам демонстрируют в кино, когда показывают роды.

Мне не пришлось бороться с гравитацией, лёжа на акушер-

## Восточные танцы и беременность

Насмотревшись на красивых восточных танцовщиц, послушав восторженные речи подруг, решила и я записаться на танец живота. Приятная музыка, отличное настроение, приятное времяпрепровождение были мне гарантированы.

На занятия бежала с радостью, так как сразу почувствовала, что это моё. Через три месяца узнала радостную новость — я беременна! И сразу возник вопрос: «Можно ли заниматься восточными танцами во время беременности?»

Оказалось, что не только можно, но и желательно. Во время танца тренируются все группы мышц будущей мамы. Чтобы эффект был положительным, нужно стараться заниматься регулярно, но при этом учитывать особенность положения.

Движения танца живота в комплексе представляют собой оптимальную программу физических упражнений во время беременности. В нём гармонично сочетаются нагрузки на необходимые группы мышц без использования силовых упражнений. В результате регулярных занятий танцами суставы становятся гибкими, укрепляются мышцы спины, улучшается работа сердечно-сосудистой системы.

### Польза танца живота

Во время беременности брюшные мышцы подвергаются большой нагрузке, и в результате могут появиться растяжки и рубцы на коже. С помощью танца живота мышцы укрепляются и, конечно же, быстрее восстанавливаются после родов.

Во время танца мышцы по оче-

реди напрягаются и расслабляются, а это способствует быстрому развитию плаценты и исключает распространённую в период беременности патологию — плацентарную недостаточность.

Танец живота способствует тренировке пресса и мышц малого таза, развивает умение расслаблять глубокие мышцы. Эти навыки помогут во время родов значительно уменьшить болевой синдром.

У тех, кто занимается танцами живота, мышцы промежности становятся эластичными, и вероятность их разрыва во время родов снижается.

Занятия восточными танцами улучшают работу кишечника и такие неприятные явления, как изжога, вздутие живота, запоры, часто преследующие беременных, почти не беспокоят.

С каждым днём малыш набирает вес, и нагрузка на мамин позвоночник увеличивается. Танец живота тренирует мышцы спины, что облегчает процесс вынашивания.

Многие будущие мамы склонны к быстрой смене настроения. При занятиях танцами происходит выброс «гормонов радости», а это приводит к улучшению настроения. Да и общение с единомышленницами заряжает позитивными эмоциями.

Танцами нельзя заниматься, если у беременной токсикоз или гестоз; астма; существует угроза преждевременных родов; имеются нарушения в работе щитовидной железы; наблюдаются патологии плаценты; сердечные заболевания; многоплодная беременность.

Если противопоказаний для

занятий танцем живота нет и врач дал «добро», тогда танцуйте на здоровье, но при этом учитите, что ориентиром продолжительности и интенсивности занятий служит самочувствие будущей мамы. Главное — помните, что во всём нужно соблюдать меру.

Автор не известен





# Сомнения и техника программирования подсознания

Лёжа под ватным одеялом, я, как всегда, долго не мог заснуть. В жарко натопленной избе было легко и спокойно. Где-то в темноте тихо посапывал хозяин, а я, тараща глаза в темноту, никак не мог понять, что имел в виду дедушка, говоря о том, что намерением человека управляет Творец. У него как-то всё просто.

Первый этап — сначала надо осознать, что ты духовный урод.

Второй этап — необходимо очень захотеть стать другим, фактически в корне измениться.

Третий этап — это концентрация на намерении превратиться в противоположную личность.

«Что не договорил мне волхв?» — думал я о его объяснении.

«Не всё так просто. Надо завтра снова вернуться к разговору о перестройке сознания. Пусть старый мне расскажет всё как можно подробнее».

С такими мыслями волевым усилием я заставил себя уснуть.

Утром после лёгкого завтрака волхв, не дожидаясь моего вопроса, сам вернулся к теме о перестройке сознания.

— Вчера, отрок, я кратко рассказал тебе, как можно родиться заново. Надеюсь, ты не принял мой рецепт досконально исчерпывающим?

— Конечно, нет.

— Почему?

— Меня смутила твоя фраза, что намерение человека контролирует сам Творец. Что-то за ней стоит, но что?

— Садись поудобнее и внимательно слушай, — жестом остановил меня волхв. — Запомни первое правило, отрок. Намерение — это всего лишь оболочка, которую следует наполнить. Только тогда намерение даст то, что требуется. А так, как говорится, хотеть не вредно. Желай, мечтай, страдай, можешь даже от нетерпения рвать где-нибудь у себя волосы, но ничего от этого не изменится...

Без включения подсознания все усилия бесполезны. Но, чтобы подсознание заставило как-то реагировать, надо понять и осознать, что это такое. Наше подсознание — сложная структура, дружище.

То, что в науке называется подсознанием, у нас зовётся первичной душой. Ты, наверное, слышал, что душа человека состоит из трёх взаимосвязанных между собой центров.

**ПОДСОЗНАНИЕ — ПЕРВЫЙ ЦЕНТР ДУШИ**

Первый центр сохраняет в себе память обо всех инкарнациях. Он напоминает слоёный пирог, каждый слой которого сохраняет память об одном из прошлых воплощений. Кроме того, сумма информации от всех инкартаций складывается в единый банк памяти о прошлом жизненном опыте, который обладает своим собственным сознанием.

Любая работа с первым цен-

тром, который в науке принято называть подсознанием, предполагает прямой контакт с сознанием этого центра.

**ПОДСОЗНАНИЕ — ВТОРОЙ ЦЕНТР ДУШИ — ВЫСШЕЕ «Я»**

Второй центр души человека является банком информации его высшего «Я». В будущем сознанию этого центра будут повиноваться материальные структуры всех высших мерностей.

**ПОДСОЗНАНИЕ — ТРЕТИЙ ЦЕНТР ДУШИ — ИНФОРМАЦИОННОЕ ПОЛЕ ТВОРЦА**

Третий центр души человека напрямую связан с информационным полем Творца.

**Свойства подсознания — первый центр души**

— Поговорим о первом центре души, о том, что в науке называется подсознанием. Какими свойствами обладает подсознание?

То, что оно обладает своим собственным сознанием, ты уже знаешь. Кроме того, оно связано с сознанием второго и третьего центров. Все три центра сознания души человека составляют единое целое. Вот почему наше подсознание владеет исчерпывающей информацией о настоящем, прошлом и будущем. Но это не всё. Первый центр полностью контролирует наше тело, все его органы и, что очень важно, центральную нервную систему. Вместе с тем подсознание человека напрямую связано с его наследственным аппаратом, с генетикой. Теперь ты понимаешь, какими возможностями может обладать человек, которому удастся договориться со своим подсознанием. И какими возможностями обладают те, которые вкладывают в наше подсознание свои программы.

Секунду помолчал, хранитель продолжил:

— Ты должен знать, отрок, что возможности нашего подсознания не ограничены. Через второй центр нашей души и особенно через третий подсознание связано с Творцом. Вот почему я тебе сказал, что намерение контролируется Создателем.

— Кажется, до меня стало кое-что доходить...

— Значит, я не зря стараюсь, — улынулся Чердынцев.

**Искусство — воздействие на подсознание**

— Если возможности нашего подсознания не имеют границ, представь, что можно, используя его мощь, натворить с человеком?!

— Честно говоря, я многое представляю, но наверняка не всё.

— Ты когда-нибудь задумывался над тем, почему все средневековые картины и полотна эпохи Возрождения написаны не сразу? А одна вполне законченная

работа подстилает другую? На одном холсте бывают написаны две, а то и три картины, но люди видят только тот сюжет, который сверху.

— А как так получалось, что на законченной картине писалась другая?

— Давай вспомним, на какие сюжеты писались полотна в Средневековье и в эпоху Возрождения?

— В основном на библейские, в конце эпохи Возрождения вошла в моду античная мифология.

— Вот-вот, в те времена главным заказчиком в изобразительном искусстве была церковь, точнее, Ватикан. И картины знаменитых мастеров ему были нужны для массового программирования подсознания верующих. В те времена ни радио, ни телевидения, как ты знаешь, не было, поэтому зомби-программы вбивались в подсознание людей с помощью рукописных книг, позднее — печати и изобразительного искусства. Так вот, чтобы эффективнее шло программирование, один сюжет, как только работа над ним подходила к концу, сразу же менялся на другой. Естественно, за законченную работу мастера получали сполна, поэтому никаких разногласий между художниками и церковью не было. Таким образом и возникали слоёные шедевры для комплексного программирования подсознания верующих.

— Неужели то, что называется подсознанием, способно прочесть такую вот слоёнку?

— Запросто! Причём нижние картины проваливаются в него в обход контроля со стороны сознания. Вот что опасно, отрок. А наше подсознание может прочесть сколько угодно слоёв, хоть тысячу, и за миллионную долю секунды.

— Так вот почему у нас в России по телевидению и на различных плакатах по улицам городов столько рекламы, — догадался я. — Она наверняка вся слоёная. И какие информационные испражнения попадают в наше подсознание, одному Богу известно!

— И чёрту, — проворчал Чердынцев. — Но речь у нас сегодня не о том, какими технологиями пользуются тёмные. Всех их не перечислю. Это и слоёные фильмы, и безнравственные спектакли в наших театрах, и многое другое.

**Техника самопрограммирования**

Представим наше подсознание сферой или шаром наподобие глобуса. Сверху сфера покрыта тонкой оболочкой или сеткой нашего сознания.

Под ней расположен слоёный пирог информации о прошлых воплощениях.

Верхняя оболочка контролирует банк информации об инкарнационном прошлом, иначе может поехать крыша. Она это делает, управляя лексическим и образным аппаратами. Всё, как видишь,

просто и эффективно.

Чтобы заставить подсознание быстро реагировать на заданную сознанием программу, необходимо воздействие на подсознание не снаружи, как делают очень многие психологи и эзотерики, а изнутри.

Для этого ещё со времён бельных богов Севера у наших предков бытовала специальная технология воздействия. Она позволяла сознательно воздействовать на сакральные глубины подсознательного. Тот, кто осваивал подобную технологию, становился подлинным хозяином своей судьбы.

Ты должен знать, что плотные материальные структуры всегда третичны. Выше них стоит энергия, а ещё выше — информация.

Следовательно, не генетика порождает сознание, а наоборот: сознание строит под себя генетику. Это ещё один общий закон Мироздания.

**Программирование первого духовного центра**

— Чтобы освоить технику программирования своего первого духовного центра, необходимо научиться полностью расслаблять своё тело, стать таким же спокойным и сонным, как этот утопающий в снегу лес. Естественно, тебя может потянуть ко сну, но ты не должен спать. Твоё сознание должно действовать, несмотря ни на что.

Давай начнём с первого.

Иди, ложись на свою кровать, закрой глаза и мысленно отстегни от костей все свои мышцы. Представь, что на одеяле лежит твой уснувший скелет.

— А как же с внутренними органами, как их расслабить?

— А ты видел когда-нибудь скелеты с печенью, сердцем, кишечником и т. д.?

— Признаться, нет.

— Тогда в чём дело?

Техника спящего скелета в плане расслабления — одна из лучших. Если тебе хочется отстегнуть своё тело полностью, ты можешь представить, как твой скелет распался на молекулы или даже на атомы. Но такие глубины тебе ни к чему. Достаточно избавиться от внутреннего напряжения и не уснуть. Давай действуй, я тебе помогу.

Я лёг на свою кровать и мысленно представил, как мои мышцы превратились в жидкость и стекли с костей. Лёжа на кровати, я видел себя самым настоящим скелетом. Так продолжалось несколько секунд, но потом я стал куда-то проваливаться.

— Не спать! — услышал я голос волхва. — Ты должен остаться на грани сна и бодрствования. Получилось? Вижу, что получилось! Теперь вызови в своём сознании число 7. Представил семёрку? Хорошо. Я за тобой слежу, так что не шевелись. Слушай меня и делай то, что я тебе говорю.

Теперь ты должен увидеть перед собой золотой шарик, он маленький, сантиметра два в диаметре. Увидел? Это не сложно. Теперь представь, как этот шарик куда-то от тебя полетел. Он летит над тайгой в ту сторону, откуда ты пришёл.

Видишь развалины пирамиды, где за тобой охотилась инопланетная бестия? Здесь остановись и представь вместо числа 7 число 6.

Понимаешь, что ты сделал? От семёрки до шестёрки твоё сознание в форме золотого шарика пролетело всё это расстояние. Теперь лети дальше и ищи, где бы остановиться и сменить число 6 на 5.

Получилось? Вижу, что получилось. Ты сделал остановку на хребте, где подарил свой топор маленьким горным человечкам. Теперь меняй 6 на 5. Далеко ты улетел с пятёркой, мог остановиться и поближе, но ничего, давай лети дальше. Я за твоим путешествием слежу. Так, прошёл четвёрку, теперь очередь за тройкой. Молодец! Давай двойку, а за ней и единицу. На единице не останавливайся, иди на ноль, нам с тобой нужен именно он. Число 0 — сердце твоего подсознания. Самый его центр.

Остановился? Открой глаза. Я открыл глаза и посмотрел на волхва.

— Что дальше?

— Твоё сознание оказалось в центре подсознательного. Теперь ты можешь произнести вслух или мысленно любую словесную формулировку, которая легко воспринимается твоим подсознанием. Насчёт установки я тебе не советчик. Ты знаешь себя лучше, чем я или кто-то другой, поэтому решать тебе. А насчёт выхода твоего сознания из глубин подсознательного — всё просто. Иди назад той же дорогой, лучше на расслаблении, но можно и без него. Это зайти в подсознание трудно.

И запомни: подсознание не воспринимает юмора и частиц «не» и «ни».

— Какие должны быть фразы?

— Чёткие и ясные, отрок. И никаких «я хочу» или «мне надо». Всё в законченном времени. Например: «я безстрашен» или «я абсолютно здоров».

...Помни, что подсознание — система очень инертная, её требуется раскачивать и раскачивать. Поэтому входов в неё надо будет сделать много. Не раз и не два. Но, когда она пойдёт навстречу, ты получишь всё, о чём мечтаешь.

Будем считать, что первое наше занятие прошло успешно. Теперь ты знаешь, как войти в подсознание и как из него выйти. Думаю, что с тренировкой на сегодня достаточно.

Ты должен запомнить одну важную вещь, отрок, — посмотрел на меня хранитель. — Вход в подсознание всегда должен заканчиваться выходом. Это очень важно, мой друг. Дело в том, что вход в подсознание снимает защиту от посторонней вредной и ненужной



информации. Она может прийти откуда угодно. Например, во время твоей работы с подсознанием в комнату припрётся кто-нибудь из посторонних и выдаст, что в голову взбрёт. И всё это окажется в глубинах твоей психики. Поэтому действовать надо так: зашёл, отработал и сразу вышел. Задерживаться нельзя.

— Понятно, — кивнул я учителю.

### Самопрограммирование

— А теперь поговорим о самопрограммировании. Это очень важно, дружище. Ошибок здесь допускать нельзя, они могут выйти клином.

С чего обычно начинается самопрограммирование и каким путём оно идёт?

Бытует определённое правило, которого следует придерживаться. Начнём с того, что каждую минуту на современного человека всеми видами СМИ обрушивается огромное количество всевозможной лжи. Это называется «информационным воздействием». На самом деле идёт целенаправленное и методическое разрушение нашего сознания. В таких условиях заниматься самопрограммированием практически невозможно. С одной стороны, наше подсознание давным-давно забито всяческой информационной шелухой, с другой, оно будет отторгать всё, что противоречит вложенным в него программам.

Первое, что надо сделать, — это отсечь поток лжи от своего подсознания. Как это сделать? Ты должен вложить программу в своё подсознание, чтобы оно воспринимало только правду. Понимаешь? Не полуправду и не четверть правды, а одну правду. Другими словами, истину и больше ничего. Подсознание отлично знает, где правда, а где ложь. Так что учить его не надо.

Потом ты должен убрать из своей психики чувство страха. С такой операцией может справиться только подсознание. Запомни: с чувствами справиться может только оно, другого механизма, чтобы взять верх над чувствами, у человека нет. Ты должен знать, что чувство страха система в нас воспитывает с самого рождения. Посредством его она управляет человечеством. Но, борясь с эмоцией страха, ты должен знать, что до конца разрушать её нецелесообразно, временами эта эмоция необходима. Только не она должна управлять человеком, а он её.

После того, как из твоей психики исчезнет патологический страх, ты должен провести инвентаризацию оставшихся в подсознании чувств. Это совсем несложно. На чувства, которые тебе даны Творцом, не стоит обращать внимания. Они совершенны. Это чувства любви, справедливости, чести, благородства, безкорыстия и т. д. Стоит обратить внимание на другие чувства, если ты их в себе ощущаешь.

— На какие же?  
— На чувства эгоизма, жадности, ревности...

— Вроде бы у меня их нет! — прервал я волхва.

— Есть, отрок, есть, как без них! Просто ты ими умеешь управлять, но они у тебя имеются. Когда проведёшь анализ того, что тебе мешает жить, выдели для себя, с чего начать внутреннюю перестройку.

Вот и всё, что мне хотелось тебе сказать.

**Георгий Сидоров**  
«Наследие белых богов»,  
стр. 282–292

## Почему мы стучим по дереву

Даже не особенно суеверные люди, когда говорят о чём-нибудь хорошем, нет, да и постучат по дереву, чтобы не спугнуть удачу. Откуда взялась эта традиция?

В древности в разных концах Земли — от Британии до Индии — поклонялись деревьям, которым они приписывали разные мифические свойства. Одни использовали их в качестве оракулов, другие так или иначе применяли при совершении религиозных обрядов, третьи, как древние кельты, считали их домом определённых духов или богов.

Исследователи Стефан Бетчель и Дебора Ааронсон убеждены, что существующая сегодня традиция стучать по дереву связана с языческой верой в то, что в нём живёт некий дух.

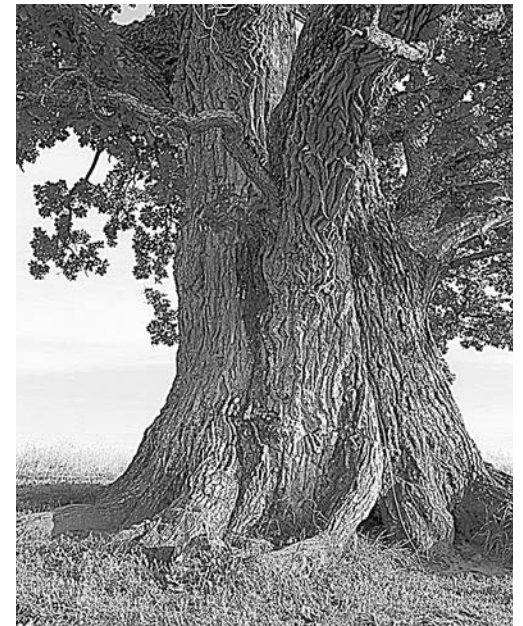
Первая версия заключается в том, что когда-то европейцы отгоняли стучком злых духов,

чтобы те не подслушали их сокровенные разговоры и не напакостили бы от зависти.

Согласно второй версии, молящиеся прикасались к дереву, чтобы попросить о чём-нибудь живущего внутри бога, либо стук был выражением благодарности древесному духу за «исполнение» какой-то просьбы. С веками религиозная составляющая была забыта, но ассоциация между стуком по дереву и удачей оказалась живучей.

«В любом случае, таким нехитрым способом человек пытался обезопасить себя от зависти и гнева, — пишет Бетчель в своей «Книге удачи». — От зависти злых духов или гнева богов по отношению к слишком самоуверенным смертным, которые приписывают удачу самим себе или забывают поблагодарить за оказанную им милость».

*mixstuff.ru*



## Забывтые боги древних русов: Китоврас

Наверное, известными из всех дохристианских богов Руси донные остались Род, Сварог, Перун, Мокошь и многие другие. А вот о кентавре Китоврасе подзабыли... Существует множество фигурок из глины, это расписные свистульки, в которые может подуть каждый желающий: люди верят, что этот свист отгоняет нечистую силу.

Легенды о Китоврасе относятся к древнейшим временам общезарийского единства и поэтому известны многим народам. В Индии это предания о Гандхарвах, в Иране — о Гандарвах, в Греции — о Хироне, в Скандинавии — о могучем великане, построившем с помощью своего богатырского коня город богов Асгард. В мифах семитских народов это демонический помощник царя Соломона. Кельты многие деяния Китовраса приписали Мерлину, в частности волшебное перенесение по воздуху из Ирландии на Британские острова камней Стоунхенджа.

Каково же изначальное предание?

В «Книге Коляды» повествуется о том, как Месяц, истомившись одиночеством, решил похитить у бога Хорса его жену — прекрасную Зарю-Заряницу. Самому ему это было не по силам, и потому решил Месяц обратиться за помощью к волшебнику Китоврасу, обитавшему в Кавказских горах.

Просто просить о помощи нельзя — откажет. Значит, надо его заставить. Но как? Месяц обратился к жене Китовраса, русалке, и спросил, как одолеть её хитроумного мужа. Она и рассказала, что кентавр — большой любитель хмеля, а когда напьётся, то с ним может справиться даже ребёнок. Месяц наполнил все колдцы хмельным напитком. Китоврас захмелел, Месяц связал его и согласился отпустить, лишь когда тот дал клятву, что похитит Зарю.

Китоврас построил летучий корабль и отправился на нём в сияющий дворец Зари. Потом уговорил её покататься на нём и, как только доверчивая богиня взошла на корабль, что есть духу полетел к Месяцу. Преступление открылось тут же.

Хорс немедленно ринулся в погоню за украденной женой, а вслед за ним — все Сварожичи. Зарю вернули, а Месяца примерно наказали: Семаргл разрубил его пополам. И как только тот, залечив рану, опять разрастается, Семаргл вновь бьёт его мечом.

Как ни оправдывался Китоврас, что Месяц силой заставил его пойти на это коварство, досталось на орехи и ему. Во искупление содеянного должен был кентавр построить у священной горы Эльбрус безпримерный храм в честь Всевышнего.

Впрочем, «построить» — неверное слово, храм нужно было вытесать из цельного камня Алатыря без применения железа (железом нельзя было прикасаться к искрящемуся белому камню). Даже волшебнику Китоврасу такое было не по силам. Так он и сказал Хорсу. Пришлось обращаться за помощью к могучей птице Гамаюн, чьи когти были острее любой стали. Общими усилиями они и создали каменное чудо. В «Книге Коляды» даны его точные размеры: в длину — 60, в ширину — 20, в высоту — 30 локтей. Если учесть, что локоть — это мера длины, равная 38–46 см, то параметры по-



лучились немалыми: почти 30x10x15 м. Но задача была не в том, чтобы поразить размерами здания. Храм был построен высоко в горах, практически в поднебесье. Стоял он на восьми-десяти столбах, вокруг него был разбит Ирийский, то есть райский, сад, окружённый оградой из чистого серебра. Внутри стены храма были украшены золотом и самоцветами. Створки 12 дверей и 12 окон были сплошь покрыты узорами из сердоликов, топазов, изумрудов, халцедонов, сапфиров и других драгоценных камней. Когда лучи света падали на эту безценную мозаику, то казалось, что её сюжет оживают: спархивают с ветвей и отправляются в полёт птицы, звери идут в высоких травах между деревьями, чьи листья трепещут на ветру. Возле храма и чудесного сада на Эльбрусе был построен арийский город, вход в который открыт всем желающим. Описание его дано в знаменитой иранской поэме «Шах-Наме»:

*Ты скажешь: не город — языческий храм:  
Цветами, парчой всё украшено там...  
Раскинулся город, как рай перед ним,  
Пленяя невиданным блеском своим...  
Сокровища всюду: там — клад золотой,  
Здесь лалы и жемчуг спяют красотой...  
В алмазных уборах, наряды, стройны,  
Красуются девы свежее весны.*

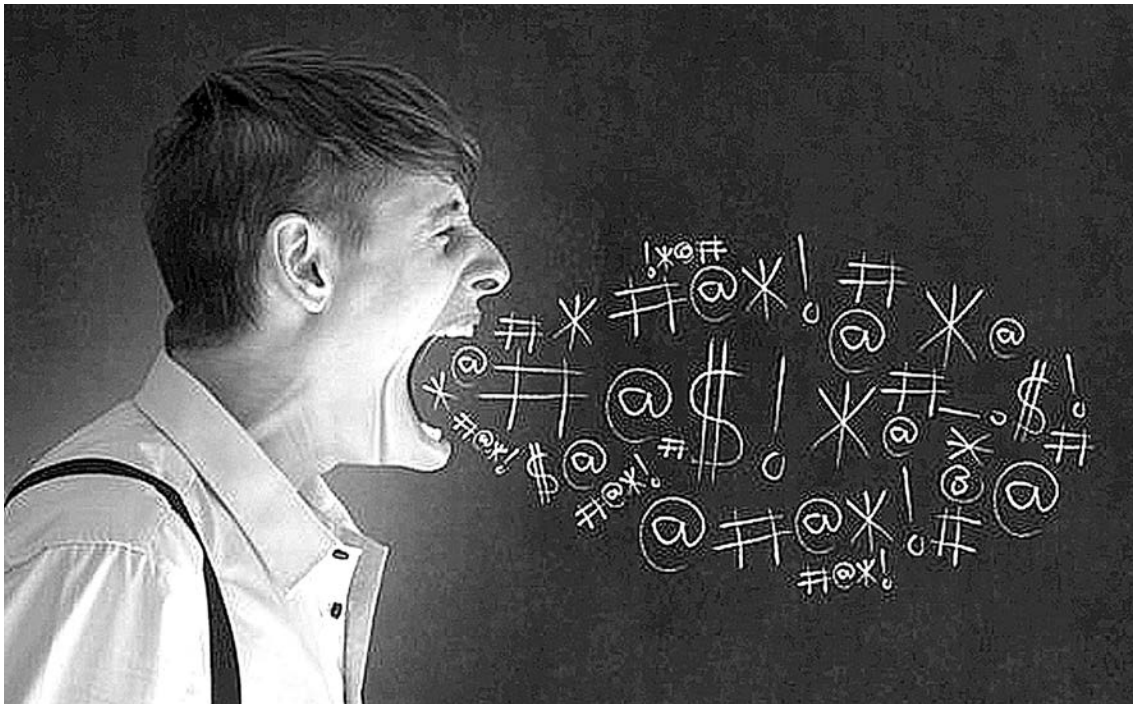
Храм Солнца, построенный Китоврасом с помощью птицы Гамаюн, запомнился многим народам. Во-первых, все пересказывали предание на свой лад: то это Асгард, то город, возведённый Белыми духами, то Первый храм, то Стоунхендж. Во-вторых, он запомнился как небесный град, обитель богов и праведников. Иными словами, рай на земле. В-третьих, русские храмы, как каменные, так и деревянные, строились в подражание эльбрусскому храму: стены украшались резьбой с изображением птиц и зверей; алтарь получил имя от священного камня Алатыря; церковный светильник назывался по имени древнего бога — «Хорос», и даже амвон, откуда проповедовал священник, происходит от древнего слова «мовь» — «говорить».

Упоминание о Китоврасе позволяет довольно точно определить время постройки храма — это эра Стрельца, то есть XX–XIX тысячелетие до нашей эры. В последующие времена храм многократно разрушался от природных катаклизмов, воинских набегов и сопутствующих им разграблений. Его восстанавливали и... уничтожали вновь.

Согласно зороастрийским преданиям, храм существовал ещё во II тысячелетии до нашей эры и был захвачен легендарным царём Рустамом. Есть косвенные сведения и у античных авторов. Последнее упоминание о храме Солнца относится к IV веку до нашей эры. Затем волны гуннских и готских переселений стёрли последние следы небесного града. Но ещё в X веке историк и путешественник Абу-л-Хасан ибн ал-Хусейн ал-Масуди писал:

«В славянских краях были почитаемые здания. Между другими было у них здание на горе, о которой писали философы, что она одна из высоких гор в мире (то есть речь идёт об Эльбрусе — высочайшей горе Кавказа). Об этом здании существует рассказ: о качестве его постройки, о расположении разнородных его камней и различных их цветах, об отверстиях, сделанных в верхней его части, о том, что построено в этих отверстиях для наблюдения за восходом Солнца, о положенных туда драгоценных камнях и знаках, которые указывают будущие события, о раздающихся звуках в его куполе и о том, что постигается при слушании этих звуков».

<https://slavradio.org>



# О мате и его назначении в обществе

## В культуре

С середины XVIII в. в России существовал жёсткий запрет на употребление мата в публичной речи и в печати, что осуществлялось посредством цензуры всей печатной продукции. Отсюда выражения «нецензурная» или «непечатная лексика». Этот запрет всегда поддерживала Русская православная церковь.

Однако в последние годы в разговорной речи многих русских значительно возросла частота употребления нецензурной лексики и фразеологии, особенно при неформальном общении в бытовой сфере. Аналогичные явления заметны также в книжной речи, в языке СМИ, в Интернете, в кинофильмах, в устной публичной речи политиков, в пост-модернистской художественной литературе, что связано, в частности, и с отсутствием в современной России каких-либо официальных цензурных органов. В связи с этим в обществе проходит дискуссия между сторонниками традиционного неприятия мата в речи культурного человека и теми, кто считает мат неотъемлемой частью русского языка и речи русского народа, независимо от уровня образования и общей культуры говорящих.

В 2014 г. в Российской Федерации вступил в действие закон, запрещающий использование нецензурной лексики в произведениях искусства и в средствах массовой информации.

## В языке и речи

От существительного «мат» образован глагол «материть(ся)», означающий «ругать(ся) с использованием матерных слов».

Слово «мат» входит во фразеологизм «кричать (орать, вопить) благим матом», то есть очень громко. В этом выражении слово «мат» употребляется в своём первичном, древнем значении — «голос».

Исключая из своей речи собственно мат, многие русские в соответствующих ситуациях используют слова и выражения, функционально его заменяющие, — эв-

фемизмы. Эти слова часто лишь по звучанию напоминают табуированные матерные. Самые распространённые из них — фиг, хрен и блин.

## Происхождение мата

Подавляющее количество матерных выражений происходит от трёх общеизвестных слов, в вульгарном виде обозначающих половые органы мужских и женских особей, а также их похотливое пользование ими. На первый взгляд может показаться, что это всего лишь слова, обозначающие определённые естественные человеческие части тела и действия, но в то же время для этих частей тела и действий есть другие слова, которые не вызывают психологического дискомфорта для окружающих.

Матерная брань, по сути, — это аллегорическое выражение чего-либо через сексуально-половую терминологию, хотя для этого могут использоваться слова, сами по себе матом не являющиеся, но, употребляя их в аллегорическом виде, по сути дела, они становятся матерными наравне с вышеуказанными.

К чему сводится суть матерной ругани? К тому, что индивид через терминологию половых взаимоотношений пытается «опустить» кого-то или «поднять» сам в социальной иерархии. Принцип этот сводится к взаимоотношениям в стае павианов. Отсюда следует вывод, что матерная ругань — это культурно завуалированные взаимоотношения, выстроенные на принципах животной стаи.

Возникает вопрос: как относиться к тому, что индивид использует матерную терминологию не для ругани, а для аллегорического обозначения каких-либо жизненных явлений, не связанных с половой жизнью?

Относиться к нему как к индивиду с животным типом строя психики, так как он не способен выразить какие-либо явления вне рамок половой терминологии, потому что его психика подавлена инстинктом размноже-

ния и он воспринимает окружающие явления сквозь призму этого инстинкта. Это касается случаев, когда он использует матерные слова и не матерные, но ассоциированные в той или иной степени по смыслу с половыми органами.

Матерные слова несут иную смысловую нагрузку, чем просто слова, обозначающие детородные органы, в них имеется ярко выраженный агрессивно-сексуальный подтекст.

Матерщинник — это НАГлец, завуалированно демонстрирующий порочную НАГоту перед окружающими без зазрения совести.

Кроме того, употребление любых слов — это акт магии, а употребление мата — это акт грязной магии.

Применение мата и иного сквернословия ведёт к формированию соответствующих образов в ноосфере и, отпечатавшись в ноосферных полях, преобразуется в вещественном виде в соответствующие формы. То есть употребление мата — это своего рода заклинание и призыв бесов порочности, поклонение которым осуществлялось в виде разнузданных оргий.

Таким образом, мат — это не просто обозначение половых органов, как может показаться на первый взгляд, это мощнейшее средство управляющего воздействия со стороны разнородных знахарских кланов путём низведения индивидов, использующих мат в животном типе строя психики. Те, кто матерится, сами того не понимая, «поклоняются» эгрегору порочности, имевшему в различные периоды времени у различных народов культ в виде идолов местечковых божеств.

Слова являются кодами доступа в соответствующие эгрегоры, поэтому, когда индивид матерится, происходит его подключение и подпитка энергией. Если проявить волю и перестать материться в привычной ситуации, то, возможно, будет «ломка», как у курильщика, потому что ему не будет хватать энергии. Эгрегор, к которому подключаются индивиды посредством мата, в ведиче-

ской культуре известен под именами Баал, Ваал, Велес, а у масонов — Бафомет. По существу, когда индивид матерится, он неосознанно участвует в отправлении культа этого эгрегора. Если непредвзято посмотреть на окружающую нас жизнь, то можно прийти к выводу, что какую-то её часть составляет непрерывающаяся «оргия» в честь Баала, которая стала настолько привычной, что не воспринимается и не осознаётся как таковая матерящимися индивидами.

Некоторые из сторонников мата утверждают, что даже само слово «мат» является производным от матери, и это чуть ли не освящает само использование мата. По этому вопросу Н. Н. Вашкевич в «Системных языках мозга — РА» пишет следующее: «... «мать» происходит от формы арабского множественного числа

Если обратить внимание на язык как на объективное явление и на культуру речи в обществе как на явление личностно-статистическое, то люди неизбежно начинают понимать, что окружающий их Мир «звучит» во всех диапазонах частот, что его «звучание» оказывает воздействие на каждого из них, соответственно тому, как его собственное «звучание» оказывает воздействие на окружающий его Мир.

Понимая это, человек задумывается о том, чтобы вести себя по Жизни так, чтобы его «звучание» было в ладу со «звучанием» Мира — его симфонией. Если он осознанно-волевым порядком начинает заботиться об этом, то обостряются и выверяются его чувства, расширяется спектр восприятия Жизни через них. И человек оказывается увлечённым спиральным потоком его собственного развития.

Членораздельная речь выражает некую внутреннюю музыку личности, а слова ложатся на эту музыку, либо внутренняя музыка личности способна отвергнуть их в тех случаях, когда они выражают не «созвучную» с нею внутреннюю музыку другой личности.

Иными словами, Мир вокруг нас «звучит», и все мы «звучим» в нём. Но только малая часть этого всеобщего звучания является механическими колебаниями, принадлежит звуковому диапазону частот и на уровне сознания воспринимается нами как звуки, в том числе и те упорядоченные некоторые образом звуки, которые называются «музыкой». Но мало кто задумывается: что произойдёт, если те или иные природные процессы отобразить в звуковой диапазон частот?

Человек, чувства и психика которого в ладу с Жизнью, действует в мире гармонично, избегая диссонансов в своих взаимоотношениях с Жизнью, способствуя устранению вокруг себя разрушительных процессов, выражающихся в каких-то диссонансах.

## Заключение

Кому-то из представителей мужского пола может показаться соблазнительным использовать магию мата в целях укрепления своей силы. Но нужно понимать, что в данном случае он становится перед выбором: либо магия мата и низведение в недолюбки с последующей деградацией родовой линии, либо самодостаточный человеческий тип строя психики с Различением от Бога. Одновременно служить Богу и бесам не получится. Мат может использоваться только недочеловеками, и эффект энергетической накачки от мата схож по своему воздействию с эффектом воздействия на организм современных тонизирующих веществ, при применении которых наступает временный эмоциональный подъём, за которым обязательно следует спад, но уже не на предшествующий употреблению уровень, а ниже него.

Для Человека нет необходимости в использовании данной терминологии, потому что он эмоционально самодостаточен и ему нет необходимости в активизации какими-то БААЛДЕНными способами своих психо-физиологических способностей через половые инстинкты. Человеку Бог всегда поможет, если он будет слушать свою Совесть и действовать в русле Божьего Промысла.

## «Магия слова» — объективная данность

Жизнь Мироздания — это разнородные колебательные процессы, к числу которых принадлежат мычание, ржание, завывание, скулёж и прочие «вибрации», которые способны излучать и воспринимать человек.

Человек тоже является колебательной и автоколебательной системой, вследствие чего приходится извне получать вибрации, а также и его собственные оказывают воздействие и на него самого.



# Битва при Молодях

История человечества — короткий перечень могущественных империй и неисчислимо количество войн. В XVI веке в зените славы была Османская держава. По многочисленным свидетельствам, именно она в политическом, экономическом, а главное, в военном отношении превосходила все другие государственные образования того времени.

«**В** те времена далёкие, теперь уже былинные» Византия пала под натиском турок, они немаломо надвигались на северо-запад. Разрозненные княжества, графства и королевства (которыми в то время и являлась Европа) не могли противопоставить этому натиску ничего.

Между тем на востоке созрела другая сила. Как бы ни ругали Ивана Грозного, каким бы маньяком ни преподносили этого царя в школьной программе, государем он был талантливым и о приумножении территорий радел, одновременно занимаясь реформированием армии и централизацией власти.

Татары представляли для страны угрозу. Большие любители пожечь-пограбить никому в качестве соседей не понравятся. Вот юный царь (Ивану IV едва исполнилось 17 лет, когда он завоевал Казань в 1552 году) отправился на покорение новых земель и преуспел. Через четыре года неугомонный Рюрикovich взял ещё и Астрахань и оказался в непосредственной близости к Крыму, который связывали вассальные отношения с могущественной Османской империей.

## Неприятные соседи

Султан предложил московскому царю покровительство — тот ответил отказом. Ничего хорошего Русскому государству это не сулило, но время решительной схватки не наступило: 1572 год, битва при Молодях и неслыханное поражение татар были ещё впереди. На протяжении десятилетия крымчане вели себя совершенно хулиганским образом, а в 1571 году татары предприняли серьёзный тренировочный поход на Русь, и он оказался удачным.

Войску Девлет-Гирея удалось (не без помощи предателей) переправиться через Оку, добраться до Москвы и сжечь деревянный город, уцелел только каменный Кремль. Грозного в столице не было, он узнал о случившемся после, и новости были неутешительны: помимо материального ущерба и больших потерь убитыми и покалеченными, в плену у татар оказались десятки тысяч русских.

## Новая попытка

В 1572 году хан отправился на Москву снова, подготовившись ещё основательнее. По разным данным, войско хана насчитывало не менее 80 (по другим данным, около 120) тысяч человек, плюс султан помог семью тысячами янычар, а ведь это был цвет османской армии. Шкуру неубитого медведя поделили ещё до того, как двинуться в путь: сам Девлет-Гирей неоднократно заявлял, что отправляется «на царствие», а между влиятельными мурзами были заранее расписаны русские земли.

## А всё так славно начиналось...

Предприятие вполне могло увенчаться успехом, повернув историю России в совершенно иное русло. Невозможно понять, почему в школьной истории не фигурирует 1572 год: битва при Молодях буквально спасла страну, а о ней знает только узкий круг специалистов.

По проторенной дорожке татары, практически не встретив сопротивления, добрались до Оки. В пограничной заставе Коломны и Серпухова их встречал 20-тысячный отряд под командованием князя М. Воротынского. Войско Девлет-Гирея в бой вступить не стало. Хан отправил около двух тысяч войска к Серпухову, а основные силы двинулись вверх по реке.

Передовой отряд под командованием мурзы Теребердея дошёл до Сенькиного брода и спокойно переправился через реку, попутно частично разогнав, частично отправив к праотцам 200 защитников кордона.

Остальные силы переправились неподалёку от деревни Дракино. Полк князя Одоевского числом около 1200 человек ощутимого сопротивления тоже оказать не мог, так как русские были разбиты, а Девлет-Гирей преспокойно последовал прямо на Москву. Воротынский принял отчаянное решение, сопряжённое с немалым риском: согласно царскому приказу, воевода должен был перекрыть хану Муравский шлях и торопиться к реке Жиздре, где предстояло воссоединиться с основным русским войском.

## Обманный манёвр

Князь рассудил иначе и отправился в погоню за татарами. Те путешествовали безбедно, значительно растянувшись и утратив бдительность, пока не наступила роковая дата — 30 (по другим данным, 29) июля 1572 года. Битва при Молодях стала необратимой реальностью, когда решительный воевода Дмитрий Хворостинин с отрядом в 2000 (по другим данным, 5000) человек настиг татар и нанёс неожиданный удар по арьергарду ханской армии. Враги дрогнули: нападение оказалось для них неприятным и внезапным сюрпризом.

Когда храбрый Хворостинин врезался в основную часть войск неприятеля, те не растерялись и дали отпор, обратив русских в бегство. Не зная, впрочем, что и оно было тщательно продуманным: Дмитрий Иванович повёл врагов прямо к старательно подготовившимся войскам Воротынского. Тут и началась битва у деревни Молоди, имевшая для страны самые серьёзные последствия.

Можно себе представить, как удивились татары, обнаружив пе-

ред собой так называемый гуляй-город — укрепление, созданное по всем правилам тогдашнего времени: толстые щиты, установленные на телегах, надёжно защищали расположившихся за ними воинов. Внутри «гуляй-города» располагались пушки, стрельцы, вооружённые пищалью, лучники и др.

Врага незамедлительно угостили всем, что припасли к его приходу: завязался страшный кровопролитный бой. Подходили всё новые и новые татарские силы и угождали прямо в мясорубку, организованную русскими.

Девлет-Гирей не хотел рисковать, оставив у себя в тылу столь многочисленную и организованную силу врага. Он снова и снова бросал на укрепление свои лучшие силы, но результат был отрицательным.



Битва при Молодях продолжалась четвёртый день, когда татарский военачальник приказал своему войску спешиться и вместе с османскими янычарами атаковать русских. Яростный натиск ничего не дал. Дружины Воротынского, несмотря на голод и жажду, стояли насмерть.

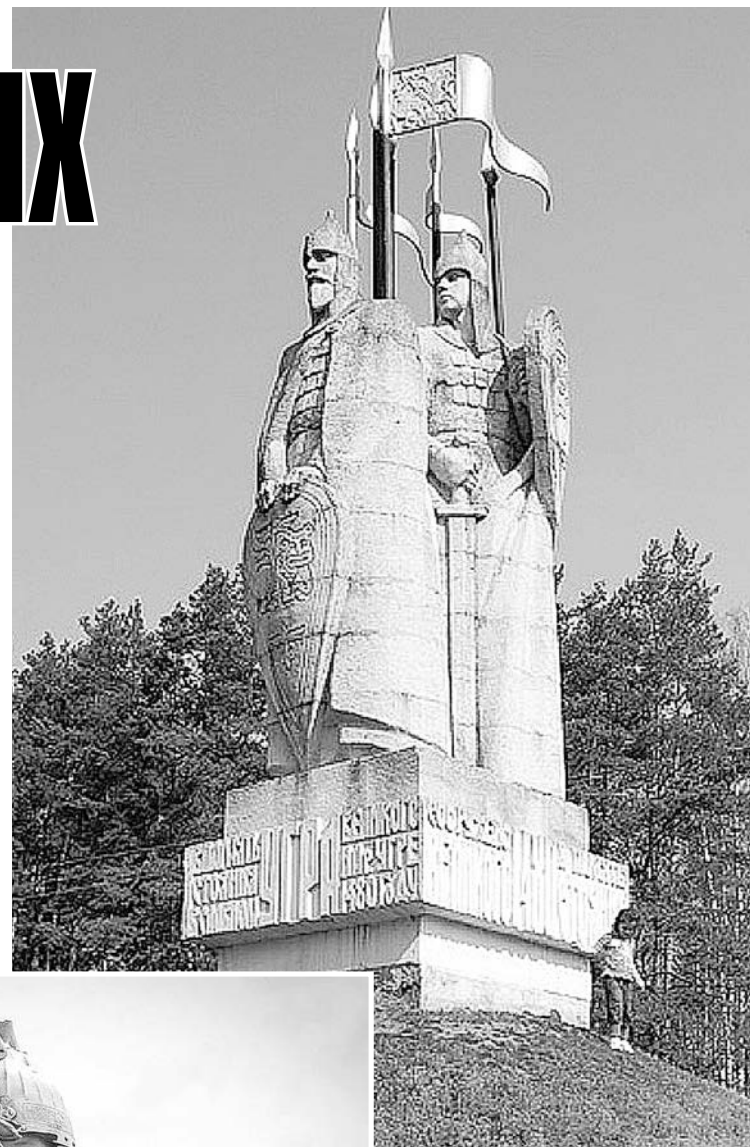
## На войне все средства хороши

Враг нёс огромные потери, кровь лилась рекой. Когда наступили густые сумерки, Девлет-Гирей принял решение дождаться утра и при свете солнца «дожать» врага.

Но изворотливый и хитроумный князь Воротынский под покровом тьмы увёл часть войска в тыл противника (рядом располагалась удобная лощина) и ударил! С фронта грянули пушки, а следом за ядрами на врага бросился Хворостинин, сея среди татар смерть и ужас.

Страшным боем ознаменовался 1572 год: битва при Молодях и по современным меркам может считаться большой, а уж по временам Средневековья — тем более.

Сражение превратилось в избивание. По разным данным, ханская армия насчитывала от 80 до 125 тысяч человек. Русские уступали в количестве втрое или вчетверо, но им удалось уничтожить около трёх четвертей неприятеля. Битва при Молодях стала причиной гибели подавляющего большинства мужского населения Крымского полуострова, ведь по татарским законам все мужчины должны были поддерживать хана в его завоевательных начинаниях.



зывать России условия и в конечном счёте через несколько десятков лет оказалось в составе Российской империи.

Как случилось, что столь заметное событие в истории государства оказалось надёжно забытым?! Битва при Молодях 1572 года — крупная и значимая победа русского оружия, а фильмов о ней не снимают, книжек до недавнего времени не издали ни одной (только в 2004 году увидело свет сочинение Г. Афаньева «Риск»), да и вообще сам факт успешного (и судьбоносного как для России, так и для Европы) сражения известен далеко не каждому.

## «История — это миф, с которым все согласны...»

Часть исследователей связывают подобную забывчивость с тем, что Иван Грозный был последним представителем Рюриковичей на русском троне. После него престол достался Романовым, и уж они постарались «подпортить имидж» предшественникам, заодно отправив в небытие их достижения.

Граждане, настроенные более скептически, считают, что значение Молодинского сражения искусственно преувеличивают в угоду нынешней политической обстановке. Ответ на вопрос, кто прав, а кто заблуждается, могли бы дать серьёзные исторические исследования, но информация о них на данный момент отсутствует. Равно как и материальное подтверждение, которое вообще трудно добыть, когда дело касается столь древних событий: раскопки, видимо, не проводились. В Сети есть упоминания о неких археологических изысканиях, имевших место в 60–70-х годах XX века, но насколько соответствует действительности эта информация, не известно.

## Значение битвы для России

Благодаря победе при Молодях Русское государство выиграло передышку в безконечных междоусобных войнах с татарами, получило обширные территории и начало освоение «дикого поля» — плодородных южных земель, что имело для страны важное значение.

Конечно же, битва при Молодях повлияла и на дальнейшую судьбу Крымского ханства: обезкровленное, лишившееся значительной части боеспособного населения, оно уже не могло навя-



# Ярмарка

**Условия размещения объявлений в ЯРМАРКЕ:**  
для тех, кто подписан на газету,  
публикация в течение подписного периода бесплатная —  
в редакцию (эл. адрес: yarmarka@zeninasvet.ru) необходимо  
заранее прислать копию квитанции о подписке.  
Для остальных — 200 рублей 1 публикация.

Реквизиты для оплаты  
(обязательно сообщите дату, время и сумму оплаты):  
Карта Сбербанка № 4276 1340 0961 2967  
или кошелек Яндекс-деньги № 41001273246348.  
По всем вопросам обращаться по тел. (4862) 78-08-62.

## Товары и изделия

✓ **НАТУРАЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ РОДОВОГО ПОМЕСТЬЯ ИБАТУЛЛИНЫХ.**



**КЕДРОВАЯ:** масло кедровое, жимка, живица, настоящая на кедровом и растительных маслах, орешки в скорлупе и очищенные ядрышки.

ЖимкоМёд – суперфуд жимка с мёдом. Шишки семенные кедровые и кедрового стланика.

**Мука цельнозерновая, смолота на мельнице с каменными жерновами из зерна класса ОРГАНИК (БИО):** пшеничная и ржаная. Крупа. Зерно.

**Натуральная косметика ручной работы:** мыло домашнее, кремы-бальзамы, шампуни и гели.

**Пихтовое масло и пихтовый водный экстракт.**

**Башкирский мёд.**  
**Доски** поварские разделочные и декоративные из массива доски.

Для жителей Родовых поместий — специальное предложение.

Альберт Ибатуллин, ПРП Чик-Елга, Башкортостан.

Тел. 8-905-351-3125. Полный перечень продукции с описанием и фото: vk.com/ibatullin3000.

✓ **НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛЯНО-ВОСКОВЫЕ СОСТАВЫ** для защиты древесины от влаги, плесени и УФ-лучей.

ИП Сальков А. В, Респ. Хакасия, ПРП Родники.

Salkov@mail.ru.  
Тел. 8-983-152-8490, Артём.

✓ **ПРЕДЛАГАЮ**

• качественный и недорогой **МЁД** (с подсолнечником или с донником) — 170 руб./кг;

• **МЁД ИЗ ЧИСТОГО ДОННИКА** (почти белый) — 250 руб.;

• **ГРЕЧИШНЫЙ МЁД** — 280 руб.;

• **ЦВЕТОЧНЫЙ МЁД** (более тёмный) — 230 руб.;

• **МОЛОЧАЙНЫЙ МЁД** (почти белый, душистый) — 280 руб./кг;

• **АКАЦИЕВЫЙ МЁД** — 330 руб./кг;

• **МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ СЫРОВАТЫЕ**, холодного отжима (не горчит, пахнет сырой семечкой, очень нежное. Давлю масло уже 7 лет, пресс металлический. На фестивалях это масло занимает 1 место у меня по прода-

жам) — 190 руб./л;

• **ОРЕХ ГРЕЦКИЙ** — 190 руб.;

• **ОРЕХ ГРЕЦКИЙ** чищенный — 500 руб./кг;

• **СУШЁНЫЕ:** шиповник — 180 руб./кг, боярышник — 170 руб./кг, чабрец — 1300 руб./кг; шалфей — 600 руб./кг; мята — 2000 руб./кг, арбуз — 1000 руб./кг, дыня — 1600 руб./кг; груша — 550 руб./кг, тёрн — 160 руб./кг;

• **ЧАЙНЫЙ СБОР** — 1500 руб. за 1 кг;

• **АРБУЗЫ СОЛЁНЫЕ**, целые — 70 руб./кг;

• **КАПУСТА КВАШЕННАЯ** — 320 руб./кг;

• **ЧЕСНОК** — 180 руб./кг;

• **ХЛЕБ** бездрожжевой — 100 руб./шт.;

• **ВАРЕНЬЕ** (разное), 0,5 литра — 90 руб.;

• **ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ** в 3-литровых банках — 320 руб.

Мин. заказ от 4000 руб.

Отправляю транспортной компанией за счёт заказчика.

Поселение Росток Ростовской обл. Тел. 8-928-959-4995 — Александр Донцов (Сват), автор книги «Как позвать Любовь и создать семью» (изд. С. Зениной, г. Орёл).

✓ Родовое поместье Котышевых предлагает: **ИВАН-ЧАЙ** ферментированный, гранулированный, собранный вручную с любовью — 200 руб./100 г.

Целебный, очень вкусный **МЁД** (консистенции «масло»). Основные медоносы: ива, иван-чай, донник, липа, лесное разнотравие. Забираем мёд один раз в год после медового спаса (400 руб. за 1 кг).

**МЁД В СОТАХ** (в ограниченном кол-ве) — 1000 руб. за 1 кг.

Тел.: 8-920-235-8544, 8-915-672-5124, Владислав; 8-920-236-5124, Ольга. Эл. адрес: vladvk1950@gmail.com. Тамбовская область, ПРП Радостное.

✓ Друзья, предлагаем вкусный, полезный, качественный **ИВАН-ЧАЙ СЕМЬИ АЛЕКСАНДРОВЫХ** — 1000 руб./1 кг, 100 руб./100 г.

Иван-чай **ВИТАМИННЫЙ** с ягодами рябины и листьями смородины — 120 руб./100 г, 1200 руб./1 кг. Иван-чай **с цветами** — 150 руб./100 г, 1500 руб./1 кг. Упаковка — крафт-пакеты.

Также в наличии **весь ассортимент фирмы «Яндар»:** паке-тированный иван-чай, упаковка 40 г, 20 пакетиков (с душицей, липовым цветом, листом смородины, мелиссой, мятой, таволгой, чабрецом) — по 100 руб. каждого вида; земляничный — 130 руб., в пирамидках — 140 руб.

**Упакованный иван-чай** (фольга, картонная коробка, красивая этикетка) — 150 руб./100 г.

**Старинный русский** — 150

руб., с корнем девясила, боярышником, черёмухой — по 200 руб. каждого вида; с листом смородины, липовым цветом, берёзовыми почками, таволгой, чабрецом, мятой, мелиссой — по 160 руб. каждого вида; с черникой — 300 руб.

**Иван-чай:** «Малиновый» — 250 руб.; «Земляничный» — 350 руб.; «Брусничный» — 200 руб.; «Вишнёвый» — 200 руб.; цветочный (с цветами) — 250 руб.; майский — 150 руб.; солнечный (сборан 21–22 июня) — 200 руб.; с имбирём — 200 руб.; с красным корнем — 200 руб.

Можете заказать в группе в ВКонтакте <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта [rolina-uchta@mail.ru](mailto:rolina-uchta@mail.ru).

Денис и Полина Александровы

✓ **ПАСТИЛА ВИТАМИННАЯ**

от семьи Карпычевых. Мы делаем вкуснейшую пастилу из плодов, выращенных в частных хозяйствах (яблоки, вишня, чёрная смородина, тыква, облепиха и др. плоды), и мёда. Пастилу делаем при минимальной тепловой обработке с целью сохранения витаминов — для себя, своих близких и на продажу (200 руб. за 100 г).

Тел. 8-937-037-9278 — Андрей, Ульяновская область.

✓ **ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД** из Родового поместья Кедры Пензенской области. Цена 3 л — около 800 руб. Высылаем с наложенным платежом или оплата на карту Сбербанка (без почтовой комиссии за наложенный платёж). Постоянным покупателям ВСЕГДА скидки.

Тел.: 8-908-529-7402 — Анна, 8-908-529-7501 — Александр.

✓ **МАСЛО КЕДРОВОЕ** из Бурятии, отжим на деревянном прессе;

**ЖМЫХ** кедрового ореха;

**ЖИВИЦА** кедрового сибирского: 10% на рыжиковом масле, 110 мл — 200 руб., 10% на кедровом масле, 100 мл — 450 руб.;

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** на рыжиковом масле,

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** с вытяжкой саган-дали и чабреца;

**МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ** на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.

**МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ.**

**МАЗЬ СУСТАВНАЯ** с багульником болотным.

**ЖИВИЦА-СМОЛА**, 900 руб./кг.

**ИВАН-ЧАЙ** ферментированный: листовой, гранулированный.

**САЖЕНЦЫ кедрового стланика**, 4–7 лет, 100 руб./шт.; **кедрового стланика**, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

**САГАН-ДАЙЛЯ**, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.

Отправляю по предоплате (так дешевле) на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: [tsupran76@mail.ru](mailto:tsupran76@mail.ru).

Сделать заказ и посмотреть всю продукцию также можно на сайте [eco-trapeza.ru](http://eco-trapeza.ru).

Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

## Участки, дома

**ПРОДАЁТСЯ НОВЫЙ ДОМ** 70 м<sup>2</sup> с мансардным этажом, недострой. Бревно бхб м, на винтовых сваях, под крышей из профнастила с черновым полом и потолком.

Находится в Пермском крае, д. Мыслы, Усольский район.

Участок 60 соток, рядом дорога (зимой чистят), лес, речка, кедр, остановка, магазин.

До города 20 км.

Цена 450 000 рублей. Собственник.

Рядом продаётся участок 8 га (с/х назн.) — цена 700 000 рублей.

Илья. Тел. 8-912-989-8992.

✓ В связи с переездом в другой регион **ПРОДАЁТСЯ 1 ГА ЗЕМЛИ** в ПРП Имбирень Омской области. На участке построен дом бхб м, требующий чистовой отделки, с обустроенной мансардой, готовой к проживанию. Есть баня, пруд, скважина, теплица, частично высажена живая изгородь. Сразу за участком клубничные поляны, лес с грибами и ягодами.

Соседи — доброжелательные молодые семьи. Поселение расположено рядом с красивейшим озером Имбирень, Чёрным озером, недалеко река Иртыш.

Альбина. Тел. 8-906-367-0360. [albina-july@mail.ru](mailto:albina-july@mail.ru).

ВК: [vk.com/albina\\_letto](https://vk.com/albina_letto).

✓ **ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ В ПОСЕЛЕНИИ РОДНИКИ** Курганской области (вышла замуж, решено жить в поместье мужа).

Площадь 3,1 га. Высажены сотни растений.

1. Круглогодичный подземный домик «Лисья нора» 3,9 x 2,7 м. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова.

2. Надземный гостевой домик. Внутренние размеры 3,5 x 2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова.

3. Сарай.

4. Колодец.

Поселение (около 100 участков) большей частью окружено речкой Юргамыш. Есть озеро Луданное (от поместья 5 мин. ходьбы). Ведётся электрификация (на нашем участке пока нет).

До ближайшей деревушки (половина её жителей — поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Цена 400 тыс. руб.

Можем выслать фото-, видео- и аудиоматериалы про наше поселение.

Пишите: [zzz65@list.ru](mailto:zzz65@list.ru).

Звоните: 8-906-883-2104, Надя + Саша.

✓ **ПРОДАЁТСЯ ДОМ** в посёлке Псебай Мостовского района Краснодарского края: 51 м<sup>2</sup>, летняя кухня с ванной и душем, дровник с дровами (две машины), газовое отопление, бассейн. Участок обнесён рабицей на железных опорах.

Три кирпичных сарая, птичник из пенобетона 4x5 м; баня 5x6 м; гараж со смотровой ямой, летний душ. Сад, ягодники, немного земли под картофель и овощи. Каркас металлический для теплицы.

Цена 3 млн. руб. Подробности в письме.

352585, Краснодарский край, Мостовской район, пос. Псебай, пер. Южный, д. 34. Анна Ивановна Сергеева.

✓ **ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ** в

поселении в Хакасии. Участок земли 1 га, дом 120 м<sup>2</sup>, в стадии строительства: есть крыша, потолок, пол, скважина. Ходит школьный автобус до райцентра.

Тел.: 8-912-445-2611 — Людмила, 8-902-012-4802 — Надежда.

✓ **ПРОДАЁТСЯ РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ:** Краснодарский край, Северский район, поселение Ведруссия, поляна Южная, 4. Вынуждена это сделать по причине преклонного возраста (77 лет), проблем со здоровьем.

Живу в РП 15 лет, с самого начала его основания. Пл. участка 1,5 га. Есть дом (каркасно-щитовой), баня (каркасно-щитовая), погреб, выкопан пруд. Огород (10 соток), сад (20 соток, плодоносит), имеются посадки деревьев по периметру участка. Территория огорожена забором, есть ворота и калитка. Земля и постройки оформлены в собственность.

Цена 2 млн. рублей.

Горохова Галина Максимовна, тел. 8-918-160-0696; телефон дочери 8-918-332-6961 (Татьяна Михайловна); домашний телефон в Краснодаре 8(861) 258-50-47.

✓ **СЕМЕНА И САЖЕНЦЫ**

✓ Друзья, с радостью предлагаем вам: **СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологически чистом месте. Растёт достаточно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части этого растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, для укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина.

1 орех — 20 руб.

Тел. 8-920-215-3052 — Михаил. [sotvorenje.ra@gmail.com](mailto:sotvorenje.ra@gmail.com).

✓ **ЭКОТУРИЗМ**

✓ Приглашаем в **УНИКАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В СКАЗКУ-2019 «НЕИЗВЕСТНАЯ ЦИВИЛИЗАЦИЯ: ДОЛЬМЕНИ»** к морю и дольменам Сочи-ского национального парка! Цель поездки — самосовершенствование, познание самого себя, решение своих внутренних задач и поиск ответов на свои вопросы через непосредственное общение с людьми, ушедшими в Вечность — мудрецами дольменов.

Размещение в посёлке на берегу моря, походы и поездки в горы, за 11 дней — посещение около 30 дольменов. Ночлеги у дольменов (по возможности), походы по уникальному субтропическому лесу, проводник — лесник. Сопровождение — человек, общающийся с мудрецами дольменов.

В группе до 12 человек.

Стоимость 21100 руб. (трансфер от ст. Лазаревская и обратно, проживание в трёхместных номерах посёлка Нижнее Макапсе Лазаревского района, транспортно-экскурсионное обслуживание, походы, сопровождение, отдых на море, проработка психосоматических проблем (по запросу человека).

Тел.: в Челябинске — 8-951-78-76-773; 8-919-349-8385;

в Сочи — 8-918-100-6402.

Даты поездок: 17 июня — 27 июня, 1–11 августа, 12–22 августа, 1 сентября — 11 сентября.

Время в дороге до ст. Лазаревская не входит в период путешествия и осуществляется самостоятельно. Дополнительно — КРУГЛОГОДИЧНО (по договорённости) возможны индивидуальные либо семейные походы и путешествия к дольменам.



**Разное**

✓ **ПРОДАЮТСЯ КОЗЛЯТА**, козы чешской и других пород. Тамара, тел., WhatsApp 8-908-932-1059; Александр, тел., WhatsApp 8-923-528-7000 (Кемеровская область, Плотниково).

✓ **ПЕРЕДЕЛКА ПЕЧИ ЗА ТРИ ДНЯ.** (Акция от печника Александра Самофала).  
Здравствуйтесь, друзья! Предлагаю свои услуги по реконструкции проблемных кирпичных печей, значительно улучшающие их характеристики. Если ваша печь плохо прогревается, имеет неудовлетворительную тягу, прожорлива на дрова, дымит в помещении и проч. — обращайтесь. Не успеете остыть, ваша печь заработает так, что вы её не узнаете.  
Цена услуги в период до 15.03.19 составляет 20 тыс. руб. Подробности по тел. 8-928-161-2429.

✓ **КНИГИ** по ноосферному образованию, дольменам, О. Валева; развивающие правильные ИГРЫ для детей; **ЭКО-КОСМЕТИКА ЯГА.**  
Интернет-магазин «БлагоДарья» — [blagodaria.ru](http://blagodaria.ru). Тел. 8-918-082-4515, Лидия.



В книге Василисы Мудрой **«ДОРОГА В ВЕЧНОСТЬ. Том 1. ЖИЗНЬ — УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ КИНО»** описывается жизнь многих людей и главной героини Ольги. Все жизненные ситуации, чудеса, перемещения в другие реальности, общение с «невидимками», Старшими Братьями, в том числе и мистические события, реально происходили с живущими в нашей стране и за её пределами людьми.  
**374 стр. Цена 330 руб.**  
Заказы принимают через редакцию «РЗ».

**«Родовая Земля» в вашем городе**

- Абакан.** Перминова Антонина Фёдоровна, 8-913-449-6837.  
**Абинск, Краснодарский край.** Орлов Василий Иванович, 8-918-165-1645.  
**Алтай, с. Паспаул.** Мысак Людмила Анатольевна, 8-913-996-6278.  
**Анапа, ул. Ленина, 71** (киоск «Родовые поместья»). Матвеев Анатолий, 8-952-855-5104, [matveev555@inbox.ru](mailto:matveev555@inbox.ru).  
**Белгород.** Наталья Васильева, 8-904-088-8615.  
**Волгоград.** Сафронов Михаил Юрьевич, 8-906-407-8001.  
**Дзержинск, Нижегородская область.** Степкина Наталья Дмитриевна, 8-909-294-8570.  
**Екатеринбург.** Колькопф Валерий Давыдович, 8-953-004-0413.  
**Иваново.** Крайнер Якуб Михайлович, 8-909-246-1994, 8-930-352-9659.  
**Иркутск.** Тужилина Ульяна Сергеевна, [bd Sib@yandex.ru](mailto:bd Sib@yandex.ru).  
**Кемеровская область, д. Иткара, пер. Речной, 1а,** Кинжеев Т. А., 8-923-607-6546.  
**Кировская область, п/о Степановщина, Булатов Фёдор** Афанасьевич, 8-958-835-6569.  
**Ковров, Владимирская область.** Аверина Ольга Константиновна, 8-900-473-5219, 8 (49232) 4-19-24.  
**Краснодарский край, пос. Ильский, СНП «Ведруссия»,** Лунёва Лидия Викторовна, 8-918-082-4515.  
**Красноярск, ул. Ферганская, д. 9, цоколь.** Валентина Михайловна Гугасян, 8-913-173-1934.  
**Москва.** «Уголок «Анастасия», Калинин А. Н., 8-905-510-1027.  
**ОРЕЛ.** Центр природного земледелия «Сияние», Карачевское шоссе, д. 74, ТЦ «ЛИНИЯ-3», цокольный этаж, павильон 7, тел. 8-910-748-7910, [siyanieorel@yandex.ru](mailto:siyanieorel@yandex.ru).  
**Пенза.** Куделькин Владимир Владимирович, 8-937-412-0554.  
**Пермь.** «Экомир», г. Пермь, ул. Екатеринбургская, 180, тел. 8(342) 236-26-87 (книги и газеты), [www.ecomir.perm.ru](http://www.ecomir.perm.ru), [ecomir@perm.ru](mailto:ecomir@perm.ru).  
**Ростов-на-Дону.** Доставка (книги и газеты) в Шахты, Новочеркасск. Самофал Александр Александрович, 8-928-161-2429, [zv-poselenie@ukr.net](mailto:zv-poselenie@ukr.net).  
**Салехард.** Коновалова Земфира, 8-902-829-6269.  
**Санкт-Петербург.** «Ладоград», ул. Гончарная, 11. Тел. (812) 717-7441.  
**Смоленск.** Немыткин Виктор Петрович, 8-960-592-4325.  
**Смоленская обл., г. Духовщина.** Буренкова Валентина Васильевна, 8-910-716-0291.  
**Челябинск.** Шпак Эльвира Рафаиловна, 8-922-633-9266.  
**Ярославская область, Переяславский район, ПРП Благодать,** Ковалёва Анастасия, тел. 8-961-027-4139.

**Издательство Светланы Зениной**

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

**Новинки**



- «Северный сад. Сотворение чуда своими руками».** Валерий Железов. 270 с., илл. — 600 руб.  
**«Живые Духи из дольменов».** Шершукова Т. 104 с., илл. — 180 (160) руб.  
\* \* \*  
**«Мы — дети Солнца».** Альбом картин Александра Жукова, А4, 40 с. — 200 руб.  
**«Орлиного цвета крылья».** Крестьяева Е., 240 с. — 200 руб.  
**«Русские дети».** Виктор Медиков., 256 с., илл., — 150 (130) руб.  
**«Как позвать Любовь и создать семью» (опыт брачных слётов).** Донцов А., 168 с. — 150 (135) руб.  
**«Счастливая земля» (Пособие по оформлению земли).** Петров В. 336 с., илл. — 180 (150) руб.  
**«Полезные рецепты, вкусные истории. Зима».** Мицкевич О. 192 с. — 360 руб.  
**«Здравушкины рецепты. Сладости для радости».** Мицкевич О. 112 с., илл. — 150 (135) руб.  
**«Материнство — путь к себе» (опыт материнства).** Мыльникова А. 100 с., илл. — 277 (250) руб.  
**«ПриродоСоОбразное питание. Травы» (сборник советов и рецептов).** Кобзарь Н. 240 с., илл. — 300 (260) руб.  
**«ПриродоСоОбразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов).** Кобзарь Н. 272 с., илл. — 300 (260) руб.  
**«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов).** Кобзарь Н. 176 с., илл. — 300 (260) руб.  
**«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов).** Кобзарь Н., 160 с., илл. — 300 (260) руб.  
**«Планетарный миф» (история дохристианства).** Виольева Л., Логинов Д. 96 с. — 120 (100) руб.  
**«Тайны, поведенные волхов» (откровения старца).** Радостная Г. 96 с. — 80 (65) руб.  
**Серия «Общение с мудрецами дольменов».** Купцова Л.:  
• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., илл. — 220 (180) руб.  
• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Геленджикский район Краснодарского края». 144 с., илл. — 220 (180) руб.  
• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть

- 2». 144 с., илл. — 220 (180) руб.  
• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., илл. — 220 (180) руб.  
• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 2-е изд., 88 с., илл. — 220 (180) руб.  
**«КРУГОЛЕТ».** Художественно-публицистический журнал. 136 стр. № 1 и № 2 — по 140 (120) руб.  
**«Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей).** Коллектив авторов. 112 с., илл., № 1, № 2, № 3 — по 200 (180) руб.  
**«Асана Бога» (теория и практика йоги).** Афонин В. 648 стр., илл. — 400 (350) руб.  
**«Предисловие к мечте» (рассказ).** В. Хомичевская. 184 с. — 90 (75) руб.  
**«Возвращение Домой».** Булычёв В. 96 с., илл. — 90 (75) руб.  
**Журнал «Школа волшебства».** № 1 — 100 (80) руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 100 (80) руб.; № 6, «В устремлении к Единому» — 120 (100) руб.  
**«Падали звёздные росы» (повесть).** Шаламова Л. 288 с., илл. — 180 (160) руб.  
**«Тропинка. Рассказы».** Макеев Н. 96 с. — 60 (50) руб.  
**«Зарянка».** Перьков А. А. 32 с., илл. — 140 (125) руб.  
**«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок).** Перьков А. 56 стр., цв. илл. — 180 (160) руб.  
**«Севкины героизма. Побывальщины для детей».** Перьков А. 80 стр., цв. илл. — 150 (130) руб.  
**«Врагабой».** Славянская сказка для детей. Перьков А. 80 с., илл. — 200 (180) руб.  
**«Сквозь лабиринт времён. Остров Веры».** Юнязова О., Бояринцев И. 296 с. — 250 (235) руб.  
**«Часть 5. Сквозь лабиринт времён. Легенда о бабочке».** Юнязова О. 200 с. — 100 (90) руб.  
**Лекаторчук-Смышляева И. (автобиографическая повесть) «Уроки Любви. Часть 1. Грани Кристалла».** — 155 (140) руб.  
**«Часть 2. Творение судьбы».** — 155 (140) руб.  
**«Часть 3. Обретение целостности».** — 155 (140) руб.  
**«Корабль Асов» (художественно-биографическая книга).** Жуковец М. 200 с. — 150 (120) руб.  
**«Светлый образ Синегорья и Живая Экономика Землян» (экономическая модель).** Барков А. 64 с. — 50 (40) руб.  
**«Национальная идея».** Медиков В. 294 с. — 80 (65) руб.

Цена — без стоимости доставки.  
Для заказа используйте:  
**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 наложенным платежом.

**Медунитца** **ДРУГАЯ ХААВА**  
на меду  
Попробуй НОВЫЙ вкус!  
100% RAW HAND MADE  
[https://vk.com/medunitsa\\_naturalnie\\_sladosti](https://vk.com/medunitsa_naturalnie_sladosti)

**ПОДПИСКА!**  
Подпишись на газету сегодня!!!  
Отложенное на завтра не сбывается потом.  
Живи здесь и сейчас!  
Подписка на газету «Родовая Земля» с любого месяца принимается во всех отделениях почтовой связи РФ и на сайте <https://www.pochta.ru>.  
Подписной индекс ПР602 по каталогу «Почта России»  
\* \* \*  
Электронная версия — <http://pressa.ru/izdanie/39083>

Учредитель и издатель — Светлана Васильевна Зенина  
И. о. главного редактора — Д. Ю. Зенин  
Юридический и почтовый адрес издателя и редакции:  
Россия, 302001, г. Орёл, ул. Черкасская, 36–168.  
Тел./факс: (4862) 75-27-46, 41-34-22, 78-08-62.  
Эл. адрес: [book@zeninasvet.ru](mailto:book@zeninasvet.ru),  
[rod-zem@zeninasvet.ru](mailto:rod-zem@zeninasvet.ru) — материалы для публикации, письма,  
[yarmarka@zeninasvet.ru](mailto:yarmarka@zeninasvet.ru) — объявления в рубрику «Ярмарка».  
Сайт: [zeninasvet.ru/rodzem](http://zeninasvet.ru/rodzem), [http://vk.com/rodovaya\\_zemlya](http://vk.com/rodovaya_zemlya)

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке материалов ссылка на газету обязательна. Редакция может не разделять мнение авторов. Редакция сохраняет за собой право редактирования материалов, поступающих в газету. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на использование произведения в любой форме и любым способом, если иное не оговорено. За содержание материалов рекламного характера редакция ответственности не несёт. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-22608. ISSN 1999-2726. © «Родовая Земля», 2019.

В газете приставка **без-** (вместо **бес-**) используется сознательно — как изначально верная по смыслу.

Подписной индекс: ПР602 по электронному каталогу «Почта России» и на сайте <https://www.pochta.ru>.

Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис». 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объем: 8 п. л. Заказ № 1273. Подписано в печать 5.07.2019 г. По графику — 18,00, фактически — 18,00. Выход в свет 6.07.2019 г. Тираж 3000 экз. Цена свободная.



# Исконность одежды

Окончание. Начало на стр. 5.

**Д**олжна ли наша современная одежда быть настолько гибкой, чтобы учитывать эту особенность настоящего времени? Думаю, каждый согласится, что догматичность в одежде вызывает милую улыбку и, наверное, позволительна бабушкам с великой ностальгией своей юности прошлого века. Вся остальная архаичность принята сейчас разве что на тематических праздниках.

И больно видеть, как русские красавицы в архаичных нарядах и одетые по всем канонам старины переодеваются после таких праздников в джинсы, имея уже определённый уровень осознанности и отдавая себе отчёт, что мужская одежда буквально калечит женские потоки.

Тем не менее, нам бы очень хотелось, чтобы современная обережная одежда умела не только ладовать наши тела, но и гибко реагировать на быстро изменяющиеся объективные условия нашего пребывания не только на земле, но и во Вселенной. Это можно сравнить с эффектом акклиматизации, и в наши дни это достаточно насущно.

Как этот вопрос решили мы в современной обережной одежде? Мы взяли за основу свойства узорожья, которые проявляются очень ярко при соблюдении особых правил расположения их на конкретных зонах в одежде. Это позволило создать посредством одежды дополнительную энергетическую сферу, которую мы называем тором.

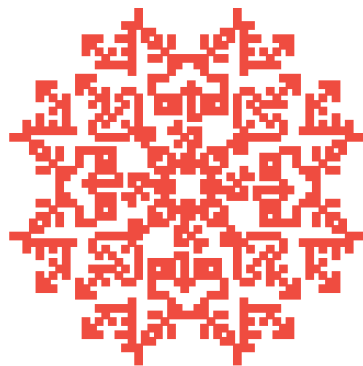
Движение в нём особое, при этом создаётся энергетическая вибрационная решётка, служащая своеобразным ситом и корректором биополя человека, отдающего и, самое главное, долгое время находящегося в такой одежде в течение суток.

Что происходит с биополем человека? Оно, безусловно, резонирует с тором обережного изделия, так как для данного хозяина прописывается личное узорожье, вступает в унисон и многократно увеличивает объём биополя и уплотняет его. Те волновые процессы, которые поступают извне на данный симбиоз биополя живого человека и тора его одежды, проходя через него, как бы отсеиваются. То есть близкие по частоте волновые процессы резонируют, а противоположные — отталкиваются или гасятся.

Не правда ли, создаётся ощущение энергетической брони?! Так, может быть, поэтому отлетали в старину стрелы от воинов, одетых в намоленные и сделанные с любовью их жёнами рубахи с личным узорожьем.

И наоборот, представьте: на фоне высокочастотных состояний, обеспеченных узорожьем на рубахе, вдруг человек расстроился.

Если разница не слишком велика в показателях энергетических частот, то тор способен как бы выровнять и подтянуть вибрации к высокочастотным. Но если показатели резко меняются до отрицательных, то происходит в лучшем случае гашение, а в худшем — отталкивание, и отрица-



## Мастерская Жива Ладушка

Славянская живая обережная одежда из Родовых поместий

Приём заказов на изделия от имени группы «Мастерская живой обережной одежды «Жива Ладушка» осуществляет только один человек:

Надежда Обережная  
(<https://vk.com/id22713602>).

Любое изделие можно приобрести двумя способами:

- заказать по индивидуальным меркам с подбором личного узора и с учётом пожеланий;
- приобрести готовое изделие из того, что есть в наличии.



Мастерская обережной одежды «ЖИВА ЛАДУШКА»  
[https://vk.com/jiva\\_ladushka](https://vk.com/jiva_ladushka)  
<https://oberegmaster.ru>



За 20 лет своей деятельности мастерская может гордиться тем, что модели живой обережной одежды носят глубоко уважаемые люди: Валерий и Людмила Синельниковы, Андрей и Татьяна Шадровы, Роман Титов и многие другие. Одежда, вышедшая из добрых рук мастериц, успела сняться в клипе «Матушка Ягиня» и в фильме Михаила Задорнова «Вещий Олег». Также счастливым обладателем нашей одежды с личным узорожьем стал депутат Московской областной думы. Многие модели уехали в Германию, Австрию, Швейцарию...

тельные вибрации направляются к тонким и физическому телам. Процесс нарастает, как снежный ком. Такая ситуация опасна для здоровья владельца рубахи с личным узорожьем.

Ношение обережных вещей — это большая ответственность перед самим собой в первую очередь. Но также это и большая радость и один из инструментов самосовершенствования. Обязательно носите обережную одежду!

Но не вся вышивка, даже сделанная с любовью, является обережной. Простой набор знаков бессмыслен так же, как и буквы, написанные безграмотным человеком. Это похоже на подсоединение компьютера к интернету: сколько угодно, с любовью, прекрасными образами и настроением можно нажимать разнообразные кнопки, но если всё-таки не сделать нужную последовательность действий, никогда не удастся получить доступ к безбрежному океану виртуальности.

Так и обережная вышивка! Вы не сможете присоединиться к какому-то высшим, не постижимым для обыденного сознания силам, если не будете соблюдать пять простых правил:

- выбрать правильный узор;
- выбрать правильный цвет;
- определить правильное место для вышивки;
- вышивать БЕЗ использования пялец, всегда вынимая иголку на лицевую сторону;
- использовать обрядовые заговоры-песни.

Самое главное в обережном узоре на одежде — замкнутость круга, защитное кольцо, охраняющее внутри себя какую-то свою энергетику, своё биополе.

Где располагались эти обережные круги? По подолу, на запястьях, на плечах, на горле. Добавьте пояс, завязанный вокруг талии, и получите практически энергетический скафандр, непроницаемый для проникновения чего-либо снаружи.

Вышивка — не просто приятное времяпровождение, это обряд, требующий настроения, обрядовых действий и выполнения условий.

Будьте всегда здоровы и жизнерадостны!

**Надежда ОБЕРЕЖНАЯ,**  
руководитель мастерской современной живой обережной одежды «ЖИВА ЛАДУШКА»

