

# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 10 (195), октябрь 2020 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)



Главная деталь — **2** | Советы козоводам-новичкам **8** | Любовь к земле = большие урожаи **12** | Наш выбор — семейное образование **22** | Суть русской свадьбы **24** | Подвиг 222 брянских мушкетёров **29**

## Мечта способна творить чудеса...

где я прожила большую часть своей жизни, то мне становится тесно оттого, что дома так близко стоят друг к другу. И это не говоря уже про СНТ, находясь в которых, непроизвольно сжимаюсь, словно боюсь задеть что-нибудь. Поместье же позволяет моей душе развернуться, ощутить простор. Оно придаёт мыслям глобальность, а мечте — грандиозность.

Исходя из личного опыта и наблюдений, скажу об основной ошибке, которую совершают, на мой взгляд, новички, делающие первые шаги по своему поместью. Эта ошибка заключается в неумении рассчитывать свои силы, время и финансовые средства. Усталость, невозможность осуществить мечту из-за того, что элементарно некогда и истощён бюджет, приводят к разочарованию. Это печально. Поэтому я благодарна своему мужу, который на все мои восторженные «А давай!..» отвечал: «А теперь придумай, как всё это сделать быстро и просто». Да, кстати, мой муж, подполковник в отставке, стал художником и преуспел в этом деле. И у него даже есть ученики. Вот ещё одно наглядное проявление того, как влияет на человека жизнь в поместье.

**Анна СЕРГЕЕВА,**  
член Российского союза писателей

**Конец сентября.** Тихо, ни ветерка. Люблю такие вечера. Тем более, что летом сильные ветра налетают всё чаще и безобразничают. Это видно по саду. Яблоньки наклонились в одну сторону — ту, куда ветер дует. В следующем году придётся высаживать ветрозащитную полосу и с юго-запада. От северных ветров мы защитили наш сад ещё при посадке. Молодые сосенки сейчас уже выше человеческого роста, они пушистые, их ветки почти сомкнулись друг с другом. Они молодцы. Рядом с ними приятно просто ходить, вдыхать аромат хвои и чувствовать себя в кругу друзей.

Я сижу на открытой террасе и люблю наш поместье. Сейчас эта земля выглядит ухоженной. А ведь всего 17 лет назад полчища слепней, комаров, мух, толпы мышей, снующих под ногами, и бурьян, через который сложно было продрасться, оптимизма не добавляли. Но терпение и труд всё перетрут, особенно, если есть мечта создать на земле Пространство Любви, райский уголок. Мечта, которую ты воплощаешь в жизнь своими собственными руками, способна творить чудеса. Теперь это очевидно. Правда, сейчас я знаю и что такое в прямом смысле поливать землю потом. Но оно того стоит, потому что результат говорит сам за себя.

Поместье многому научило меня. Мы полностью обеспечиваем себя овощами, фруктами, ягодами. При этом огород не требу-

ет от меня чрезмерных усилий. Всё дело в новых методах работы с землёй, в маленьких секретиках, которые так облегчают жизнь. Но самое интересное, что каждый год приносит какие-то новые открытия, и то, что я делаю на огороде сейчас, даёт больше урожая и требует меньше усилий, чем пять лет назад. Так что, если кого-то и пугать голодом, то только не нас. Погреб забит под завязку, к тому же с ранней весны мы питаемся вкусно свежими натуральными продуктами, а главное — энергоёмкими, что не имеет к калориям никакого отношения. Уж простите меня за такое странное выражение применительно к еде. Пере-

став покупать овощи в магазинах, со временем начинаешь ощущать в плодах не только вкус, запах, но ещё и что-то такое, что невозможно потрогать или увидеть, но про что можно сказать: это полезно и моей душе, не только телу. Вот так, рассказывая про огород, заговорила о душе. Неожиданно, правда? Но такова уж жизнь в поместье, всё в нём живое, а значит, со своим характером, предпочтениями, целями.

И здесь самое главное — обучение тому, как взаимодействовать с Природой. Во всяком случае, человек встаёт перед необходимостью выбора: с одной стороны, быть хозяином и управлять Приро-

дой, а с другой — как не перегнуть эту самую Природу через коленку. Зато если хоть немного удаётся достичь согласия с окружающим миром, в эту жизнь приходит красота, глядя на которую, душа наполняется чувством удовлетворения, гармонии и радости.

Тем же людям, у кого сейчас возник законный вопрос: зачем создавать Родовое поместье, прикладывая при этом titанические усилия, если чувство радости и удовлетворения от результата своей работы можно испытать, работая и на шести сотках, отвечу очень просто — всё дело в масштабе. Приведу пример. Если мне теперь случается оказаться в посёлке,





Летом у нас с мужем Дмитрием был юбилей — два года после переезда в поселение Междуречье. Мы — хозяева поместья Зелёные Крыши. Эта статья — желание подвести итоги и поделиться своими выводами и работками с людьми, начинающими осваивать этот образ жизни. Затрагивая в основном внутренние темы, хочется привлечь внимание к главной детали вечного двигателя жизни — равновесию.

### Выгорание

Первое время, наверное, потому, что всё в новинку (да ещё так долго мечталось, и вот — дорвались), хочется всё и сразу. И если притока финансов недостаточно, то их на все хотелки (а часто и необходимости) точно не хватит, по крайней мере, не в первые годы. И существует иллюзия, что можно решить всё собственными силами, что они безграничны и этот ресурс неисчерпаем, особенно на вдохновении.

В итоге у кого-то раньше, у кого-то позже (наверное, от запаса сил и накопленного желания завистит) наступает момент частичного или полного выгорания по многим направлениям. Во-первых, ты сталкиваешься с суровой реальностью, начиная с мелочей (огород на целине не растёт) и заканчивая серьёзными прозрениями (если не следить за строителями, то они обязательно накосячат — сэкономят). Во-вторых, то, что казалось важным, на деле ушло на второй и третий планы (прокосить весь участок от колючек и агрессивных сорняков; почистить ближайший лес от бурелома, чтобы стало возможным хотя бы ходить, а не лазать), а то, над чем даже не думал до переезда, стало камнем преткновения, забирающим ресурс (отношения в коллективе и отличное от твоего или между собой мнение соседей по принципиальным вопросам и невозможность прийти к единомыслию).

Из-за невозможности реализации изначально широкого полёта души (ты ограничен в ресурсе и безграничен в количестве иллюзий) и более растянутого во времени, а то и вовсе отмены воплощения задумок (своих или общественных) бывает не то чтобы разочарование, но дополнительные энергозатраты на усилие смириться и перестроиться. Поэтому есть смысл (если характер позволяет) не планировать всё жестко и не ждать многого (в первую очередь от себя), а по возможности быть гибким и готовым к резким сменам промежуточного курса (но не цели) и дополнительным остановкам.

**Ищем баланс того, что очень хочется и реально вдохновляет, и того, что нужно для выживания, избегая перекосов.**

### Мотивация

Пожив вне привычной зоны комфорта и накопив некоторое знание о себе самом в совершенно новых обстоятельствах и о



том, с кем ты создаёшь поместье (муж/жена) и поселение (соседи), начинаешь более разумно и размеренно распределять нагрузку, расставлять приоритеты, братья или не братья за новые дела. Интересно, что, живя в городе, мы имеем в основном внешнюю мотивацию и так к этому привыкаем, что внутренняя атрофируется! Поэтому когда каким-то занятием ты или твоя половинка не горите (например, рутинные дрова/вода, уборка/готовка, полив/прополка), то попытка заставить себя встать пораньше с целью потратить на это полдня может вызвать приступ прокрастинации (в психологии склонность к постоянному откладыванию важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам).

Оказалось важным не создавать дополнительное давление, а искать компромисс: не «копаем отсюда и до обеда», а сначала завтракаем, потом два часа — на дрова, опять чай, затем какое-то ещё дело. То есть вместо насилия над собой — договариваться как с другом, перемежать не очень приятные занятия с расслаблением, а также помогать друг другу вовремя остановиться и сохранить запал. Если не долго, то можно выдержать почти всё. Ну а со временем приходит вкус даже к тем делам, которые вызвали сопротивление.

Мы живём здесь и сейчас и тратить жизнь только на работу — не получать удовольствия от жизни в сегодняшнем дне, а завтра может и не случиться, а тратить время только на отдых — останется движение вперёд, и через 10 лет ты будешь на том же заросшем бурьяном участке с недостроенным домом. Нужно не сдавливать внутреннюю пружину, но и не расслабляться до киселя, а **искать баланс между трудом и отдыхом, находя источники вдохновения или хотя бы маяя себя «пряником» и вовремя делая перерывы.**

### Быт

Часто при мысли о поместье человек фанатично готов к пол-

ному аскетизму, обрекает себя на быт без электричества, с ручной стиркой в холодной воде, передвижению пешком много километров и сведению гигиены к бане раз в неделю, делая свою жизнь максимально непривычной и трудной. С кем-то это проходит. Но часто люди переоценивают своё терпение и возвращаются в город к привычным условиям, к тёплому туалету. А ведь этого можно было избежать, просто не впадая в крайности.

Быт не сразу обустроится в конечном своём варианте, но можно же кинуть временный кабель от соседа и подключить свет, сделать розетку для телефона и подключить интернет, можно договориться с тем, у кого уже есть стиральная машина, и раз в неделю приходить с пирогом «на чай» и постирать, можно продумать слив воды из дома за небольшие деньги, а не выносить постоянно ведро из-под раковины.

Это всё тоже труд. Но это должно продумываться и реализовываться в первую очередь. Иначе есть шанс, что если не вы, то ваша половинка в какой-то момент психанёт и поставит вопрос ребром. Опрос в нашем поселении показал, что первым пунктом в списке трудностей при переезде является отсутствие нормальных бытовых условий, особенно для женщин. Ваша мечта может накрыться медным тазом, споткнувшись о банальное невнимание к важным мелочам первой необходимости — это свет, тепло, вода.

Могу сказать о нашем опыте: организовать горячую воду в доме из крана и отвод воды на улицу обошлось нам в 30 тысяч рублей. Стоит ли оно терпения дискомфорта годами? Никто не ждёт, я думаю, джакузи и суперремонта в доме, но **какой-то минимум для себя, любимых, должен быть — баланс как признак разумности.**

### Общественные дела

Во многих развитых поселениях есть социальная нагрузка на семью. И тут нужно осознать, что, во-первых, делать надо, и прежде всего ради самого себя; во-вторых,

трудиться надо по силам, а не через не могу; в-третьих, всегда будут люди, которые придерживаются политики «моя хата с краю» и ничего не будут делать для поселения либо никогда, либо временами (возможно, годами), даже если при вступлении решили приклиниться инициативными. Ведь даже у животных (муравейники, ульи) есть часть (до 1/3) иждивенцев!

Трудность заключается в том, что чаще всего в поселениях усилила и их результат очень отдалены друг от друга по времени и не все готовы вкладываться в «светлое будущее», а инициатива наказуема претензиями «да зачем это?» и «вы всё сделали не так» и тем, что, возможно, ты в итоге это тащишь один или в компании таких же перегруженных.

Много писалось о том, что труд объединяет и делает поселение поселением, а не деревней, что кооперация позволяет поднять такие проекты, на которые один не замахнёшься, что один плюс один — это не два, а гораздо больше, и чем больше, тем серьёзнее сила общности, идеи. Это всё понятно. Но я хотела бы порассуждать на тему баланса и акцентировать внимание на том, чтобы не брать на себя больше, чем тебе в радость. Мне именно с этой стороны пришлось поработать со своей гордыней. Иначе ты неизбежно (вслух или про себя) будешь предъявлять претензии к окружающим, что «я, мол, ташу, а вы в своём поместье закрылись», и будете в ответ слышать или читать в глазах «а кто тебя просил?».

В конце концов можно упустить одно из самых главных достоинств жизни в поселении — хорошие отношения с соседями и всеобщую атмосферу дружелюбия. Странно, например, в итоге обменять мир на ремонт общей бани или генеральную уборку. Напряжение не сразу, но накапливается, и в какой-то момент прорвётся. Чаще всего прорывает тех, кто слишком много на себя берёт и, следовательно, на личные дела остаётся мало времени, отсюда злость.

**Баланс своего и общественного — одна из первей-**

**ших задач поселенца после изучения своего внутреннего ресурса.**

### Эстетика

Занятые выживанием, мы забываем, что переезжали-то мы к природной естественности и красоте, от суеты и рутины. Но особенно видим у себя неустроенность именно на потом эстетическую сторону жизни в поместье, и длится это, бывает, годами.

По образу, за которым шли, всё должно радовать глаз и давать душе отраду. Из этого берутся силы! Но взгляд то и дело натывается на недоделки: уже год как сваленную груду досок у сарая, непрополотую клумбу, невывезенный строительный мусор, оторвавшуюся ветрозащиту, проржавевший непокрашенный бак и недокошенную лужайку. Это собирательный образ, у каждого поместья своя боль. Кому-то и так хорошо. Я за таких рада. Но для нас с Димой это серьёзный вампирящий фактор, который не даёт до конца расслабиться.

А ещё вспоминаются европейские деревушки «как с картинки», и обидно, что нам в России — слабо, вот прям массово слабо. Великая страна с менталитетом помойки во дворах и пофигизма. А ведь это просто привычка — доводить всё до конца и жить в чистоте и ухоженности.

Стремление к порядку и эстетичности в доме, в поместье, даже в сарае не связано с посещением гостей или показухой. В конце концов, ты можешь никого и не приглашать. Это больше самооценка себя как хозяина, а также возможность тонкого наслаждения благодатью пространства, которая исчезает с наличием лишних/сломанных/грязных вещей.

Если захлавленная квартира ощущается почти физически, там тяжело дышится и не хочется приходить, то неаккуратное поместье — это то же самое, но в больших



масштабах. Когда ты годами окружён бросающимися в глаза «вечными» недочётами, ты пребываешь как бы в душевной нищете, подсознательно чувствуя, что настолько вынужден выживать, тратить так много усилий на просто минимум, что тебе не до порядка, не до красоты. Появляется какая-то «выученная беспомощность», ведь слишком много дел. И, привыкая к такому умонастроению, оказываешь себе «медвежью услугу», сдвигая норму и откладывая красоту на «потом»: часто это равно «навсегда», ибо нет ничего более постоянного, чем временное. Лишаешь себя важного ресурса — удовлетворения пространством.

Но где же грань: без продыху наводить марафет и расставлять всё по полочкам или выкинуть из головы, потому что всё равно бардак достигнет или «у нас же стройка». И тут приходит на помощь моё любимое слово — баланс. Не набирать много дел. Не начинать нового, не закончить со старым. Я имею в виду: пусть будет одна клумба, но ухоженная; маленький дом, но чистый; меньше вещей, но все на полках и вешалках; не сошьёшь сейчас шторы, но просто вымоешь окно.

Очень важно сохранять образ и идти к нему, не упасть в колею рутинного быта, не набирать больше, чем можешь делать с любовью. Кому нужно поместье, где человек «лёг костями», но так и не стал счастливым?

В чём для вас счастье? Для меня — **в балансе и гармонии всех сфер жизни, в самоощущении себя человеком-творцом, а не выживальщиком, в осознании достойной цели своей уникальной жизни.**

### Время на себя

Говоря о балансе, не могу слегка не коснуться банальнейшей темы, о которой все знают, но недооценивают или откладывают. Во всей этой круговерти не будет счастья без здоровья. Не порадуешь ни цветы, ни ухоженный сад, ни покрашенный забор, если в теле боль. В здоровом теле здоровый дух. Тело болит — и душа мается! А ведь мы получили его от Бога для каких-то целей, на какой-то срок, а не просто так, то есть несём ответственность за эксплуатацию и долговечность.

Человек любит разговорами подменять дела либо скатываться к максимализму: либо 1,5 часа в день потеть в зале и медитации на рассвете, либо никак. На деле без прикрас достаточно получасовой зарядки перед завтраком, чтобы тело служило. Простая пища. Чистая вода. Режим сна. И, конечно, положительные эмоции!

И никакого чувства вины, что трратишь время на себя, а не на очередную грядку! От этого зависит, на сколько ещё хватит лет правильной, важной, нужной работы, твоего запаса здоровья и сил.

**Баланс — не создавать культ тела, но и не делать вид, что оно не требует внимания** (даже железная машина требует!). Не надо много, но мы обязаны заботиться о том, что помогает нам достигать высоких целей, жить достойной жизнью. Ведь «у Бога нет других рук, кроме твоих».

**Анна БЫКОВА**

[https://vk.com/anna\\_bykova\\_vedrussa](https://vk.com/anna_bykova_vedrussa)

Экопоселение Междуречье,  
Орловская обл., Миценский район  
[https://vk.com/dve\\_reki?w=wall-9359919\\_15294](https://vk.com/dve_reki?w=wall-9359919_15294)

## Мой выбор

**М**ой выбор давно уже сделан, ещё 25 лет назад. Моя совесть чиста. Я поднял семерых детей. Начал в те самые 90-е, которые были похожи на 41-й — 45-й, когда рядом буквально убивали. Подъезжали на «девятках» крепкие парни, выходили, и рядом с тобой лежал уже труп. А мне нужно было выжить, поднимать детей без помощи родителей, в чужом городе, без материнских капиталов и ипотек.

Что важнее — играть в политика или выполнять свои обязанности? У меня есть Родовое поместье — 4 га, где я со старшими сыновьями поставил четыре дома, баню, парники, колодец выкопал, погреб. Посадил около 250 яблонь, не считая по мелочи смородин и прочих гортензий.

Ты думаешь, сопротивление англосаксам — это что, демонстрации, митинги и перевороты? Всё глубже. Борьба с ними глубже. С собой нужно научиться бороться. Со своей ленью, со своей ничемностью. Отпор захватчикам не на митингах, а в том, чтобы уметь достойно зарабатывать для того, чтобы содержать крепкую семью. Даже в этих условиях. Зарабатывать, а не ныть, что работы нет. Да, санкции. Да, стало труднее. Но работа есть всегда, если руки и ноги

целы, если ты мужик, а не тряпка.

Способы борьбы есть асимметричные. Например, можно полностью отказаться от сигарет, спиртного, чтобы сохранить своё здоровье, чтобы быть сильным и крепким в 60 лет, а не разбитым, беспомощным корытом.

Кому принадлежат крупнейшие табачные фабрики в России — Philip Morris-International, British American-Tobacco, JTI? Им, любимым. Англосаксы — вообще гении. Убивая население страны-соперника, они при этом ещё и зарабатывают. Так они поступили с Китаем после его поражения в опиумных войнах 1840–1842 и 1856–1860 гг. Подсадив китайцев на индийский опиум, Британия убила двух зайцев. Начала зарабатывать колоссальные деньги и чудовищно ослабила страну-конкурента. Так же поступают сейчас и с Россией. Фильмы, пропагандирующие геев; наркота, только теперь из Афганистана. Веселитесь, пейте, колитесь и не рожайте. Чайлдфри. Под наши хиты, которые мы вам тоже за деньги продадим. Прекрасная схема для тех, кто живёт один раз. Зажигаем не по-детски. Пир во время чумы. В Москве же и Питере не видно, как загибается вся остальная Россия.

Китайцы тоже веселились и

колелись. В итоге получили катастрофическое уменьшение населения, фактическое вымирание нации, с последующей деградацией и уничтожением генофонда. К примеру, если в 1842 году население Китая составляло 416 млн. человек, из них лишь 2 млн. было наркозависимых, то в 1881 году население сократилось до 369 млн. чел., а уже 120 млн. стали наркоманами. За 40 лет убыль населения — 12%. Можно с определённой долей уверенности заявлять, что Британской империей проводился геноцид китайского населения. Но чужой опыт ничему не учит. А наши партнёры как раз следуют проверенному сценарию. Методично и не спеша.

Лягушку нужно варить медленно. В 1993 году население России было 148 561 000 человек. В 2017 году уже 144 891 000 чел. без Крыма, конечно. Итого: минус 3 670 000 чел. за 24 года. Но это в среднем «по больнице», вместе с не очень русскими регионами — Дагестаном, Чечнёй и Ингушетией. А теперь реальные цифры, без розовых очков. Общее население Дагестана, Чечни и Ингушетии в 1993 году было 3 466 000 чел., в 2017 году — 4 910 000 чел. Прирост свыше 40%. Теперь цифры по России без этих не очень русских республик. 1993 год — 145 095 000 чел., 2017 год — 139 981 000 чел. Убыль населения уже 3,7% без всякой войны. Но это официальные цифры, взятые в открытых

источниках. Если же смотреть на то, как погибают малые города, как тысячами умирают деревни, то закрадывается мысль, что статистика врёт. Похоже, что методика англосаксов работает успешнее, гораздо успешнее. При этом и деньги зарабатываются, и страна-конкурент планомерно слабеет, вырождается. Красота. Куда спешить?! Всё движется в правильном направлении.

Ты говоришь — бороться. Так давай попробуй встать вместе со мной. Попробуй не скакать на стадионах, а быть просто ответственным хотя бы за собственных детей, за собственное здоровье, за жену, за свой двор.

Это реальное сопротивление, а не соплеужество. Если все так начнут бороться, то страну будет не узнать уже через 25 лет, так же, как сейчас не узнать Китай, который жёстко вывел из страны всю наркоту 60 лет назад, и страна улетила в космос. Но пар выходит в свисток. Так много лозунгов, так много писанины в интернете и пафосных слов, но дел нет. Есть мечтания и стенания. Дела должны быть. Дела!

Понять то, что мы сделали с женой, вырастив семерых детей, могут немногие. Я остался в живых. Сохранил Веру. У меня четыре сына, три дочери. У них тоже будут дети. Я буду жить в них и через 100 лет. А будут ли жить англосаксы с их культом голубизны?

**Володар ИВАНОВ**

<https://vk.com/vselo>

## Экопоселение Живица

Краснодарский край,  
Темрюкский район,  
близ п. Юбилейный  
(Таманский полуостров)

**Э**копоселение на побережье Таманского залива для людей, кому близки наши ведическая культура и традиции, здоровый образ жизни, общение, работа и отдых в кругу единомышленников.

Мы, две семьи единомышленников, нашли красивое и относительно тихое место у моря на окраине действующего поселения, на побережье Таманского залива (500 м до пляжа, до Азова — 7 км, до Крыма — 35 км), где стоимость земли примерно такая же, как вдали от морей.

Ищем соседей единомышленников!

### 1. Общая информация и особенности расположения.

Мы находимся на побережье Таманского залива и примыкаем к существующему посёлку, при этом, с одной стороны, имеем доступ ко всей инфраструктуре и близкорасположенным коммуникациям, а с другой — ввиду особенностей планировки располагаемся обособленно.

Залив «мелкий», с пологим ракушечно-песчаным дном, почти без волн, что безопасно для детей.

Местность сельская, вокруг сады и поля с небольшими посёлками. Рельеф холмистый. Ближайшие города — Темрюк (35 км), Анапа (65 км), Керч (88 км).

Территория представляет собой участок 120 га, расположенный между двумя небольшими ухоженными посёлками с численностью населения 300–500 жителей.



Мы располагаемся вдали от трасс и ж/д путей.

Коммуникации (электричество, газ, вода) — в пределах от 150 м и более. Электричество проведено на части территории.

Техническая вода — скважины (5–7 м), питьевая (пригодная для доочистки) — судя по картам и соседнему посёлку, должна быть у нас на 18 м.

### 2. Климат

Мы находимся у дальнего конца залива, поэтому, когда на побережье моря дуют штормовые ветры, у нас бывает намного спокойней. В остальном мы — обычное южное поселение, с мягкими зимами, где минусовая температура в среднем держится от недели до месяца, и длинным летом — с марта по октябрь; с приятным морским бризом и нечастыми ветрами.

### 3. Стоимость земли.

Мы не продаём землю, поэтому точную цену не скажем. Для общего представления несколько примеров. Рядом с нами продаётся пай площадью 1,87 га за 1,3 млн. руб., а чуть дальше — та-

кой же по размеру за 500 тыс. руб. (2,67 тыс. руб./сотка). То же, но разбитое по 10 соток и переведённое в ИЖС продают по 40–50 тыс. руб. за сотку (по данным на 5 сентября 2020 г. с сайта Авито).

Все земли категории «земли населённых пунктов». Вид разрешённого использования — любой и переводится по заявлению после размежевания.

### 4. Мировоззрение, религия и прочее.

Мы не относимся к религиозным людям и в этом плане нам близки мировосприятие, культура и традиции наших предков — жить по сердцу, прислушиваться к разуму. Спокойно относимся к представителям разных религиозных течений, но в первую очередь, конечно, хотели бы видеть здесь тех, кому близки наша ведическая культура и ценности.

Мы не отказываемся от благ цивилизации и не противопоставляем себя эволюционному движению, но при этом ценим самые главные в жизни ценности — семья, совместное творчество, общение и внутренний рост.

### Как добраться до поселения

Из Анапы ходят автобусы. Ехать до Сенного. Оттуда можно на автобусе № 111 или такси.

Из Темрюка несколько раз в день ходит маршрутка № 111 (111а) (пять-семь раз в будни и всего три рейса в выходные дни).

На машине ехать с трассы по указателю — «Юбилейный» или идти от остановки до конца этой же улицы (ул. Садовая).

За посёлком асфальтированная дорога переходит в грунтовую и идёт вдоль поля, на котором располагаемся мы и земли на продажу.

Если повернуть на первой грунтовой дороге налево и двигаться вдоль столбов ЛЭП к заливу, можно попасть к нам.

### КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Тел.: 8-988-341-6977 — Сергей Коротенко.

E-mail: [vegetoriya@ya.ru](mailto:vegetoriya@ya.ru)  
Страница в ВК: [https://vk.com/s\\_korotenko](https://vk.com/s_korotenko)  
[https://vk.com/zog\\_vegetory\\_kuban](https://vk.com/zog_vegetory_kuban)



# Правила использования заросших лесом полей

**П**равила использования лесов, находящихся на землях сельскохозяйственного назначения, разработало Правительство России, сообщает пресс-служба аппарата вице-премьера Виктории Абрамченко. Постановление кабинета, подготовленное Минприроды, определяет возможные варианты использования таких лесов с учётом требований лесного и земельного законодательства. У владельцев заросших лесом полей появится выбор: будут они корчевать деревья и возвращать землю в аграрный оборот или же займутся лесным бизнесом.

— Мы стимулируем вовлечение в оборот земель, которые исторически предназначались для ведения сельскохозяйственной деятельности, но по какой-то причине были заброшены и заросли лесом, — объясняет суть нововведений Виктория Абрамченко. — Сегодня сложилась парадоксальная ситуация: законным образом использовать лес на землях сельскохозяйственного назначения невозможно, соответствующая деятельность не регламентирована. А если не использовать, то это является нарушением требований по охране земель сельскохозяйственного назначения.

Теперь этот правовой пробел устранён, считает вице-премьер.

Появились чёткие правила использования лесов, растущих на сельскохозяйственных землях. У владельцев таких участков теперь есть два года, чтобы определиться с тем, как дальше они собираются использовать свою землю, и направить в Россельхознадзор соответствующее уведомление. Причём в любой момент можно будет перевести землю обратно из лесного статуса в сельскохозяйственный. Но для этого надо будет про-

вести соответствующие мероприятия. При этом Виктория Абрамченко подчеркнула, что речь идёт о тех случаях, когда лес уже вырос на участке. Новые правила не стимулируют выращивание лесов на сельскохозяйственных землях, которые должны охраняться как средство производства в сельском хозяйстве и основа обеспечения продовольственной безопасности.

— Если соответствующие земли невозможно вернуть в сель-

хозоборот или это экономически нецелесообразно, предусмотрена возможность организации ведения на них полноценного лесного хозяйства, — резюмирует Виктория Абрамченко. — Такой подход позволит землепользователям рационально распоряжаться земельными участками в соответствии с выбранным назначением, с соблюдением всех необходимых природоохранных требований.

В документе предусмотрены

и все необходимые охранные меры — в «полевых лесах» запрещено строительство, не связанное с производственной необходимостью, из-под действия правил выведены ветрозащитные и мелиоративные лесополосы, их рубка по-прежнему возможна только в целях ухода за посадками. Остались в силе и все особенности, предусмотренные для водоохраных и нерестоохранных зон.

Участки смогут использоваться, например, для заготовки древесины, при условии её учёта и контроля за оборотом, или для заготовки пищевых и недревесных лесных ресурсов, а также для других видов лесопользования. Заготавливать грибы, ягоды, лекарственные растения и другие ресурсы можно без ограничений, но с учётом требований лесного законодательства.

В то же время владельцам запретят проводить профилактическое выжигание хвороста, лесной подстилки, сухой травы и других лесных горючих материалов, добавили в аппарат вице-премьера.

При этом любые рубки возможны будут только на участках с чётко установленными границами. Эта норма призвана защитить земли лесного фонда от «случайного» посягательства.

**Алексей ДУЗЛЬ**

<https://rg.ru>



## Землепользование:

### законодательные изменения 2020 года

**П**равила, по которым можно владеть, пользоваться и распоряжаться своим земельным участком, в последние годы очень часто претерпевают изменения.

Чтобы избежать разного рода неприятностей, собственникам земельных участков важно быть в курсе всех последних новелл от законодателей. Представлю обзор наиболее важных нововведений для землевладельцев за последнее время.

#### 1. Собственники теперь отвечают за плодородие своих земель.

11 августа этого года вступил в силу Закон, который установил новую процедуру обеспечения плодородия земель сельскохозяйственного назначения (Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 308-ФЗ).

Бюджетные учреждения, подведомственные Министерству сельского хозяйства РФ, будут проводить плановые обследования земель сельскохозяйственного назначения на предмет проверки их качества.

По результатам исследований собственнику выдадут план обязательных мероприятий, которые следует провести для восстановления плодородия почвы. А также ему предоставят необходимые агрохимикаты и технику для проведения работ.

Закон обязывает землевладельцев обеспечить доступ на свой участок для проведения такого обследования, а также выполнить все предписания госорганов по воспроизводству плодородия земли.

Хочу обратить внимание, что за несоблюдение требований по улучшению качества земель для собственников предусмотрены высокие штрафы: от 20 до 50 тысяч рублей (ч. 2 ст. 8.7 КоАП РФ).

Необходимо отметить, что новые правила не распространяются на владельцев земельных участков, предназначенных для ведения садоводства и огородничества. Но вот у тех, кто имеет свой собственный участок из категории земель сельскохозяйственного назначения за пределами СНТ, забот теперь прибавится.

#### 2. На частном земельном участке теперь могут проложить федеральную трассу.

Недавно Росреестр опубликовал на своём официальном сайте предупреждение для всех землевладельцев: если на принадлежащих им земельных участках не проведено межевание, то по ним теперь могут проложить линейные объекты федерального, регионального или местного значения (речь идёт о дорогах, линиях связи, трубопроводах и т. п.).

С 31 июля этого года действует новый Закон, который предусматривает упрощённый порядок выдачи разрешений на строительство объектов инженерной и транспортной инфраструктуры: теперь для них не требуется оформлять права на земельные участки, если те находятся в государственной или муниципальной собственности и не обременены правами третьих лиц (Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 254-ФЗ).

Однако такое строительст-

во может затронуть и частные земельные участки, если их границы не установлены (не определены координаты характерных точек углов поворота границ земельных участков в Едином государственном реестре недвижимости), застройщик может и не узнать, что наравне с государственными и муниципальными землями строительство охватит ещё и его частную землю.

Он получит разрешение, построит объект — и только после этого собственник может узнать, что по его земле теперь проходит, к примеру, высокоскоростная магистраль или высоковольтная линия электропередач.

Поэтому, несмотря на то, что межевание земельных участков сейчас не является обязательным для их владельцев, Росреестр всё же рекомендует проверить, стоит ли ваш земельный участок на государственном кадастровом учёте (есть ли у него кадастровый номер) и отображаются ли его границы на Публичной кадастровой карте (Официальное сообщение на сайте Росреестра от 7 августа 2020 г.).

#### 3. Введены новые штрафы за заросший участок.

Вот уже несколько лет владельцы земельных участков всех категорий обязаны своевременно скашивать траву на них под угрозой штрафа. Дело в том, что это предусматривает действующая редакция Правил противопожарного режима (утв. ПП РФ от 25.04.2012 г. № 390).

А за нарушение требований пожарной безопасности предус-

мотрен штраф в размере от 3 до 4 тысяч рублей (ст. 20.4 КоАП РФ). Но теперь отдельные штрафы вводятся ещё и за конкретный вид сорняков на участке, а именно — за борщевик Сосновского.

В феврале этого года Совет Федерации призвал власти начать активную борьбу с распространением борщевика. И регионы стали вводить штрафы для владельцев тех земельных участков, которые заросли этим растением.

В заключение хочу сказать, что в настоящее время Росреестром запущена процедура по снятию с кадастрового учёта земельных участков, поставленных на учёт до 1 марта 2008 года и на которые до сих пор не зарегистрировано право собственности. Если земельный участок снимается с кадастрового учёта, то распоряжаться им сможет местная администрация по своему усмотрению.

Кроме того, Правительство РФ планирует вовлечь невостребованные (невыделенные) земельные доли пайщиков бывших колхозов и совхозов в оборот, наделив муниципалитеты правом сдавать их в аренду заинтересованным сельхозтоваропроизводителям. Планируется до 1 января 2025 года дать возможность «молчаливым дольщикам» или их наследникам зарегистрировать свои права. В противном случае с 1 января 2025 года предложено запускать механизм приобретения права муниципальной собственности на такие земли в порядке, установленном для безхозяйного имущества.

В связи с этим рекомендую проверить — зарегистрированы ли права на ваш земельный участок, проведено ли его межевание с определением границ, чтобы обезопасить себя от возможных правопритязаний в будущем!

**Виталий КОЗЫРЕВ,**

юрист, кадастровый инженер, судебный эксперт, член Общественного совета при управлении Росреестра по Псковской области, управляющий партнёр компании «Земля и право»  
<https://zakon.ru>





# Любое ПРЕПЯТСТВИЕ ПРЕОДОЛЕВАЕТСЯ настойчивостью



Студент из Екатеринбурга Егор Николаев добился строительства парка на месте пустыря в родном селе Калья

**Ш**есть тысяч квадратных метров, 23 млн. рублей и четыре года хождения по кабинетам чиновников разного уровня. На кону — общественное пространство, которое станет единственным благоустроенным местом отдыха для жителей сразу нескольких уральских сёл. В самом начале пути кто-то воспринимал меня как ребёнка, другие относились к моей идее скептически, были и те, кто заранее не верил в успех начинания. Отношение сельчан стало меняться, когда первые бульдозеры начали разравнивать площадку под будущий парк.

## Об идее

Будучи школьником, я неоднократно участвовал в различных мероприятиях, где обсуждались идеи по улучшению жизни в нашем посёлке. В одной из таких дискуссий родилась идея создания парка. Именно его как раз не хватало для более комфортной и осмысленной жизни. До настоящего времени у нас не было общественного пространства, где можно было бы прогуляться с маленькими детьми, да и вообще приятно провести время на свежем воздухе. Кроме того, не только в Калье, но и в двух других близлежащих селах нет памятной зоны, посвящённой героям Великой Отечественной войны.

Так оформилась концепция некоего пространства, которая могла бы объединить городскую инфраструктуру в виде спортивных и детских площадок и смысловую часть, посвящённую героям Великой Отечественной войны. Как это часто случается, мероприятие прошло, обо всём поговорили и забыли, но мне хотелось дать этой идее жизнь. Я записался на приём к главе городского округа, на тот момент эту должность занимал Владимир Ильинихин. Он меня поддержал, но отправил на доработку, которая длилась 2,5 года. За это время идея стала проектом, удалось переоформить зем-

лю, провести межевание, подготовить проектно-сметную документацию. В 2018 году проект включили в стратегию развития городского округа.

## О поддержке населения

Первые эскизы будущего парка я рисовал от руки, потом пытался визуализировать в простейших программах по 3D-моделированию. Также решил заручиться поддержкой односельчан, и вместе со сверстниками мы собрали 1200 подписей. Эту бумагу я впоследствии показывал Владимиру Ильинихину, чтобы убедить его в важности проекта и в заинтересованности им жителей. Однако изначально многие относились к проекту скептически, считали, что ничего не получится, но время шло, эта тема постоянно поднималась на разных уровнях власти. Я считаю, что недостаточно просто построить объект, нужно, чтобы он работал, а для этого необходимо подготовить людей, создать атмосферу, чтобы они поверили в начинание, напитались идеей. С одноклассниками мы стали проводить концерты, классные часы, встречи, дискуссии и обсуждения, работали с молодёжью, воспитывали чувство солидарной ответственности, чтобы исключить проявления вандализма.

Жители постепенно и сами включились в процесс, на каждом мероприятии задавали чиновникам один и тот же вопрос: «Когда будет парк?» Получается, что яркие скептики стали союзниками, и сейчас, когда завершается строительство, люди уже сами контролируют работы. Недавно был любопытный случай. На территории парка были фундаменты от старых домов, которые по проекту следовало вывезти, но строители решили их попросту закопать. На это сельчане обратили внимание, они позвонили мне, рассказали, я в свою очередь обратился к главе посёлка. По итогу все работы провели надлежащим образом.

## О заморозке проекта

В 2018 году глава города рассчитывал, что мы получим финансирование в рамках нацпро-

екта «Жильё и городская среда». Именно в рамках его проходило рейтинговое голосование, где из трёх общественных пространств в городе выбиралась очередность строительства. Понятно, что перевес в голосовании был на стороне города: население больше, но никто не ожидал, что мы сумеем собрать более 2700 голосов. Получается, что сознательное большинство жителей Кальи и соседних посёлков было за строительство парка. Всё шло хорошо, но на следующий год сельские территории исключили из программы.



Встал вопрос финансирования, и проект заморозили на неопределённый срок. У меня возникло чувство выгорания и глубокого разочарования: в жизни совсем всё не так, как нам рассказывают на уроках...

**О второй жизни проекта**  
К тому моменту я уже стал студентом Уральского института управления — филиала РАНХиГС. Факультет выбрал соответствующий: «Государственное и муниципальное управление». На одном из мероприятий публично задал вопрос о строительстве парка областному министру энергетики и ЖКХ Николаю Смирнову, что нам делать и какой будет судьба нашего проекта. Он внимательно меня

тально появлялись какие-то альтернативные варианты.

## О парке

Парк будет включать в себя три зоны: спортивную и детскую площадки, а также мемориальную зону с Вечным огнём, кстати, единственным на весь городской округ.

Работы по строительству парка начаты в первых числах июня. За это время полностью выровнен ландшафт, утилизирован старый строительный мусор, уложена кабель для освещения, ведутся работы с коммуникациями по газоснабжению Вечного огня.

В Калье насчитывается 5–6 тысяч населения, некогда она была посёлком городского типа. Рядом, буквально в семи минутах езды друг от друга, ещё два посёлка — Черёмухово и Третий Северный примерно с таким же количеством жителей. Поэтому создание такого объекта более чем оправданно.

## О гражданской позиции

Общество достаточно пассивно в выражении своей гражданской позиции. В подвигах, случившихся благодаря строительству парка, вижу не какое-то личное достижение, а процесс, который и дальше нужно стимулировать

и поддерживать. При этом понимаю, что формирование гражданской культуры — процесс долгий, который потребует не один и не два года. Любые инициативы проваливаются не сразу в силу определённых причин, поэтому людям нужно увидеть несколько реальных примеров, что их усилия замечены и результат есть. Моя задача — поддерживать такие инициативы реальными действиями, насколько это возможно.

## Об отсутствии шаблонов

Когда я только взялся за этот проект, стал ходить по кабинетам чиновников, то сразу для себя определил: не буду мыслить шаблонами. Есть такая довольно жёсткая поговорка: «в семье не без урода». В системе госаппарата есть как толковые работники, так и те, кто недостаточно хорошо выполняет свои обязанности. Да, я столкнулся с несовершенствами системы, увидел другую сторону, которая мне

не могла понравиться. Был период, когда я перегорал эмоционально, когда мои представления о том, как должно быть, сталкивались с неидеальностью того, как есть. Был период, когда я даже пытался уйти от политики, но жизнь меня возвращала в эту колею. Тогда перестал сопротивляться, сознательно приняв эти условия: вдруг это действительно мой жизненный путь? Я стал пытаться помочь поднастроиться этой системе, изменить её в лучшую сторону.

На старте многие чиновники не воспринимали меня всерьёз. Но когда я в десятый раз приходил в те же самые кабинеты, они начинали понимать, что это надолго и просто так я от них не уйду. Тогда уже начиналась действительно конструктивная работа, некоторые шутили, что не каждый предприниматель, имея коммерческий интерес, выдерживает такой срок хождения по кабинетам. Получалось, что сами люди из системы помогали мне настроить эту систему, чтобы она работала во благо и на пользу. К несовершенствам работы госаппарата отношусь спокойно, поскольку вижу в этом поле для дальнейшей работы, и создание парка — это только начало.

**Свердловская область**  
<https://priderussia.ru>



## В одиночку возрождает заброшенную деревню



**В** Старом Кубаево Судогодского района вот уже восемь лет проживает всего один человек. Сергей Медников возрождает населённый пункт без чьей-либо помощи, строит дома по собственной технологии — из красной глины, песка и лесоматериалов.

Старое Кубаево — живописное место, рядом лес и луг. Но, кроме домов Сергея Медникова, ничего пригодного для жилья здесь нет. Он — 42-летний строитель из Подмоскovie — давно собирался вместе с семьёй бросить город и уехать жить на землю. Долго не мог найти подходящее место. А потом оказался здесь, в брошенной деревне, со всеми необходимыми материалами, чтобы строить новые дома.

— Я здесь появился в 2012 году, восемь лет назад. Меня привлекло, во-первых, то, что здесь никто не жил — заброшенная деревня. Вернее, здесь один человек только живёт, дедушка, и я решил

заняться возрождением этой деревни. Пришёл сюда, чтобы быть ближе к природе, строить именно такие дома, это не только моё увлечение, это уже мой стиль жизни. И заняться разведением пчёл, например, колодных.

Я использую самые простые природные материалы: красную глину, дерево и местный песок. К русской зиме глиночурка вполне готова. В новом доме будет ещё больше комфорта — детская комната, тёплый туалет, двойная крыша, которая защитит от любой непогоды. Слой за слоем утрамбовываю глинобитный пол. Сверху ляжет тонкий косметический слой. Когда он высохнет, пропитаю его льняным маслом, и тогда пол будет служить десятки лет. С годами, забирая из воздуха углерод, глина становится только прочнее.

Сейчас пока живу на два хозяйства. В Подмоскovie у меня жена и двое детей-школьников. Пока они учатся, не могу забрать их к себе

на постоянное место жительства.

Ещё в планах — собрать на судогодской земле таких же энтузиастов, строить уникальные дома, которые не требуют миллионов, разводить пчёл, сеять рожь и печь хлеб. Землю районная администрация выделяет бесплатно и без проблем.

Хочется сказать, чтобы люди строили вот такие дома, такого типа, даже если у человека совершенно нет денег, он может себе позволить такой дом. У меня не было денег, да и сейчас их нет. Но я строю вот уже второй дом.

Будет и третий, который Сергей собирается построить для своего семилетнего сына. Проект они разрабатывают вместе. Порвать с городом и уйти жить на землю, возрождая заброшенные деревни, — мечта многих теоретиков. Но не все на это решаются.

**Сергей СКОРОХОДОВ**  
Владимирская область  
<https://dhoz.ru>

## Деревенские зарисовки

Прожив 35 лет в столице, пусть не мегаполисе, но всё же столице, мы решились на кардинальные перемены в жизни и переехали в деревню. Вижу улыбку многих... Да, фильмы о приключениях городских жителей в деревне не врут. Сплошной экшн! Представляем на ваш суд несколько зарисовок из цикла «Выбираю деревню».

### Мафия

Когда мы отгородили птичий двор от двора хозяйского, я не знала, что цыплята бывают такие маленькие, что их бывает так много и орудуют они как хорошо организованный клан мафии.

По хозяйству бесятся две группировки. Полуторамесячные индюшата и цыплятки породы орпингтон, двух недель от роду.

Утром, как только открываются двери сарая, действие разворачивается со скоростью света. Малые сломя головы несутся к сетке забора и пропадают в щелях, оставив орущих от беспокойства мамаш по ту сторону хоздвора.

Безкрайние просторы двора, огорода и цветников в полном распоряжении братвы.

Наблюдая за милыми маленькими пушистиком, особо не переживала. Ну что такие малыши могут натворить?..

Но, как оказалось, миловидная внешность цыплят всего лишь прикрытие для осуществления коварных планов. За пару минут пролетев по двору, заглянув с проверкой в огород и убедившись, что всё вкусное там уже подъедено, маленькие бандиты направились с ревизией на клумбу.

По правде говоря, я не сразу заметила. Цветы прополоты, политы, а заглядывать ежечасно нет нужды.

Совсем иначе думали цыплята...

Мои суккуленты!!! Безпределщикам могу простить многое.

Прореженную морковь, покоцанные огурцы, клубнику. Но суккуленты... Это слишком!

Надо сказать, что мафия прекрасно организована. Пока часть братвы шуршит по влажной, «вкусной» клумбе, самые смыслёные стоят на сухере.

Услышав: «Ах вы, заразы!!!», мафиози пускаются наутёк враспынную, чтобы лёгкий, но злой тапок не знал, в каком направлении лететь.

Надо спасать красоту. Пришлось закрыть щели более мелкой сеткой.

Наутро мафиози ломанулись по привычному маршруту. Опа! Обламатушки! Копошились, возмущались и сдались...

### Гульчатая

Либо я какой-то деревенский романтик, либо просто замечаю то, что коренным деревенским жителям само собой разумеется.

Бывает, особенно в конце рабочей недели, жутко устаёшь от людей, от суеты, вечной гонки за чем-то, недовольства и озлобленности.

Хочется убежать, отстраниться, отдохнуть душой... Поэтому, вернувшись с работы, бегу к своим «девкам». Не раз и не два наблюдала за их жизнью. Очень даже серьёзное семейство, скажу я вам, со своими правилами, порядком и строгой иерархией. Настоящая, слаженная семья.

Справилась по хозяйству, заглядываю к цыплятам. Целый месяц мама-курица учила их уму разуму. Пора и честь знать, мамашу на волю отпускать.

За калиткой «детского сада» её уже подждал Борька — шеф и предводитель всей куриной компании.

— Как я скучал! — бросился Борька навстречу, заплетаясь в своих шикарных шароварах.

Это надо было видеть!.. Он и подпрыгивал, и крутился, волоча растопыренные крылья по земле. Распушив свой шикарный хвост, отчеканивал всё новые и новые танцевальные па для своей возлюбленной. Нашим мужикам бы так!



— Нарисовалась тут, фифа! — недовольно закудахтали отверженные дамы Борькиного гарема.

— Подумаешь... Не очень-то и хотелось! — обиженно отвернулись...

— Ну, вылетай, Гульчатая, любимая жена товарища Сухова, — расхохоталась соседка, баба Геня, повисшая на заборе со своей стороны.

### Настоящая собака

Всё случилось очень быстро... Моих обожаемых чёрных уток побила лиса.

— Эка невидаль! Теперь ты деревенская, привыкай. Нашла чего реветь. Делиться надо. Лес, зверь рядом...

Соседка — мудрая, деловая бабуля — причитала, а я редела взахлёб.

— Собаку тебе надо. Лиса вламошилась, теперь не отстанет, навевываться будет.

— Баб Геня, ну куда мне ещё... Трое «медвежат» по двору носятся.

— Дурью маются твои синбинаны! Баловство это! Настоящая

собака нужна!..

Поиск «настоящей» собаки начала с приютов. Это отдельная история... Честно говоря, была в шоке. Собаки для меня не нашлось, потому что в деревню (!!!).

Кинула в свою группу пост. Так, мол, и так, нужна собака. Настоящая! Небольшая, чтоб охотничья! Посыпались предложения. Выбери — не хочу. И все умницы, красавицы, и охотничьи, и настоящие!

..Баба Геня стучала крючком в дверь так, что я выскочила за дверь в чём была.

— Одевайся! Нашла я тебе собаку. Да шевелись! Успеть бы...

Накинув куртку, сапоги на босу ногу, поспешила за бабулей. По дороге она рассказала, что её сосед, алкаш конченый, лупит свою собаку нещадно.

— А давеча совсем озверел, ирод. «Повешу», — говорит. Кусок хлеба она утащила, а хлеб последний был...

У меня затряслись руки... Как повесит?!

— Баба Геня, миленькая, давай быстрее, давай помогу...

Во дворе у дядьки-ирода стояла коробка из-под телевизора. В ней уютился небольшой щенок месяцев трёх от роду. Мокрый, грязный, худой, все косточки пересчитывать можно.

Пока бабуля вела переговоры с «хозяином», я пыталась приласкать щенка. Маленький рыжик осторожно зашевелил хвостом...

— Пойдёшь со мной?

Опустив мордочку на лапы, пёс заплакал настоящими большими слезами...

Выкупили мы собаку...

Картонка из-под телевизора, толстенная цепь... Щенок не мог сам идти, лапы были перебиты...

Долго мы его лечили, долго он зализывал раны. Щенок вздрагивал от каждого громко сказанного слова. Самой страшной вещью в доме была швабра, ведь она — палка, а палка — это зло...

Настоящая собака выросла в толстого, весёлого рыжего пса... И умник, и красавец, и охотник... И ни одной лисы...

**Vida Vegien**  
<https://vk.com/citylifeout>



# Город — не лучшее место для развития детей

**А**ртём и Наталья раньше работали в авиации, переехали в деревню.

**Наталья:** Осознанного решения у нас не было, мы приняли его немного спонтанно, то есть не задумывались о том, как и на что будем здесь жить. В какой-то момент поняли, что мы — люди движения и нам не хватает простора, какой-то активности в городе. В городе очень мало двигаешься: квартира, работа, дом — день сурка. В деревне больше движения и простора, взгляд не натывается на многоэтажные постройки.

Переехать в деревню из города было решением мужа. Я всего боюсь, мне сложно поменять размеренный быт на что-то неизвестное. Но так как у меня муж — глава семьи, я последовала за ним, всецело доверилась его решению. Мне вообще переезд дался прекрасно: я сидела в декрете с маленьким ребёнком, и в городе было некуда пойти погулять.

Мы переехали весной, всё расцветало, зелёная травка, цветочки, прекрасные запахи... Мне было очень хорошо: наконец-то я находилась с маленьким ребёнком на свежем воздухе, было много движения. Мы взяли лошадей из города и перевезли сюда. Наши старшие дети учились в девятом классе, и нужно было принять решение, переводить их в другую школу или оставаться там, где они учились. Приняли решение остаться в городской школе, и проблема была каждый день возить детей в школу. Это было очень тяжело, потому что город в 60 км от нас. Это была единственная проблема.

**Артём:** Мне переезд дался тяжело морально: за очень короткий промежуток времени пришлось изучить достаточно много информации, ведь зима была не за горами, а дом у нас был летний, и следовало позаботиться об утеплении водопровода и отоплении дома. У нас уже появилась живность, а тогда ещё не было техники, и пришлось думать, где покупать сено и тому подобное. Вот эти проблемы пришлось решать очень оперативно, при этом я тогда ещё работал.

Мы находимся во Владимирской области, Кольчугинском районе. Из минусов здесь — частенько отключают свет. В большинстве случаев это связано со снегопадами. Честно скажу, некомфортно, но теперь мы достаточно легко выходим из ситуации: приобрели бензогенератор, он нас спасает. Отопление у нас дровяное, и на эту тему мы не заморачиваемся.

**Наталья:** Когда говорят «деревенский быт», «деревенские условия», всегда представляют, что туалет на улице, вода из колодца и каждый день нужно выгрывать кучу навоза. Куча навоза, конечно, присутствует, но что касается туалета, душа и всего остального, то у нас условия не отличаются от городских. Более того, у нас не централизованный водопровод. Мой муж — замечательный человек, он устроил все условия автономные, как в городе.



**Артём:** Большинство людей при переезде в деревню почему-то первым делом хотят завести живность и на ней зарабатывать. На мой взгляд, это ошибка, потому что содержание живности — очень дорогое удовольствие. С каждым годом корма и сено дорожают. Но это моё личное, субъективное мнение. Большинство в деревне занимаются мелким бизнесом: у кого-то есть пилорама, кто-то делает тротуарную плитку и тому подобное. Мы же приобрели фрезерный ЧПУ-станок, который изготавливает всевозможные деревяшки, начиная от упаковки и заканчивая иконами в 3D. Спрос на это есть, но не сказать, что большой: на жизнь здесь хватает, мы не жалуемся.

**Артём:** Досуг — один из самых популярных вопросов в жизни деревни, потому что очень многие интересуются этим. Отвечу так: мы всю свою сознательную жизнь работали в авиации, и в нашей жизни было очень много досуга. Когда были на «эстафетах», ждали обратного рейса, наотдыхались в своей жизни вдоволь. Если быть объективным, то досуга как такового в деревне нет.

**Наталья:** Здесь важно понимать, что считать досугом, ведь почитать книжку — это тоже досуг, и здесь гораздо больше времени для этого. Можно освоить какое-то хобби, которое, напри-

мер, вы давно хотели, но у вас не было времени из-за работы. Я, например, не умею ничего делать руками и здесь пытаюсь научиться вязать, шить, делать посуду из глины. Это тоже досуг, по моему мнению. Я не понимаю, когда люди говорят: «Вы себя закрыли, похоронили в деревне, там же нет кинотеатров, театров и всего остального». Простите, мы же можем сесть в машину, поехать в город, пойти в кинотеатр, ресторан, кафе. Все ограничено только временем и деньгами. У нас, в принципе, и то, и другое можно найти. И я сомневаюсь, что те, кто живёт в городах, каждый день ходят в кафе, кинотеатры и театры. Выбираются, когда есть время и деньги, но так же и мы делаем.



мер, вы давно хотели, но у вас не было времени из-за работы. Я, например, не умею ничего делать руками и здесь пытаюсь научиться вязать, шить, делать посуду из глины. Это тоже досуг, по моему мнению. Я не понимаю, когда люди говорят: «Вы себя закрыли, похоронили в деревне, там же нет кинотеатров, театров и всего остального». Простите, мы же можем сесть в машину, поехать в город, пойти в кинотеатр, ресторан, кафе. Все ограничено только временем и деньгами. У нас, в принципе, и то, и другое можно найти. И я сомневаюсь, что те, кто живёт в городах, каждый день ходят в кафе, кинотеатры и театры. Выбираются, когда есть время и деньги, но так же и мы делаем.

В городе мы зачастую не знаем, кто живёт по соседству, не знаем друг друга. А здесь большая деревня, дома вроде бы друг от друга далеко, но все друг друга знают. Здесь все люди находятся в более тесном контакте, чем в городе.

Здесь осталось очень мало ко-

цветочки даже за пределами своего участка, а мне нужно пройти с козами на выпас, а козы не понимают, что это цветочки, для них всё это трава, и они считают, что могут это съесть. У нас по этому поводу было много споров, но сейчас, спустя четыре года, люди всё поняли и, когда сажают что-то за пределами своего участка, огораживают сеткой. Сейчас проблем никаких не возникает ни с кем, очень хорошие отношения со всеми.

**Артём:** Мы со многими дачниками дружим, многие нам оставляют ключи от своих домов, мало ли что случится зимой, чтобы оперативно среагировать. Когда все приезжают весной, первый и единственный вопрос: «Ну, как вы тут?» Сначала мы говорили, что классно прожили, это был первый-второй год. А теперь даже не понимаем этого вопроса, потому что отопление своё — сколько захотел, столько и сделал, а в городе ты мёрзнешь и прибавить тепла не можешь. Если взять наш дом, это двухуровневая квартира, пол-

ностью автономная, автоматизированная, всё замечательно. Однако у большинства людей это вызывает непонимание, потому что отсутствие цивилизации, я так понимаю, давит на мозг людям.

**Наталья:** Некоторые городские считают, что мы себя в деревне похоронили: «Не рано ли вам себя хоронить в деревне? Ничего не добились в городе, поэтому уехали в деревню».

**Артём:** Непонятно, чего мы должны были добиться. Допустим, мы заработали квартиру в городе, она у нас есть, её никто не продал. Мы построили дом. Нашей младшей дочери пять лет, и вы не поверите, мы за нашу Дашку просто радуемся. Ребёнок не болеет, нет никаких аллергий, пьёт с детства козье молоко, постоянно на свежем воздухе, очень много движения и саморазвивающих игр. Не хочу обидеть городских детей, но, когда приезжают дачники, уже видна разница в развитии пятилетнего ребёнка городского и нашего. Согласитесь, большинство детей сейчас играют в планшете, смотрят какие-то непонятные мультфильмы на YouTube, а здесь ребёнок саморазвивается, и логика у него работает лучше.

**Наталья:** Я бы сказала, что разница не столько в интеллектуальном развитии ребёнка, сколько в его самостоятельности. Здесь ребёнок более самостоятелен: дочь знает, что сделать, как сделать, куда пойти, зачем пойти. Она недавно сама ходила в магазин за хлебом, изъявила желание. Сама может покормить коз, кур и прекрасно знает, кого и чем кормить, с трёх лет.

**Артём:** Хочу сказать, почему мы завели YouTube-канал. Мы хотели донести до людей быт, какие-то решения и тому подобное. На канале есть ряд роликов, которые очень сильно выручают людей, живущих на даче в летний период. Например, про прокачку скважины. Я интересный способ изобрёл, а ведь многие сталкиваются с тем, что скважина заиливается. Сделал небольшие ноу-хау в курятнике, когда мы держали кур, потому что курятник маленький и надо было всё оптимизировать. Хотел развивать канал именно по этой теме. Однако, когда мы начали выпускать ролики, люди нам стали писать: «Ребята, снимайте всё подряд, мы — дети асфальта, хотим видеть другую жизнь!» В большинстве случаев приходится снимать быт.

**Наталья:** Лично у меня была другая цель: мне обидно смотреть на брошенные деревенские дома. Умирает бабушка или дедушка, а их дети и внуки не представляют, что можно приехать сюда и наладить здесь какую-то жизнь, и бросают эти дома. В лучшем случае продают, в худшем — просто бросают. Я тоже в своё время не представляла, что в деревне можно жить в комфортных условиях, и моей целью было показать, что в деревне можно жить не хуже, чем в городе, а в некоторых случаях даже лучше. Чтобы люди это поняли и начали возвращаться из городов, всё-таки город — не лучшее место для развития детей, для жизни.

**Артём:** Решайте сами, стоит переезжать в деревню или нет, но мы, честно говоря, об этом не жалеем и строим большие планы.

А ещё мы завели свой видеоблог «Деревенский Тёма», заходите, если интересно: <https://www.youtube.com/user/ml555555/featured>.



# С чего начать козоводам-новичкам

## Четыре коварных вопроса в козоводстве

Касаясь цен, буду говорить, конечно, о своей местной (украинской) специфике. Думаю, что российская и белорусская имеют ряд своих отличий. Предполагаю, что в Беларуси цены на корма ниже, чем на Украине или в России. Однако в России самый активный спрос на продукты из козьего молока, создающий производителям приятные условия в вопросах формирования цен для конечного потребителя. Посему в своих выкладках буду использовать цены в непатриотичных долларах США просто для удобства совершения «расчётов в уме».

### Количество

Мы завели коз с лета 2014 г. Первый мой личный вывод: любительское козоводство существенно различается от профессионального. Дело не в суммах инвестиций, не в оборудовании и зданиях. В первую очередь — в подходе! Все ведь начинают коз заводить (как пчёл, курочек или другую живность) по принципу: «Ой! Да мы для себя, нам много не надо». А раз для себя (плюс для детей да внуков...), то это уже не одна коза, ладно, пусть две-три будет. Ну, казалось бы, «мечты сбываются!».

Спустя время приходит понимание того, что если какая-то часть кормов у нас покупных, то логично было бы, чтобы получалось так, чтобы питомцы наши «хоть какую-то копейку принесли обратно в карман хозяину» (чтобы это не превращалось для нас в дорогое удовольствие, так сказать, в барские шалости, мы ж хозяева, трудовой народ, не какие-то транжиры! С головой и руками дружим!). Эврика! Вот оно, гениальное решение! Нужно ещё пару козочек себе в хозяйстве оставить из приплода. Не-не! Что вы? Много разводить не будем, максимальный максимум: количество животных до 4–6, это уже перекроет пару коров с «домашней», а не с заводской удойностью. Трудозатраты козы требуют меньше, чем коровы. Будем творожком приторговывать, а там, может, когда и сыр попробуем кужоварить... Прокашлявшись, с серьёзным видом продолжаем мысль: далее в процессе ежедневного «сотрудничества» со своими питомцами хозяева начинают видеть тот физический предел, который без привлечения наёмного труда не перепрыгнуть. Кто-то скажет: «Да ну, не смешите, к чему нам наёмный труд? Сами, что ли, не справимся?». Сейчас увидите...

### Площадь

Один только выпас чего стоит! Первое. Коза без привязи в чистом заросшем поле на сорняках или в больших оврагах — это одно. Она же без привязи в плотной сети сельских построек и приусадебных насаждений (о нет, только не эти саженцы!) — уже другое. Второе. Есть умники (а может, чудаки?), которые не хотят организовывать выпас на привязи, сразу берутся строить загоны и потом несут туда каждый день корм, который животное само готово «стричь, не отходя от кассы».

прежние места. Ах да, там уже соломой накрыл участок, там под зиму уже что-то посадили... А туда уже ягодники расширили. В итоге всё же регулярно пользовались мы с козушками примерно половиной от тех 25 соток, где-то 12,5, это 20% от площади всего нашего приусадебного хозяйства. Эх!.. На крыше, что ли, траву высевать?

Это на заметку для тех, у кого

ку у хозяев рогатых кормилиц может зародиться (опять-таки закономерно) мысль: кого-то на это дело надо бы всё же нанять!

Отсюда всплывают вереницей уже не игрушечные вопросы экономической эффективности, оптимизации многих других трудозатрат (в частности, аппаратное доение, более серьёзные помещения, логистика по кормам: «разгруз-



Но нет же, хозяевам этих счастливых животных, чтобы стать ещё умней, нужно потаскать за сезон тонны травы и веток, чтобы соорудить эту лишнюю логистику? Может, пусть клиент сам идёт к «скатерти-самобранке»? Довольно с меня этих унижений!» (официант швыряет полотенце в лицо недоумевающему клиенту).

Третье. Нам повезло, мы купили дёшево старый соседний дом с участком. Совокупная площадь, на которой можно организовать выпас на привязи (сад, огород, неудобия, приграничная дикая растительность), у нас составляет 60 соток. Если вычесть площадь под жилыми и хозяйственными постройками, то выйдет от силы 50 соток. Так вот уже на этой площади я увидел наш предел: две, максимум три козы! И это с использованием под выпас участков после отплодоносивших овощных культур. Здесь нужно учитывать, что до плодовых деревьев и кустарников козы однозначно не должны доставать. Таким образом, если взять площадь всех пятаков, «где их можно выпасать», нужная для того площадь выйдет и того вдвое меньше — соток 25.

Одна коза на привязи хотя бы в три метра за день выстригает аж 0,3 сотки! А если их две, ну-ка посчитаем... 25 соток хватит на 41–42 дня. Пойдите! Я коз примерно раз в три недели возвращал на

участок 6–10 соток и кто мечтает водить не одну-две козочки, а поболее.

Тут встаёт закономерный вопрос внешнего выпаса. Всё, не отвертеться и не мотайте мне тут бордой!

Четвёртое. Людям, содержащим коров, проще. Есть места, обозначенные в земельном кадастре, предназначенные для выпаса. Со всего села собирается стадо (у нас его называют — черда), его ведут в обозначенное место, и пасут там наёмные пастухи либо сами хозяева коров по очереди. По козам же такого (в нашей местности, у нас крайней мере) я не наблюдал. А это значит, что хозяевам предстоит в период как минимум с апреля по октябрь ежедневно выводить коз и «припинать» их утром, ну и обратный процесс совершать вечером за «...дцать» или даже «...ста» метров от своего дома. Две козы (с приплодом) в режиме «возле дома» у меня занимали по 15 минут утром и вечером. А если коз больше и выводить их надо куда подальше, то времени у хозяев на это будет уходить часа 1,5–2 в день суммарно только на эту процедуру. К бабке не ходи, как говорится. И это не считая контроля в процессе самого выпаса: чтобы не украли, чтобы стая диких собак не покусала... А в некоторых местах эти факторы тоже вполне актуальны. Спустя месяц-другой следования такому графи-

ка, хранение, потребители», надо, чтобы всё рядышком) и опять-таки минимального количества коз в стаде, необходимого для обеспечения, как минимум, уровня безубыточности, ну и, как максимум, хорошей прибыли. И ключевыми вопросами в итоге становятся: порода и среднесуточный удой! Козы разных пород едят все примерно одинаково, а вот «благодарят» за еду и кров приютивших их хозяев уже по-разному. Вот так буквально каждый козовод-любитель приходит к выбору:

- заниматься ли этим в дальнейшем вообще (на любительском уровне);

- и если заниматься, то с какого момента начинать повышать свой профессионализм и эффективность этого сегмента своего хозяйства.

Кроме шуток, мы с женой отслеживали (жаль, что с опозданием) объявления в местной газете о продаже коз с удоями 4,5–5,5 л! На вопрос продавцам: «Почему решили продать?» следовал ответ: «Мы поняли, что это не для нас, что нам некогда, у нас не хватает на это дело времени». Это на одну-то высокоудойную козу! То есть даже при благоприятных обстоятельствах немало козоводов-новичков бросают это дело. А всё почему? Лень остановиться на миг и подумать, как правильно организовать выпас, кормёжку, это же так просто. Мешает высокомерие:

неча мне у этой глупой деревенщины-алкашки учиться, я и сам не хухры-мухры, образованный лесной эльф 45-го уровня!

Наряду с такими «выкидышами» повстречал и класс (назовём их так) «устойчивых любителей». Это такие хозяева, которые практикуют кровосмешение, раннее зачатие с не достигшими половозрелости козлятами (обоих полов). В общем люди, неустанно трудящиеся на ниве «стирания наилучших породных качеств». Мы, в частности, у таких и покупали своих Дашку и Бульку, у других таких же дважды случали Бульку (то есть три из трёх практикующих не первый год козоводов нам попались вот такие — устойчивые не профессионалы). А вот Дашке нашей уже повезло чуть больше. Мы, подзубрив чуток профрекомендаций, додержали Дашку до 1,5 года и привезли ей сказочного принца. Но я немного забегая вперёд!

### Порода

Породистая коза от «обычной местной», как ни крути, отличается в разы по эффективности. На ту же единицу дополнительного корма (помимо свежего травостоя) она выдаёт в два-три (а иногда и четыре) раза больше молока. Если средний показатель для местных коз — 1,5–2 л, а козы, дающие 3 л и больше, уже считаются легендарными, слава о них звучит чуть не на полрайона, то для породистой козы 3 л — это минимум, а норма — 4–5 л. Ну, и имеют место рекорды в некоторых профессиональных хозяйствах — 6–7 л в сутки. Некоторые местные хозяева коров, опять же из братии любителей, охают от удивления, слыша от меня такие цифры, и приговаривают: «Да при таком удое проще, действительно, козу держать, чем корову», так как по домашним коровам в нашей местности 7–10 л — уже норма, а у моей тётки лет 15 назад была коровка, давала 20–25 л молока — легенда местного разлива.

То есть взять одну-две местных козочек для тренировки — это, конечно, не беда, но размножать стадо надо, однозначно опираясь на хорошую породу.

При хороших удоях (без учёта трудозатрат, в каждом хозяйстве они разные) корма козы окупают многократно (съедает в день на 0,1 доллара, а молока даёт на 0,5–2 доллара). Правда, тут сложные формулы надо применять, так как есть период простоя перед окотом (в нашей местности это называют «пошла в запуск»), сразу после окота тоже не с первого дня на максимум выходит, да и на максимуме месяц-полтора держится, потом потихоньку удои начинают убывать.

### Случка

Когда у вас уже не одна коза, то дополнительно более назойливо встаёт вопрос о регулярных услугах от представителя противоположного пола. Если вопросы о качестве поголовья и его количестве (обозначенные выше) решаются положительно, то вопрос «от кого?» даже не стоит, а назревают вопросы «где найти?» и «сколько стоит?». Имею в виду не платные услуги, а говорю о своём основателе будущего могучего родового древа великих титулованных рогатых потомков! Часто встречаются мне объявления: «Продам тёлочку от спокойной коровы с хорошими удоями». Оказывается, не имеет значения, какие удои были у мамы. Дочка получает наследный признак через своего папу от



бабушки! Вот удоинность бабушкино — да, важна и очень! Так что не так важно, какие у вас в стаде мамы, главное — какой папа и от какой он бабушки!

В сентябре 2015 г. ездил покупать породистого козлика. Существует даже такая поговорка: «Хороший козёл по ценности равен половине стада». В Кировоградской области есть профессиональный племенной репродуктор «Золотая коза», там породистые козы с предками из всяких Германий-Голландий. Большая часть племени у них зааненской породы, хотя есть и нубийцы (у них удоинность чуть ниже, зато жирность молока выше). Вообще зааненская порода корнями из Швейцарии, но у нас лет 50 минимум эта порода широко распространена. Так вот козлята там стоят по 200–300 долларов, а козочки — от 350–400 долларов, и это 3–4-месячные, их ещё кормить и кормить до нормальной половозрелости и продуктивного возраста.

Мы в рекламной газете соседнего района нашли объявление: «Продаются козлята, рождённые от породистых родителей, купленных в «Золотой козе». Хозяйство, которое продавало козлят, оказалось из третьего района нашей же области (на расстоянии в 140 км от нас). У этих фермеров вышло так, что родилось аж 17 мальчиков, из них трое — от 100% породистых папы и мамы (купленных несколько лет назад в «Золотой козе»), а остальные козлята у них уже полупородистые, помесь породы с местными козами. Короче, 50% породы они продавали по 30–50 долларов, а за 100% козлят хотели 100 долларов, я сторговался за 85. Взял самого красивого (крепкого, с мохнатым загривком и озорным кудрявым чубом) по кличке Мультик (с документами на его родителей, там родословная до прабабок-прадедов).

Вот Дашке нашей и повезло отгулять с Мультиком. А Булька гуляла с местным козлом, ещё до приезда Мультика ей приспичило. Плюс он немного у нас уже начал «подрабатывать» (каюсь, всего пару раз дело было, очень сильно просили) своими мужскими услугами; пока мы не наростим своё стадо, будем его на заработки отправлять. Взрослый козёл до 100 девиц в стаде за сезон спокойно покрывает. Никогда не думал, что ещё и попутно козлосутенёром стану! А что поделать? 4 доллара в час. Такие нонче времена... Хотя, если поразмыслить, вон собака- и котосутенёров тоже полно, и ничего... Фен, хрустяшки, игрушки-погрызушки тоже вот медалисты себе сами зарабатывают. А в пчеловодстве там и подавно оптовая торговля полевыми труженицами. Всего наилучшего!

**Алексей ШУЛЬГА**

Украина

<https://vk.com/id48225047>



## Животные в Родовом поместье

**М**ногие задаются вопросом: нужны ли в поместье кошки, собаки, куры, коровы или козы?

Разумеется, заводить животных в своём Родовом поместье или нет — личное дело каждого. Предлагаем рассмотреть пять моментов, которые считаем необходимым учесть людям, планирующим завести животных в Родовых поместьях.



### 1. Уважение к соседям

Поселения Родовых поместий — это не города, где люди буквально сидят друг у друга на головах. Но всё же соседи вокруг вас есть, и ваши любимцы не должны причинять им беспокойство. Конечно, не нужно сажать собаку на цепь, но следует позаботиться о том, чтобы она не придушила соседских кур или не потоптала грядки.

### 2. Уход

Домашним птицам летом нужна тень, а зимой — отапливаемое непродуваемое помещение. Коровам, лошадям и козам тоже нужны постройки для их содержания. Вряд ли какому-то виду домашней живности хватит подножного корма, и о доступе к чистой воде тоже следует позаботиться.

### 3. Гармония

Чтобы домашнее животное гармонично вписалось в экосистему Родового поместья, оно должно хорошо себя чувствовать в пространстве, не причинять вреда экосистеме и приносить пользу Родовому поместью и его обитателям.

### 4. Ответственность

Чтобы доилась коза или корова, они должны ежегодно приносить потомство. А куда его девать? Куры года через два будут нестись гораздо хуже. Породи-

стых щенят или котят можно пристроить, а что делать с беспородными? Уставом нашего поселения запрещено держать животных на убой, и мы все согласны с этим правилом. Поэтому прежде, чем заводить тех или иных животных, стоит ответить себе на вопрос: готов ли я стерилизовать кошечку или держать кур лет 7–8 просто как друзей?

### 5. Пространство Любви

И всё же при всех сложностях содержания животных мы помним, что создание Родового поместья — это создание Пространства Любви. Наши животные, как и растения, получая от нас ласку и заботу, согревают нас своей любовью, благодарят преданностью, наполняют нашу жизнь, отдавая нам себя без остатка.

**Юлия БЕЛЬДЕНИНОВА**

Фото: **Дарина МЕЩАНИНОВА**

ПРП Радосвет, близ станции Варениковская Краснодарского края

## Перевоспложение кота

**О**днажды случилась с нами такая история. Шёл дождь. Я стояла и смотрела, как муж сажает остролистный дуб на месте, где мы только что похоронили кота. Его звали Мушу, и он был с нами 5 лет. Погода и настроение соответствовали друг другу — и то, и другое сырое и серое.

...Совсем недавно он бегал по поместью и ловил мышей. В дом заходил, когда хотел пить, а сегодня его уже нет. Неделю назад его кто-то укусил, и на морде появилась шишка. Мы обработали рану, в ней было много гноя. Но она никак не хотела затгиваться. Ветеринар сделал ему несколько уколов, но от них стало хуже. Он не мог ни есть, ни пить. Усыхал на глазах.

9 августа 2014 г. его не стало.

....

— Давай, что ли, фотографии посмотрим? Надоело грустить! — предложила я мужу.

— Неси альбом. Посмотрим.

Наша «рыжая морда», как мы его иногда называли, многое с нами пережил. Переезжал с квартиры на квартиру, потом из города в деревню и, наконец, в поместье.

— Ты помнишь, как он потерялся в лесу, когда мы приезжали смотреть участок?

— Такое разве забудешь! Трус ещё тот был! Каждого шороха боялся. Услышал, как заводится мотоцикл, и дал дёру в ближайший лес. Я уж думала, мы его не найдём.

— Да уж! Ведь всю ночь просидел в яме в лесу. То ещё испытание для городского неженки!

— Ага! А как он деревенских котов боялся... Только когда пожил в поместье и набрался сил, он с ними покатался. Хороший был кот...

— Да...

— Мне будет его не хватать...

— И мне. Но у нас же есть ещё Варька, забыла?

— Нет, конечно.

К слову, Варька — это наш кот, который семь месяцев притворялся девочкой. Ну есть же мужчины по имени Валя, а у нас кот по имени Варя. Такой вот каламбур!

— Знаешь, Медниковы кошечку предлагают, — задумчиво сказал муж. — У них последняя осталась. Двум уже нашли хозяев. Может, возьмём её?

— Не хочу. Она не заменит нашу рыжую морду.

— Она, между прочим, дочка Мушу. Давай возьмём? В память о нём...

Так в нашем доме появилась трёхцветная кошка Веруса. Сначала она дичилась и не любила, когда её гладили. Но со временем освоилась и превратилась в ласковую кошечку. А 25 июня 2016 года Вера во второй раз решила стать мамой. Выбрала для знаменательного события место под письменным столом. И через два часа в ко-



лю заметила: голубые глаза стали рыжесть.

Он тоже умудрился обморозить уши. Как и у Мушу первого, они теперь не остренькие, а закруглённые.

Какое-то время в нашем доме жили два кота и кошка: Варя, Мушу и Тося. Веруса четыре зимы назад вышла гулять и не вернулась. Мы долго её искали, но так и не нашли. Такое чувство, что она приходила в нашу жизнь, чтобы вернуть Мушу... Вернула и ушла. А маленькая Тоська «воспитывала» наших мохнатых мужичков и в обиду себя не давала. Да никто её и не обижал. Все трое жили дружно.

Но сейчас у нас осталась только Тося. Варя и Мушу прошлым летом ушли гулять и к зиме не вернулись. После них появилось ещё два кота, но они сейчас тоже гуляют. Ждём их возвращения с нетерпением.

**Иван и Регина ЛЕБЕДЕВЫ**

Родовое поместье Лебёдушки, поселение Калиновец, Воротынский район, Нижегородская область

робке сопели три мохнатых чуда: серое, коричневое и ... рыжее!

Рыжий родился первым. Мы не могли понять, как у неё мог родиться рыжий котёнок?! Рыжих котов в округе не было.

— Наверное, к нам Мушу решил вернуться через Верусю! — предположил муж.

— Ты помнишь, что мы тогда сказали на его могилке?

— «Возвращайся к нам, Мушу!

Мы будем тебя ждать».

— Ну вот он и вернулся!

— Оставим его себе? — спросила я мужа.

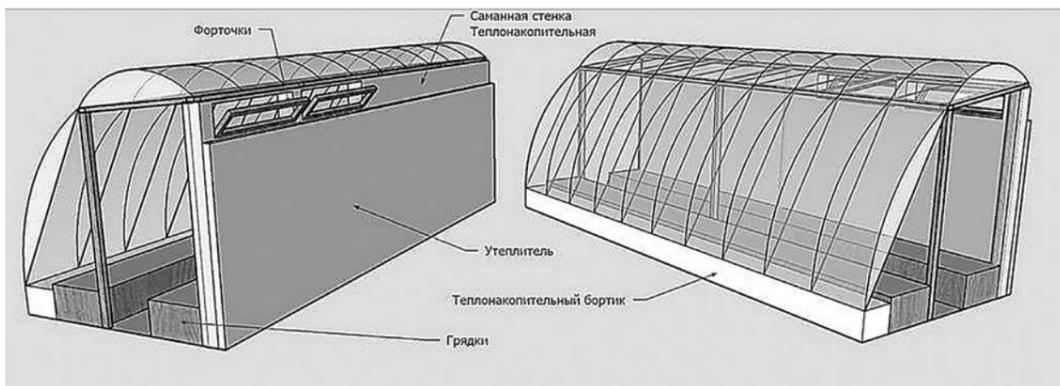
— Ты ещё сомневаешься?!

— А как назовём?

— Мушу Второй!

Так к нам вернулся Мушу. Характер, повадки — как под копирку. Лишь цвет глаз отличал его от Мушу первого. Я как-то сказала ему об этом вслух, а через неде-

# Солнечный вегетарий: классический и бюджетный варианты



Для защиты растений от неблагоприятных факторов используют различные методы. Один из них — устройство разнообразных укрытий: теплиц, парников, оранжерей. Солнечный вегетарий разработан в 50-х годах прошлого века киевским учителем физики Александром Васильевичем Ивановым.

Солнечный вегетарий представляет собой односкатную теплицу, обращённую на юг или юго-восток. Определяющие различия вегетария и обычной теплицы:

- Наклон ската крыши постройки составляет 10–25°. Он позволяет уменьшить отражение солнечных лучей: чем ближе угол падения к 90°, тем лучше лучи проникают внутрь здания, а декабрьское солнце на широте Минска поднимается над горизонтом всего лишь на 12,5°.

- Расположение строения на естественном или искусственном склоне. Всё так же, как и с крышей: чем ближе угол падения к перпендикуляру, тем сильнее нагревают почву лучи солнца. Бытует мнение, что уклон почвы в 1° к югу повышает нагрев почвы на 1°C, что равносильно смещению участка к югу. Это справедливо только для ясных солнечных дней, но не воспользоваться таким подарком — расточительство.

- Замыкание воздушного цикла в вегетарии. В обычной теплице в результате перегрева приходится проветривать, при этом теряется влага и углекислый газ. Растения лишаются своего основного строительного материала — углерода и хуже развиваются. В солнечном вегетарии используют систему подземной вентиляции: под почвой на глубине 35–45 см укладывают трубы. В нижней части склона они выходят на поверхность и закрыты сеточкой, а в верхней части склона объединяются в коллекторы. Одна труба выводится из коллектора под крышу строения. Перегретый воздух принудительно засасывается вентиляторами из-под колёныка в трубу, дальше распределяется под грядками и отдаёт своё тепло в почву. Остывший воздух возвращается в теплицу. Почва дополнительно прогревается днём и благодаря низкой теплопроводности медленно отдаёт тепло ночью. Она служит аккумулятором тепла, что уменьшает суточные колебания температуры и не допускает остывания сооружения до критических температур.

- Северная сторона вегетария обязательно глухая, утеплённая. Она побелена или покрыта светоотражающим материалом, чтобы увеличить количество солнечной энергии, удерживаемой внутри теплицы. В качестве дополнительного утепления на месте северной стены вегетария может быть техническая постройка или южная стена дома. Хорошее соседство — птичник или сарай для животных. Животные выдыхают углекислый газ, который растения используют в фотосинтезе, и дают дополнительное тепло.

## Как построить солнечный вегетарий

1. Выбираем и готовим площадку. Она должна быть хорошо освещена в течение дня. На этом участке колышками и бечёвкой размечаем будущий фундамент для постройки: основание стены пристройки и точки для фундамента укрытия теплицы.

2. В узлах будущих опор устанавливаем в скважину глубиной 0,5 м асбестоцементные трубы диаметром 150 мм, внутрь помещаем арматуру и заливаем столбы чуть выше уровня земли.

3. Готовим траншею глубиной 0,25 м и шириной 0,2 м по периметру фундамента. Размечаем шнуром на столбиках будущий уклон и срезаем ненужную часть трубы при помощи УШМ (угловая шлифмашинка, болгарка) с отрезным камнем по камню/кирпичу.

4. Перфоратором в столбах просверливаем отверстия и укладываем будущий фундамент арматурой.

5. Устанавливаем опалубку, заливаем бетон и оставляем на 2–3 недели для набора прочности. На тяжёлых почвах в южной части будущей теплицы в фундамент закладываем трубки диаметром 5 см для дренирования.

6. Наполняем основание плодородным грунтом так, чтобы до верхней части фундамента было 0,45–0,50 м, выдерживая склон до верхней части теплицы. Утрамбовываем грунт. По внешней стороне засыпаем откос (уклон примерно 60°) почвой и укрепляем его растениями, чтобы корневая система связала почву.

7. Изготавливаем несущий каркас для крыши. Его можно сделать как деревянный, так и металлический. Деревянные конструкции необходимо обработать средствами, защищающими от гниения.

8. Металлические профилированные трубы каркаса устанавливаем по уровню в получившиеся из асбестоцементных труб «стаканы» и там бетонируем. Поверхность бетонного фундамента укрываем двойным слоем рубероида с использованием битумной мастики. Сверху над рубероидом закрепляются капельники, привинченные к трубам каркаса саморезами по металлу.

9. К трубам каркаса прикрепляем и рамы для стекла или сотового поликарбоната. Если на стенках можно использовать поликарбонат толщиной 4 мм, то для крыши — никак не менее 6 мм. В зимнее время он будет противостоять снеговой нагрузке до тех пор, пока солнце не нагреет воздух в теплице или снег не снимут вручную.

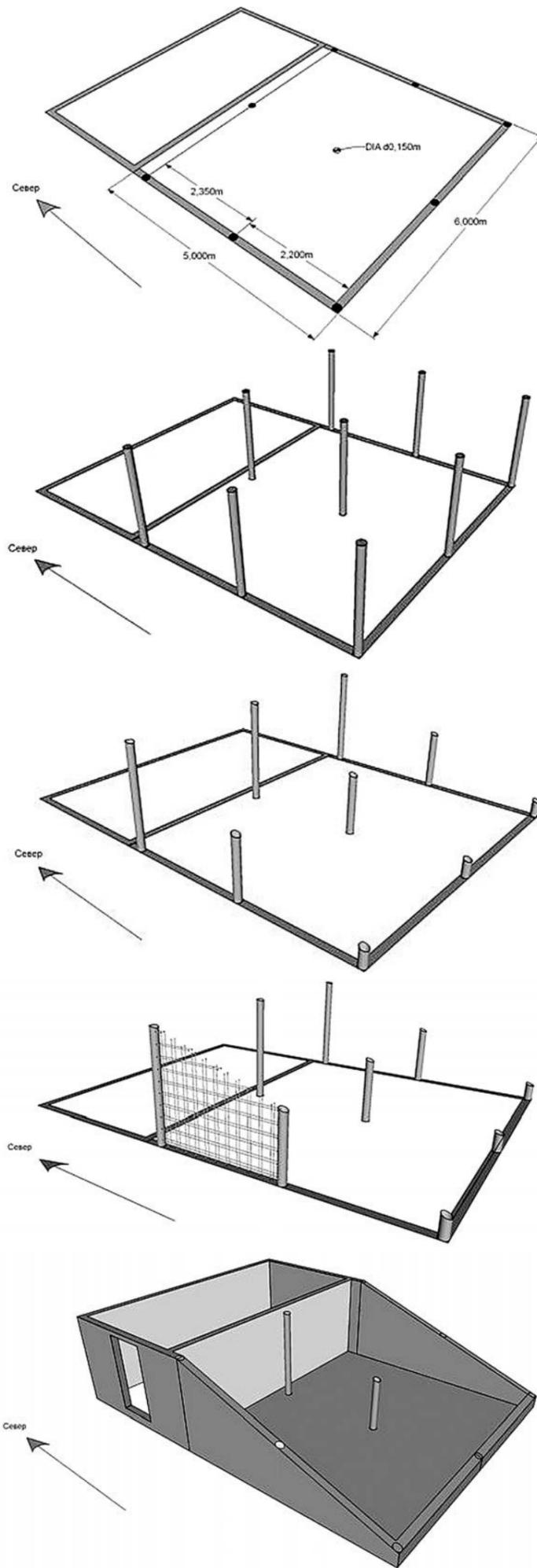
10. Все стыки поликарбоната и примыкание необходимо аккуратно заделать утеплителем для труб.

11. Вентиляционные окна необходимо делать в самой верхней части полученной конструкции. Их необходимо тщательно подогнать, чтобы не допустить потери тепла в прохладную погоду.

12. После окончания всех работ по монтажу на полученной площадке раскладываем трубы для вентиляции. В верхней части они объединяются в коллектор, из которого поднимается в самую верхнюю часть теплицы заборная труба для горячего воздуха. Нижние концы труб с помощью «колена» поднимаем на высоту 60 см. В нижней части этих труб делаем пропилы или просверливаем отверстия, чтобы конденсат, образующийся на прохладных стенках труб, свободно стекал в почву. Диаметр — не менее 15 см. Стыки должны быть максимально плавными, чтобы уменьшить сопротивление движению воздуха. Для направления движения воздуха (как на нагнетание в верхней части, так и на вытяжку в нижней части) необходимо на края труб поставить мощные вентиляторы.

13. После засыпки почвой труб формируют грядки в направлении восток–запад. Короба грядок наполняем плодородной землёй. Получается что-то вроде мини-террас. Между грядками можно уложить тротуарную плитку. Изначально в проекте Иванова дорожки были под углом, но так по ним не очень удобно ходить.

14. Если необходим дополнительный подогрев в зимний период, то в подсобном помещении можно соорудить печь-калорифер, и тогда подогретый воздух



можно будет направлять в систему вентиляции. Другим вариантом может служить печка, у которой дымовой канал проходит под почвой, не пересекаясь с системой вентиляции. И, наконец, третий вариант: если трубы металлические, то можно в них поставить электрический тэн и подключить его к датчику температуры, чтобы подогрев включался, только когда почва остывает ниже, например, 10°C.

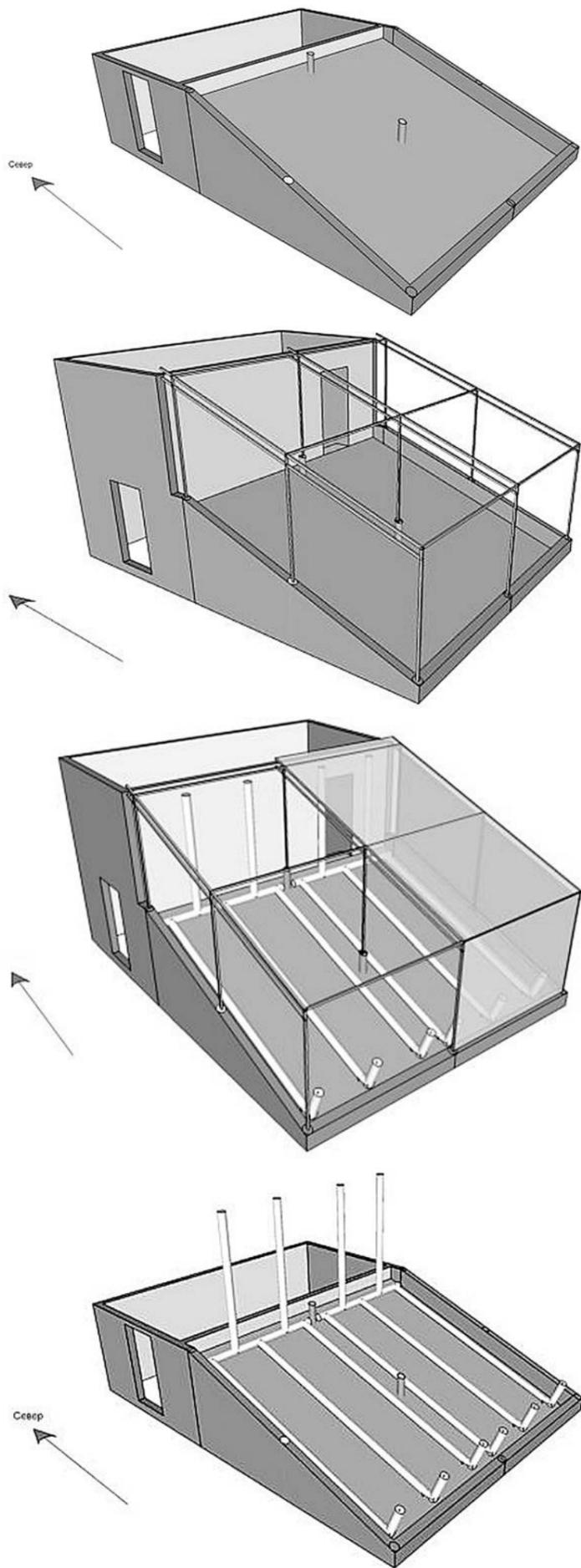
## Опыт постройки бюджетного солнечного вегетария

Возведение капитального солнечного вегетария весьма затрат-

но как в денежном отношении, так и по времени. В прошлом году мы решили на постройку такого сооружения, но максимально упростили конструкцию и, где можно было, удешевили её.

Используемые материалы:

- стойки каркаса — деревянные обрезки и горбыль, который был закуплен на дрова;
- доски для построения гряд — отходы деревообработки на лесопилке (тоже были привезены с дровами);
- для дуг использовали шесты из орешника толщиной 3–4 см и длиной около 3 м, нарезанные на своём на участке;
- шурупы и гвозди для крепежа;
- для укрытия использова-



ли плёнку для теплиц размером 6х10 м.

Всё остальное добывалось на участке или в непосредственной близости от него.

#### Ход работы

1. Шнуром и кольшками разметил прямоугольник будущей теплицы. В точках, где будут стойки, выкопал ямки глубиной 50 см.

2. Снял дёрн, установил стойки по уровню и начал переплетать их ивовыми прутьями для создания каркаса задней стенки будущего вегетария. Столбики укреплял камнями.

3. Для самана брал местную глину и песок, вместо соломы — прошлогоднюю траву. Замешивал глину и песок (пропорция примерно 1:6) до тестообразного состояния, чтобы ком немного оплывал, но не распадался. Травы добавлял столько, чтобы мож-

но было вымесить, но в то же время чтобы ком не распадался. Саман набрасывал на каркас в начале мая, когда было ещё холодно. Чтобы саман лучше держался на каркасе, вдавливал его между прутьями. Внутреннюю сторону не трогал, рассчитывая завершить позже.

4. После завершения задней стенки поставил передние стойки и сделал верхнюю обвязку. Между верхней и нижней досками враспор поставил шесть орешника, предварительно изогнув их по шаблону. Как показали летние ветры, прочность конструкции достаточная.

5. Короба сделал из выбракованных на пилораме досок. Ширина — 50 см, высота — 40 и 30 см. Поскольку материалов для построения правильной системы вентиляции у меня не было, то сделал тёплые грядки:



на низ короба положил мелкие ветки и сучья, вторым слоем — прошлогодний навоз и третьим слоем — перепревшую органику из заболоченной низины на участке.

6. В 20-х числах мая высадили первую рассаду и накрыли теплицу. Поставил дверь и сделал форточки.

В середине июля уже сформировался первый перчик, интенсивно цвели помидоры, и появилась первая завязь на них. Перцы и помидоры продержались до первой декады октября, когда на пару дней пришли морозы до -10°C.

#### Результаты эксперимента

Теплицы такого типа хорошо регулируют внутреннюю температуру во время кратковременных понижений температуры даже без использования почвенного аккумулятора тепла.

Северная стена дополнительно прогревается за день и постепенно отдаёт тепло растениям.

Чтобы повысить количество запасаемого тепла, буду увеличивать толщину стены и немного переделаю крышу.

Кроме того, на северной стороне достроим подсобное помещение, в передней части сделаем ещё пару грядок.

Нужно добавить систему подогрева почвы за счёт перегретого воздуха и организовать склон.

В целом стоимость теплицы была меньше 100 рублей, и это — лучший вариант за такие деньги.

**Александр ШУЛИКА,**  
сертифицированный  
пермакультурный дизайнер

**Алина ПАШЕК,**  
ландшафтный дизайнер  
и сертифицированный  
пермакультурный дизайнер

Фото авторов  
**Рисунки Алины ПАШЕК**  
Минская область, Беларусь

<http://agricultura.org>

## Даёшь орехоплодные сады в России!

**О**рехоплодные породы — новое направление в российском садоводстве (если не брать совсем южные регионы страны). В сознании обывателя орехи — это исключительно южные растения, которые не зимостойки и не плодоносят в условиях, скажем, средней полосы России или южной Сибири.

Ан нет! Есть орехоплодные виды, которые успешно растут и плодоносят в условиях Подмосковья, Северо-Запада, Урала, Сибири. Это многие виды рода *Juglans* — орех чёрный, орех маньчжурский, орех серый, орех Зибольда/айлантолистный, орех сердцевидный и др. Виды рода *Carya* — кария войлочная, бахромчатая, овальная. В ботсадах и на улицах городов эти орехи уже растут и плодоносят, будучи посаженными ещё в советские времена.

Традиционный для Европы орех грецкий также, благодаря стараниям ореховодов-любителей, уверенно продвигается на север, появляются гибриды грецкого с другими видами юглансов. Есть и те, кто в средней России пробует у себя на участках различные виды съедобных каштанов (не путать с несъедобным каштаном конским!) — каштан посевной, каштан китайский, каштан зубчатый, а также различные виды карии (род гикори), включая известную южную карию пекан (пробовали орехи под названием пеканы? — вот о них и речь).

Орехоплодные породы рода *Juglans* и *Carya* — это не только орехи на еду и переработку, они являются ценным лекарственным сырьём, а также очень ценится их древесина.

В Северной Америке (Канада и северные штаты США), где есть регионы со схожим климатом, ореховодство широко развито. Есть и небольшие любительские, и крупные промышленные сады. Ведётся селекция, выводят-

ся новые сорта орехов с улучшенными качествами и повышенной морозостойкостью (чёрные, сердцевидные орехи). Во многом развитое за океаном ореховодство обусловлено тем, что орехи рода *Juglans* и *Carya* исторически и в большом видовом составе произрастали на территории североамериканского континента.

Чего не скажешь, например, о европейской части России, где орехоплодные виды скудны разнообразием. Например, дуб (а это тоже своего рода орех) представлен одним видом — черешчатым (с не сладкими желудями) и лещиной обыкновенной. Но про лещину тоже не стоит забывать. Есть не только крупноплодные виды и сорта, но и морозостойкие, подходящие даже для Южной Сибири. И эти виды успешно произрастают и плодоносят в Сибирских дендрариях. Также есть древесный ценный вид, и вообще ореховые плоды представлены самыми разнообразными семействами: сапидовыми, клекачавыми, сумаховыми, гинкговыми, буковыми, розовыми, конско-каштановыми и т.д.

«Орехи — еда будущего!» — говорил Мичурин. Будущее уже пришло, пора сажать на своих участках орехоплодные породы, воссоздавать изобилие биоразнообразия на вашей земле. И тогда, возможно, через 50 лет жареные каштаны, масло и мука из ядер чёрного ореха собственного производства, блинчики на лещиновой муке с кленовым сиропом будут обычной пищей на столах россиян.

Как раз начинается время закладки лесосада, и можно начать обучение по программе «Ореховый лесосад 2.0».

Подобности <http://russianpermaculture.ru/lesosadovoe-orchodstvo/>.

**Олег ПЕРЕТЯТКО**

Волгоградская область  
Селение Родовых поместий  
Радужное у Медведицы



# Практика больших урожаев на приусадебном участке

Цель устойчивого сельского хозяйства — добиться оптимального урожая в противовес стремлению к максимальному урожаю любой ценой в интенсивном сельском хозяйстве.

Каков он, оптимальный урожай? Можно ли прокормить среднюю семью на приусадебном участке? Такие вопросы часто задают те, кто хочет отказаться от пестицидов и синтетических удобрений, но не имеет возможности обрабатывать большие площади.

## В проблеме — решение

Мы посетили хозяйство Светланы и Алеся Жинкиных под Минском. Они утверждают, что «органический урожай должен быть не большим, а ... очень большим» и «на одной сотке для семьи можно вырастить всё». В этом году здесь вырастили 200 кг помидоров, 170 кг картофеля, заготовили на зиму 273 л огурцов (не считая съеденных в свежем виде и подаренных); а также капусту, перец, клубнику и большое количество зелени. Светлана и Алесь отрицают необходимость севооборота, и это также злободневный вопрос. Сложно организовать севооборот на 5–6 дачных сотках или даже на 15 сотках приусадебного участка.

Посмотрим, чем это хозяйство отличается от того, что нам пришлось видеть ранее, узнаем секреты хозяев и попробуем истолковать их действия с точки зрения пермакультуры.

Первое, что бросилось в глаза, — необычный ландшафт: огромный котлован рядом с домом, практически дом на краю котлована. Такое наследство досталось от старых хозяев. Не стали равнять и завозить грунт, оставили всё как есть: на крутых склонах разбили дендросад (такое название пришло в голову, когда мы увидели большое разнообразие растений: хвойные, черёмуха поздняя, слива, несколько яблонь, много цветущих многолетников, пряно-ароматические растения). Здесь проявились сразу несколько принципов пермакультуры: «в проблеме — решение» и «максимальное использование имеющегося ресурса», а также принцип максимального биоразнообразия (по ландшафтными условиям и по видовому составу). Может, поэтому ни вредители, ни болезни здесь массово не распространяются и большого ущерба не наносят.

Урожайность здесь считают не с единицы площади, а с одного растения, потому что площадь огорода определить сложно, так как растения по одному и небольшими группами рассредоточены по всему участку. Самая большая площадь — около трети сотки — в нижней части в виде насыпных грядок. С точки зрения пермакультуры такое разнообразие ландшафтных условий может благоприятно сказываться на общей продуктивности системы.

Мы были на этом участке несколько лет назад и заметили, что плодородного слоя практически нет. Скудный корнеобитаемый слой, вероятно, оказался сдвину-

тым на края котлована, и основная часть представляла собой песок без всякой надежды на урожай. В этом случае сработал принцип «в проблеме — решение»: для Светланы и Алеся с самого начала не просто забота о почве, а буквально создание почвенного слоя стало необходимым условием ра-

## О лесной подстилке

Несколько слов об использовании лесной подстилки. Началось с того, что большие плоды помидоров удаляли с грядок подальше, и они оказались под хвойниками (логично: хвойные не болеют фитофторозом). Светла-

на пример, фитофтороза, — изучают в микробиологических лабораториях и широко используют, например, производители томатов в теплицах.

Светлана стала добавлять перепревший хвойный опад в рассадную землю для томатов и картофеля, и растения стали намного меньше болеть. Отличное решение проблемы фитофтороза, но я бы не стала всем советовать собирать в лесу перепревшую хвою. Лучше найти место для нескольких хвойных растений в саду и использовать собственный ресурс. Помните только, что можжевельники могут стать причиной заболевания груш и других растений ржавчиной, являясь промежуточным хозяином возбудителя этого заболевания.



стениеводства вообще.

В ход шла любая органика: опилки с пилорамы, кора с привезённых дров, своя и соседская газонная трава, вся ботва с собственного огорода, кухонные отходы, лесная подстилка. Такой субстрат очень понравился дождевым червям, и они тут же принялись за работу. Процесс трудоёмкий и не быстрый, но питательные вещества сразу преобразовывались в устойчивые формы, что не позволяло растениям накапливать излишки. Растения не жировали, честно плодоносили и практически не болели, чем убедили хозяев в правильности подхода.

Такие грядки выглядят для «классического» огорода просто организованной свалкой садовых и прочих органических отходов. А пермакультура не возмущается: организация сырьевого кругооборота в хозяйстве делает его устойчивым во всех смыслах. Единственное сомнение вызывает вопрос: сможет ли такое хозяйство самообеспечиваться органикой со временем, или для больших урожаев всё-таки придётся постоянно пополнять её запасы извне?

на отметила, что томатный самосев под хвойниками оказался на удивление живучим. Не известно, дал ли он урожай, но замёрз абсолютно здоровым. Хотя у этих растений был не самый благоприятный старт в виде заведомо больных семян. Этот факт вызвал у хозяйки интерес. Ключевой принцип пермакультуры — «изучать природу», и наблюдательность — основной фактор, позволивший хозяевам быть успешными.

Это явление — подавление почвенными микроорганизмами болезнетворных грибов, на-



## Почва для рассады

Алесь и Светлана подготовку почвы для рассады абсолютно верно считают одним из главных факторов успеха. Никаких покупных грунтов, они сами готовят «авторские смеси» для рассады на основе садового компоста. Хозяева заметили, что сеянцы на собственном компосте получаются крепкими и здоровыми, лучше приживаются при пересадках и дают хороший урожай.

Думаю, у читателей также появлялся неожиданно успешный самосев в компостной куче. Если оставить там растения тыквы, огурца или капусты, результат можно получить отменный. Даже если покупной грунт окажется самого высокого качества, он всё равно будет отличаться по микрофлоре от почвы на вашем участке (если в покупном после стерилизации вообще выживут какие-либо бактерии). И этот фактор тоже становится стрессовым для пересаженного растения. Могу здесь провести аналог с грудным вскармливанием. Как младенец получает с молоком матери иммунную защиту, так и здоровые почвенные бактерии помогают сеянцу сформировать иммунитет. Именно поэтому из больных незрелых плодов, выброшенных на хороший компост, вырастают иногда мощные, здоровые сеянцы, а сеянцы из качественных семян, высеванных в покупной грунт, могут погибнуть за несколько дней.

О рассаде нужно рассказать отдельно. Не знаю, что двигало хозяевами: желание получить более ранний урожай или просто уместить два урожая в сезон из-за недостатка площади, но к выращиванию рассады Жинкины подошли с удивительной изобретательностью. Ранняя адаптация томатов (первую рассаду высаживали в грунт с индивидуальным укрытием ещё в марте), проращивание картофеля в молочных пакетах, начиная с февраля, и ещё много было различных экспериментов.

## Климатический рассадник

Алесь продемонстрировал климатический рассадник — устройство в виде закрытой стеклом тележки с подогревом, которое находится в застеклённой

беседке. Колёса позволяют передвигать рассадник в самое освещённое место беседки, поэтому дополнительно рассаду не досвечивают. Автоматика поддерживает температуру ночью не ниже +10°C, днём — +18°C даже в пасмурную погоду без подогрева. В солнечную погоду необходимо открывать створки, иначе термометр покажет за 30°C (наверное, можно дополнить такой агрегат автпроветриванием).

Хозяева считают, что суточный ритм температуры для расте-



ний важнее освещения. По своему опыту могу это положение подтвердить, хотя, если к правильному температурному ритму добавить ещё и освещение, результат будет намного лучше. Различным растениям требуются разные суточные температурные ритмы, поэтому Светлана и Алесь очень тонко используют условия своей беседки. Например, салат в ящиках даёт урожай с начала апреля.

Светлана поделилась рецептом выращивания двух самых успешных, по её мнению, культур.

### Помидоры

Семена проращивают в коконовом волокне в начале февраля, затем высаживают в контейнер едва проклюнувшиеся семена. Между ними должно быть достаточное расстояние, чтобы можно было потом достать растение вместе с корешком чайной ложечкой. Эта стадия проходит на подоконнике городской квартиры.

Маленькие растения пикируют в специальные ёмкости со съёмным дном. В них саженцы растут до переселения в рассадник. При этом их пересаживают в пакеты из плотного полиэтилена объёмом 1–1,5 л. В начале мая происходит ещё одна пересадка в 4-литровые кольца без дна из полиэтилена. После этого растения ждут высадки в открытый грунт в ящиках на полу беседки. В случае заморозков в беседке включают тепловентилятор.

Из высаженных в прошлом году 100 растений Алесь и Светлана получили 200 кг здорового урожая. Они обеспечили себя свежими помидорами на весь тёплый сезон и заготовили их на зиму. Светлана уточняет, что 2 кг с растения — это не самый высокий урожай (не все сорта оказались удачными, и погода в том году была достаточно капризной). Наверное, для такого высокотехнологичного выращивания стоит использовать только надёжные семена.

Согласитесь, достаточно хлопотный процесс. Но если он обеспечивает достаточным количеством здорового урожая на такой малой площади, результат того стоит.

### Картофель

Посадочные клубни хранят при температуре +2°C в погребе. Проращивание на свету начинают в начале февраля при температуре +12°C в неотапливаемой мансарде. Когда минует угроза дневных заморозков, клубни высаживают в овощные ящики на расстоянии пяди один от другого в смесь компоста и опилок 1:1. Такая структура почвы позволяет при высадке в грунт не повредить корни растений. Ящики размещают в беседке на «подушке» из сена и укрывают спанбондом. При необходимости укрывают или включают тепловентилятор при заморозках.

Высадку в открытый грунт



производят, когда минует угроза ночных заморозков. «Открытый грунт» для картофеля — это грядки из садовых отходов.

В прошлом сезоне собрали в среднем 3–4 кг картофеля с растения. Самые удачные кусты дали до 4,5 кг, более слабые — 2,5 кг.

Итак, хозяйка обеспечивает оптимальную температуру для каждого вида. Объём рассадных ёмкостей подбирают таким образом, чтобы обеспечить корням наибольшее возможное пространство и свести к минимуму травмирование при пересадках. Таким образом, выращивание рассады максимально учитывает интересы растений. Рассада получается здоровой и формирует в таких условиях потенциал для хороше-



ство заболевших растений не возрастает год от года, как следовало бы ожидать, а больше зависит от погодных условий. В прошлом сезоне была не самая «томатная» погода, тем не менее последний полностью здоровый урожай был собран в сентябре.

Вместо применения севооборота за растениями закрепляют излюбленные места. Такой способ накапливает не только патогенные микроорганизмы, но и полезные почвенные бактерии (в том числе симбиотические для данного вида), которые заботятся о следующем поколении растений.

### Принцип общего благополучия растений

На участке Светланы и Алесей царит атмосфера уважительного отношения к природе растения. Наблюдая за своими питомцами, хозяйка видит не только плоды, клубни и прочие питательные части. Они соблюдают принцип общего благополучия растений. Например, не все садоводы понимают значение здоровой мощной корневой системы. Она скрыта от глаз и часто недооценивается.

Наблюдательные Жинкины увидели, что корешки рассады лучше чувствуют себя в приготовленном ими грунте, а рассада тем здоровее, чем меньше травмируются корни. И на грядках растениям также позволяют формиро-

вать здоровую корневую систему: несмотря на явный дефицит места, посадки достаточно свободные, почва на грядках очень рыхлая, хозяйка не усердствует с поливами.

Методы в семейном саду Светланы и Алесей совершенствуются с каждым годом. Есть здесь интересные практические находки, которые могли бы быть полезными в любых условиях (надёжный переносной парник на грядках), есть то, что возможно только на песчаных почвах, а на суглинках не получится (ранняя посадка рассады). Но наблюдательность и уважение к растениям — универсальные принципы, которые сработают независимо от условий.

Если все, кто работает на земле, смогли бы получать урожай, как Светлана и Алесь, можно было бы сократить в несколько раз культивируемые площади в пользу лесов, болот, лугов. В результате получили бы не только здоровую пищу, но и здоровую среду проживания.

Думаю, что такая система — не для всех. Она не то чтобы элитарная, но требует сочетания определённых качеств, а главное — любви к земледелию. Если каждый в своей работе использовал бы столько изобретательности и усердия, как бы мы жили, представляете?

**Ольга ЦИГЛИНСКАЯ**

г. Минск, Беларусь

<http://agracultura.org>



## Как выращивать рукколу круглый год

**Р**асскажу о том, как я выращиваю рукколу. Эта пряная зелень мне очень нравится. Люблю добавлять её в салаты из свежих овощей и в окрошку. Она придаёт приятный пикантный вкус готовым блюдам.

Рукколу выращиваю и зимой на подоконнике. У рукколы есть ещё одно название — индау, итальянский одуванчик.

### Что любит руккола:

- солнечное место, а в жаркое время — небольшое притенение;
- мульчирование;
- полив;
- досветку при выращивании зимой на подоконнике;
- своевременную уборку урожая.

Несмотря на то, что руккола считается «южной» зеленью, она достаточно холодостойка.

Весной сажаю её в начале мая, одновременно со свёклой, морковью и петрушкой, а в течение лета подсеваю каждые две-три недели. Отдельной грядки для неё не де-

лаю, в этом нет смысла.

Руккола очень быстро растёт. За 20–25 дней она набирает такую кондицию, при которой готова для добавления в салаты.

### Посадка

Рукколу сажаю с краешка гряды у основных посадок. Она прекрасно уживается со всеми культурами. Любое свободное местечко достаётся ей. Лишь бы ей хватало солнышка и не было сильного затенения от соседей.

Для посадки делаю бороздку глубиной 1–1,5 см. Уплотняю дно и рассыпаю семена. Стараюсь сделать расстояние между семенами 1,5–2 см — это считается тесной посадкой. Однако в моей почве для рукколы питания много, и даже в загущении она формирует хорошие розетки.

Засыпаю бороздку почвой, поливаю и сразу мульчирую всю почву вокруг. Бороздку засыпать мульчей нельзя, иначе руккола не сможет прорасти.

Если подсеваю её летом, то для бороздки освобождаю почву от



мульчи шириной примерно 5 см. Длина бороздок зависит от нашего «аппетита». Мне хватает посадок длиной в 60–70 см.

### Уборка урожая

Люблю рукколу с молодыми и нежными листиками, поэтому срываю её, когда она достигает высоты 10–12 см. Если её оставить расти дальше, зелень станет грубее и будет сильно горчить.

Первыми снимаю самые крупные розетки, более мелкие остаются на доращивание.

### Уход

Никакого специального ухода рукколе не нужно, достаточно регулярного полива. Никаких подкормок, опрыскиваний и рыхлений не делаю. Она отлично растёт сама на замульчированных грядках.

### Выращивание зимой на подоконнике

Для выращивания дома на подоконнике подойдёт любая ёмкость глубиной до 20 см. У доньшка должны быть отверстия для отвода лишней влаги. На дно всегда насыпаю керамзит, это помогает лучшему отводу воды, тогда почва в горшке не закисает.

Землю для выращивания беру из своего огорода или покупаю грунт и добавляю в него биокомпост, в нём есть всё необходимое для роста растения. В подкормках руккола не нуждается.

Сеять семена можно в произвольном порядке. После появления всходов сеянцы надо проредить, оставив самые сильные на расстоянии 6–7 см друг от друга.

Зимой без подсветки сеянцы будут вытягиваться, бледнеть и хорошую розетку не сформируют. Я подсвечиваю 12 часов в сутки. Поливаю по мере подсыхания верхнего слоя земли.

Руккола очень неприхотлива. Выращивайте её, она вкусная и очень полезная!

**Лена СОВА**

<https://ogorodsava.com>



# Моему саду — за 30!

**М**ы купили участок в 1988 году ради двух дочек, которых хотелось кормить живыми витаминами. Всего четыре сотки.

Первые годы я выращивала только овощи для детей: морковь, лук, свёклу, редиску, капусту, салаты. Пришлось всему этому учиться, у родителей сада не было. Я стала читать книги и журналы по садоводству. Наука о земле и растениях оказалась очень увлекательной!

В замешательство приводили резкие противоречия в способах обработки земли, системах подкормки. В одних источниках советовали землю вскапывать, в других описывался вред перекопки. В одних приводились нормы внесения минеральных удобрений весной и осенью, в других описывался их вред. Где же истина? На помощь пришли книги Н. Курдюмова, которые открыли для меня мир природного, органического земледелия.

Захотелось сразу же применить полученную информацию. Попробовала «тёплые грядки», мульчирование и сидераты. Стала применять севооборот, разумное соседство растений на грядках — получилось, понравилось, работа в саду перестала изматывать!

А ещё я нашла в Уфе клуб природного земледелия, познакомилась с единомышленниками, и это сильно укрепило мою уверенность в том, что я в своём саду делаю всё правильно.

Наш сад сильно изменился и продолжает меняться постепенно, целенаправленно. Природа подсказывает, что исправить, улучшить, от чего отказаться.

## Важные моменты

Мой опыт будет полезен тем, кто начинает свой сад-огород с нуля или хочет перевести его из умирающего состояния в живое, природное. Хочу помочь избежать ошибок и разочарований!

**Главное богатство вашего участка**, как думаете, что? Земля — богатство дано вам природой, и, чтобы получать щедрые плоды, вы должны её максимально беречь!

**Прежде чем строить дом, баню, прокладывать дорожки**, сохраните почву под ними: верхний, самый плодородный слой снимите (хотя бы в 1–2 штыка лопаты) и перенесите на места будущих посадок. Таким образом вы и плодородную почву сохраните, и уровень земли поднимете.

**Над улучшением качества почвы предстоит работать постоянно.** Это не так сложно, как кажется. Есть простые приёмы и инструменты. Расскажу о тех, что помогли мне. А ещё нужно перестать бояться сорняков, стоит научиться их ловко уничтожать, использовать и полюбить, потому что они — ещё один источник повышения плодородия вашей земли.

**Прежде всего нужно подробно узнать всё об участке:** его расположение относительно сторон света, о господствующих ветрах (где постоянно продувает, а где затишек), какая почва, глубоко ли располагаются подземные воды, где солнечные места и тень, где земля всё время мокрая, а где она постоянно пересыхает.

## План участка

Я начертила план участка в масштабе, с ориентировкой по сторонам света, с указанием построек. Размножила его и использую каждый год для планирования посадок, пересадок. Вы не представляете, как облегчается работа с этим планом! Правильный севооборот, разумная посадка кустов, деревьев, многолетников — обеспечены! И не забудешь, где какой сорт посажен.

## Как разрабатывали участок

Первые годы землю рыхлили вилами. Сад расположен на очень мокром месте, рядом с возвышенностью, с которой в нашу низи-

в чём была ошибка? Надо было не поленился и снять на штык лопаты полосу плодородного слоя, отложив его в сторону, засыпать траншею привозной землёй, а потом поверху распределить отложенную землю. Так на всём участке. Плодородный слой должен быть сверху!

## Сорняки с человеческий рост

Что с ними делать? Борьба! Как? Миф о вселили сорняков легко разрушается, надо только обзавестись правильным инструментом и не лениться срубать их, начиная с весны, не давая им подниматься, окрепнуть и зацвести.

Какой инструмент подойдёт?

Сорняки типа пырея рубим плоскорезной мотыгой и вытягиваем руками или вилами остатки корневищ. Заросли сорняков за бором скашиваем триммером, косяк или серпом.

## Сорняки — моё богатство

Всё это богатство (взрослые сорняки, корневища, одуванчики) бросаем в бочки, заливаем водой, добавляем по полстакана старого варенья, препарата «Восток ЭМ-1», горсть костной муки, прикрываем крышкой и через 3–5 дней имеем замечательную, любимейшую нашими растениями подкормку, в которой есть всё для питания и активной жизни!



ну по весне стекают талые воды, а летом дождевые потоки. В начале мая две недели на участке стоит вода, а на глубине 1,5 м находятся грунтовые воды.

Земля чёрного цвета, очень плотная, и растёт на ней бурьян почти в человеческий рост — осок, конский каштан, сныть, бодяк. Под ними ползут мокрица и хвощ. Явно закисленная почва.

Что здесь можно сделать? Конечно, поднимать уровень почвы. Привезли две машины земли (видимо, со старого колхозного поля, а не со дна высохшего озера, как рекламировали). Хватило только на половину участка. Другая часть была приподнята грунтом от выкапывания широкого колодца. Дорожки остались на прежнем уровне, весной в них было по колёно воды, зато грядки стояли над водой. Привезли машину песчано-гравийной смеси и заполнили ею дорожки. Стало ровно и красиво. Одна беда — привозной грунт оказался совершенно бесплодным: на нём ничего не росло.

Несколько лет с помощью сидератов (гречиха всё лето в три приёма, затем фацелия, овёс с люпином под зиму) оживляли землю. Только на третьем году получили первый урожай овощей.



Самые удобные — плоскорезы. Главное — их точить почаще. Не откладываете эту работу на потом. Надо с неё начинать утро, пока не жарко и сорняки хрупкие. Срезаем стебель ниже точки роста, на глубине 5 см под землёй. Срубленные растения оставляем там же, солнце подвялит, а земляные жители переработают в гумус.

Крошечные сорняки на грядках удаляю культиватором «Стриж». Злостные ползучие сор-

## Любимая подкормка

Каждую неделю проливаю грядки с овощами и ягодами, кусты, землю в теплице и под деревьями раствором препарата «Восток ЭМ-1». Заметила, что овощи и ягоды вырастают слаще, растения становятся крепче, «веселее», не бывает фитотрофы!

Раз в месяц опрыскиваю растения биоккоктейлем: «Здоровый сад», «Экоберин», «НВ-101», «Восток ЭМ-1», плюс чуть-чуть зелёно-

го мыла для прилипаемости. Можно добавить чайную ложку «Экогеля» или «Фитоверма». От биоккоктейля листва становится здоровой и неуязвимой для болезней и вредителей!

## Где что лучше растёт

На солнечных участках живут малина ремонтантная, ежевика, виноград, красная смородина. На влажных благоденствуют гортензии, рододендроны, актинидия. Тенёчки облюбовали хосты, астильбы, аквилегия, волжанка.

Близкое стояние грунтовых вод сильно влияет на растения. На таких участках нужно высаживать деревья на карликовых подвоях и не в ямы, а на взгорки. Вишня подойдёт только кустовая.

Самое выигрышное место по границам участка — для высоких кустов, с севера — для деревьев, перед домом на солнцепёке — для винограда, а на участке между баней и домом, где солнышко бывает ранним утром и после 15 ч дня, — для роз!

В результате применения биопрепаратов, мульчирования и посадки сидератов земля изменилась от кислой до нейтральной!

## Как всех разместить

Участок всего 4 сотки, после возведения построек земли осталось 3 сотки, хочется выращивать всё, а где взять место?

Спасают совместные посадки. Из книг Бублика, Курдюмова, Кизимы взяла много идей. Стала применять их в своём саду — всё стало просто и интересно!

Я в душе художник, прежде всего мне надо, чтобы было красиво и гармонично.

Цветы выращивала всегда, они много места занимали — грядки с тюльпанами, пионами, розами. Но оказывается, розы прекрасно соседствуют с лилиями, тюльпанами, туями, хостами, живучками, очитками, сибирскими ирисами, клематисами, геранями, соснами. Мирятся с соседством пионов, лилейников и гортензий! Представляете, сколько места освободилось у меня, когда я свела всю эту красоту вместе, на одном участке — розарии?!

## Неожиданное открытие

Это прекрасное соседство малины и яблони. Малина требует питания и полива, яблоня тоже. Если они растут близко и ветви их соприкасаются, то малина защищает яблоню от парши, а та малину — от гнили.

## Момент, который не учли

Новый хозяин соседнего участка вырубил на нём все деревья. И выяснилось, что те заросли хорошо защищали наш участок от сильных ветров, а теперь у нас задувает, как в аэродинамической трубе! Вот тогда мы и пожалели, что не начали строительство с высокого забора! Предстоит решать эту проблему срочно. Нужен забор, продуваемый насквозь, но ломающий ветер. Это, наверное, будет сетка на жёстком каркасе, увитая быстрорастущими лианами. А что, это может оказаться очень красиво!

**Ирина ЦАРЁВА**

г. Уфа, Башкирия

Из журнала «Вестник

плодородия» № 47, 2020

<https://plodorodie.ru>



# Мелок урожай, да дорог

**М**ногие огородники очень расстраиваются, если, выкапывая урожай картошки, приходится собирать не рекордно крупные клубни на зависть соседям, а какую-то невзрачную мелочь. Скорее всего, если есть возможность, такой «неудавшийся» мелкий картофель пойдёт на корм скоту, а то и вовсе на выброс.

Вы тоже так делаете? Очень зря! По последним научным данным, именно мелкий картофель, на который в магазине или на рыночном прилавке обычно никто не взглянет, обладает наибольшей диетической пользой!

К примеру, во многих западных странах такая мелкая фракция картофеля уже стоит примерно в два раза выше, чем обычные клубни среднего размера. У нас же по-прежнему её считают «бросовой» продукцией и будут покупать и готовить лишь при отсутствии альтернативы.

Почему так происходит и действительно ли именно мелкий картофель приносит больше пользы на столе? Давайте разбираться вместе.

## Пищевая ценность картофеля

Картофель не зря во многих странах мира считают «вторым хлебом» и делают основой множества блюд. Только представьте — в культуре это растение присутствует уже около 9 тысяч лет!

Клубни картофеля (видоизменённые подземные побеги) исключительно богаты крахмалом, который в зависимости от сорта, зрелости и условий выращивания может достигать 80% сухой массы.

Содержание крахмала зависит и от скороспелости сортов, оно гораздо выше у позднеспелого картофеля. А вот в процессе длительного хранения при низкой температуре содержание крахмала в клубнях падает.

Именно крахмал отвечает за питательность блюд из картофеля. Его пищевая ценность состоит в том, что он вкусен, легко усваивается и известен сбалансированным подкисляющим воздействием на организм из-за наличия органических кислот.

Калорийность отварного картофеля в среднем составляет около 77 ккал на 100 г, что достаточно мало, и сравнима с таковой, например, у одного отварного яйца, 20 г твёрдого сыра, одного среднего яблока. Чтобы сжечь все калории из 100 г картофеля, понадобится 6 минут активного бега или 1 час 13 минут сна.

В 100 г картофеля содержится 3% суточной нормы белка и 6% — углеводов. А потребление 300 г клубней обеспечивает получение организмом более 10% энергии, почти полную норму витамина С, около 50% калия, 10% фосфора, 15% железа, 3% кальция.

На втором месте после крахмала по содержанию в клубнях картофеля идут белки (азотистые вещества), затем минеральные соли (калий, фосфор, магний, кальций, натрий, железо, селен и т. д.) и сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза). Также достаточно богат картофель некоторыми витаминами (С, D, К, Е, группы В, РР) и, конечно же, клетчаткой, которая способствует пищеварению.

В связи с таким богатым составом картофель не только питателен, но ещё и полезен и может играть важную

роль в диетическом питании, а также в профилактике ряда заболеваний.

Разумеется, это утверждение верно лишь для картофеля, который в процессе готовки не заливают жиром, не пересаливают и не пережаривают до черноты. Наиболее верный способ кулинарной обработки картофеля, при котором сохраняется большинство его полезных веществ, а калорийность не возрастает, — варка клубней в кожуре в подсоленной воде, готовка на пару или их запекание в кожуре. Есть картофель полезнее всего свежеприготовленным.

## Чем мелкий картофель лучше и полезнее крупного и среднего?

Но вернемся к мелкому картофелю. Что за новая информация о его исключительной пользе?

При послеуборочной обработке клубни картофеля делят на несколько фракций: мелкие — до 35–40 мм по большому диаметру

и до 40 г весом и крупные — более 40 мм в диаметре.

Разумеется, в магазине все любят выбирать картошку среднюю и крупную, её и чистить удобно для различной кулинарной обработки, да и выглядит она на столе презентабельно, в отличие от «мелочи». Но так ли это верно?

Например, на том же Западе сегодня гораздо более «модно» купить картофель-мини и после тщательного мытья просто запечь его в духовке, даже не очищая от кожицы. Почему?

А всё из-за особенностей биохимического состава и уже доказанного более благоприятного влияния на организм человека.

Одним из показателей, характеризующих общую пользу картофеля в питании человека, является количество минеральных веществ в клубнях. Так вот, научно доказано, что в клубнях той самой мелкой фракции (до 40 г) минеральных элементов (тех самых витаминов, органических кислот, антиоксидантов и прочих полезных) больше, чем в более крупных «собратях». Да, всего на несколько процентов, но если картофель прочно входит в ваш рацион питания, может, стоит задуматься?

Интересно, что распределены минеральные вещества в клубнях картофеля неравномерно: меньше всего их в сердцевине мякоти, больше всего — в кожуре и тонком поверхностном слое толщиной всего 1 мм. То есть самым полезным

будет приготовление картофеля именно с кожурой, которую из-за её толщины и грубости обычно безжалостно срезают с крупной картошки, которая идёт в суп, в жарку, в draniki, в пюре и запеканки. Поэтому именно мелкие клубни с тонкой и нежной кожурой являются ценным источником минеральных веществ в здоровом диетическом питании человека.

Кстати, огородники обычно это прекрасно знают, вовсе используя картофельные очистки как ценное удобрение для грядок, повышающее плодородие, но вот почему-то применимо к собственному питанию о пользе всех этих замечательных элементов из кожуры обычно забывают.

А что насчёт крахмала — вкусных, но пустых калорий? Здесь тоже ситуация интересная. Согласно исследованиям, в самых мелких и самых крупных клубнях, в зависимости от разных факторов (сорта, возраста, условий произрастания и т. д.), его может оказаться на 7% меньше, чем в клубнях среднего размера, которые обычно и являются более «востребованными» в кулинарии.

В среднем же в мелких клубнях содержание крахмала на 4,3% меньше, чем в крупных и средних. То есть для сбалансированного питания полезнее употребление именно мелкого картофеля с пониженным содержанием крахмала. Это и на сантиметрах вашей талии не отразится, и даже профилактике некоторых заболеваний (диабета, сердечно-сосудистых болезней, гиперлипидемии) может поспособствовать.

В свете современных представлений относительно биохимического состава картофеля и его ценности для организма человека особое место отводится крахмалу и минеральным веществам. Поэтому клубни мелкой фракции с повышенным содержанием минеральных веществ и пониженным — крахмала являются наиболее предпочтительными, если речь идёт о диетическом здоровом питании. А вы такую картошку по-прежнему выбираете?

Галина ЗИМИНА  
[www.ogorod.ru](http://www.ogorod.ru)



## Закладываем компост осенью

**К**азалось бы, чего сложного — заложить компост? Накидал всяких органических остатков — и всё, жди, когда перегниёт.

На самом деле в этом процессе нужно учесть важные пункты.

1. Измельчайте крупные остатки. Это необходимо, чтобы компост созрел быстрее, чем за один или два года.

2. Используйте для ферментации бактерии (препараты «Эм-био» или «Сияние»). Микроорганизмы быстро подготовят органику к дальнейшей переработке червями, а также подавят все патогены.

3. Добавляйте вместе с органикой в компост немного грунта, он будет привлекать червей.

4. Пролейте компостную кучу, если в ней много сухих остатков.



Бактерии и черви работают только во влажной среде.

5. Укрывайте кучу на зиму и в течение лета различными материалами (плёнкой, спанбондом), так создаётся микроклимат для скорейшего созревания.

Что нельзя добавлять в компост:

- целые корнеплоды, особенно клубни картошки. Они долго перегнивают и могут прорасти в следующем году;

- жирные и мясные продукты. Белковая органика выделяет специфический запах при разложении, который может привлекать грызунов;

- кости животных и рыбы. Долго перерабатываются, замедляют общий процесс приготовления компоста.

- экскременты кошек и собак. Они могут содержать паразитов, некоторые из них несут в себе опасность даже для человека.

- гляцевую бумагу. При печати такого рода бумаги обычно используют тяжёлые металлы, которые могут оседать в почве и негативно влиять на урожай.

А вы уже заложили компостную кучу?

[https://vk.com/plodorodie\\_zemli](https://vk.com/plodorodie_zemli)



## ПАМЯТКА ПО ПОСАДКЕ ЛУКА-СЕВКА ПОД ЗИМУ

1. Сажать под зиму лучше всего мелкий севок, диаметром примерно 1–1,5 см. Проверено на практике, что такой лук не образует стрелок летом.

2. Выберите такую грядку, где весной снег сходит раньше всего и вода не застаивается. Хорошо дренированные и проветриваемые грядки — гарантия того, что лукоч не подмокнет весной.

3. Высаживайте лук-севок в период с середины сентября по середину октября. Выберите сухой погожий день.

За то время, пока лучок сидит в земле, он должен успеть укорениться.

4. Перед посадкой удобрите грядку горчичный жмыхом, золой и биогумусом. Можно использовать перепревший компост, но не навоз!

5. Сделайте бороздки глубиной 5–6 см. Если вас беспокоят грызуны, то на дно бороздки подсыпайте песок, опрысканный заранее берёзовым дёгтем.

6. Расстояние между луковичками в ряду выдерживайте до 6–7 см, а между рядами — 8–10 см.

7. Под зиму рекомендуем севок сажать сухим, чтобы защитить лук от гнилей. Можно за один-два дня до посадки замочить лучок в растворе «Фитолавина» на 30 ми-

нут (1 колпачок на 1 л воды), затем просушить и высаживать. Либо добавить при посадке в бороздки сухой микробиологический препарат «Сияние-2».

8. Если у вас достаточно снега на участке, то грядки можно не укрывать.

Если же вы беспокоитесь за промерзание посадочного материала, то укройте грядки сухой листвой, лапником, соломой, сухими опилками, сухим кокосовым субстратом и т. п.

Ксения УШАКОВА

[https://vk.com/plodorodie\\_zemli](https://vk.com/plodorodie_zemli)

# Капелька здоровья

На краю леса, в самом прекрасном месте на нашей земле, именуемом загадочным словом опушка, в своей норке спал маленький зверёк. По внешнему облику — обыкновенный бурундучок. По внутреннему же состоянию больше напоминал «золотого петушка». Стоило чему-либо случиться, как он поднимал на весь лес тревогу.

Предыдущий день принёс много забот. Набегавшись по растаявшим тропинкам, караульный леса смотрел свой сон. Ему снилось целое поле пахучих трав. Травы качались на ветру и пели хором знакомую песню: «Кап-кап, кап-кап, сто тысяч лап, сотни дней и ночей, вей-сей веселей».

И тут, правда, что-то упало. Бурундучок вздрогнул и проснулся. Что это было? Осторожно высунув свою мордочку наружу, он увидел прозрачную каплю. Уже несколько дней, как снег растаял, кое-где в лесу стояла вода, корни ещё не все проснулись, по ночам земля замерзала, и лапки скользили по тонкой корочке льда. Откуда она тут взялась?

В ответ капля сверкнула солнечными лучами. Вокруг заплясали радужки. Ого, солнце-то как высоко! Сколько же я проспал? Почти полдень. Капля весело улыбнулась. В её хрустальной тишине он разглядел свой весьма взерошенный вид. В ту же секунду пригладил лапками мягкую шерстку. Так-то лучше. Две светящиеся бузинки глядели испытующе. Потом он спохватился и сказал.

— Добрый день!

— Добрый день, — хрустальным звоном ответила капля.

— Кто ты? Откуда ты взялась?

— Бурундучок говорил быстро. Удивительно, как он не выдал сразу весь ворох своих вопросов.

— Я — капелька здоровья! Меня принесла Маша, желая вылечить лес.

— А разве лес заболел? — в недоумении спросил бурундучок. Вот только вчера носились весело белки, а русак-беляк хохотал при виде этой игры. Деревья просыпались после зимней спячки. Да разве может такое быть, чтобы он чего-то не заметил?

— Этого я не знаю, но мне велено явиться к Духу Леса. Маша оставила меня у опушки. Я не знаю дороги. Ты можешь отнести меня?

— Дух Леса? — О ком это она говорит? Он знал всех, кто жил в лесу. Знал деревья, разговаривал с ягодами и грибами. И даже подружился с задорным ветерком. В глубине леса бил из-под земли родник, который был весьма говорлив. Но кто из них — Дух Леса? Или это кто-то невидимый, как туман или ранняя дымка в лесу?

— Дух Леса — очень древний, могучий. Он окутывает, обнимает, оберегает, кормит, защищает и заботится.

Бурундучок не знал, что на это ответить. Он мог себе вообразить этот самый Дух, но не знал его и никак не ощущал.

— А я думала, ты поможешь мне, караульный леса, — печально прозвучала капля.

— Да, я — караульный леса. А как ты это узнала?

— От Маши.

— А эта твоя Маша, она не сказала тебе, где искать Дух Леса?

— Я думала, что раз Дух Леса,

то он в лесу. Я совсем маленькая и ты очень молодой, может, спросим у кого-нибудь, кто больше, старше, мудрее?

— У совы? Так она спит в полдень. И Мишка ещё не вылезал из берлоги. Что же делать? А давай спросим у старой липы. Здесь недалеко. Ой, а как же ты: на мне поедешь или здесь подождёшь? Я беспокоюсь, как бы ты не растаяла, не упала с моей спины, не по-

— Я могу разбудить её, мне это совсем не трудно.

Сначала стало тихо-тихо, будто смолкли разом все голоса. Потом появился тоненький звук, похожий на колокольчик. Он усиливался, и наконец зазвенело так, что бурундучку пришлось прижать лапками свои уши.

— А-а-а... — разнеслось по лесу. — Уже весна? Как хорошо-то, — липа расправила свои ветви,

Нет. Лес — это дом для живых существ. Это деревья. Да, деревья.

— Твой лес, он какой?

— А какой?

— Лес большой, но он покрывает не всю землю. Ещё есть реки, озёра, моря и океан. Степи, горы, пустыни, города, но не про них сейчас речь. Возможно, где-то что-то произошло, и Дух Леса направил всё своё внимание туда. Вам нужно пойти и разыскать



терялась.

— Да что ты? Я ведь волшебная капелька, капелька здоровья. Знаешь, сколько во мне целебной силы?

— Много?

— На весь лес хватит. Ещё я могу прыгать, так что не нужно меня нести. Просто показывай мне дорогу.

Бурундучок побежал по лесной тропинке, за ним весело прыгали цветные радужки. Вдруг он остановился и спросил.

— А можно я буду называть тебя Радужкой?

— Давай, а я тебя ... Вихрем.

— Вихрь? А что, мне нравится.

Вихрь с Радужкой отправились дальше. Радужка прыгала вверх по веткам, Вихрь нёсся по извилистой тропинке. Капелька замечала, как пролетают птички, высунула из дупла мордочку белка и спряталась обратно, видела, как разные ветки у деревьев: одни были голые, другие — с мягкими зелёными иголочками. Наверное, это ёлки.

Вихрь никого и ничего не видел вокруг, разные мысли касались его сознания, а впереди стоял образ липы. А вот и она сама. Он узнал её по насыщенному оттенку коры. Массивный ствол дерева уходил высоко в небо. При виде такой мощи бурундучок застыл и не мог вымолвить ни слова.

— Это она? Липа? — зазвенело пространство.

— Да, — шёпотом отозвался маленький полосатый комочек в самом низу, у корней.

Капля прыгнула на землю.

— Похоже, липа ещё спит. Что делать будем?

послышался хруст. — Солнышко, это ты разбудило меня? Но почкам, кажется, ещё не время просыпаться, снег весь растаял, но может снова насыпать. Ещё прохладно для свежей зелени.

— Это не солнышко, это я разбудила тебя, — ответил хрустальный голосок.

— Не солнышко? — низким встревоженным голосом спросила липа. — Не солнышко?

Бурундучок так испугался, что поспешил заглядеть эту неожиданную побудку.

— У нас срочное дело, госпожа Липа. Вы, конечно же, самая уважаемая старейшина этого леса, поэтому мы пришли к вам.

— У вас — это у кого?

— Вы не узнали меня? Это же я, маленький бурундучок с опушки леса.

— И правда, бурундучок. Тебя я вижу. А кто ещё и что это так звенело недавно в лесу, ты не знаешь?

— Это Радужка, то есть капелька здоровья. Ей нужно найти Дух Леса. Вы знакомы с ним или, может, слышали?

— Капелька здоровья? Как интересно. Похоже, у нас кто-то болен, раз это срочно. Дух Леса? О да, я хорошо помню его.

— Что с ним стало? Где его найти? Он не умер?

— Не мели чепуху! Если бы Дух Леса умер, то и леса бы уже не было.

— Но я ни разу не встречался с ним. Разве он не должен быть в лесу?

— По-твоему, что такое лес?

— Это деревья, птицы, животные, грибы, ягоды, насекомые.

— Может, попросимся на ночлег? Раз Сова по ночам летает, дупло у неё свободно.

— Ну, не знаю, я ещё ни разу не спал в дупле.

Капля совсем медленно катилась по дорожке, к ней прицеплялись веточки и сухие листочки так, что совсем скоро она стала походила на ёжика.

— Уф, уф-ф! — пронеслось наверху. Большие крылья рассекли воздух. Сова скрылась в вечерних сумерках.

— Это что было? Сова? — зашуршал комочек.

— Сова. Она самая. Ну и как спросить теперь?

— Давай так поспим, а утром спросим. Утро вечера мудренее.

Вихрь осторожно поместил капельку между торчащими ушками и полез в дупло. В дупле было тепло и сухо. Слева возвышался ворох сена. Он заснул туда каплю, залез сам.

— Одно хорошо. Сова к утру не голодная.

Теперь и его сморил сон. Радужка заснула ещё на земле и не слышала последней фразы.

Спать в ворохе сухого сена — всё равно, что на руках у матери, как спят младенцы. Травы полей окутывают нежно, поют, льют солнечный свет и сочные краски, земля оберегает. Пахнет летом, зрелыми семенами, горячим хлебом, и сам становишься испечённым, загорелым. Весь горишь изнутри, простираешь руки к небу, ветер подхватывает тебя, и ты летишь.

Так снилось маленькой капле, несущей в себе все энергии и дарующей здоровье. С первым лучом солнца, скользнувшем в дупло, капля проснулась, полная восторга и сил. Вихрь спал. Сова вернулась и задумчиво застыла, глядя куда-то далеко. Обладая редким чутьём, она повернула голову, словив пламенный взгляд, направленный на неё.

— Доброе утро, — стараясь быть вежливой, начала Радужка. — Мы без спроса забрались в ваше дупло. Всё потому, что очень устали и хотели спать, а вы так быстро скрылись в темноте леса, что никакой возможности спросить не осталось. Дупло ваше уютное и тёплое. Здесь живут очень сладкие сны. Вы не сердитесь?

— Нисколько. Вы не первые, кто спит в моём дупле ночью. Приятно, что дом не пустует, когда я совершаю ночные полёты. Думаешь, я злой хищник? Ничего подобного. Я — ночная стража леса. Раньше, да, я охотилась. И сержусь только тогда, когда имею для этого вескую причину.

— Понимаешь, госпожа Липа, она сказала ...

— Можешь не утруждать себя рассказом. Я уже в курсе ваших дел.

— В курсе? — Бурундучок подскокил, протирая на ходу блестящие глазки.

— Доброе утро, кх-кх, честная компания!

— Доброе... — ответили хором.

— Лес живой. Каждое слово здесь не пропадает в никуда. У леса тысячи глаз и тысячи ушей. Я дам вам то, что будет необходимо, но лишь при одном условии.

— Каком это условии? — спросил, нахмурившись, бурундучок.

— Вы берёте меня с собой.

Радужка с Вихрем удивлённо уставились на Сову.

— Верх безрассудства — пойти туда, не знамо куда, найти того, не знамо кого.

— Но как мы пойдём вместе, если ты спишь днём, а мы — ночью?

— Очень просто. Я выплещу и отнесу вас туда на своих крыльях.



— Ты знаешь, где обитает Дух Леса?

— Одна я бы могла и за одну ночь долететь, но с пассажирами не получится, а за две можно попробовать. Дело наше очень срочное. На всё про всё осталось три дня, а иначе лес будет не спасти.

— Как это так? Почему?

— Что-то ужасное произошло с лесом. Теперь, на переходе от зимы к жаркому лету, всё может поглотить огонь.

— Тогда мы обязаны поспешить, раз времени мало.

— Нет. Чтобы долететь без остановки, мне нужно будет поспать особым целебным сном. Я смешаю некоторые травы и усну. Вы будете охранять мой сон, а в сумерках разбудите. Наслышана, что у вас это хорошо получается.

С этими словами Сова бросила в воду зверобой, клевер, сон-траву, семена одуванчика и лепестки календулы. Сверкнув большими глазами, она пронзила воду пламенем. Дупло наполнилось тонким ароматом, от которого несло умиротворением и покоем. Сова осушила чашку и уже сквозь сон пробормотала:

— Охранять, быть на страже.

Бурундучок, только недавно вскочивший, с трудом разомкнул глаза.

— Радужка, ты не спишь?

— Нет, — чуть слышно ответила капля.

— Давай рассказывать друг другу истории, чтобы не уснуть.

— Давай. А о чём ты бы хотел услышать?

— Всё, что случилось с тобой до нашей встречи.

— Тогда я начну с Маши, — оживилась Радужка. — Это больше похоже на сказку, хотя и случилось на самом деле.

— Только я буду двигаться, а иначе усну, у тебя убаюкивающий голос. Ладно?

— Хорошо, — согласилась капля и начала свой рассказ.

В большом городе, в старой пятиэтажке, жила девочка Маша. Её папа работал учителем естествознания в школе, а мама — в киоске мороженого на улице Челюскинцев. Маше совсем недавно исполнилось пять лет, и она пока просто разглядывала картинки в книжках. Ей нравилось смотреть на бумажные конверты, на которых маминной рукой были написаны красивые буквы и цифры.

«Челябинск, шоссе Metallургов, д. 5, кв. 34. Свердловской Екатеринбургине Михайловне». Прямыми линиями начертан индекс 454031. Номер дома менялся. Они часто переезжали с одной квартиры в другую, не имея своего постоянного жилья, а номер квартиры часто оказывался один и тот же. Прямо волшебство какое-то.

Из-за частых переездов семья Свердловых имела лишь самый минимум вещей. Вместе с Машей кочевала любимая мягкая зверюшка. Взрослые считали её белой, но это был бурундучок.

— Бурундучок? А ты случаем не придумываешь? И как можно спутать бурундука с белкой?

— Нет, я ничего не придумываю. Иначе как бы я узнала тебя?

— И как же твоя Маша оказалась у опушки леса, если жила в городе?

— Ты дашь мне самой рассказать или мне отвечать на твои вопросы? Тебя так и распирает от них, как я погляжу.

— На вопросы. Ответ на вопросы.

— Каждую зиму на праздники Свердловы ездили на поезде в деревню к Катиним родителям.

— Что ещё за Катя?

— Машину маму так зовут. И так, они приезжали в маленькую деревню. В окна просторной избы смотрел снежный лес. Маша любила здесь гостить. Она жила в деревне почти всё лето и любила бродить по лесу.

— Ни разу не встречал в лесу людей, ни больших, ни маленьких, ни стареньких.

— Да это потому, что твой лес и Машин лежат в разных плоскостях.

— Каких плоскостях?

— Представь, что есть реальный мир и мир сказочный. В реальном мире звери, птицы и деревья не разговаривают с человеком. Раньше свободно можно было попасть из одного мира в другой, но теперь мало кто в это верит. Вот Маша и подумала отправить сюда меня. Она взяла маленькую каплю-слезу и наделила её всей чистотой, добротой, светом своего сердца.

— Ты не договариваешь. Маша плакала? Что случилось с тем лесом, который в реальном мире? Откуда она узнала про Дух?

— Про Дух ей рассказала бабушка. Дух Леса вдруг ушёл, пере-

стал защищать деревья. Я не могу дальше говорить, это может разрушить всё волшебство.

— Так она думает, что Дух спрятался в нашем лесу?

— Нет. Дух там, в реальном мире.

— Ты хочешь сказать, что мы должны идти туда?

— Да, должны. Если мы не найдём Дух Леса, то весь лес в обоих мирах погибнет.

Вихрь остановился. Маленькое сердце сжалось. Шёпотом он спросил:

— Мой лес и жизнь вокруг — они что, придуманные?

— Настоящие. Всё настоящее. И звёзды, и луна, и каждая травинка.

— А как мы попадём в тот, другой лес?

— Попасть туда не трудно. Трудно вернуться обратно.

— Что? Вот это новость! Что значит трудно вернуться?

— Здешняя жизнь защищена, скрыта от человеческих глаз. Здесь нет таких испытаний, таких сил чувств, как в реальном мире. Попасть наружу можно в любое время, попасть внутрь — лишь в некоторые дни года. Думаю, что Сова в курсе всех этих вещей, потому она и сказала, что три дня осталось.

Бурундучок переместился туда-сюда в дупле. Капля следила за передвижением. Сова спала.

— Это нечестно. Несправедливо. Лучше бы я ничего об этом не знал. Я не собирался так скоро оставить свою нору и идти неизвестно куда.

Повторив слова, которые недавно услышал от Совы, он остановился. Он не хотел уже больше никуда идти. И в то же самое время понял, что пойдёт, что сам выбрал эту тропинку в тот самый момент, когда высунул свою любопытную мордочку из норы.

— Может, это на тебя так действуют травы? Ложись и поспи, иначе лишишься сил и чувств. Я разбужу вас обоих.

**Аня СВЕТОЗАРОВА,**

поэтесса, писательница и музыкант

Поселение Светые Радники,

Томская область

Рисунок Софьи ЗЕНИНОЙ,

г. Орёл

Окончание в следующем номере

## Здравушкины рецепты •

■ **Оксана Мицкевич**

г. Бобруйск, Беларусь

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

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

## Уштепель — королевский паштет



На конференции под Клайпедой мне посчастливилось познакомиться с президентом литовской «Академии травников» Дануте Кунчене. Очень приятная женщина с очаровательной улыбкой взглянула на меня, когда я подошла к её столу:

— Вы, наверное, Оксана?

— Да, — улыбнулась я в ответ.

— Очень рада познакомиться с вами! Дануте, — представилась она, протянув мне руку.

Чуть позже я узнала, что Дануте — большой эксперт, изучающий питательные и целебные свойства растений. На своих лекциях она рассказывает о гармонии человека с природой, о зелёной аптеке, подаренной нам самим Богом.

Я поняла, что буквально «мы нашли друг друга». Дануте с радостью стала угощать теми блюдами, которые её помощники выставили на століке для дегустации. Жаль только, что в рамках конференции нет достаточно времени для продолжительной беседы. Расставаться нам совсем не хотелось. Но даже за такое короткое время удалось обменяться интереснейшей информацией и рецептами.

Первым, что мне предложила попробовать Дануте, был паштет, красиво поданный на ломтиках моркови и украшенный листиками шпината. Это древнее и уже забытое литовское блюдо, приготовленное из молотого льняного семени.

— Уштепель — так его называли наши предки, — пояснила Дануте, — что в переводе с литовского означает «паштет, достойный королей».

— М-м-м, очень нежный и вкусный!

— Да, к тому же он невероятно полезный! — улыбаясь, кивнула головой моя новая знакомая.

— А можете рассказать секрет его приготовления? — не удержалась я от соблазна узнать рецепт нового замечательного блюда, чтобы поделиться им с вами.

— О, приготовить его совсем не сложно. Для начала нужно пассировать лук в небольшом количестве растительного масла (или достаточно пары ложек воды), потом добавить натёртую морковь, кабачок цуккини (или тыкву) и ещё немного притушить.

Потом кладём пару столовых ложек молотого семени льна, снова льём воду, затем добавляем морскую соль, чеснок, специи, закрываем крышкой, ставим на минимальный огонь и доводим до готовности.

— Я очень люблю в уштепель добавлять различные приправы, тогда вкус паштета «раскрывается». Сама выращиваю и делаю такие специи. Мой любимый рецепт — из 14 трав, — протянула Дануте мне баночку с душистым содержимым. — И можно каждый раз импровизировать с этим рецептом, — продолжила Дануте. — Паштет очень вкусен с зеленью, чесноком или имбирём. Если добавить хрена, тогда мы получим острый и довольно пикантный вкус паштета. При подаче можно посыпать проростками, например, зелёной гречки.

— А примерные пропорции можете сказать?

— Точный рецепт не помню, но примерно нужно взять где-то одну луковицу, две морковки, небольшой кусочек кабачка или тыквы (примерно 200 г), 3–4 ложки молотого семени льна и стакан воды. Консистенция паштета должна быть примерно такая же, как у манной каши. Воду лучше подливать постепенно, помешивая при этом, чтобы не образовалось комочков и паста получилась однородной консистенции.

Этот паштет замечательно употреблять с разными овощами, подавать с хлебцами и зеленью.

В такое холодное время года — это самая лучшая пища, которая очищает, насыщает, дарит внутреннее ощущение тепла, согревая организм.

<http://na.polyanke.ru/ushtepel/>

## Всё живёт в единстве с Создателем

— Дедуня, отчего ты сам себе под нос бубнишь? Может, ты совсем старым стал или сам с собой говорить начал?

— Нет, Алёша, я не с собой говорю, а с травами!

— С кем, дедушка?

— Ты что, внук, оглох или тебя бабка пирогами перекормила?

— Да, пироги у бабуны ладные, но жиром я не зарос! И что они отвечают тебе? И рот у травок имеется?

— Рта у трав нет, но ты забыл про полевую структуру. Мудростью Создателя всё живёт в единстве. Всё, что нужно человеку, даётся по мере его, только человек не слышит и не видит даров Создателя! За три года у хаты вырастают все нужные травы для здоровья, но человек природу не любит. Наш род, внучок, ещё с Мамаем хаживал и отвечал за здоровье, потому я знаю, что говорю. Ты после меня семьдесят пятый травник в силе, а после тебя твой сын Ярослав будет.

— Дедушка, скажи, если я семьдесят пятый травник и твой наследник, почему ты меня не учишь?

— Всё делается не так, как привыкли считать люди. Трава сама должна к тебе прийти, представиться, и только тогда сила действия её будет максимальна. Это случится во сне или в Яви, и после договора единства ты получишь не только инструмент победы над болезнью, но и друга. Целитель не лечит тело, а восстанавливает единство человеческой природы с Создателем. Тело, душа и дух — в единстве. В основе всего сущего лежит любовь во всей своей полноте. Вот и подумай, сколько для здоровья нужно сделать!

«Записки донского казака», В. Голубёнков





## Держи ум в сердце

**Д**ержи ум в сердце — научали православные старцы своих послушников. Но вот насчёт сердца в здравии не прибавляли. Почему? По-настоящему: монашескую жизнь здоров и так. Не курит. Не злоупотребляет... Вообще, словом, не от мира сего. А нездоровье, оно от мира.

И наиважнейший момент: монах не может быть ипохондриком, то есть не истязает себя страхами нездоровья. Нет страха нездоровья — не будет и самого нездоровья (и, наоборот, как это даже и мирянами подмечено: если чего бояться, оно наступит). Монах за монастырскими стенами — как будто уже и не на земле — сосредоточился на одном Боге и себя позабыл. Некому болеть стало: для инока собственного «я» как будто бы нет уже...

Но, говоря словами популярной некогда песни,

«Мы с тобою всё-таки есть,  
И наше место именно здесь»...

Поэтому обратим внимание на то, как сердце содержит в здравии до самой глубокой старости. Имеется в виду содержать во здравии весь сердечный триглав: сердце, великий и малый кровообращающие круги.

Вот какой рецепт сохранила здрава Русской Северной традиции.

12 дней пей по два раза в день стакан такой заварки: 2 чайные ложки травы пастушьей сумки на 240 мл кипящей воды, выдержать 12 минут.

Потом 24 дня не пей такую заварку. Затем опять пей 12 дней, и



так — хоть всю жизнь, и тогда она будет здоровой и долгой.

Если есть желание и возможность составлять чуть более сложную смесь, то жизнь будет ещё более здоровой и соответственно долгой. То есть пей в таких же количествах и в таком же ритме следующую настойку четырёх компонентов:

- две чайные ложки пастушьей сумки,
- цветы боярышника — 12 г,
- листья мяты — 6 г,
- корень валерианы — 6 г.

Настаивать следует в 240 мл холодной воды 12 часов. Желательно (но не обязательно), чтобы ёмкость освещало солнце.

Пить настойку нужно маленькими глотками, подогрев её (но не кипятить!) до комфортной температуры.

Конечно, эти рецепты для тех, у кого нет аллергии ни на одну из упомянутых трав. Если после первого же приёма почувствуете какой-либо дискомфорт, тогда надо сразу же перестать практиковать эту травяную здраву. Если же аллергии ни на одну из трав нет, то ничего, кроме пользы и удовольствия, вы не почувствуете.

**Лада ВИАЛЬЕВА**  
Зоревой целбник

«Горячий напиток, отвар нескольких пряностей. Известен с начала XV века. Продавался в основном в Москве на рынках и в местах больших скоплений людей. Был русским национальным зимним напитком, в то время как квас — летним. До конца XVII века сбитень был распространён в общественном и домашнем питании, но затем стал постепенно уступать место чаю» (В. Похлёбкин).

Сбитень — известный с давних времён традиционный русский напиток на целебных травах, душистом мёде и пряностях, который наравне с травяными настоями и отварами заменял нашим предкам чай.

Горячий сбитень обладает не только согревающими, но и противовоспалительными свойствами. На Руси в сбитень добавляли различные травы и пряности: зверобой, шалфей, лавровый лист, имбирь и даже стручковый перец.

Само название сбитень получило от способа его приготовления. Делался отвар из разных целебных трав и пряностей, который затем «сбивался», то есть смешивался, с мёдом.

Основной составляющей, из чего готовится сбитень, является натуральный **пчелиный мёд**, заменить который не получится совершенно ничем. Мёд нужно выбирать с особой тщательностью, чтобы не попасть на подделку, иначе нужного эффекта не получить.

**Вода** для разбавления напитка — также очень важная составляющая, из чего делают сбитень. Из-под крана воду лучше не набирать, а применить родниковую или колодезную.

**Лечебные травы** — обязательный ингредиент древнерусского сбитня, который был призван не только доставить удовольствие, но и согреть в зимние холода и даже излечить от простуды или кашля. Зверобой и ромашка, шалфей и мята перечная, пастушья сумка, душица, мята, тимьян, девясил, пихта, дудник, ежевика — всё это можно применять для приготовления сбитня.

**Фрукты и ягоды** также весьма подходят для натурального сбитня, в особенности в сушёном виде. Прекрасно сочетаются



## Русский сбитень

со сбитнем чернослив, яблоки и груши, вишни и черешни, смородина и земляника, клубника и многое другое. Главное — чтобы всё это было высокого качества и без мусора, который может испортить вкус напитка.

На самом деле оригинальных рецептов, как делали и как делают сбитень, существует великое множество, они предполагают разнообразные наборы трав и ягод, фруктов и наличие разных сортов мёда.

Чаще всего встречаются такие сорта, как «Суздальский», «Московский», «Пихтовый», «Рязанский» и «Стобушинский». В качестве дополнительного подсластителя применялась также патока, чёрная или белая, но это не обязательный ингредиент.

**Один из рецептов приготовления сбитня.**

Сложите в одну посуду лекарственные травы и сухофрукты.

Залейте их необходимым количеством воды и поставьте на медленный огонь.

Доведите отвар до кипения, прокипятите несколько минут и снимайте с огня.

Настой накройте крышкой, при потребности укутайте и оставьте на 15–20 минут для настаивания.

В другом сосуде качественно распускается мёд с водой, чтобы на дне ни в коем случае не осталось осадка, так как он может пригореть, чем испортит вкус и запах конечного продукта.

Установите ёмкость на огонь и прогрейте медовый раствор до 50°C.

Постепенно введите в жидкость также отвар трав и сухофруктов, постоянно помешивая варевом.

Кастриюльку снимите с огня, накройте крышкой, укутайте и оставьте на 10 минут, чтобы все составляющие отдали напитку свой аромат и вкус.

Останется сбитень процедить, перелить в кружки или стаканы и пить сразу же, пока он не остыл.

<https://vk.com/aninchay>



## Пищевые лекарственные растения в культуре русских

### Капуста квашеная

Огородная капуста подходит для диеты при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, при гастрите, заболеваниях печени.

Квашеная (солёная) капуста — один из лучших в русской диете источников витаминов зимой, ресурс для «пополнения запасов» полезной микрофлоры кишечника. Сок из квашеной капусты и сама капуста рекомендуются при дисбактериозах, понижении аппетита, ослабленным людям как источник витаминов зимой.

### Корень хрена

«— Поросёнок есть? — с таким вопросом обратился Чичиков к стоявшей бабе.

— Есть.

— С хреном и со сметаной?

— С хреном и со сметаной».

(Гоголь,

«Мёртвые души», 1842)

Корень хрена содержит в пять раз больше витамина С, чем лимоны и апельсины. Кроме этого в нём много солей калия, кальция, фосфора, эфирные масла и т.д.

Свежий сок корня содержит лизоцим и фитонциды, обладающие сильным бактерицидным действием. Корни хрена возбуждают аппетит, усиливают пищеварительную деятельность, улучшают кровообращение, убивают многие виды бактерий, обладают противогрибковым и отхаркивающим действиями.

Корень хрена можно рекомендовать как общеукрепляющее средство при недостатке витаминов, а также как дополнение к жирной тяжёлой пище, чтобы усилить способность организма переварить эту пищу.

### Травяной хлеб

«На бугорке присели отдохнуть. Вытащили тряпички с солью, растелили на травке. Серёжа сказал:

— У меня соли больше, чем у тебя.

— А хлеб у тебя есть?

— Положила мама четыре картошки.

— Картошкой не наешься, хлеба надо.

— Где я возьму?

Мишка нахмурился. В мешке у него лежал кусок травяного хлеба».

(Неверов, «Ташкент — город хлебный», 1923)

Речь идёт о хлебе из лебеды. При неурожае из лебеды делали муку, смешивали с ржаной и пекли хлеб. По своему составу лебеда близка к известному нам своей пользой шпинату, при этом в ней значительно меньше щавелевой кислоты. Лебеда питательна, помогает при запорах, геморрое, гипертонии, успокаивает нервную систему.

### Каша соковая

Каша из конопли. Конопля — кровоочистительное средство.



во, выводит вредные вещества из желудка, обладает желчегонными и диуретическими свойствами. Имеет очень высокую питательную ценность. Считается средством, помогающим при хронических инфекциях.

«Трапезник наш по древнему скитскому тако устроен: о четырёхдесятнице в понедельник, в стегу и пятак трапезы не поставля-

ют. Во вторник и четверок на братию хлебы белые, взвар с мёдом, ягода моршка или капуста солёная, да толкно мешано. В субботу шти белые, лапша гороховая, каша соковая, всё с маслом».

(Достоевский, «Братья Карамазовы», 1880)

**Анна СУХОВА**

<https://vk.com/aninchay>



# Чем полезны смузи

Смузи становятся всё более популярным оздоровительным трендом и часто продаются как здоровая пища.

Эти универсальные напитки являются портативными, удобными и подходят для всех членов семьи с любыми вкусами или диетическими предпочтениями. Смузи легко приготовить самостоятельно.



## Что такое смузи

Смузи — это густые кремодобные напитки, обычно смешанные из пюре фруктов, овощей, соков, йогурта, орехов, семян и/или молочного или не молочного молока.

Самый простой смузи начинается с двух основных ингредиентов — основы и жидкости. Далее вы можете комбинировать ингредиенты по своему вкусу.

Многие коктейли включают замороженные продукты или кубики льда, чтобы придать конечному продукту прохладную, ледяную консистенцию молочного коктейля. Однако их вкусовые характеристики сильно различаются в зависимости от ингредиентов.

## Общие ингредиенты

Популярные ингредиенты в домашних и магазинных коктейлях включают в себя:

- **фрукты:** ягоды, банан, яблоко, персик, манго и ананас;
- **овощи:** капуста, шпинат, руккола, пырей, авокадо, огурец, свёкла, цветная капуста и морковь;
- **орехи и семена:** миндаль, арахис, лесные орехи, семена подсолнуха, чиа, льняная мука;
- **травы и специи:** имбирь, куркума, корица, какао-порошок, какао-крупка, петрушка и базилик;
- **пищевые и растительные добавки:** спирулина, порошок матча, протеиновый порошок и порошкообразные витаминные или минеральные добавки;
- **жидкость:** вода, фруктовый сок, овощной сок, молоко, кокосовая вода, чай со льдом и холодный кофе;
- **подсластители:** кленовый

сироп, сахар, мёд, финики без косточек, концентраты фруктовых соков, мороженое и сорбет;

• **другие:** творог, ванильный экстракт, тофу и молочный или не молочный йогурт.

## Виды смузи

Большинство смузи можно разделить на одну или две из следующих категорий, хотя между ними есть множество пересечений:

• **Фруктовый коктейль.** Как следует из названия, этот вид смузи обычно включает один или несколько видов фруктов, смешанных с фруктовым соком, водой, молоком или мороженым.

• **Зелёный коктейль.** Зелёные коктейли готовят из листовых зелёных овощей и фруктов, смешанных с водой, соком или молоком. Немного фруктов в такие коктейли добавляют для сладости.

• **Протеиновые коктейли.** Протеиновые коктейли обычно начинаются с одного фрукта или овоща и жидкости, а также основного источника белка: греческий йогурт, творог, тофу или протеиновый порошок.

Поскольку смузи имеют множество вариантов сочетания разных ингредиентов, их легко наполнить нужными питательными веществами.

## Потенциальная польза для здоровья

Многие люди употребляют коктейли в качестве утренней еды или полдника. Они могут быть отличным способом включить больше здоровой пищи в свой рацион.

• **Помогает увеличить потребление фруктов и овощей.**

Смузи, приготовленные в

основном из свежих или замороженных продуктов, могут увеличить потребление фруктов и овощей, которые обеспечивают широкий спектр необходимых витаминов, минералов, клетчатки и антиоксидантов. Вместе эти питательные вещества могут уменьшить воспаление, улучшить пищеварение и снизить риск развития хронических заболеваний: болезни сердца, остеопороз, ожирение и возрастные психические расстройства.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым съедать не менее 5 порций (около 400 г) фруктов и овощей в день. Однако большинство людей не дотягивают до этой отметки.

Если вы обнаружите, что едите недостаточно фруктов или овощей, смузи может быть очень вкусным способом включить в свой рацион ещё пару порций.

• **Поддерживает повышенное потребление клетчатки.**

Клетчатка — важное питательное вещество, которое помогает пищеварению, предотвращая запоры и поддерживая рост полезных бактерий в пищеварительном тракте.

Ранние исследования показывают, что здоровое, процветающее сообщество кишечных бактерий может помочь уменьшить воспаление, способствовать здоровой иммунной функции и поддерживать психическое здоровье.

Адекватное потребление клетчатки также связано со снижением риска развития хронических заболеваний (болезни сердца и диабет 2-го типа). Тем не менее многие люди не удовлетворяют свои ежедневные потребности в клетчатке, особенно те, кто при-

держиваются западных диет.

Министерство сельского хозяйства рекомендует ежедневно потреблять не менее 38 г клетчатки мужчинам и 25 г женщинам. Исследования показывают, что большая часть населения страны в среднем съедает только 16 г клетчатки в день.

С правильными ингредиентами смузи может быть отличным способом увеличить потребление клетчатки.

Некоторые смузи содержат большое количество добавленного сахара.

Разница между здоровым и нездоровым смузи во многом зависит от качества и количества его ингредиентов.

Самая большая ловушка смузи — это их склонность содержать большое количество добавленного сахара. Добавленный сахар снижает питательную плотность коктейлей. Кроме того, регулярное потребление слишком большого количества добавленного сахара может увеличить риск развития хронических заболеваний: болезни сердца, диабет и болезни печени.

Рекомендуемая норма потребления добавленного сахара: не более 9 чайных ложек (37,5 г) в день для мужчин и 6 чайных ложек (25 г) в день для женщин.

Магазинные приготовленные коктейли, как правило, содержат больше сахара, чем домашние, но, в конечном счёте, это зависит от ингредиентов, используемых в каждом рецепте смузи.

Многие сладкие ингредиенты легко распознать, такие как сахарный песок, мёд, кленовый сироп, мороженое и шербет. Тем не менее вы должны помнить, что протеиновый порошок, ароматизированный йогурт, фруктовые соки и не молочное молоко — всё это потенциальные источники добавленного сахара.

Иногда употребление небольшого количества добавленного сахара не наносит вреда, но если вы пьёте смузи часто, то лучше всего сократить количество добавляемых сладких ингредиентов до минимума.

При приготовлении смузи в домашних условиях используйте цельные фрукты, например, спелый банан в качестве подсластителя. Покупая готовые коктейли, старайтесь ограничить или избегать добавления сахара, выбирая коктейли, которые включают в себя цельные продукты, такие как фрукты и овощи.

## Помогают ли смузи похудеть?

Смузи часто продаются как средство для похудения.

Исследования показывают, что смузи могут быть эффективны для этой цели до тех пор, пока они не заставляют вас превышать свою ежедневную норму потребления калорий.

В то время как некоторые люди считают смузи простым способом контролировать порции пищи и добиваться своих целей по снижению веса, другие могут не чувствовать себя сытыми, когда пьют свои калории, а не едят.

Тем не менее несколько исследований показывают, что смузи, используемые в качестве заменителя пищи, могут быть такими же сытными, как и твёрдая пища, и что употребление калорий вместо их пережевывания не обязательно приводит к перееданию, если твёрдая пища потребляется после.

Одно небольшое исследование показало, что люди, которые смотрели на большую порцию фруктов перед тем, как выпили смузи, чувствовали себя более сытыми и удовлетворёнными по сравнению с людьми, которые смотрели на небольшую порцию фруктов. Этот эффект работал даже при том, что обе группы потребляли одинаковое количество калорий и питательных веществ из смузи.

В конечном счёте, хотя потеря веса может быть сложным процессом со многими сопутствующими факторами, важно раскладывать больше калорий, чем потребляете. Если смузи помогает вам не потреблять лишние калории, которые вы ели бы с другой пищей, он будет для вас эффективным средством для похудения.

Если вы отдаёте предпочтение ингредиентам с низким содержанием калорий и высоким содержанием белка и клетчатки, то смузи сделает вас сытым до следующего приёма пищи. Цельные фрукты, овощи, орехи и йогурты с низким содержанием сахара или без него — всё это отличные ингредиенты для похудения.

Имейте в виду, что ваши потребности в питании и способность похудеть варьируются в зависимости от многих факторов, включая возраст, уровень активности, историю болезни и привычки образа жизни.

Смузи можно готовить из ингредиентов специально для удовлетворения потребностей каждого.

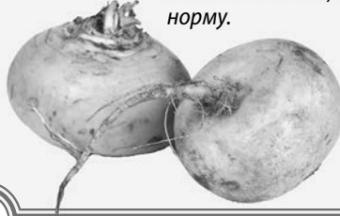
<https://zen.yandex.ru>

## Главный лекарь суставов

Есть средство посильнее трав и мазей для суставов, про него знала вся Русь и ела его — это репа.

Причём кушать репу нужно с кожурой, а поэтому выращивать самим, чтобы кожура и сам овощ были безопасны и полезны. У кого серьёзные суставные заболевания, тем надо кушать репу каждый день, как картошку, только репу вместо неё.

Сталол, содержащийся в репе, — вещество, которое омолаживает суставы и организм человека в целом. Как у морковки каротин, так у репки это сталол. И если чувствуется слабость организма, то, питаясь только репой и морковкой, выращенными самостоятельно, можно быстро привести себя в норму.



А травы и мази, конечно, тоже помогут, но они только помощники в данном случае, а репка — главный лекарь суставов.

# Человеку мало века!



**В** Санкт-Петербурге в октябре 2016 года был открыт памятник выдающемуся нашему хирургу, учёному в сквере, носящем его имя, — бронзовая фигура доктора, склонившегося над пациентом. На пьедестале — слова Фёдора Григорьевича Углова: «Труд врача в высшей степени гуманен и благороден».

Фёдор Григорьевич Углов одним из первых в стране стал делать сложнейшие, уникальные операции на сердце, лёгких, сосудах, брюшной полости, включая онкологические. Изобрёл искусственный клапан сердца и способ его изготовления, установки. Оперировал всё. Недаром знаменитый американский кардиохирург Майкл Дебейки, считавший Фёдора Григорьевича своим учителем, писал: «Профессор Углов — ваше национальное достояние. Он двинул хирургию так же высоко, как вы двинули покорение космоса».

Углов занесён в книгу рекордов Гиннеса как самый долгопрактикующий хирург планеты за операцию, которую сделал накануне столетия. Не ради рекорда. Просто другие доктора в клинике не рискнули удалять пациентке большую доброкачественную опухоль на шее. Слишком велик риск повредить сосуды, что вело к фатальному исходу. Ветеран рискнул. Рука не дрогнула. Всё прошло успешно. Уже после зафиксированного рекорда он ещё одной женщине благополучно удалил опухоль желудка. Метастазов не было. Она просилась только к Углову, поскольку уже была когда-то его пациенткой и только ему верила.

А ещё Углов был писателем. Его книги переведены на многие языки. Среди них «Живём ли мы свой век?» и «Человеку мало века». Он считал, что продолжительность жизни во многом зависит от самого человека.

Лауреат Ленинской премии свой век прожил, хотя наследственность — не ахти. Отец умер в 57, мать — в 75. Да и жизнь самого Фёдора Григорьевича была не сахар. Студентом в начале 20-х заразился брюшным сыпным тифом, долго был без сознания, между жизнью и смертью. В советско-финскую войну служил на фронте старшим хирургом медсанбата.

12. **Делай добро.**  
За первый пункт красноречиво говорят слова самого Фёдора Григорьевича: «Если бы Творец подарил мне ещё сто лет жизни, я бы их, не раздумывая, также отдал служению Отечеству, своему народу, а особую, сокровенную часть сердца — любимому городу Санкт-Петербургу». Он действительно был патриотом России и своего города, утверждают соратники. Да и по книгам, статьям это видно.

## Тоньше талия — дольше жизнь

По остальным заповедям я решил поговорить с вдовой академика, кандидатом медицинских наук Эмилией Угловой.

— Эмилия Викторовна, как вы познакомились?

— Зарядку делал?  
— Нет. Считал, что за это время лучше что-то сделать по дому. Пропылесосить, например. Умел прессовать время. И за письменный стол. Книжки, статьи, письма... На даче колосил дрова, чистил снег, много ходил пешком, зимой — лыжи. Обливался холодной водой из ведра много лет. Железно соблюдал режим. Ложился всегда в полдвенадцатого. Никаких ночных посиделок! Читал, что ночь дана человеку для сна. Вставал полвосьмого без будильника. Брился. Завтракал. В 9 уже был в институте. Ему очень помогала жить, на мой взгляд, любовь к профессии и людям. В этом его жизнь и была. Сосредоточенный на работе, операциях и доброжелательный к любому, кто к нему обращался. Обращались очень многие. Не только по поводу бо-

вают безсознательный страх, возбуждение, отрицательно влияют на здоровье, психику. Сам любил петь и слушать русские народные песни, сибирские. Несколько песен из его репертуара заимствовал народный артист СССР Борис Штоколов.

— А пункт про опасности на дороге?

— Сам Фёдор Григорьевич водил машину артистично, плавно. За рулём никогда не отвлекался. Не любил быструю езду, обгоны. Вспоминал, что когда-то с друзьями пробовали гонять. Подсчитали: выигрыш — 10–15 минут, зато риск аварии большой. И он перестал лихачить. Скорость 70–80 км/ч, не больше. И других к этому призывал. Зачем рисковать жизнью на дорогах? Долго у нас была «Волга», потом купили «Ниссан». Год поехал на ней, вижу, напряжённо сидит за рулём. А тут ещё сердечный ритм нарушился однажды в самолёте. И я попросила его больше за руль не садиться. Всё-таки 97 лет!

— Послушался доктора! А что скажете про его совет не бояться и идти к врачу?

— Подтверждаю как семейный врач — сам обращался вовремя. И ко мне, и к другим специалистам. Хотя признавался, что тоже не любит лечиться, как все мужчины. Но ещё больше не любил болеть. Правда, на таблетках старался не сидеть. И ежегодно много лет проходил курсы уникального массажа у друга семьи, питейского доктора Виталия Александровича Копылова. Фёдор Григорьевич страдал редким недугом — синдромом Меньера. Воспаление среднего уха, вызывающее головокружение. Причины болезни в медицине до сих пор точно не известны. Возможно, сказался тиф далёких 20-х, блокада или фронтовая травма. Доктор Копылов надолго избавлял его от головокружений.

— Академик Лео Бокерия говорил мне, что на своё столетие Углов даже танцевал с вами! Так что действительно голова не кружилась.

— Так он и с другими женщинами танцевал в 100 лет! В Севастополе, где мы отмечали его юбилей с соратниками по трезвенническому движению. Весело было. Он прожил бы, полагаю, куда больше своих 104 лет, если бы не трагический случай. У Фёдора Григорьевича обнаружили камень в мочевом пузыре. Лёг в клинику, вместе с хирургом разработал подробный план своей операции, но её пришлось отложить на неделю. Кардиограмма не понравилась. Ночью встал в палате, споткнулся в темноте о телефонный провод, упал навзничь, словно стреноженный. Сломал шейку бедра. Утром — срочная операция. Тяжёлая. Вводили наркоз через спинной мозг. Осложнение, острая почечная недостаточность. Потом удалили камень. Уже под общим наркозом. Отвергательная вещь — наркоз. Это ж спазм сосудов. Сосуды мозга пострадали. Да и мельчайшие частицы раздробленной кости в мозг попали, но он держался. В крещенские морозы продрог, гуляя пешком. Да и в доме было холодно. Отнялась речка. А 22 июня 2008 г. его не стало. Ушёл безвременно. Если бы не эти операции, наркоз, Фёдор Григорьевич прожил бы ещё долго.

Завет Углова: «Люди! Любите друг друга!»

7 октября 2016 года состоялось открытие памятника хирургу Фёдору Углову в Санкт-Петербурге. ФОТО Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. акад. И. П. Павлова



Все 900 дней блокады Ленинграда спасал в осаждённом городе раненых... На своём примере доказал, что может, может человек прожить век, если постарается.

## Твори добро

Исходя из собственного опыта, научных данных, академик составил памятку российского долгожителя:

1. Люби Родину и защищай её. Безродные долго не живут.
2. Люби любой труд.
3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
4. Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
5. Люби свою семью. Умей отвечать за неё.
6. Сохрани свой нормальный вес, чего бы это тебе ни стоило. Не передай, не ешь трупы животных.
7. Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
8. Не ходи к врачам.
9. Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки и телевизора.
10. Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби своё тело, щади его.
11. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но длина твоей жизни во многом зависит от тебя самого.

— Я работала врачом на шахте в Донбассе. Получила путёвку в Ессентуки, санаторий «Шахтёр». Он тоже там отдыхал. На второй день сел напротив меня в столовой. Ему было 60, мне — 28. И с того дня 44 года не расставались до самой его смерти в 2008 г. Наш сын Григорий родился, когда мужу было 66. Думаю, всё predeterminedено свыше. Ну как иначе объяснить, что за одним столом оказались? Судьба!

— В наш век моды на похудение читателей больше всего заинтересует, полагаю, как Фёдор Григорьевич питался.

— Никаких диет у него не было! Ел всё, но понемножку. Разумеется, никогда не употреблял алкоголь, не курил. Считал, что эти разрешённые наркотики очень сокращают жизнь человека, особенно хмельное, поэтому в семье царил сухой закон. Вес постоянно был 70 кг при росте 170 см. Раз в неделю вставал на весы. «Ой, я на полкилограмма поправился, ты меня больше не раскармливай!» Старался держать стабильный вес. Большие животы вредны для здоровья, особенно у мужчин. Это я как кардиолог говорю. Женщины ещё привыкают, природа наша такая, а у мужчин не должно быть! Большой живот давит на диафрагму. Человек ощущает сердце... У него была атлетическая фигура. Брюшной пресс накачан, мышцы.

лезней, но и просто за помощью, как к известному человеку. И он помогал, хотя депутатом никогда не был. Звонил, например, в Саратов секретарю обкома: «Женщина в вашем городе несколько лет не может инвалидную коляску получить, живёт на 7-м этаже. Неужели трудно решить вопрос?» Через несколько дней та получает коляску. Пишет: «Спасибо, Фёдор Григорьевич». «Как мало человеку надо! — говорил он. — Уделите толику внимания к нему!» И домой с работы всегда радостный возвращался. Каждый раз сообщал что-то оптимистичное, интересное. Изо дня в день. Старался никогда не огорчать плохими вестями, только положительные эмоции. И в доме всё сыяло с его приходом. Оптимист!

## Быстро едешь — тихо понесут

— Одна из его заповедей — защита детей от разрушающей здоровье музыки.

— Речь о рок-музыке. Он изучал научные работы о негативном влиянии этой музыки на печень, сердце, мозг. Громкие ритмы откуда взялись? В древности, в средние века осуждённых на казнь вели под ритмичные удары барабанов, так что эти звуки в нашем подсознании сохранились как тревожные. Они вызы-



# «Побочные эффекты» осознанности

## 1. У вас уменьшится круг друзей

Вы начнёте замечать, что привычные беседы с друзьями и знакомыми как-то не клеятся. Вроде всё так, как было, но почему-то менее интересно. Потому что вы больше не сможете поддерживать разговоры о том, что всё плохо и все вокруг плохие, работа не вдохновляет и бизнес не клеится, муж опротивел и жена во всём виновата.

Вы перестанете играть в игры, потому что для того, чтобы играть по правилам, нужны как минимум двое. И именно поэтому вы для своих друзей станете очень неудобным человеком, который портит всю игру и всем видом показывает, что король — голый.

## 2. Вам станет тяжело работать на нелюбимой работе и делать что-то, в чём нет смысла

Таким образом, либо вы выберете максимально включиться в текущую деятельность, либо смените её кардинально. Если на старой работе вас держали необходимостью, страхом, привычкой или автоматизмом, это сразу вылезет на поверхность, и придётся с этим что-то делать.

## 3. Ваши отношения начнут трещать по швам

Потому что большинство отношений — это не цельный союз равных, а клубок взаимозависимостей и компенсаций. Почувствовав, что он вас теряет, партнёр предпримет все усилия, чтобы вернуть вас обратно, но на все упреки вы будете реагировать с удивлением и непониманием, как на попытки инопланетянина установить с вами контакт на марсианском языке.



## 4. Вы почувствуете одиночество

Потому что отвалится все лишнее и ненужные связи, которые строились на недостаточности, пустоте, потребительстве и эгоизме. И эта новая, не пойми откуда образовавшаяся пустота сначала будет вас пугать, как зияющая пропасть, но постепенно она начнёт заполняться именно тем, что в вас есть живого и настоящего.

## 5. Вы не сможете обманывать ни себя, ни других

Почти физически (как Буратино с растущим носом) вы будете ощущать любую внутреннюю неправду в словах, мыслях и действиях. И это будет просто отвратительно, потому что каждый раз, говоря не то, что вы на самом деле думаете, вы будете чувствовать

скрежет кошачьих коготков в своей душе. И нет, это не отключается.

## 6. Вы вдруг обнаружите, что люди вокруг сильно страдают

И страдают они не от тяжёлой жизни, а наоборот, с их жизнями всё в полном порядке. Они страдают от иллюзии, что с их жизнью что-то не так. И если раньше вы были слишком заняты проживанием своего собственного страдания, то теперь начнёте проживать все страдания окружающих вас людей, потому что ваших собственных больше не будет. И в этот момент вам останется лишь одно — помогать всем и каждому в каждый момент времени тем, чем сможете, потому что по-другому будет просто невозможно.

## 7. Вам станет стыдно



За многие свои прошлые слова и поступки, потому что придётся взглянуть правде в глаза и признать, что источник всех ваших проблем — это не кто-то извне, а вы сами. Как только вы это осознаете, стыд уйдёт, и его место наконец-то займёт внутреннее спокойствие.

## 8. Вы станете меньше разговаривать

Потому что отвалится всё то, что вы говорили из страха, зависти, эгоизма и злости. Вы не сможете больше писать осуждающие комментарии в социальных сетях, потому что это перестанет быть важно и нужно. И вообще какое-то время вы вообще не сможете ничего писать, потому что всё, что вы писали раньше, покажется вам бредом.

И выяснится, что молчание — действительно золото, которое мы часто не замечаем из-за суеты

и быстрой скорости сменяющихся друг друга событий.

## 9. Ваша картина мира рухнет

И вы поймёте, что есть не только ваше правильное мнение и все остальные — неправильные, а безконечное пространство вариантов и возможностей. И все ограничения есть не что иное, как выдуманная вами же иллюзия.

## 10. Вам придётся взять ответственность на себя

Вы поймёте, что вам нечего ни от кого ждать и никто вам ничего не должен. Всё, что есть в вашей жизни, зависит не от внешних факторов, тупого начальника, непонятливого партнёра и курса биткойна, а от вас самих.

Потому что вы живёте ровно ту жизнь, которую заслуживаете, и ничего другого у вас не будет, пока вы не возьмёте ответственность за то, что есть.

Но именно в этот момент личная ответственность перестанет быть бременем, от которого надо бежать, сверкая пятками, или сбрасывать её на окружающих, она станет единственным истинным и логичным порядком вещей.

И так день за днём всё наносное, искусственное и лицемерное начнёт обсыпаться, обнажая внутренние пустоты, а всё настоящее будет выявляться, расти, пробиваться, укрепляться и пускать в вас корни.

И это далеко не нежный и приятный процесс. Зачастую это сокрушительная ломка нажитых годами привычек и автоматизмов.

Но когда вы выберетесь из-под обломков ваших разрушенных ментальных шаблонов, то поймёте, что это того стоило.

[https://vk.com/voztrojdenie\\_nravstvennosti](https://vk.com/voztrojdenie_nravstvennosti)

## Пять фактов о мозге, которые меняют жизнь

Человеческий мозг обладает большими возможностями, чем мы думаем. Его можно тренировать и заставлять работать иначе, а это, в свою очередь, определяет то, какой будет наша жизнь.

### 1. Мозг не видит разницы между реальностью и воображением.

Мозг реагирует в равной степени на всё, о чём вы думаете. В этом смысле для него нет разницы между объективной реальностью и вашими фантазиями. По этой причине возможен так называемый эффект плацебо.

Если мозг считает, что вы принимаете фармацевтический препарат (а не пилюлю с сахаром), то реагирует на него соответствующим образом. Выпил плацебо, думая, что это аспирин, и мозг даст организму команду понизить температуру тела.

Точно так же работает и эффект ноцебо, но в обратном направлении. Если ипохондрик смотрит вечерний выпуск новостей и слышит в них о вспышке новой болезни, то он может даже начать физически ощущать её симптомы.

Хорошая новость же в том, что если вы смотрите на мир в розовых очках, то наверняка чаще чувствуете себя счастливым за счёт аномально высокого уровня серотонина (гормон радости) в крови. Любая конструктивная мысль или грёзы о светлом будущем способны улучшить ваше физическое состояние прямо здесь и сейчас.

### 2. Вы видите то, о чём думаете больше всего.

О чём бы вы ни думали, это становится основой вашего жизненного опыта. Скажем, если вы купите новый автомобиль, то станете чаще замечать машины этой марки в городе. Всё дело в том, что после покупки вы думаете о своей машине чаще, чем думали до сих пор.

Почему это важно знать? Дело в том, что выбраться из любой стрессовой ситуации можно, просто перепрограммировав своё мышление. С другой стороны, если вы пытаетесь анализировать политическую ситуацию, преподносимую разными СМИ по-разному, то верить будете только тем, которые отражают вашу собственную точку зрения.

Есть ещё кое-что. Вы когда-нибудь замечали, что люди довольно быстро группируются по интересам? Позитивные люди чаще дружат с такими же позитивными, а ипохондрики — с ипохондриками, не так ли? Это не совпадение. Если вы хотите изменить что-либо в своей жизни, начните с изменения мыслительных шаблонов.

### 3. Большую часть времени ваш мозг работает на автопилоте.

В среднем человеческий мозг за день генерирует 60 тысяч мыслей, но больше 40 тысяч из них будут теми же мыслями, которые вы гоняли в своей голове вчера. Вот почему так просто скатиться в штопор негативного восприятия жизни. И вот почему нам чаще нужно менять привычную обстановку на незнакомую, чтобы «почистить» мозги.

Негативные мысли создают стресс и беспокойство сами по себе, даже если реальной на то причины нет. И они реально разрушают иммунитет, который вынужден на это реагировать (см. пункт № 1).

Тренируйте свой мозг. Заставляйте его чаще регистрировать

позитивные мысли. Чем больше вы будете пытаться, тем быстрее и проще у вас будет получаться. Относитесь к жизни сознательно — это пробовать взять все эти безсознательные процессы под собственный контроль. Конечная цель практики — добиться того, чтобы большинство ваших мыслей, возникающих «по умолчанию», были позитивными.

### 4. Периодически отключаться — это жизненно важно.

Вы можете буквально тонуть в тысячах негативных мыслей, которые застревают у вас в голове в течение дня. Поэтому вам нужно «отключаться»: это даст передышку для иммунной системы, сделает вас здоровее и счастливее.

Самый простой способ на несколько минут «выключить» мозг — медитация. Она позволяет превратить ваше сознание в удобный и эффективный инструмент.

И ещё. Насчёт отпуска. Выбирайте активный отдых: лыжи, дайвинг, походы в горы. Чем проще вам сосредоточиться на захватывающем процессе, тем эффективнее «прочистится» голова.

### 5. Вы можете изменить свой мозг. Буквально. Физически.

Когда вы сосредотачиваетесь на какой-то умственной деятельности, ваш мозг в этот момент активно генерирует новые нервные связи. Этот процесс биологи называют нейропластичностью.

Вот как это работает. Если вы думаете, что не в состоянии похудеть, то со временем лишь будете укрепляться в этой мысли. А вот если вы замените это подсознательное убеждение на мысль: «Я в отличной физической форме», то ваш мозг будет каждый раз строить к ней новые нейронные связи. Вы начнете всё чаще замечать новые возможности, которые позволят вам превратить эту подсознательную установку в новую реальность.

У вас есть возможность подчинить себе своё сознание и измениться, добиться всего, чего вы хотите. Главное — поверить в это. Ведь любой физический процесс начинается с мыслей, которые возникают в вашей голове.

**Что сподвигло**

• Мы часто уезжали на шахматные турниры. Партия может длиться 4 часа, подготовка к партии, разбор полётов. Надо ли упоминать, что это огромное физическое и психическое напряжение. Времени ни на что не остаётся! А когда возвращаешься, никого это не волнует. Если это контрольная, я прекрасно понимаю, что учитель не может делать для кого-то исключение. Помню, как на Чемпионате Мира по шахматам я говорила Святославу: «Прилетаем вечером, а на следующий день сразу контрольная по кукушкиному льну. Надо готовиться!» А сил нет! Но самое страшное не это. Учитель читал лекцию по каким-то своим материалам, и, если ты пропустил, ты просто не напишешь на нормальную оценку. Помню, как на собрании к ней подходили и просили выкладывать сканы в электронный журнал. Так этого и не было сделано.

• Возвращаясь с турнира, учителя интересуются результатом. И далеко не все понимают, что это огромный результат для Святослава — войти в 20-ку или 30-ку на Чемпионате Мира! Для всех, если ты не попал в тройку, то время потерял даром. А мы никогда не гнались за высокими результатами, слишком много тогда необходимо было бы поставить на карту, а мы на это не были готовы. Шахматы для нас решали определённые задачи: концентрация, умение выдержать огромное физическое и умственное напряжение, умение взять себя в руки в трудной ситуации, счёт на много ходов вперёд. Стрессоустойчивость! Вот что было важно для Святослава. Была ситуация, когда после MoscowOpen нас увезли на скорой, у него был сильнейший спазм. Можно было пожалеть его и бросить шахматы, но я всё время представляла себе, как он, глава семьи, опускает руки в трудной ситуации. И мы не бросили. И ему удалось справиться. Периодически папа мне говорил: «Что ты мучаешь детей этими шахматами?» Действительно, шахматы занимают очень много времени! Мне тоже порой до боли жалко потраченного ресурса, но ярким индикатором правильности сделанного является то, когда Святослав подходит ко мне и спрашивает: «Мама, можно я отдохну? Можно мне сыграть онлайн-турнирчик?»

• Вернёмся к «кукушкиному льну». Мне кажется, что это была своеобразная точка отсчёта. Тогда, понимая, что я должна сама сделать что-то для ребёнка, стала искать ресурсы, которые были бы понятными и способствовали эффективному запоминанию. Впоследствии так случилось со всеми предметами. Я смотрела, что дают учителя в школе, и не понимала, зачем так сложно. Зачем они усложняли детям жизнь? Если можно выучить неправильные глаголы в стихотворной форме, надо это сделать. Это эффективно и на всю жизнь. Зачем запрещать? Потихоньку получилось, что я взяла на себя функцию учителя по всем предметам. Тогда стали возникать сомнения: для чего тратить столько времени в школе? Ребёнок проводит больше половины дня в школе, приходит, я ему дополнительно объясняю, а потом ещё и домашние задания. До сих пор с содроганием вспоминаю, как Святослав после очередного турнира в 12 ночи уже с полузакрытыми глазами выводил английский. Зачем? Потому что ему важен результат, а в школе это

результат был выражен оценкой и порицанием. Никто же не вдаётся в подробности, что именно привело к такому результату. Сразу клише. Это приводило к скачку температуры у ребёнка, болезням и опять пропускам.

• Пропуская школу, ты пропускаешь контрольные. Но это же самое важное!!! Главное не то, что ты не дал ребёнку знания, а то, что он пропустил контрольную! И

мой порыв не одобрила и взехала, видимо, за мою наглость на Святослава. Она вообще периодически выбирала себе мишени. Как мне потом сказали: «К ней надо ходить!» А я не люблю ходить в школу и даже по телефону не люблю разговаривать. И у меня трое детей, один из которых был совсем маленький. Я читала Шалву Амонашвили, и то, что видела в школе, совсем не было похоже на «гуман-

знали, что дети — это тоже люди, что к ним надо относиться с уважением. Я это сделала для других детей, которые остались. Департамент обязал директора разобраться. Я получила ответ примерно такого плана. У ребёнка выходит три в четверти, потому что такие-то оценки, он много пропустил. Я была в курсе, какие у него оценки и пропуска. Но мой запрос заключался в другом! Были нару-

сбирать знания у людей-алмазов, а не вынужденно терпеть тех людей, которые пошли в пединститут, потому что не поступили в другой вуз. Людьми-алмазами я называю тех, кто нашёл своё призвание, готов отдавать то, чем обладает, и знает, как это делать.

• Дети перестали болеть.

• У детей есть возможность ежедневных прогулок и спортивных занятий.

• Я имею возможность наблюдать за ростом своих детей, наслаждаться каждым моментом, проведённым вместе. Раньше получалось так, что чужие люди чаще видели моих детей. Братья растут вместе, поддерживают, учат, наставляют! Раньше всё время задумывалась: о каких братских узах может идти речь, если они друг друга не видят?!  
• Есть такое высказывание Др. Шефали: «Быть родителем — это не о том, как растить детей, а о том, как расти самой». Для себя перефразировала: «Быть родителем — это не о том, как учить детей, а о том, как учиться вместе с ними!» И мне очень нравится этот процесс, я учусь и расту вместе с ними.

# Как закончить школу без школы

Святослав закончил 9-й класс с красным аттестатом (8-й и 9-й классы прошли за один год).

Опишу, как всё начиналось. Решение о переходе на семейное образование (СО) давалось непросто, так как Святослав учился в одной из лучших школ Москвы (№ 57). В январе 2016 г., спустя несколько дней после роддома (родился третий сын), я сидела на конференции APCO и понимала, что не хочу, чтобы Радомир шёл в школу, хоть и в такую, не хочу, чтобы Святослав учился в школе... Но потребовался ещё год, чтобы окончательно принять решение.

вот в первый день после выхода в школу учитель врывается на урок английского языка (который ребёнок, между прочим, тоже пропустил) и забирает его писать контрольную. Ребёнок даже не знает темы! Учитель отвечает, что контрольная лёгкая. А всё потому, что одному мальчику и маме именно в этот день надо было переписать четвёрку по этой теме. Но одно дело, когда один переписывает второй раз контрольную, а другое вообще с бухты-барухты.

• Родители могли настучать на хорошего учителя, чтобы его уволили, который поставил «4» любимому сыну.

• Когда наших детей перевели на другой этаж, один педагог сказала, что теперь из-за наших детей туалет стал грязнее, и запретила ходить на этом этаже. Дети должны были ходить на этаж, где учились раньше. У меня в голове не укладывалось, что такие люди могут делать рядом с детьми.

• Признаюсь, я делала проекты за детей. Да, потому что для меня важнее были ежедневные спортивные занятия у мальчиков, чем проекты, которые им неинтересны и навязаны. Привело ли это к чему-то плохому? Нет, они делают сейчас проекты, но на свои темы.

• Учителя, которые в чате допускают элементарные ошибки. Учитель в началке, допускающий ошибку на ча-ща. Без комментариев.

• Один раз возникла спорная ситуация после диктанта. «О» или «А». Ребёнок сфотографировал на телефон, там действительно была «А». Но я поддержала учителя, хоть сердце разрывается до сих пор. Так как Святослав всё-таки очень переживал, то решила с ней пообщаться, попросить пояснить, что почерк может сыграть злую шутку на экзаменах. Учитель



ны права человека! По инструкции график переписывания работ должен согласовываться заранее, и не только с ребёнком, но и с родителями! Хочу добавить, что всех учителей рвануть под одну гребёнку нельзя! Были такие, которых до сих пор с теплотой вспоминаем.

• Многие пишут про недостаток общения на СО. Не успевали дети общаться, все разбегались по кружкам, приходилось кормить детей в машине. Радомир вырос вообще в машине с аудиосказками, может, поэтому у него такая любовь к аудиокнигам. Всё бегом-бегом...

## Что дало нам семейное образование

• Возможность по крупицам

## Как оценить, преуспели ли мы, перейдя на СО

Я вижу самомотивированного ребёнка, который без давления и напоминаний работает над поставленными задачами. Вижу почти взрослого человека, который реализует собственные проекты, проходя все стадии от А до Я. Получаю тёплые слова от людей, которые работают с ним. Например, совсем недавно мне написал Юрий Сотников, который нам помогал готовиться к ОГЭ по истории: «Мне очень нравится работать со Святославом. Он очень умный, очень старательный и очень последовательный парень. Такие сегодня — редкость».

## Как мы учимся

• Учим мы детей полностью сами, периодически привлекая людей-алмазов для решения конкретных задач.

• Наша жизнь сейчас не делится на периоды: сегодня мы учимся, а завтра не учимся. Этот процесс непрерывен. Но это совсем не похоже на учёбу в школе. Я называю это «следовать за моментом». Попалась нам пчела-плотник, вызвала интерес, значит, мы побольше про неё почитаем, узнаем что-то интересное для каждого, что закрепится именно у него. Посмотрим, что у пчелы внутри. Слушаем курс Кукукина про Чингисхана, значит, посмотрим художественные фильмы, языковую систематику, какие языки произошли от тюркского. Поймать интерес — вот что важно! И пусть весь мир подождёт! А потом протянуть невидимые ниточки к тому, что мы уже знаем, что уже накоплено. Это напоминает мне паутинку. Постоянно говорю детям: «Помнишь, мы смотрели? Помнишь, мы слушали?»

• Моя задача — чтобы всё то, что они знают, было связано в единую систему (метапредметность).

## Какими инструментами пользуемся

Это и «живые книги», и общение с людьми-профессионалами — всё то, о чём писала Шарлотта Мейсон. Многому можно научиться, просто играя в настольные игры.

Не всё интересно, не всё можно с жадностью поглотить, но есть



такое слово — «надо». Тогда стараюсь помочь детям, задействую как можно больше ассоциаций: цвет, звук, движение и даже запах. Мнемодарты, пиктограммы, опорные конспекты, интерактивные тетради, игры, лайфхаки и шаблоны, которые разрабатываю сама. Недавно открыла свой телеграмм-канал, где абсолютно бесплатно делюсь многолетними наработками — [https://t.me/iskra\\_znania](https://t.me/iskra_znania)

## Просто ли даётся семейное образование?

Не буду лукавить: это не так просто. Иногда я встаю в 4 утра в ужасе, что у нас не получится, что мы что-то упустим, не дадим детям. Но потом себя успокаиваю тем, что мы учим детей учиться, эффективно учиться, с жадной познания относиться ко всему новому и интересному! И когда возникает конкретная задача (что-то быстро освоить), дети с ней справятся. Спрашиваю себя: много ли я помню из неинтересных мне дисциплин? Преуспела ли я в том, что мне было неинтересно?

## Наши планы

10 и 11 класс пройти за один год. Но мы гибки в своих желаниях и возможностях, если что-то не получится, легко перейдём на другую траекторию. Многие спрашивают зачем. Чтобы как раз обладать той самой гибкостью; иметь возможность перерыва для самоопределения, если к тому моменту этого не произойдёт; просто заниматься любимым делом и совершенствоваться; иметь подушку безопасности, если просто взять для примера этот год, очень сложный для тех, кто сдаёт ЕГЭ.

## Слово родителям, которые только решаются

Лучше сделать и пожалеть (всегда можно вернуться), чем не сделать и пожалеть. И ещё: следовать только за своим ребёнком. Нет единой инструкции! Приведу пример собственной семьи. Радомир в три года выполнил свой первый шахматный разряд и вынужден был научиться писать тоже в три года, так как следующий турнир был только с записью. И это было несложно, потому что так сложились обстоятельства, ему самому так хотелось. С Мирошлавом всё абсолютно по-другому. Ему почти 4,5 года, он не знает всех букв, не играет в шахматы, потому что он другой, у него другой мир!

Поэтому слушайте своих детей, не равняйтесь ни на кого, как бы пафосно всё это ни звучало.

**Екатерина ЖЕРДЕВА**

г. Москва

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



# Учу сына читать с двух лет

**М**ногие современные родители буквально помешались на развитии детей. Некоторые подсовывают малышам развивающие игры и записывают их на всевозможные курсы чуть ли не с ясельного возраста, будучи свято уверены, что это даст их чадам неоспоримые преимущества в жизни.

Однако знаменитый российский психолог и нейробиолог, профессор СПбГУ Татьяна Черниговская считает иначе.

В своей лекции «Как научить мозг учиться» она объясняет, что важно не столько пичкать ребёнка знаниями, сколько учить его правильно пользоваться мозгом. Иными словами, научите его учиться!

Вот что рассказала Татьяна Черниговская.

Для детей очень важно начать учиться вовремя. Главная беда современного ребёнка — в тесных родителях.

Когда мне говорят: «Я своего сына в два года начал учить читать», я отвечаю: «Ну и дурак!»

Зачем это нужно? Он в два года ещё не может этого делать! Его мозг к этому не готов!

Если вы его адресируете, он, конечно, будет и читать, и, может, даже писать, но у нас с вами другая задача.

Вообще у детей огромный разброс в скорости развития. Есть такой термин — «возраст школьной зрелости». Он определяется так: одному ребёнку 7 лет и другому тоже 7 лет, но один идёт в школу, потому что его мозг к этому готов, а второму надо ещё полтора года дома с мишкой играть и только потом садиться за парту.

По официальным данным, у нас более 40% детей имеют трудности с чтением и письмом по окончании начальной школы. И даже в 7 классе есть те, кто плохо читает.

У таких детей вся когнитивная мощь мозга уходит на то, чтобы прорваться через буквы. Поэтому если даже он и прочитывает текст, то понять смысл сил уже не хватило, и любой вопрос по теме поставит его в тупик.

### 1. Развивайте мелкую моторику.

Перед нами стоит очень сложная задача: мы находимся на стыке между человеком, который писал по прописям и читал обычные книги, и человеком, который читает гипертексты, писать не умеет вообще, имеет дело с иконками и даже не набирает тексты. Важно понимать, что это — другой человек и у него другой мозг.

Нам, взрослым, нравится этот другой мозг, и мы уверены, что никакой опасности в этом нет, а она есть.

Если маленький ребёнок, придя в школу, не учится письму, привыкая к мелким филигранным движениям ручки, если в детском саду он ничего не лепит, не вырезает ножницами, не перебирает бисер, то у него мелкая моторика не вырабатывается. А это именно то, что влияет на речевые функции. Если вы не развиваете у ребёнка мелкую моторику, то не жалуйтесь потом, что его мозг не работает.

### 2. Слушайте музыку и причайте к этому детей.

Современные нейронауки активно изучают мозг в то время, когда на него воздействует музыка. И мы сейчас знаем, что когда музыка участвует в развитии человека в раннем возрасте, это сильно влияет на структуру и качество нейронной сети.

Когда мы воспринимаем речь, происходит очень сложная обработка физического сигнала. Нам в ухо ударяют децибелы, интервалы, но это всё физика. Ухо слушает, а слышит мозг.

Когда ребёнок обучается музыке, он привыкает обращать внимание на мелкие детали, отличать звуки и длительности между со-

творых в принципе влезть на дерево не могут, однако это именно то, что предлагает нам современная система образования в виде предмета нашей особенной гордости — ЕГЭ.

Я считаю, что это очень большой вред. Если, конечно, мы хотим приготовить к жизни людей, которые будут работать на конвейере, то это, безусловно, подходящая система.

Но тогда мы должны сказать: всё, мы на развитии нашей цивилизации ставим точку. Будем держать Венецию сколько можно, чтобы она не утонула, а новенького нам не надо, хватит уже шедев-

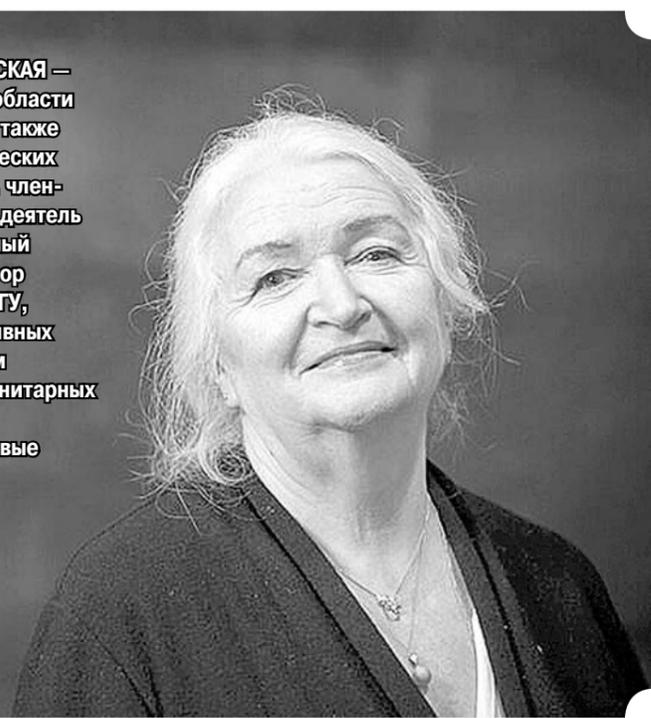
Девочки очень не любят резкие громкие разговоры, но требуют постоянного эмоционального включения, а ещё они любят цветной мир, то есть класс для занятий у девочек должен быть ярким.

Внимательный индивидуальный подход может из двоечника сделать отличника. Не все двоечники по-настоящему двоечники, некоторые из них — Леонардо да Винчи, навсегда погибшие благодаря гениальным усилиям учителей.

### 6. Делайте перерывы.

Обычно считается, что если в процессе выучивания ребёнка

**Татьяна Владимировна ЧЕРНИГОВСКАЯ — советский и российский учёный в области нейронауки и психолингвистики, а также теории сознания. Доктор биологических наук, доктор филологических наук, член-корреспондент РАО. Заслуженный деятель высшего образования и Заслуженный деятель науки РФ (2010). Профессор кафедры общего языкознания СПбГУ, заведующая лабораторией когнитивных исследований и кафедрой проблем конвергенции естественных и гуманитарных наук СПбГУ. По её инициативе в 2000 году впервые открыта учебная специализация «Психолингвистика» (на кафедре общего языкознания филологического факультета СПбГУ).**



бой. И именно в это время формируется тонкая огранка нейронной сети.

### 3. Не разрешайте мозгу лениться.

Не все люди на нашей планете гениальны. И если у ребёнка плохие гены, то тут ничего не поделаешь.

Но даже если гены хорошие, то этого всё равно недостаточно. От бабушки может достаться великолепный рояль Steinway, но на нём надо учиться играть. Точно так же ребёнку может достаться замечательный мозг, но если он не будет развиваться, формироваться, ограничиваться, настраиваться — пустое дело, погибнет.

Мозг киснет, если у него нет когнитивной нагрузки. Если вы ляжете на диван и полгода будете лежать, то потом не сможете встать. И с мозгом происходит абсолютно то же самое.

### 4. Не затачивайте детей только под ЕГЭ.

Я думаю, любому человеку понятно, что если бы Шекспир, Моцарт, Пушкин, Бродский и другие выдающиеся деятели искусства попробовали бы сдать ЕГЭ, они бы его провалили. И тест на IQ бы провалили.

О чём это говорит? Только о том, что тест на IQ никуда не годится, потому что никто не сомневается в гениальности Моцарта, кроме сумасшедших.

Есть такая карикатура, на ней изображены животные, которым предстоит залезть на дерево: обезьяна, рыба и слон. Разные существа, некоторые из ко-

ров, девать их некуда. А вот если мы хотим воспитывать творцов, то эта система — худшее, что можно было придумать.

### 5. Учите мальчиков и девочек по-разному.

Говорить с мальчиками нужно кратко и конкретно. Для максимального эффекта они должны быть вовлечены в активную деятельность, им просто нельзя сидеть спокойно. У них столько энергии, что лучше всего постараться направить её в мирное русло, дать выход, причём прямо во время занятий.

Не запирайте их в маленьком замкнутом пространстве, дайте им простор и возможность двигаться. Кроме того, мальчикам нужно ставить больше реальных задач, придумывать состязания, давать энергию, что лучше всего постараться направить её в мирное русло, дать выход, причём прямо во время занятий.

А ещё их обязательно нужно хвалить за любую мелочь. И вот ещё один интересный факт: оказывается, мальчики должны воспитываться в более прохладных помещениях, чем девочки, потому что иначе они у вас во время занятия просто заснут.

Девочки же любят работать в группе, им нужен контакт. Они глядят в глаза друг другу и любят помогать учителю.

Вот это очень важно: девочек не надо оберегать от падений и загрязнений, они должны испытывать «контролируемый риск». Есть возможность у неё упасть — пусть упадёт и научится справляться с этим.

что-то забыл, — это плохо, отвлекся — плохо, перерыв сделал — тоже плохо, а если уснул — вообще кошмар.

Это всё неправда. Все эти перерывы — не просто не помехи для запоминания материала и обработки информации, а наоборот — помощь. Они дают возможность мозгу уложить, усвоить полученную информацию.

Лучшее, что мы можем сделать, если нам что-то нужно срочно выучить прямо к завтрашнему дню, — это прочитать прямо сейчас и быстро лечь спать. Основная работа мозга происходит в то время, когда мы спим.

Для того, чтобы информация попала в долговременную память, нужны время и определённые химические процессы, которые происходят как раз во сне.

Постоянное напряжение от того, что вы что-то не успели, что-то не получилось, опять ошибки, ничего не выходит — это худшее, что вы можете себе причинить.

Нельзя бояться ошибок. Чтобы учиться было легче, нужно осознать, что обучение идёт всегда, а не только за письменным столом. Если человек просто сидит за письменным столом и делает вид, что он учится, то ничего полезного не выйдет.

**Татьяна ЧЕРНИГОВСКАЯ,**  
психолингвист и нейробиолог,  
профессор СПбГУ  
[https://vk.com/co\\_izhevsk?w=wall-75908842\\_15310](https://vk.com/co_izhevsk?w=wall-75908842_15310)

Я не являюсь организатором свадеб, у меня нет такого опыта. Я, скорее, исследователь. Хочу поделиться некоторыми из моих «открытий», своим видением, тем, что отозвалось...

Свадьба — это не просто праздник, это начало выстраивания отношений между мужчиной и женщиной и прежде всего между двумя родами. Это переплетение родов.

Я мог бы изучить сотню книг, побывать на сотне свадеб и при этом не проникнуться самой сутью. Тут же получилось наоборот. Сама суть была видна мне с самого детства, я всегда знал, как и зачем, но только сейчас учусь описывать это нужными словами.

Поэтому и намерение делиться есть. Самому радостно от того, что укладывается всё потихоньку и есть желание разделить это чувство с другими.

Я не передаю точных традиций. Они были свои в каждом селе, в каждом роду. Для меня важна передача самой сути. Донести своё глубокое понимание того, зачем наши мудрые предки проводили свадебные обряды определённым образом, и почему при проведении их так, как принято это делать сегодня, не просто не решаются истинные задачи обряда, а ещё и, напротив, оказывается разрушительное воздействие на союз двух людей, делая их совместную жизнь невыносимой.

Читайте, исследуйте свои состояния во время чтения. Представьте на время, что всё именно так и было. Только тогда вы сможете применять свои собственные чувства как решето, через которое будете пропускать образы. Отзовётся то, о чём пишу, — замечательно, авось польза какая будет.

### Основные понятия

**Свадебка** (Сва — Небесное, Де — Деяние, Ба — Богов) — Небесное деяние Богов.

**Невеста** — девушка, не ведающая, как строить отношения с мужем, а значит, не готовая к ним.

**Веста** — ведающая, как вести быт, ухаживать за детьми и строить отношения с мужем.

**Жених** (жен — женщина — отдельно разбирать не будем, и — соединение, х — равновесие, гармония) — уравнивающий женщину и уравниваемый женщиной.

**Жених** (дополнительное толкование) — Жизнь есть наше истинное пересечение небесных и земных путей (когда жених делает жену матерью).

**Жена** (жизнь даёт нашим асам) — готовая стать матерью, дать жизнь новому человеку.

**Муж** — Мыслью вызывающий Жизнь и сотворяющий её.

**Свекровь** (Сва — небеса, дают кровь) — кровная поддержка мужа, передающая кровь Рода.

**Тёща** (утверждает кровь мужа) — усиливает силу Рода мужа. Если тёща мужа не утвердила, Род намного слабее будет и не будет лада в семье.

**Семья** (семь Я/семя). Из единого семени пришедшие, Род единым семенем продолжившие. Это продолжение мужского Рода и его поддержание во главе с мужчиной.

В народе свадебные обряды (**обряд** — оба рядом) проводили не только для заключения соглашения между мужем и женой жить вместе и создавать семью, но и для того, чтобы:

- проверить, насколько совме-



# Как видели свадьбы наши предки

щаются между собой оба Рода молодых;

- подготовить молодых к совместной жизни в ладу;
- проверить, готовы ли они к совместной жизни;
- переплести Роды между собой;

• похоронить девицу в прежнем мире, где она незамужняя девушка, и родиться в новом мире с новыми задачами.

В прежние времена, ещё до того, как познакомиться друг с другом, будущие супруги проходили большой путь познания себя и своей культуры:

- с рождения и до 7 лет в основном через взаимодействие с Природой и родителями;
- с 7 до 14 лет — через взаимодействие со своим собственным телом и его отстраиванием, знакомство с различными ремёслами, женскими или мужскими;
- с 14 до 21 года шло наполнение мудростью через познание народной культуры, разучивание хороводов, скороговорок, пословиц, песен, сказок, названий и свойств трав... И всё это с пониманием сути;
- а с 21 года учились «вязать узлы», то есть строить со всеми отношения. И союзника себе искали. Именно в этот период девица и молодец были во многом готовы создавать семью. К этому времени оба были физически отстроенными и здоровыми, оба владели ремёслами «по душе», оба осознавали свои ежедневные действия и чувствовали «кристалл своей души» (знали, в чём конкретно именно их сила).

При переходе из одного этапа в другой проводились посвящения и экзамены. После такой подготовки оставалось только встретить «своего/свою» и начать готовиться к свадьбе.

О том, как встретить своего/свою, рассказывать не буду, это тема отдельной статьи. Да и образ «процесса поиска своей половинки» в современном мире настолько неоднозначный, что каждый додумывает свой собственный. А заменять его или дополнять новым из видения народного многие просто не готовы.

Допустим, находили они друг друга, да так, что сердце откликлось, души соприкасались, дух

единился. Смогли разглядеть они друг друга, почувствовать.

А не ошиблись ли? Вот тут начинается самое интересное — **проверка**.

### Проверка Родом

Как только появляется намерение создавать семью, первым делом нужно познакомиться между собой родителей (в случае, если они не были изначально знакомы и не договаривались породниться заранее). При знакомстве два Рода должны прочувствовать, насколько они подходят друг другу, ведь переплестать-то будут не только молодых, жениться будут друг на друге **два Рода**.

В случае, если души родственными оказываются, если родители обоих Родов дают благословение, объявляется помолвка (минимум за полгода/год до свадьбы) — договорённость. Если же благословения по какой-то причине получить от родителей не получалось, считалось, что такая пара будет без корней и ладной жизни у них не выйдет. К родителям тогда относились с большим уважением, к их мнению в первую очередь прислушивались. Не потому что у них просто опыта в жизни больше, а потому, что к их возрасту они, как правило, видели (в тонком плане) то, чего видеть молодые не могли.

### Подготовка к свадьбе

И с этих самых пор начиналась подготовка к свадьбе.

Кто готовился и как? Выбирали меню, ресторан, тамаду, кольца? Вообще нет, ничего этого не было! Ведь задачи у обряда совсем другие.

Готовились прежде всего молодые. Они знали, что сама свадьба — это экзамен, который они могут с лёгкостью провалить, если не будут готовиться. Подготовка заключалась в том, что молодец и девица узнавали друг друга, учились вместе действовать: дела делать, петь в лад, танцевать в такт, находить друг друга с закрытыми глазами, чувствовать суженого, развивать интуицию. Мужчина носил женщину на руках на большие расстоя-

«лицо кирпичом» да пройти спокойно, если бы не одно «но»! В конце ручейка стояла не только суженая, но ещё и родители её (как минимум отец) и часто старейшина села. Уж они-то видят всё, что происходит с женихом на самом деле, всё, что он чувствует, о чём думает. Куда его тонкие тела устремляются, на что зарятся. Если жених «не соблазняется», то испытание пройдено!

После этого молодые менялись местами, и веста шла к своему суженому через аллею молодых.

### 2. «На руках»

Жених брал весту на руки, и нужно было ему пронести её вокруг всей деревни. Да не просто

пронести, а не устать при этом и «рожи какой недовольной не скорчить». Деревеньки тогда не маленькими были, долго можно было так «ходить». Нельзя было отдыхать и ставить весту на землю. Это испытание показывало, готов ли жених нести все тяжести, что с молодыми могут приключиться на их совместном пути. И не будет ли он впадать в уныние и ярость каждый раз, когда тяжёлые задачи будут появляться.

За какое-то время до свадьбы молодые лично приглашали гостей и во время приглашения намекали (или прямым текстом говорили) на то, что им подарить. Важно, чтобы подарок был не только от чистого сердца того, кто дарит, но и к стати молодым. А что молодым нужно? — Хозяйство! А в хозяйстве нужны и саженцы для сада, и скотина хорошей породы, и утварь удобная.

### Свадебка

Итак, свадебка!

Гости приносили с собой еду из расчёта на себя и на одного человека дополнительно. Так получался настоящий праздничный стол — **изобилие**.

Также гости приносили с собой саженцы деревьев, которые вручались молодым в случае, если они проходили все испытания и становились мужем и женой. Их высаживали в родовой фруктовый сад на земле молодых, который для них значил потом очень многое и давал им сил.

Если испытания молодые не проходили, не сплелись между собой, то мужем и женой они не становились и уходили на «передачу» до следующего раза. Готовились лучше или расходились.

Гости в таком случае всё равно пировали (еду ведь принесли, не уносить же с собой обратно, раз такое дело), а саженцы забирали с собой обратно.

Опишу то, как молодые проходили через испытания.

### 1. «Аллея любви»

Все молодые девушки становятся в ручеёк, а в конце ручейка — веста.

Жених заходит в ручеёк и идёт к весте, а остальные девушки пытаются его соблазнить всячески. Кто на ушко что-то ему такое шепнёт, кто улыбнётся по-особенному. А он должен искренним быть. Вести себя со всеми живо, но при этом задачу свою держать — не отвлекаться от пути к весте. Можно было бы схитрить и сделать

### 3. «По лесу на верёвке»

Веста ведёт жениха по лесу на верёвочке (длиной в 7 саженей, это около 14 м). Глаза жениха завязаны. Задача — вывести своего жениха без побоев и увечий. Пройти нужно было немало, через лесок с оврагами и пенёчками, полный разными «интересностями». Затем они менялись ролями.

В этом испытании проверялось, насколько каждый из молодых способен вести по семейному пути второго, когда случается, что второй не видит, куда идти. И насколько тот второй, кто не видит, может в этом случае признать и довериться ведущему.

### 4. «Ау!»

Молодые шли в лес, где было много деревьев. Жениху завязывали глаза, а веста отходила за 100 м и кричала «Ау!». Задача жениха была прийти к весте по голосу через лес и обнять. Она же могла крикнуть своё «Ау!» только трижды. Затем они менялись ролями.

В этом испытании проверялось, насколько чувствуют они друг друга по жизни, насколько уверены в своём решении связать себя узелком именно с этим человеком, насколько сильно их намерение.

### 5. «Отгадай по голосу!»

В круг становились девушки и веста вместе с ними, а в центр — жених. Его раскручивали с завязанными глазами, затем оставили, и все девушки хором кричали имя жениха! Да так, чтобы голоса их сливались. Задача — услышать-разобрать во всём этом едином звуке её голос. Затем менялись ролями. Так проверялись они на умение слышать друг друга.



### 6. «Отгадай, где он/она!»

Так же, как и в предыдущем испытании, с завязанными глазами, только отгадать нужно было не по голосу, а, не дотрагиваясь до девиц, почувствовать, угадать свою. То же делала и веста — угадывала среди парней своего.

### 7. «Развяжите узелок»

Молодым связывают узел, и они за определённое время должны его развязать. Это испытание на умение выпутываться из сложных ситуаций сообща, вместе. Опять же важен тут не столько результат, сколько поведение молодых во время выполнения этого задания.

### 8. «Первый танец»

Молодые разучивали свадебный танец, который должен был показать всю красоту их отношений. При этом важнейшим элементом любого танца было следующее: жених должен был раскрутить весту, да так, чтобы у-у-у-х!, и голова у неё не закружилась при этом. Не сложно, если бы не нужно было делать это раз так 49 подряд! Жених показывал, насколько он может заботливо и в то же время уверенно и «сильно» крутить весту, а она — насколько готова отдаться ведению жениха в это время.

Ну и падать после такой раскрутки нельзя было. Если падала, не почувствовали друг друга, перестарались...

Также молодым нужно было подготовить различные танцевальные элементы, в которых они обыгрывали их совместную жизнь, причём так показать, чтобы действительно удивить гостей!

### 9. «Совместная песня»

Молодые разучивали минимум три песни (быструю, медленную и на их усмотрение) и пели их дуэтом. Проверилось, насколько созвучны их голоса, ведь без этого молодым сложно было бы в семейной жизни слиться. В то время такое понятие, как «нет музыкального слуха», в народе отсутствовало. Пели все, и каждый обладал своим красивым и уникальным голосом.

### 10. «Вещий лес»

Молодые связаны верёвкой длиной в 50 м, у жениха завязаны глаза. Задача весты — с натянутой верёвкой словами объяснить (передать) жениху указания, где нужно под деревом сломанным присесть, а где через пенёк перешагнуть. Нужно пройти определённый участок леса, причём не натываясь на живые препятствия. В этом испытании веста выступала в образе берегини. Проверилось, как она способна оберегать жениха от опасностей, встречающихся на его пути.

Затем молодые так же менялись ролями.

При успешном прохождении описанных испытаний молодых ждало **последнее, самое главное**.

Нужно было забраться на горку/холмик и оттуда подробно рассказать всем гостям о своей будущей семейной жизни. Рассказать, сколько детей они хотят, каким делом заниматься вместе будут, как землю и дом содержать.

Гости должны всё внимательно выслушать и одобрить.

Уже после этого начинались различные игры, хороводы и театральные постановки. Например, разыгрывали похищение весты «Змеем Горынычем», показывая при этом весь процесс пере-

хода молодых из одного мира в другой.

Все вместе высаживают «саженцы», что принесли гости с собой.

А девушки устраивают «похороны» весты. Для того, чтобы перейти из одного мира в другой полноценно, нужно «умереть» в предыдущем. Только тогда можно достать из предыдущего мира свою силу и прийти с ней в новый мир, где могут действовать новые договоры и стоять новые задачи.

Расскажу про мой нелюбимый момент на современных свадьбах, когда кричат «Горько!» и молодым приходится долго целоваться у всех на виду.

Как виделось в народе: за всю свадьбу оба Рода поднимали напитки (кстати, всегда безалкогольные) за молодых, вокруг них водили хороводы — в общем, осуществляли все возможные действия по передаче им силы. Молодые, как магнитики, эту силу собирали, и их задача была её не растерять. Именно поэтому им нельзя было целоваться, чтобы не «сливать» напряжение, которое между ними с каждой минутой возрастало. Хороводик вокруг них поводили — их уже тянет поцеловать друг друга, а нельзя. Испытание прошли — уже совсем тяжело не поцеловать, а нельзя. Копится, копится — и, наконец, первая брачная ночь!

Думаю, вы представляете, что в этом случае происходит просто «взрыв» в прямом смысле слова. Происходит «непорочное» зачатие ребёнка, и тогда он рождается настолько сильным, что буквально сразу же после рождения держит голову и рано начинает ползать.

Итак, суть свадьбы заключалась в переходе из одного мира в другой для молодых, в том, чтобы подготовить их к ладной жизни в новом мире, где каждый из них рождался заново. И сама свадьба была тяжёлым экзаменом, который далеко не каждый мог сдать.

Зато, если молодые всё же преодолевали все премудрости свадебного обряда, они соединялись в любовные узелки уже до конца своих дней, как и свойственно надёжно и крепко связанным узелкам.

И жили они долго и счастливо, и уходили в один день. Вместе. С улыбкой. Легко. Держа друг друга за руку...

### Послесловие

В цивилизованном мире существует множество вариантов того, как провести свадебный обряд. Сейчас очень широко распространён образ свадьбы, где гости употребляют в больших количествах алкогольные напитки, наедаются до отвала, желают молодым горькой жизни, и это всё, как правило, ещё и изрядно «ударяет» по бюджету «новой» семьи. Проводятся откровенно пошлые и унижительные конкурсы и игры...

А какая свадьба без пьяной драки? Свадьба считается тем лучше, чем она показательнее для остальных. А о самой сути свадьбы, о том, что вкладывали в этот обряд наши мудрейшие предки, мало кто вспоминает. Всё это говорит о том, что в современном мире осталось не так много знаний.

**Даниил ГОРСКИЙ**  
[https://vk.com/wall-63352300\\_463907](https://vk.com/wall-63352300_463907)



## Две конфеты

Ехал я как-то раз в маршрутке. На сиденье рядом бушевал ребёнок лет шести. Его мама безучастно смотрела в окно, не реагируя, а он дёргал и дёргал её за рукав. За окном проплывали деревья, дождик моросил, серо было. Ребёнок что-то требовал или что-то утверждал. И тут вдруг она как развернётся от окна к нему, как дёрнет его за руку на себя и как прошептит:

— Что ты хочешь от меня?!

Он запнулся.

— Что ты хочешь, я тебя спрашиваю?! Да ты вообще знаешь, кто ты такой?! Ты никто! Понял?! Ты никто-о! — она это выдохнула ему в лицо, просто выплеснула.

Мальчик смотрел на неё, и мне показалось, у него дрожит голова. Или это я дрожал. Почувствовал, как потеет спина. Помню первую мысль: «Неужели это она ему говорит?! О ком она думает в этот момент?!»

— Видеть тебя не могу, — прошептала она.

«Ты же убила его!» — сказал я, но никто меня не услышал. В маршрутке, как ни в чём не бывало, продолжали дремать люди. Я сидел, не шевелясь. А мальчик не плакал. Она отбросила его руку и снова развернулась к окну. Он уже не бушевал, притих как-то сразу. Смотрел в разорванную спинку сиденья напротив и молчал. А у меня было желание встать и при всех, вот сейчас, просто разорвать её на части! Сказать ей: «Это ты — никчёмная мать! Это ты — никто! Ты же убила его!» Клянусь, я бы

сделал это! Только мальчик сдерживал меня.

Я закрыл глаза, стал глубоко дышать, чтобы успокоиться как-то. А когда открыл их, увидел конфету. Молодой парень, похоже, студент, такой светлый, кучерявый, в джинсовом костюме, протягивал конфету мальчику. Он ещё встряхнул рукой, сказал:

— Бери, это тебе.

Тот взял. И тут же парень протянул ему вторую конфету. Мальчик помедлил и взял вторую. Дальше происходило действие, вспоминая которое, я еле сдерживаю слёзы.

Мальчик не стал есть, он коснулся маминной руки. Она не сразу повернула к нему лицо, но всё-таки повернула. И, видно, хотела добить его. Но он протягивал ей конфету.

Она посмотрела на него, на конфету, я видел, она недоумевает. Тогда он вложил ей конфету в руку. Она, как обожглась, быстро вернула ему. «Я не хочу», — сказала.

Две конфеты лежали у него на ладони. Руку он не опускал. «Ешь сам», — сказала она и тихо добавила. — Я не хочу... Честное слово. Тогда он положил конфету к ней на колени.

Никогда не забуду эту паузу. И эту взрослость. Передо мной за несколько минут этот мальчик стал мужчиной, а она из злой, раздражённой стала красивой молодой женщиной. Во всяком случае, это я так почувствовал.

Она молчала. Долго-долго молчала. Смотрела на него так,

словно только увидела. Потом обняла. И он её обнял. Потом он развернул конфету и дал ей. И пока она не положила её в рот, сам не ел. Вы представляете такое?! Это был ещё один шок, но уже другой.

Я тогда подумал о себе: «Вот ты сидишь, такой праведник, ты хотел встать, обвинить, ты хотел её «разорвать», переделать. И ты бы ничего не добился, кроме скандала и брани. А этот мальчик, посмотрим, насколько он мудр, как он велик, этот мальчик, он взял другим. И проник до самых печёнок, до сердца, до слёз. А ещё этот молодой парень, который дал ему две конфеты, — подумал я, — он ведь не просто так дал две».

Я огляделся... В заднем стекле маршрутки увидел этого молодого парня, он уходил вдалеке по «морозящей» улице. А мама и сын сидели, склонив головы друг к другу, как молодые влюблённые!

Тут водитель объявил мою остановку. Я, выходя, дотронулся до руки мальчика. Я этим сказал ему «спасибо». Не думаю, что он понял, но это и не важно.

Я навсегда запомнил этот урок. Запомнить-то запомнил, но должны были пройти годы, чтобы я его осознал. Что это и есть настоящее, о котором не все взрослые знают. Что только примером и воспитывают. Не криком, не обвинениями, не битием, нет. Только пример работает, больше ничего. И мальчик этот пример показал. И ей, и мне. И он изменил нас...

**Автор неизвестен**  
<https://vk.com/vselo>



## Отзовись, милая невестка!

Я мама хорошего, доброго парня Николая, ему 43 года. Он симпатичный, стройный, голубоглазый. Окончил киноколледж, шахматист, любит землю, умеет делать по дому все работы.

Живём мы в Ростовена-Дону, в казачьем краю. Казаки раньше сами женили своих сыновей, подыскивали им невест, конечно, по симпатиям. Вот и я решила воспользоваться этим древним опытом, потому что Николаша болен, у него душевный недуг и вторая группа инвалидности. Он нуждается в жёнушке-целительнице.



Анастасия говорит, что, живя в Родовом поместье, у человека исцеляются все болезни, физические и духовные.

Николаша мечтал стать отцом десяти детей.

Где-то ведь живёт его половинка в своём Родовом поместье. Отзовись, милая!

Мои телефоны:  
8(863)2-30-79-06, 8-988-991-7506.

Адрес: 344038, г. Ростов-на-Дону, ул. Турмалиновская, д. 62, кв 140.

Сердюк Татьяна Даниловна.

У каждой нации свои особенные песни, хранимые в груди, но и выставляемые на посмотренье, на всеуслышанье в нашей стране. В нашей республике звучит народное многоголосие, а на сотворчестве держится мир. Интересоваться обычаями и традициями своего соседа — значит жить в согласии, без войны. Не распря, но общие фестивали. Не озлобление, но круг культур. И в этом кругу поёт саранский ансамбль «Жива». А в «Живе» — живушка Юлия Честнова.

— Юлия Николаевна, с песнями «Живы» идут в пляс даже старенькие старики. А уж если вы запоёте минорно, мужчины склоняют головы в светлой печали. Будьте ласковы, расскажите, как ваш ансамбль родился, откуда черпаете материал. Пытаете ли бабушек в деревнях на предмет получения прежних напевов? Изучаете ли теорию? Как часто практикуетесь на репетициях? Где базируетесь? Сколько вас и какой диапазон — от бельканто до баса?

— Нам уже 4,5 года. В 2016 году в Клубе строителей открылась детская фольклорная студия «Меремчата». В светлую голову одной из наших будущих солисток пришла мысль: «А можно собрать такой ансамбль для взрослых?» Екатерина Модина поддержала идею. Сказано — сделано! И вот на базе этнографической фольклорной студии «Мерема» открылся набор желающих заниматься народным пением. Спустя год к коллективу примкнула и я. Пришла по объявлению. Душа просила родных напевов.

Репертуар подбираем сами, разучиваем те песни, которые нравятся. Что-то предлагает наш руководитель Екатерина Модина, есть у нас и песни из этнографических экспедиций.

На репетициях мы не просто поём народные песни, но и обучаемся пению, правильному дыханию, оттачиваем дикцию, осваиваем народные инструменты — кугиклы, флейты, балалайки, гусли, на чём только ни играем — даже на косе!

Раньше репетировали трижды в неделю, но в рамках подготовки к концертам, конкурсам встречались и каждый день. Из-за вируса на данный момент репетиции приостановлены, но мы очень надеемся на их скорейшее возобновление!

Сейчас в ансамбле 10 человек, в том числе семейные пары! Мы — коллектив любительский. Участие в ансамбле — это наше хобби. Мы развиваемся, и сейчас диапазон «Живы» не уступает профессиональным коллективам, разучиваем песни на 4–5 голосов.

— Есть ли у вас армия «Живы», не отстающая на гастролях, есть ли круг верных поклонников по районам и областям? Есть ли записи?

— Самые верные поклонники «Живы» — это, конечно, наши родные и близкие. Всегда поддерживают и коллеги по цеху, часто видим на наших встречах серебряных волонтеров и всех, кто любит родную культуру. У нас много друзей, которые стараются не пропускать ни одного нашего выступления. Мы активно записывали наш первый альбом и готовились к первому сольному концерту, который должен был состояться в марте этого года. Но вмешалась обстоятельство, из-за которых всё пришлось отложить.



# Дружба народов

## начинается с осознания себя частью всего мира



— Как себя чувствуете фольклор республики в целом? Растёт ли интерес у молодёжи, уставшей от чужеродного рейва?

— Помимо выступлений на сцене мы проводим неформальные встречи с народными играми и забавами, где в хороводе кружится и стар, и млад. К нам приходят и иностранные студенты! Интерес к народным традициям не угасает, ведь это наше, родное, настоящее, это в сердце, в крови, в генах. Всегда есть люди, которым не всё равно, которые тянутся к народной музыке. Народная песня была, есть и будет!

— Ваш основной охват — русская песня?

— Да, больше всего нам нравятся старинные русские песни... Но мы и частушки исполняем, а за кулисами поём всё, что хочется, и современные песни тоже.

— Как относитесь к татарской песне, к эрзянской, мокшанской, украинской и прочим? Включаете ли в репертуар?

— Красивые песни есть у любого народа... Мы очень любим фольклор! На концертах поём пока только русские народные, но знаем и песни других народов

России. На праздниках, посиделках исполняем и песни на других языках... Мне очень нравится «Ой, мама, люблю Гриця», «Шакшата».

— Часто ли встречаетесь с национальными коллективами на фестивалях и органично ли все смотрятся? Как зовутся фестивали?

— Фестивали и народные праздники обожаем! У нас в республике проводятся «Играй, гармонь!», «Шумбрат, Мордовия!», международный фестиваль «Предания старины», где можно увидеть необычные костюмы (например, эстонские женщины носят довольно большие металлические конусообразные пряжки на груди), поиграть в различные народные игры, послушать красивое многоголосие и живую музыку... С удовольствием посещаем национальные праздники — «Кургоня», «Ашо Лисьма», «Раськень Озкс», «Акша келу», «Сабантуй», зачастую проводим мастер-классы по народной кукле и устраиваем хороводные площадки... На такие мероприятия приезжают люди со всех уголков нашей Родины. Чаще всего это финно-угорские народы — эрзя и мокша, марийцы, чувашы, удмурты, а также

татары. Запомнились участники туристического клуба «Скиф» из Санкт-Петербурга, которые очень красиво пели что-то на мордовском! В нашей многонациональной республике есть даже свой украинский ансамбль под названием «Крыныця». Песни у них душевные, мы часто встречаемся на концертах и фестивалях. Также мы участвуем в фестивальном движении «Хороводы России». Кстати, летом 2018 года, во время Чемпионата мира по футболу, мы кружили в большом хороводе с болельщиками из разных стран! Иностранцам понравились наши народные игры, всем было весело! Тесно общаемся с участниками многих национальных коллективов, например, «Мерема», «Морама», дружим с артистами «Торамы» и многими другими.

— С чего начинается дружба народов? С сотворчества? С общей песни? С хоровода?

— На мой взгляд, дружба народов начинается с осознания себя частью не только своего народа, но частью всего мира в целом. С понимания того, что каждый человек уникален, каждый достоин жить на земле, любить и быть счастливым. Всякий народ прекрасен по-своему. Эти особенно-

сти ярко проявлены в народной культуре. Это же так интересно — изучать традиции другого народа, перенимать опыт. А хоровод интернационален, во всех традициях ему есть место. И вообще давайте жить дружно!

— Случаются ли национальные дискуссии, жаркие споры на фольклорные темы?

— Наш коллектив состоит из абсолютно разных людей, все взрослые, с устоявшимися взглядами. Бывает, мы спорим по поводу репертуара, к примеру. Но всегда находим общее решение, ведь наша цель — пробудить в людях интерес к народной музыке, сохранять и передавать традиции.

— Кто в ответе за ваши костюмы, что у них за история? Расскажите об их лёгкости или тяжести, об удобстве.

— То, во что мы одеты на своих выступлениях, — это русская одежда, которую носили наши предки. Свои костюмы мы создаём своими руками! Шьём по

старинным выкройкам из натуральных материалов — льна и хлопка, сами ткём пояса на станке, бердо или дощечках. Из чего состоит русский народный костюм? Он многослоен! У меня облегчённый вариант. Например, наряжаясь на выступление, я надеваю сарафан из пестряди, льняную рубашку в пол, самотканый пояс, барановский платок, лапти, лакомник, украшения из натуральных материалов. В традиционной одежде чувствуешь себя очень комфортно, легко и гармонично. «Бывает красота движения и красота покоя. Русский народный костюм — это красота покоя», — писал художник Иван Билибин.

— Может ли приключиться так, что все мы снимем китайские балахоны и выйдем в будничные мир в национальных одеждах — каждый в своей, со своей песней, с интересом к другому народу?

— Носить национальный костюм — это нормально! Это значит прикоснуться к истории своего народа, почувствовать связь поколений. Народная одежда украшает! Какая благодать скинуть постылое мужское облачение — джинсы — и переодеться в русский народный сарафан! В России даже флешмоб такой есть — «Хожу в русском» называется. Каждое последнее воскресенье месяца призывает носить традиционную одежду. Попробуйте и вы!

— Мы всегда в смазанных сапогах и косоворотке. Спойте же, будьте добры, свою любимую песню. Только громко.

— Дунули, грянули... Дунули ветры вдоль улицы. Дунули ветры вдоль улицы.

С кем же та мне, с кем же та мне, с кем же та мне думаньку да и думати...

Вячеслав НОВИКОВ

г. Саранск, Мордовия

<https://stolica-s.u>

ВК: [https://vk.com/zhiva\\_saransk](https://vk.com/zhiva_saransk)



# Руки — наши слуги

**П**оговорим о словах, связанных с названиями обеих рук. Известно, что в одних языках слово «раб» есть «slave», а в других — «Σκλάβος», «sklave», «esclavo»...

То есть в одних словах буква «к» за буквой «с» есть, а в других — нет. А это значит, что в одних языках речь идёт о правой руке, а в других — о левой.

Исходно правая рука называется «кладница» или в сокращении «клова» или «клона». Название левой руки происходит от названия руки правой с помощью приставки «с-». То есть название левой руки есть «складица», «хладица» или даже «ладица».

Состав букв «ск» может читаться как буква «к», а сама слабая буква «х» в некоторых случаях почти не читается. Краткий вид слов «складица», «хладица» и «ладица» есть слова соответственно «склова», «хлова» и «лова».

От слова «склова» происходят слова «складывать», «склоки» и «склонение», а от «хлова» — «хлопать» и «хлопотать». От слова «лова» происходит слово «левый», а ещё слова «лад», «ладно», «ладонь», «ловить», «ловкость» и «левша».

Правой рукой мы что-то берём, кладем, кидаем и бросаем, а в левую руку всё складываем и, прижимая к себе, ловим. Тот, кто поймался в левую руку, тот попал в плен или в силки, ведь именно левая рука что-то или кого-то держит...

Для того, чтобы от названий

левой руки произвести названия правой руки, к ним тоже нужно добавить приставку «с-». Тогда для правой руки появятся слова «служба», «слово», «слава» и «славяне». Кстати, когда мы что-то или кого-то славим, то свои слова сопровождаем подъёмами-всплесками правой руки.

В западных языках слово «раб» связано как с правой рукой, так и с левой, значит, с обеими руками. Здесь нужно ещё раз вспомнить о том, что вся правая половина тела мужчины и женщины есть половина мужская, а вся сторона левая — половина женская. Из-за этого с правой рукой связано слово «раб», а с левой — «рабыня»!

Вообще обе руки в разных делах помогают друг другу: то левая рука — правой, то правая — левой. Когда нам нужно что-то достать, до чего-то дотянуться, то тянемся к этому мы правой рукой, а левой за что-то держимся. Если правой рукой что-то режем, то левой это что-то под нож подаём... И так далее.

Когда правой рукой нам нужно что-то добыть, то помогаем мы ей левой рукой, и тогда левая рука служит руке правой. Но если какую добычу левая рука уже держит, то правая рука помогает левой эту добычу охранять-оберегать, помогает её держать-удерживать. В этом случае, наоборот, правая рука помогает левой, и правая рука служит руке левой.

Обе руки есть слуги, вернее, правая рука — слуга, а левая — служанка. Мы обеими своими руками себя полностью обслужива-



ем. Обе руки есть слуги тела.

Кстати, в «Сказке о царе Салтане» А. С. Пушкина есть такое описание одного из чудес заморских: «Ель растёт перед дворцом, А под ней хрустальный дом; Белка там живёт ручная, Да затейница какая! Белка песенки поёт Да орешки всё грызёт, А орешки не простые, Все скорлупки золотые, Ядра — чистый изумруд; Слуги белку стерегут...»

В этих строках речь идёт о теле человека, о теле мужчины. Волосяной покров на животе мужчин часто растёт ёлочкой. Основание этой ели находится в самом низу живота, а её вершина — на солнечном сплетении. В «Ясне тела человека» часть тела, которая соответствует душе, противостоит части, соответствующей духу, то есть дух и душа друг другу противостоят. Или можно сказать, что дух находится перед душой. Душе соответствует дворец, а духу — ель. Поэтому по телу человека ель стоит перед дворцом, так и в сказке — ель растёт перед дворцом.

В Ясне счёт частей тела человека идёт от живота в сторону груди, живот есть четвёртая полочка, а грудь — пятая. Грудь в Ясне считается хрустальным домом. В этом доме живёт белка, она есть сердце. И вот эта белка день и ночь крутится и крутится, «как белка в колесе». Речь идёт именно о сердце, которое крутится-бьётся в колесе-груди. Помните, как говорят о всяком бравом молодце: «грудь колесом, смотрит соколом»?...

Белка песенки поёт, потому что именно грудь и поёт! Она набирает воздух и прогоняет его через голосовые связки, которые издают разные звуки. А сами голосовые связки вместе с нижней челюстью состоят в той же части тела, которая в Ясне есть грудь. И нижняя челюсть грызёт и грызёт орешки. Охраняют эту белку слуги — правая и левая руки...

Знал ли Александр Сергеевич Ясну? Конечно, знал. Её раньше все писатели знали. Не знать Ясну — это не знать, как и что с чем складывается, как правиль-

но сложить текст. Литераторы изучали Ясну так же, как художники и скульпторы — анатомию. Правда, и анатомию они тоже учили по Ясне.

Руки — это слуги, или можно сказать, что они у тела есть рабы. Всё время, пока не спит человек, они у него работают, «не покладая рук»...

Слуга и служанка человеку служат, а раб и рабыня на него работают. Таким образом, слово «славяне» похоже на названия обеих рук. Одни европейцы для определения славян в рабы пользуются словами от правой руки, другие — от левой.

Вот так, уважаемые друзья и подруги, все западные европейцы хотят, чтобы мы, славяне, только так и знали, что мы рабы или в лучшем случае их слуги. В общем, руки — это мы с вами, славяне и славянки... Ну и кулаки на руках, стало быть, тоже мы.

**Русская школа «Ясна»**

<https://vk.com/@yasnaslovo-ruki-nashi-slugi>



# Бабье Лето

**Б**абье Лето — это последние осенние солнечные деньки, возврат лета. Точнее, осенний период до трёх недель с тёплой погодой в Центральной Европе и Северной Америке.

Но только ли это?

За понятием «Бабье Лето» кроются смыслы, значимые для всей славянской культуры.

По церковному календарю Бабым Летом называют время с 14 по 21 сентября. То есть время со дня Семёна Летопроводца, по церковному — Симеона Столпника, и до Осени, Рождества дня, по церковному — Рождества Пресвятой Богородицы.

В действительности дата 21 сентября означает не просто окончание тёплого летнего периода, а окончание Лета, то есть календарного года.

Раньше на Руси Новый год начинался с 1 сентября, 14 сентября по новому стилю, а 21 сентября отмечали Осенины, которые ещё называли Таусень или Овсень.

Осенины — это Праздник Урожая. Одновременно с Праздником Урожая справляли праздник Нового Года. А ещё раньше Новый Год праздновали в середине осени, в День Осеннего Равноденствия — 22 сентября.

С Семёна Дня (14 сентября) совершались обряды, которые

знаменовали приближение Осени. В это время благодарили Мать-Землю.

Один из обрядов был посвящён возжиганию и чествованию нового живого огня в избе. Этот огонь люди разносили по всем дворам.

На Руси с началом Бабьего Лета открывался сезон охоты. В Семёнов День считалось доброй традицией посадить сына на коня и познакомить его с азами охотничьего искусства.

Бабье Лето — это время, когда основные сельскохозяйственные работы заканчивались, и бабы уже могли немного отдохнуть в последние тёплые деньки. Ведь летние

месяцы были самыми сложными: женщины много трудились и в поле, и дома, готовя запасы на зиму.

Однако Бабье Лето называется Бабым не только из-за этого.

Здесь надо оговориться, что это сегодня слово «Баба» имеет грубоватый смысловой оттенок, а раньше было по-другому.

И вообще на Руси за словом «баба» стояли значимые смыслы. Это важно в том числе для понимания того, что же такое Бабье Лето.

Дело в том, что исходно баба — это корова, а мужик назывался баб. Баб — это другая форма слова «бык». На всех языках мира женщина — это корова. Слова «мадам», «мадемуазель», «миссис», «мисс», «мучача», являющиеся обращением к женщине, исходно все означают корову или телку.

На Руси бабами называли только своих, родных женщин, а под словом «женщина» понималась ничья женщина или женщина вообще. Сейчас этот исходный смысл забыт, но по сей день, когда мужчины упоминают своих родных и близких им женщин, они называют их бабами, а о женщинах они говорят тогда, когда говорят о женщинах чужих или ничьих, как об объекте интереса или охоты...

Примечательно, что период Бабьего Лета приходится на время пребывания Солнца в созвездии Девы.

И в Созвездии Девы находится Точка Осеннего Равноденствия, в которой Солнце переходит из Северного полушария в полушарие Южное.

Так вот. Наши предки считали, что, когда на небосклоне осенью исчезает созвездие Девы, Ба-

бье Лето заканчивается. И они полагают, что, если Дева исчезла на небосклоне, значит, она должна появиться на Земле. Это и есть приход Снегурочки. И пребывает она здесь, на Земле, с осени по март, точнее, до 8 марта. Снегурочка прыгает через костёр и исчезает в небесах и в звёздах. Таковым был ритуал проводов Масленицы.

А в Созвездии Рыб находится точка Весеннего Равноденствия, которая приходится на 20 марта. В этой точке Солнце переходит из Южного полушария в полушарие Северное. Созвездие Рыб имело раньше другое название — Созвездие Лошади.

«Баба с возу» — и теперь световой день быстро идёт на прибавление, то есть Небесная Кобыла начинает мчаться быстрее. А Дева возносится обратно на небосвод. Осенью Дева вновь покидает небосклон, чтобы вернуться на небо в марте...

И всё повторяется вновь и вновь...

Круговорот жизни и смерти, увядания и преображения...

Вот, оказывается, сколько ещё значимых смыслов и образов стоит за такими очевидными на первый взгляд понятиями, как Бабье Лето, Осеннее и Весеннее Равноденствия, а также за русскими пословицами и поговорками.

И это не удивительно. Ведь слова в русском языке создавались не просто так, а по смыслу предмета, действия, явления или процесса.

**Д'Арья Волга**

Ясна Школа

<https://zen.yandex.ru>

# Пропаганда и скрытая реклама через схожие образы

Принцип любой рекламы — это напоминания, чем их больше, тем лучше. Не случайно по телевизору передачи прерываются каждые 15 минут рекламными блоками, виденными зрителями уже сотни раз и выученными наизусть. Казалось бы, люди уже знают всё, что рекламный блок им хочет сказать, зачем в сотый раз повторять? Ответ прост. Чем чаще напоминаешь, тем глубже это оседает в сознании и подсознании, даже если информация всегда одна и та же. Например, для пропаганды наркотиков почти в каждом фильме есть несколько обязательных сцен с употреблением алкоголя и табака.

Но есть ли разница, напомнить прямо об объекте или сделать это через схожий образ? Ведь если вам напомнили о чём-то, даже не упоминая этот объект, то всё равно воздействие на психику оказано — в голове возникли соответствующие мысли. По телевизору рекламу повторяют не для того, чтобы просто сказать в пустоту, а для того, чтобы напомнить зрителю, а точнее, чтобы у него в голове появился образ продвигаемого объекта.

А если образ появляется без прямого упоминания объекта, то работает ли это, как реклама?

Работает. Человек вспомнил о продвигаемом объекте, и этого уже достаточно, если ранее в голове у него уже был сформирован образ товара. Разница между прямым упоминанием и напоминанием через схожий образ только в эффективности. Схожий образ похож на продвигаемый объект, но только частично, при этом чем больше похож, тем эффективней реклама. Самый эффективный вид рекламы — прямое упоминание, так как в данном случае схожесть 100%, но если похожий образ напомнит о продвигаемом объекте половине зрителей, то эффективность будет 50% от прямой рекламы, что тоже часто имеет смысл.

Реклама через схожие образы вполне устраивает рекламщиков, когда есть обстоятельства не делать прямую рекламу. Причины могут быть разными:

- запрет на рекламу. Например, на гонках F1 в Евросоюзе был введён запрет на рекламу алкоголя и табака, поэтому на автомобилях нельзя рисовать логотип продвигаемого изделия. Но гонщики из команды Феррари первое время обходили этот запрет с помощью демонстрации образа, похожего на логотип;
- иногда рекламисты самостоятельно отказываются от прямой рекламы, например, в случаях, когда не стоит вызывать лишнее раздражение у зрителя, ведь известно, что прямая реклама снижает лояльность к передаче.

## Логотип майонеза «Salve» и шоу «Кулинарный поединок»

В книге «Технологии скрытой

рекламы» Ольги Берёзкиной можно прочесть о рекламе через схожие образы:

«В программе «Кулинарный поединок» (НТВ) звёзды различной величины — актёры, певцы, музыканты, профессиональные кулинары — озвучивают в рамках запланированного пиара названия различных брендов <...> очень хвалят майонез Calve и т.д. И всё это как бы случайно: в процессе приготовления пищи. Но уши скрытой рекламы торчат, выдавая отрепетированную историю...»

## Реклама водки... через воду

Когда благодаря просвети-



тельской работе активистов, в роде Владимира Жданова, запретили прямую рекламу водки, то первое время производители обходили запрет через рекламу с помощью схожих образов, внезапно они стали выпускать и рекламировать воду.

Телевизионная реклама питьевой воды «Сябры» признана скрытой рекламой водки, производимой под аналогичным наименованием. На официальном сайте Министерства торговли Белоруссии за меня уже всё расписали:

«Бутылка имеет форму, типичную не для розлива питьевой воды, а используемую для розлива крепкого алкогольного изделия — водки. В рекламе на столе изображена разнообразная еда, обычно используемая в качестве блюд, подаваемых к крепким алкогольным изделиям. Рекламный текст «Пой, сколько влезет!» перекликается с текстом, используемым на этикетках водки «Сябры»: «Наша водка — ваша песня!».

## Формула 1

Когда в Европейском Союзе запретили рекламировать алкоголь-табачные яды на спортивных состязаниях, то производители пытались выкрутиться. Например, команда Феррари, давно продвигающая Мальборо, вместо логотипа сигарет на болиде нарисовала штрих-код, на скорости напоминающий логотип.



- Производитель водки «Мягков» выпустил одноимённый журнал, который в рекламе сворачивается в трубочку.

- Довольно много закусок с рекламой брендов алкогольных ядов.

- Кроме схожих образов брендов в рекламе можно увидеть и двойников знаменитостей. Федеральная антимонопольная служба признала эту рекламу незаконной.

У меня в лифте весела подобная реклама, но её уничтожил какой-то «вандал», не позволяющий спаивать людей.

А производитель дымной отравы под названием Benson&Hedges догадался оставить своё название на болиде, закрасив некоторые буквы. В итоге из «Benson&Hedges» получилось «Be on edge» (будь на грани), естественно, как в случае с Мальборо и Феррари, дизайн автомобиля и шрифты напоминали пачку продвигаемого изделия.

## Прочие примеры

- Конфеты «Флагман». Реклама водки под видом конфет.



Напоследок немного интересных фактов.

- В 2004 году рекламировались коньячные конфеты «Бастин», продвигавшие одноимённый коньяк. В интернете мне не удалось найти фотографий этих конфет. Причина в том, что нередко сам товар не выпускается и в продажу не поступает.

- Водка с перцем Nemiroff рекламировалась по телевидению во время боксёрских матчей со слоганом «Всё дело в перце», при этом о водке на экране ничего не было, кроме изображения красного перца и стилизованной надписи Nemiroff, но все понимали, о чём речь. Это было в начале 2000-х годов, видя рекламу, зрителям (сужу по себе) ничего в голову, кроме водки не приходило, но оказалось, что формально рекламировался красный перец.

- Выпускалась консервированная селедка с названием «Закуска под беленькую», производитель водки «Беленькая» утверждал, что не имеет к этому отношения. Однако этикетки обоих товаров выполнены в одном стиле, как и надпись «беленькая» на обеих этикетках.

- Вторая по величине в мире алкогольная компания создала коллекцию одежды Atelier Courvoisier, посвящённую 170-летию её бренда — коньяка Courvoisier. Это же делали для продвижения Мальборо.

Если вы до сих пор не понимаете, почему пропаганда и реклама через схожие образы работают, то можете провести простой эксперимент. Найдите в интернете подборку фотографий на тему «показалось», на которых нет ничего пошлого, однако это понимается не сразу.

При просмотре проследите, сколько раз у вас возникнут мысли о темах ниже пояса (а они каждый раз будут возникать, когда вам что-то «покажется»). И после ответьте на вопрос: какая разница, возникали эти мысли при просмотре настоящих картинок или картинок, на которых есть что-то по-



хуже? Главное, что вы, несмотря на отсутствие прямого упоминания, подумали о том, что хотел донести до вас автор.

Разница между «прямой картинкой» и картинкой, напоминающей что-то, лишь в силе образа, возникающего в голове. Скрытая реклама и пропаганда через схожие образы может быть не такой мощной, как прямая, так как образ в голове возникает не такой яркий. При этом используется такой эффект, как «незамеченные мысли», когда образ настолько неуловим (он вспыхивает и погасает быстро, и сразу забывается), что человек даже не замечает возникшей у него мысли.

Константин ОРЛОВ

<https://vk.com/orkans>

Группа в ВК: [https://vk.com/o\\_smi](https://vk.com/o_smi)



# Оберегатели земли Русской

История России неразрывно связана с казачеством. Вольные воины степных окраин Руси, защищавшие её от набегов кочевников, постепенно сформировались в воинское сословие и внесли свой вклад в создание Государства Российского.

Казачьи поселения стояли на самых опасных рубежах страны, и это наложило отпечаток на их жизнь, быт. Казаки не только надёжно охраняли границы государства, но и стали первыми цивилизаторами многих неосвоенных регионов. Ни один другой народ не знал подобного явления. Свойства русских характеров закаляло Дикое Поле. Этот характер в полной мере проявился и на просторах Сибири. Не зря исторические документы того времени (в частности, царские грамоты) называли казаков «оберегателями земли Русской».

Слава русского оружия на всех полях сражений неразделима с казацкой доблестью. И военные походы, и пограничная служба уходят корнями в историю российского казачества. К примеру,

русская полковая разведка сформировалась, в основном вобрав в себя древние традиции пластунов. Уже во время Первой мировой войны на фронтах действуют целые соединения воинов-пластунов.

Говоря о боевых качествах казачьего воинского сословия, достаточно сказать, что ни в одном источнике не зафиксировано ни одного казака-дезертира. Зато сколько примеров личной доблести, героизма, основанных прежде всего на силе духа воинов-казаков. Хотя, конечно, и по части воинского искусства (владение оружием, умение управляться с конём) у них было чему поучиться. Ещё во времена Ивана Грозного казаки отличились в знаменитой битве при Молодах, которая во многом решила судьбу Русского Государства. Можно сказать с уверенностью, что ни одна война, ни одно серьёзное сражение не обошлось без участия казаков.

Что же касается создания самого Российского Государства, то следует помнить, что именно казаки были первопроходцами, осво-

ившими множество новых земель от Чёрного моря до Тихого океана.

Роль казачества в освоении новых территорий вообще сложно переоценить, можно с полным правом сказать, что страна прирастала благодаря казакам — как их ратным подвигам, так и умению обживать новые земли и налаживать на них чрезвычайно эффективную систему хозяйствования.

Послужили Отечеству казаки и на дипломатическом поприще, поскольку они были первыми посредниками в международных отношениях Руси со странами Востока. Их умение уживаться в мире с другими народами, обогащая как свою культуру, так и культуру своих соседей, сыграло тут не последнюю роль.

Общественно-политическая система самоуправления, которая возникла в казацкой среде, тоже является уникальным социальным явлением, и этот опыт безценен для России. Ведь он вобрал в себя древние традиции Копного и Вечевого права, хотя и дополнил их многими уникальными чертами.

В период XVI — первой половины XVII вв. казачьи территории были фактически независимыми. Вернее сказать, эта независимость была им дарована взамен на выполнение целого ряда добровольно взятых на себя обязательств перед государством. После упрочения границ Российской империи происходит «сосредоточение и консолидация казачьих общностей, оформление их в войсковые образования». Происходит это, начиная со второй половины XVII века, в это время государство было особенно заинтересовано в создании на своих границах мощного защитного рубежа.

Ещё одна важная особенность казачества — это общинное землевладение, то есть земля принадлежала всей казачьей общине, и на ней действовали свои законы, традиции, правила, выработанные в течение нескольких столетий.

Именно на этих территориях сохранились древние принципы истинного народовластия, некогда принятые в славянских общинах. Равенство, товарищество, выборность и сменяемость казачьей верхушки, веротерпимость — всё

это были черты уникальной общности, вобравшей в себя многие славные традиции предков.

Роль казачества в развитии воинского дела не ограничивается только участием во всех войнах и сражениях, которые вела Россия. Можно с полным основанием сказать, что история российского казачества стала историей России. И эту связь нельзя разорвать.

Историк казачества А. В. Сопов подчёркивает: «За неполные 200 лет казаки проникли за Урал, на Колыму, Камчатку, в Забайкалье и Приамурье, открыли Берингов пролив, обосновали русское присутствие в Сибири и на Дальнем Востоке. Деяния казаков Ермака, Пояркова, Хабарова, Дежнёва позволяют сказать, что у России (...) была эпоха великих географических открытий».

Перечислять вклад казаков в российскую историю можно долго. В самые трудные годы они были надеждой и опорой страны. И они, как никто другой, сохранили древние воинские и общинные традиции славян, как и другие традиции, в которых раскрывается душа русского человека. В завершение вспомним слова великого Льва Толстого, написавшего в 1870 году: «Вся история России сделана казаками».

[www.slavmir.tv](http://www.slavmir.tv)



## Неизвестные подвиги...

Русские спартанцы: 222 брянских мушкетёра против 30 тысяч турецких штыков

Одну из героических страниц русской военной истории — оборона Ялты во время русско-турецкой войны 1768–1774 гг. — ныне можно было бы назвать «забытым подвигом» Брянского мушкетёрского полка.

Большой турецкий десант (около 30 тысяч штыков) под командованием Гаджи-Али-бея высадился 17 июля 1774 г. на Южном берегу Крыма. Турки отлично знали береговую линию Крыма, где именно удобнее всего произвести высадку войск, конечно, у деревни Алушта. Турки считали, что не получат особого сопротивления от русских, так как русские силы у Алушты были минимальны и состояли из 150 егерей Московского легиона под командованием секунд-майора Николая Фёдоровича Колычева.

Однако к своему удивлению турецкие захватчики сразу же наткнулись на ожесточённый отпор русских воинов. Горстка егерей почти шесть часов не подпускала турецкий десант в Алушту, но, израсходовав все боеприпасы, русские отступили в направлении на Ак-Мечеть (ныне Симферополь), в глубине Крыма.

Временная неудача не смутила Гаджи-Али-бея, и он направил часть турецкого флота и десант к большой деревне Ялта. Русские силы, защищавшие Ялту, также были весьма ограничены, они состояли из двух рот Брянского мушкетёрского полка, квартировавшего в Ялте, и 11 донских казаков. Всего ялтинский гарнизон насчитывал 222 человека, из тяжёлого вооружения они имели



две пушки с 16 канонирами.

История сохранила имена нескольких офицеров отряда: капитан Иван Михачевский («из фельдшерских детей»), он значился в списке Лейб-компании с 6 июня 1750 г. В Брянском мушкетёрском полку служили подпоручики Борис Берзлиев и Матвей Ачкасов, прапорщик Пётр Батавин. Командовал Ялтинским постом Брянского мушкетёрского полка премьер-майор Самойло Салтанов. Подробности его биографии неизвестны, но с уверенностью можно сказать, что это был храбрый офицер, так как стал 71-м кавалером ордена Святого Георгия IV степе-

ни за участие в штурме крепости Бендеры и получил эту почётнейшую награду 1 ноября 1770 г.

На рассвете 19 июля 1774 г. наблюдатели, дежурившие на склоне холма Поликур, доложили о том, что со стороны Гурзуфа к Ялте движется турецкий флот. Причалив к пристани, турки приступили к высадке десанта. Брянский мушкетёрский полк встретил высадившихся турок метким огнём из ружей и обоих орудий. Ожесточённый бой кипел несколько часов. Пользуясь численным превосходством, турки сумели окружить русский гарнизон, отрезав все пути к отступлению.

Окружённый со всех сторон мушкетёрский полк истратил в неравном бою все боеприпасы и понёс большие потери в личном составе, и командир полка премьер-майор Самойло Салтанов принял решение пробиваться к основным силам русских у Ак-Мечети. Заклепав ставшие ненужными орудия, брянские мушкетёры построились в каре и, оцетинившись штыками, бросились на турок.

Турки, не ожидавшие яростного штыкового удара со стороны небольшого отряда русских мушкетёров, пропустили их, и группа смельчаков отступила в

сторону ближайшего леса. Турки преследовали отряд, прорвавший окружение, и бой в густом сосняке разгорелся с новой силой. Продвигаться в густом сосняке было сложно, силы мушкетёров таяли, но герои, не переставая драться с турками врукопашную, упорно пробивались к своим основным войскам, прокладывая свой путь ружейными штыками.

Из 222 русских мушкетёров погибло 205 человек. К Ак-Мечети (ныне Симферополь) вышли только капитан Иван Михачевский, подпоручик Матвей Ачкасов, восемь рядовых мушкетёров, три канонира и четверо донских казаков. Командир отряда, Георгиевский кавалер, премьер-майор Самойло Салтанов пал в неравном бою смертью храбрых.

Ни одного русского мушкетёра турки не смогли захватить в плен... Подвиг Ялтинского поста Брянского мушкетёрского полка, защищавшего Ялту от превосходящих сил турецкого десанта, можно сравнить с подвигом 300 спартанцев, сражавшихся с персами. Историю 300 спартанцев, защищавших греческие Фермопилы, знают все, а о русских героях-мушкетёрах, защитниках Ялты, не знает почти никто.

Впервые о подвиге отряда премьер-майора Самойло Салтанова напомнил в 1912 г. генерал-майор М. А. Сулькевич, сделав о забытых героях доклад на заседании Таврической учёной архивной комиссии.

В сентябре 1970 г. на страницах «Крымской газеты» о героических защитниках Ялты написал отдыхавший в Крыму сотрудник Ленинградского военно-исторического музея Г.В. Защук.

Однако и по сей день героический подвиг 222 русских мушкетёров, повторивших подвиг спартанцев, остаётся не увековеченным.

[https://vk.com/vozdorozhenie\\_nravstvennosti](https://vk.com/vozdorozhenie_nravstvennosti)

# Ярмарка

**Условия размещения объявлений в ЯРМАРКЕ:**  
для тех, кто подписан на газету,  
публикация в течение подписного периода бесплатная —  
в редакцию (эл. адрес: yarmarka@zeninasvet.ru) необходимо  
заранее прислать копию квитанции о подписке.  
Для остальных — 200 рублей 1 публикация.

Реквизиты для оплаты  
(обязательно сообщите дату, время и сумму оплаты):  
Карта Сбербанка № 4276 1340 0961 2967  
или кошелек Яндекс-деньги № 41001273246348.  
По всем вопросам обращаться по тел. (4862) 78-08-62.

## Товары и изделия

**СКАТАЮ ВАЛЕНКИ-САМОКАТКИ** на заказ. Всё делается вручную руками, без кислоты, без краски.  
Любые размеры:  
женские — 4000 руб.;  
взрослые с заворотом — 5000 руб.;  
короткий вариант с заворотом (калошики) — от 2500 руб.;  
детские — от 1300 руб. (от размера).



Тел. 8-391-382-3442, Иван Петрович Плахута, мастер-пимокат.  
<https://vk.com/id364880907>.  
Красноярский край, Ермаковский район, п. Большая речка.

**НАТУРАЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ РОДОВОГО ПОМЕСТЬЯ ИБАТУЛЛИНЫХ.**



**КЕДРОВАЯ:** масло кедровое, жимка, живица, настоящая на кедровом и растительных маслах, орешки в скорлупе и очищенные ядрышки.

ЖимкоМёд – суперфуд жимка с мёдом. Шишки семенные кедровые и кедрового стланика.

**Мука цельнозерновая, смолота на мельнице с камнями жерновыми из зерна класса ОРГАНИК (БИО):** пшеничная и ржаная. Крупа. Зерно.

**Натуральная косметика ручной работы:** мыло домашнее, кремы-бальзамы, шампуни и гели.

**Пихтовое масло и пихтовый водный экстракт.**

**Башкирский мёд.**

**Доски поварские разделоч-**

ные и декоративные из массива доски.

Для жителей Родовых поместий — специальное предложение.

Альберт Ибатуллин, ПРП Чик-Елга, Башкортостан.

Тел. 8-905-351-3125. Полный перечень продукции с описанием и фото: [vk.com/ibatullin3000](https://vk.com/ibatullin3000).

**НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛЯНО-ВОСКОВЫЕ СОСТАВЫ** для защиты древесины от влаги, плесени и УФ-лучей.

ИП Сальков А. В, Респ. Хакасия, ПРП Родники.

Sallkov@mail.ru.  
Тел. 8-983-152-8490, Артём.

**ПРЕДЛАГАЮ**  
качественный и недорогой **МЁД** (с подсолнечником или с донником) — 190 руб./кг;

• **ГРЕЧИШНЫЙ МЁД, алтайский** — 280 руб./кг;

• **ГРЕЧИШНЫЙ МЁД в сотах** — 600 руб./кг;

• **АКАЦИЯ** (майский), долго остаётся жидким — 350 руб./кг;

• **МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ СЫРОВАДЛЕННОЕ**, холодного отжима (не горчит, пахнет сырой семечкой, очень нежное. Давлю масло уже 8 лет, пресс металлический. На фестивалях это масло занимает 1 место у меня по продажам) — 190 руб./л;

• **МАСЛО ЛЬНЯНОЕ** — 400 руб./л;

• **МАСЛО КРЕЦКОГО ОРЕХА** — 1600 руб./л;

• **МАСЛО ТЫКВЫ** — 5000 руб./л;

• **МАСЛО КЕДРОВОЕ** — 4000 руб./л;

• **ЖМЫХ** кедрового ореха — 1000 руб./кг;

• **ЖМЫХ** тыквы — 190 руб./кг;

• **ОРЕХ ГРЕЦКИЙ** — 190 руб./кг;

• **ОРЕХ ГРЕЦКИЙ** чищенный — 550 руб./кг;

• **СУШЁНЫЕ:** шиповник — 160 руб./кг; чабрец — 1600 руб./кг; шалфей — 1000 руб./кг; мята — 2000 руб./кг; будра плющевидная (сороканедужница) — 2000 руб./кг; арбуз — 1000 руб./кг; дыня — 1300 руб./кг; помидоры — 750 руб./кг.

• **АРБУЗЫ СОЛЁНЫЕ**, целые — 100 руб./кг;

• **ЧЕСНОЧНЫЕ СТРЕЛКИ МАРИНОВАННЫЕ 0,5 л** — 70 руб.;

• **ЧЕСНОК** — 180 руб./кг;

• **ХЛЕБ** бездрожжевой — 100 руб./шт.;

• **ВАРЕНЬЕ** (разное), 0,5 литра — 100 руб.;

• **ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ** в 3-литровых банках — 320 руб.

Книга "Как позвать любовь и создать семью" — 200 руб.

Книга "Рождение детей индиго" — 100 руб.

Мин. заказ 4000 руб.

Отправляю транспортной компанией за счёт заказчика.

Поселение Росток Ростовской обл. Тел. 8-928-959-4995 — Александр Донцов (Сват), автор книги «Как позвать Любовь и создать семью» (изд. С. Зениной, г. Орёл).

Родовое поместье Котышевых предлагает: **ИВАН-ЧАЙ** ферментированный, гранулированный, собранный вручную с любовью — 200 руб./100 г.

Целебный, очень вкусный **МЁД** (консистенции «масло»). Основные медоносы: ива, иван-чай, донник, липа, лесное разнотравие. Забираем мёд один раз в год после медового спаса (400 руб. за 1 кг).

**МЁД В СОТАХ** (в ограниченном кол-ве) — 1000 руб. за 1 кг.

Тел.: 8-920-235-8544, 8-915-672-5124, Владислав; 8-920-236-5124, Ольга. Эл. адрес: [vladvk1950@gmail.com](mailto:vladvk1950@gmail.com).

Тамбовская область, ПРП Радостное.

Друзья, предлагаем вкусный, полезный, качественный **ИВАН-ЧАЙ СЕМЬИ АЛЕКСАНДРОВЫХ** — 1000 руб./1 кг, 100 руб./100 г.

Иван-чай **ВИТАМИННЫЙ** с ягодами рябины и листьями смородины — 120 руб./100 г, 1200 руб./1 кг. Иван-чай **с цветами** — 150 руб./100 г, 1500 руб./1 кг. Упаковка — крафт-пакеты.

Также в наличии **весь ассортимент фирмы «Яндар»:** паке-тированный иван-чай, упаковка 40 г, 20 пакетиков (с душицей, липовым цветом, листом смородины, мелиссой, мятой, таволгой, чабрецом) — по 100 руб. каждого вида; земляничный — 130 руб., в пирамидках — 140 руб.

**Упакованный иван-чай** (фольга, картонная коробка, красивая этикетка) — 150 руб./100 г.

**Старинный русский** — 150 руб., с корнем девясила, боярышником, черёмухой — по 200 руб. каждого вида; с листом смородины, липовым цветом, берёзовыми почками, таволгой, чабрецом, мятой, мелиссой — по 160 руб. каждого вида; с черникой — 300 руб.

**Иван-чай: «Малиновый»** — 250 руб.; «Земляничный» — 350 руб.; «Брусничный» — 200 руб.; «Вишнёвый» — 200 руб.; цветочный (с цветами) — 250 руб.; майский — 150 руб.; солнечный (сборан 21–22 июня) — 200 руб.; с имбирём — 200 руб.; с красным корнем — 200 руб.

Можете заказать в группе в ВКонтakte <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта [rolina-uchta@mail.ru](mailto:rolina-uchta@mail.ru).

Денис и Полина Александровы

**ПАСТИЛА ВИТАМИННАЯ** от семьи Карпычевых. Мы делаем вкуснейшую пастилу из плодов, выращенных в частных хозяйствах (яблоко, вишня, чёрная смородина, тыква, облепиха и др. плоды) и мёда. Пастилу делаем

при минимальной тепловой обработке с целью сохранения витаминов — для себя, своих близких и на продажу (200 руб. за 100 г).

Тел. 8-937-037-9278 — Андрей, Ульяновская область.

**ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД** из Родового поместья Кедр Пензенской области.

Цена 3 л — около 600 руб. Высылаем с наложенным платежом или оплата на карту Сбербанка (без почтовой комиссии за наложенный платёж). Постоянным покупателям ВСЕГДА скидки.

Тел.: 8-908-529-7402 — Анна, 8-908-529-7501 — Александр.

**МАСЛО КЕДРОВОЕ** из Бурятии, отжим на деревянном прессе;

**ЖМЫХ** кедрового ореха;

**ЖИВИЦА** кедрового сибирского:

10% на рыжиковом масле,

110 мл — 200 руб.,

10% на кедровом масле,

100 мл — 450 руб.;

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** на рыжиковом масле,

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** с вытяжкой саган-дали и чабреца;

**МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ** на облепиховом масле,

30 г — 150 руб.

**МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ.**

**МАЗЬ СУСТАВНАЯ** с багульниковым болотным.

**ЖИВИЦА-СМОЛА**, 900 руб./кг.

**ИВАН-ЧАЙ** ферментированный: листовой, гранулированный.

**САЖЕНЦЫ кедрового**, 4–7 лет,

100 руб./шт.; **кедрового стланника**, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

**САГАН-ДАЙЛЯ**, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.

Отправляю по предоплате (так дешевле) на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: [tsupran76@mail.ru](mailto:tsupran76@mail.ru).

Сделать заказ и посмотреть всю продукцию также можно на сайте [eco-trapeza.ru](https://eco-trapeza.ru).

Респ. Бурятия, Наталья Цурпан, поместье Байкалия.

## Участки, дома

**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 деляли посадки. Так случилось, что в селе Гайворон, где жили мои дети, сгорел дом, дочь моя погибла, внук пострадал.

В селе есть магазин, школа (девятилетка). Из г. Спасска ходит автобус три раза в день, расстояние — 17 км по трассе. От участка до трассы примерно 1,5 км, от реки — 500 м.

Стоимость — 200 тыс. рублей. Звоните!

Тел. дом. (842372)6-91-71; моб. 8-908-979-9714.

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК**

1,45 га с домом в обустроенном центре ПРП Благодать Ярославской области. Дом двухэтажный, кирпичный, 200 м², обшит внутри кедром (второй этаж — под бизнес); три печки; баня; погреб внутри. Есть гостевой дом, посадки, новое электричество, колодец, дровяница, навес на въезде. В перспективе — прописка, раз-личный экобизнес.

Документы оформлены.

Тел. 8-915-388-2802 — Владимир.

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК** 8 га в Хакасии для создания Родового поместья.  
Тел. 8-913-056-5082.

**СДАМ В АРЕНДУ ИЛИ ПРОДАМ** домик в деревне, в посёлении Любоисток! Срочно нужны добрые, порядочные соседи-единомышленники! Всё есть — рыбалка, грибы, ягоды. Воздух просто обалденный, кругом лес...

Дом в хорошем состоянии, печь новая, только сложили по новым технологиям, очень быстро нагревает дом(!), начато покрытие крыши.

Участок отличный. Отсыпана новая дорога, в 300 м река Каспля, за рекой птичий заказник. От г. Смоленска всего 60 км.

Стоимость дома для продажи 170 000 руб.

**ОСМОТР ДОМА ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ДОГОВОРЁНОСТИ!**

Для прописки и материнского капитала не подойдёт, просьба по этим вопросам не звонить.

Оформление в собственность делаете сами.

Тел.: 8-960-592-4325, 8-950-704-3411. Если не дозвонитесь, пишете СМС (связь иногда прерывается, а СМС доходят всегда).

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК**

**1,45 ГА** с домом в обустроенном центре ПРП Благодать Ярославской области. Дом 2-этажный, кирпичный, 200 м², внутри обшит кедром (второй этаж — под бизнес), три печки, баня, погреб внутри.

Гостевой дом, посадки, новое электричество, колодец, дровяница, навес на въезде.

В перспективе — прописка, различный экобизнес. Документы оформлены.

Цена 3,3 млн. руб.

Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

**ПРОДАЁТСЯ НОВЫЙ ДОМ** 70 м² с мансардным этажом, недострой. Бревно бхб м, на винтовых сваях, под крышей из профнастила с черновым полом и потолком.

Находится в Пермском крае, д. Мыслы, Усольский район.

Участок 60 соток, рядом дорога (зимой чистая), лес, речка, кедр, остановка, магазин.

До города 20 км.

Цена 450 000 рублей. Собственник.

Рядом продаётся участок 8 га (с/х назн.) — цена 700 000 рублей.

Илья. Тел. 8-912-989-8992.

**ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ В ПОСЕЛЕНИИ РОДНИКИ** Курганской области (вышла замуж, решено жить в поместье мужа).

Площадь 3,1 га. Высажены сотни растений.

1. Круглогодичный подземный домик «Лисья нора» 3,9 x 2,7 м. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова.

2. Надземный гостевой домик. Внутренние размеры 3,5 x 2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова.

3. Сарай.

4. Колодец.

Поселение (около 100 участков) большей частью окружено речкой Юргамыш. Есть озеро Луданное (от поместья 5 мин. ходьбы). Ведётся электрификация (на



нашем участке пока нет).

До ближайшей деревушки (половина её жителей — поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Цена 400 тыс. руб.

Можем выслать фото-, видео- и аудиоматериалы про наше поселение.

Пишите: zzz65@list.ru.

Звоните: 8-906-883-2104, Надя + Саша.

ски чистом месте. Растёт достаточно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части этого растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, для укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина.

1 орех — 20 руб.

Тел. 8-920-215-3052 — Михаил. sotvorenie.ra@gmail.com.

## Разное

**ПРОДАЁТСЯ ДОМ** в посёлке Псебай Мостовского района Краснодарского края: 51 м<sup>2</sup>, летняя кухня с ванной и душем, дровник с дровами (две машины), газовое отопление, бассейн. Участок обнесён рабицей на железных опорах.

Три кирпичных сарая, птичник из пенобетона 4x5 м; баня 5x6 м; гараж со смотровой ямой, летний душ. Сад, ягодушки, немного земли под картофель и овощи. Каркас металлический для теплицы.

Цена 3 млн. руб. Подробности в письме.

352585, Краснодарский край, Мостовский район, пос. Псебай, пер. Южный, д. 34. Анна Ивановна Сергеева.

**ПРОДАЁТСЯ РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ:** Краснодарский край, Северский район, поселение Ведруссия, поляна Южная, 4. Вынуждена это сделать по причине преклонного возраста (77 лет), проблем со здоровьем.

Живу в РП 15 лет, с самого начала его основания. Пл. участка 1,5 га. Есть дом (каркасно-щитовой), баня (каркасно-щитовая), погреб, выкопан пруд. Огород (10 соток), сад (20 соток, плодовые), имеются посадки деревьев по периметру участка. Территория огорожена забором, есть ворота и калитка. Земля и постройки оформлены в собственность.

Цена 2 млн. рублей.

Горохова Галина Максимовна, тел. 8-918-160-0696; телефон дочери 8-918-332-6961 (Татьяна Михайловна); домашний телефон в Краснодаре 8(861) 258-50-47.

## Семена и саженцы

Друзья, с радостью предлагаем вам: **СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологиче-

**ПРИГЛАШАЮ МАСТЕРА** по отделке деревянного дома. Планируем зимовать в своём поместье. Хочется обустроить домик для комфортного проживания.

Т. 8-920-506-4121, Екатерина.

**ПРИГЛАШАЮ В ОБЩИНУ** холостяков и временно одиноких женщин. Создаём семью, знакомьясь и трудясь в сотворчестве.

Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

**ПРАВОВАЯ ПОДДЕРЖКА** для предпринимателей с чистыми помыслами (консультации, оценка договоров, регистрация бизнеса, защита прав).

Тел.: 8-917-451-6080; 8-917-359-6614 (WhatsApp, Viber) — Камилля. Эл. почта baimilyausha@outlook.com.

**ПЕРЕДЕЛКА ПЕЧИ ЗА ТРИ ДНЯ.** (От печника Александра Самофала).

Здравствуйте, друзья! Предлагаю свои услуги по реконструкции проблемных кирпичных печей, значительно улучшающие их характеристики. Если ваша печь плохо прогревается, имеет неудовлетворительную тягу, прожорлива на дрова, дымит в помещении и проч. — обращайтесь. Не успею остыть, ваша работа так, что вы её не узнаете.

Подробности по тел. 8-928-161-2429.

**КНИГИ** по ноосферному образованию, дольменам, О. Валлево; развивающие правильные **ИГРЫ** для детей; **ЭКО-КОСМЕТИКА ЯГА.**

Интернет-магазин «БлагоДарья» — blagodarja.ru. Тел. 8-918-082-4515, Лидия.

## «Родовая Земля» в вашем городе

**Абакан.** Перминова Антонина Фёдоровна, 8-913-449-6837.

**Абинск, Краснодарский край.** Орлов Василий Иванович, 8-918-165-1645.

**Алтай,** с. Паспаул. Мысак Людмила Анатольевна, 8-913-996-6278.

**Анапа,** ул. Ленина, 71 (киоск «Родовые поместья»). Матвеев Анатолий, 8-952-855-5104, matveev555@inbox.ru.

**Белгород.** Наталья Васильева, 8-904-088-8615.

**Волгоград.** Сафронов Михаил Юрьевич, 8-906-407-8001.

**Дзержинск, Нижегородская область.** Степыкина Наталья Дмитриевна, 8-909-294-8570.

**Екатеринбург.** Колькоф Валерий Давыдович, 8-953-004-0413.

**Иваново.** Крайнер Якуп Михайлович, 8-909-246-1994, 8-930-352-9659.

**Иркутск.** Тужилина Ульяна Сергеевна, bdsib@yandex.ru.

**Кемеровская область, д. Иткара,** пер. Речной, 1а, Кинжеев Т. А., 8-923-607-6546.

**Ковров, Владимирская область.** Аверина Ольга Константиновна, 8-900-473-5219, 8 (49232) 4-19-24.

**Краснодарский край,** пос. Ильский, СНП «Ведруссия», Лунёва Лидия Викторовна, 8-918-082-4515.

**Красноярск,** ул. Ферганская, д. 9, цоколь. Валентина Михайловна Гугасян, 8-913-173-1934.

**Москва.** «Уголок «Анастасия», Калинин А. Н., 8-905-510-1027.

**ОРЁЛ.** Центр природного земледелия «Сияние», Карачевское шоссе, д. 74, ТЦ «ЛИНИЯ-3», цокольный этаж, павильон 7, тел. 8-910-748-7910, siyanieorel@yandex.ru.

**Пенза.** Куделькин Владимир Владимирович, 8-937-412-0554.

**Пермь.** «Экомир», г. Пермь, ул. Екатеринбургская, 180, тел. 8(342) 236-26-87 (книги и газеты), www.ecomir.perm.ru, ecomir@perm.ru.

**Ростов-на-Дону.** Доставка (книги и газеты) в Шахты, Новочеркасск. Самофал Александр Александрович, 8-928-161-2429, zv-poselenie@ukr.net.

**Салехард.** Коновалова Земфира, 8-902-829-6269.

**Санкт-Петербург.** «Ладоград», ул. Гончарная, 11. Тел. (812) 717-7441.

**Смоленск.** Немыткин Виктор Петрович, 8-960-592-4325.

**Смоленская обл., г. Духовщина.** Буренкова Валентина Васильевна, 8-910-716-0291.

**Челябинск.** Шпак Эльвира Рафаиловна, 8-922-633-9266.

**Ярославская область,** Переславский район, ПРП Благодать, Ковалёва Анастасия, тел. 8-961-027-4139.

## Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

### Новинки



**«Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2».** 136 с., ил. — 220 (190) руб.

\* \* \*

**«Северный сад. Сотворение чуда своими руками».** Валерий Железов. 270 с., илл. — 600 руб.

**«Живые Духи из дольменов».** Шершукова Т. 104 с., илл. — 180 (160) руб.

**«Мы — дети Солнца».** Альбом картин Александра Жукова, А4, 40 с. — 200 руб.

**«Орлиного цвета крылья».** Крестьева Е., 240 с. — 200 руб.

**«Русские дети».** Виктор Медиков., 256 с., илл., — 150 (130) руб.

**«Как позвать Любовь и создать семью» (опыт брачных слётов).** Донцов А., 168 с. — 150 (135) руб.

**«Счастливая земля» (Пособие по оформлению земли).** Петров В. 336 с., илл. — 180 (150) руб.

**«Полезные рецепты, вкусные истории. Зима».** Мицкевич О. 192 с. — 360 руб.

**«Здравушкины рецепты. Сладости для радости».** Мицкевич О. 112 с., илл. — 150 (135) руб.

**«Материнство — путь к себе» (опыт материнства).** Мыльникова А. 100 с., илл. — 277 (250) руб.

**«ПриродоСоОбразное питание. Травы» (сборник советов и рецептов).** Кобзарь Н. 240 с., илл. — 300 (260) руб.

**«ПриродоСоОбразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов).** Кобзарь Н. 272 с., илл. — 300 (260) руб.

**«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов).** Кобзарь Н. 176 с., илл. — 300 (260) руб.

**«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов).** Кобзарь Н., 160 с., илл. — 300 (260) руб.

**«Планетарный миф» (история дохристианства).** Виольева Л., Логинов Д. 96 с. — 120 (100) руб.

**«Тайны, поведенные волхвом» (откровения старца).** Радостная Г. 96 с. — 80 (65) руб.

**Серия «Общение с мудрецами дольменов».** Купцова Л.:  
• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., илл. — 220 (190) руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Ге-

леленджикский район Краснодарского края». 144 с., илл. — 220 (190) руб.

• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., илл. — 220 (190) руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., илл. — 220 (190) руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 2-е изд., 88 с., илл. — 220 (190) руб.

• «КРУГОЛЕТ». Художественно-публицистический журнал. 136 стр. № 1 и № 2 — по 140 (120) руб.

• «Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей). Коллектив авторов. 112 с., илл., № 1, № 2, № 3 — по 200 (180) руб.

• «Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 (75) руб.

• «Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., илл. — 90 (75) руб.

• Журнал «Школа волшебства», № 1 — 100 (80) руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 100 (80) руб.; № 6, «В устремлении к Единому» — 120 (100) руб.

• «Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., илл. — 180 (160) руб.

• «Тропинка. Рассказы». Максеев Н. 96 с. — 60 (50) руб.

• «Зарянка». Петьков А. А. 32 с., илл. — 140 (125) руб.

• «Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Петьков А. 56 стр., цв. илл. — 180 (160) руб.

• «Севкины героисты. Побывальщины для детей». Петьков А. 80 стр., цв. илл. — 150 (130) руб.

• «Врагабой». Славянская сказка для детей. Петьков А. 80 с., илл. — 200 (180) руб.

• «Сквозь лабиринт времён. Остров Веры». Юнязова О., Бояринцев И. 296 с. — 250 (235) руб.

• «Часть 5. Сквозь лабиринт времён. Легенда о бабочке». Юнязова О. 200 с. — 100 (90) руб.

• Лекаторчук-Смышляева И. (автобиографическая повесть) «Уроки Любви. Часть 1. Грани Кристалла». — 155 (140) руб.

• «Часть 2. Творение судьбы». — 155 (140) руб. «Часть 3. Обретение целостности». — 155 (140) руб.

• «Корабль Асов» (художественно-биографическая книга). Жуковец М. 200 с. — 150 (120) руб.

• «Светлый образ Синегорья и Живая Экономика Землян» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 (40) руб.

• «Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 80 (65) руб.

Цена — без стоимости доставки.  
Для заказа используйте:  
**КРУЛОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕЧИК:**  
**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

Заказы отправляются почтой по предоплате или с наложенным платежом.

**Подписка на газету «Родовая Земля» возможна с любого месяца во всех отделениях почтовой связи РФ, а также через Интернет — <https://www.pochta.ru>. Подписной индекс **ПР602** по каталогу «Почта России».**

При недоставке газеты в течение месяца обращайтесь в своё отделение связи с **письменным заявлением** на розыск.

Учредитель и издатель — Светлана Васильевна Зенина  
И. о. главного редактора — Д. Ю. Зенин  
Юридический и почтовый адрес издателя и редакции:  
Россия, 302001, г. Орёл, ул. Черкасская, 36-168.  
Тел./факс: (4862) 75-27-46, 41-34-22, 78-08-62.  
Эл. адрес: book@zeninasvet.ru,  
rod-zem@zeninasvet.ru — материалы для публикации, письма,  
yarmarka@zeninasvet.ru — объявления в рубрику «Ярмарка».  
Сайт: 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», 2020.

В газете приставка **без-** (вместо **бес-**) используется сознательно — как изначально верная по смыслу.

**Подписной индекс: ПР602 по электронному каталогу «Почта России» и на сайте <https://www.pochta.ru>.**



Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис», 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объём: 8 п. л. Заказ № 1569.  
Подписано в печать 2.10.2020 г.  
По графику — 18.00, фактически — 18.00.  
Выход в свет 3.10.2020 г.  
Тираж 2000 экз.  
Цена свободная.

# Хороводно-игровые семинары в Москве

**Приглашаем стать участниками и пройти обучение в хороводно-игровых семинарах Сергея Ефимычева в Москве!**

• 1 ступень — «Ведущий хороводно-игровых праздников», с 28 октября по 1 ноября 2020 года;

• 2 ступень — «Ведущий солнечных и семейных праздников», с 2 по 6 ноября 2020 года;

• мастер-класс по танцам народов Мира — 7–8 ноября 2020 года.

**Цель:** обучить всех желающих проведению гармоничных праздников в народном стиле с играми, танцами и хороводами в адаптированном для современного общества виде!

**На семинаре вы сможете**

- ощутить радость и вкус жизни;
- избавиться от комплексов и обид;
- расширить рамки своего восприятия;
- почувствовать себя в единстве со всем миром;
- открыть своё творческое начало;
- испытать детский восторг и искреннюю радость, пробудив внутреннего ребёнка;
- научиться быть счастливым «здесь и сейчас»;
- играя весело и непринуждённо, пробудить от спячки чувства и эмоции;
- сделать гибче и пластичней тело, чище и светлее душу;
- светиться и зажигать Свет в других;

• пребывать в Любви, уважении, на волне удачи;

• заниматься любимым делом, иметь достаток.

**А главное**

- узнаете правильную структуру построения праздника;
- приобретёте огромный багаж игр, танцев и хороводов для наполнения любого мероприятия;
- получите практический опыт проведения таких праздников;
- станете ведущим хороводно-игровых праздников;
- испытаете всё это на тренинге и сможете потом донести эти состояния другим людям.

**Ведущий цикла семинаров:**

Сергей Ефимычев — преподаватель Хороводно-игровой школы Вероники Гаврилёнок (ХИШ) — проводит уникальные тренинги по авторской методике:

- ведущий хороводно-игровых праздников (1 ступень),
- ведущий Солнечных и Семейных ПРАЗДНИКОВ (2 ступень), а также:
- мастер-класс по танцам народов Мира,
- семинары по Солнечным кологодным праздникам,



• семинары по детским праздникам. Имеет многогранный опыт успешной хороводно-игровой деятельности.

Сотни проведённых праздников и семинаров по всей России с участием до 1000 человек (свадьбы в сказочно-славянском стиле, дни рождения, праздники в организациях, слёты Родных Сердец, вечерки, детские утренники, хороводно-игровые семинары и солнечные праздники: Коляда, Масленица, Купала, Осенины и другие).

Огромная хороводно-игровая коллекция, состоящая из более 300 разнообразных народных игр, танцев, хороводов, забав и состязаний!

Если вам близка хороводно-игровая

традиция и вы в душе мечтаете стать ведущим праздников, пришло время осуществить свою мечту!

**На семинар обязательна регистрация!**

**Контакты:** Надежда Ефимычева — <https://vk.com/id201791398>, 8-915-017-3249 (WhatsApp, Wiber)/

Цикл хороводно-игровых семинаров будет проходить в Москве. Точное место проведения будет объявлено ближе к началу обучения.

По оплате звоните или пишите Надежде Ефимычевой.

С РАДОСТЬЮ всех ждём!

[https://vk.com/seminar\\_sergeya\\_efimycheva](https://vk.com/seminar_sergeya_efimycheva)

## Лига нижегородских экскурсоводов в гостях в ПРП Калиновецъ

Общественная организация «Лига нижегородских экскурсоводов» создана 11.02.2016 г. Это добровольное объединение экскурсоводов Нижнего Новгорода на основе общности интересов для удовлетворения таких нематериальных потребностей, как творческое общение, повышение профессионализма, обмен опытом в целях личностного роста, получения юридической и консультационной поддержки со стороны как административных органов, так и потенциальных работодателей.

7 сентября 2020 года состоялся очередной выездной семинар членов «Лиги нижегородских экскурсоводов» в Родовое поселение Калиновецъ в Воротынского районе. Продолжается работа над проектом «Родовые поселения земли Нижегородской». Ранее мы выезжали в родовое поселение Дуброво в Павловском районе. Этими семинарами, возможно, будет дан толчок к работе над новыми маршрутами в области развития сельского туризма, экотуризма, агротуризма в области.

Родовому поселению Калиновецъ принадлежит почти 300 га земли, где вот уже почти 10 лет сторонники национальной идеи возрождения России через гектар собственной земли возрождают брошенные некогда земли и посёлки с одноимённым названием. Теперь на карте Воротынского района вновь существует посёлок Калиновецъ, а земли обрели настоящих хозяев, любящих землю. Пока немногие владельцы ещё постоянно живут в поселении, но земля уже обретает дизайн обжитой зем-

ли — растут кедр, появляется живая изгородь из деревьев и растений. В поселении уже выстроены общественные зоны — Дом творчества, где проводятся праздники и совместные встречи поселенцев-единомышленников.

Нас радушно встретил Алексей Медников, поделился планами на будущее и, как гид, показал три наиболее интересных и показательных поместья. Они оказались такими разными, сказалась индивидуальность их хозяев. В поместье Юрия и Марины Царёвых нас поразил дом, построенный из здешней соломы, но по современной технологии. Стены почти метровой толщины, что даёт дому прочность, тепло зимой и прохладу летом. Причём в доме все удобства — ванна, туалет, кухня, оборудованная всей необходимой техникой. Поразила и печь, сложенная руками самого хозяина, которая обогревает даже второй этаж дома. И лестница, украшенная резьбой руками талантливого специалиста-соседа. Участок их в идеальном порядке, есть и кедр, и живая изгородь, и цветники, и грядки с овощами и ягодами, бережно уже подготовленные к зиме.

Неожиданностью для нас оказалась встреча с хозяйкой поместья Святурсь Татьяна Русь. Это удивительно талантливый и творческий человек. Она пишет стихи, ставит спектакли по книгам В. Мегре (даже в других регионах), разрабатывает фасоны народной одежды и сама шьёт костюмы, их у неё почти 80. Нам она предложила изменить свой вид — надеть сарафаны и рубахи из своей коллекции, что мы с удовольствием



лю и вегетарианский обед — из того, что дала их земля. Оказалось был чай из трав, только что сорванных, сохраняющих аромат и эфир!.. Потом была ярмарка местной продукции: кедрового масла, сыра, иван-чая и изделий, созданных руками поселенцев.

Закончилась наша встреча в имении Василия и Екатерины Чибиковых. Вот ещё одна увлекательная история: лечённая семья, они сами строят дом-сруб, в будущем — с верандой, мастерскими. А хозяйка Екатерина одарила нас своими изделиями из бисера и ниток, такие красивые серги ноят многие

женщины в поселении, и нам они пришлись по душе.

Итог. Как только будут проложены сюда дороги, так и мы откроем в поселение дорогу для туристов для отдыха на природе, для участия в трудовом процессе — хотя бы покосить траву, поучаствовать в строительстве дома или переночевать, к примеру, в стожке сена (кстати, в Австрии за эту услугу берут по 20 долларов). Принять участие в мини-спектаклях на тему книг В. Мегре, поучиться забытым русским играм, пройти хороводом — прикоснуться к ведической культуре.

Пока в поселении есть свободные участки для желающих жить на Природе и в гармонии с Природой. Приезжайте!

г. Нижний Новгород

<https://vk.com/club118977578>