

# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 11 (232), ноябрь 2023 г.

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



Живой мир  
планеты

4

Былая  
слава села

6

Хороша  
квашена  
капустка

10

Дикий  
ореховый  
лес

16

Пусть  
всегда  
будут дети!

24

Формирование  
чувства  
обмана

29

## Право знать правду,

### или Извечный вопрос о том, как искать выход из слепых блужданий в «тумане» относительного

Трудно спорить с тем утверждением, что каждый человек рождается на земле для того, чтобы в своей жизни достичь чего-то значимого. Но почему-то по мере взросления вокруг него начинается настоящая свистопляска. Все, кто только может, стремятся убедить его в том, что именно ЭТО, по их мнению, является самым важным, стоит траты времени и сил, энергии жизни. И чем бредовее порой подбрасываемые идеи, тем легче бывает сбить человека с правильного пути. Всем хорошо известно высказывание одного из выдающихся манипуляторов общественным мнением Йозефа Геббельса: «Чем чудовищнее ложь, тем охотнее в неё поверят».

В чём же причина такого феномена легковерия? Дело в том, что путь духовного и физического совершенствования состоит из многочисленных испытаний, преодоления преград и трудностей, соблазнов и лишений. И гораздо проще просто придумать себе недостающие качества, а прибегая к определённым приёмам, заставить окружающих поверить в них, тем самым возвыситься над остальными, получив исключительные права и привилегии. Вся реальность сегодняшнего времени, как ни странно, построена именно на этом феномене. Вот почему нам так тяжело порой бывает разобраться в многочисленных исторических нагромождениях, так старательно выстраиваемых деятелями официальной науки. Но нам ничего не остаётся, как постараться осмыслить всё происходящее, если мы хотим жить в справедливом мире, очищенном от лжи и обмана!



стр. 2–3

Окончание. Начало на стр. 1.

Давайте разбираться. Когда человек выбирает цель жизни и мечту, он даёт себе установку, говорит: «Я хочу достичь этого состояния, этих качеств, хочу добиться высокого результата в своей жизни». Следующим этапом его действий будет выработка плана последовательных шагов на пути достижения поставленной задачи. И здесь решающую роль будет играть его сила воли, вера в свой путь и благословение Свыше, все вместе формирующие силу намерения. И чем выше для себя человек ставит «планку цели», тем больших сил и затрат она от него потребует.

Но стоит ему послушать идейных вдохновителей современного мира, как он тут же уверует в свою исключительность. В его понимании окрепнет убежденность в том, чтобы что-то получить — достаточно заявить о своих правах. Недаром в современном обществе широко применим термин «правообладатель». И если в самом начале эволюции этих социальных процессов индивидууму всё-таки приходилось полагаться на какие-то выдающиеся качества, силу и ловкость владения оружием, знаниями и различными навыками, то эпоха товарно-рыночных отношений на много упростила получение привилегий. Далее сделать этот титул наследуемым становится всего лишь делом времени. Так появляются титулованные особы, усомниться в правах которых простолоудин уже не может в силу наложенных на него моральных ограничений. А его нежелание признать права и власть над собой привилегированного сословия, благодаря религиозной морали, будет классифицироваться как порок — проявление гордыни, зависти и бунтарства. Призыв к смирению и послушанию в социально-несправедливом общественном устройстве во все времена подкреплялся жестоким карой за неповиновение. Редкая музейная экспозиция древних эпох обходится без демонстрации стенда орудий пыток, повествования о борьбе за власть и жестоком подавлении любого недовольства и инакомыслия. А как по-другому получившая исключительные права узкая прослойка общества смогла бы удержать своё господство?

Всем хорошо известен тезис: «Историю всегда пишет победитель». На основании его мы смело можем сделать вывод: вся история как нашей страны, так и всего мира, написана в угоду правящих кругов, а представления большинства людей о ходе исторических процессов не имеют ничего общего с реальной действительностью. Вы никогда не узнаете правду, если она будет противоречить интересам тех, кто контролирует существующее положение и обеспечивает безопасность властных элит. Здесь следует сказать о том, что это могут быть далеко не те публичные личности, широко известные по занимаемым ими высоким постам. Ведь во всём мире массовые общественные мероприятия, такие, как выборы, давно стали напоминать кастинг на главную роль очередной «театральной» постановки. Кого бы не избрали в этот состав, все они будут поступать строго по сценарию и не дольше предписанного акта. Современная история знает много примеров, когда государственные деятели, национальные лидеры начинали свою «игру» — пытались проводить не-

# Право знать правду, или Извечный вопрос о том, как искать выход из слепых блужданий в «тумане» относительного

зависимую политику. В большинстве случаев это заканчивалось трагически. Если верить установке, которую ещё в XVI веке дал в стихотворной форме Уильям Шекспир: «Весь мир — театр, а люди в нём — актёры», то становятся понятны все причины происходящего в мире абсурда. Люди всерьёз заигрались, им бы остановиться, осмыслить происходящее, но это не входит в установленные кем-то правила!

Помните нашумевшее в социальных сетях откровение Германа Грефа, сказанное им на одной из сессий руководства Сбербанка?: «Как только все люди поймут основу своего Я, самоидентифицируются, управлять, то есть манипулировать ими будет чрезвычайно тяжело. Люди не хотят быть манипулируемы, когда они имеют знания! В иудейской культуре КАББАЛА, которая давала науку жизни, три тысячи лет была секретным учением, потому что «люди» понимали, что такое «снять пелену с глаз» миллионов людей и сделать их самостоятельными. Как управлять ими? Любое массовое управление подразумевает элемент манипуляции. Как жить, как управлять обществом, где все имеют равный доступ к информации, все имеют возможность судить напрямую, получать не препарированную информацию через обученных правительственных аналитиков-политологов и огромные машины, спущенные на голову, — средства массовой информации, которые как бы «независимые»? А на самом деле мы понимаем, что все средства массовой информации заняты построением, сохранением страт». Далее в беседе он недоумевает относительно того, как в таком обществе «ИМ» можно будет жить?

И недаром Герман Оскарлович упомянул в своей речи КАББАЛУ, лежащую в основе иудейской культуры. Тем самым он откры-

то дал понять всем слушателям о том, кто на протяжении большого периода времени был озабочен построением и последующим сохранением страт — кастового сословного различия всего человеческого сообщества (правителей мира). Кто как никто другой был заинтересован в утрате человеком и целыми народами своей самоидентификации? Становится понятным тяга всех правителей к привнесению изменений в народную культуру путём насильственного внедрения всяческих нововведений, упразднению морально-нравственных основ традиционного уклада жизни. Тут же нам становятся ясны механизмы того, как им это удалось.

Во-первых, были изъяты все источники информации, свидетельствующие о величии предыдущих эпох. Так в общепринятом восприятии допотопная цивилизация стала примитивной. А учитывая условия ледникового периода, продолжительное время хозяйничавшего на Восточно-Европейской равнине — землях древней Руси, то представить в последующем её жителей в качестве первобытно-общинных племён не составило особого труда.

Во-вторых, были уничтожены носители более древней культуры. Но в традициях разных народов и древнем эпосе всё же сохранились упоминания о временах, когда среди людей жили Боги, обладавшие гораздо большими способностями (технологиями), чем обычный человек. В этой связи можно задать вопрос: что за тайны под строжайшим секретом от всего мира так ревностно охраняет Ватикан в многокилометровых залах своей библиотеки? Да и запасники обычных музеев зачастую хранят от посторонних глаз достаточно артефактов, откровенно противоречащих официальной версии истории. Появиться в действующей экспозиции они могут разве что только по

большому недоразумению.

В-третьих, многочисленные нововведения позволили обнулить исторический ход времени. Так вместо 7208 года от Сотворения мира в Звёздном Храме (победы наших далёких предков в войне с империей Жёлтого Дракона) на Руси был принят Юлианский календарь и наступил 1700 год. А если вы поинтересуетесь, какого летоисчисления придерживаются в той же еврейской традиции, то будете приятно удивлены, обнаружив, насколько помолодело всё человечество относительно возраста этого народа! А ведь именно с возрастом у многих народов мира связано достижение мудрости. Почитание старейшин в роду широко распространено в традициях разных культур. Здесь мы подходим к четвёртому, на мой взгляд, самому важному пункту, непосредственно оказывающему влияние на самосознание человека и самоидентификацию целых народов.

В-четвёртых, опосредованно устанавливается высший статус «богоизбранного народа» и его главенствующее право на осуществление духовного водительства в отношении остального человечества. Ведь с определённого момента времени на исторической арене перестают существовать более древние культуры. Знания о стихиях природы становятся суевериями, а всё, что не вписывается в новую парадигму мира, объявляется ересью. Любые трактовки событий, отличающиеся от официально признанных, получают определение апокрифов. С этого момента исторические перипетии «самого древнего» народа ложатся в основу священного писания и приобретают сакральное значение. Таким образом тотальный контроль в идеологической сфере обеспечивает полное управление ходом социальных и исторических процессов, формируя условия ментального закаба-

ления. Наша генетическая память до сих пор хранит ужас тех времён, когда предавалось анафеме и жестоко истреблялось любое инакомыслие.

Для кого этот вывод покажется слишком категоричным, можно порекомендовать к прочтению священную книгу Тору, заключающую в себе свод правил и базовых понятий, являющихся по сути инструкцией к действию для определённого народа в отношении представителей других культур и национальностей. По этой же методичке выстроена и современная финансовая система, оказывающая влияние на все происходящие в мире процессы. Здесь вам и ответ на вопрос: почему самые влиятельные богатые люди — лица определённой принадлежности. И все разворачивающиеся события современной истории так или иначе крутятся вокруг них. Да собственно, созданные ими структуры, такие как ВОЗ, МВФ и многие другие определяют и направляют ход социальных процессов.

После таких выводов у читателя может сложиться впечатление, что у автора сформировалось предвзятое отношение к представителям определённой национальности. Спешу заметить, что это не так. Среди этого народа много талантливых и гениальных, очень порядочных и замечательных людей. Вполне вероятно, что этот народ одним из первых почувствовал на себе воздействие inferнальных сил, став заложником их интересов. Может быть поэтому именно на него возложена миссия по формированию у всего человечества определённых навыков и качеств? Ведь построение страт внутри этого этноса наиболее выражено, где идеологическую чистоту обеспечивают регулярные процессы выбраковки. Ни этим ли объясняются исторические гонения и инициированный холокост? Как бы то ни было, нам остаётся только удивляться тому, как им удалось реализовать задуманное, в ходе чего получить не только репутацию самого многострадального народа, но и иметь с этого многочисленные дивиденды.

Любое упоминание о древнем наследии славянской культуры у так называемого «цивилизованного» мира стало вызывать лишь саркастическую ухмылку. И самое печальное в этой связи то, что мы и сами искренне поверили, что государственности на Руси всего лишь тысяча лет, а большинству старинных русских городов со дня основания и того меньше. Так Москва в 2022 году отметила 875 лет, Владимир и Суздаль чуть древнее, со дня первого упоминания о них прошло 1032 и 999 лет. При этом в пригороде Владимира, на глубине четырёх метров, в суглинках

Надо давать не знания,  
а навыки...

Г. Греф.





была обнаружена древняя стоянка человека, получившая название в честь небольшой речушки — Сунгирь, протекающей поблизости. Около 70 тысяч археологических находок, некоторые из которых просто шокировали современных учёных, по самым скромным подсчётам насчитывают возраст более 25 тысячи лет.

Здесь надо отметить одну из особенностей развития исторической науки: всё, что противоречит её официальной версии, любыми способами замалчивается или просто уничтожается. И если какой-нибудь учёный вдруг заинтересуется, как сейчас говорят, альтернативной историей, то тем самым поставит под угрозу не только свою профессиональную карьеру, но зачастую и собственную безопасность. А так как любые исследования требуют финансирования, то мы снова упираемся в искусственно созданный непреодолимый барьер на пути знаний и негласный запрет на получение достоверной информации. Вот уж поистине верно выражение, на словах и на деле подтверждающее народную мудрость: «Кто платит, тот и заказывает музыку». Вот вам и ответ на вопрос: почему мы, русские, оказались именно в таком положении, где России отведено место лишь на задворках мировой истории?

**Н**о приходит время узнать правду — это одно из основных условий возрождения нашего народа, его самобытности и былого величия! Пришло время обретения истинного смысла существования человека и осознания каждым своего высшего предназначения. Нас всё время пытаются увести от главного, подбрасывая нам вся-

кие сомнительные идеи. Много мудрости заключают в себе священные религиозные писания. Опыт множества духовных подвижников накоплен за время существования религиозных традиций. Но почему-то бед и пороков в человеческом обществе не становится меньше! И успешно применяемая определёнными силами социальная инженерия по-прежнему ведёт человечество по пути самоуничтожения. А всё потому, что человек помещён и в настоящее время живёт в искусственном мире. Где самое высокое чувство, которое он может генерировать в своей душе — любовь — всецело направляется в отношении неодушевленных материальных объектов.

Нам с детских лет внушается, что путь к Богу лежит через двери храма. В то время как Творец Вседержитель поместил свою частичку мысли в каждое живое существо и вся планета — это Храм Его великого Творения! И мы с любовью, трепетно и бережно должны относиться к этому Дому, в котором нам выпало счастье и великая радость родиться и жить. Единственная для всех нас способность обрести биологическое бессмертие заключается в возможности рождения и воспитания детей!

Но кто-то с вершины своих непомерных амбиций решил, что нужно уменьшить антропогенную нагрузку на планету, рассматривая её для себя прежде всего, как ресурсную базу. И с этой целью объявил своё намерение — максимально сократить человеческую популяцию, успешно претворяя этот план теперь уже не в отдельном взятом регионе, как было до этого ранее, а на всей территории Земли. Насколько успешно реализуется этот глобальный

план, мы можем судить сами. Ими был найден универсальный ключ к управлению сознанием каждого индивида, заключающийся в возвращении эгоизма, посредством которого они получили возможность обращать коллективное бессознательное на самоуничтожение.

Единственная сила, которая на данный момент противостоит этим безчеловечным планам, — это Россия, светоч древней Руси, чьими сынами и дочерьми по дару рождения все мы являемся. Наше сознание с глубин веков хранит генетическую память (доброту и душевное тепло, любовь к своей земле и окружающей нас природе), о которой нам запрещено говорить и даже думать. Ведь во все века реализующие на планете свои захватнические планы структуры Запада боялись ту могучую силу, которая дремлет в душе каждого русского человека. Потому что Русь — это Свет!

Свет той таинственной русской души, которая никогда не была понятна прагматичной логике Запада. Той душе, в отношении которой на протяжении тысячелетий предпринимались беспрецедентные меры по выхолащиванию, онемечиванию, вытравливанию всего русского. Но, несмотря ни на что, она продолжает жить и дышать, одухотворяя всю планету. За нашу неразрывную связь с живой природой нас считали и поныне считают язычниками. Ведь не случайно религиозное учение веры в Христа самым непонятным для новореформаторов образом трансформировалось в Православие, объединив в себе древние знания об устройстве мира Правы, Нави и Яви. А все религиозные праздники удивительным образом вобрали в себя природовед-

ческие народные традиции. Последующие попытки окатоличить славянские земли, вытравить эту «сектантскую ересь» не увенчались успехом.

Все старания одного процента населения планеты, захватившего власть и все её ресурсы, раз и навсегда узаконить права и диктовать остальным 99% населения свою волю, никогда не воплотятся, пока на Земле в русле своего Высшего промысла существует Россия. Великая Русь, объединяющая в себе все здоровые силы, неуклонно направляющая народы в русле Высшего промысла — высших целей и смысла исконного предназначения человека.

**Ч**тобы вернуть свою природную родовую силу, сделать шаг на пути осознанного существования, почувствовать ответственность за свою жизнь и судьбы будущих поколений, каждому человеку нужна связь со своей землёй. Каждой семье нужно своё родовое гнездо, расположенное не в бетонном склепе городской застройки, а на лоне живой природы. Где человек бы не рассматривался в качестве сельхозпроизводителя с непомерным налоговым бременем, а являлся частью гармоничных условий естественной природосообразной жизни, каждым днём своего существования постигая Высший замысел Творца. Конечно, с точки зрения хозяев денег это непозволительно. Ведь вся логика их действий носит обратный характер — не допустить ментального освобождения человека, создание всяческих условий для закабаления и обременения его мыслей.

И сейчас как никогда нужна жёсткая политическая воля руководства нашей страны, чтобы принять Закон, вводящий новый вид собственности, так называемое «Родовое владение», распоряжаться которым могут только представители действующего Рода. Этот вид владения должен быть выведен из оборота товарно-денежных отношений. Ведь на Руси земля всегда являлась высшим актом Творения Создателя и могла принадлежать только Богу.

Дар жизни — самая большая ценность для каждого человека. Но только во взаимодействии с окружающей живой природой человек способен понять её истинный смысл. Здесь следует отметить, что в погоне за повышением рождаемости и преодолением демографической катастрофы наши государственные мужи так и не поняли главного — русский человек не может находиться в экономическом рабстве и при этом быть счастливым, так же как привязанная к свободе птица не может размножаться в неволе. Это противоречит русскому духу, теря-

ет смысл существования и цельность бытия. Род каждого человека, отстранённый от общения с живой природой в своём Родовом поместье, подобен корням векового дерева, лишённого питательной среды, и обречён на медленное увядание. Сила и могущество любой страны заключена в потенциале его народа. И в этой связи очень важно, чтобы национальные интересы народа никоим образом не были преданы его управленческой элите. Но на протяжении столетий мы наблюдаем примеры того, как правящий класс озабочен лишь укреплением своего исключительного статуса и соответствующих ему привилегий, действуя в угоду удовлетворения амбиций того самого 1% путём сокрытия правды, возмнившего себя хозяевами мира.

Известный писатель и общественный деятель Владимир Галлактионович Короленко когда-то очень верно заметил: «Человек создан для счастья, как птица для полёта». Ведь только с высоты сознания человек может понять, как красива и удивительна наша планета, как хрупка и мимолётна жизнь и как уродливы на ней любые проявления алчности и жадности наживы, какой вред несут они нашей Земле. С давних времён повелось так, что Зло пытается спрятать свой истинный лик под маской Добра. Вот и сейчас, провозглашая тезис «Сохраним Землю для будущих поколений», глобалисты вроде бы заботятся о чистоте. Но если глубже вникнуть в их планы, становится понятным, что сделать они это намерены ценой лишения многих миллионов жизней, которым, по их мнению, нет места в числе «золотого миллиарда» обитателей будущего райского сада.

Миссия русской цивилизации — встать на пути преступных планов глобальных элит, показать человечеству новый путь мироустройства, где доброта и искренность, честность и человеколюбие будут возведены в ранг высшей добродетели. Где каждый народ получит неотъемлемое право на существование, сохранение своей независимости и самобытности. Нам предстоит построить будущее, в котором основным качеством человеческих отношений будет являться доброта и любовь, чувство долга и милосердие! А самым мощным и точным оружием станет знание, в соответствии с которым человек научится ценить и оберегать сокровенный дар жизни!

*С верой в любовь и надеждой в справедливость, с уважением*

**Дмитрий ОРЛОВ**  
Владимирская область,  
Судогодский район, ПРП Ладное  
Вестник Родовых поместий

## Всероссийский конкурс «Лидеры села»

Конкурс «Лидеры села» в этом году проходит с 8 октября по 7 ноября. Он направлен на выявление перспективных управленцев и лидеров общественного мнения на сельских территориях нашей страны.

Организаторами являются общероссийская общественная организация «Российский союз сельской молодёжи» совместно с всероссийской ассоциацией развития местного самоуправления. Конкурс стал ключевым событием в рамках программы «Кадры для се-

ла». Его основная цель — выявление перспективных управленцев и лидеров общественного мнения в сельской местности.

Каждому участнику в возрасте 18–35 лет необходимо было пройти два этапа испытаний. Первый этап — интеллектуальный тест на проверку общего уровня знаний и способностей — прошли 2562 молодых человека. На втором этапе все полуфиналисты прошли тест на выявление особенностей личности и способностей, проверили свои знания в сфере развития

сельских территорий и сняли мотивационные ролики о своих целях на будущее, готовы внести вклад в развитие сельских территорий нашей страны и планах его реализации.

По итогам второго этапа испытания в финал всероссийского конкурса попали 150 человек, которые будут приглашены к участию в очном финале конкурса 6–7 ноября на площадке мастерской управления «Сенеж» в Подмоскovie для комплексной оценки управленческих и лидерских качеств.

Семь представителей Башкирии вышли в финал всероссийского конкурса молодых управленцев «Лидеры села». По этому показателю республика заняла третье место в рейтинге из 57 регионов-участников. На первом и втором местах — Краснодарский и Красноярский края соответственно.

Кроме того, сформирован «лист ожидания», в который вошли следующие по рейтингу после финалистов 50 участников конкурса. В случае отказа кого-то из финалистов, на их места будут приглашены участники из «листа ожидания».

Участники конкурса занимаются развитием своего поселения

в разных направлениях: общественная и политическая деятельность; туризм; образование; муниципальное управление; культура и спорт; здравоохранение; сельское хозяйство и другие отрасли производства.

Конкурс реализуется как часть программы Российского союза сельской молодёжи (РССМ) и Федерального агентства по делам молодёжи (Росмолодёжь) «Кадры для села». Титульный партнёр ОМОО «РССМ» по организации Конкурса — Ассоциация «Всероссийская ассоциация развития местного самоуправления».

<https://молодёжьсела.рф>



Сегодня я хочу дать вам понимание того, что на Земле всё, что создано Творцом, — живое, и как общаться с ним.

У современного человека существует основное понятие: если бьётся пульс, то это живое, если нет, то это неживое. Но вы уже, наверно, слышали и знаете, что вода живая и она очень хорошо реагирует на слова, действия и настрой человека. Если посылать ей Любовь и радость, а я имею ввиду семена во влажной среде для проращивания, то они оживают, прорастают. И наоборот, если не обращать внимание или ещё хуже — посылать энергии зла, то семена в такой воде чернеют, покрываются плесенью и погибают. Это же касается и растений.

Ещё до того, как я начала общаться с мудрецами в дольменах, на одной из экскурсий увидела красивый зелёный высокий мох. Мне очень захотелось его взять и посадить у себя. Я аккуратно сняла его с камня вместе с той подстилкой, на которой он рос. Принесла домой, положила в кухне на подоконник и решила приготовить еду. Ярко горела люстра, громко работало радио. Я готовила и вдруг стала чувствовать какую-то тревогу в себе. Не могла понять, с чего же это? Глянула на мох и отнесла его на балкон. И всё успокоилось во мне. Я, конечно, была очень удивлена такому воздействию на меня. На следующий день решила посадить его там, где мне казалось, что ему будет хорошо. Принесла его к этому месту и ощутила, что ему оно не подходит. Так я долго ходила, пока наконец почувствовала подходящее место и посадила свой мох. Затем часто подходила к нему, и было такое впечатление, что он всегда встречал и радовался мне!

Пока человек проходит мимо и не обращает внимания на растения, окружающие его, они не реагируют на человека. Они живут как бы своей жизнью, дают семена и проростки для продолжения своего рода. Но если человек начинает общаться с одним деревцем или со многими, то они становятся активными. От них идёт свет, радость, даже при первом обращении человека к этому растению. Так, например, было у меня. Мы купили дом, у калитки росла вишенка — уже большое деревце. Бывшая хозяйка сказала, что это дерево даёт всего несколько вишенок — от двух до десяти штук. Я стала посылать этому деревцу Любовь, как бы шар из белой чистой энергии. И вы не поверите, вишня стала давать нам по несколько ведер ягод и больше!

Однажды мы были очень далеко от России. У дома, где мы жили, росла пальма. Мы проходили мимо и не обращали на неё внимания. Я решила поговорить с ней, стала посылать ей Любовь. Пальма не реагировала. Я настойчиво каждый день посылала ей Любовь — светлый шар на её крону, но пальма не принимала его. И только на пятый день пошёл ответ — такой же свет от неё! И по сей день, когда я посылаю Любовь этой пальмочке, то вижу и очень хорошо чувствую ответ. Расстояние не имеет значения. Растение чувствует, принимает мою Любовь и мгновенно отвечает тем же.

Сейчас многих интересуют камни. Все камни на Земле, созданные Творцом, живые, так же, как и Земля, по которой мы ходим. Каждый камень, не только драгоценный (изумруд, алмаз и прочие), имеет энергию. Они свою энергию излучают, как и всё живое, созданное Творцом. Однажды

# Всё, созданное Творцом на Земле, — живое!



**Всё живое на Земле — не только животные и растения, но и вода, огонь, воздух, камни и сама планета Земля!**

мы лежали на пляже, на морской гальке. Я посмотрела на камешки и увидела, как от этой гальки исходит свет, приблизительно на полметра. И все, кто лежит на пляже, как бы обволакиваются этим светом, на солнышке и без него.

Когда человек обращается к любому камешку, тот отвечает человеку своим светом, своей энергией так же, как водичка и растения. Вам известно определение живых и неживых предметов. Всё, что движется — живое, а всё, что неподвижно — неживое. Но есть и другое определение: всё, созданное Творцом, — живое, а всё, что создал человек, применив законы физики и химии, — неживое. Камни имеют все светлые энергии и излучают их сами по себе. А если этими энергиями целенаправленно воздействовать на человека — помогать каждой клеточке его физического тела, то они (камни) станут оздоравливать: что-то исправлять и направлять на всё то, что желает дать Творец своему дитя — человеку.

Могу рассказать случай из своей жизни. Я поднималась с группой людей на гору, было трудно и тяжело, да и овраг был рядом. Подумала: «Вот бы взять какой-нибудь камешек в помощь». Осмотревшись вокруг, взяла первый попавшийся камешек, стала рассматривать его и была очень удивлена — на нём был изображён крест с кружочками на каждом конце. Естественно, сразу показала его всем, и люди тоже увидели то, что было изображено на нём. Камешек сам небольшой, примерно 2 см в диаметре, я зажала его в руке, и у меня пропал страх, неуверенность и прибавились силы при подъёме.

Когда я подхожу к дольмену, расстилаю салфетку и на неё кладу камешки, собранные у речки, то вижу, как мудрец смотрит на это, как бы ожидая, чего же я хочу? И когда я говорю: «Прошу, заряди эти камешки, я хочу послать их людям в их дом, в их жизнь, в их быт», то вижу с каким пониманием мудрец относится к этому. Он с удовольствием заряжает их: сразу же вижу, как все камешки начинают сверкать голубоватым светом. Мудрец объясняет, что это судьбы людей, которые получают

эти камешки. То есть каждый камешек поможет человеку, получившему его, что-то восстановить, исправить в своей жизни. Это будет оберег для человека, для его семьи и его дома. Мы отправляем вместе с книгами заряженные камешки в подарок людям. Это ваш оберег и помощь в добрых делах!

В заключение мне бы хотелось привести отрывок повествования мудреца Робона (росток) из книги «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1»:

**«— Робон, о чём ты хочешь дать нам своё повествование?»**

— Я хочу помочь людям увидеть и услышать все отзвуки, происходящие в Природе, происходящие в стихиях, происходящие в Звёздном мире за время технократических цивилизаций, и как они отразились на жизни человечества на Земле.

Вы видите, вся Природа, весь зелёный мир не чувствуют человека, а ведь это самый первый и очень сильный помощник человеку. Только растительный мир — зелёный мир — и по сей день открыт для Вселенной и Творца полностью, без всяких искажений и ограничений. Конечно, не считая генетически изменённых растений. Только зелёный растительный мир может донести Вселенной и Творцу всё, что происходит на Земле с человечеством, с поверхности земной коры. Только живой растительный мир способен и по сей день бороться с тем произволом, который сейчас происходит в технократической системе. Ведь его давят асфальтом, рубят, сжигают, травят, а он сопротивляется и даёт ростки, даёт жизнь планете, людям и всему живому на земле.



Л.М. Купцова, 2023 год

Вы видите, как только появилась где-то трещина в асфальте, взорвали горный пласт, отравили какое-то место радиоактивными элементами и прочими вредными веществами — первое, что заявляет о жизни на земле, это зелёный растительный мир. Вначале появляются росточки, затем травка, а затем растёт лес — деревья. Такое сильное сопротивление всему, что опустошает, уничтожает и старается остановить жизнь на планете. И там, где не ступает человек и не вносит всё, что ему внушила система, зелёный мир возрождает жизнь, возрождает земную поверхность, возрождает себя, возрождает вокруг себя живое пространство, возрождает животный мир и мир микробов. Но человек остаётся изолированным от него. Ведь только он сам (человек) может и должен увидеть, почувствовать и начать общение с зелёным растительным миром. Только он сам может и должен начать то самое общение с зелёным миром, которое заложено в его подсознании Творцом. К общению с растительным зелёным миром тя-

нется Душа каждого человека. А он поверхностно смотрит на этот мир — любит его им, восторгается им, удивляется каждому цветочку, видит отличие и нрав каждого растения, чувствует запах. Но растительный зелёный мир ждёт от человека совсем другого общения с ним. Человек сам может и должен начать общение с растениями, которые ему понравились. Но только не так, как учит современная система, то есть изучай, изменяй, помогай выжить для того, чтобы суметь вырастить такое же или изменить его в угоду себе, не общаясь, не договариваясь, не вникая в суть растения. Вот и получается: растениями управляет современный человек, но не получает, не знает и не умеет принимать жизнь растений, с которыми общается и которые старается подчинить себе. Так современный человек создаёт новые сорта растений. Но ведь всё это можно было сделать, не изучая генетику растений и не насиловать его — не прививая ему то, что пожелал человек, а совсем иначе. Как человек был чужим для растения, с которым общался, так и остался.

Растительный мир ждёт от человека духовного общения с ним. Ждёт, когда человек начнёт чувствовать его, «слышать» его и общаться с ним. Вот тогда растительный мир отдаст ему (человеку) всю свою Силу, всю энергию, накопленную для него, как говорится, отдаст свою жизнь, свои плоды человеку. Только общаясь с росточками растений и улавливая чувством «желание» растения, человек созидает с ним общий единый поток и этим создаёт для растения благо, а растение отдаст это же благо человеку.

Я понимаю, для современного человека пока трудно начать такое общение с Природой, с зелёным растительным миром. Но я знаю, что желание общения появится в людях, они начнут чувствовать каждое растение. Вначале — с которыми будут постоянно общаться, а затем и обращаясь к растениям, выросшим без вашего участия в их жизни. Если человек постоянно сам будет дарить этому растению своё внимание, посылать этому растению из своей Души белый искрящийся на солнце шар Любви, Добра, то это растение не сразу, но постепенно станет принимать этот шар и этого человека. Так постепенно человек начнёт общение с этим растением. Растение будет «чувствовать» этого человека, принимать от него Любовь и Добро. Появится одна очень важная особенность: человек обязательно начнёт чувствовать ответ от этого растения. Шар белый, как снег, искрящийся на солнце, посланный человеком какому-то растению, состоящий из Любви и Добра, обязательно должен вернуться к пославшему его. Это означает, что растение приняло Любовь и Добро от человека, «купаются» в этих энергиях и отвечает ему тем же. Вот такое единение растения с человеком является основным. Растение приняло этого человека и отвечает ему тем же. Расстояние, время года, будет это день или ночь — не имеет значения. У этого растения появился друг, а у человека появился свой любимый росток. Человек всегда сможет подойти к этому растению наяву или в мыслях и пообщаться с ним. Так постепенно человек, а затем и всё человечество обретёт своих собственных друзей и помощников. А уж если вы решили сами дать жизнь растению, то не забудьте обратиться к тому зёрнышку или к тому са-



женцу, или к тому росточку, который вы решили посадить или пересадить из другого места в своё поместье, — пообщаться с ним. Иногда долго растение не может понять, подходит ему это место или нет. Но энергии Любви и Добра, исходящие от вас и посылаемые ему постоянно, обязательно помогут этому растению освоить своё пребывание на вашей земле, в вашем поместье, прижиться, полюбить человека, посадившего его, и расти на радость этому человеку. И чем больше люди вырастят таким вот способом растений вокруг себя, тем сильнее получат защиту, помощь, оздоровление и многие блага для жизни.

### — Но ведь у растений нет Души, а они постоянно связаны с Вселенной и Творцом?

— Все растения на Земле — живые, очень чувствительные и проникновенные создания Творца. Каждое зелёное растение имеет постоянный открытый канал — связь с Вселенной и Творцом. И

всему лесу или каким-то своим грядочкам, или каким-то цветам, но обязательно постарайтесь дожидаться от них ответа — ощутить такое же чувство, которое послали им сами. Это и есть основной контакт с живым зелёным растительным миром, это и есть взаимная сила существования. Вы помогаете растениям почувствовать вашу Любовь, а растения дарят своё признание вам, признание вас. И через Вселенную очень стараются помочь вам в ваших делах, в ваших замыслах.

Но человеку нужно знать, что нельзя необдуманно причинять растительному миру очень большие неудобства. Если вам не нужна какая-то трава или деревце и любые другие растения, то они примут твоё решение, и ты можешь их убрать с того места, где они мешают тебе. Только нужно пообщаться с растениями — сообщить им о своём решении. Ты можешь спилить, выкосить и очистить от них нужное тебе место. Но ни в коем случае не причинять

виде светящегося шара, который окутает деревце от корешков до самой верхней кроны, и ожидать, когда эта энергия начнёт возвращаться к вам. Если у вас вначале не получается увидеть светящийся шар, то вы можете отправить чувство из своей Души какому-то растению и ожидать, когда это чувство вернётся к вам в вашу Душу. Это означает, что у вас появился контакт с этим растением, деревцем.

Так надо тренировать себя постоянно, до тех пор, пока это превратится в постоянную привычку общения со всем живым, что находится перед вами. Это может быть растение, дерево, животное и даже человек, на которого вы обратили своё внимание.

Но могу предположить, что иногда какое-то растение безликое и ничего не ждёт от человека. Когда человек начинает обращаться к нему, это деревце не сразу может ответить. Иногда надо настойчиво обращаться к нему несколько дней, и когда вы почувствовали ответ, значит, это деревце приняло вас и станет вашим другом навсегда. При этом не существует расстояний. Оно может быть на другом конце нашей планеты. Как только вы вспомнили о нём и послали ему свои чувства, оно всегда будет отвечать вам тем же. Повторяю: нужна постоянная тренировка, чтобы начать легко общаться с живым миром вокруг вас — лесом, стихиями, животными и даже камнями.

### — У некоторых современных людей может возникнуть вопрос: для чего мне эта практика, что я лично буду иметь после того, как научусь общаться с живым миром вокруг себя?

— Научившись общаться с живым миром вокруг себя, каждый человек получает очень много друзей. Растения, с которыми вы начинаете общаться, становятся вашими друзьями. Только не надо обращаться к живому миру по принципу «ты мне — я тебе». Безкорыстные друзья «видят», чувствуют ваши проблемы и незримо для вас начинают помогать вам эти проблемы устранять. Ведь это посланники Творца на Земле. Помимо того, что повышают урожай желаемых фруктов и овощей, они являются вашими оберегами. Иногда человек может получить своё сокровенное желание, мечту. Он и не подозревает, что получить его помогло какое-то растение или деревце.

Вокруг людей, которые начинают активно общаться с растениями, водой, Солнышком, возникает взаимосвязь, взаимопонимание, то есть общение. И человек сам создаёт гармонию с живым миром вокруг себя. Получает в свою жизнь то, что отдаёт живому миру. Ведь всё вокруг — живое».

**Людмила Михайловна КУПЦОВА,**  
автор серии книг  
«Общение с мудрецами дольменов»  
Краснодарский край

Книги серии «Общение с мудрецами дольменов» вы можете приобрести через официальный сайт автора [www.dolmens.org](http://www.dolmens.org), а также сделав заказ в редакции газеты «РЗ».

Дорогие читатели, задать свои вопросы Людмиле Михайловне Купцовой и мудрецам дольменов вы можете по электронной почте: [dolmenazovka@yandex.com](mailto:dolmenazovka@yandex.com), а также написав сообщение в WhatsApp на номер 8-952-831-9050 или обратившись в редакцию газеты «Родовая земля».



## Родительский рушник

Когда родные начинают болеть, то ищешь все пути, чтобы им помочь.

Так я начала вышивать для мамы рушник. Её любимые цветы, молодая зелень, нежно-розовый и солнечный оттенки. Я всегда следую тому, что нравится человеку.

Первый уровень рушника — это виноград и узор репейника

Ещё до замужества она чувствовала фамилию мужа, думала, что будет Виноградовой и была очень близка — мы Винокуровы.

Второй уровень: узор имени фамилии и даты рождения.

Для мамы её имя получилось составить с сакральным смыслом:

**НА**  
**Д** — добро  
**Е** — есть  
**Ж** — жизни  
**ДА**

Составляя узор, можно усилить буквы, повторяя их или соединяя в сакральные смыслы буквиц.

Также поддержка покровительницы чертога Девы. Мои родители родились 12 и 14 сентября.

Третий уровень — Древо Рода и места рождения.

В месте рождения я пишу всегда водоём, ведь мама родилась на реке Неве.

В узоре Родового Древа, где его столб, — фамилии бабушки и дедушки, их имена и кто есть кто. Я прикоснулась с энергиями родных, которых знаю только по рассказам, увидела таланты, характер.

И последний уровень — молитва.

На последних строках мама просила меня: «Доченька, береги себя, больше не вышивай!...». Ведь вышивка одной стороны длилась семь месяцев, а на весь рушник в итоге ушло более двух лет!

И тут пришла информация, как сделать рушник по-настоящему семейным: одна сторона — узор мамы, другая — папы, а в центре со свадебниками — узор нашей семьи, то есть родители и мы с сестрой.

Сторона папиного рушника оказалась более говорящей, через имя папы. Я увидела, что родители — близнецовые пламя, то есть истинные половинки.

Древо Рода папы требовало больше знаний и умений, как их семь деток. На выручку пришёл заказ, где в семье восемь деток! Благодаря этому теперь делаю более совершенный узор Родового Древа, и выглядит оно по-разному,

у папы — в виде ели, у кого-то — в виде дуба. Составление Древа Рода является одним из самых сложных частей узора.

За время вышивки, с узором родителей я очень сильно менялась на физическом и ментальном планах.

В завершении узора семьи, мой узор менял цвета от изначальной задумки, я видела, какие энергии достались мне, а какие — сестре.

Апогеем стало то, что пришли данные архивов Санкт-Петербурга, и я узнала имя и отчество прадедушки и бабушки.

Также узнала много информации о земле моего папы. Там был древний город.

Столько всего вплетается в узор, и родные изо всех сил пытаются помочь нам в процветании и развитии Рода.

На этапе вышивки папиного Древа Рода моя сестра создала чат родных. Благодаря ему мы нашли наших двоюродную и троюродную сестёр, хоть мы и разбросаны по разным городам и странам, но надеемся увидеть друг друга.

Не просто так наши умные предки отводили рушникам такую большую роль. Ведь для жизненного пути каждого человека очень важно идти осознанно своим путём к своим целям. Рушник — это оберег на всю жизнь. В нём заключена сила места, звёзд и Рода!

**Вероника ШПАК**  
«Твой узор»

[https://vk.com/jiva\\_ladushka](https://vk.com/jiva_ladushka)



— Маргелан, я очень хочу изменить свой характер, изменить себя, чтобы чище стать и нести свой Свет Земле и свою Чистоту Пространству, где нахожусь. Успею ли я измениться в этом воплощении? А я этого очень хочу уже в этой жизни!

*Сария (Алтайский край)*

### Отвечает мудрец Маргелан (Знание):

— Каждый человек может изменить себя, если очень искренне желает этого. Во всём должны быть чистые помыслы. Вот это и несёт чистоту в пространство и во всё, что окружает тебя — люди, растения, камни, вода, Солнце и прочее. Будь такой и успеешь в этой жизни сделать много добра и радости всем!

если человек осознанно подойдёт к любому деревцу или кусту, прислонится к нему или обнимет его, приласкает, так постоит возле него несколько минут и начнёт задавать какие-то свои насущные вопросы, то незаметно для него ему придут ответы через его мысли. А ведь эти ответы идут через растения, через деревце от Вселенной или от ипостаси Творца. И это будет Истиной для этого человека. Естественно, вопросы надо задавать о самом себе, а не о ком-то. Так Душа человека через растение — через открытый канал растения — сможет общаться с Вселенной или ипостасью Творца, или даже с самим Творцом. Ни одно живое существо на Земле не имеет такой открытой связи с Внешним миром — с Вселенной, как растительный живой мир. А уж если человек постоянно общается с каким-то растением или с многими растениями, посылает им свою Любовь в виде белого чистого шара и получает от них ответ в виде такого же чистого белого шара, то представьте, какую пользу приносит человек этим растениям и, естественно, получает от них Вселенскую помощь и помощь от самого Творца. А ведь это доступно каждому человеку на Земле, только он должен знать это и пользоваться этим. Ведь вы все желаете быть здоровыми, счастливыми — так пользуйтесь тем, что дал вам Творец. Открывайте свою Душу перед каждым любившимся вам растением, обнимайте его всей Душой, прижимайтесь к нему всей Душой, любите его и благодарите за то, что оно есть, за то, что оно отвечает вам.

Вы таким же образом можете посылать Любовь, Жизнь, Радость

боль и насилие над растениями. Нельзя сжигать на корню, нельзя сдирать кожу-кору с них, вбивать гвозди и прочее, нельзя убивать растения ядами, химикатами — заставлять умирать медленно и долго. Ведь растения — живые помощники человека. И человек, как высшее существо, может решать, где им дать жизнь, а где они мешают — убрать, но не издеваться над ними. Это негатив, растения не желают принимать его и вместо пользы и помощи человеку растения несут во Вселенную свою боль и страдания. Как вы знаете, Вселенная отслеживает все действия, которые человек производит на Земле, и, естественно, вместо помощи, идущей от растений, получает какие-то разочарования по жизни. Как видите, сотворённый человеком негатив возвращается к нему.

**(Прим. автора: Одна из первых заповедей, данных мне мудрецами, гласит: «Ты можешь убить растение, но не имеешь права его мучить»).**

### — Робон, расскажи более подробно о практике общения с растительным миром, особенно с деревьями.

— Практика несложная, но нужно ваше убедительное (от слова «убеждение») желание осуществлять её. Вначале нужна постоянная тренировка, чтобы почувствовать ответ от того объекта — деревца или травки и прочего. Это надо делать каждый день, чтобы у вас вошло в привычку совершать постоянную связь с живым миром вокруг вас. Надо посылать энергию Любви и Добра вначале какому-то любившемуся вам растению или деревцу в

# Личное подворье стало камнем преткновения



Э то совершенно разные истории, но в них много общего — стремление селян возродить былую славу крестьянства. Попытка положить начало была предпринята в разные годы. Первая — в 70-е, вторая — в 80-е, а третья — уже в 90-е годы прошлого столетия. И каждая из них не нашла поддержки ни во властных структурах, ни в обществе.

Поступки этих людей, достойных уважения, к сожалению, вспоминают, но при каком-либо удобном случае. Никто при этом даже не пытается вникнуть в существо происходящего. А оно было связано с попыткой вдохнуть жизнь в северную деревню, дать людям почувствовать себя пусть маленьким, но всё же собственником. И тем самым не позволить погибнуть тому, что создавалось не одним поколением людей.

Но директивы правящей тогда партии КПСС, сделавшей немало по разрушению крестьянского уклада в годы коллективизации, в борьбе с частным подворьем и с неперспективными деревнями, оказалась превыше всего. В итоге получили то, что имеем сегодня: разрушенные и брошенные деревни, запущенные поля и луга. И всё это можно встретить везде — впитавшееся уже не в одно поколение полное безразличие к земле. И всё-таки хотелось бы напомнить, не позволить предать это полному забвению наше прошлое.

## История первая

*Пришлось заплатить должностью из-за... поросёнка*

Вначале был слух, который молниеносно разнёсся по всему району: с должности снимают председателя Вилегодского райисполкома. Видимо, этот слух уже имел под собой почву. Все ждали сессии районного Совета депутатов трудящихся: она должна поставить окончательную точку. Каждый народный избранник, конечно, мог высказать своё собственное мнение, но отстаивать его не стал, считая: сверху виднее. Все подчинились спущенной директиве и единогласно проголосовали за освобождение от занимаемой должности Виталия Ивановича Павленина. С формулировкой — с переходом якобы на другую работу.

Вся эта история, происходившая в начале 70-х годов прошлого столетия, не вызвала бы вопросов, если бы в работе Виталия Ивановича действительно были допущены серьёзные упущения. А их, по большому счёту, не было. Причина, которая послужила основанием для освобождения предрика (председателя райисполкома), состояла лишь в том, что в своём личном подворье он решил обзавестись поросёнком. А на его кормление, посчитали, не иначе как хлеб скупает в магазине, который тогда продавался населению по более низкой цене, нежели стоил на самом деле — дотировался государством.

Данный факт подтвердить никто не решился, оставались лишь предположения, они и послужили причиной отстранения от должности уважаемого в районе руководителя, грамотного управленца, человека, что называется, от земли. Но и купить тогда комбикорма, если обзавестись скотиной, было невозможно: частнику их не продавали. Своими решительными действиями власть — партийная и государственная — дала понять: борьба с личным подворьем, начатая ещё в хрущёвский период, не закончилась.

Выходило, что поступок Виталия Ивановича не вписывался в генеральную линию, проводимую КПСС и советским Правительством. Но он, в отличие от руководителей рангом выше, смотрел дальше и понимал, что без возрождения и развития личного подворья уже в самое ближайшее время будет не обойтись. Проблемы с продовольствием уже тогда, в середине 70-х годов, давали о себе знать не только в городе, но и на селе. Постепенно стали исчезать из продажи колбаса, мясо, сыр, масло, причём ситуация с продуктами первой необходимости с каждым годом только усугублялась. В конечном счёте, посадили страну на талоны, по которым можно было отовариться в розничной торговой сети. Сотни, если не тысячи людей по всей стране были вовлечены в распределительную систему, чтобы как-то успокоить гнев народа.

И в это же самое время, когда вместо того, чтобы сохранить ещё работающее сельскохозяйственное производство в небольших деревнях, власти предержащие относили их к неперспективным, а, попросту говоря, ликвидировали, нанося тем самым ещё один удар по агропромышленному комплексу. И это притом, что люди зачастую сами не хотели съезжать с насиженных мест, с трудом поддавались на уговоры и разные посулы. А чтобы намеченную программу с неперспективными деревнями не загубить на корню, власти стали применять по отношению к людям другие, самые разные принудительные меры: закрывали школы, фельдшерско-акушерские пункты, почту, магазины.

Всё это повсеместно имело место. Селянам было некуда деть-

ся, как соглашаться на переезд на новое место, бросая со слезами на глазах свои родовитые дома на произвол судьбы, разработанные и удобренные поля и луга, оставляя скотные дворы. Вместо того чтобы поддержать людей, дав возможность им жить и работать на земле своих предков, тем самым внести свой посильный вклад в решение продовольственной проблемы. Сколько таких деревень было ликвидировано одним росчерком пера!

И так было повсеместно — в каждом районе. Переехав на новое место, разумеется, не по собственной воле, переселенцы прикасались с новыми трудностями, о которых на прежнем месте не знали.

Спихватились, что с ликвидацией личных подворий поторопились, только во второй половине 80-х годов. Но было уже поздно: у людей отбили всякую охоту. И никакие обещания не возымели своего действия. И только в начале 90-х, когда не стало ни совхозов, ни колхозов, а значит, и работы, нужда заставила людей вернуться к личному подворью. Постепенно осознав, что труд в одиночку не из лёгких, многие сельские жители стали забрасывать свои дворы, вырезать скот, не засеивать поля, а их подрастающие дети покидать родные места, устроясь в городах, находя там своё применение.

Поддержки власть в своё время Виталия Ивановича Павленина в его начинании, то, возможно, судьба села могла сложиться совсем по-иному. И не столкнулись бы мы с проблемой продовольствия, а развитие сельского хозяйства не оказалось бы у нас отброшено на многие годы назад.

В том же Вилегодском районе остались сегодня два небольших коллективных хозяйства, обеспечивающие местные потребности. Жизнь в деревнях, как и на земле, замерла. А население вполупину уменьшилось. Не осталось истинных крестьян, которые могли бы передать свои знания и опыт. А это вдвойне печально.

## История вторая

*Таким он был — первый российский фермер*

Проблема с самыми необходимыми продуктами питания вско-

ре, в 80-е годы, обострилась по всей Архангельской области. И в это время в одном из сельских районов — Виноградовском — нашёлся человек из этой самой крестьянской среды, который лучше любого партийного и советского работника понимал, что государственный сектор экономики не решит продовольственную проблему, чтобы с их стороны не предпринималось. Это был Н.С. Сивков, к сожалению, незадолго забытый, которому пришлось выдержать не один удар от существовавшей тогда системы. Единственный выход, считал он, — частный сектор. И в этом лично сам решил показать пример, взявшись самостоятельно, не в общественном хозяйстве, а в частном, откармливать десять бычков.

Поддержать бы первого российского фермера! Во всяком случае, таким его считали многие. Распространить бы начинание Николая Семёновича на другие хозяйства, сельские поселения. Но вместо этого Сивкова начали осуждать, какими только словами не поносили, заявляя: частнику, мол, не место в социалистическом плановом хозяйстве. В собственной области заступников не нашлось: видимо, каждый дорожил своей репутацией. Да и в центре их оказалось немного, разве что известный советский офтальмолог С.Н. Фёдоров. Понимая, что без частника, особенно на селе, нам теперь никак не обойтись, он направил письмо первому секретарю Архангельского обкома КПСС П.М. Тепленеву: мол, оставьте фермера в покое. Ответа не последовало. Тогда Святослав Николаевич вынужден был обратиться к нему с открытым письмом через центральную газету «Известия», являющуюся органом Советов народных депутатов СССР. Вступать в спор с уважаемой тогда газетой не стали. Но когда об этом написала своя областная газета «Правда Севера», тут же последовал окрик из обкома КПСС: «Вы что там о Сивкове пишете?! Знаете, кто он такой? Не тот человек». Лекторы обкома КПСС, разъезжая по области, рассказывали о Н.С. Сивкове разные небылицы.

Сам Николай Семёнович, занявшись фермерством, ни на какие бонусы не рассчитывал. В какие времена, скажите, животноводство в стране, а тем более на

Севере, было делом прибыльным?! Он хотел лишь всего-навсего внести частицу своего труда в разрешение продовольственной проблемы, которая возникла не случайно, а в результате непродуманных решений, принимаемых партийными органами на протяжении не одного десятилетия. И всё же, несмотря на неурядицы, которые создавала сама партийно-советская власть, показывая свою неспособность оценить реальное положение дел, складывающееся в социально-экономической сфере региона, кое у кого из северян была надежда, что в конечном счёте всё образумится, станет на свои места. Люди ещё верили обещаниям, даваемым руководителями разных рангов страны, области, городов и районов. Но наступало другое время, преподнеся всё больше и больше самых разных, невиданных ранее неожиданностей.

В январе 1993 года, после почти изнурительных хождений по инстанциям, фермер всё же получил своё законное право на землю площадью 197 га. Таким образом, своей юбилей отметил уже в роли полноценного собственника. Позади жизненный круг в десять лет и этапы большого пути: семейный подряд — аренда — кооператив — наконец, собственность.

И наступила гробовая тишина. Случайно наведавшиеся к нему журналисты из молодёжной газеты «Северный комсомолец» вынуждены были признать: «Его ругали и хвалили. Рукоплескали прилюдно и осмеивали публично. Его приглашали выступить с одних высоких трибун и поносили с других... Всё это было. Теперь на Красной горке, где обосновался фермер, тишина. Сивков стал не интересен. Те люди в своё время сделали его своим знаменем, оказавшись у власти, отбросили это знамя за ненадобностью».

— Я сейчас один, — с горестью в душе заявил Николай Семёнович. — Мне надоело возиться с пьянчугами, ханыгами и nepядочными людьми.

Вот так обошлась с первым российским фермером уже не партийно-советская, а новая, демократическая власть! Поддержала, в пример поставила? Да нет. Просто забыла о нём. А что же тогда говорить об остальных селянах, на долю которых не выпало тех страданий и унижений, какие пришлось пережить Сивкову! Ратую за рыночные отношения, вновь пришедшим к власти политическим силам оказалось недоусуд до крестьянина-собственника. Поэтому каждый из фермеров выживал по-своему, как мог. Не видя пользы от занятий на земле-кормилице, многие, начав новое дело, вскоре бросали.

Правда, прожил Николай Семёнович Сивков после того, как стал собственником, недолго — вскоре его не стало. Не нашлось в собственном регионе людей, чтобы сказать о нём доброе слово.

## История третья

*Растеряли то, что когда-то имели*

Когда-то здесь, в деревне Мечка (официальное её название сейчас Заозёрье), был колхоз, вполне благополучный. Но кому-то в голову однажды пришла мысль, говоря современным юридическим языком, реорганизовать коллективное крестьянское хозяйство, присоединив к государственному племязаводу «Архангельский». Центральная усадьба, её контора



со всеми службами в деревне Лявля — на противоположном берегу реки Северная Двина, а посреди неё — острова: построй доберись, чтобы решить даже самый простой вопрос. И жизнь в хозяйстве постепенно стала угасать.

Продовольственная проблема, обострившаяся в 70–80-е годы прошлого столетия, вынудила власть пойти на крайние меры, обязав промышленные предприятия заняться сельским хозяйством. Мечкинские земли, принадлежащие в начале колхозу, а потом племзаводу, передали, по постановлению Совета Министров СССР, новодвинскому строительномонтажному тресту, впоследствии преобразованному в акционерное общество «Консул». Он разработал их под пастбища и луга, облагородил, построил современную по тем временам животноводческую ферму.

И всё бы шло своим чередом, если бы не переход к рыночным отношениям. Трест быстро свернул сельскохозяйственную деятельность, ибо заставить его заниматься несвойственными ему функциями уже никто не мог. И тут сельчане вспомнили о земле, которая понадобилась, чтобы обзавестись собственным подворьем. А земля — у нового собственника, и отдавать крестьянину у него не было особого желания. В аренду — пожалуйста. Это ещё больше задело самолюбие селян. Правительственный документ настолько прочно закрепил землю за новым хозяином — строительно-монтажным трестом, что отменить это постановление оказалось не под силу даже судебной власти. Но и брать в аренду землю селяне не хотели, считая, что это их собственность, и она должна быть им возвращена.

Противостояние продолжалось не один год. Сколько неприятностей пришлось пережить, сколько бумаги исписать, сколько слёз пролить — и всё бесполезно. Старосте деревни Зотику Евгеньевичу Сидорову, потомственному крестьянину, пришлось обойти не один чиновничий кабинет, потратив на это не один год, — и всё бесполезно. Вопиющий вопль селянина был услышан, но не более того, — всё оставалось без каких-либо изменений. Пройдёт совсем немного времени, и эта разработанная и обожженная земля станет никому не нужна. Рассказывая об этом, газета «Известия» в одном из своих региональных выпусков уже в 2000-е годы была вынуждена отметить: «Нынешним летом до травы почти никто не дотронулся, выдти, никому не нужной оказалась она. И такая картина, следует вывод, не только здесь, под самым, что называется, боком у Архангельска».

Запустение можно увидеть повсюду, проехавшись по области. А ведь ещё совсем в недалёкое время (оно в памяти многих из нас) построй оставь неубраным хотя бы один луг или даже небольшой его участок, — за всё это строго спрашивали и наказывали.

Сейчас другие времена: рынок. И выходит, что теперь каждый волен по собственному разумению распоряжаться землёй так, как считает для себя нужным. Вон сколько её — брошенной на произвол: хороший хозяин вряд ли позволил бы это сделать! Выходит, такого настоящего хозяина на Архангельском Севере не нашлось. Поэтому миллионные вложения — такие огромные деньги, в своё время потраченные на освоение и мелиорацию заболоченных территорий, — так и останутся зарытыми в эту самую землю-кормилицу. Молодёжь в деревне, там, где она ещё осталась, в мыслях даже не думает задерживаться — уезжает, не видит в ней никакой перспективы. Такое впечатление, что жизнь на Севере на этом заканчивается. Сельское хозяйство, по подсчётам специалистов, оказалось отброшенным на 50–60 лет назад. Такова цена эксперимента реформаторов, посчитавших село чёрной дырой. На память приходит стихотворение, рисующее жизнь сегодняшней северной деревни:

Умирает село, умирает.  
Это сразу можно понять.  
Не поёт здесь никто, не гуляет,  
Не распахнута каждая дверь.

Лишь шумят тополя-старожилы,  
Словно памятник жизни былой.  
Зарастает усадьба крапивой.  
Где нахмурился домик пустой.  
Не гуляют стада за деревней  
И не радуется поле зерном.  
Что ж случилось с тобою, Россия?  
Без села мы же все пропадём!

Программы, которые пыталась «сочинять» нынешняя власть, чтобы как-то спасти деревню, больше всего оказались похожи на благие пожелания, которые, как показывает время, себя не оправдали. За годы сомнительных реформ земля потеряла своего хозяина, и сейчас с трудом верится, что она его когда-нибудь обретёт. Там, где когда-то с весны до поздней осени кипела работа, сегодня тишина и почти полное запустение. На землях сельскохозяйственного назначения строятся дачи и другие сооружения, не имеющие никакого отношения к сельскому хозяйству. За годы активных реформ (с 1990 по 2014 гг.) поголовье крупного рогатого скота снизилось с 354,7 до 47,3 тысяч голов (к 2018 году уменьшилось ещё на 3,3 тысячи), посевные площади сельскохозяйственных культур — с 295,1 до 87 тысяч га. Фермер, на которого делала ставку новая, так называемая демократическая власть, вскоре оказался ей не интересен. Многие из задуманного на селе не было как следует осмыслено, в результате получился обратный результат. Население, с самого начала наступивших перемен ухватившись за личное подворье, очень быстро к нему охладело.

## Вместо послесловия

На этом не хотелось бы ставить окончательную точку, чтобы привести слова Александра Афанасьева из его книги «Смысл и предназначение России»:

«В современной условно демократической России земля в буквальном смысле осиротела, так как подлинный её хозяин ныне начисто лишён права нормального хозяйствования на собственной земле. Российская земля сегодня раскололась надвое, оказавшись наполовину своей, а наполовину — чужой. Самое парадоксальное в этой ситуации то, что те, кто считают российской землёю своей, кто любит её, кто хорошо знает её непростой нрав и кто готов жертвенно трудиться на ней, безжалостно и, по сути, насильственно отрываются от неё, а те, кто фактически воспринимают её как чужую (как некий специфический товар или неиссякаемый источник своего чрезмерного обогащения), получают право распоряжаться ею по своему меркантильно-спекулятивному усмотрению. Российская земля раскупается сегодня огромными участками по бросовой цене, словно куски поверхности Луны в ожидании её будущего освоения. Но в отличие от Луны российская земля давно уже освоена. Более того, за российскую землю уже внесена огромная плата, причём до такой степени значительная, что она и не снилась нынешним номинальным «владельцам» земли. Российская земля никогда не была товаром в западном понимании этого слова. В России она всегда была сакрально-мистическим элементом — той священной короной, которая даже в современной либерализованно-капитализированной Индии продолжает служить символом древнего культа. За столько веков теснейшего общения с человеком сама российская земля превратилась в живой организм, обладающий своими собственными критериями нравственной оценки личности человека как своего доброго хозяина. Даже если большой хозяин российской земли по тем или иным причинам не сможет возратить земле своего непосредственного и истинного владельца, сама земля определит, кто для неё свой и кто чужой, и каждому воздаст по его заслугам».

**Михаил БУТОРИН,**  
кандидат исторических наук,  
доцент СПбГУПТД,  
член Союза журналистов  
Санкт-Петербурга  
и Ленинградской области

# Ловушка душ

У меня есть хороший друг, глубокий, опережающий жизни человек, больше всего довольный тогда, когда удалось порадовать других. Кроме того, сильный, волевой, достигший немалых высот в карьере. К большому сожалению, я частенько обнаруживаю его в грусти, неудовлетворённости. Я задумался — почему?

Итак, размеренная и неторопливая жизнь, которую вели наши предки до индустриальной революции, канула в прошлое. От уверенности в том, что в результате своего труда на благо государства человек гарантированно получит обеспечение минимальных материальных потребностей, присущей гражданам СССР, так же не осталось следа.

Государство больше не гарантирует жильё, качественное образование, медицину, место в детских садах и т.д. в обмен на труд. Только в обмен на деньги, на которые мы меняем свой труд. А зачастую получаемых денег недостаточно для реализации этих самых минимальных материальных потребностей.

Чтобы получить своё жильё, людям приходится брать ипотеку, что равносильно добровольной передаче себя в долговое рабство. Даже крепостной крестьянин мог позволить себе построить избу для себя и своей семьи, и не оставался после этого до смерти должным барину.

Альтернативные ипотеке пути приобретения жилья идеалистичны и сомнительны (дом из паллет, переезд в глухую деревню на натуральное хозяйство и т.д.) или доступны крайне ограниченной части общества. Долговое рабство является единственным доступным большинству граждан России, да и других стран, способом приобретения жилья.

Таким образом, внешне свободные люди не способны обеспечить себе базовую потребность в жилище, не утрачивая свободы. Вынуждены отдавать свою свободу ростовщикам.

Одновременно с этим информационный фон, в котором мы живём, пестует в каждом стремление к «статусной жизни» и выстраивает в головах иерархию статусов. Притом каждый новый уровень в иерархии определяется наличием того или иного имущества и только. Из-за этого, удовлетворив свои базовые материальные потребности (жильё, пища, одежда, доступ к медицине и образованию и т.д.), часто заплатив за них своей свободой, человек всё равно остаётся неудовлетворённым. Вместо того, чтобы в соответствии с пирамидой потребностей Маслоу, перейти к удовлетворению духовных и познавательных потребностей, он начинает стремиться к занятию новой ступени в иерархии социальных статусов, то есть к приобретению более дорогого и эффектного имущества, владение которым сразу же определит его место в иерархии. Ну как тут не вспомнить про малиновые штаны из мультфильма «Ку! Кин-дза-дза»?

Система разноцветных штанов предполагает, что человек, карабкающийся по «статусной лестнице» приобретательства, остаётся рабом в не зависимости от занятой ступени. Это так, потому что приобрести всё невозможно, как и встать над всеми.

Вся энергия такого человека уходит сначала на приобретение необходимого материального набора, а потом и на не обязательного для счастливой жизни статусного набора. На духовный поиск в познании энергии не остаётся. Человек не имеет возможности состояться как человек. Получается замкнутый круг, ловушка для душ в мировом масштабе.

Вместе с тем стремление к знанию, духовному развитию свойственно каждому человеку с рождения. И потолка этого развития не существует, а если оно останавливается в человеческом существе, то не по вине устройства человека как такового, а по причине внешних факторов, противодействующих его развитию. Сильные люди встраиваются в данную систему так же, как и слабые.

Остановка духовного развития противоестественна для человека и порождает внутренний конфликт. Он может быть осознанным или не осознанным, но является неизбежным для попавших в ловушку людей. Тоска и неудовлетворённость — его симптомы.

Радость от материальных приобретений быстро меркнет и оборачивается, как у наркоманов, ломкой, снять которую может только новое приобретение.

Многие скажут, что каждый сам для себя решает, к чему стремиться после удовлетворения базовых материальных потребностей. Но достаточно прислушаться к телевизору, радио и другим средствам передачи информации, чтобы убедиться в колоссальном давлении на психику всякого человека со стороны адептов «социальной иерархии». Потребности можно навязать, что мы и видим. Стремление к развитию подменяется стремлением к занятию всё новой и новой ступеньки статусной лестницы. Лестница агрессивно культивируется в умах людей.

Всюду мы можем услышать об удовольствии приобретения, однако об удовольствии познания не услышишь. Изучение живописи, архитектуры, музыки для подавляющего большинства населения является прерогативой неизвестных чудаков. Богач, добившийся своего статуса хитростью, коммерческой смекалкой, жёсткостью и изворотливостью, в сознании людей стоит выше учёного, так как может позволить себе большее потребление.

Таким образом, ушлость, изворотливость, жёсткость к людям — качества, свойственные акулам бизнеса, ставятся выше порядочности, сострадания, воспитанности — качеств, необходимых для достижения права носить малиновые штаны.

Поскольку и стоящие высоко в статусной иерархии всё равно несчастливы, мы можем говорить, что в данной системе движемся к всё большему личному и общему несчастью.

С каждым годом в стране увеличивается число людей, понимающих и разделяющих вышеизложенное. Однако им угрожает опасность душевно погибнуть на фронте борьбы за кусок хлеба, увязнуть там. Разделение общества на псевдоудачников и неудачников продолжается.

Но вернёмся к базовым потребностям человека.

Можно сколько угодно пропагандировать духовные и нравственные ценности, наслаждение познанием и так далее, однако без удовлетворения базовых материальных потребностей человека всё это пройдет мимо ушей и не тронет души. До тех пор, пока большая часть населения нашей страны вынужденно пашет на то, чтобы обеспечить себе хотя бы жильё, все разговоры о совершенствовании себя и окружающего мира не возымеют должного эффекта. Экономика, сосущая из простых тружеников все соки, не позволяет трансформировать общество.

Поэтому научить людей удовлетворять свои базовые материальные потребности, массово дать им средство к их удовлетворению — не менее важно, чем пропагандировать истинные ценности. Одно без другого не даст результат.

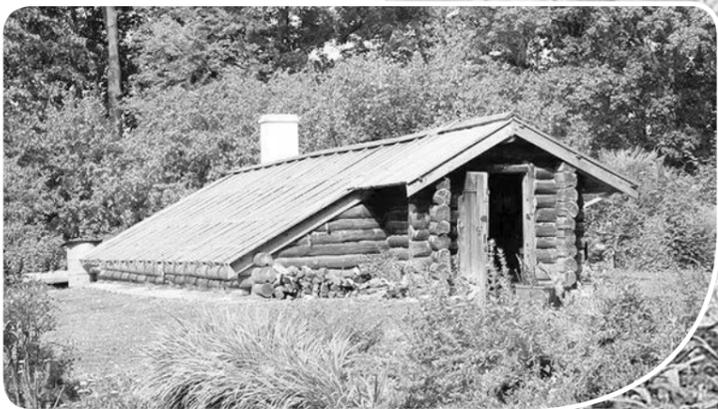
Закончу словами Ивана Антоновича Ефремова из его книги «Час бык»: «Она руководила небывалой экспедицией в чудовищно отдалённый мир, похожий на земной периода ЭРМ (Эра Разобщенного Мира) — олигархический, государственный капитализм, каким-то способом остановленный в считавшемся неотвратимым историческом общественном развитии. Если это так, то там встретится опасное, отравленное лживыми идеями общество, где ценность отдельного человека ничтожна и его жизнь без колебания приносится в жертву чему угодно — государственному устройству, деньгам, производственному процессу, наконец, любой войне по любому поводу».

Я верю в построение в будущем справедливого, без эксплуатируемых классов, общества и вижу его основание не только в нравственном и созидательном воспитании членов этого общества, но и в крепкой экономике, гарантирующей каждому трудящемуся удовлетворение базовых материальных потребностей человека.

**Илья БУСУРКИН**

[https://vk.com/vselo?w=wall-21920914\\_35449](https://vk.com/vselo?w=wall-21920914_35449)

# Как выращивали ананасы в царской России



Оказывается, в нашей стране росли ананасы ещё до революции, то есть несколько веков назад. И не только для стола богатых семейств, но и в нехилых масштабах. Занимались 80 сортами и отправляли на экспорт. И в Европе продавали, представляете, русские ананасы!

Пётр I с удовольствием общался с голландцами, получал новые знания, искал экзотику для своего сада, пробовал диковинные плоды. Так случилось «знакомство» и с ананасами. В Голландии их (говорят, растения относятся к травам) выращивали с 1630 года. Император привёз ростки в Петербург, в оранжерею. Благодаря трудам садовников, «иностранцы» прижились. И понеслась!

Поначалу ананасы зрели при дворце, затем стали популярны у дворян. Влиятельные семьи устраивали специальные теплицы, собирали урожай с мая по ноябрь. Пётр Столпянский, историк, писал, что просматривал старинные объявления о продаже недвижимости и заметил — в дворянские дома и усадьбы того периода шли с ананасовыми оранжереями. По одному этому уже можно судить о популярности новинки. И ананас также называли «царём плодов». А с 1732 года в России началась продажа. Тогда садовник Брантгоф (трудился в Москве) получил разрешение излишки реализовывать. И спелые плоды, и «произрастания». Вероятно, речь о рассаде. Стоил росток 2–3 рубля.

Урожай впечатлял. В прессе того периода писали, что ананас



Внутренний вид оранжереи: а) Тропическое отделение.

сов было много, что редко кто ел их свежими. Часто тушили, жарили и подавали как гарнир к мясу (разумеется, это было лакомство для состоятельных людей). В иных усадьбах не знали, что делать с избытком «травы», и обращались, как с огурцами или капустой, то есть засаливали, маринвали. В меню дворянской кухни значились и щи из ананасов.

Делали и роскошное ананасовое вино. Буржуазнее и придумать сложно. В документах сохранилась информация о забродившем соке плодов, который хоть и пьянит, но прекрасно охлаждает в жаркий день и радует безподобным ароматом. И шипучий сидр был.

Годились и для украшения интерьера по праздникам. К примеру, танцевальные залы. А Антуан Ван Дедем, наполеоновский офицер, в своём дневнике нарисовал, как после боя объедался ананасами из разрушенной оранжереи под Смоленском. То есть это было действительно мощное увлечение дворянства. У Толстых, Лермонтовых и Чайковских тоже были ананасницы при усадьбах.

Вскоре приступили и к масштабным работам, чтобы экспортировать урожай. Для выращивания сей экзотики строили теплицы-термосы, заглублённые на 1,5–2 м. Изнутри обшивали брусом или делали каменные стены, кирпичные. Крышу — пологой, из стекла. В помещениях устанавливали печи, чтобы поддерживать подходящую температуру. Функционировала паровая система нагревания. Зимой в конструкциях царил тепло.

Известно и об устройстве графа Зубова — паровом котле с трубками из металла. Они соединялись с корытами воды под грядками. Горячий пар по трубкам попадал в воду и нагревал её. Получались новые пары, поднимающиеся в грунт.

Кстати, из-за особенностей климата наши ананасы имели круглую форму. А вкус при этом — шикарный. В Англии же до 1820 года для согревания корней растений в оранжереях и теплицах садовники использовали навоз с опилками или дубовую кору. Хотя и там были инноваторы. Просто



на их идеи не обратили внимания.

Российские ананасы хорошо продавали в Москве и Петербурге, «толпами» шли в Европу, получали знаковые места на выставках. Однако после отмены крепостного права производство замедлилось. Одни историки связывают это с тем, что многие опытные садовники были крепостными или иностранцами. Первые отказывались трудиться, а вторые порой принимали ре-

шение покинуть Россию. А оставшиеся — не все обладали достаточными знаниями. Другие исследователи полагают, что выращивание «царских плодов» перестало приносить достойную прибыль.

Правда, в 1880-х годах популярность несколько вернулась. Крупные имения смогли получить хорошие деньги. Например, Прусиново. Около трёх тысяч растений активно плодоносили. Урожай продавали и в стране, и за её пределами. В начале XIX века зарубежные фабрики могли брать пуд недорогих цейлонских ананасов, но предпочитали русские по двойной цене, потому что ароматнее и вкуснее. Заморские же доставляли незрелыми. И для варенья выбирали русский урожай.

Спрос рос, но предложение не поспевало. Выращивать было практически некому. Есть мнение, что обучению садовников уделяли недостаточно внимания. Политические события, революция и войны тоже отрасли не помогли. А в со-

ветские времена ананасы и рябчики отождествлялись с буржуазией и капиталистами, стали дефицитом.

Но сейчас всё равно можно встретить людей, которые на своих участках выращивают экзотические растения, в том числе и ананасы.

[https://vk.com/iz\\_goroda\\_na\\_zemlyu](https://vk.com/iz_goroda_na_zemlyu)

## Послания осени

В деревне ты учишься впитывать послания осени. Замедляться вместе с миром. Здесь, вдали от городской суеты, тебе для этого ничего не мешает. Поутру в поле есть только ты, солнце и осень. И если стоять посреди тумана или на тропинке в лесу, можно услышать шёпот осени. Её дыхание.

### 1. Осень учит убирать лишнее.

Именно осенью ты понимаешь, что успех жизни не в том, чтобы взять от жизни всё, а в том, чтобы убрать из нее всё лишнее. То, в чём нет ни радости, ни смысла, ни любви.

Убираешь во дворе листья, старые ветки, яблоки и груши, а заодно и лишнее в своей душе. Сжигаешь в осеннем костре всю суету, сомнения и пустые амби-

ции. Оставляешь в сердце только нежное, уязвимое, живое. Своё.

### 2. Быть готовой к зиме и холодам.

Во дворе дома стоят ящики с зимними яблоками, сладкими перцами, влажными орехами. На полках между дровами уложены рыжие тыквы.

Прислоняю лестницу к ещё душистой посаженной груше, срываю в корзину твёрдые плоды, от моих движений трещат старые ветки. И когда приподнимаюсь по лестнице чуть выше и смотрю на верхушки леса, приходит понимание смысла всех заготовок и приготовлений к зиме.

Осень учит смотреть вдаль, на ноябрь вперёд.

Нарезать овощи для заморозки, закатывать варенье, сушить яблоки и грибы — это не просто

рутинные действия, это мудрость от наших бабушек. Послание зиме, что я не собираюсь сдаваться. Я её не боюсь. И если от неё куда не деться, я встречу её сытой и в тепле.

Осень учит делать всё, что от тебя зависит, чтобы пережить зиму, а остальные заботы возложить на небо.

### 3. Осень учит тишине.

Лето всегда шумное и яркое, лента пестрит морями, бокалами с холодными напитками, вечеринками, танцами. Осень на фоне лета выглядит как мудрая бабушка, которая знает, что всё важное можно найти только в тишине.

Осень учит простоте и покою. Жизни не напоказ, а для себя и близких. Осень прячет жизнь вовнутрь: в будущие почки на деревьях, в землю, где весной взойдут

семена, в дом, что накапливает и консервирует тепло. В сердце человека.

Осенью как никогда важно научиться быть наедине с собой. И даже если пейзаж за окном кажется унылым, у нас всегда остаются звёзды на небе, прозрачный и ясный воздух, запах прелой листвы — несметные в общем-то богатства.

Осенью тихо идёт дождь, тихо падают листья, тихо плывут облака. Именно в тишине, когда перестаёшь слушать шумный мир и начинаешь прислушиваться к голосу в сердце, рождаются ответы. И в душе разливается покой.

### 4. Осень учит верить, что зима не вечна.

Осень учит знанию, что под опавшими листьями не просто уставшая чёрная земля. Там укрыта, как в коконе, новая весна. Осень учит уважать ритмы природы, не бояться её замедлений. Осень учит верить и ждать: птиц, разлива реки, зелёного шума леса.

Осень учит смирению. Да, есть вещи, которые мы не можем изменить, и ноябрь всё равно придёт. Но при этом «будет январь, я счи-

таю. И следует жить».

Осень всегда учит надежде.

### 5. Осень учит любить дом.

Наши бабушки осенними вечерами зажигали керосиновую лампу, одну на весь дом. Ткали ручники и полотенца, пекли пироги, писали письма, читали и разговаривали. Дом становился главным местом на земле. Осенью особенно сильно хочется вернуться к традициям.

Твой дом становится гнездом и колыбелью. Безопасным пространством, куда нельзя пускать чужаков и зимний ветер.

Хочется развесить гирлянды, зажигать каждый вечер свечи, читать толстые бумажные книги и обязательно старый потрепанный томик Пушкина.

Осень учит: если у тебя есть дом, кружка чая и кусок пирога, ты практически непобедим.

Так что осень учит главному — способности согреть. Говорить каждому встречному на пути: «Что я могу сделать для вас помимо объятий?»

И, конечно, обнимать.

Ольга ДЕМИДЮК  
<https://vk.com/vslo>



# Женщина в деревне

**Х**очу рассказать именно про женскую деревенскую жизнь. И именно о переехавших, то есть, о женщинах, которые побыли городскими и стали сельскими.

Конечно, если кому надо трудностей и надрыва, такое тоже можно найти. Но всё же я считаю, что деревня женщине идёт, скорее, на благо.

Женщины здесь такие же, как в городе — любят наряжаться, говорить о других людях и украшать по мере умения окружающий мир. И очень отличаются от тех, что в городе: у них нет нормированного рабочего дня, они не ходят на службу в офис и не сдают детей в садик. Но есть отличия в том, как живут-поживают женщины, которые всю жизнь тут прожили, и те, кто из бывших городских.

В нашем селе удивительные старухи. У них сталь, острые языки и хохоток, они в 80 лет поднимают огород без помощников и закрывают по сто банок с помидорами. Они ещё наряжаются в платки и чёрные юбки с цветными передниками так же, как тут ходили сто лет назад.

Следующее поколение, дочери этих старух, те, кто ещё в силе — это женщины от 40 до 60. Они все управляют с немалым хозяйством, они — последние, кто держит в селе коров. И в их глазах уже нет уверенности, что они живут так, как должно. Они слышали, что есть другая жизнь, с наращиванием ногтей и отдыхом в Турции. Потому дочерей они пытаются при любой возможности отправить в город, учиться и замуж. А потом начинают хиреть и теряют

смысл в жизни. Мне кажется, что они, выпустив детей из дома, уже не видят в себе никакой ценности. Расцветают они лишь в те дни, когда приезжают внуки.

Молоденькие девочки деревню, с одной стороны, любят. С другой, тяготятся. Здесь их мир, воля, где они были наедине с деревьями и холмами, где можно было бегать с подружками дотемна, где всё понятно, где вся улица знакома. Но вот они выросли, и они тоже отравлены телевизором. Поэтому в нашей деревне не рождают: девочки уезжают за принцами, за жизнью в съёмных квартирах и общешитиях, за шопингом и дансингом. В общем, наблюдается провал.

Из трёх ликов женской сути нам сегодня в деревне явлена только Старуха и местами — Мать. Невесты тут больше не живут, не красуются, не играют лентами в косах. Поэтому девчонкам, которые кое-где ещё подрастают у местных семей, не на кого смотреть и перенимать искусство красоваться.

Теперь расскажу, как поживают женщины из «переехавших».

Первое время мы в селе пребываем в такой же растерянности, как наши мужчины. Вместо упорядоченных квадратных метров городской квартир мы получаем в распоряжение дом. А дом — это закоулки, уголки и вечная череда мероприятий по улучшению обустройства. И сразу же кажется, что это ужасно хлопотно. Но через полгода замечаешь, что за этими занятиями кое-что меняется к лучшему. Равновесия на душе становится куда больше. Из статуса

«жительница квартиры номер восемь» женщина перебирается, наконец, в положение хозяйки.

Шопинг в деревне заключается в визитах за всякими мелочами в сельпо и на местный рынок, который работает трижды в неделю. Поэтому вместо забега по магазинам мы тешим себя забегами по окрестностям. Вышла в сад — принесла подол шампиньонов. Прошла по холмам — набрала шиповника, боярышника и опять. Удовольствия получается больше, и куда экономнее.

Следующее наше наслаждение — общение друг с другом. Наше село сильно растянуто, живут «понаехавшие» в среднем в километре друг от друга, и поэтому поход в гости на чай — это регулярный моцион и обмен новостями. У большинства из нас в домах не подключена антенна телевизора, его заменяет Интернет. Поэтому мы говорим о новостях наших собственных: о новой вышивке (как я заметила, многие женщины, переехав в село, начинают всячески рукодельничать), об овечке, которая принесла тройню, о семинаре, который только что одна из нас провела в городе (ну да, надо же куда-то умище и квалификацию девать!).

При этом руки сами тянутся что-нибудь делать. Как я заметила, многие женщины, переехав в село, начинают рукодельничать как-то незаметно для себя и почти против воли. По крайней мере, знаю пару дам, которые декларировали полное отсутствие желания что-то шить-вышивать. Теперь одна валяет из шерсти валеночки и шапочки, а другая учится

прясть. Рукоделие умиротворяет, как и общение с другими женщинами. А когда нам спокойно, всем спокойно. И бывшие эмансипе вкладывают силу не в борьбу и гнев, а в плетение изгороди из лозы. И почему-то довольны.

Тем не менее, при желании тут есть куда вложить жар души. Учительница литературы из нашей школы создала баскетбольную команду из старшеклассниц, и теперь они уделяют юниорку по всей области. Другая пылкая леди ринулась всем нерастроченным жаром в церковные дела: в храмовой отчётности нынче порядок, и попробовал бы кто пикнуть. Третья организует субботники и собирает мусор с песнями по всему селу.

Ещё одна важная для женщины вещь: она знает, что в деревне её дети практически в безопасности. Ну да, они могут куда-нибудь свалиться или наколоть ногу о гвоздь, но зато вокруг нет ни наркоманов, ни бурного автодвижения, ни ядовитой городской грязи. Только экологически чистый чернозём и внимательные старушки по лавочкам. Если что — присмотрят. Дети не висят на подоле у матери, как это происходит в городе, они идут играть с другими детьми. Матери не нужно отдавать детей в учреждение специально обученным людям. Это крайне благотворно сказывается на состоянии.

И на круг получается, что простая деревенская женщина куда спокойнее и довольнее, чем городская. Она реже носит каблуки и почти никогда не делает салонную укладку. Она чаще гуляет и дольше спит. Она не бывает в фитнес-залах, но постоянно занимается нетяжёлым физическим трудом. Нетяжёлым — потому что в деревне все женщины в основном в парах, и поэтому носит и копает непосильное мужчина. И это ещё один фактор душевного благополучия сельской дамы. У неё



есть приятельницы и знакомые разных возрастов и мало трагических известий из телевизора. Это лучший способ избежать депрессии. И если вспомнить, что большая часть потребителей антидепрессантов — женщины, то в итоге окажется, что сельская жизнь — один из лучших рецептов счастья для прекрасного пола.

**Ирина МАЛЬЦЕВА**  
(на фото)  
<https://vk.com/vsela>

# Тупик комфорта

**Я**вижу, как гаснут мужчины в городе. Торговые центры и повсеместный комфорт превращают их почти в женщин. Качества характера портятся. Твёрдость и решимость превращаются в липкий пластилин, который не оторвать от дивана и от ютуба. Мало с кем можно говорить о глубоком, вести серьёзные дела. Предательство, необязательность стало нормой. Атеизм слева, атеизм справа. В красивых фантиках и без.

Возможно, кто-то целенаправленно выжигает напалмом пространство для мужчин, целенаправленно развивая разбухшие до чёртиков мегаполисы и убивая прежний уклад жизни. В тор-

говых центрах почему-то никто не строит этажи с джунглями и палаточные лагеря со сплавами по реке. Только магазины для женщин. Одежда, каблучки, сумочки, телефоны и ещё раз одежда. С каждым разом всё скучнее.

И кажется, иного выбора нет: только в городе можно заработать деньги, показать себя и даже проявиться. Но чем выше амбиции и потребности-хотелки по деньгам, тем густонаселённее город. Тем дольше пробки и выше неудовлетворённость жизнью. Как следствие возникает желание забыться в онлайн играх, сериалах, алкоголе, волшебном порошке и почти обязательном флирте на выходных или отпуске.

В своё время я упёрся в тупик. Тупик комфорта. Именно тогда я перестал надеяться на город и пошёл своей колеёй. Взял землю, посадил сотни яблонь. Рыл колодцы. Таскал брёвна. Мастерил погреб. Строил парники, копался в земле и восторгался зрелыми перцами, помидорами, огурцами. Ходил за ягодой в лес, любовался бобрами, злился на зайцев. Да, было трудно. Клещи, комары, слепни и даже шершни. Все попили моей крови и даже пытались убить своим ядом.

Многие иллюзии развились вдребезги. Падал с деревьев, ломал ноги. Обливался на ручье. Взрывал стереотипы. Разочаровывался в соседях. Отваливалась спина, ломался инструмент, убивалась машина, строились печи, заготавливались дрова. Росла детская площадка с шикарным батутом, на которой с радостью зависали младшие дети.

Ночью мышцы сводило судорогой, заканчивались деньги, потихоньку росли дети, жена критиковала построенные мною дома. Но с каждым годом я оживал, восстанавливался внутри. Вспомнил гитару и свои любимые барабаны. Освоил сухие голодовки. Забыл о своей болезни. Спустила столько лет опять увидел кубики пресса на своём животе. Пластилин превращался в железобетон. Мне снова становилось интересно жить.



Яблони досаживал, людей узнавал, дома перестраивал, а безконечный лес вырубал и корчевал. Отвязывался от прежних странных друзей и комфорта.

Начинал ценить простые радости: маленькая пиала зелёного чая с другом на веранде. Разговор глазами. Ночное пение соловья весной, как бальзам на уставшие уши. Долгожданные первоцветы в перелеске и порхающие бабочки между ними. Запах молодых почек в смоле, а потом уже свежей листвы после первой грозы. Идеально покошенный газон. Мёртвая тишина ночью. Шикарный Млечный путь в августе. Мягкая и

прозрачная вода Угры. Песчаный пляж. Ветки яблонь, склонённых под тяжестью урожая. Дрёма на хорошо прогретой лежанке. Мурлыкающий кот в ногах. Багряные клёны осенью. Костры выше головы. Олени, неторопливо проходящие мимо. Зелёные дятлы, так похожие на попугаев. Обжигающий пар в своей баньке. И долгие медитации до доньшка.

Всё это спасло меня в своё время. Попробуйте и вы, если диван в вашей шикарной квартире уже весь в пластилине и фантиках.

**Володар ИВАНОВ**  
ПРП Милёнки, Калужская область



# Как на Руси квасили капусту

Капусту на Руси квасили повсеместно и ели тоже все, от бедняков до царей. Предлагаем ознакомиться с рецептами из кулинарных книг и вспомнить, как делали заготовки наши бабушки и прабабушки.

## В деревянных кадках, с тмином и укропом

Василий Левшин в книге «Русская поварня, или Наставление о приготовлении всякого рода настоящих русских кушаньев и о заготовлении впрок разных припасов» (издана в Москве в 1816 году) сетует, что многие хозяйки неправильно солят капусту, и даёт подробные рекомендации.

Прежде чем приступить к самому делу, нужно помыслить о потребных посуде и орудиях. Первая состоит в бочках и кадках, в которые должно складывать капусту. В небольших домоводствах лучше всего для капусты употреблять небольшие кадочки. Когда есть старые капустные кадки, то их надлежит с великим старанием вычистить и выпарить, чтобы не сообщили они капусте гнилого запаха. Сечки (ножи), употребляемые для квашения капусты, должны быть остры и хорошо насажены на свои черенки.

Капуста не должна быть вялая и высохшая, надлежит отобрать кочаны, туго свернувшиеся, и смотреть, чтобы между оными не было повреждённых морозом. Во время крошения должно кочерыжки со тщанием из кочанов вырезать и, как и наружные листья, откидывать.

Осталось сказать о том, что надлежит в капусту класть для сообщения вкуса и ускорения заквашивания. Соль необходимее всего другого. Но сколько оной класть, этого определить не можно: сему научит опытность.

Недостаточность соли сообщает капусте пресность, а пересол вредит, потому что мешает закисанию. Некоторые подмешивают в капусту тминных и укропных семян, иногда можжевеловых ягод либо истолчённой горчицы, что и не худо. В помощь закисанию надлежит кадки поставить в тёплое место, потому что холод закисание замедляет. Тёплый подвал для сего удобнее место.

## С морковью и антоновскими яблоками

Спустя столетие, в 1939 году, в первом издании легендарной «Книги о вкусной и здоровой пище», одобренной Народным комиссариатом здравоохранения СССР, домашним хозяйкам предлагался такой рецепт.

«Отобрать здоровые, без зелёных листьев кочаны капусты, изрубить их или нашинковать, смешать рубленую капусту с солью (примерно 250 г соли на 10 кг капусты). Дно чисто вымытой кадочки посыпать тонким слоем ржаной муки, покрыть цельными капустными листьями и плотно набивать кадку рубленой капустой. Когда кадка наполнится, прикрыть капустными листьями. Для вкуса и аромата можно добавить в капусту целые или нарезанные кружочками морковь и антоновские яблоки. Сверху на капусту положить деревянный кружок, а на него — гнёт (обмытый камень).

Через несколько дней капуста начнёт закисать и на поверхности её появится пена. Количество пены вначале будет увеличиваться, но постепенно сойдёт на нет. Когда пена исчезнет совсем, — капуста заквашена. Во время закисания капусту надо несколько раз проткнуть заострённым берёзовым колом, чтобы дать выход образовавшимся газам. В случае появления на поверхности рассола плесени нужно её

осторожно снять, а деревянный кружок, закрывающий капусту, промыть кипятком».

А уже в следующем издании книги 1956 года приводятся пропорции, которые использовались при квашении капусты в советской пищевой промышленности: «Капусту провансаль предприятия плодоовощной промышленности готовят из белокочанной квашеной, крупно нарезанной капусты (610 г), куда добавлены растительное масло (80 г), сахар (70 г), сухая горчица (1 г), клюква или брусника (50 г), маринованная слива или вишня (50 г), маринованный виноград (50 г), мочёные яблоки (50 г) и маринадная заливка. Из всего этого получается 1 кг отличной капусты».

## Квашение капусты кочанами

Рецепты квашеной капусты можно найти и в кулинарных книгах народов СССР. Например, издание «Белорусская кухня», вышедшее в Минске в 1972 году, советует следить за тем, чтобы капуста в кадке всегда была покрыта рассолом — это способствует сохранению витамина С. Также составители рекомендуют добавлять в капусту бруснику, клюкву, лавровый лист, анис, душистый перец. Кроме того, делаются интересные рецептами квашения капусты кочанами.

Кочаны очищают от зелёных листьев и укладывают рядами в бочку. Крупные кочаны нарезают пополам (по длине). Ряды переслаивают рубленой или шинкованной капустой, прибавляют соль и уплотняют. Можно также заквашивать капусту целыми кочанами без добавления рубленой или шинкованной. В этом случае кочаны укладывают рядами, сверху покрывают зелёными капустными листьями, холстом или марлей, после чего заливают четырёхпроцент-

ным раствором поваренной соли и накрывают кружком с гнётом. Рассол должен покрывать подгнётный круг. При заквашивании целых кочанов рекомендуется надрезать кочерыжки.

## По рецепту староверов Забайкалья

Оригинальные рецепты заготовок из капусты сохранились у забайкальских старообрядцев. Квасили отдельно верхние зелёные листья кочана, получившуюся «серую капусту» использовали для приготовления щей. Также готовили пареную капусту — в печь после выпечки хлеба помещали свежие кочаны капусты и оставляли на сутки. Заготовленную таким образом капусту хранили на улице либо использовали для квашения. Кочан разрезали пополам, заливали солёной водой, сверху ставили гнёт и квасили три дня.

Своим рецептом поделилась Галина Чебунина, руководитель тарбагатайского народного ансамбля «Судьбинушка».

Раньше засолка капусты начиналась с подготовки деревян-

ной бочки. Жгли костры, в них нагревали камни и горячими укладывали в бочку, заливали кипятком. Сверху бочку укрывали тепло шубами, чтобы распарилась. Потом дно промазывали мукой, сверху укладывали капустные листья. И пошла солиться капуста!

Я кладу всё горстями, «на глазок». Главное — не пересаливать, солить как на салат. Надо пробовать в процессе, чтобы была не солёная, а приятная на вкус. Нынче капуста хорошая, посолили 13 вилок, каждый по 10–12 кг. Ушло ведро моркови, а соли примерно полтора стакана. Солю в бочке, как в деревне солят, через каждые три вилка перемешиваю. Обязательно на растущую луну, иначе капуста будет мягкая. Для засолки беру поздние сорта, вызревшие кочаны, из которых уже ушла горечь. Ядрёные, как говорят! Кроме соли, добавляю лавровый лист, а сахара не надо. Через три-четыре дня после засолки раскладываю по ведрам и выношу на мороз для хранения на всю зиму.

Ещё отдельно солю капусту кочанами, делю их на четыре или на шесть частей, добавляю чеснок и острый перец. Переслаиваю свёклой и морковью. Получается хорошая закуска, которая к тому же нарядно смотрится.

<https://ruvera.ru>



# Мочёные яблоки

Мочёные яблоки — очень полезная заготовка: яблоки сохраняют все свои полезные свойства, обогащаются незаменимыми для пищеварения ферментами, что происходит в результате квашения, так что помимо вкуса и аромата укрепляют иммунитет. А ведь полезные и вкусные не только яблочки, есть ещё и рассол, который можно пить, добавляя в салаты. В общем, одно богатство!

Очень важно подготовить для вымачивания подходящие яблоки. Наиболее подходящими для мочения являются яблоки поздних сортов, хорошо вызревшие, но твёрдые: лучший сорт — антоновка, также подходят анис, пепин и титовка. Более твёрдые сорта нужно предварительно подготавливать: перед вымачиванием им нужно вылежаться до двух недель. В целом выдерживание мочёных яблок обычно составляет 30–40 дней.

Плоды даже с очень незначительными повреждениями использовать не следует — могут

загнить все яблоки. Также чтобы не допустить порчи заготовки, следует всегда подливать воду в ёмкость — в первые 5–6 дней она сильно впитывается и верхние яблоки оголяются.

Вымачивать яблоки можно с добавлением самых разнообразных продуктов, специй, трав и пряностей: кваса, муки, мёда, сахара, горчицы лаванды, мяты, базилика, чабера, листья яблони, вишни или смородины и т.д. Самые распространённые и популярные рецепты мочёных яблок — с мёдом, листьями смородины, квасом, корицей.

## Мочёные яблоки с мятой и мёдом

*Яблоки, листья смородины, мяты и вишни, рассол: на 10 л воды — 200–300 г мёда, 150 г соли, 100 г ржаной муки/солода.*

Выложить на дно ёмкости листья смородины тонким слоем, сверху в два слоя уложить яблоки, далее покрыть их тонким сло-

ем листьев вишни, снова два слоя яблок, затем очень тонкий слой мяты и яблоки. На верхний слой яблок уложить листья (при желании — ассорти) и 2–3 веточки мяты, накрыть кружком, на кружок поставить груз. В тёплой кипячёной воде растворить все ингредиенты для рассола, дать полностью остыть, перемешать, влить в ёмкость с яблоками (не снимая груз!). Следите, чтобы во время вымачивания кружок всегда был покрыт жидкостью, иначе яблоки испортятся. Держать яблоки нужно при температуре +15–18°C, готовы будут через 4–6 недель.

## Мочёные яблоки с капустой

*4 кг капусты, 3 кг яблок некрупных, 2–3 моркови, 3 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара.*

Промыть капусту и яблоки, очистить морковь, потереть её на тёрке. Соединить морковь с нашинкованной капустой, сахаром, солью, отжать руками до выделе-

ния сока. Перекладывая овощной смесью, уложить в ёмкость для мочения яблоки, плотно прослаивая их, чтобы не было щелей, уложить сверху слой капусты 2–3 см, утрамбовать, влить выделенный сок капусты, если его недостаточно, сделать рассол из расчёта по 1 ст. л. соли и сахара на один стакан охлаждённой кипячёной воды. Уложить сверху целые листья капусты, накрыть тарелкой, положить гнёт, выдержать при комнатной температуре две недели, затем столько же при более прохладной температуре.

## Кислые мочёные яблоки в банках

*Яблоки, заливка — 10 л воды, по 120 г сахара и соли.*

Яблоки хорошо промыть, уложить в банку, влить воду, в которой разведены соль и сахар, укупорить банки полиэтиленовыми крышками.

## Мочёные яблоки с рябиной

*20 кг яблок, 3 кг рябины, 10 л воды, 500 г мёда или сахара, 50 г соли.* Спелую рябину и яблоки про-

мыть, уложить в ёмкость для мочения, распределяя ягоды и яблоки равномерно. В тёплой воде растворить мёд или сахар, соль, дать воде остыть, влить в ёмкость, накрыть чистой тканью и уложить сверху деревянный кружок, поставить на него груз. Вымачивать яблоки по этому рецепту следует на холоде.

## Мочёные яблоки с горчицей

*Яблоки, заливка — 10 л воды, 100 г соли, 1 стакан сахара, 3 ст. л. горчицы.*

В воде развести горчицу, сахар и соль, довести до кипения, дать остыть. На дно ёмкости для мочения уложить соломой либо листья смородины (вишни), уложить сверху яблоки и залить горчицей заливкой.

Заготовив яблоки по одному из предложенных рецептов, вы обеспечите свою семью вкусным и ароматным лакомством на весь год. Такие яблоки будут радовать вас и ваших близких не только благодаря прекрасному вкусу, но и большой пользе!

[https://vk.com/iz\\_goroda\\_na\\_zemlyu](https://vk.com/iz_goroda_na_zemlyu)



# По следам Ниф-Нифа:

## как строят современные дома с соломой и сеном

**В** сказке про трёх поросят Ниф-Нифа показали самым ленивым, хотя чтобы соорудить домик из соломы, нужно ещё как постараться. А если серьёзно, солома — отличный строительный материал. И, что немаловажно, экологичный и без кучи антипиренов или боратов.

Никого не удивить соломенными крышами. Так почему же при упоминании соломенных стен возникает такой скептицизм? Солома универсальна, её используют и в «чистом» виде, в плотных тюках, уложенных в деревянный несущий каркас. И в смеси с глиной в различных пропорциях. А ещё в Псковской области, в 250 км от Санкт-Петербурга, есть хутор, в котором масса домов не только из соломы, но и из сена. Первый из них, из соломенных тюков, построен ещё в 2012 году и хоть это не четверть века, о какой-либо жизнеспособности технологии говорить можно. Тем более, домики получаются очень даже ничего, а концепция «хорошо только из кирпича» уже приказала долго жить.

### А строит кто?

Профильную тему на форуме открыл если не автор технологии (из соломы ещё в древности с успехом строились), то сподвижник. И, что немаловажно, человек, профессионально занимающийся строительством много лет, осознанно переключившийся на такие нетривиальные материалы.

*Сергей Иванович:*

— Я архитектор и строитель с 30-летним стажем, Сергей Иванович Ерофеев. Строю жилые дома с утеплением соломой и сеном. Первый дом из соломенных тюков, в котором живу постоянно, построен в 2012 году. Остальные дома сложены из сена. На данное время их уже семь, построены позже. Поэтому опыт эксплуатации в течение нескольких лет накоплен.

На достигнутом форумчанин не останавливается и занимается любимым делом по сей день.

### Фундамент в полипропиленовом рукаве

Интересно, что пробные дома возводили на столбчато-свайных фундаментах — свая, обвязка из бруса 150×150 мм, сплошной настил из берёзовых жердей. Но сейчас используют собственное ноу-хау — полипропиленовый рукав с засыпкой цементно-песчаной смесью в пропорции 1/6 (цемент-песок).

По мнению автора, получается «быстрее, дешевле, технологичнее и нет опасности промерза-

ния коммуникаций снизу. Внутри периметра фундамента делают песчаную засыпку, разводят коммуникации, засыпают финишный слой цементно-песчаной смеси и выравнивают. Поверх такой основы утепляют всё слоем ЭППС 50 мм толщиной, укладывают армирующую сетку и заливают стяжку толщиной 50–60 мм. В стяжке контур электрического тёплого пола, в дальнейшем облицовка плиткой. Вариация на тему полов по грунту.

### Дом с тростниковой кровлей

Для этого проекта применили не только стеновые панели, набитые сеном (плотность 150–160 кг/м<sup>3</sup>), но и аналогичные же для крыши. Кровельное покрытие —

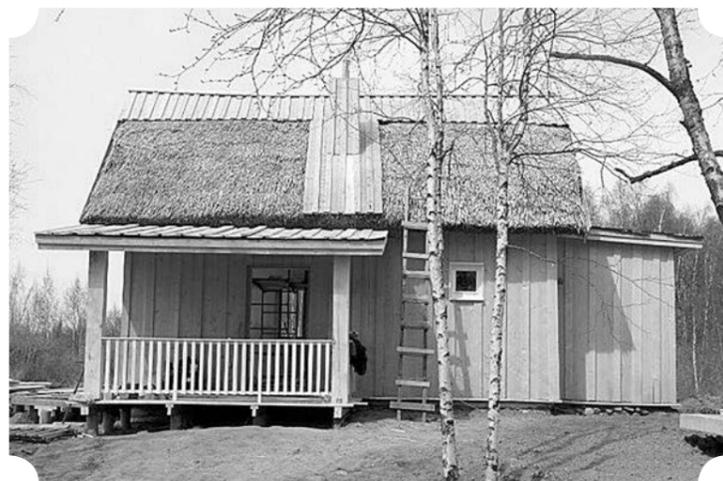


по ночам, днём -18–20°C. Отличная проверка теплоэффективности конструкции. Отопление — в основном только тёплые электрические полы (в доме +20°C

стабильно). Для самых теплолюбивых строим печь.

### Панельный таунхаус

Решили проверить себестоимость и надёжность панельной



тростниковые маты. Фасадная отделка — еловая обрезная доска через вентзазор. Сами панели композитные:

- боковины — ориентированно-стружечная плита (9 мм);
- пласти — цементно-стружечная влагостойкая плита (9 мм).

Панорамное остекление тоже необычное — никакого ПВХ, профиль под стеклопакеты из сухой древесины.

Стандартное отопление в таких домиках тёплым полом, но по желанию ещё и печное.

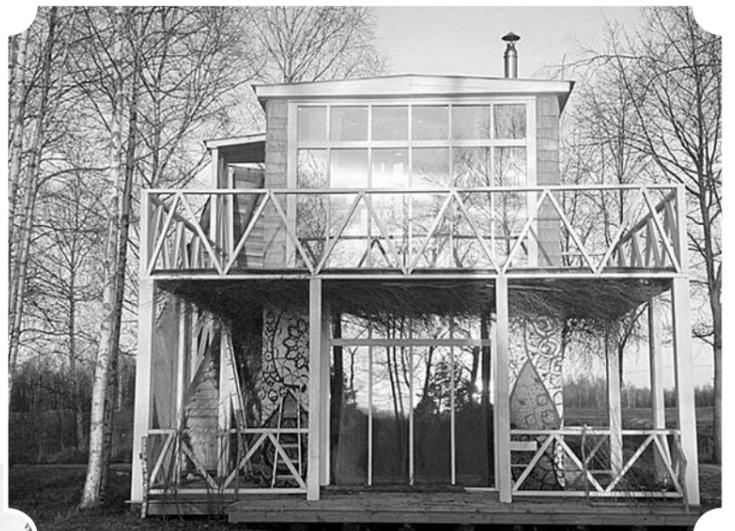
В доме устраивают печь медленного горения, под которую заливают монолитную плиту и бетонный же дымоход.

### Тепло ли тебе, девица?

За 2017 год аналогичным способом построили ещё пять жилых домов, только панели полностью с обшивкой ОСП. Ударившие морозы дали возможность убедиться в правильности неординарных решений.

*Сергей Иванович:*

— Все дома эксплуатируются активно, когда морозы до -26°C



обшивка деревом, большая доля остекления.

*Сергей Иванович:*

— Проем ориентирован строго на запад. Стеклопакеты — обычные однокамерные. Отопление — электрические тёплые полы, плюс дровяная печь в паре с вентилятором сверху — для лучшей конвекции нагретого воздуха по помещению.

По опыту, зимой на 65 м при отоплении только электричеством в самые холодные месяцы уйдёт 2–3 тысячи рублей. Обычно меньше, так как используется печь-камин. С живым огнём жизнь за городом естественнее.

Как вам такие домики?

<https://dzen.ru>



Окончание.  
Начало в «РЗ» №№ 8, 9 (2023 г.)

## Фосфор

Вторым по значимости элементом является фосфор. Фосфор ускоряет созревание плодов и ягод, способствует накоплению крахмала, сахара, жира. Значительно увеличивает засухо- и морозостойчивость растений. Фосфор является частью РНК и ДНК, которые участвуют в синтезе белков, передаче наследственной информации. Он входит в состав клеточных мембран, систем аккумуляции и переноса энергии. Недостаток фосфора задерживает развитие репродуктивных органов растения (корнеплодов, кочанов, плодов), сказывается на образовании цветов и завязей. Особенно чувствительным становится дефицит фосфора в период засухи.

О нехватке фосфора сигнализирует изменение окраски листьев, стеблей; уменьшение плодов в размере; искривление побегов; у газонной травы уменьшается плотность дернины.

В качестве источника фосфора вместо растворимого суперфосфата используют богатый фосфором минерал фосфорит. Чтобы ускорить переход фосфора в доступную форму, его вносят в почву в виде тонко размолотой муки. Хороший результат даёт сочетание фосфорита с зелёным удобрением и внесение его в компост. Фосфорит не даёт нужного эффекта на бедных почвах, где низкая микробиологическая активность, а также на почвах с очень щелочной или очень кислой реакцией, где фосфор переходит в прочно связанную и недоступную для растений форму. Это удобрение длительного действия. Его достаточно вносить один раз в 4–5 лет. На протяжении длительного времени фосфариты могут находиться в почве и постепенно растворяются под воздействием почвенных кислот. Польза от этого двойная: растения получают питание в виде фосфора и микроэлементов; в почве создаётся допустимый уровень кислотности. В качестве почвоулучшителя удобрение вносится следующими дозами:

- в грунт лёгкого механического состава — 0,8–1 т/га;
  - в почву с тяжёлым механическим составом — 2–2,5 т/га.
- Фосфоритную муку нельзя смешивать с удобрениями, содержащими известь, и золой.

Ещё в 90-е годы прошлого века было отмечено положительное действие фосфоритной муки в опытах с северными оподзоленными почвами, что даёт возможность заменить суперфосфат фосфоритом. Опытным путём была установлена высокая способность к разложению фосфорита корневой системой люпина, которому была отведена большая роль в поднятии продуктивности песчаных почв средней России. Были достигнуты значительные успехи в деле применения торфа к разложению фосфорита. Установлено растворяющее влияние на фосфорит солей аммония с сильными кислотами, а также в известной мере и всякого другого азотистого удобрения. Для проявления действия фосфорита в условиях нечерноземья нужно, чтобы наличие азота было обеспечено культурой клевера или оставлением почвы в залежи (пустошь).

Богата фосфорными соединениями и костная мука, она содержит 30–35% фосфора. Её также можно вносить в почву или в компост, где она перерабатыва-

# Роль минералов

## В повышении плодородия почвы



ется и включается в гумусные соединения, обогащая их фосфором и кальцием. Костную муку можно вносить вместо суперфосфата. Костная и фосфоритная мука имеют очень ценное свойство: не будучи карбонатным удобрением (как мел, зола, известь), они подщелачивают почву, забирают лишние кислоты. Поэтому применение этих удобрений позволяет не только пополнить почву фосфором, но и немного снизить избыточную кислотность.

Если нужно получить фосфорное удобрение с легко и быстро усвояемым фосфором, то для этого в раствор с фосфоритной или костной мукой надо добавить любую органическую кислоту — натуральный яблочный уксус, кислый сок, кислый квас и т.д. Проще всего использовать лимонную кислоту. Берут 1 ст. л. фосфоритной или костной муки, перемешивают в 1 л воды, затем туда добавляют 1 ст. л. лимонной кислоты и перемешивают ещё раз. Раствор из мутного становится прозрачным. Раствору дают постоять 15 минут, после чего доводят раствор до 10 л и проливают растения, нуждающиеся в фосфоре, — помидоры и огурцы перед образованием завязей, например. Проливают растения с периодичностью в 10–12 дней. (Рецепт взят из видеоролика Ивана Русских «Природные удобрения: костная и фосфоритная мука».)

Если фосфоритная или костная мука добавлены в саму почву, то нужно периодически проливать её забродившим раствором из зелёных сорняков, заквашенных в бочке на несколько дней. Такое зелёное удобрение поставляет в почву необходимые для усвоения фосфора кислоты. Фосфоритную муку перед добавлением в почву можно смешать с сапропелем, имеющим кислую среду.

Костная мука является наиболее богатым по содержанию фосфора удобрением. При внесении удобрений нужно учитывать тип

почв — к примеру, содержание фосфора на кислых почвах уменьшается быстрее. Костная мука как удобрение или подкормка может вноситься как осенью в почву, так и весной непосредственно в лунку или россыпью перед перекопкой из расчёта 100–200 г на 1 м<sup>2</sup> грядки. Муку надо заделывать в верхний слой почвы, не оставляя рассыпанной по поверхности, чтобы фосфор мог усвоиться корнями растений.

В продаже есть рыбная мука — это универсальное удобрение, содержащее кальций, фосфор и азот примерно в равных частях по 7–8%. Используется как стимулятор роста растения, иммунитета, корнеобразования, устранения дефицита кальция и фосфора, усиление цветения и плодоношения, ускорения образования гумуса. Удобрение заделывается в почву, перемешивается с грунтом весной или осенью; его можно использовать в качестве подкормки в период вегетации. Рыбная мука тоже является удобрением длительного действия, она разлагается в почве 6–8 месяцев. Хорошо показала себя в качестве подкормки садовых цветов и плодовых деревьев, при этом добавлялась она из расчёта 3 ст. л. на 1 м<sup>2</sup> и 200 г в землю по краю проекции кроны под одно взрослое дерево; под розы — 1 стакан под куст, с обязательной мульчей сверху. Вместо рыбной муки можно использовать рыбную эмульсию-бульон из цельной рыбы или её частей. Рыбную эмульсию хорошо добавлять в компост для размножения почвенных бактерий и грибов.

Существуют растения, обладающие свойством высвобождать труднорастворимый фосфор, это прежде всего бобовые, а также горчица. К тому же некоторые бобовые и горчица своими глубоко проникающими корнями поглощают фосфор из глубоких слоёв подпочвы. Фосфор накапливается в этих растениях в надземной части и корнях, и после их разложе-

ния верхний слой почвы обогащается органическими соединениями фосфора, которые под действием микроорганизмов превращаются в доступную для растений форму. Так что следующая после этого зелёного удобрения культура растёт на почве, обогащённой фосфором.

Растения-сидераты препятствуют вымыванию из почвы минеральных элементов. На лёгкой почве они повышают её влагоёмкость, на тяжёлой — улучшают водный режим. Сидераты лучше скашивать в молодом возрасте, в период бутонизации, так они быстрее разлагаются.

Много фосфора в листьях гречихи и рапса. Гречиха обладает неприхотливостью, быстрым ростом, обогащает почву органическим веществом, фосфором и калием, хорошо усваивает органические фосфаты. Гречиха считается лучшим сидератом под плодовыми деревьями и кустами. Рекомендуется для выращивания на бедных, тяжёлых, кислых почвах.

На полях проводились опыты с внесением в качестве удобрения фосфоритной муки, в результате была установлена высокая способность к разложению фосфора корневой системой люпина. Но при этом люпин не должен затеняться, иначе это его свойство снижается. Солнечные лучи к тому же являются условием и хорошей азотфиксации люпином, как и всех бобовых растений.

Такой способ повышения плодородия почв хорошо зарекомендовал себя на песчаных почвах, особенно наряду с обогащением их торфом, так как торф привносит кислую среду в почву, которая нужна для лучшего разложения фосфора и усвоения его растениями.

Дефицит в почве фосфора (и калия) часто обусловлен отсутствием в ней микоризных грибов. Они поставляют растениям эти вещества из почвы. Без калия и фосфора нет нормального развития

и плодоношения. Поправить ситуацию можно внесением покупных препаратов «Кормилица микориза», «Триходермин» (не под деревья), приготовлением компоста с преобладанием измельчённых древесных отходов, внесением измельчённых остатков лесных грибов (полив и прикрытие листьями), полив «грибной» водой (водой, в которой сутки замачивались лесные грибы).

Итак, условия перехода фосфора из труднодоступной в легко усвояемую форму:

- наличие большого количества органического вещества;
- наличие бобовых растений — клевера, люпина;
- внесение лучше проводить с органическими кислотами (например, гуминовыми или яблочным уксусом);
- использование фосфоробывающих (и фосфоросодержащих) сидератов — горчицы и др.;
- использование специальных фосфороперерабатывающих бактерий — это фосфоробактерии и другие микробные препараты;
- внесение и размножение в почве микоризообразующих грибов.

Для перевода фосфора в легко усвояемую для растений форму применяются микробные препараты «Фосфоробактерин» и «Фосфатовит». В «Фосфоробактерине» в качестве действующего начала содержатся бактерии, способные разрушать фосфорорганические соединения и переводить их в доступную для растений форму. «Фосфоробактерин» наносится на высеваемые семена. В почве бактерии переходят на развивающуюся корневую систему растений. Здесь их размножение и биохимическая деятельность вызывает разложение органических соединений фосфора для обогащения им растений. «Фосфоробактерин» рекомендуется применять на почвах, содержащих большое количество фосфорорганических соединений. Для обработки семян смешивают сухой препарат с землёй или золой в пропорции 1:40. На 1 га посевной площади достаточно 5 г препарата.

## Диатомит

В качестве органического ми-





нерального удобрения используют диатомит (кизельгур). Он образован из останков диатомитовых водорослей. Диатомит представляет собой рыхлый порошок, в состав которого входит 75–85% оксида кремния, также он содержит около 1,5% кальция, 1% магния, 7% железа, 4% алюминия. Диатомит является естественным источником кремния, кальция, магния, железа, натрия, фосфора и других ценных, но редких для земледельческих земель минералов. Благодаря пористой структуре, кизельгур не только удобряет почву, но и аккумулирует полезные для растений вещества, предотвращая их вымывание, служит растениям своеобразной кладовой, из которой по мере необходимости они извлекают нужные им вещества. Его применение повышает урожайность. Вносят диатомит из расчёта примерно 1,5–3% по объёму от верхнего слоя почвы.

### Базальтовая мука

Базальтовая мука является ещё одним источником минералов. Она особенно полезна на тяжёлых глинистых почвах. Даже лёгкое мульчирование базальтовой мукой снижает заболеваемость растений грибными и вирусными инфекциями и стимулирует их развитие. В базальтовой муке содержится 48% кремния, 8% оксида кальция, 8% оксида магния, 8% оксида железа, около 2% оксида калия, а также много микроэлементов. Используют базальтовую муку ежегодно весной, доза её составляет 2–3 кг на сотку. Можно внести и большее её количество в расчёте на 5–6 лет (до 15–20 кг на сотку). Хороша базальтовая мука и для компостов: молотый базальт привносит в компост необходимые микроэлементы и стимулирует процесс разложения.

### Сапропель

Для лёгких песчаных почв хорошим удобрением является сапропель — ил, содержащий большое количество органического вещества. Основная его масса состоит из водорослей, растений и насекомых. Сапропель содержит минеральные новообразования до 30–50%, органические кислоты и углерод — до 60–70%. На песчаных почвах его вносят из расчёта 300–400 кг на сотку. В таком удобрении много азота, фосфора и калия. Лучше всего использовать ил для приготовления компоста.



### Морские водоросли

Прекрасное удобрение получается из морских водорослей. По количеству в составе азота, калия, фосфора и других элементов оно значительно превосходит навоз. Собрав водоросли, их необходимо тщательно промыть, чтобы удалить соль. Потом водоросли

надо положить в ведро и залить водой, полностью погрузить в воду, используя грузик. Раствор с концентрацией полезных веществ будет гарантирован в том случае, если настаивать смесь в течение месяца. При проливании почвы у раствора не должно быть аммиачного запаха. Перед применением следует разбавить получившийся состав водой в соотношении 1:3. Поливают овощи, ягодные кустарники, цветы и другие растения по мере необходимости. Водоросли можно настаивать повторно, но уже не разбавлять настоем водой.

Морские водоросли содержат в легко растворимой форме более 60 микроэлементов и целую группу стимулирующих развитие гормонов, которые растение корнями и листьями в состоянии поглощать непосредственно, без предварительного разложения. Они содержат кальций, фосфор, азот, калий, магний.

### Калий

Помимо кальция и фосфора, одним из важных элементов в почве является калий. Калий стимулирует фотосинтез, усиливает деление клеток, улучшает синтез сахаров и углеводов. Он способствует увеличению урожайности, улучшению сопротивляемости растений к заболеваниям, улучшению лёжкости плодов и их вкусовых качеств. При нехватке калия растения плохо развиваются, листья и завязи опадают, плоды плохо вызревают и теряют лёжкость. От калия зависит диаметр стебля, размер листьев, размер и количество плодов.

Источники калия: зола древесных пород (8–21% калия), старые, полуразложившиеся опилки (4–8%), солома, гранитная мука (4–8%), навоз животных (0,3–2%). Все эти удобрения пролонгированного действия, то есть калий будет выделяться медленно, от 2–3 месяцев (в зависимости от бактериальной активности). Много калия содержится в окопнике.

Но не только правильный и сбалансированный минеральный состав в почве создаёт здоровые растения, а ещё и сильная и разнообразная почвенная биота, и это главное. Не нужно вносить огромные дозы минералов. Доступно для питания растений будет только то количество минералов, которое смогут извлечь из них микробы. Например, калий трудно удерживать в верхнем слое почвы, он стремится вниз. Удержать его способна развитая почвенная биология, создающая гумусный слой, который и сохраняет в себе калий. Поэтому важно вносить почвенные бактерии, создавать для них оптимальные условия (влажность, тепло, органика, достаточное количество минералов). Можно удобрять растения с помощью «правильного» компоста, навоза, применяя мульчирование и сидерацию. Таким образом, скорее всего, у растений будет всё для успешного роста и развития. Но когда только начинаешь осваивать участок и нет ещё ни своего компоста, ни мульчи, становится важным после почвенного анализа внести в землю недостающие вещества в виде минеральных удобрений органического происхождения.

С уважением и любовью ко всем,  
трудящимся на своей земле,

**Ольга МАКАРОВА**  
Московская область

# Как обрезать старые заросшие кусты винограда



Главное в обрезке — не жалеть от жадности, то бишь, не жадничать от жалости.

(Законы садовника)

Знакомая у нас картина: купил участок — а там виноградник. Смотреть на него жутко: не резали года три, а то и совсем... Но и такие кусты — ни разу не проблема. Берите книгу и инструмент, пошли в сад — устроим им парикмахерскую!

Первое, самое понятное, — с каждого рукава тупо вырезайте всё мелкое. Оставляйте только сильные зрелые лозы, пусть их всего пять или три. Все концы рукава, не давшие ни одной сильной лозы, выпиливайте до предыдущей сильной лозы. Ответвления совсем без нормальных лоз удалите совсем (их показывают маленькие стрелки на рисунке 1).

Не жалейте ничего!!  
Готово? Во, гляньте, как расклад проявился!

Теперь изучаем каждый рукав. Смотрите: старый рукав, почти не давший сильных лоз, вытолкнул себе на замену сильный, жирный волчок или два — значит, он уже постарел или повреждён. Его не жалеть надо, а заменять. На рисунке 1 такой заместитель отмечен повязкой. Его оставляем длинным, почеч в 15 — даём ему фору.

На модельном фото 2 «старик» заменяется порослевым побегом сразу — ни одной нормальной лозы старый рукав не дал.

Если волчков вышло несколько, выбирайте пару самых нижних из самых сильных — получи-

те сразу два новых рукава.

А если рукав всё же дал что-то похожее на нормальные лозы, то можно снять с него последний урожай. В первый год все самые хорошие лозы «старика» режем коротко, на сучки — пусть ещё по паре гроздей дадут, а осенью — полностью удаляем старый рукав и заменяем молодым (большая стрелка на рисунке 1).

Слишком длинный, вытянувшийся или сдёрнутый с дерева рукав винограда, как правило, имеет сильные лозы только на конце. Загрузите эти лозы все под завязку. А рукав круто нагните дугой вниз у основания — спровоцируйте выход волчков-заместителей. Снимите урожай и избавьтесь от лишнего метража осенью, отрезав всё выше сих волчков.

Или примените катавлак — повторное укоренение, описанное в электронной методике «СУПЕР-ВИНОГРАД. Навык 2 Свой виноград из чубука» (приобрести — по ссылке: <https://kurdyumov.ru/skill2-svoj-vinograd-iz-chubuka>).

Искреннее  
**Николай КУРДЮМОВ,**  
агроном, автор книг  
по садоводству и виноградарству  
<https://vk.com/@kurdyumovsaddak-obrezat-starye-zaroshhie-kusty-vinograda>

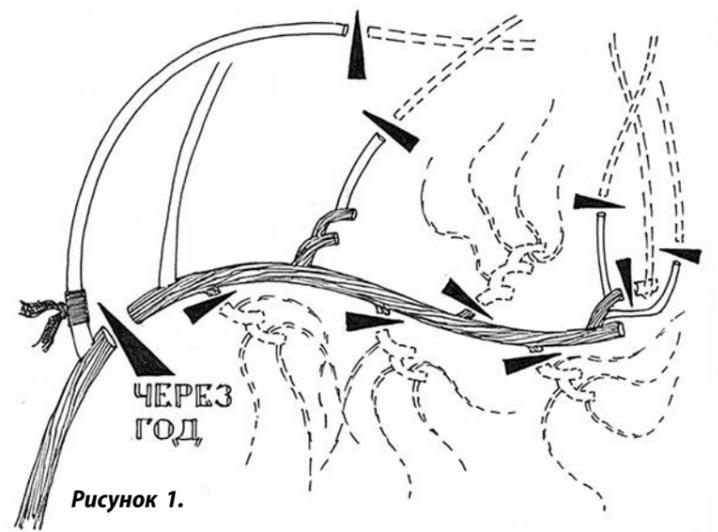
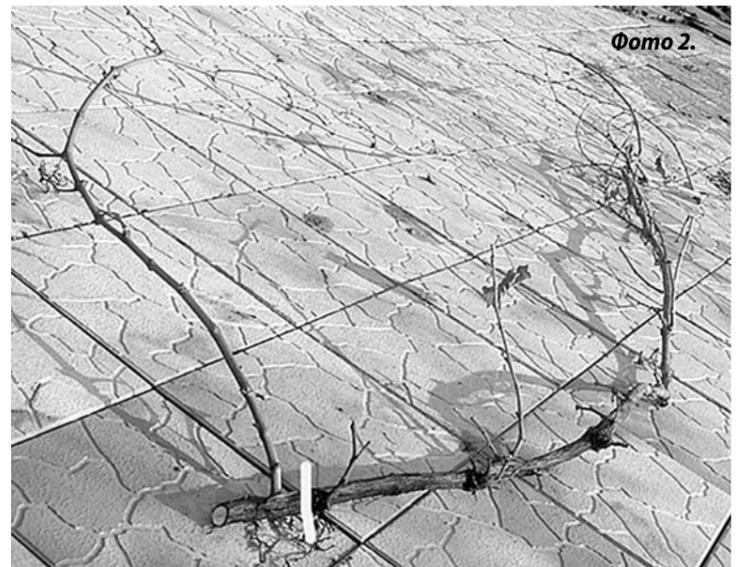


Рисунок 1.



# Правила ухода за жимолостью

Ягода, которая даёт нам самый первый урожай, конечно же, жимолость синяя. Это очень неприхотливое растение, которое всегда приятно радует. А первые ягодки можно попробовать уже даже в начале мая.

Жимолость — поистине уникальное растение. При всей своей неприхотливости, она ежегодно одаривает своих любящих владельцев вкусными и очень полезными ягодами. А по содержанию витаминов и минералов жимолость ничуть не уступает смородине и крыжовнику.

Вкусом она напоминает что-то среднее между черникой, голубикой и клюквой. Вкус у жимолости необычный — кисло-сладкий с горчинкой. Чтобы ягода была сладкой, ей необходимо больше времени, чтобы накопить сахар. А горчинка присутствует из-за наличия в составе дубильных веществ. Кроме того, в ягодах есть антиоксиданты, которые укрепляют организм человека, в особенности сосуды. Повышенное содержание полезных веществ и пониженное содержание сахара делает жимолость полезной ягодой для людей, страдающих сахарным диабетом. А также эту ягоду можно употреблять с профилактической целью, чтобы не столкнуться с повышением сахара в крови.

**Правило 1** — прохлада. Жимолость пробуждается от зимней спячки очень рано. Именно поэтому садоводам удаётся получить ранний урожай, зачастую уже в мае. Его качество и количество будет зависеть от ухода.

Северная ягода предпочитает прохладу. В южных регионах эта культура страдает от жары и хуже развивается. Однако не только климат влияет на урожайность. Важное значение имеет сорт, но и о внешних факторах нельзя забывать.

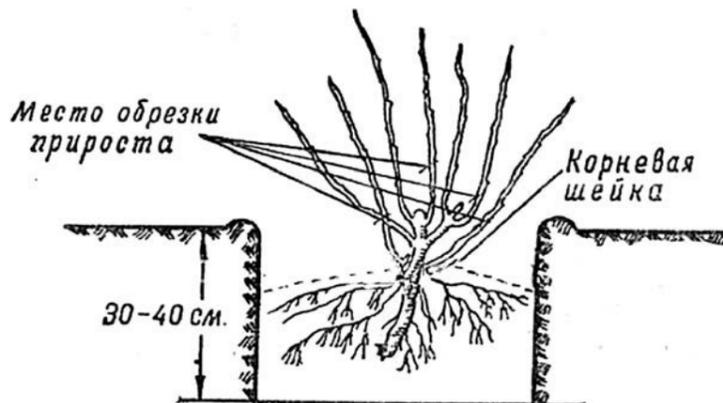
**Правило 2** — никого одиночества. Жимолость относится к перекрёстно опыляемым растениям, поэтому для хорошего плодоношения специалисты советуют высаживать рядом друг с другом несколько разных сортов (минимум 3–5). В одиночестве кустарник вообще не плодоносит либо даёт очень скудный урожай. Даже если посадить несколько кустов одного сорта, то весной садовод получит обильно цветущие растения, на которых ягоды не завяжутся.

Для хорошего переопыления лучше всего купить сразу несколько сортов жимолости. Незнающие садоводы покупают и сажают всего по одному кустику и потом жалуются, что урожай выходит всего 2–3 горсточки. Чем больше будет посажено жимолости на участке, тем урожай будет больше. Также не будет хорошего урожая, если жимолость не будет получать должного питания. Можно вносить органоминеральное удобрение в сухом виде или «Акварин» для клубники и земляники в жидком виде.

**Правило 3** — не жалеть места. Для посадки подходит как весна, так и осень. Можно сажать и летом, тем более что чаще всего саженцы продаются с закрытой корневой системой.

Если сажать весной, то нужно постараться сделать это как мож-

## Схема посадки саженцев жимолости



но раньше, так как культура достаточно ранняя. У жимолости могут быть разного вкуса и формы ягоды, а также сорта можно выбирать по зимостойкости. Вне зависимости от сорта любые кусты сажаются одинаково. В питомниках довольно много различных сортов.

На одном месте жимолость растёт десятилетиями. При этом она неустанно плодоносит. За долгие годы кусты сильно разрастаются. Эту особенность следует учитывать ещё на этапе высадки саженцев. Между растениями нужно соблюдать интервал минимум 1,5 м.

Конечно, при посадке необходимо заправить лунку удобрениями. Лучше всего использовать универсальные органоминеральные удобрения, в которых помимо содержания азота, калия и фосфора есть ещё и в достатке другие полезные макро- и микроэлементы, а также гуматы.

Кустики продаются в горшках, прежде чем вынимать, их нужно хорошенько пролить. Если земля очень сильно иссушена, то можно поместить горшочек в ведро с водой на некоторое время. Яма должна быть достаточно глубокой, с учётом, что куст можно за-

глубить на 2–2,5 см и что будет вноситься удобрение.

Внесённое удобрение необходимо хорошенько перемешать с землёй, корни потом будут сами искать себе питание. Растение выставляется в яму вместе с земляным комом, по его краям нужно насыпать удобрение и доверху засыпать куст землёй. Ожога корней не будет, потому что органоминеральное удобрение является мягким. Останется только хорошенько пролить куст жимолости и по необходимости досыпать почву.

Жимолость очень любит расти во влажной почве, поэтому нужно внимательно следить за поливами, а также мульчировать кусты. Поливы можно совмещать с внесением «Акварина». Подкормки будут влиять не только на урожай, но и на то, что растения будут хорошо зимовать, и проблем с усыханием веточек не будет.

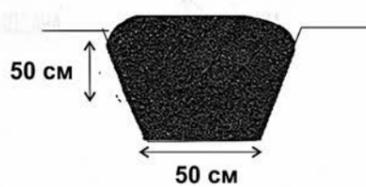
**Правило 4** — полная тень противопоказана. Жимолость желательнее выращивать на открытой территории, где много солнца. Её можно посадить и под деревом, где будет рассеянный свет. Главное, чтобы растение постоянно не находилось в тени. Чем больше солнечной энергии получают ягоды, тем слаще и вкуснее они становятся.

**Правило 5** — выращивание

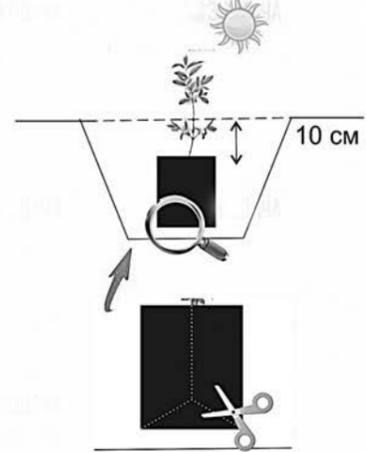
## Посадка жимолости садово с ЗКС (в пластиковом пакете)



**Выберите самое солнечное место. Посадите не менее 2-3 саженцев жимолости разных сортов. Жимолость самобесплодна. Расстояние между кустами 1.5 -2 м**



**Выкопайте яму 50X50 см, наполните почвосмесью. Состав почвосмеси: 3 части садовой земли 1 часть перегноя 4л биогумуса 1 стакан доломитовой муки**



**При посадке можно заглубить саженец до 10 см. Жимолость будет лучше куститься**



**Поставьте пакет с саженцем в яму. Аккуратно разрежьте пакет, сохраняя целостность корневого кома. Удалите пакет.**

**Засыпьте саженец в яме почвосмесью. Землю хорошо уплотните и пролейте водой, 5л под каждый саженец.**

у естественного укрытия. Морозостойкому растению не страшны холода. Его не нужно укрывать на зиму. Жимолость практически ничем не болеет. Но при этом кустарник плохо переносит постоянные сквозняки, поэтому специалисты советуют высаживать его вблизи строений. Жимолость будет хорошо расти под защитой дома, теплицы или забора. У неё очень короткий период активного роста. В середине мая кустарник начинает плодоносить, а затем закладывает почки будущего года. После этого растение замирает в росте до весны.

**Правило 6** — все подкормки только весной. Всё лето и осень жимолость не растёт. Именно поэтому все основные подкормки проводят весной. Подкармливать растения лучше жидкими растворами, так как при внесении гранул почва придётся рыхлить. Здесь высоки риски повреждения поверхностной корневой системы.

Отличная подкормка для жимолости в весенний период — 1 столовая ложка сульфата аммония на 10 л воды, по половине ведра на небольшой куст, по ведру на большой.

Также нужно помнить, что в кислых почвах такие элементы, как кальций, фосфор и др. очень быстро инактивируются, становясь недоступными для растений. И, несмотря на то, что жимолость неприхотлива, она начинает сохнуть, увядать, болеть, урожай снижается.

**Правило 7** — помнить о важности поливов. В период активного роста кустарник нуждается в поливе. Если дождей долго нет, то под одно взрослое растение еженедельно нужно выливать не менее трёх вёдер воды.

**Правило 8** — важность мульчирования. Жимолость формирует поверхностную корневую систему. Именно поэтому она очень хорошо отзывается на мульчирование. Мульча хорошо держит влагу, которая нужна растению для бурного роста. Близко расположенным к поверхности корням требуется доступ воздуха, поэтому почва не должна быть забитой.

**Правило 9** — следить за кислотностью почвы. Жимолость, как и голубика, любит более кислые почвы. В целом растение способно расти и плодоносить на почве с любой кислотностью, что чуть более высокой, что низкой, но всё-таки желательнее, чтобы её кислотность была в пределах 5,5–6 pH. Добиться таких показателей можно, если в качестве мульчи использовать торф и хвойный опад. Следует уделить внимание и на выбор подкормок. Лучше всего подойдут удобрения, предназначенные для культуры, предпочитающих кислую почву.

**Правило 10** — важность обрезки. Так как кустарники со временем очень сильно разрастаются, их рост сдерживают с помощью обрезки. Во время этой процедуры удаляют все старые и больные ветки без новых приростов. Удалению подлежат побеги, растущие в центр куста. Благодаря санитарной обрезке удаётся добиться хорошей циркуляции воздуха. Ухоженные растения реже болеют и хорошо плодоносят.

Формирующую обрезку как таковую на жимолости не проводят. Плодоношение происходит на приростах прошлого года. Во время процедуры необходимо удалять верхнюю часть ветки, на которой и закладываются цветочные почки. Если укоротить побеги, то ягоды можно будет увидеть только через год.



Омолаживающую или прореживающую обрезку специалисты советуют проводить лишь на 8–10 год жизни растения. Для кустов старше 20 лет рекомендована обрезка на пенек. Во время процедуры все ветки укорачиваются до длины 30 см. На следующий год на пенёках формируются здоровые мощные побеги, которые впоследствии будут обильно плодоносить.

**Правило 11** — постоянная защита от болезней и вредителей. Чтобы получать хорошие урожаи, важно иметь представление о том, чем болеет жимолость, почему у неё могут сохнуть ветки и почему она может давать мало ягод. Но если для растения созданы хорошие условия, то оно неплохо и самостоятельно борется с инфекциями. В качестве профилактики куст можно обработать фунгицидами. Делать это лучше весной.

Жимолость — относительно новая культура в обычном садоводстве. Раньше, в 70–80-е годы прошлого столетия, болезней у этой культуры почти никаких не было, но с годами стали появляться проблемы.

Серьёзной проблемой растения могут быть подсыхание веток и повисание листочков. Причиной может быть грибная инфекция, похожая на монилиоз. Чтобы не столкнуться с такой проблемой, лучше всего проводить профилактику биопрепаратами. К примеру, можно использовать «Трихоцин» или «Глиокладин».

Чтобы не происходило накопление инфекции, хотя бы пару раз в период после цветения стоит опрыскать кусты такими препаратами, как «Фитоспорин», но в несколько раз повысив дозировку, или содержащим триходерму. Все препараты на основе гриба триходермы очень эффективно уничтожают инфекцию.

Если таких препаратов нет, то примерно в середине лета нужно приготовить крепкую зелёную бродилку, развести её (1 л) в ведре воды и пролить дождеванием все кустарники. Это спасёт жимолость от антракноза, мучнистой росы, бурой пятнистости, аскитозной пятнистости, пятнистости бледно-серой и от многих других болезней.

Есть и вирусные болезни у жимолости: вирус мозаики резухи, крапчатость листьев.

Лечения против вирусных болезней жимолости не существует, поэтому единственное, что может сделать садовод, это попросту уничтожить заболевшие растения путём сжигания.

Основной симптом мозаики резухи — чрезмерная кустистость. Междоузлия у растения сжимаются, становятся меньше в размере. Появляются кривые, некрасивые ветки, в результате всего этого листва начинает сохнуть, а затем и опадать.

Ещё одна причина усыхания — вредитель. У жимолости есть такой вредитель, как златка. Златка зимует прямо внутри веток растения, весной вредители окукливаются и из куколок вылетают жучки. Эти жучки поедают листья жимолости. Самки откладывают свои яйца на побегах и черешках листьев, а личинки, вышедшие из них, выгрызают побеги.

Причём, если говорить про стеклянницу на смородине, которая вредит аналогичным образом, то её можно выявить, если сделать срез ветки, там будет чёрное пятнышко. Если срезать ветку жимолости, просто будет виден непонятный серый цвет. Но если

разрезать стебелек вдоль, можно увидеть вредителя. При удалении такой поражённой ветки нужно обязательно захватывать здоровую ткань, потому что хоть ткань и уже здоровая, вредитель спускается по ней, и со временем листья тоже начнут увядать. Точно так же нужно поступать с ветками, если это грибная инфекция.

Обработки от златки нужно вести в очень ранние сроки, чтобы успеть до начала плодоношения, потому что в дальнейшем не получится истребить вредителя контактными препаратами. Контактные препараты попадают на поверхность вредителя, а златка сидит внутри веток. А вот в самые ранние сроки нужно проводить опрыскивание системными препаратами, которые будут впитываться в сок растения, и насекомые будут погибать, питаясь этими соками. Даже если златка успела отложить яйца, отродившиеся личинки не смогут навредить, а просто отравятся. Использовать можно такие препараты, как «Искра», «Актара», «Калипсо», «Танрек», «Батрайдер», «Конфидор», «Командор», «30 плюс» и др.

Не меньших бед приносит прутеед жимолостевый, или жимолостный усач, правда очень редко и локально.

Старые и неухоженные кусты жимолости могут поражаться гусеницами грушевого древоточца.

Жимолость, как и прочие ягодные кустарники, поражается пилильщиками, листовёртками, галлицей, тлёй и паутинным клещом. Злаково-жимолостная тля — специфический вредитель жимолости.

В последнее время на участках очень много мышей, и проблема увядания веток и листиков может быть связана с тем, что корни просто висят в воздухе — грызуны копают очень глубокие ямы. Поэтому, если такая проблема появляется на постоянной основе, нужно обязательно использовать какие-то отравленные приманки. А также обязательно пролить почву рано весной, чтобы вся земля обвалилась, под кустами не было дыр и корешки получали нормальное питание.

Увядание листьев и усыхание веток может быть связано с недостатком питания. Часто путают жимолость и голубику и начинают подкармливать одинаковыми удобрениями. В результате начинается закисление, и растение не может нормально питаться. Либо почва сама по себе может быть на участке слишком кислой — и всё будет происходить так же. Для подкормки жимолости можно использовать любое комплексное удобрение для ягодных культур, но не для голубики, клюквы, брусники и т.д.

Жимолость очень любит органику и мульчирование, мож-

но мульчировать её компостом и поливать зелёной бродилкой, результат будет шикарным. При достатке питания и влаги жимолость не будет болеть, увядать и будет давать отличный урожай ягод.

### 1. Как быстро собрать урожай жимолости

Самой первой из ягод на садовых участках поспевают жимолость. Спелые ягодки осыпаются при малейшем прикосновении к кусту и собрать их, не уронив на землю, очень сложно. Тем более что по размеру ягодки не крупные и нежные и могут «пораниться» при малейшей травме.

Чтобы быстро и без ущерба собрать ягоды жимолости, можно воспользоваться обычным зонтом! Его нужно раскрыть, перевернуть вверх ногами, положить под кустом и потрясти веточки. Но для этого ягоды должны достичь своей полной спелости. И окраска их в голубой цвет ещё ни о чём не говорит. Одни сорта осыпаются, как только созрели, другие нужно снимать руками, поэтому этот способ подойдёт только для сортов с высокой осыпаемостью.

### 2. Заготовка жимолости впрок

Для тех огородников, кто старается делать заготовки без использования банок и с минимальным количеством сахара, подходит метод заморозки и сушки урожая на специальных электрических сушилках. Замороженные ягоды занимают достаточно большой объём места в морозильной камере холодильника.

Ягоды жимолости имеют достаточно большой размер, косточки в них мелкие, но оболочка самих ягод очень плотная, поэтому при сушке влага из мякоти испаряется очень медленно. Для успешной сушки жимолости следует проводить эту работу в два этапа. Первые четыре часа сушить ягоды при температуре 70°C, а уже потом досушивать при 50°C. Сушка ягод жимолости может занять от 15 до 20 часов (в зависимости от величины ягод). Перед сушкой ягоды мыть не нужно, а лишь окатить сами кусты из шланга и дать им обсохнуть на солнце непосредственно перед сбором жимолости. При раскладывании ягод на сушку следует разложить их в один слой с небольшими промежутками для хорошего обдува воздухом. При сушке объём ягод уменьшается на 2/3, то есть из трёх стаканов свежих ягод жимолости получится всего один стакан высушенных ягод. По вкусу сушёные ягоды жимолости напоминают очень качественный изюм и отлично подходят для добавления в сырники, запеканки, морсы и компоты.

Сообщество «Дачные истории»  
<https://dzen.ru>



## Как лучше зимует хвойным

Хвойные деревья и кустарники с толстым слоем снега на ветках выглядят в саду очень живописно, но именно они больше всех остальных деревьев рискуют пострадать в зимний период. Поэтому стоит очень ответственно подойти к вопросу их зимовки. И для начала нужно понять, какие хвойные необходимо укрывать, а какие — нет, когда и как это делать.

### Укрытие — для защиты хвой от ожогов

К каждому хвойному дереву приходится подойти с разной меркой. Если на участке растут взрослые деревья, то зимние домики им, скорее всего, не потребуются. Но если в нашем саду поселились молодые хвойные, то не стоит рисковать, их обязательно нужно укрыть. Прислушаемся к Ольге Вороновой, известному садовому дизайнеру: «Хвойные укрывают в первый год посадки, причём любые. А затем каждый год укрывают ели «Copica», чувствительные виды туй, можжевельников и тсуг мешками из плотного спанбонда или лутрасила».

И вот она, первая неожиданность: мы укрываем хвойные не от холода. Наша главная цель — защитить их от воздействия яркого солнца, оставляющего серьёзные ожоги. А потому желательнее делать это не осенью, а в январь-феврале.

Но многие дачники укрывают колючих и пушистых всё равно в октябре-ноябре. Причины такой спешки разные. Зимой может быть снега столько, что к самому дереву для укрытия не подобраться, но кончики побегов торчат — обгорают. Кто-то покидает дачу в конце сезона и до следующего лета приезжать не собирается. Другие укрывают хвойные осенью просто потому, что не знают, что надо было как-то иначе.

### Обязка — чтобы ветви не сломались

Пушистые красавицы порой собирают на свои ветки столько снега, что не выдерживают его тяжести и ломаются. Но садоводы знают способы, которые помогут этого избежать. Наталья Кедрова поступает так: «Есть хвойные,

чья крона очень деформируется под снегом. У меня это колонновидный можжевельник и одна из шаровидных туй. Я их просто обвязываю верёвкой; если выпадет море снега, крона будет в порядке». Её поддерживает Людмила: «В регионах с сильными снегопадами стоит связать вертикально растущие можжевельники и другие хвойные, подвязать ветви самшитов. Если этого не сделать, то тяжёлый снег может сильно повредить крону. По возможности надо ещё и стряхивать накопленный на ветках снег».

И, как всегда, всё хорошо в меру. Туго связанные и чересчур укутанные хвойные во время оттепелей могут подпревать, поэтому обвязку садоводы советуют делать не тугую.

### Три полезных совета

Эти полезные рекомендации садоводов стоит взять на заметку всем, кто планирует защитить хвойные от различных повреждений.

Людмила: «В первый год посадки в идеале не только укрыть чехлами, но и замульчировать почву вокруг. Зимой без снега мульча из торфа, перегноя, сосновой щепы слоем 4–9 см способствует уменьшению промерзания корневой системы хвойных. Чехлы же лучше надевать только в середине зимы, так как хвоя под ними может пересохнуть. А мокрый снег для хвойных полезен».

Татьяна: «Не укутывайте хвойные в нетканый материал полностью: накиньте его на верхнюю часть кроны дерева, примерно на 1/3, оставив нижнюю часть без укрытия. И лишь когда практически весь снег растает, можете накинуть какую-нибудь ткань и на остальную часть дерева».

Татьяна: «Самое лучшее — не доводить растения до ожогов. Поэтому в апреле, как только появляется больше солнца и начинается обильно таять снег, необходимо начинать очищать от снега и поливать прикорневую часть хвойных — понемногу, почаще: земля быстрее будет оттаивать. И только потом постепенно снимать покрытие, причём желательнее в пасмурную или дождливую погоду, тогда можно снять всё сразу. Главное — чтобы земля была уже без снега».

Татьяна  
<https://7dach.ru>



# Экспедиция в крупнейший природный лесной сад

Рассказ о том, как живёт Арсланбоб — природный пищевой лес, многие тысячи гектаров которого плодоносят грецкими орехами, яблоками, фисташками.

**Л**есосад, пищевой лес, фудфорест — мечта многих землевладельцев. Очень важно своими глазами увидеть воплощение этой мечты, природные и рукотворные. Клуб Лесных садов ведёт программу экспедиций по великим живым системам мира.

Арсланбоб — это дикий ореховый лес в Джалал-Абадской области Кыргызской Республики. Площадь леса оценивается в 600 000 га. Происхождение такого удивительно однородного леса, состоящего почти полностью из грецкого ореха, непонятно. В любом случае, это чудо природы, на которой стоит посмотреть.

Отправные точки для изучения леса — село Арсланбоб и село Гумхана, в котором находится дирекция Дашманского государственного природного заповедника. Орехи в Арсланбобе растут повсюду, прямо на улицах, во дворах, вдоль дорог.

Для местных жителей орехи и лес — важная часть семейной экономики. В сентябре все отправляются с палатками и снаряжением на арендованные участки собирать орех. В среднем семья за сезон вывозит по 3–4,5 т орехов с одного гектара леса. Орехи в это время уже лежат на земле, но их сбор — трудная работа, потому что от граблей поднимается густая пыль с микроскопическими иголочками от ореховой кожуры.

В заповеднике орехи собирать нельзя никому, поскольку режим заповедника предполагает запрет на всю хозяйственную деятельность. Арендаторам выделяют участки для сбора только в соседних с заповедником лесхозах. Но уследить за желающими собрать и в заповеднике (да ещё и бесплатно) в настоящее время невозможно. Как правило, незаконный сбор в заповеднике приводит к тому, что собирается 98% всех орехов. Понятно, что оставшиеся орехи — самые мелкие и повреждённые, отбракованные сборщиками или случайно закатившиеся в малозаметные места. Штат заповедника вместе с директором, бухгалте-

ром, секретарём составляет 14 человек. А по границам заповедника в сёлах проживает 20 тысяч жителей, которые не очень согласны с ограничениями и режимом заповедного леса.

Сбором орехов получение даров леса не ограничивается, но об этом дальше.

Для осмотра заповедника нужна хорошая проходимость машина и опытный водитель, дороги внутри есть, но не всегда комфортные. Кроме того, надо знать местные условия и следить за погодой: после сильных дождей некоторые части заповедника становятся недоступными.

Территория заповедника — 7958,1 га, мы объехали примерно половину.

В Арсланбобе растут сотни видов деревьев и кустарников, но преобладает грецкий орех. Кажется, что можно бесконечно идти по светлому лесосаду.

На всех фотографиях Арсланбоба можно увидеть множество взрослых деревьев, которым сейчас по 30–50 лет. Легко найти по настоящему старые орехи, некоторым из них больше 300 лет.

В подлеске встречаются годовалые ростки, иногда бывают двухлетние деревца.

Но не найти ни одного дерева, которому было бы 5, 10, 15 лет. Нового поколения Арсланбоба просто нет: обильно прорастающие орешки не живут больше двух-трёх лет.

Причина очевидна: за последние десятилетия ближайшие сёла выросли, люди заводят скот и выпасают его в лесу. Коровы съедают любые молодые деревья, ведь только лет с пятнадцати новый орех будет в относительной безопасности.

Обычно стада проводят всё лето и начало осени на высокогорных пастбищах джайляу, находящихся выше 2200 м над уровнем моря — так высоко орех уже не растёт. Но из-за изменений климата трава на горных лугах заканчивается уже в августе, пастухи перегоняют стада вниз, традиционные скотопогоны идут по грани-

це заповедника. Разумеется, это повышает нагрузку на лес.

Заповедник Дашан ведёт научную работу по изучению воспроизводства орехового леса. Вместе с заместителем директора заповедника Кадырбеком Садабаевым мы съездили на плантацию, где выращиваются саженцы молодых деревьев.

Особенно интересно было съездить на площадку естественного воспроизведения — огороженный участок заповедника, где орехи просто растут без вмешательства человека. Арсланбоб, защищённый от животных, выглядел бы примерно так. На этом



участке, где нет доступа животным, можно увидеть деревья всех возрастов — год, два, пять, пятнадцать и пятьдесят лет.

Чтобы у детей и внуков нынешних жителей Арсланбоба, да и у всего мира, тоже был щедрый ореховый лес, необходимо начать защищать его прямо сейчас. Это как раз та ситуация, которую невозможно решить вне биоценозного подхода. Очевидно, что в Арсланбобе уже сложился неблагоприятный агробиоценоз, в котором одни участники — домашние животные — вредят интересам других и в конечном итоге себе.

Потому что без орехового ле-



са эти горы потеряют плодородный слой. Земля под орехами — это замечательный живой гумус, настоящая драгоценность.

Соседние склоны, на которых нет орехов, выглядят выжженной степью, с бедной землёй и камнями. Разницу создаёт лес. Если лес исчезнет, то долина и склоны деградируют до бесплодного камня.

Что можно и нужно делать? Высаживать вокруг молодых деревьев группы колючих растений, которые не едят ни коровы, ни лошади. Создавать живые изгороди из колючих кустарников. Делать изгороди из палок, укрепленных живыми растениями. Прототипы этого всего уже есть в заповеднике.

Заповедник может побеждать вредительство. Отличный пример — решение проблемы срезы капа. Эти наросты на орехах формируют древесину с исключительно красивым тонким рисунком и глубоким тёплым цветом. Капом отделяют салоны дорогих автомобилей, его используют для прикладов коллекционных винтовок, рукояток ножей. Один большой кап может стоить несколько тысяч долларов ещё в виде сырья, до всякой переработки. Некоторое время назад прошло несколько показательных уголовных процессов, и это дало результат. Сейчас все каповые деревья стоят на учёте, их координаты занесены на карту, за их состоянием следят, и браконьеры их больше не вырубают.

Но есть средство для сохранения Арсланбоба, которое ещё важнее, чем охрана деревьев и изгороди.

Это изменение отношения жителей региона к лесу. Сейчас лес — по большей части источник орехов и яблок, место заготовки сена.

Арсланбоб — это чудо природы, уникальная живая система масштаба Большого барьерного рифа, лесов Амазонки, национального парка секвой в Калифорнии. Туда должны приезжать люди со всего мира, чтобы пройтись по удивительному щедрому лесу, уз-

нать о нём больше, научиться выращивать большие съедобные леса у себя.

Научный и экотуризм, превращение Арсланбоба в важную точку на карте путешественников, мировую достопримечательность — вот что может обеспечить его сохранение. Тогда все жители региона будут гордиться им и беречь свой Арсланбоб как залог собственного же преуспевания.

Наша экспедиция в Арсланбоб была бы невозможна без поддержки дирекции заповедника Дашан. Благодарим директора заповедника Кочкорбая Тентикуловича Калдарбаева, заместителя директора Кадырбека Садабаева и весь коллектив за помощь и гостеприимство.

*Приглашаем в клуб людей, которые ищут землю для приобретения или осваивают свой участок. Собираем лучшие практики, делимся находками и опытом.*

*Присоединяйтесь к нам в Клубе Лесных садов!*

*Приглашаем волонтеров. Это бесплатная возможность провести время за городом, познакомиться с естественным земледелием, сбором и культивацией дикоросов, работой питомника растений, а также отдохнуть от городской жизни.*

*Волонтеры работают по 4 часа в день. Мы предоставляем жильё и питание. В тёплое время года волонтеры живут в нашем агро-общезитии с сеновалом, с сентября по май предоставляем комнату в доме с печным отоплением и необходимыми удобствами.*

*Мы ждём волонтеров как на отдельные программы, посвящённые конкретной теме, так и в рамках индивидуальных заездов.*

*Расположение фермы: Тульская область, Ясногорский район.*

**Директор:**  
**Георгий Эдгардович Афанасьев.**  
**Тел. 8-901-546-2600,**  
**эл. почта: zakaz@foodforest.ru**  
<https://foodforest.ru>





# Из искры — пламя...



Андреевский флаг снова гордо реет над пятью корпусами школы, которую не смогли уничтожить ни унижениями, ни клеветой, ни отозванной лицензией. Даже здания, перешедшие в собственность государства, не стали помехой в великом свершении комплексного формирования личности. Да, теперь это не государственный лицей. Дети здесь находятся на семейном обучении, зачёты сдают дистанционно. Теперь их не 300 человек, а чуть больше 20. Но распорядок, подход к обучению, а главное дух — всё сохранилось в том же виде, что и при жизни Михаила Петровича Щетинина. Когда здесь трепетала жизнь, было легко и радостно, по территории школы бегали парни и девчата, полные надежд, желания и силы изменить жизнь своей страны к лучшему.

Сегодня вид омрачает забор с колючей проволокой, он в прямом смысле разрезает деревянный помост, где прежде ребята занимались хореографией и рукопашкой. Он начинается прямо за корпусом «Ольха». Помост, построенный руками детей, учившихся в лицее. А за ним — жилые корпуса, «Озарение» и «Святогор», возведённые детьми, расписанные детьми... Теперь они принадле-



лежат государству, здесь проходят лагеря «Смены». И даже в этой ситуации команда педагогов Текоса сохраняет великодушие и достоинство, делая акцент на одном из главных принципов школы-лицея — любви к своей необъятной и прекрасной Родине.

— Теперь наша школа приобретает наше государство. А своё



государство мы любим, — комментирует передел территории Ирина Вячеславовна, заместитель директора по научно-методической работе проекта «Школа Щетинина».

Ведь забор и колючая проволока заканчиваются — и вот ещё два корпуса школы. «Серебряный» — на реконструкции и вновь отремонтированный двухэтажный корпус, где находятся кабинеты педагогов, на чердаке — новый зал для выступлений и швейная мастерская, где расположена коллекция национальных костюмов. И действительно территория «Смены» оказывается в окружении двух этих корпусов и пяти на основной территории.

Как выдержал последние четыре года неустанной борьбы педагогический состав школы, те немногие, оставшиеся верными своему делу? Им пришлось «нарастить духовные мышцы». Преодолевать давление властей, унижения чиновников, грязь в прессе и интернете, селевыми потоками льющую на школу, многочисленные проверки, суды, предательства прежде близких и верных и при этом — смотреть в будущее. Не просто с надеждой, а простраивая туда мост — настоящий, надёжный.



Сейчас в полном разгаре строительство нового корпуса. Здесь, в Текосе, между собой его зовут «Орлан». Новое здание, более 300 м<sup>2</sup>, будет включать в себя аудитории на 15 человек и спортивный зал с раздевалками и душевыми на втором этаже. Уже будущим летом здесь смогут учиться ребята.

Текос впервые в таком масштабе открыл свои двери для го-

да основателя школы его ученики продолжили его дело?.. И несли на этой земле глубокие знания, широту взглядов, любовь и служение Родине, умение созидать, ставить сложные задачи и выполнять их.

**Дарья ИВАННИКОВА**

**Москва**

**Октябрь 2023 г.**

<https://vk.com/divanitch>



стей. Около 40 педагогов и организаторов школ в течение трёх дней погружались в обстановку школы Щетинина, вставляли на место учеников и пробовали на себе метод погружения в предмет, любовались выступлениями учеников школы — народной хореографией, фланкировкой шашками и непревзойдённым многоголосьем. Это первый семинар здесь, в Текосе, по методике академика М. П. Щетинина, основанной на многолетнем опыте исследований, проводимых в Лицее.

Коллектив школы заявил, что этот семинар — первый, но не последний. Педагоги школы настроены на дальнейшую работу по донесению сути метода и подхода ищущим. Может, в этом и заключён главный смысл? Чтобы после ух-



# Ароматные напитки для тонуса и бодрости

Предлагаем несколько разнообразных вариантов напитков, которые помогут победить хандру и поднять настроение. В мрачные осенние и зимние дни такие напитки наполнят бодростью, помогут бороться с упадком сил и депрессией, повысят сопротивляемость организма сезонным инфекциям.

Основные ингредиенты напитков — шиповник, малина, липа, имбирь, и другие витаминные ягоды и плоды. Большинство напитков из этого списка стоит готовить в термосе или заварочном чайнике, который долго держит тепло, чтобы травы и ягоды хорошенько настоялись. Во все эти напитки можно добавлять мёд, только предварительно важно немного остудить их.

Берите термос с любимым из этих напитков с собой на работу или на прогулку, он согреет вас и защитит от упадка сил и простуды.

## Рябиновый напиток

Ягоды рябины очищают и укрепляют сосуды, понижают артериальное давление, способствуют остановке кровотечения; красный клевер оздоравливает кожу и выводит токсичные вещества из организма; зверобой — натуральный антидепрессант, успокаивает, помогает справиться с бессонницей и победить стресс. Все вместе они наделяют напиток оздоровительными свойствами.



Для приготовления рябинового чая понадобятся:

- высушенные ягоды рябины,
- цветки красного клевера,
- цветки зверобоя,
- 200–250 мл кипятка.

Возьмите по 1 ч.л. каждого ингредиента и залейте стаканом кипятка. Накройте крышкой и дайте настояться в течение 10–15 минут. Перед употреблением процедите.

## Облепиховый напиток

В облепихе содержится большое количество витамина С, поэтому напиток из неё является хорошим средством для профилактики простудных заболеваний.

Для приготовления облепихового чая понадобятся:

- 40 г ягод облепихи,
- 1/4 часть небольшого яблока,
- 1 ч.л. мёда,
- 1 небольшая палочка корицы,
- 1 звёздочка аниса,
- 250 мл воды.

Яблоко очистите от кожуры и нарежьте на мелкие кусочки. Облепиху, кусочки яблока, корицу и анис сложите в одну ёмкость, залейте водой и поставьте на небольшой огонь. Варите 5–10 минут, не доводя до сильного кипения. Снимите с плиты, накройте крышкой и дайте настояться 3–5 минут. В чуть остывший напиток добавьте мёд. После этого разливайте по чашкам и подавайте к столу. При желании можно процедить через сито.

## Напиток из шиповника

Шиповник является натуральным антиоксидантом, богат витаминами С, В1 (тиамином), пектином.

Для приготовления чая из шиповника понадобятся:

- 15 г сухого шиповника,
- 10 г сушёной ромашки,
- 250 мл кипятка.

Положите в термос или чайник ягоды шиповника (можно брать как свежие, так и высушенные) и ромашку. Залейте кипятком, закройте крышкой и дайте чаю настояться 10–15 минут. Напиток процедите. При желании

добавьте к нему ломтик лимона или 1 ч.л. мёда, которые сделают его ещё более ароматным и полезным.

## Гранатовый напиток

Для приготовления гранатового чая понадобятся:

- 100 мл свежевыжатого сока граната,
- 1/4 часть небольшого яблока,
- 1,5 ч.л. мёда,
- небольшой кусочек цедры лимона,
- несколько цельных зёрен граната,
- 200 мл горячей воды.

Яблоко вымойте, обсушите и нарежьте соломкой, лимонную цедру — тонкими полосками. Сложите все ингредиенты, кроме зёрен граната, в кастрюлю, добавьте горячую воду и поставьте на огонь. Разогрейте, не доводя до кипения. Дайте немного настояться. Перед подачей на стол напиток процедите и украсьте его цельными зёрнами граната.

## Мандариновый напиток

Один только ярко-оранжевый цвет мандаринов уже способен поднять настроение. Эти фрукты в состоянии избавить человека от депрессии и зарядить его оптимизмом — это именно то, что нужно в серые унылые дни.

Для приготовления мандаринового чая понадобятся:

- 5 шт. мандаринов (их можно заменить апельсинами),
- 1–2 шт. гвоздики,
- 1 палочка корицы,
- 1 ч.л. натурального чёрного чая,
- вода.

Выжмите сок из цитрусовых и смешайте с таким же количеством воды. Добавьте к ним гвоздику и корицу и поставьте на слабый огонь. Доведите смесь до кипения и сразу выключите.

К этому напитку можно добавить чёрный чай, если вы его пьёте, оставьте настаиваться в течение 2–5 минут. Перед употреблением процедите и добавьте по желанию мёд.

## Тыквенный напиток

А знаете ли вы, что тыкву не только запекают или варят из неё каши и варенья, этот оранжевый овощ используют также для приготовления напитков. Они получаются не только красивыми, но и полезными, служат для очищения организма.

Для приготовления тыквенного напитка понадобятся:

- 300 г пюре из тыквы,
- 25 г корня имбиря,
- 1 ст.л. свежевыжатого сока лимона,
- 1 долька грейпфрута,
- 1 палочка корицы,
- щепотка молотого красного перца,
- 200–250 мл кипятка.

Вначале нужно приготовить пюре из тыквы. Для этого её мякоть очистите от кожуры, нарежьте на небольшие кусочки и отправьте в нагретую до 200°C духовку на 40 минут или потушите в кастрюльке с небольшим количеством воды. После остывания при помощи блендера сделайте из тыквы пюре. Если у вас есть какие-либо ягоды, то перед взбиванием добавьте к тыкве 50 г ягод, они дополнят тыквенное пюре яркими летними нотками.

Корень имбиря натрите на мелкой тёрке и поместите все ингредиенты в одну ёмкость. Залейте их кипятком и оставьте на 10 минут настаиваться. После этого напиток можно разливать и подавать к столу.

## Бруснично-клюквенный напиток

Для приготовления чая подойдут как свежие, так и замороженные ягоды. Во втором случае ягоды нужно заранее разморозить при комнатной температуре.

Для приготовления брусничного напитка понадобятся:

- 70 г ягод брусники,
- 30 г клюквы,
- 3 листика свежей мяты,
- 250–300 мл горячей воды.

Подготовленные ягоды (свежие предварительно промойте и обсушите на бумажном полотен-

це) разомните, сложите в небольшую кастрюлю и залейте горячей водой. Поставьте на огонь и варите несколько минут, не доводя до кипения. В готовый чай добавьте свежую мяту, а после остывания — мёд.

## Витаминный напиток

Малина, липа и шиповник входят в состав многих травяных чаев, а собранные вместе превращают напиток в подлинный эликсир силы и здоровья!

Для приготовления чая понадобятся:

- 1 ч.л. листьев малины сушёной,
- 1 ч.л. цветков липы,
- 1 ч.л. ягод шиповника,
- 1 ч.л. корня имбиря,
- несколько чайных ложек мёда.

Соотношение ингредиентов в чае зависит от ваших предпочтений. Добавьте травы и плоды в термос объёмом 1 л, залейте горячей (около 80°C) водой и оставьте настаиваться в течение 3–4 часов.

## Бодрящий напиток

Этот напиток богат витаминами и антиоксидантами. Чтобы смягчить вязущий вкус, добавьте в него перед употреблением немного натурального мёда.

Для приготовления чая понадобятся:

- 3 части листьев малины,
- 2 части цветков красного клевера,
- по 1/2 части ягод шиповника, сушёных апельсиновых корочек и цветков гибискуса,
- мёд — по вкусу.

В термос сложите все ингредиенты, кроме мёда. Затем залейте горячей водой и оставьте на 30–60 минут. Перед подачей на стол процедите через сито и добавьте мёд.

Чашка горячего травяного чая, любимый фильм или книга — и хандра навсегда забудет к вам дорогу!

Благодарим за рецепты сообщество «Мятный пряник».

[https://vk.com/all\\_ayurveda](https://vk.com/all_ayurveda)

# Секреты быстрого засыпания

## Съедайте свою самую большую порцию в середине дня

Аюрведа нас учит тому, что свою самую большую порцию надо съедать между 10:00 утра и 14:00 дня.

Возьмите это правило на заметку, если хотите контролировать свой вес, а также для поддержания спокойного и глубокого сна. Когда вы слишком много съедаете перед самым сном, то заставляете свою пищеварительную систему усиленно работать в то время, как вам нужно спать. Вы как бы вынуждаете своё тело делать две противоположные задачи одновременно.

И ещё: не употребляйте напитки, содержащие кофеин, после 14:00, а также перестаньте пить воду за два часа до сна.

## Составьте список дел

Составьте список дел и при-

держивайтесь его. Это поможет уменьшить чувство беспокойства при мысли о том, что вам нужно сделать завтра.

Когда ваши мысли сконцентрированы на будущем, это вызывает чувство тревоги. При этом «беспольный» адреналин перекрывает все ваши чувства. Это одна из причин, почему вы можете чувствовать себя уставшими.

Но, опустив голову на подушку, вы никак не можете уснуть. Ваше беспокойство «нашётывает» вам, что ваш мысленный список не требует отлагательств. Поэтому:

- лучше всего то, что написано от руки;
- в вашем списке должно быть не более пяти пунктов;
- пусть это занятие станет вашей вечерней привычкой.

## Напишите и забудьте

Опишите свой день перед тем, как лечь спать.

Сделайте это одновременно с

вашим списком завтрашних дел.

Начните с размышления о ваших достижениях, о том, что вы сможете сделать по-другому в следующий раз и о том, в чём вы сможете себя превзойти.

Напишите о том, чем вы гордитесь.

Выразите всё, что вас угнетает. Подтвердите, что сегодня вы сделали всё, что смогли, и добавьте, какие уроки извлекли.

Укажите одну вещь, за которую могли бы поблагодарить этот день.

Как только закончите, сознательно подтвердите, что «отключили» от себя эти эмоции, и теперь отдохните.

## Спите в темноте и тишине

Если вы привыкли спать с включенным телевизором или радио, вам придётся поработать над собой. Но это того стоит. Самый глубокий сон — при полной тем-

ноте. Хотя ваши глаза и закрыты, они всё ещё улавливают исходящий свет от радио или часов. Конечно, вы можете использовать будильник, но прикройте то, что светится, и это поможет вам быстрее и надолго уснуть.

## Используйте ароматерапию

За пару часов до отхода ко сну проведите процедуру ароматерапии. Вот несколько эфирных масел, которые помогут расслабиться: валериана, лаванда, апельсиновое дерево, ромашка, иланг-иланг.

## Попробуйте визуализацию

Это, пожалуй, самый банальный совет по борьбе с бессонницей — считать овец перед сном. Возможно, овечки вам не очень-то и помогают.

Так что же тогда может по-

мочь? Что вам даётся легко?

Мысленно перебирайте различные техники визуализации, места, ощущения, формы, числа и цвета. Когда вы выключите свет, этот процесс пойдёт легче. Без помех в виде мигающего или яркого света ваше сознание легко «даст дорогу» воображению. Начните с цветов и чисел — первое, что мы учим в детстве. Считайте медленно, рисуя одновременно в своём воображении соответствующий номер. Затем переходите к следующему «сюжету» (цветовой гамме, например). В конце постарайтесь избавиться от чувства вины, которое можете испытывать просто потому, что хотите спать. Вы скажете, что как у взрослого, у вас есть множество обязанностей. А вместе с этим и почувствуете вину, что заботитесь о себе. Если ваше тело хочет спать, значит, оно нуждается в этом.

Запомните: чем здоровее и счастливее вы будете, тем больше сможете помочь и принести радость другим.

Дипак ЧОПРА,  
доктор-аюрведист

[https://vk.com/all\\_ayurveda](https://vk.com/all_ayurveda)



У многих людей ещё со школьной скамьи в сознании укрепились прочная ассоциация, что турник — это подтягивания, подёмы с переворотом, ну и пара армейских трюков. К сожалению, далеко не каждый понимает что турник — это прежде всего здоровая спина, крепкий корсет и ровный, здоровый позвоночник.

### Правильная осанка

Мы часто ругаем своих детей, замечая, как они сутулятся. А сколько таких моментов мы не замечаем? Конечно, следить за осанкой и приучать ребёнка к самоконтролю необходимо, но не тешьте себя надеждой, что человек может быть прямым, как струна.

Малозаметные, небольшие изгибы позвоночника в сторону (в пределах нормы) не только неизбегны, но и необходимы, они обеспечивают смягчение толчков и сотрясений тела во время ходьбы, бега, прыжков.

Один из методов выравнивания и разгрузки позвоночника — это обычный вис на турнике. Висеть можно даже пассивно, не подтягиваясь, не раскачиваясь. Просто возьмитесь за перекладину и висите столько, насколько хватает сил. Старайтесь при этом расслабить мышцы спины и поясницы.

Отпуская перекладину, ни в коем случае не спрыгивайте, а плавно опускайтесь на носочки. Иначе при прыжке все межпозвоночные диски, которые вы так тщательно вытягивали, снова сожмутся, сведя результат тренировки к нулю.

Заметьте: данное упражнение могут выполнять не только дети, но и люди любого возраста и пола. Если сил в руках достаточно, можете немного раскачиваться вперёд-назад или в стороны.

Также для поддержания здоровья позвоночника можно выполнять полувис: ноги стоят на полу, но на них вы перекладываете только вес нижней части тела, чтобы в висящем положении только туловище. Расслабьтесь и почувствуйте, как растягивается грудной отдел позвоночника.



## Упражнения на турнике

Ну а для тех, кто полон сил и энергии, отличным упражнением будут классические подтягивания. Основная польза от них — укрепление корсета (мышц спины, которые выполняют функцию поддержки позвоночника). Как правило, чем крепче корсет, тем ровнее и здоровее позвоночник.

В дополнение к турнику вы можете использовать ещё одно нехитрое, но очень полезное для спины изобретение под названием фитбол. Благо примеров упражнений с ним огромное количество.

Если не будете заниматься своей осанкой, осанкой своего ребёнка, последствия могут быть самыми неприятными. Даже простое нарушение осанки, не говоря уже о сколиозе, может в будущем вызвать проблемы:

- с учёбой (попробуйте просидеть всю лекцию с болями в спине, от шеи до поясницы);
- со здоровьем (например, головные боли оттого, что смещённые шейные позвонки давят на сосуды, это весьма распространённое явление);
- в личной жизни, в конце концов. Ведь люди охотнее обращают

внимание на статных парней и девушек с красивой осанкой.

### Красивая широкая спина

Если вы мечтаете стать обладателем широкой, рельефной спины, то турник — это то, что вам нужно. Трудно представить ещё какие-либо тренажёры и упражнения, которые так же эффективно могли бы сформировать спину и верхнюю часть торса в целом.

Подтягиваться на турнике можно различными хватами, однако не все хватки одинаково полезны для спины. Чтобы как следует прокачать спину, необходимо подтягиваться широким хватом и чуть шире среднего.

Захват перекладины ладонями от себя (классический). Выполняя упражнения, локти старайтесь направлять в стороны, а не вовнутрь. Очень эффективными будут подтягивания с широким хватом за голову.

### Турник и плечи

Во многих статьях можно встретить информацию о том, что

подтягивания очень хорошо развивают мышцы плеч. На самом деле это заблуждение. Подтягивания косвенно и очень слабо нагружают переднюю и среднюю часть плечевых мышц.

Тыльную часть плеча можно немного нагрузить подтягиваниями обратным хватом, уже среднего. Занимаясь только на перекладине, стать обладателем широких округлых плеч у вас вряд ли получится.

### Крепкие, сильные руки

Во всех без исключения силовых упражнениях на турнике задействованы руки. Причём не какие-то отдельно взятые мышцы, а все — от предплечий до трёхглавой мышцы плеча. Именно поэтому турникмены со стажем и гимнасты являются обладателями сильных и рельефных рук.

### Развитие мышцы брюшного пресса

Нельзя не упомянуть о том, что, даже выполняя классические подтягивания на турнике, косвенно

нагружаются мышцы пресса. Однако можно воздействовать на них и напрямую.

Одно из самых эффективных упражнений для этого — подёмы ног вверх. Берётесь удобным хватом за перекладину и начинаете медленно поднимать ноги до касания кончиками пальцев перекладины.

Если для вас такое упражнение показалось очень сложным, то просто согните ноги в коленях и поднимайте их до касания коленями груди.

### Профилактика гиподинамии

Гиподинамия (малоподвижный образ жизни) — это болезнь всех болезней нашего времени. Так сложилось, что с приходом цивилизации люди становятся более пассивными и ленивыми. Не зря ведь говорят: «лень — двигатель прогресса». Вредных привычек и моральных ценностей касаться не будем, здесь и так всё ясно.

На самом деле, многие недооценивают опасность этой болезни. А ведь физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

Причём для того, чтобы совсем не превратиться в безформенный овощ, совсем не обязательно изнурять себя походами в зал и долгими тренировками. Достаточно уделять зарядке несколько минут в день: повисели на турнике, отжалась несколько раз на брусьях, отжалась от пола, сделали растяжку — и достаточно.

Противопоказаны занятия на турнике, когда у человека есть скалиоз, остеохондроз, грыжа межпозвоночных дисков и прочие заболевания.

При наличии каких-либо других заболеваний перед началом занятий на турнике лучше проконсультироваться о допустимых нагрузках у терапевта либо специалиста по лечебной физкультуре.

<https://vk.com/whatisgood2>

## Что такое планка

Планка является одним из самых популярных и эффективных упражнений для пресса по всему миру. Планка заставляет работать не только мышцы живота и плечевого пояса, но и мышцы всего тела.

Она заключается в том, чтобы раз в день как бы «зависать» над полом на несколько минут, опираясь лишь на руки и мыски ног. Безспорно, находиться «в подвешенном состоянии», пусть и две минуты, — задача не из лёгких. Зато результат не заставит себя ждать. Уже через две недели регулярных занятий вы заметите, как подтянутся все мышцы вашего тела.

Планка — упражнение статическое. Движений в нём нет, потому самое главное тут — держать тело правильно.

Лягте на пол животом вниз. Согните руки в локтях на 90° и перейдите в упор лёжа на локтях. Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток ног.

Опирайтесь только на предплечья и кончики пальцев ног.

Локти находятся непосредственно под плечами.

Тело держите как можно ровнее, мышцы живота напрягите и уже не расслабляйте. Старайтесь не прогибаться бёдрами вниз к полу.

1. Ступни. Ставьте вместе: держать равновесие станет сложнее, что увеличит нагрузку на мышцы живота.

2. Ноги. Должны быть прямыми и напряжёнными, в противном случае нагрузка на прямую мышцу живота, удерживающую поясничный отдел от прогибов, также уменьшится.

3. Ягодицы. Напрягите. И не отпускайте напряжение до окончания подхода. Сокращение ягодичных мышц увеличивает активность всех мышц кора.

4. Поясница. Самый сложный момент! При правильном выполнении планки поясничный отдел позвоночника должен быть плоским. То есть поясницу нельзя ни округлять, ни прогибать. Представьте, что ваша поясница плотно прижата к стене.

5. Живот. Втяните, а затем (уже втянутым) постарайтесь подтянуть к рёбрам. На протяжении всего подхода держите живот в этом положении, но дыхание не задерживайте.

6. Локти. Чтобы не создавать лишней нагрузки на плечи, ставьте локти строго под плечевыми суставами.

Выполнять упражнения необходимо на выдохе, а удерживать — до умеренного напряжения в

мышцах. Продержитесь в этом положении сколько возможно: для начала достаточно продержаться 10 секунд. Как правило, люди с разной подготовленностью сохраняют позу планки от 10 секунд до 2 минут. В идеале нужно удерживать тело в неподвижном положении как можно дольше — так вы задействуете мышцы по максимуму, но если вы — новичок, не старайтесь побить рекорд: начните с самого малого.

Совет: если делаете упражнение первый раз, сначала продержитесь 10 секунд, в следующий раз 20 секунд, потом 30 секунд и в конечном итоге до 1 минуты. Хороший результат составляет 2 минуты, но если выполняете три подхода, то тогда продержитесь по 1 минуте.

Старайтесь постепенно увеличивать время тренировки.

<https://vk.com/pohudenieangarsk>



**В** арсенале у каждого человека есть множество удивительных способов защитить себя от жизни, одним из которых является гордыня. Она развивается благодаря установкам семьи и общества и служит надежной защитой, позволяющей личности сохранить себя и свои представления о мире. Ведь менять себя и подстраиваться под обстоятельства некомфортно и страшно.

Гордыня коварна. Она обвешивает ярлыками, дает советы и осуждает, потому что знает, как лучше и правильнее нужно жить. Вместо того, чтобы найти, чему можно научиться у других людей. Она за все и за всех берет на себя ответственность или наоборот, всегда обвиняет окружающую среду.

Она требует, чтобы люди и мир беспрекословно соответствовали ожиданиям человека и выполняли его просьбы и требования, иначе им придется столкнуться с разрушительной силой агрессии, осуждения, оскорблений, обид, претензий, зависти, ревности и мести. Она не признает свои неправоту и не извиняется. Она оказывает помощь «свысока», подчеркивая свое превосходство, ожидая бурной благодарности и признания, но сама при этом может оставаться неблагодарной. Она проявляется в недовольстве своей жизнью («мир так не справедлив ко мне») и загоняет человека в состояние жертвы. Часто она запрещает принимать подарки и говорить о своих желаниях, маскируясь под скромность и самодостаточность и не позволяет начинать выполнять работу без уверенности в том, что та будет выполнена идеально.

Она всячески поддерживает сформированные человеком представления о мире, отказываясь принять, что мир справедливее и гармоничнее, чем кажется на первый взгляд. Что в нём все люди равны и уникальны по-своему, нет плохих или хороших и в каждом человеке сочетается как светлая, так и темная сторона.

Гордыня является источником множества пагубных эмоций и мыслей, а негативные мысли и эмоции в свою очередь приводят к болезням и страданиям.

Человек, желающий накопить личную силу, то есть жизненную энергию, которая нужна для того, чтобы преодолевать препятствия, без затруднений реализовывать свои намерения и работать над собой, обязан избавиться от гордыни.

Но для того, чтобы избавиться от гордыни, надо сначала её распознать.

Рассмотрим самые характерные признаки гордыни:

**1. Гордыня прежде всего проявляется чувством собственной непогрешимости и правоты и неправоты окружающих.**

Такие люди чувствуют, что всегда правы, склонны критиковать кого-то, обсуждать, сплетничать и обвинять. «Даже если я не прав, то другой ещё хуже. А раз он хуже, значит, я — лучше».

**2. Следующее проявление гордыни — это жалость к себе.**

Чувство собственной важности является скрытой жалостью к себе, человек чувствует себя несчастным, он испытывает боязнь и страх перед всем миром, и для того, чтобы защититься от него, выставляет на показ свою важность, значимость, достаток. Такой человек сконцентрирован только на себе, он начинает играть роль тирана или жертвы, из его жизни уходит собранность, трезвость и уравновешенность.



# Признаки гордыни

Чтобы чувствовать себя более или менее спокойно, он выстраивает определённые щиты — представления об этом мире, которые помогают сохранить его мирок в неизменном состоянии. На поддержание такого мира уходит огромное количество энергии. Мало того, такой человек закрывается от окружающего мира, а значит, и от жизненной энергии. То есть не даёт ей войти в его жизнь. На уровне подсознания он понимает, что таким образом придётся менять свою картину мира, а этого не хочется делать, так как эти изменения с приходом Живы могут быть кардинальны и придётся отказать от очень многих жизненных удовольствий.

Когда мы сконцентрированы в основном на себе, то невольно вовлекаем себя в мир жестокости, эгоизма и страдания.

**3. Отношение свысока, снисходительность.**

Человек чувствует себя выше других, следовательно, всех людей считает ниже себя.

Снисходительность делает человека малым и никчёмным. Но ему кажется, что он велик. Вот это и есть роковая ошибка. Это лишает нас возможности действовать в нужном нам направлении.

**4. Покровительственное отношение к кому-либо.**

Такое проявление гордыни находится рядом со снисходительностью. Обычно люди, которые помогают кому-то, требуют благодарности и уважения. От таких людей можно слышать: «Ты должен быть благодарным мне за то, что я для тебя сделал!»

**5. Унижение других и себя.**

Есть люди, которые считают себя неудачниками, ни на что не способными, низки духом, и если видят кого-то выше себя, они готовы ползть перед ними на коленях. Но в то же время, если они замечают людей ниже себя, вынуждают их вести себя точно так же.

Унижение себя и других говорит о низком духе человека. Такой человек очень опасен, особенно если он получает доступ к власти.

Человек, который избавился от гордыни, сам не унижается и не позволяет кому-либо унижаться перед ним. В любой ситуации он остаётся самим собой.

**6. Проявлением собственной важности есть мнение, что «без меня мир не сможет существовать».**

Такие люди думают, что только от них всё зависит, на них всё держится: мир, работа, семья. Здесь существует тонкая грань между чувством ответственности и собственной важности.

Возникает желание всё держать под контролем. Это в свою очередь порождает большое напряжение. Да, мы творим этот мир своими мыслями, своей жизненной энергией. Но мы делаем это неразрывно с окружающим миром, сообщая. Мы и окружающий мир — это единое целое.

Иногда появляется навязчивая мысль о спасении людей от их проблем. И человек уже мнит себя супергероем, хотя на помощь его никто и не звал.

**7. Слишком серьёзное отношение к себе.**

У человека возникает чувство, что он очень важная персона. И это чувство даёт ему повод раздражаться по поводу и без. И когда что-то в жизни складывается не так, как хочется, он может встать и уйти. Такую ситуацию часто можно видеть в семьях при разводе. Каждый из супругов считает, что тем самым проявляет силу своего характера, но это не так. Таким образом они наоборот проявляют слабость.

Когда мы слишком много думаем о своей личности, это приводит к усталости и к закрытию от окружающего мира, отнимаем силы и порождает массу проблем. Чувство собственной важности делает человека неуклюжим, тяжёлым. Человек не должен чувствовать себя более важным, чем что бы то ни было в этом мире.

**8. Чрезмерная важность в свою очередь порождает другую проблему — человек начинает сосредотачиваться на том, что другие думают и говорят о нём.** Он заиклен на своих проблемах и постоянно говорит о них, у него проявляется нарциссизм и самолюбование.

Он всячески стремится привлечь к себе внимание, часто выставляет напоказ свой достаток (необычная одежда, дорогая и бросающаяся машина, дом и прочее). Иногда бывает другая крайность

— невнимание к своему физическому телу, неряшливость и др. Но цель одна — привлечение к себе внимания.

**9. Хвастовство.**

Чувство превосходства над другими. Человек начинает восхвалять свои достоинства. А делает это он потому, что у него есть комплекс неполноценности, и ему просто нужно получить одобрение окружающих, почувствовать свою значимость.

**10. Отказ о помощи.**

Гордый человек не позволяет другим людям себе помогать. А почему? Потому, что он хочет получить все плоды сам, он боится, что придётся с кем-то делиться.

Гордость через отказ от помощи привлекает к себе внимание и крепко держит близких людей на привязи, вызывая в них чувство вины и жалости.

**11. Желание получить славу, уважение и почёт, возвыситься.**

Люди приписывают себе заслуги и труды других людей. Но также в них присуща склонность делать из людей кумиров.

**12. Мысль о том, что деятельность, которой занимается человек, нужнее и важнее всех остальных.**

Такое отношение порождает чрезмерное напряжение. Ведь другому не доверишь дело. Приходится всё делать самому.

**13. Соперничество.**

Желание сделать плохо, больно сопернику. Любая конкуренция приводит к напряжению, вызывает агрессию, подсознательное желание унижить соперника, что в итоге приводит к срывам и болезням.

**14. Желание спорить и доказывать свою правоту.**

Стремление осуждать людей за их ошибки, поступки и действия.

Такой человек сознательно ищет в людях недостатки, мысленно их наказывает, всё это делается с чувством гнева, раздражения и ненависти. Иногда даже хочется проучить человека.

Человек гордый не хочет принимать точку зрения другого человека, не способен пойти на компромисс. Он часто в злобе и раз-

дражении повышает голос. Хочет всегда последнее слово оставить за собой, не понимая, что в споре никогда не родится истина. Там, где истина, — нет споров. Потому что всем всё понятно. Нам же никогда не придёт в голову спорить о том, что Солнце всходит утром и светит всем. Это, как говорится, факт.

**15. Использование слов, значение которых другим людям непонятно.**

Обычно этим пороком страдают учёные.

**16. Нежелание делиться своими знаниями.**

Не стоит бояться делиться своими знаниями без денег. Если делать это от открытого сердца, то неизбежно откроются другие способы получать средства для жизни. Ведь Вселенная изобильна. И чем больше будет знания в природе, тем меньше будет места для мракобесия.

**17. Нежелание благодарить и прощать. Обидчивость.**

Это происходит от нежелания брать ответственность на себя за свою жизнь и от непонимания того факта, что окружающий мир всегда и везде заботится о нас.

Мы должны смиренно и с благодарностью принимать всё то, что происходит с нами в нашей жизни.

**18. Нечестность к себе и другим людям.**

Такой человек может не выполнять своих обещаний, специально вводить людей в заблуждение, врать. Такое поведение может принести какие-то материальные блага, но в итоге человек только потеряет.

**19. Сарказм.**

Стремление связать, зло подшутить над человеком, обидеть едким замечанием или грубостью.

**20. Стремление быть в роли судьи.**

Хочется судить и осуждать людей за их действия, за их поступки и даже за ошибки. Такой человек ищет в людях недостатки, мысленно даёт им наказание. Причём делается всё это, как правило, в унижительном тоне. В суждениях часто присутствуют гнев, ненависть и раздражение. Иногда хочется отомстить или проучить человека.

Обычно это происходит по отношению к государственным служащим, политическим деятелям, другим национальностям, соседям. Как говорится, было бы желание, а кого осудить — найдётся.

**21. Нежелание признавать, что у вас есть недостатки — духовные проблемы и гордость.**

Если, прочитав эти признаки, вы не нашли ни одного наличия у вас гордыни, то ваши дела совсем плохи. Это значит, что у вас непомерно развито чувство собственной важности. В таком случае — начинайте читать сначала.

Как избавиться от гордыни? Есть два пути.

**Первый** — прорабатывать по каждому пункту отдельно по одному признаку.

**Второй** — проработать всё сразу принятием безоценочного и безусловного отношения к себе и к окружающему миру.

**Главное** — ваше непреклонное намерение.

**Валерий СИНЕЛЬНИКОВ,**  
психотерапевт, писатель



# Эликсир молодости от Сен-Жермена

**М**олодость — это состояние Души. На самом деле она довольно независима от физического тела. Это состояние Души может быть у человека любого возраста. Это не состояние физического тела, потому что в молодости это в первую очередь оптимизм, желание познавать мир и творить, и созидать в нём правильные божественные мудрые вещи. Это является молодостью Души.

Когда человек чувствует, что он уже всё познал в этом мире, ему ничего не интересно — это старость, старение. Такой человек даёт сигнал Высшему Я, что он может выйти из воплощения.

На подсознательном уровне тот человек, который пребывает в унынии, в депрессии, даёт сигнал своему Высшему Я: «Мне здесь не нравится, заведи меня в Духовный мир». Это является старением.

Физическое старение — необходимый физиологический процесс для того, чтобы последние годы или десятилетия воплощения на Земле человек пересмотрел всю свою жизнь, проанализировал, растворил все блоки, примирился со всеми людьми, можно сказать, раздал все свои моральные, энергетические и кармические долги и пришёл в состояние высоких вибраций, и в этом состоянии покинул воплощение. Молодое, здоровое, красивое тело может очень сильно отвлекать Дух от выполнения его задач.

Молодое, красивое, здоровое тело физически очень часто вы-

зывает восхищение окружающих. Восхищение — это форма любви. В этом случае будет проявляться любовь к телу, не к поступкам, мыслям, а к телу, его строению, его красоте, его совершенным формам. Часто такое восхищение успокаивает любовь. Она успокаивает человека, что этого достаточно, и он стремится сохранить эту красоту как можно дольше, боясь потерять любовь окружающих людей.

Такой человек часто не обращает внимания на духовные составляющие в себе, потому что привык к тому, что в окружающем мире обращают внимание только на его тело, жилище, автомобиль, финансовую составляющую. А чтобы всё это заработать и удерживать, нужно здоровое тело.

Поэтому человек в старости начинает болеть, у него ослабляется тело, теряется не красота, а внешняя привлекательность для других.

Привлекательность и красота — немного разные понятия. У человека угасает постепенно половая функция для того, чтобы он мог свою энергию направить на седьмую чакру. Дело не только в потере энергии. Половое влечение всегда вовлечено в какие-то отношения между мужчиной и женщиной. Отношения всегда наполнены эмоциями. Эмоции требуют времени, их проживания, анализа. Сами отношения требуют времени.

Если осталось несколько десятков лет до выхода из вопло-

щения, то время организма на это не может тратиться. Божественный закон, который создаёт тела, предусматривает старение физического тела — это первый момент.

Второй момент: часто спрашивают, почему прекращается или ослабляется репродуктивная функция. Потому что законы Бога, которые проявлены в законах природы, тела, предусматривают, что прекращение зачатия и рождения оберегает детей, которые могли бы появиться у пожилых родителей от того, что они останутся одни в юном возрасте. Если пожилой родитель, папа или мама, выйдут из воплощения, они могут остаться одни ещё до совершеннолетия, что снизит их способность к выживанию и адаптации. Это закон природы.

Как выйти на духовный путь развития?

## Любовь к себе

Дух человека может быть больше настроен на волну физического мира либо на волну Духовного мира. Если человек больше настроен на волну физического тела, он себя ощущает телом, включён в эти события, он считает себя физически человеком, который живёт по законам материального мира.

Если человек больше настроен на Духовный мир, чувствует свою Душу и выполняет её советы, он идёт по духовному пути развития. Каждый из вас, дорогой читатель,

может пойти по духовному пути, стать любящим, для этого стоит реально захотеть это сделать.

Захотеть — это не так просто. Нужно прервать, прекратить инерцию материалистического сознания, которая нащёптывает вам, что всё в порядке и не стоит менять свою жизнь ради каких-то философских непроверяемых суждений. Такой голос сомнения есть почти в каждом из вас. Многим людям не так просто преодолеть инерцию своего мышления и выйти на духовный путь развития.

Как это сделать? Хотя бы по 20–30 минут в день уделять себе, своему духовному развитию. Просто сесть в тишине, настроиться на свой духовный канал. Посидеть, поговорить с собой. Спросить себя, что я сделал в этот день высоковибрационного? Какие высокие вибрации я принёс в мир, какие низкие вибрации я принёс? Почему? Заняться простейшим самоанализом.

Направить своё внимание на макушку головы, настроиться на ощущение канала. Почувствовать, что вы там ощущаете, сказать: «Я есть!».

Прислушайтесь, где вы чувствуете? Кто это говорит? И почувствуйте себя каналом, который идёт вверх. Дальше уже смотрите вверх и скажите:

«Божественный Свет, я хочу с тобой пообщаться. Ответь на мои вопросы: кто я? Куда я иду? Правильно ли я поступаю? Выполняю ли я свою задачу?»

Делайте это каждый день.

Главное — не мечтать об этом, а реально сделать. Если ничего не чувствуете, это ещё не значит, что этого не существует. Уделите этому хотя бы 14 дней. Две недели каждодневных упражнений по 30 минут в день уделите своему Духу из тех 24 часов, которые вам отведены для жизни на Земле. Хотя бы 30 минут отдайте самому себе в Духовном мире.

Говорю о том необходимом свободном времени, которое человек должен уделить себе, в том числе для развития его успешности в этом мире, для развития и укрепления здоровья, работоспособности, оптимизма. Я вам повторю, что оптимистический настрой, который у вас появится после общения со Светом, он многократно увеличит ваш энергетический жизненный потенциал, позволит вам добиться своих целей и намного сократит сумму вашего чека из аптеки.

Снизится заболеваемость, потому что причина любых заболеваний — воспалительных, сердечных, мозговых, желудочно-кишечных — это в первую очередь дефицит любви. А если у вас нет, дорогие друзья, любви к самому себе, то вы не способны ни полюбить другого, ни почувствовать любовь других. Вам везде будет казаться лишь серость, раздражение, уныние и безпросветная тоска. Ищите Свет только в себе. Это совсем не сложно. Стоит лишь сделать шаг навстречу к Богу, и Он сделает к вам навстречу 10 шагов.

Когда вы найдёте в себе этот Свет, то станете источником для всех.

**По материалам Центра «Кассиопея»**

<https://vk.com/cassiopeia.center>

# Как запустить намерение



Как провозгласить намерение после того, как вы его сформулировали? Как именно «отправить ваш заказ» во Вселенную? Как заявить о вашей решимости иметь и действовать?

## 1. Подготовьтесь к запуску намерения

Перед тем как провозгласить намерение, необходимо как следует подготовиться. Выделите свободный час времени, желательнее всего найти тихое уединённое место и отключить все средства связи. Вы можете находиться как в своей квартире, так и где-нибудь на природе или в городе, главное — чтобы вы чувствовали себя спокойно и расслаблено в этом месте.

Закройте глаза и несколько минут наблюдайте за своим дыханием. Просто присутствуйте здесь, осознавайте себя в момен-

те и освобождайтесь от напряжения. Ощущайте, как с каждым выдохом из вашего тела уходят зажимы, а из разума исчезают негативные мысли и старые программы. Прямо сейчас вы создаёте для себя новую жизнь. Сонастройтесь со своей Душой. Вспомните о вашем намерении и ещё раз спросите её: «Душа моя, это то, чего тебе хочется?». И если ответ положительный, приступайте к формулировке намерения.

## 2. Пропишите намерение в блокноте

Слова, зафиксированные на бумаге, обретают особую силу и энергию. Поэтому обязательно пропишите ваше намерение на листке бумаги, в красивой открытке или лучше всего — в личном блокноте. Вы можете завести себе отдельный блокнот для практики и записывать там намерения, цели,

позитивные мыслеформы, декларации и констатации и так далее.

Вы можете предварительно записать намерение на черновике, а в момент запуска торжественно, аккуратным почерком, пропуская через себя каждое слово и заряжая его энергией, переписать в блокнот. Только пишите именно от руки, не печатайте на компьютере или в телефоне.

## 3. Наполнитесь состоянием твёрдого знания и уверенности

Намерение, как вы знаете — это решимость иметь и действовать. Это ваше безусловное право Верховителя реальности — право создавать свою реальность. И необходимо, чтобы вы сами были в этом уверены. Намерение — это не скромная просьба, не пожелание, не надежда и не мольба. Вы должны абсолютно точно знать,

что оно исполнится, ведь это ваш «заказ», который не подлежит обсуждению и сомнениям.

Наполнитесь состоянием твёрдого знания, что вы имеете право заявлять о том, чего хотите. Вы не занимаете позицию Просителя, вы не просите, вы заявляете.

## 4. Зачитайте намерение вслух

Настало время провозгласить ваше намерение. Медленно и торжественно произнесите его вслух, можете зачитать из блокнота. Пропускайте через себя энергию каждого слова. Представляйте яркие образы, когда произносите то или иное предложение. Ощущайте внутри себя абсолютную уверенность, но при этом уверенность спокойную, без излишнего вождения и нетерпения. Относитесь к намерению серьёзно, но расслабленно и легко. Не завышайте важность, чтобы не создавать избыточных потенциалов.

Представьте, что вы сделали заказ в интернет-магазине и вам звонит оператор, чтобы его подтвердить. Вы спокойно повторяете заказ: вы уверены, что это именно то, чего вы хотите. Вы уверены, что у вас достаточно денег, чтобы его оплатить. И вы точно знаете, что скоро курьер привезёт вам то, чего вы хотите. Может быть, не прямо сейчас, не в этот же день. Но обязательно привезёт, и вы получите желаемое. Именно таким

должно быть ваше состояние во время запуска намерения.

## 5. Придумайте для себя маленький ритуал

Чтобы запустить намерение во Вселенную, хорошо придумать любой маленький ритуал. Вы можете включить любимую музыку, исполнить импровизированный танец или пропеть песню, зажечь свечу, запустить фейерверк, выпить бокал сока или ароматного травяного чая, помедитировать, прогуляться по парку, попрыгать по комнате, хлопнуть в ладоши — всё, что угодно. Любое ваше действие «закрепит» намерение в вашем подсознании и наполнит вас уверенностью и ощущением праздника, предвкушения, чуда.

Ритуалом может стать и сам ваш приход в особенное место, где вы запускаете намерение. Это может быть ваше личное, секретное «место силы»: например, смотровая площадка, откуда открывается красивый вид на город или тихий берег лесного озера, или какая-то возвышенность, откуда можно любоваться закатами, или уютный уголок вашей комнаты, где горит свеча и ароматические палочки.

Итак, чтобы провозгласить намерение и запустить его во Вселенную, необходимо:

- войти в правильное состояние,
- наполниться уверенностью,
- прописать намерение,
- проговорить его, наполняясь энергией каждого слова,
- выполнить простой ритуал или какое-то действие.

**Дзен «Всё о трансерфинге»**

У меня двое детей: дочери 9 лет, сыну 3 года. Дочка учится в 3 классе на семейном образовании. Расскажу, почему мы решили перейти на семейное обучение, как оформили документы, какие были трудности, нравится ли нам и не жалеем ли о своём выборе, а также кому бы я вообще не советовала переходить на данную форму обучения.

### Что нас подтолкнуло к семейному обучению

В первый класс школы дочь шла с большим восторгом, в предвкушении нового и интересного. Любимые подруги в классе. Что может быть лучше?!

Поначалу всё нравилось. Багаж знаний у неё был хороший (умела хорошо читать и считать в пределах 20), что давало возможность практически не засиживаться за домашними заданиями. Успевала ходить на балльные танцы и заниматься на фортепиано (инструментальное исполнительство).

Первый класс пробежал, летние каникулы прошли с оформлением читательского дневника. В общем, как всегда.

А второй класс уже начинался тяжелее. Новые темы следовали одна за другой. Контрольные работы постоянно. Со второго класса стали ставить оценки, и ребёнок старался выкладываться на «4» и «5». Танцы и музыка продолжали забирать массу времени, а бросать их дочка не хотела.

Плюс в классе 36 человек, вечно кто-то заболевший приходит, и по кругу дети начинают хватать инфекцию. Во всяком случае, дочь каждый месяц стабильно была на больничном, а вслед за ней болел младшенький...

К концу второго класса накопилась сильная усталость у ребёнка и у нас, родителей. О спокойствии в семье речи не шло. Была какая-то гонка: школа — музыка — танцы — уроки... Времени катастрофически не хватало! Папа тоже хотел видеть вечером семью, а не делать уроки.

Все, как один, советовали нам бросить музыку или танцы, и тогда будет счастье, будет легче! Оно-то понятно, но из всего этого хотелось бросить лишь школу. Желание у дочери ходить в школу отпало, да и учиться тоже.

Однако дочь училась на «4» и «5» с учётом вечной нехватки времени! При этом не сидела долго над уроками. Цели учиться только на «отлично» не было, но всё получалось. Цена этого — усталость и недосыпание у ребёнка, расшатанная нервная система. Ребёнок начал бояться делать ошибки, даже незначительные. Ведь за всё снижают оценки.

Всё это подтолкнуло к поиску информации о семейном образовании.

За лето изучив информацию и взвесив свои силы, мы приняли решение переходить на семейную форму обучения. Если вдруг что-то не получится, то всегда можно вернуться в школу.

### Когда не стоит переходить на семейное обучение

Если оба родителя работают и у них нет времени, а также если нет бабушек и дедушек, которые могли бы заниматься обучением ребёнка, то не нужно переходить на семейное обучение.

# Опыт семейного обучения

Даже если вы решили обучать не сами, а с помощью репетиторов и онлайн-школ, всё равно следует контролировать процесс обучения. Ребёнок не будет самостоятельно учиться без контроля со стороны взрослых, во всяком случае, поначалу!

Процесс обучения дома тоже нужно налаживать. Выработать расписание, по которому будете учиться и которого придерживать. А главное — понять, что пропускать обучение можно только по уважительной причине. Ведь расслабиться легко, а собраться и каждый день учиться без пинка — трудно.

### Уведомление о переходе на семейное обучение

Приняв решение, мы начали с того, что отправили уведомление в Департамент образования о выборе семейной формы обучения.

Без уведомления уйти из школы нельзя, так как родителей могут привлечь к административной ответственности за плохое выполнение своих родительских обязанностей. Ведь ребёнок имеет право на обучение, а родитель не может нарушить это право.

Уведомление отправляли по почте заказным письмом с описью вложения. Недели через две пришёл ответ, что они внесли нашего ребёнка в список обучающихся на семейном образовании.

### Забрали документы из школы

Хотели забрать документы из школы, но оказалось, что без «бегунка» из библиотеки об отсутствии задолженности документы не отдадут, а летом библиотека закрыта. Ждали до 15 августа.

Получив «бегунок», мы отправились в приёмную директора школы. Нас встретила секретарь. Сообщила, что без справки, в какую школу нас берут, документы не отдаст.

Пришлось ей сказать, что дочь будет учиться в Москве, а в какой конкретно школе — ещё не знаем. Нам пошли на уступку, и после того как мы написали заявление, отдали документы, попросив всё-таки прислать справку, в какую школу возьмут ребёнка.

В нашем случае не пришлось врать, ведь дочь действительно собирались учиться в Москве, правда дистанционно.

### Выбрали школу для прохождения аттестации

Обучение в школе своего города мы не планировали, так как понимали, что просто так сдавать аттестации не получится: будут проблемы, предвзятое отношение. Отдельно нужно будет проходить сдавать нормативы по физкультуре.

Для своего спокойствия и спокойствия ребёнка решили прикрепиться к школе через дистанционную платформу и сдавать аттестации дистанционно.

### Семейное обучение с ЦПСО

Просмотрев много информации, выбрали ЦПСО (Центр поддержки семейного образования).

Конечно, для нас всё было в первый раз, мы очень переживали.

Решающим, честно говоря, стал отзыв новых знакомых, которые год отучились с ЦПСО, их всё устраивало.

Позвонили в ЦПСО, уточнили волнующие нас вопросы. Нам всё подробно рассказали, объяснили.

Вопросы которые нужно обязательно задавать:

Сколько есть попыток для сдачи аттестаций? (Ответ: две попытки).

Сколько времени отводится на аттестацию? (Ответ: 8 часов).

Аттестация проходит с видеокamerой или без? (Ответ: без видеокamerы).

К какой школе будет прикрепление? (Ответ: Московская аккредитованная школа, более конкретно — после оплаты курса, так как школ несколько).

Аттестация проходит один раз в год или несколько раз? (Ответ: один раз в год).

Далее следовала покупка пакета с оплатой через сайт. Нас заинтересовал промокод, при наличии которого была скидка 5%. Позвонили снова, спросили про промокод, нам выслали его на почту. Пакет за 3 класс стоил 10 тысяч рублей, минус скидка 5%, итого 9500 рублей. Мелочь, а приятно!

Оплатили, следуя инструкции. Нам обещали после оплаты в течение суток выслать на почту анкету для регистрации ребёнка на платформе ЦПСО. Анкета пришла через 10 минут.

Заполнив анкету, стали ждать доступ к личному кабинету. Обещали через двое суток, но снова приятная неожиданность: буквально через пару часов доступ был открыт.

Конечно, я сразу побродила по личному кабинету. Всё довольно просто и интуитивно понятно.

### Оформление в школу

В личном кабинете есть список документов, которые необходимо собрать и отправить почтой по указанному адресу. Переживала, ведь нужно было отправлять личное дело. Но всё, слава Богу, дошло быстро и без приключений. Через пару дней после получения высветился статус о прикреплении к школе. Скачала справку и заказала оригинал (выслали сразу): пусть лежит дома на всякий случай.

### Обучение и аттестации с ЦПСО

Распечатала по всем предметам план обучения (темы, которые ребёнок должен пройти).

Решили до начала учебного года сдать аттестации по лёгким предметам, к которым не нужно готовиться: ИЗО, технология, физкультура, музыка. Очень хотелось попробовать, как всё проходит.

Важно: сдавать предметы можно только с помощью компьютера или ноутбука. Очень хотелось с планшета, но пока это в разработке.

#### Физкультура

По физкультуре тесты очень лёгкие, дочка без проблем сама отвечала. Всего 10 вопросов. Можно загрузить справку, если занимаетесь спортом. Но тесты настолько лёгкие, что не вижу смы-

сла. Времени на сдачу ушло менее 10 минут.

#### ИЗО и технология

Тоже сдала без проблем, на каждый предмет 10 тестов. Вопросы несложные. При желании, если занимаетесь в государственных кружках, можно взять и загрузить справки.

#### Музыка

Музыку хотели по справке сдать, ведь не зря же занимаемся. Но как-то всё руки не доходило взять. Потом открыли тесты и сдали, дочь сама всё ответила, вопросов снова было всего 10.

#### Окружающий мир

К ноябрю с дочкой прошли окружающий мир. Прочитали и разобрали два учебника Плешакова. Распечатала пробные тесты. Дала на самостоятельное решение дочке. Ответы не порадовали, тесты не очень хорошо составлены для понимания ребёнком.

Сели вдвоём сдавать аттестацию. Дочка отвечает, а я контролирую процесс. На компьютере тесты оказались намного проще. Даже простые. Помогать не пришлось. Дочь сама сдала с первой попытки, без единой ошибки. Всего было 20 вопросов, это заняло около 20 минут.

#### Аттестацией довольна

Без пройденного материала дочь сама не прошла бы, то есть для сдачи нужно пройти весь годовой материал, а потом садиться за тесты.

Были вопросы по одному из каждого раздела. В конце запомнились вопросы по городам «Золотого кольца России» и странам-соседям. Но учебника Плешакова хватило «с головой». Мы ещё после каждой прошедшей темы из учебника смотрели видеоурок РЕШ (Российская электронная школа) по окружающему миру за 3 класс.

### Обучение

Мы с дочкой выбрали вариант, когда в день изучаем два обязательных урока (русский язык и математика) и один дополнительный (русская литература или английский язык).

Математику учим по учебнику Моро. Этого для сдачи аттестации хватит. Во 2-м классе изучали математику по учебнику Петерсона. Первая часть учебника Моро за 3-й класс оказалась повторени-

ем 2-го класса по Петерсону. Тут родителям решать, по какой программе идти обучение.

### Учебники

Некоторые учебники распечатала на принтере и разложила в папки с файлами по темам. Часть учебников купила в книжном интернет-магазине «Лабиринт». В обычных книжных магазинах у нас в городе не продают учебники, так как спроса на них нет. Сейчас в школах выдают учебники, и магазины перестали их завозить.

На «Wildberries» купила тетради по русскому языку и математике в двух частях. Так и решился вопрос с учебниками. В электронном варианте я не люблю читать учебники и не даю ребёнку.

### Заклучение

Нам семейное обучение нравится. Мы никуда не спешим по утрам. Делаем зарядку, завтракаем и приступаем к учёбе. В своём темпе изучили запланированные темы — и свободны. Можно идти гулять или заняться другими делами. Вечером танцы. Домашнего задания нет. Всё разбираем сразу днём. Иногда можно прогулять половину дня, а уроки оставить на вечер. Всё по желанию, настроению и погоде. Наша жизнь в наших руках!

Эмоциональное состояние дочери за полгода стало намного лучше. Проблем с мотивацией нет. Как только наступает лень, волшебные слова сразу всё решают быстро, просто моментально. Знаете, какие? — «С понедельника в школу пойдёшь, если дома не хочешь учиться...» И всё! Пока работает безотказно.

Проблем с социализацией нет. У дочери есть подруги, с которыми она периодически встречается. На танцах у неё свой коллектив, там дочь занимается пять дней в неделю по несколько часов. Дома брат не даёт скучать.

Планируем учиться на семейном обучении и 4-й класс. С 5-го класса подумываю о заочном дистанционном обучении. Но до этого ещё далековато.

Младшего не вижу большого смысла вести в школу в 1-й класс. Правда, у нас ещё в запасе подумать есть целых четыре года. Но что-то мне подсказывает, что будем дома учиться.

Елена СИМОНОВА

2021 г.

[https://vk.com/co\\_izhevsk](https://vk.com/co_izhevsk)





# Всё будет хорошо

— Через не могу, — говорила бабушка. — Надо уметь действовать через не могу.

Такова была жизненная установка, которой руководствовалась бабушка в воспитании детей. Не растить же, в самом деле, белоручек и неженков. «Не можешь — научим, не хочешь — заставим».

Бабушка была страстным адептом этого армейского девиза. Если бы не моя легкомысленная мама, я, наверное, все десять лет оставалась бы круглой отличницей. А так мне это удалось лишь в пятом классе, в 1951 году, когда мама, выйдя замуж, уехала на год к отчиму в Лефортово, оставив меня на попечение бабушки. Вот когда бабушка наконец-то взялась за меня. Вот когда она смогла без помех проверить свою методику в действии.

Несколько раз в неделю она

поднимала меня в шесть утра и заставляла повторять устные уроки. Ей удалось добиться невозможного — того, что я, вечно плавающая в географии и биологии, могла безошибочно назвать и показать на карте все полезные ископаемые, металлургические центры, любую равнину и возвышенность, рассказать, что чем омывается и как в природе происходит опыление и зачатые.

Бабушка приучила меня слушать «Пионерскую зорьку», складывать портфель с вечера, гулять только тогда, когда сделаны уроки.

— Кончил дело — гуляй смело, — повторяла она. — Делу время, потехе час.

И никакой беготни с мамой по театрам и киношкам, никаких поздних гостей и прочей вредной для ребёнка ерунды. Жизнь по-

теряла прежние краски, но приобрела новые.

У меня появился азарт. Я вдруг поняла, что могу быть не хуже других. И даже лучше. Из унылых троечниц я выбилась в хорошистки, а потом — о чудо! — в отличницы. Как описать, что я чувствовала, когда всю дорогу из школы домой несла на вытянутых руках первую и последнюю в своей жизни похвальную грамоту!

— Не знаю, как решать. Не понимаю, — говорила я, томясь над очередной задачей.

— Быть того не может! — восклицала бабушка и, усевшись рядом со мной, принималась звонким голосом читать условие задачи.

Это была самая драматичная часть моей тогдашней жизни, потому что, обладая кипучей энергией, бабушка не обладала и малой толикой терпенья. Когда моя тупость достигала апогея, а бабушкин голос — самых высоких нот, добрый мой дед с криком: «Утоплюсь!» выбегал из комнаты. Я тихо плакала, тупо глядя в учебник, и в слезах ложилась спать.

А утром я обнаруживала на столе, возле дивана, на котором

спала, раскрытую на первой странице чистую тетрадь с подробнейшим изложением решения задачи, в которую мне со страху не удавалось вникнуть накануне. Вначале шло условие, красивым и чётким почерком переписанное бабушкой из учебника, а потом поэтапно три разных варианта решения. Бабушки уже не было дома. А рядом с тетрадкой стояла закутанная в платок каша. Всё это напоминало сказку не то про Царевну-лягушку, которая за ночь успевала наткать ковров, не то про каких-то добрых гномов, тайком помогавших сапожнику тачать сапоги. Этот отнюдь не педагогичный бабушкин поступок, состоявший в том, что она решала за меня задачу, которую мне оставалось лишь переписать в свою тетрадь, был высшим достижением педагогики.

Решённая задача являлась чудесным знаком, доказательством того, что в жизни нет безвыходных ситуаций и всё разрешимо, как в сказке: ложись, мол, спать. Утро вечера мудренее.

— Утро вечера мудренее, — говорила бабушка, когда, усталая, возвращалась с работы. — Завалюсь-ка я на часок.

Иногда она так и спала до утра, не раздеваясь, а когда я открывала глаза, её уже не было. Зато на спинке стула висел мой отглаженный белый фартук и к форме был пришит чистый кружевной воротничок. Значит, бабушка помнила про мой школьный сбор и всё успела приготовить.

Нет, это не породило во мне никаких, как тогда выражались, иждивенческих настроений. Зато поселило веру в то, что всё в конечном счёте будет хорошо. И сколько бы жизнь ни старалась это опровергнуть, детская вера оказывалась сильнее. Хотя и давно это было, я до сих пор слышу энергичное бабушкино: «Быть того не может!»

И когда говорю себе: «Всё. Устала. Не могу больше», в ответ слышу десятки лет назад отзвучавшее: «А ты через не могу». Если мне когда-нибудь и приходит в голову светлая мысль, то случается это в самый ранний час утра, на границе между сном и бодрствованием. Потому что утро — это чистая тетрадь с решённой задачей, над которой я накануне лила горькие слёзы.

**Лариса МИЛЛЕР,**

**из книги «Золотая симфония»**

<https://vk.com/detiroditeli>

## Целый класс хулиганов, но не подлецов...

Спрашиваю Сашку:

— Кого у вас в школе называют хулиганом?

— Ну, вот если бегаешь быстро, кричишь громко или там прыгаешь высоко... Значит, стопудовый хулиган.

— Серьёзно?

— Так школу же сломать можно! Вот бежал ты по школе, поймал тебя директор или учительница — и всё. Будут орать тебе: «Ты хулиган! Куда бежишь? Школу ломаешь, всех затопчешь! Что тебе делать нечего?! Хулиган ты такой! Лучше бы книжку читал, а ты бегаешь. А ну быстро в класс, сядь и сиди тихо!»... и всё такое.

Что-то изменилось в этом мире. Или у Сашки не школа, а раскол...

Помню, как однажды очень серьёзная учительница по этике выговаривала главному хулигану нашего третьего «В», Игорю Фёдорову и всем нам до кучи:

— Не смей врать! Не смей убеждать! Не смейте обижать тех, кто слабее вас! Честность, доброта, смелость — лучшие качества настоящего ленинца!

Игорёха то бледнел, то краснел. За полчаса до этого кто-то кинул мокрую тряпку в эту учительницу: мы играли «в сифу» и заигрались. Мокрая, вся в мелу тряпка прилетела учительнице по шее и разозлила педагога страшно. Нас выстроили в колонну у доски и стали требовать признания: кто? Все молчали. Выдавать своих — это же не по-октябрятски! И тогда Игорёха, который уже как-то разбил окно в классе, сломал стул, расшиб коленку отличнице и понимал, что терять ему теперь нечего, вышел вперёд и сказал:

— Это я кинул.

Но учительница глянула в смелые парнишечьи глаза и резанула:



— Врёшь. Кого выгораживаешь?

Мы все вздрогнули.

Но Игоря было не сломить.

— Я кинул.

Учительница была строга. Она всю перемену и начало следующего урока рассказывала нам, что Ленин завещал всем быть честными. Что такое октябрятская порядочность. Что значит верность слову. И даже что такое ленинское, честное слово. И что хулиганы — это те, кто заветов ленинских не помнит, врёт, дружить не умеет, трусит и выгораживает подлецов.

Наша первая учительница Елена Михайловна вздыхала. Она была молода, ей хотелось рассказать нам дробь. А тут честность и заветы Ленина.

— Кого выгораживаешь, а? — строго и громко в который раз спрашивала у Игорёхи учительница по этике.

Игорёха, брови нахмутив, качался, бедолага, но молчал.

Мы у доски тоже устали, но шевелиться было страшно. И вот стоим, кто чёрный фартучек на фор-

ме теребит, кто губы поджимает, кто ноздри раздувает. И тут в тишине:

— Я, наверное, кинул.

— Или я.

— А может, я.

— Все кидали и я кидал.

Все парни нашего класса по очереди стали признаваться. Тогда и девочки решили не молчать.

— Я тоже бросала.

— И я.

— Я бросала несколько раз.

— А может, я в вас попала.

— Или я. Извините.

Все поголовно признались, что бросали тряпку и могли попасть в учителя. Даже те, кто и бросать не мог, и в руки тряпку не брал, а «в сифу» последний раз играл в классе неделю назад. Но все поголовно взяли вину на себя.

Игорёха стоял счастливый и красный, как рак.

Наша первая учительница едва не рыдала.

А строгая учительница по этике сказала ей:

— У вас, Елена Михайловна,

удивительный класс. Ни одного подлеца!

И ушла.

А мы стали обниматься.

Нас целый класс был хулиганов. Мы все бегали, прыгали, орал, как сумасшедшие, скакали на продлёнке по газонам и гаражам, носились по школе с мокрыми тряпками, крича: «Сифа!», плевались кто дальше, выжигали свои имена на скамейках через лупу в солнечные дни и сидели на подоконниках.

На верхнем этаже двухъярусной кровати раздался вздох:

— Мам, клёво у вас было.

Жаль, что теперь не бывает октябрят и ленинских заветов. У нас бы никто не признался, что кидал тряпку. Всем было бы плевать. Поррала бы училка и перестала. Или этого Игоря бы к директору скакали. И всё равно всем было бы плевать. Эх, наверное, у нас класс подлецов... Зато хулиганов нет. Мы не бегаем и не выжигаем...

<https://vk.com/whatisgood2>

## Д/з по русскому языку за пятый класс

— Ой, мамочка, нам такое прикольное задание задали по русскому! Нужно придумать связный рассказик, чтоб каждое слово в нём было по алфавиту.

До этого восклицания мы складывали дурацкие дробь, и вечер не обещал ничего забавного.

После математики я собиралась отдышаться и вывести собаку. Домашка по русскому однако заинтересовала (любовь к творческому у нас семейное). Буквально на выходе я предложила дочери, как мне казалось, великолепное логическое начало: «Алиса была высокой голубоглазой девочкой». И, довольная собой, оставила ребёнка наедине с алфавитом.

Вернулась. Читаю: «Алиса была высокой голубоглазой девочкой. Ей ёжики жадно завидовали. И как-то летом мама неожиданно отбросила принципы. Розовый слон тогда укусил фламинго. Хоботом цапнул чёрную шиншиллу. Это юбилей ящерицы».

Моей дочери 10 лет. Со мной была истерика.

— Сашенька, — сказала я, утирая слёзы, — это прекрасно! Но просили рассказик связный,

подумай ещё.

И девочка подумала.

«Алена блуждала в городе древнем. Её ждал знакомый и йога, который летал много. Но однажды пришла рысь с тупыми ушами. Фыркнула, хотнула, цыкнула, чмокнула, шикнула. Элементарный юрский язык».

Хохотали все, по дедушку включительно. Ребёнка настолько вдохновило семейное веселье, что она сверхурочно придумала «связный рассказик по алфавиту» наоборот.

«Яркий южный экватор. Щука шумит, часами цитирует хрестоматию фокусника. Улитка топает с разорванным панцирем. Одеядло, набитое молью, лоскутное, которое йога искал за железными ёлками ельника, давно горит в большом амбаре».

В общем, я считаю, что загадочная японская поэзия хокку разоблачена. Да что там, её просто порвало д/з по русскому языку за пятый класс.

**Анна ГИИ**

<https://vk.com/detiroditeli>

# «Рождение и воспитание детей — самая крутая творческая работа, доступная человеку!»

Наталья Москвитина — мама четверых детей (двух девочек и двух мальчиков), журналист, ведущая программы «Прямая линия жизни» на телеканале «Спас» и основатель благотворительного фонда «Женщины за жизнь». Миссия Фонда — борьба за ещё не рождённых детей. Добровольцы фонда стараются уберечь беременных женщин от самой необратимой ошибки — аборта, оказывают помощь будущим мамам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации. За четыре года существования им удалось спасти около тысячи детей.



С малышом-героем программы «Прямая линия жизни»

## Человеку нужен человек

— Наталья, с чего лично для Вас началась история фонда «Женщины за жизнь»?

— В моей жизни произошли две истории, которые сильно повлияли на меня и моё отношение к теме прерывания беременности. И ясно показали — с этим надо что-то делать.

Как-то я ехала в лифте с соседкой, которая недавно родила ребёнка, младенцу было недели две. А я в тот момент была глубоко беременна, мне предстояло родить через три месяца. Это была моя четвёртая беременность, и я очень тяжело её переносила. Мы разговорились с соседкой, и я сказала ей, что как же хорошо, когда беременность и роды — всё самое тяжёлое — позади, ребёнок уже родился, он есть и это счастье. А она ответила, что беременность у неё тоже проходила непросто и что, наверное, надо было сделать аборт. Я совершенно не готова была от неё это услышать и очень растерялась. Просто не могла понять, что происходит. Начала говорить что-то невразумительное, что-то типа: «Да что ты, да вот же он, уже есть, такой маленький и славный». На это соседка рассказала, что в самом начале беременности пошла к врачу (у неё были проблемы) и спросила: «Может, лучше сделать аборт?» Но врач ответила, что ничего страшного не происходит и ребёнка можно сохранить. А теперь вот ребёнок родился с двумя сросшимися пальчиками на ноге, так что «лучше мне тогда было сделать аборт». Но при этом речь не шла о тяжёлом заболевании! Соседке объяснили, что ребёнку нужно сделать один надрез, срослись не косточки, а просто кожа, причём пройти эту процедуру можно было амбулаторно, не было необходимости лежать в стационаре! Может, соседка сказала всё это в каком-то взвинченном эмоциональном состоянии, но для меня её слова прозвучало страшно.

Мне кажется очень тревожным, что многие женщины не относятся к беременности как к уже состоявшемуся факту, не понимают или не хотят понимать, что ребёнок уже есть, а значит, ему предстоит прийти в жизнь. Я тогда целый день думала об этом разговоре с соседкой, мысленно прокручивала его снова и снова. И по-

няла, что не сказала главного. Думала и о том, что если моя соседка будет беременна третьим ребёнком (этот малыш был у неё вторым), то не вспомнит каких-то главных слов, потому что я тогда их не произнесла. И задумалась: «Что мне надо было сказать, чтобы она меня услышала?» Я восприняла этот разговор как некое поражение. Я не была к нему готова и поэтому не нашла нужных слов.

— А сейчас Вы находите такие слова? Что сегодня Вы говорите женщинам, готовым прервать беременность?

— Вся тонкость нашей работы в Фонде в том и состоит, что общей формулы не существует. В каждой ситуации это разные слова и разные способы общения. Иногда это просто тишина. С кем-то надо просто побыть рядом, выслушать, обнять. Даже материальная помощь — далеко не главное. Человеку нужен человек. Способный понять и поддержать. Большинство женщин решают делать аборт не из-за финансовых проблем, а под давлением окружения. Потому что рядом с ними не оказывается людей, поддерживающих их в желании сохранить ребёнка. Поэтому в первую очередь им нужна не финансовая и даже не психологическая поддержка, а моральная.

## «У вас там не ребёнок, а биомасса»

— Вы сказали, что было два случая, подтолкнувших к тому, что стало для Вас делом жизни. Какой стал вторым?

— Второй случай — это моя личная история. После рождения третьего ребёнка при выписке мне почему-то не сделали контрольное УЗИ. И я на всякий случай решила сделать его через несколько месяцев после родов. Пришла на приём к врачу, и после скрининга мне сказали, что у меня полип и его нужно вычищать. Я удивилась: после родов прошло всего пять месяцев — и вдруг полип. Выждала месяц и пришла снова. Мне снова подтвердили первоначальный диагноз. С этими двумя результатами УЗИ я пришла к врачу, которая вела меня в предыдущую беременность. Врач посмотрела и сказала, что я опять беременна.

перь там у тебя не ребёнок, а биомасса. У него нет ни рук, ни ног, ни головы, даже не переживай, смело иди на аборт». Но так не должно быть! Никто не может заставлять женщину идти на аборт, решать за неё. И я поняла, что надо что-то делать, создавать какое-то социальное движение, сообщество, которое смогло бы защищать женщину от давления извне, поддерживать её в сложной ситуации принятия решения. Мой третий ребёнок, которого врач назвала «биомассой», родился здоровым.

## Механизм разрушения

— Знаю, что Вам предлагали прервать беременность и с первым ребёнком, и со вторым...

— Да, это так. В первый раз мне на сроке шесть недель врачи говорили, что у меня замершая беременность и предлагали сделать аборт. Я отказалась. У меня мама врач, и я понимала, что при хорошей медицинской поддержке смогу сохранить ребёнка. Но многие в этой ситуации не стали бы возражать: раз специалист уверен, значит, так надо. Я была тогда студенткой, жила мы очень скромно, лишних денег не было. Бесплатно лечить меня отказались. Логика была такая — не хотите делать аборт, значит, лечитесь платно. Но я всё равно решила бороться. И родила здорового ребёнка, сейчас ему уже 14 лет.

Когда была беременна вторым, мне говорили, что у ребёнка синдром Дауна и тоже уговаривали от него избавиться. Но я всё равно решила сохранить, несмотря ни на что. И ребёнок родился без всяких отклонений. Правда, выдохнуть я смогла только после родов. Дочке сейчас 10 лет.

У меня такое ощущение, что нашему обществу как будто сделали новую прошивку, новый код: «аборт — это норма, ничего особенного». А мне кажется, что аборт не только наносит женщине физический вред, он разрушает её психологически, что-то ломает в ней. Женщина меняется, потому что убийство собственного ребёнка не может пройти бесследно. Аборт — не выход в любом случае, но особенно страшно, когда на такой шаг идут пото-

му, что «сейчас не время». Как будто это простая процедура, что-то типа маникюра: быстренько сделаю аборт, и продолжится нормальная, спокойная жизнь. Но это уже ребёнок, это человек, и не понимать степень ответственности за прерванную жизнь — преступление. Когда мы разговариваем со своими подопечными, просим рассказать об их матерях. И очень часто слышим, что мама после сделанного аборта, а потом и второго, третьего, очень изменилась, стала нервная, злая. Женщины, решившиеся на такой шаг, винят потом кого угодно, только не себя — «жизнь заставила». Но этот механизм обратно не запустить.

Я очень много думала об этом и поняла, что мне надо собрать вокруг себя женщин, которые не считают аборт нормой. Вокруг меня собралось много единомышленников, людей, считающих, так же, как я, что женщин нужно поддерживать, помогать им. Кстати, сегодня в Фонде работает немало женщин, когда-то сделавших аборт. Это люди, которые прочувствовали на себе, какую ошибку совершили. Через свой тяжёлый опыт они помогают женщинам уберечься от этого необратимого решения. Мы открыли Школу добровольцев, сейчас она стала Школой материнства, на занятиях обучаем наших помощников, как разговаривать с женщиной, которая находится на распутье и задумалась о прерывании беременности. Когда я читаю в этой школе вступительную лекцию, вижу немало плачущих женщин. Многие из них приходят к нам не потому, что им хочется спасти весь мир, им хочется спасти себя. Вот так — оказывая помощь другим, убергая их от непоправимых ошибок. Когда-то они ошиблись сами и знают цену этой ошибки. Ничто не лечит так, как помощь другим людям.

## «Ну что, будем сохранять или нет?»

— Ваша личная история звучит очень вдохновляюще, но в то же время и очень тревожно. По вашим наблюдениям, женщины часто прерывают беременность



Фото Татьяны Шевяковой



по настоянию врачей, на основании неточных прогнозов?

— Просто невероятно много. Я не знаю, чем это объяснить. Возможно, тем, что врачи боятся портить статистику рождением больных детей, боятся брать на себя ответственность. Есть подозрение на какие-то отклонения от нормы, проблемы со здоровьем матери или рождение ребёнка с особенностями — сразу предлагают аборт. То есть нет ребёнка — нет проблемы. Когда мы просим женщин взять у врача подтверждение, что есть реальная необходимость в прерывании беременности, получить направление на аборт по медицинским показаниям, его не дают. Врачи делают всё, чтобы это выглядело как собственное желание женщины. А сами женщины часто боятся спорить. Представьте: молодая женщина, вчерашняя девочка, идёт к врачу подтвердить свою беременность. Часто ситуация, в которой она оказалась, ставит её в некое зависимое положение. Вот она пришла, возможно, впервые, её и так многое пугает — кабинет, половина стены покрашена в какой-то тёмный цвет, сверху побелка, от всего веет казёнщиной, это нередкие условия в поликлиниках, особенно в глубинке. Пугает и то, что происходит, и то, что будет потом. Даже стандартная фраза: «Ну что, сохранять будем или нет?» — заставляет её задуматься. Может, и правда, покончить со всем этим быстро и жить, как прежде? А эта фраза, надо сказать, звучит очень часто, её неэтичности многие почему-то стараются не замечать.

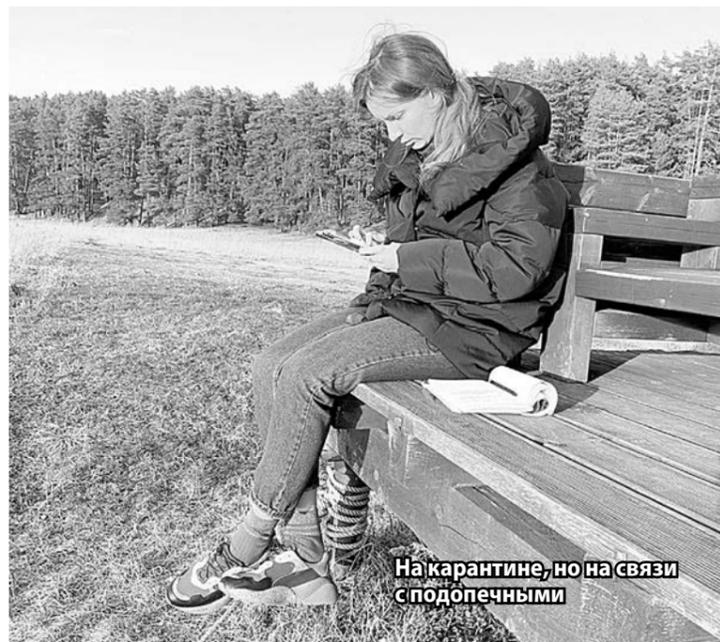
«Врач сказала, что у меня родится урод» — и всё, женщина напугана. Конечно, она скорее поверит этому врачу, чем кому-то ещё. А бывает, что и медсёстры, не имея нужных знаний и компетенций, берутся отговаривать: «Ой, девочка, лучше аборт, зачем тебе это?». У женщины стресс, страх, паника. Как, где проверить, прав ли врач? В том и ужас, что даже если аборт сделан — проверить невозможно. Никто не исследует материал после операции, не отправляет на гистологию. Была аномалия или нет, был это генетический сбой или никаких отклонений у плода не было — никто уже не узнает. Врачи ничем не связаны.

— Ваш Фонд работает с врачами, вы пытаетесь как-то донести до них свою позицию?

— Тяжелее всего работать именно с врачами. Очень непросто войти в медицинское сообщество, сложно снизу и сложно сверху. Хотя мы пытаемся. Наш Фонд включили в государственную программу Минздрава «+1», поскольку мы — один из пяти фондов, которые работают в сфере профилактики абортов. Но пока мы делаем только первые шаги в этом направлении. Говорим о том, что в женских консультациях должны работать психологи, в том числе психологи-добровольцы, выстраиваем информационную политику.

До недавнего времени женщины оставались одна в ситуации непростого выбора. Врачебное сообщество о нашем существовании узнало не так давно. Как-то я общалась с одним очень известным педиатром и сказала ей, что нельзя сразу давать женщине направление на аборт, даже если у ребёнка патология. Что с такой женщиной надо работать, объяснять ей, насколько это опасно, что её может ожидать, что можно сделать, какие прогнозы у заболевания. То есть представить всю картину, но

дать ей возможность самой всё обдумать и решить. Сейчас это не происходит. Но дети с особенностями рождались во все века, это тоже часть социума. И многие становятся желанными детьми, о них заботятся, их любят. Состояние социума можно оценить по отношению к таким детям. Если люди готовы проявлять милосердие, эмпатию, доброту, поддержку — значит, у нас здоровое общество. Этим доводом я и поделилась с педиатром, для которой он оказался озвученным впервые. Она ответила, что такие мысли никогда не приходили ей в голову, что в мединституте студентов не учили мыслить такими категориями. И это действительно проблема. Гинеколога учат правильно делать аборт, это его работа. И он относится к ней как к рутине, а не как к моральной категории. Для него это норма. Нет, я понимаю, что иногда беременности несёт риски потери жизни женщины. Но это



На карантине, но на связи с подопечными

всё равно не значит, что аборт — норма. Это патология.

### 60% женщин прерывают беременность под давлением близких людей

— Какие причины (из опыта вашей работы) чаще всего толкают женщин на прерывание беременности?

— Когда мы пытаемся разобраться в причинах, то часто слышим — «нет денег», «нет своего жилья, живу на съёмной квартире» и прочие подобные доводы. Но когда начинаешь разбираться, часто оказывается, что женщина повторяет все эти аргументы за какими-то значимыми для неё людьми — за отцом ребёнка, за своей матерью, родственниками, подругами, которые решили, что этот ребёнок только усложнит ей жизнь. Не женщина решила, а ей стараются это внушить. И соглашаясь с матерью, подружками, идя у них на поводу, женщина проживает не свою жизнь.

60% женщин делают аборт, поскольку этого хочет их окружение. Вот недавняя история.

### «Я навсегда останусь его мамой»

— А причины, из-за которых идут на прерывание беременности остальные 40% женщин?

— Финансы, жильё. Хотя это тоже очень размытые категории. Выгодно прятаться за властной мамой, за сложными обстоятельствами, за мужчиной, который не хочет осложнять себе жизнь. И при этом палец о палец не уда-

вить, чтобы получить положенные выплаты на ребёнка. Многие не знают и не хотят разбираться, как получить пособия, как зарегистрироваться на Госуслугах. Это тоже своего рода инфантилизм. Поэтому первое, что мы делаем — организуем консультации с юристом. Привлекаем и психологов, и священников, и врачей. Если медики предполагают у ребёнка какую-то патологию, мы приглашаем специалиста, который оценит реальный риск, посоветует, где можно пройти дополнительное обследование и расскажет, какие последствия может иметь то или иное решение.

Мы сотрудничаем с детским хосписом «Дом с маяком», приглашаем коллег в качестве лекторов в нашу Школу материнства. Мы сталкиваемся с очень тяжёлыми историями, случаями, когда дети рождаются нежизнеспособными и умирают вскоре после рождения. У нас была женщина, у которой

из-за серьёзной патологии младенец прожил очень недолго. Эта беременность была у неё третьей: старший ребёнок родился здоровым, а вторая закончилась так же — тот же диагноз, патология почек, малыш умер. Во время третьей беременности у женщины не было околоплодных вод, их вкалывали несколько раз в неделю. Но она сразу сказала, что делать аборт не будет в любом случае. Малыш прожил меньше месяца, на диализе. Умер, его похоронили. И вот мы стоим с ней на кладбище, у могилы: зима, мороз, еловые ветки на дороге. И я спрашиваю, может быть, ей нужен хороший психолог. И она поднимает на меня глаза и говорит: «Наташ, ты знаешь, мне не нужен психолог. Я не убила этого ребёнка, я рада, что всю беременность могла общаться с ним, разговаривать. Я сделала для него всё, что могла. Видела его, держала на руках, боролась за его жизнь. Просто он ушёл раньше других. Но он был и есть для меня, я навсегда останусь его мамой. И это счастье». Это меня очень потрясло. Не все так могут. Такое осознанное материнство достойно уважения. Я с ней согласна, мне кажется, прервать жизнь своего ребёнка, убить его по собственной воле — гораздо страшнее.

### Многодетная семья как самостоятельная экосистема

— Вы четырежды мама. Расскажите немного о своих детях: какие они?

— Сейчас детям 14, 11 и 10 лет, младшему — пять. Младший у нас как будто в коконе растёт. Все



На вручении награды от С. С. Собянина. Фото: пресс-служба мэра

старшие с ним носятся, балуют, любят. Он у нас самый затисканный. Все четверо очень разные. В семьях, где много детей, повторений не бывает. Мне вообще кажется, что рождение и воспитание — это самая крутая творческая работа, которая доступна человеку.

Не знаю, правда, какой из меня воспитатель. Скорее, это дети меня воспитывают. Они — моя самая надёжная поддержка. Многодетная семья — это как самостоятельная экосистема, микросоциум. Все заботятся друг о друге, переживают за каждого. Защищают, ходатайствуют передо мной друг за друга. Все понимают, что нет смысла ругаться, потому что потом всё равно вместе садиться за один стол. Поэтому они лучше помогут друг другу. А я, как птица, лечу над ними, крыльями укрываю и посматриваю, как оно всё развивается. Это потрясающе интересно.

— Какие качества и привычки, по вашему мнению, необходимо воспитать в детях?

— Ответственность. Чего я бы точно не хотела — чтобы они прятались за чужими спинами. Очень хочу, чтобы они уже сейчас умели отвечать за принятые ими решения, за всё ими сделанное.

Хотя иногда мне кажется, что они уже сейчас куда более ответственные, чем многие взрослые. Мои дети очень мудро ведут себя в разных ситуациях. Рядом с нашим домом нет магазинов, выезжаем не каждый день. И иногда у нас возникает дефицит сладкого. Когда сладостей остаётся совсем мало, дети даже последнее печенье

разделит на всех. А старшие ещё и попытаются отдать свои кусочки мне. Я не учила их этому специально, это получается само собой.

— Что вдохновляет и радует Вас, даёт силы жить, работать?

— Мне сложно ответить. Для меня Фонд — и работа, и хобби, я этим живу. Сейчас, помимо фонда, у меня ещё работа на телеканале, новый информационный проект. Всё это и есть моя жизнь, это я. Меня очень вдохновляет возможность учиться, узнавать что-то новое — то, что поможет мне оказывать поддержку людям с большей эффективностью. Я тот инструмент, который можно и нужно использовать для помощи другим. Поэтому стараюсь много читать, впитываю всё, что может пригодиться мне в работе в самых разных сферах, в том числе в бизнесе, в психологии, в области права. Разбираюсь, как можно применить в моей работе тот или иной механизм, прикидываю, чем полученная информация может быть нам полезна.

Я считаю себя счастливым человеком. Может быть, кто-то проводит с детьми больше времени, чем я, но время, проведённое с ними, — это очень наполненное время. Даже если я могу побыть с ними час-два, это будет гармоничное общение. Нам всегда есть о чём поговорить, что сказать друг другу. Я умею слушать и слышать своих детей.

Ирина ОВЕЧКИНА

Май 2020 г.

<https://союзженскихсил.рф>

## В Удмуртии сокращается количество абортов

В Удмуртии 441 женщина после посещения психолога отказалась от прерывания беременности в 2022 году. В целом количество абортов в республике идёт на сокращение. Если в 2021 году их было 4636, то в 2022 году — 3773.

«К сожалению, остаётся стабильной цифра количества абортов среди несовершеннолетних. Необходимо проводить работу в школах с детьми по сохранению репродуктивного здоровья, половому воспитанию, подготовке к будущей семейной жизни», — отметила Ольга Авдеева, уполномоченная при главе региона по правам ребёнка.

В прошлом году прервали беременность 29 девушек, годом ранее — 27.

Фото: Влад НЕКРАСОВ, Коммерсантъ  
[www.kommersant.ru/doc/6001641](http://www.kommersant.ru/doc/6001641)



# Тишайший тиран Русского царства

## Кабала

Извечный спор: кто же пишет историю — пассионарные активные герои или незаметные буквоеды? Большинству хочется верить, что история зависит от первой категории, но, к сожалению, практика доказывает обратное. Приведу пример из видеолекции профессора, доктора исторических наук А. В. Пыжикова.

### Общепризнанный фейк

Многие знают, что в начале XVII века в Русском царстве произошёл дворцовый переворот, низвергнувший прежнюю царскую династию и вытолкнувший на вакантный трон представителя польско-литовской знати. Наивно было бы думать, будто это произошло само собой, по причинам «законов развития истории». Главным интересантом была Польша, заварившая всю эту кашу, но не добившаяся в итоге для себя долгосрочных выгод.

С другой стороны, результат всё-таки был: огромная евразийская держава, исконно ориентированная на Восток и противостоявшая Западу, была взята под уздцы и заведена в стойло западных ценностей, образа жизни, экономики, религиозных канонов. Именно этот период можно именовать «игром», возглавленным новой царствующей династией Романовых как выразителями интересов западных финансово-экономических кругов.

Россия была вынуждена принять также и западную идеологию, основанную на фейковой истории страны, придуманной поляками, написанной немцами. По правде сказать, среди Романовых были разные государи и государыни, я ещё в детстве сетовал: как только у России появлялся сильный монарх, так обязательно с ним что-то происходило и он погибал во цвете лет, а мог бы править и править на благо... После чего снова возвращался реакционный период.

Возможно, всё было не просто так.

Тема данной статьи — кто закрепостил крестьян на Руси? — хорошо известна широкому кругу специалистов узкого профиля. На первый взгляд, вопрос достаточно излагается в школьных учебниках и вузовских пособиях, если бы

не одно очень важное НО.

Краеугольным камнем сути крестьянского вопроса является закрепощение, то есть закабаление крестьян, низведение их в состояние рабов при хозяине, официально ставших живыми вещами. Как у каждого исторического факта, у этого позорного и важного поворота есть свои авторы. Вот и попробуем разобраться, кто же низверг самое многочисленное российское сословие в рабство, а государство остановил, задержал в поступательном развитии почти на 300 лет.

Ну, конечно, это всем известный «тиран» и «губитель» Иоанн IV Васильевич из рода Рюрика. Самая удобная фигура для обвинения во всём с точки зрения европейской, а значит, и нашей историографии. Это он, «душегуб» и «кровавый палач», закабалил огромную крестьянскую страну, лишил большую часть населения прав и возможностей, кому же ещё?! Об этом нашим детям рассказывают в школах, а затем ещё раз подтверждают в вузах: указом от 26 ноября 1581 года «душегуб» взял и отменил благословенный Юрьев день!

Поясню, что для устранения разнобоя и простоты судебных разбирательств, на Руси с XI века был установлен единый период расчёта (неделя до и неделя после 26 ноября по новому стилю) между владельцем земли и её арендатором, с последующей возможностью перехода к новому землевладельцу или на другой способ хозяйствования. Если крестьянин расплатился с налогами и кредитами, он становился свободным субъектом, вольным по своему усмотрению применить силу, талант и способности.

Разумеется, находились такие, кто по различным обстоятельствам не мог или не хотел расплачиваться и самовольно покидал место проживания, «приписки» к земле (ни интернета, ни личных документов для проверки статуса в те благословенные времена не было). Такие попадали в разряд беглецов со всеми вытекающими, согласно Судебников, последствиями. Но формально крестьянин

мог, говоря современным языком, заплатить налоги, «подписать обходной лист» и уйти куда глаза глядят. Этот период, якобы и отменил «поработитель» своим именным указом.

Фишка заключается в том, что указа этого никто никогда не видел и текст его не известен. Он каким-то замысловатым образом всплыл в обсуждениях XVII века, но оказался неувлимым, как утренний туман: природа его ощущается, а ухватить не можешь. Но наших историков просто так не проймёшь, сформировались целых два направления, объяснявших отсутствие текста несуществовавшего указа. Первые, к которым относились Карамзин, Соловьёв, Костомаров и другие, держались версии временного отсутствия документа. Когда-нибудь найдут.

Вторая группа учёного сообщества, вероятно потеряв всякую надежду найти то — не знаю чего, или будучи просто реалистами, предлагали компромиссный вариант: указа в письменной форме нет, потому что он был провозглашён устно. Всего и делов! Грозный, конечно, тиран, но указ «при нём, при нём, как слышно»? В этом стане удобно расположились такие гранды, как Ключевский, Погодин, Милуков. Блуждающий в умах историков и политиков документ со временем превратился в сокровенный артефакт, который никто не видел, но все в него верят.

### На голубом глазу

Расследованием документооборота вокруг крестьянских вольностей занимался даже Лжедмитрий I, на полном серьёзе строивший из себя радетеля и



Сценка из крестьянского быта



Царь Алексей Михайлович (Тишайший)

благодетеля, пока его не раскусили и не поперли из Кремля. По его царственному поручению собрали обширный материал по вопросу, но того самого указа в перечне не числилось, а значит, и не было. Зато был Указ об установлении пятилетнего срока розыска беглых, изданный 24 ноября 1597 года царём Фёдором Иоанновичем и действовавший в годы правления Бориса Годунова.

То есть государи постановляли, что крестьяне, покинувшие без расчётов и «обходного листа» поместье, в котором вели хозяйственную деятельность, активно разыскивались на протяжении пяти лет, после чего становились вольными людьми. Другими словами, этим косвенно подтверждалось у крестьян право перехода согласно установленного порядка, если оговаривалось наказание за его несоблюдение. В Уложении Василия Шуйского также была оговорена такая мера, но уже с более длительным сроком розыска беглецов.

Да и как этому крамольному указу быть, если высший совещательный орган Русского царства Земский Собор, вплоть до 1632 года включал в себя делегатов от крестьянского сословия — самого многочисленного на Руси?! Разве они позволили бы такому случиться? Чтобы протолкнуть лишение крестьян законных прав вольных людей, нужно было кардинально изменить государственную систему. И тут мы как раз подходим к тому времени, когда произошёл дворцовый переворот и смена правящей династии.

Вкратце напомним, что в результате интриг польско-литовской элиты, жаждавшей возглавить и владеть обширными землями на востоке, были произведены ряд действий, приведших к смерти царя Иоанна Грозного от яда. Следом за ним отправили его наследников, затем создали прецедент выбора царя, не имеющего отношения к династии Рюриковичей.

В итоге возвратиться к престолонаследию планировалось путём

воцарения польского королевича Владислава, принадлежавшего к «варяжской династии». Но в сложный и весьма замысловатый польский план неожиданно вмешалась непреодолимая сила в лице русского народа. Вторым народным ополчением во главе с Мининым и Пожарским польских мечтателей «попросили» наладиться поближе к дому. Это логичное, но строгое предложение имело весомые последствия.

Оскорблённый в лучших чувствах король Речи Посполитой Сигизмунд III (отец Владислава) решил доиграть партию до конца и намеревался взять власть грубой силой. С другой стороны, после изгнания всяких поляков из Кремля, ополченцы с чувством выполненного долга вернулись к насущным делам, на то они и ополченцы. В Москве остались по большей части те, кто либо присягал Владиславу (а значит, Сигизмунду), либо участвовал в аванюре Лжедмитрия II.

Сами понимаете, честных патриотов среди этой публики можно было и не искать. Русское царство раздиралось хаосом боярских интриг, посему самым логичным решением стала опора на вооружённую силу, которая из Тушинского лагеря дружно переехала в московские палаты. Путём различных компромиссов, угроз и договорённостей на русский трон был избран Мишка, сын Филарета, который на тот момент томился в гостях Сигизмунда.

Он там договаривался о сдаче русских земель польскому королю, когда на сцену вышли Минин и Пожарский. Думаю, не нужно доказывать, что свежизбранный Михаил Фёдорович представлял собой литовско-польскую партию и, само собой разумеется, в ту же сторону повёл понемногу страну — наследницу Золотой Орды. Однако время для резких перемен ещё не пришло, династия предстояло укрепиться на троне. Зато его сын Алексей Михайлович крепко взял поводья в руки и начал уверенный разворот.

Царь был объявлен не просто избранным из правящей элиты, то есть первым среди равных, а помазанником божьим на земле. Его решения уже нельзя было обсуждать, их предписывалось слепо исполнять. Этот тезис устраивал не только самого царя, он был в интересах окружавшей его элиты, ведь они задумали реализовать в российских землях принцип порабощения населения, востро использовавшийся на Западе. К примеру, в Польше закабаление населения произошло в середине XVI века, около ста лет ранее.

Правящей элите нужен был покорный плебс, тягловое быдло, а не народ. Так гарантировался стабильный высокий доход при минимуме усилий. В середине XVII века царь и его польско-литовское окружение было готово узаконить нужные им изменения. Для этого была сформирована комиссия, активными участниками которой являлись Одоевский, Прозоровский, Волконский, дьяк Грибоедов (по отцу Грижбовский). Сии достойные выходцы польско-литовские подготовили эпохальный проект Соборного уложения 1649 года.

### Как крестьяне превратились из народа в «души»

Целых семь месяцев Земский собор обсуждал, правил и дополнял свод законов, призванный навести порядок и свести воедино различные указы, законы, другие нормативные акты. И в итоге новое Уложение было переда-



Ярмарочное торжище в русском городе



Перемены не всегда к лучшему:  
зачем Россия сблизилась с восточным путем?

но в печать, чтобы регулировать жизнь государства российского, без малого 200 лет, до 1832 года. Этот документ не просто соединил разрозненные повеления, он устанавливал на Руси принцип византийского права и основанных на нём литовских статут.

Чтобы была вполне понятна суть нового Уложения и его влияния на жизнь абсолютно всех сословий Русского царства, немного расскажу о византийском праве, ибо это стоит того, чтобы знать. Оно было сформировано императором Юстинианом в VI веке и названо по имени автора Кодексом Юстиниана. Знаменитый правитель отсортировал и кодифицировал многочисленные нормативные акты, свдя их в отдельные кодексы по принципу предмета применения.

Принятый им Кодекс наказания за преступления был основан на различной мере ответственности за одинаковые деяния, в зависимости от богатства и родовитости. То есть была введена сословная градация: беднякам наказание по полной мере, богатым — всепрощение или штраф. Думается, не сложно понять, чьи интересы преследовал этот важный документ. Его принцип был отменён лишь в период иконоборчества, равноправие торжествовало почти 150 лет, но, как мы все знаем, всему хорошему рано или поздно приходит конец.

С приходом к власти македонской династии императоров, «сословные» нормы вновь ввели в правоприменительную практику. Этот полезный для богатых и родовитых принцип наказания пришёлся по душе многим правящим элитам на Западе, вызвав к жизни разнообразные копии. К примеру, уже упоминавшиеся Литовские статуты 1588 года — великолепный образец сословного разделения. Полными правами обладали только высшие духовные лица и крупные феодалы, мелкие собственники провозглашались их вассалами.

Безземельная шляхта, состоявшая на службе у пана, не могла покинуть службу без его согласия и не имела право продавать полученное в период службы недвижимое имущество. Челяди вообще ничего не полагалось, только работать на пана. Этот принцип и не давал покоя новой российской царской династии, а также её окружению, выходцам из польско-литовских земель, где византийское право действовало уже почти 100 лет. Жизнь крупных землевладельцев при таком походе была похожа на сказку, на праздник.

Неудивительно, что новая московская элита так к ней тянулась. Итак, исключив из числа делегатов Земского Собора крестьян (самое многочисленное российское сословие), Алексей Михайлович

(Тишайший) добился принятия дискриминационного документа. Одним из новшеств было провозглашение помещиков законными представителями царской власти на местах. Учтивая тезис о богоизбранности правящей династии, введённый в российский оборот, решения помещика становились «освящёнными» высшей властью.

Землевладельцем и суд в таких условиях был не нужен, они становились полновластными хозяевами не просто земель, а земель с «душами», то есть проживающими крестьянами. Этим Уложением подавляющая часть населения России низводилась в статус рабов при хозяине-землевладельце. И никаких тебе отсылок к несуществующим указам об отмене Юрьева дня. Само собой разумеется, документ вводил сословную градацию при определении наказания, а также понятие государственного преступления.

Список деяний, предусматривающих смертную казнь, значительно расширили и довели до 60 (!), чего ранее никогда не было. Лишение жизни полагалось даже за попытку самовольного («через голову» помещика) прошения царю. Историки также заметили, что некоторые отрывки Уложения полностью совпадают с письмами крупных землевладельцев, в которых те слёзно умоляли и упрашивали царя ввести приятное во всех отношениях (для власть имущих) византийское право. Другими словами, составители документа, не особенно заморачиваясь, попросту скопировали хотели землевладельческой элиты.

### И нечего на Ивана кивать

Уверен, что в этом новшестве законотворцы переплюнули не только литовские статуты, которые брали за образец, но и сам Кодекс Юстиниана. Таким образом, с 1649 года в России вводилась сельскохозяйственная экономическая модель, а крестьянам прямо запрещалось заниматься любой предпринимательской деятельностью, кроме работы на земле помещика. Развитие, как сейчас принято называть, малой предпринимательской деятельности снизу было полностью заблокировано. Такой привилегией обладал только высший сословный слой общества.

Подобная картина в целом наблюдалась до XIX века, когда в законодательстве наклонились слабые запоздалые изменения. Следует отметить, что несмотря на драконовские меры и ограничения купцы и предприниматели из низших сословий всё-таки появлялись, но вопреки, а не благодаря существовавшим условиям. Главным образом, это были выходцы из старообрядческой и староверческой среды, воспользовавшиеся общинной кассой вза-

имопомощи, чтобы выкупиться у помещика и начать своё дело.

Надо ли уточнять, что никакой банк им кредит не предоставлял? Так создавалось практически параллельное высшему свету экономическое сообщество, настроенное резко оппозиционно по отношению к власти. Именно отсюда пробивались первые ростки настроений, вызвавшие новую великую смуту начала XX столетия.

Романовы, следуя традициям княжеской Руси, активно переписывали историю государства под себя, фальсифицируя подлоги родословных, чтобы обосновать занятия русского трона, а также очерняя предыдущих правителей, приписывая тем то, что было совершенно ими самими.

Алексей Михайлович, прозванный в народе Тишайшим, на самом деле был личностью чрезвычайно активной, не сидел сложа руки, просто не выставлял свои усилия напоказ.

Как принято выражаться в наше время, он был не публичен, однако дело своё знал туго. На его совести не только закабаление российских крестьян и принятие реакционного Соборного Уложения, затормозившего державу в развитии на 200 лет. Не останавливаясь на достигнутом, он начал реформу православной церкви. И главным проводником её на начальном этапе был, как вы знаете, патриарх Никон. Но мало кому известно, что сей иерарх не всегда был на волне партии власти. После принятия Уложения, он горячо и громко протестовал, справедливо кляня её авторов.

Свершить сие могли по его словам, «злодеи и разорители Закона евангельского». Но потрясал посохом он недолго, ему смогли быстро объяснить, что этот свод законов исключительно в интересах высшего духовенства, к коему он без сомнений относится, и может здорово подняться, если правильно выберет сторону. Никон выбрал и спустя непродолжительное время возглавил уничтожение русской православной традиции, в то время как главный источник, организатор и вдохновитель гонений на веру и здесь остался за кадром.

Подытоживая написанное, можно констатировать: воцарение на русском троне представителей литовско-польской элиты привело к смене ориентации не только в международной политике Русского царства, но и принятии экономической модели, а также фактическому униатству с католической церковью. А история с несуществующим указом Иоанна Грозного была призвана отвлечь внимание потомков от преступления Романовых против российского народа, чужого для самой династии и окружавшей её элиты.

**Святослав**

<https://velikayaevraziya.ru>

# Тайны русского языка

## Сакральный — это какой?

Сакрал! Как много в этом звуке для сердца русского слилось! А действительно, что означает это слово?

Время, когда заканчивается тёмная, чёрная ночь, называется «искра». Первый свет появляется на небе. У индусов это время называется «шакра», «сакра». Время пробуждения — и есть сакральное время. То есть это время утренней зари, до восхода солнца. Оно не имеет отношения ни к каким религиозным учениям или тайнам.

Всё просто было на Руси, без секретов и тайн. Солнце появляется на небе на счёт три. Раз, два, три — солнце, выходи! Так и говорили солнцу утром, на заре. И выход солнца — это очень быстрое время, солнце на горизонте встало, как человек с кровати, раз-два-три — и на ногах! А в счёте ведь есть ещё и ноль. Ноль — это самая тёмная ночь, слова «ноль» и «ночь» тоже одного извода.

**Сакральное место** — это наша Красная площадь в Москве. Но почему так? Красная площадь названа в честь Искры, то есть в честь утренней зари. Она красивая, и красного кирпича там в постройках достаточно. Но Красная она потому, что это часть обсерватории, помогающей ориентироваться как во времени, так и в пространстве. Стрелы и башни Красной площади есть солнечные часы, и по теням в определённых местах можно сказать, который час. А начинают солнечные часы свою работу именно с первой полочки — искры.

Красная площадь — это место триумфа, место проведения парадов. Это место единения всех людей государства в единое целое. То есть Красная площадь есть место русской Троицы, прекрасное с самого раннего утра и до позднего вечера. Троицу утренней зари несут на своих крыльях три птицы: утка, гусь и лебедь...

## Махабхарата — это о поле Куликовом...

Очень много интересного и сказочного сочиняли историки, описывая наши «старинные» времена да героев тех славных эпох. И разные сложные эпосы остались у народов про времена те былинные.

На Руси былины исполняли гуслеры или Вещие Баяны. Откуда слово «Баян»? Оно происходит от той же основы, что и «Будда» или изначально «Баджджан», то есть пробуждающий, будящий, рождающий, порождающий.

От этих имён получают такие русские фамилии как Баянов, Буянов, Буйнов, Буданов, Буднев, Буданцев и многие другие.

Вещий Баян в Индии — это Вайшампаяна. Это то же самое имя, записанное по правилам санскрита, с соединительной буквой М.

Вайшампаяна — знаменитый ведический мудрец, живший

очень давно, и он был учеником великого Вьясы. А Вьяса — автор многих ведических произведений. Вьяса и Вайшампаяна составили и записали великие произведения, ставшие основой индийских Вед. Например, эпическая поэма «Махабхарата».

«Махабхарата» — это по-русски «великая битва». Это война между двумя эпохами: отжившей и наступающей. Кто читал эту поэму или просто изучал индийскую культуру, помнит, что там рассказывается о том, как хитростью лишили братьев царства, и законные наследники долго жили в изгнании, а потом состоялась великая победоносная битва на Курукшетре, или на Поле Куру.

У русских людей тоже есть понятие о великой войне между двумя эпохами. Только называется она по-русски — битва на Куликовом поле или Куликовская битва.

## Гуляй, Гудини, пока не раскрыли!

Помните, как у Чехова в рассказе «Лошадиная фамилия» всем семейством вспоминали нужное слово? Наш замечательный русский язык поможет нам приоткрыть тайны «гусиной фамилии».

Древние наши предки, слушая гусей, выделили примерно такое слово «гоанга-гоанга». По правилам русского языка, записывая его с помощью букв прежнего алфавита, включавшего Ижицу, мягкий Г и носовой Н, можно много новых слов записать.

Например, получатся из гусиного крика слова «гуджима, гудзима, гудима, гулыма». Эти слова исчезли, а фамилии остались! Гудим, Гудимов, Гудимин и похожие на них означают Гусев, Гусин или Гусь.

Из «гуджима» постепенно получилось «гудзь», а оно со временем упростилось до привычного нам «гусь». А это значит, что Гудин, Гудзь, Гудков, Гудов, Гулай, Гуляй, Гуляев, Гулаев, Дугов, Другов и даже Дружинин — это всё тоже «гусиные фамилии». Многие слова в нашем языке родились именно из слов «гусь», «га-га» да из наблюдений за привычками и поведением этих птиц.

Русские люди называли гуся «гулай» или «гуляй», отсюда и слово «гулять». Понаблюдайте, как гуси вразвалочку прогуливаются и как они вместе галдят, так сразу и поймёте, откуда в языке «прогулка» и «гулянка». Слова «галдеть», «галдёр», «гвалт», «гудёр» тоже от простого гусиного «га-га» получились.

Старинные нерусские имена Генрих, Генри и Дидим — гусиные. Напоследок сообщим, что страшное имя «Годзилла» — это по-русски «гусище». То есть огромный такой гусище преодолел океан и напал на Америку! А русские говорят: «Стряс беду, как гусь воду!».

**Тансия Юрьевна ГОЛЯКЕВИЧ**  
«Русская Ясна»

<https://vk.com/@yasnaslovo-sbit-spantalyku-o-chem-rech>

# Манипуляция сознанием: подсадка ложной памяти



**Ч**еловеческая память устроена таким образом, что в неё может быть внесена искажённая информация даже о том, что человек знает лично сам, и он будет неспособен отличить выдуманное от реально происшедшего.

Первые эксперименты по имплантации ложной памяти провела в 90-х годах прошлого века Элизабет Лофтус. Она раздала 24 участникам эксперимента краткие (один абзац) описания четырёх историй, произошедших с ними в возрасте от 4 до 6 лет. Причём три истории были правдивыми (их рассказали родственники участников), а четвёртая, посвящённая тому, как участник в детстве потерялся в супермаркете, была полностью вымышленной. Участникам сказали, что они участвуют в эксперименте по изучению возможности детального восстановления детских воспоминаний, и попросили сначала написать, а спустя неделю рассказать на интервью подробности выданных им четырёх историй, как они их помнят.

Из 24 участников шестеро не только «вспомнили», как они заблудились в супермаркете, но и рассказывали этот эпизод в красочных деталях, хотя и отмечали,

что воспоминания о нём немногим более смутные, чем об остальных трёх эпизодах. Тем не менее сторонний наблюдатель не мог по их речи определить, какое из четырёх событий является ложным. Последующие эксперименты показали, что в зависимости от исходных условий в том или ином виде имплантация ложной памяти в подобном проведённом Лофтус эксперименте достигается у 20–40 % участников.

Наибольшего же успеха добилась Кимберли Уэйд в 2002 году. В эксперименте она использовала не описание истории, а сфабрикованную фотографию полёта на воздушном шаре, который якобы ранее совершал участник эксперимента. В результате около 50% участников сформировали полные или частичные воспоминания об этом полёте, которого никогда не было.

Другой интересный эксперимент уже на тему точности воспоминаний о реальных событиях поставил Ульрих Нейссер. В 1986 году, на следующий день после катастрофы «Челленджера», он опросил ряд людей, где они находились и что делали в момент, когда услышали о катастрофе — считается, что в память чётко впечатываются обстоятельства, при ко-

торых человек испытывает сильное эмоциональное потрясение. Через некоторое время Нейссер повторил тот же опрос среди тех же людей — и практически ни у одного из них поздняя версия не совпала с ранней. Более того, когда им показывали запись первой версии их ответов, люди просто не верили в неё. Забавно, что тот же случай произошёл с самим Нейссером: как он рассказывает, он абсолютно чётко помнит, что о нападении японцев на Перл-Харбор узнал во время трансляции бейсбольного матча. Притом абсолютно точно известно, что никаких трансляций бейсбольных матчей в тот день просто не было.

Прогресс науки не стоит на месте, и в настоящее время «исследователи» добились ещё большего. По некоторым сообщениям, уже известны структуры мозга, отвечающие за замещение реальной памяти придуманной, и контролем активности этих структур в ходе процесса можно проверять — подействовала «промывка мозгов» или нет, поверил испытуемый в ложные воспоминания или только притворяется.

## Десять стратегий психологического манипулирования СМИ

### 1. Отвлечение внимания.

Базовым элементом социального контроля является стратегия отвлечения. Цель — отвлечь внимание общественности от важных вопросов, решаемых политическими и экономическими элитами, с помощью технологии «наводнения» или «затопления» непрерывными отвлечением и незначительной информацией.

Стратегия отвлечения важна, чтобы не дать гражданам возможности получать важные знания в области науки, экономики, психологии, нейробиологии и кибернетики.

### 2. Создать проблему — предложить решение.

Этот метод также называют «проблема-реакция-решение». Создаётся проблема, «ситуация», вызывающая определённую реакцию общественности, чтобы люди сами начали желать её решения. Например, допустить рост насилия в городах или организовать кровавые теракты для того, чтобы граждане потребовали принятия законов об усилении мер безопасности и проведения политики, ограничивающей гражданские свободы.

### 3. Стратегия постепенности.

Чтобы внедрить непопулярные решения, нужно просто применять их постепенно, капля за каплей, годами. Именно так были навязаны принципиально новые социально-экономические условия (неолиберализм) в 80-х и 90-х годах: ограничение роли государства, приватизация, ненадёжность, гибкость, массовая безработица, заработная плата, которая уже не обеспечивает достойную жизнь. То есть все те изменения, которые при одновременном внедрении вызвали бы революцию.

### 4. Стратегия откладывания.

Ещё один способ принять непопулярные решения — это представить их как «болезненные» и «необходимые» и добиться в данный момент согласия граждан на их осуществление в будущем.

### 5. Сюсюканье с народом.

Большинство рекламы, которая направлена на широкую публику, пользуется языком, аргументами, символами и особенно интонациями, рассчитанными на детей. Будто зритель очень маленький ребёнок или имеет умственную недоразвитость. Почему? «Если вы обращаетесь к адресату, будто ему 12 лет или менее, то согласно законам восприятия есть вероятность, что он будет отвечать или реагировать некритично — как ребёнок».

### 6. Больше эмоций, чем размышлений.

Использование эмоционального аспекта — это классическая технология для блокирования рационального анализа и критического восприятия индивидуумов.

Кроме того, использование эмоционального фактора позволяет открыть дверь в подсознательное, чтобы доставлять туда мысли, желания, страхи, опасения, принуждение или нужные модели поведения.

### 7. Держать людей в невежестве и посредственности.

Создание зависимого общества, неспособного к пониманию технологий и методы социального контроля и угнетения. «Качество образования, предоставляемого низшим общественным классам, должно быть как можно скуднее и посредственнее, чтобы разрыв невежества между низшими и высшими социальными классами оставался и его невозможно было преодолеть».

### 8. Побуждать массы увлекаться посредственностью.

Внедрять в массы мысль, что модно быть тупым, пошлым и невоспитанным.

### 9. Усиливать чувство вины.

Сделать так, чтобы индивидуумы считали, что они сами виноваты в своих бедах и неудачах из-за недостатка интеллекта, способностей или усилий. Таким образом, вместо того, чтобы восстать против существующей системы, индивидуумы чувствуют себя беспомощными, занимаются самоедством. Это приводит к депрессивному состоянию, эффективно способствует сдерживанию действий человека.

### 10. Знать о людях больше, чем они о себе.

В течение последних 50 лет научные достижения привели к стремительному росту разрыва в знаниях между основной массой общества и теми, кто принадлежит к правящим элитам или пользуется ими. Благодаря биологии, нейробиологии и прикладной психологии, «система» пользуется передовыми знаниями о человеческом существе, физическими или психологическими. Это означает, что в большинстве случаев «система» имеет больше контроля и больше власти над индивидуумами, чем индивидуумы над собой.

По материалам  
<https://econet.ru>

# Русский язык

Объяснял старшему сыну, что в русском языке нельзя сказать «победу». Ну нет первого лица единственного числа будущего времени у слова «победил». Может быть «побеждаю», но никак не «победу».

— А как тогда? — спросил старший.

— При помощи вспомогательного глагола. Например «я одержу победу».

Немедленно встрял младший:

— Да-да! При помощи вспомогательного глагола одержимости!

И не поймёшь — всерьёз ляпнул или пошутил. В свои шесть младший уже артист.

— А вот у множественного числа есть будущее время... — размышляет сын.

— Да. Победим, — соглашаюсь я.

И вдруг думаю, насколько же это красиво и правильно. В русском языке может быть личная победа, но только как свершившийся факт. А вот загадывать на неё, обещаться победить — нельзя. Можно — только если ВМЕСТЕ. Мы победим.

Это язык. Он определяет сознание. Он определяет народ. Если в языке нет чего-то, что есть у других народов, — это неспроста. И если есть что-то уникальное — тоже.

Сергей ЛУКьяНЕНКО  
<https://vk.com/whatisgood2>





# Технология формирования у молодёжи модели избыточного потребления

Чтобы молодые люди почувствовали себя глубоко обманутыми, нужно сначала им что-то пообещать, что очень им нужно. Затем, когда они выполнят все необходимые условия, им это очень нужно не дать.

Обещать нужно то, что человек очень хочет (ведь расстройство от неполучения ненужной вещи не будет). Молодые люди, вступающие во взрослую жизнь, хотят найти работу, которую они могут выполнять, и заработную плату, которая сможет удовлетворить их потребности.

Рассмотрим потребности современной молодёжи в России.

Потребности проявляются в виде эмоционально окрашенных желаний, влечений, стремлений, а их удовлетворение — в виде оценочных эмоций. Потребности обнаруживаются в мотивах, побуждающих человека к деятельности. Воспитание потребностей — одна из центральных задач формирования личности.

То есть потребность — это одна из моделей поведения, которая воспитывается в процессе формирования личности. Причём одна из центральных задач.

Таким образом, процесс формирования чувства обмана должен включать следующие этапы:

- внушить модель избыточного потребления;
- научить, как заполучить работу, позволяющую зарабатывать нужное количество денег;
- дать возможность получить нужную квалификацию;
- не дать работу (и зарплату), которые позволили бы избыточно потреблять;
- человек испытывает чувство обмана или фрустрацию. Очень тяжёлое психическое состояние.

Фрустрация (лат. *frustratio* — «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») — психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени травмирующая.

Психологическая травма или психическая травма — вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий на его психику. Часто бывает связана с физической травмой, угрожающей жизни либо нарушающей ощущение безопасности.

Психологические травмы нарушают нормативную организацию психики и могут её вводить в пограничные или клинические состояния. На пограничном уровне могут появляться как временные ощущения дискомфорта, так и устойчивые состояния с наличием изменённых образований, которые ослабляют иммунитет, работоспособность и адаптивные способности мышления. Длящиеся травмирования, массивные (катастрофические) травмы, внезапные и острые могут приводить к клиническим состояни-



ям, при которых появившиеся изменённые состояния (посттравматический эффект с обоснованием) могут приносить вред здоровью, уход от соблюдения норм социальной жизни человека (социальный престиж, возможность самодовольствия, уважения окружающих и близких людей и т. п.)

**Первый этап.** Внушить модель избыточного потребления

Чтобы заложить обман, нужно задать заведомо недостижимую цель. В данном случае цель — это уровень потребления. То есть в качестве нормального уровня потребления нужно задать заведомо недостижимый уровень. То есть объём потребления, на который требуется очень большое количество денег — заведомо больше, чем средняя заработная плата по стране.

Нужно внушить, что норма — это когда каждый молодой человек или девушка должны владеть следующими вещами:

- суперсовременные гаджеты;
- крутой автомобиль или несколько автомобилей;
- много модной одежды;
- красивый дом;
- красивая внешность;
- может много путешествовать;
- много денег;
- много свободного времени.

Модель потребления формируется в пубертатный период, в возрасте 13–20 лет. Это период совпадает с периодом увлечения музыкой. Поэтому на этом этапе модель потребления нужно внушать с помощью музыкальных клипов, художественных фильмов и молодёжных журналов.

## Средство внушения

### Журналы

Фото красивых, эффектных моделей, изображающих «простых» подростков, владеющих массой гаджетов, большим количеством

красивой одежды. Тексты с описанием того, что нужно подростку, чтобы выглядеть так же.

### Музыкальные клипы

В клипе демонстрировать, как певец живёт в «обычной» жизни. Показывать, как простой парень или девушка (певец) владеет домом, машиной, большим количеством одежды. Отдых на море, в путешествии и т.д. Очень охота быть похожим на него (на неё).

### Кинофильмы

Герой — простой человек. Герой владеет домом, машиной, серфингом... Герой совершает крутые поступки. Очень охота быть похожим на него (на неё).

Эти фильмы, клипы и журналы нужно регулярно показывать под-

выпускников, опубликованные в газете «Известия».

Согласно итогам опроса, большинство юных москвичей (66%) не представляет уровень зарплаты выпускников вузов в выбранных ими сферах деятельности.

При этом московские школьники уверены, что средняя зарплата опытных специалистов в России превышает 172 тыс. рублей.

## Вывод

Чтобы сформировать у молодёжи избыточную модель потребления, необходимо на протяжении 10 лет транслировать кинофильмы, в которых герой — простой человек, успешный в молодёжных увлечениях, владеет огромным количеством дорогих вещей, домом, машиной и т. д.

Чтобы сформировать у молодёжи избыточную модель потребления, необходимо на протяжении 10 лет транслировать кинофильмы, в которых герой — простой человек, успешный в молодёжных увлечениях, владеет огромным количеством дорогих вещей, домом, машиной и т. д.

росткам на протяжении примерно семи лет (период с 13 до 20 лет — формирование личности, характера, моделей поведения).

Результат готов — подростки вырастают с моделью потребления, на которую нужно очень много денег.

Москва, 12 мая (ТАСС). Старшеклассники Москвы смутно представляют себе объём стартовой зарплаты молодых специалистов, 9% школьников рассчитывают на первую зарплату в 82 тыс. рублей. Таковы результаты проведённого аналитическим центром НАФИ и НИУ ВШЭ исследования ожиданий

ромым количеством дорогих вещей, домом, машиной и т.д.

В музыкальных клипах должно демонстрироваться владение огромным количеством дорогих вещей.

В молодёжных журналах должно быть огромное количество рекламы вещей, демонстрируемых в клипах и кино.

**Второй этап.** Научить, как заполучить работу, позволяющую зарабатывать нужное количество денег.

Нужно внушить подросткам мысль, что, получив высшее образование, обязательно получишь

высокооплачиваемую работу. Эту часть внушения отлично выполнят родители: они внушают, что обязательно нужно получить высшее образование и получишь достойную жизнь.

ТАСС: «61% выпускников столичных школ имеет общее представление о возможном месте будущей работы. 26% школьников хорошо осведомлены о местах, куда могут устроиться после окончания учёбы. Никакого представления о сфере будущей специальности не имеют только 13% учащихся. При этом 65% опрошенных считают, что на рынке труда более востребованы специалисты с высшим образованием».

**Третий этап.** Дать возможность получить высшее образование всем желающим.

В 2015 году 17-летних подростков в России насчитывалось 1 338 000 человек. В соответствии со статистикой, способны освоить программу высшего образования от 9% до 21%, или от 111 420 до 280 980 человек. У этих ребят после окончания вузов не будет проблем с поиском работы.

Но для того, чтобы сформировать чувство обмана у оставшихся 79% молодёжи, необходимо принять всех оставшихся в вузы и выдать диплом об образовании. Или хотя бы максимально возможному количеству граждан из этих 79%.

Чтобы принять в вузы и эти 79%, нужно понизить как можно ниже вступительное испытание и упростить процедуру поступления в вуз. Желательно убрать «человеческий фактор» из приёмной комиссии.

Самый подходящий вариант для приёма всех желающих в вузы — это результаты ЕГЭ вместо экзамена. Результаты ЕГЭ вместо экзамена позволят исключить контакт преподавателей с недостойными абитуриентами.

В результате преподаватели не будут испытывать моральные переживания за свои несправедливые поступки в виде решения о приёме в студенты недостойных кандидатов. Ведь приём в студенты сводится всего лишь к сортировке бумажек, в этот процесс не вовлечены ведущие преподаватели вузов, эту работу делают за них, как правило, студенты старших курсов.

Да, и ещё, чтобы гарантированно молодой человек был куда-нибудь принят, необходимо, чтобы абитуриент имел право подавать документы в неограниченное количество вузов — куда-нибудь да примут.

Чтобы как можно ниже понизить вступительное испытание, необходимо, чтобы в таком занятии были заинтересованы преподаватели вузов по всей стране. Для этого необходимо всего лишь перевести вузы на самооплачиваемость и разрешить платное обучение. Дальше всё сделают сами преподаватели. Чтобы сохранить за собой возможность продолжать работать и получать заработную плату, преподаватели сами снизят порог вступительного экзамена до нуля.

Итак, чтобы породить максимальное количество молодёжи с чувством обмана, необходимо давать диплом о получении высшего образования всем желающим. Для этого необходимо:

- ввести вместо экзаменов ЕГЭ;
- перевести вузы на самооплачиваемость;
- разрешить вузам самим назначать вступительный балл ЕГЭ.

# Ярмарка

На правах рекламы

**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 — 300 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

### НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗ-СПИРТОВОЙ АНТИСЕПТИК И САНИТАЙЗЕР

для детей, увлажняющее и противовоспалительное средство для кожи, дёсен и волос — растительные паровые экстракты (гидролаты) из поселения Родовых поместий Любимовка (Тверская область) в стеклянных флаконах 50 и 100 мл, с распылителем. Производим из свежих местных растений, по классической технологии на медном аламбике.  
Цена — 300 руб./50 мл; 500 руб./100 мл.

Мыло натуральное (с нуля) из растительных масел, без ароматизаторов. Молочное, шёлковое, шампуневое, дегтярное, тактильное (скраб). Цена — 450 руб./100 г. Пишите в WhatsApp 8-996-134-8051 (Екатерина).

По промокоду «Родовая Земля» скидка 20%. Пишите, всё расскажем, проконсультируем, заходите в наш магазин «Люби настоящее!» в ВК — vk.com/lubisoap.

### НАСТОЯЩИЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ ГИДРОЛАТЫ

из поселения Родовых поместий Любимовка (Тверская область) в стеклянных флаконах 50 мл, с распылителем. Отличное увлажняющее, тонизирующее, противовоспалительное средство для кожи, волос и полости рта. Производим из свежих местных растений, которые собираем сами на территории поселения. В наличии:

- **гидролат почек тополя** — насыщенный бальзамический аромат, идеально для дёсен и сухой кожи, по свойствам как пчелиный прополис, не вызывает аллергии;
- **гидролат берёзовых почек** — мягкий и нежный, противоаллергический (для приёма внутрь), для кожи век, мягкий антисептик для самых маленьких;
- **гидролат ели** — лучшее средство для здоровья волос, для блеска и упругости;
- а также другие, можем подобрать смесь под ваш запрос.

Цена 300 руб. Пишите в Ватс-Апп 8-996-134-8051 (Екатерина), всё расскажем, проконсультируем. Заходите в наш магазин «Люби настоящее»: ВК — vk.com/lubisoap.

### ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД

из Родового поместья Кедр Пензенской области. Мёд светлый, однородный, пластичный, очень вкусный (добавление от редакции).

Цена 3 л — 600 руб. Высылаем почтой. Постоянным покупателям всегда скидки. Тел.: 8-908-529-7402 — Анна; 8-908-529-7501 — Александр.

### ПРОДАЁМ ХОРОШИЙ МЁД

— 190 руб./кг; подсолнечное масло — 280 руб./литр; сухофрукты, орех грецкий — 190 руб./кг, чищенный — 470 руб./кг; варенье, грибы.  
Тел. 8-928-9594-995 — Александр. Поселение Росток, Ростовская область.

### 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.

### 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./кг. Иван-чай **с цветами** — 150 руб./100 г, 1500 руб./кг. Упаковка — крафт-пакеты.

Также в наличии **весь ассортимент фирмы «Яндар»:** пакетированный иван-чай, упаковка 40 г, 20 пакетиков (с душицей, липовым цветом, листом смородины, мелиссой, мятой, таволгой, чабрецом) — по 100 руб. каждого вида; земляничный — 130 руб., в пирамидках — 140 руб.

**Упакованный иван-чай** (фольга, картонная коробка, красивая этикетка) — 150 руб./100 г.

**Старинный русский** — 150 руб., с корнем девясила, боярышником, черёмухой — по 200 руб. каждого вида; с листом смородины, липовым цветом, берёзовыми почками, таволгой, чабрецом, мятой, мелиссой — по 160 руб. каждого вида; с черникой — 300 руб.

Можете заказать в группе в ВКонтате <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта polina-uchta@mail.ru.

Денис и Полина Александровы.

### МАСЛО КЕДРОВОЕ

из Бурятии, отжим на деревянном прессе;

**ЖМЫХ** кедрового ореха;  
**ЖИВИЦА** кедрового сибирского: 10% на рыжиковом масле, 110 мл — 200 руб., 10% на кедровом масле, 100 мл — 450 руб.;

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** на рыжиковом масле,

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** с вытяжкой саган-дали и чабреца;

**МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ** на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.

**МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ.**

**МАЗЬ СУСТАВНАЯ** с багульником болотным.

**ЖИВИЦА-СМОЛА**, 900 руб./кг.

**ИВАН-ЧАЙ** ферментированный: листовой, гранулированный.

**САЖЕНЦЫ кедрового стланика**, 4–7 лет, 100 руб./шт.; **кедрового стланика**, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

**САГАН-ДАЙЛЯ**, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.

Отправляю по предоплате на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: tsupran76@mail.ru.

Сделать заказ и посмотреть продукцию: [eco-trapeza.ru](https://eco-trapeza.ru).

Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

## Участки, дома

### ПРОДАЕТСЯ ПОМЕСТЬЕ

2 га в ПРП Родники, в Хакасии, в 150 км от Абакана, в 5 км от районного центра, рядом с деревней Нижний Имек.

В деревне есть начальная школа, магазин, ФАП, хорошие дороги, земля чернозём. Дом 6х8 м, тёплый, из арболитовых блоков. Снаружи оштукатурен, внутри 100% отделка, печное отопление, меблирован.

Рядом с домом рабочая скважина, подвал, электроснабжение. Живая изгородь в 4–5 рядов из деревьев и кустарников.

Дом и земля оформлены в собственность. Продаётся в связи с отъездом.

Цена 1,5 млн. рублей. Торг уместен.

Звонить Татьяне по тел.: 8-913-592-8351, 8-950-964-4226.

### ПРОДАЮ ДОМ

(поместье «Доброе»). Дом не достроен, участок 1 га, есть сарай. Электричество. Лес, река рядом.

Ярославская область, Переславский район, дер. Григорово.

Отвечу на СМС. Тел. 8-964-770-2296, Иоана.

### ПРОДАЁТСЯ ДОМ С УДОБСТВАМИ

садом, огородом. 50 соток уже есть и 50 можно дооформить. Поселение Росток, Ростовская обл., Белокалитвенский район, хутор Дубовой, ул. Абашина, д. 16.

Цена 700 тыс. руб., второй дом — 300 тыс. руб.

Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

### ПРОДАМ ТРЁХКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ

в доме на двух хозяев от собственника в тихом небольшом сибирском селе Малиновка. В 200 м от Красноярска и в 20 км от районного центра — села Агинское. Ходят автобусы и такси, многие ездят просто на попутках.

Место очень живописное, вокруг тайга богата ягодами, грибами, кедровым орехом, лечебными травами и чаями. Отличный вариант для пчеловодов и охотников. Рядом есть родник и небольшая речка.

Участок 40 соток с чёрной пышной плодородной землёй

(также можно добавить ещё земли на один гектар).

Квартира после ремонта, побелены стены, переложена печь, переварено отопление (автономное водяное), заменена проводка, из глобального остались только окна и небольшие доделки.

Есть баня, но до неё ремонт не добрался. Гараж, три стайки, дровник с дровами, два погреба. Всё просто, но жить можно.

Вода в колонке через дорогу, можно также провести воду в дом.

Напротив живёт председатель. Соседи за стеной тихие и спокойные, взрослые. В самой деревне около 80 жилых домов.

В деревне есть начальная школа, библиотека, Дом культуры, магазин, ФАП.

Можно работать там, многие живут тайгой, держат хозяйство или работают вахтовым методом.

Все подробности по тел. 8-902-963-2416.

### ПРОДАЮ ДОМ (УСАДЬБУ)

в ПРП Росток Ростовской области. Дом находится на хуторе Дубовом, в 1 км от ПРП Росток.

Светлый, просторный дом, площадь 53,5 м<sup>2</sup>, площадь участка 27 соток.

Вода в доме — от колодца, подается насосной станцией, горячая вода идёт из бойлера; есть душевая кабина. Отопление печное.

Во дворе ещё есть небольшой уютный домик из двух комнат, кухни и душа. Отопление электрическое, при сильных морозах — печное.

Есть погреб, сарай, гараж со смотровой ямой. В саду фруктовые деревья: яблони, груши, сливы, абрикосы, смородина. Хутор и поселение огибает небольшая живописная река.

Цена 870 тыс. руб. т. 8-928-170-8127, Наталья. Звонить и писать лучше в Ватсап.

### СДАМ ЖИЛЬЁ

за просмотр или **ПРОДАМ.**

Поселение Росток, Ростовская область. Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

### ПРОДАМ, ОБМЕНЯЮ ТРЁХКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ

(в двухквартирном доме) в сибирском селе Малиновка, в живописном месте рядом с тайгой. Дом (квартира) с участком 24 сотки и отдельным участком около 3 га.

В Малиновке есть начальная школа, клуб, библиотека, ФАП, магазин. В деревне около 70 домов; находится в 20 км от райцентра, в 200 км от Красноярска.

В квартире автономное печное отопление (котёл, батареи); кухня, душевая комната, совмещённая с санузлом; горячая и холодная вода. Жилая площадь — 85 м<sup>2</sup>, встроённая мансарда на крыше — 21 м<sup>2</sup>. Есть гараж, утеплённое зимовье, банька, теплица.

Рядом бьёт родник, протекает небольшая горная речушка.

В 500 м от дома, возле леса, есть участки около 3 га. Один гектар земли уже огорожен, вдоль него проходит ЛЭП, на нём стоит строительный вагончик, построен сеник — загон для животных. Под участком есть ключ и протекает небольшая речушка.

Окружён участок полями с разнотравьем, подтаёжным лесом (15–30 км добыча кедрового ореха). Место богато таёжной и полевой ягодай, грибами и др. дикоросами. Подходит для создания РП, отдыха, пчеловодства, охоты, рыбалки, ЛПХ.

Возможен равноценный обмен. Тел. 8-902-967-2964, Альбина.

### ПОД РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ ПРЕДЛАГАЮ СЕМЬЕ 4 ГА

с/х земли в собственность на Смо-

ленщине, в Демидовском районе, у деревни Андреево.

Цена 300 тыс. руб., оформление 20 тыс. руб. (с 28.02.22)

Создаём поселение Родовых поместий, у каждого 4 га. Создаём среду обитания, альтернативную городской. Закладываем лесосад на участках. Имеем для этого питомник редких растений деревьев из Красной книги, выращиваем саженцы. Есть общественная пасека. Выращиваем чистые продукты, овощи в открытом грунте, кормим семьи. Есть гостевая дом; здание фермы, с/х техника б/у.

Стоимость жилого дома из бревна площадью 70 м<sup>2</sup> (аналог трёхкомнатной квартиры) — от 790 тыс. руб. в рассрочку.

Совместно зарабатываем на жизнь без наёмного труда на саженцах, туризме, с/х продукции, удалённо и на многом другом вместе.

Ищем единомышленников.

Контакты: тел. (вацап) 8-929-9270255 — Олег (<https://vk.com/o.v.egorenkov>); <https://vk.com/rodovayazemlya> — ПРП «Родная земля»; [infovalentin@gmail.com](mailto:infovalentin@gmail.com)

### ПРОДАМ УЧАСТОК 1,25 ГА

в Самарской Луке, около деревни Северюкаево, в поселении Родовых поместий Родолад.

Есть летний домик, двухэтажный сруб 6х5 м. На первом этаже — баня и кухня. На втором — спальня. Рядом пристройка — сарай. Растут земляника, клубника. Посажен сад — вишни, яблони, сливы, абрикосы, орехи (плодоносят немного).

Проведена вода из Волги. В этом году планируется провести электричество. Свет от солнечной батареи. Участок на берегу Волги, спуск близко, можно купаться.

Продаю в связи с переездом в другую область, буду жить рядом с родственниками.

Цена 300 тыс. руб. Тел. 8-964-484-4777, Екатерина.

на.

### ПРОДАЮ УСАДЬБУ.

Общая площадь участка 1 га, в собственности. Подтаёжная зона.

Имеется: жилой дом 2-эт., общ. пл. 112,2 м<sup>2</sup>; жилая времянка с баней, комнатой отдыха (14 м<sup>2</sup>), большой верандой.

Посадки: лес, сосны, берёзы, кедры, ёлки, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина — всё плодоносит.

Огород 10 соток, две теплицы, хозпостройки, погреб, личная скважина, электричество. Рядом горная река Таштып.

Вокруг много грибов, ягод. Есть места для охоты и рыбалки, туристические места для отдыха.

Усадьба находится в живописном месте: Республика Хакасия, Таштыпский район, Нижний Имек, поселение Родники, в 150 км от г. Абакана.

Мой тел. и WhatsApp: 8-950-302-9688. Доп. тел. 8-983-257-1008.

### ПРОДАЮ УЧАСТОК 2 га

в ПРП Радосвет. Жилая баня 6х6 м, к ней примыкает хозблок 2х6 м. Есть скважина (вода питьевая), дебет 2–3 куба в час. В этом году будет стационарное электричество. Есть магистральная разводка воды по участку.

Посажены фисташки и несколько фруктовых деревьев. До Чёрного моря — 35 км, до Азовского — 40 км.

Цена 5,8 млн. руб. Тел. 8-912-781-3317, Ольга.

### ПРОДАЁМ ПОМЕСТЬЕ 1 га

в селе Кучугуры Воронежской области (60 км от Воронежа). В посёлке много молодых семей и детей. Есть дом творчества, где проходят занятия с детьми и коллективные мероприятия.



На участке сад: яблони, груши, сливы, вишня, черешня, малина, чёрная смородина; земляника и целебные травы. Есть лес: сосны, берёзы, ели и кедр. С двух сторон участка река Девица. Недалеко есть родник и купель.

В 10 км — район Центр Нижнедевиц со всей инфраструктурой и магазинами. Есть садик, школа, гимназия, музыкальная школа и большой спорткомплекс, также небольшая школа при посёлке, куда детей возит автобус. Дорога с твёрдым покрытием до границ участка.

Дом 62 м<sup>2</sup>: гостиная-столовая, зал и две спальни; санузел с туалетом и ванной; новый бойлер; деревянный стеклопакет. Снаружи отделан сайдингом. Есть тепличка, примыкающая к дому. В доме необходим косметический ремонт. Отопление водяное печное. Рядом с участком проведён газ.

Цена 1,65 млн. руб. Торг при осмотре. Документы оформлены. Телефон, ватсап: 8-920-420-84-56, Оксана.

**ПРОДАЁТСЯ УСАДЬБА** 50 соток в живописном экологически чистом месте.

Большое подворье, много хозяйственных построек, есть сад. Рядом пруд, родники, лесные насаждения с грибами и ягодами.

В доме (45 м<sup>2</sup>) есть вода, ванная, туалет, газовое отопление. Дом стоит на окраине деревни, вокруг участка можно брать дополнительную землю.

Трёхфазное подключение; асфальт подведён прямо к дому.

Цена 850 тыс. руб.  
Адрес: Белгородская обл. Новооскольский район, село Барсук. Тел. 8-918-445-5710, Елена.

**ПРОДАЁТСЯ КРАСИВЫЙ УЧАСТОК** 90 соток с выходом к ручью, интересный ландшафт, есть ровные поляны для строительства дома.

На участке посажены вишня, груша, кедры, берёзовая аллея вдоль дороги. На островке с выходом к ручью стоят два улья. Проведено электричество, есть дорога (чистится круглый год).

Прекрасное место для создания Родового поместья.

Адрес: Новосибирская обл., Мошковский район, ДТСН Долина Именей, улица Лесная поляна. Evstegneeva\_katy@mail.ru.

**ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ 3,1 ГА** (потому что вышла в поселении замуж, решено жить в поместье мужа) в поселении Родники Курганской области. В нашем поселении около 100 участков.

Земля находится в собственности. В поместье высажены сотни растений. Имеются: Подземный домик «листья нора» 3,9х2,7 м, использовался круглогодично. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова;

Надземный гостевой домик 3,5х2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова; сарай, колодец;

Электричество 220 и 380 В. Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Озеро Луданное в 5 мин. ходьбы.

До ближайшей деревушки (полювину её жителей составляют поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Цена 700 тыс. руб., возможна рассрочка. Можем выслать фото, видео и аудио нашего поселения. Пишите: zzz65@list.ru.

Звоните: 8-906-883-2104 (Билайн), Надя и Саша.

**ПРОДАЮ УСАДЬБУ** в живописном месте Республики Хакасия, Таштыпском районе, с. Нижний Имек, поселении Родники, в 150 км от Абакана.

Земельный участок общей площадью 1 га. Подтаёжная зона. Вид права — собственность. На участке имеются жилой двухэтажный дом площадью 112,2 м<sup>2</sup>, жилая времянка, в которую входит баня, комната отдыха 14 м<sup>2</sup>, большая веранда. Вокруг лес, сосны, берёзы, кедры, ёлки, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина, всё плодоносит. Разработан огород 10 соток, есть две теплицы, хозяйственные постройки, погреб, личная скважина воды, электричество. Рядом горная река Таштып. В лесу много грибов, ягод. Есть места для отдыха, охоты и рыбалки.

Тел.: 8-950-302-9688 (Whats App), доп. тел. 8-983-257-1008.

**СДАДИМ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК** небольшой дом; две комнаты, кухня, имеются газ, вода, свет, гараж, хозяйственные постройки, более 15 соток, плодовые деревья, виноград. Можно завести подсобное хозяйство, коз, кур, водоплавающую птицу.

Условие: приглядывать за домом, ежемесячно своевременно платить коммунальные услуги за своё проживание (коммуналка незначительная, по муниципальным сельским тарифам). Данное предложение для русскоязычной семьи, проживать самостоятельно (хозяйева живут в другом регионе).

В посёлке имеется вся инфраструктура, а также ж/д станция, элеватор, фермерские хозяйства. Адрес: Ставропольский край, Изобильненский район, пос. Передовой. Тел. 8-900-252-5070.

**ПРОДАЮ УЧАСТОК** земли 6 га под Родовое поместье в 3 км от села Гайворон Спасского района Приморского края. Земля в собственности (чернозём).

Дочь с внуком на 1,5 га уже делали посадки. Так случилось, что в селе Гайворон, где жили мои дети, сгорел дом, дочь моя погибла, внук пострадал.

В селе есть магазин, школа (девятилетка). Из г. Спасска ходит автобус три раза в день, расстояние — 17 км. От участка до трассы примерно 1,5 км, до реки — 500 м. Стоимость — 200 тыс. рублей. Тел. дом. (842372)6-91-71; моб. 8-908-979-9714.

**ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ** земли с/х назначения по 40, 60, 112 га в Калужской области Мосальского района. Стоимость 1 га — 10 тыс. руб. Хорошие дороги. Деревня газифицирована. Рядом протекает река, есть пруд. От Москвы — 226 км, от Калуги — 99 км. Тел. 8-926-765-63-76. Эл. адрес allat30@mail.ru.

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК 1,45 ГА** с домом в центре РП Благодарь Ярославской области. Дом

двухэтажный, кирпичный, обшит внутри кедром, три печи, погребом и баней внутри.

Посадки. Электричество. Летний домик, колодец, дровница, навес на въезде.

Документы оформлены. Цена 3,3 млн. руб. Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

**ПРОДАЮТСЯ ДВА УЧАСТКА** в Республике Хакасия, в поселении Родники, каждый по 1 га. Один участок огорожен. Тел. 8-906-981-5946 — Наталья Сучкова.

## Разное

**ПРИГЛАШАЕМ НЯНЮ-ПОМОЩНИЦУ** по хозяйству с проживанием в семью. Круг обязанностей и степень вашей занятости зависит от ваших возможностей и предпочтений. Приветствуется желание помогать по кухне и помощь в воспитании девочки 12 лет, требующей особого внимания. Работа подойдет для любого возраста, возможна для лиц с ОВЗ. Оплата от 10 до 30 тыс. руб. в зависимости от вашей занятости. Питание и проживание за наш счёт. Помощь в проезде к нам — обсуждается.

Мы проживаем в маленькой деревне Вологодской области, на берегу красивого озера. Вокруг прекрасная природа, лес, грибы, ягоды. Приглашаем на срок от одного месяца до постоянного проживания. Whatsapp: 8-962-904-6042, мобильной связи в деревне нет.

## Семена и саженцы

**ПРОДАМ СЕМЕНА ОТ БАБУШЕК** старинные: калега (брюква), огурцы, помидоры.

Количество ограничено. 427284, Удмуртская Республика, Селтинский район, с. Халды, ул. Школьная, д. 18. Тел. 8-904-830-5715. Тюлькина Лидия Павловна.

**ИЩУ КОРНЕВИЩА АИРА И СЕМЕНА МНОГОЛЕТНЕЙ РЖИ.** Тел. 8-904-830-5715. Тюлькина Лидия Павловна.

**ВЫШЛЮ СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО** в вашем конверте. Эта трава — многолетник, медонос, вкусный, ароматный, оздоравливающий чай.

Выращиваю лопух уже 62 года и постоянно пью из него чай, поэтому здоров, а мне уже 84 года.

Тел. 8-962-755-3349, после 19:00 (мск). Адрес: 414057, г. Астрахань, ул. Звёздная, д. 25, кв. 22. Прошакову Юрию Игнатьевичу.

Предлагаем **СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологически чистом месте. Растёт достаточно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина.

1 орех — 20 руб. Тел. 8-920-215-3052 — Михаил. sotvorenje.ra@gmail.com.

## Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

«Мягкие домашние водные роды. 20-летний опыт многодетной мамы. Практические рекомендации, Макарова О. 216 с., илл. — 380 руб.

«Озеро света». Сборник стихов. Королева С. 136 с., илл., — 350 руб.

«Саманный дом и другие постройки из глины своими руками. Древние методы строительства, доступные каждому. Экономично и экологично». Макарова О. 144 с., илл. — 280 руб.

«Живые Духи из дольменов». Шершуква Т. 104 с., илл. — 200 руб.

«Орлиного цвета крылья». Крестьева Е., 240 с. — 220 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., ил. — 170 руб.

«Как позвать Любовь и создать семью» (опыт брачных слётов). Донцов А., 168 с. — 170 руб.

«Счастливая земля» (Пособие по оформлению земли). Петров В. 336 с., илл. — 200 руб.

«Полезные рецепты, вкусные истории. Зима». Мицкевич О. 192 с. — 750 руб.

«Материнство — путь к себе» (опыт материнства). Мыльникова А. 100 с., илл. — 300 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Травы» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 240 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 272 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., илл. — 320 руб.

«Планетарный миф» (история дохристианства). Виольева Л., Логинов Д. 96 с. — 130 руб.

«Тайны, поведенные волхвом» (откровения старца). Радостная Г. 96 с. — 100 руб.

Серия «Общение с мудрецами дольменов». Купцова Л.:  
• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшава. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшава. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2». 136 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Гелен-

джикский район Краснодарского края». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 1-е изд., 88 с., ил. — 230 руб.

«КРУГОЛЕТ». Художественно-публицистический журнал. 136 с. № 1 и № 2 — по 150 руб.

«Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей). Коллектив авторов. 112 с., илл., № 1, № 2, № 3 — по 230 руб.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 руб.

«Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., илл. — 100 руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 150 руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 150 руб.

«Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., илл. — 200 руб.

«Тропинка. Рассказы». Максеев Н. 96 с. — 60 руб.

«Зарянка». Пеньков А. А. 32 с., илл. — 150 руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Пеньков А. 56 с., цв. илл. — 200 руб.

«Севины героизма. Побывальщины для детей». Пеньков А. 80 с., цв. илл. — 250 руб.

Лекаторчук-Смышляева И. (автобиографическая повесть) «Уроки Любви. Часть 1. Грани Кристалла». — 175 руб. «Часть 2. Творение судьбы». — 175 руб. «Часть 3. Обретение целостности». — 175 руб.

«Корабль Асов» (художественно-биографическая книга). Жуковец М. 200 с. — 150 руб.

«Светлый образ Синегорья и Живая Экономика Земли» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 руб.

«Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 100 руб.

Цена — без стоимости доставки.  
Для заказа используйте:  
**КРУГЛОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕТИК:  
8-960-650-9990**

— форма заказа в интернет-магазине издательства [www.zeninasvet.ru](http://www.zeninasvet.ru);  
— письмо на адрес редакции с указанием названия, количества экземпляров, адреса, контактного телефона;  
— факс (4862) 75-27-46;  
— (4862) 41-34-22 (автоответчик);  
— e-mail: [zakaz@zeninasvet.ru](mailto:zakaz@zeninasvet.ru)  
Заказы отправляются почтой по предоплате или с наложенным платежом.

Учредитель и издатель — Светлана Васильевна Зенина

И. о. главного редактора — Д. Ю. Зенин

Юридический и почтовый адрес издателя и редакции:

302001, г. Орёл, ул. Черкасская, 36—168.

Тел.: (4862) 75-27-46, 78-08-62.

Эл. адрес: [book@zeninasvet.ru](mailto:book@zeninasvet.ru),

[rod-zem@zeninasvet.ru](mailto:rod-zem@zeninasvet.ru) — материалы для публикации, письма,

[yarmarka@zeninasvet.ru](mailto:yarmarka@zeninasvet.ru) — объявления в рубрику «Ярмарка».

Сайт: [zeninasvet.ru/rodzem](http://zeninasvet.ru/rodzem), [http://vk.com/rodovaya\\_zemlya](http://vk.com/rodovaya_zemlya)

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке материалов ссылка на газету обязательна. Редакция может не разделять мнение авторов. Редакция сохраняет за собой право редактирования материалов, поступающих в газету. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на использование произведения в любой форме и любым способом, если иное не оговорено. За содержание материалов рекламного характера редакция ответственности не несёт.

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-22608. ISSN 1999-2726. © «Родовая Земля», 2023.

В газете приставка **без-** (вместо **бес-**) используется сознательно — как изначально верная по смыслу.

Подписной индекс: **ПР602** по электронному каталогу «Почта России» и на сайте <https://www.pochta.ru>.



Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис». 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объем: 8 п. л. Заказ № 1118. Подписано в печать 30.10.2023 г. По графику — 18.00, фактически — 18.00. Выход в свет 31.10.2023 г. Тираж 2000 экз. Цена свободная.

# Где рождается сказка, или Зачем нам премия «На благо мира»



Сказка рождается в нашей душе, освещённой миллиардом таинственных звёзд. Она приходит рано утром босиком по росистой траве или по снегу в тёплых уютных валенках.

— Слышишь, как звучит зима? — спросил меня вчера сын, скрипя сапожками по первому снегу. — Зима уже пришла! — радостно воскликнул он.

Вот вам и готовая сказка...

Сказка — это наша радость, это наши моменты счастья, это наши победы, маленькие и большие, это всегда вера в самое лучшее в человеке и в жизни! Поэтому я люблю сказки.

Чтобы написать что-то хорошее и прекрасное, это нужно в себе открыть. Много гулять на природе, много думать о добром и

счастливым, много радоваться, много читать добрые книги с чистыми и правдивыми образами. Ведь каждый человек — художник и поэт! И мне очень хочется это передать детям, чтобы каждый из них умел легко и с радостью творить сильные добрые образы в стихах, песнях, сказках, колыбельных, своих рассказах и повестях. Ведь от того, что мы пишем, поём, читаем, зависит, какая будет жизнь на земле в будущем. Пусть эта жизнь будет прекрасной, наполненная счастьем, любовью друг к другу, верной дружбой и созидательным творчеством!

Я пишу сказки давно. Сколько себя помню, всегда любила писать. На самом деле мне порою для счастья нужны лишь ручка и лист бумаги. Очень люблю это состояние — вдохновение. Внутри тепло и уютно, и ощущение, что ты общаешься с тем родным и близким, кто создал этот мир, прислушиваешься к нему и вместе с ним пишешь новую сказку, новые образы... Пишу только тогда, когда хорошо-хорошо на душе, чтобы передать это состояние людям. Это очень важно — делиться лучшим!

Друзья, я обращаюсь к вам с просьбой поддержать нашу книгу сказок «Любомилушка» в проекте «На благо мира». Оказывается, голосование уже идёт с 1 октября и продлится до 15 ноября, а я зашла на сайт только недавно...

Так бывает: у мамы 6 детей, когда младшей полтора года и трое старших на семейном образовании, ещё есть корова, пчёлы, также мы активно продаём иванчай и ежедневно возим детей в художественную и музыкальную школы.

При этом получение этой премии для нас важно потому, что в сказках я открыто и красиво пишу о значении Родовых поместий



в преобразовании нашей жизни. О прекрасной роли семьи, об удивительной силе энергии Любви, о том, как сберечь и сохранить семью. Участие в премии «На благо мира» — это новый этап расширения, новая задача — рассказать ещё большему числу людей в доступной и красочной форме о Родовых поместьях, дать почувствовать сильные добрые энергии нового времени.

Ещё для нас важно получить эту премию, так как мы задумали новый проект — альбом для первоклассника «Учись доброму». В конце августа мне позвонил директор типографии, где печатали нашу книгу и рассказал об альбомах для первоклассников, которые они недавно напечатали.

— Полина, у вас с Анной получилась такая прекрасная книга! Попробуйте сделать альбом для детей!

Мы с Аней посмотрели образец альбома и почувствовали, что нам хочется создать красочный, наполненный глубоким смыслом альбом для детей в сказочном стиле с прекрасными образами счастливой семьи, любви к родине и бережного отношения к людям и природе. Плюсом мы задумали сделать альбом так, чтобы ребёнок создавал его вместе с нами: рисовал иллюстрации и сам придумывал тексты.

Чтобы сделать такой альбом, нам нужно будет подать свой проект на президентский или губернаторский гранты. Если есть какие-то победы в конкурсах, это всегда является большим плюсом для получения гранта. Так что просим вас поддержать своим голосом и отзывом на сайте премии «На благо мира». Особенно будем благодарны, если вы сами на своей страничке сделаете пост про нашу книгу, прикрепите образец и поделитесь своими мыслями и чувствами при прочтении сказок.

Если у вас ещё нет нашей книги, приобрести её можно, написав мне в личных сообщениях, а также через издательство Светланы Зениной на Wildberries (<https://www.wildberries.ru/catalog/180506645/detail.aspx>).

Давайте вместе делать мир лучше!

## Я возвращаюсь в профессию



По профессии я — психолог, училась отлично, потом работала одновременно в детском саду и школе. С детьми работать мне всегда нравилось, они открытые и честные. И им очень нравилось ходить ко мне на занятия. Консультировала

родителей по вопросам воспитания и обучения детей.

Вот уже 17 лет не работаю психологом. Сначала в Казани поработала в торговле. Потом мы переехали в деревню и родили нашу первую дочь. С этого момента моей работой стали семья и дети. Я думала, что уже не вернусь в профессию. Хотя, приглядевшись к своей жизни, увидела, что никогда не выходила из неё. Люди часто обращались за помощью. И я выслушивала их, помогала им самим внутри себя найти ответ.

За эти 17 лет пройдено много, колоссальный опыт выхода из конфликтов, налаживания отношений, обретения счастья и радости жизни с опорой на себя, а не на внешние обстоятельства.

Иногда, когда было особенно трудно, я задавала себе вопрос: «Зачем мне всё это?» И находила ответ: «Когда-то ты снова станешь психологом и сможешь помочь людям, так как сама прошла всё это, а не по книжкам».

И вот недавно встретила тоже маму шести детей, коуча. Мне захотелось перенять её опыт. Таня, поработав со мной, сказала: «Полина, ты же психолог, возвращай-

ся в профессию!» И я вдруг почувствовала, что да, это моё. Пришло время.

Я веду профессиональные консультации по налаживанию семейных отношений, по работе с детскими травмами.

Одна консультация стоит 3000 рублей, но лучше сразу брать пакетом четыре консультации за 12000 рублей, так как проработка идёт достаточно глубокая и на неё нужно время.

Цена немаленькая, это нужно в первую очередь для вас, что вы обязательно взяли всё то, что я вам дам. А вторая причина — меня об этом попросила наставница, так как моё время не может стоить меньше. Поразмыслив, я поняла, что это на самом деле так.

Теперь я точно знаю, что любую ситуацию в своей жизни вы можете изменить, поработав с собой!

Чтобы записаться на встречу, напишите личное сообщение в ВК (<https://vk.com/polina1982>) или позвоните по номеру 8-992-240-0891.

Буду рада вам помочь!

**Полина АЛЕКСАНДРОВА,**  
многодетная мама, психолог,  
писатель

