



Трезвость — норма жизни	4	Особенности разной почвы	14	Способы борьбы с вирусами	18	Руки и мозг — в одной связке	22	Взгляд перинатальной психологии	24	Строители Иерихона-Ярихо	29
-------------------------	---	--------------------------	----	---------------------------	----	------------------------------	----	---------------------------------	----	--------------------------	----

Главная цель человека-творца

О чём нас заставили забыть, или Игра по чужим правилам

В своё время авторы концепции общественной безопасности (КОБ) были сформулированы основы современного мироустройства, выведены шесть обобщённых принципов управления, посредством которых становится возможным полное подчинение целых стран и народов интересам определённых кругов. Ни для кого не секрет, что осуществление колониальной экспансии в отношении сопредельных территорий — это фундамент успеха западной цивилизации. В этом контексте можно рассматривать историю и нашей страны, как наглядный пример реализации всех шести принципов глобального управления. Эта тема становится особенно актуальной в ключе того интереса, который проявляет современная молодёжь к историческому наследию своего народа и тех непрекращающихся споров, связанных с многочисленными историческими фальшивками. И это неудивительно, ведь современные учебники всё большее внимание уделяют мировой истории, а наследие нашей старины предстаёт перед читателем лишь вереницей знаменательных дат, всецело связанных с деяниями правящей династии. Безчисленная череда войн и социальных потрясений характеризует историю России, как арену непрекращающейся борьбы скрытых сил за право обладания теми колоссальными природ-

ными ресурсами, которые испокон веков принадлежат населяющему её народу.

Понятие «война» в нашем представлении чаще всего ассоциируется с проявлением внешней агрессии. В то время как фраза «огнём и мечом» у многих русских людей рождает в душе тревожные чувства, связанные с генетической памятью того исторического периода, в котором происходило крещение Руси. Во всех литературных источниках это событие преподносится как ключевая веха в цивилизационном строительстве, становление государственности и начало периода полномасштабного культурного преобразования.

Действительно, значение этого события невозможно недооценить, так как оно фактически узаконило власть узкой социальной прослойки, нацеленной на эксплуатацию широких народных масс и в буквальном смысле поставило крест на традициях народа и его древней природоведческой культуре. С этого момента всё связанное с дохристианской эпохой объявлено невежественным язычеством, весь образ жизни, уникальные знания о живой природе, обряды и традиции народа с лёгкой руки церковников считаются ересью и попадают под строжайший запрет. С утверждением христианства начинается летопись, которая подробнейшим образом отображает исторические вехи царствующих династий.

На примере новейшей истории мы хорошо знаем широко распространённые тезисы: «не можешь уничтожить — возглавь», «историю пишут победители» и «победит елей не судят». Ведь именно «победит елей» выносят свой приговор побеждённой стороне, делают всё возможное, чтобы обрушить прежнее мироустройство, стереть из памяти покорённого народа все свидетельства его былого величия, уничтожить основы самосознания через изменение традиций, семейного уклада, лишение привычных форм хозяйствования.

стр. 5

Родная партия закрыта. Все свободны?

17 ноября 2020 года в Москве Верховным судом Российской Федерации был рассмотрен вопрос о ликвидации политической партии «Родная партия» и принято решение — партию ликвидировать.

Административное исковое заявление подано Министерством юстиции РФ. Основной причиной невозможности дальнейшего существования партии является неучастие в выборах в течение семи лет подряд. Согласно пункту 2 статьи 37 ФЗ «О политических партиях» такая партия подлежит ликвидации. Процесс закрытия партии и всех её региональных отделений занимает до двух месяцев, и в течение этого срока полномочия действующего председателя Александра Самохина остаются в силе.

Партия создана 27.10.2012 г. на учредительном съезде. И хотя реальных дел у партии не так уж много оказалось, но полученный опыт самоорганизации, ведения учёта, выстраивания взаимоотношений, приоритетов будет полезным для изучения и анализа. Со стороны нам видится так: планка, взятая «Родной партией», оказалась слишком высокой, и её не смогли удержать. Одного энтузиазма и «духа Анастасии» оказалось недостаточно. Нужны ещё элементарные знания по управлению и особенностям функционирования социальных систем. Конечно, мотивационную суть поступков участников партии нельзя мерить одной линейкой, и дело не в «искажении образа партии». Многовекторность целей всегда приводит к тому, что среднее значение движения от нуля не отдалается. Собственно, это и изложено в исковом заявлении Министерства юстиции РФ.

За много лет «Родовая Земля» так и не достучалась до официального взаимодействия с «Родной партией». Было много переговоров, обещаний, заверений, но дел реальных — нет. Но, не смотря на это, мы, редакция газеты, продолжали и продолжаем публиковать важные сообщения о теперь уже бывшей «Родной партии».

О происходящих событиях в партии мы попросили высказать своё мнение региональных координаторов Тульского и Орловского отделений «Родной партии».

стр. 3





О партии. Былое и думы

Всем здравия!

Свои мысли по поводу партии я уже высказывал в статьях «Место партии в движении» («РЗ» № 2, 2020 г.) и «Все ё-таки о партии...» («РЗ» № 3, 2020 г.), поэтому не судите строго, если буду повторяться.

17 ноября 2020 года решением Верховного Суда РФ удовлетворён иск Минюста к «Родной партии».

Суть сего разбирательства проста: за каждые семь лет партия обязана зарегистрировать своих кандидатов в определённом количестве. Если мы говорим о муниципальном уровне, то их должно быть не менее, чем в 43 регионах нашей необъятной! На уровнях выше, конечно, меньше, но и уровень сам за себя говорит.

Нас там не было, кроме выборов Новосибирского губернатора. Очень, кстати, показательный момент для движения. Р азбор этого мероприятия проводился, и есть целая статья по его оценке. В ней практически одни цифры, но выводы не оглашаются широко, потому как объединённая группа догматиков просто разрывает на части любого, кто пытался эти результаты придать широкой огласке.

В этой небольшой статье на пальцах показано, что совсем мы не партия народного большинства, и читатели стройными рядами не займут всю театральную площадь Новосибирска, и совсем не едины наши ряды, и те, кто един, почему-то не бросаются в бой по первой команде. Да и сплочённой команды у нас тоже, оказывается, нет, потому как сплочение трёх-четырёх человек — это уровень деревни Питяково с количеством жителей менее 1000.

Вывод следующий: партию закрыли из-за невыполнения Ф 3 № 95, то есть не набрали опреде-

лённый законом количественный минимум участия в выборах за семь лет. Причина — низкий уровень активности членов партии, замкнутость работы вовнутрь и минимальный выход в народ, длительный конфликт в партии, который постоянно раздувался оппозицией (три отделения из 51, которые продвигали идею всеобщего раскаяния, причём непонятно за что конкретно, разгон стало и переизбрание нового ФКС с предположением дальнейшего подпрыгивания в едином порыве всех тех, кто до этого сидел на диване, разглядывая это театральное действие) и отсутствия хоть какого-нибудь финансирования в партии в принципе.

Что было не так?

Да в принципе всё! Начиная с регистрации партии сверху, в непонятной спешке, без нормальной проработки основополагающих документов и положений, на уважении автора книг (кстати, его негативное влияние на состояние дел в партии проявилось ещё два раза, как минимум) и привлечении людей просто для количества при регистрации.

В регионах кроме региональных координационных советов и плюс 10–15 человек ни чего не создавалось — ни районных отделений, ни городских и сельских, не говоря уже о ячейках в поселениях! А правда простая — у нас просто нет столько лидеров! Извините, активных людей! За слово «лидер» едва не был распят на дверях Московского отделения партии!

Соответственно, о какой работе вовне может идти речь?

И самым замечательным стало продвижение слогана «...каждый равный равной властью наде-

лён...». Это в отношении возможности принятия решений и контроля их исполнения кем-то. Но никто из рьяно продвигающих не говорил о равной ответственности за исполнение или неисполнение этих решений, вплоть до материальной. Так у нас крепла безответственность как ещё одна причина, которая привела к закрытию партии.

Положительным считаю разработку системы и совместную деятельность предвыборного штаба партии при проведении выборов в 2020 году. Обкатка этой схемы подтвердила её работоспособность и правильность методологии, а также её пригодность к проведению выборов уровня Государственной Думы.

Возможна ли «Родная партия 2.0»?

Возможна. При окрепших региональных общественных организациях, отработанной Всероссийской общественной организации в качестве координатора и политической ситуации в стране, если возникнет необходимость в партии как таковой. А вот в этом я очень сомневаюсь.

Есть ли у вас желание участвовать в общественной деятельности?

Что касается меня, то я не переставал в ней участвовать. Сейчас организована и начата свою работу Региональная общественная организация Краснодарского края «Родовые поместья». Готовится Слёт представителей ПРП Северского района Краснодарского края, по результатам которого будет проведён учредительный съезд (назовём его так) и будут поданы документы на регистрацию РОО в Минюст.

Должен ли быть «единый властный центр» общественной организации? (Хотел бы взглянуть на того, кто скажет «да»!)

На самом деле отличие от партийной иерархии в РОО возможно реализовать вариант «рыцарей круглого стола», то есть коллегиальный орган управления, в который на основе входящих выбранные в своих поселениях представители. Выбирается ведущий собрания (на каждое) и представитель — для решения оперативно-тактических задач, дабы каждый раз не выпускать протокол решения Совета. Причём на встрече с администрациями различного уровня, тематические конференции и форумы направлять будут не обязательно представителя Совета, а именно специалиста в теме проводимого мероприятия.

На самом деле управление РОО — это отдельная тема, и думаю, что она достойна отдельного обсуждения. Обязательно поделюсь своими мыслями по этому поводу в очередной статье в газете и на платформе Вестника Родовых поместий.

Должна ли общественная организация иметь лидера, начальника, вдохновителя? Если да, то в какой форме?

Должна иметь организация лидера или нет — это даже не вопрос. Лидер всё равно будет! Официальный, неофициальный, он всё равно будет, но сам его статус будет иной. Когда этот человек говорит, то не столько важно, что он говорит, а важно как! И если есть в нём искорка, то он будет тем катализатором, вокруг которого будут вращаться энергии идей и действий. Никто не говорит, что

ему будет заглядывать в рот, но это будет та «батарея», от которой будут заряжаться все вокруг.

В чём будущее решения наших задач?

Уверен, что очередной волной подъёма активности и инициатив будет создание и развитие Региональных общественных организаций. Переход от слов к делам и именно делам внешним. У нас много задач, необходимых поселениям, как воздух, и решать их надо, налаживая конструктивные связи с администрациями различного уровня, партиями и организациями, поддерживающими наши цели и задачи. Организация и проведение мероприятия на уровне Центрального федерального округа силами РОО Тульской области показывает, что нам это под силу. Настрой и работоспособность представителей РОО, объединённых во Всероссийскую общественную организацию, и те первые шаги, которые уже делаются, говорят о том, что в этом формате есть гораздо больше перспектив, чем было в партии.

Призываю всех неравнодушных к судьбе Родовых поместий России включаться в общее дело и оказать посильную помощь в своих регионах. Пока самая основная проблема в РОО — это нехватка активных, ответственных людей, а фронт предстоящих работ — как побережье Северного Ледовитого океана!!!

Быть Добру, единомышленники!

Александр СВИРИДЕНКО,
председатель Совета
РОО Краснодарского края
«Родовые поместья России»
ПРП Ведруссия

Приглашаем в ПРП Родники под Костромой!

Дорогой единомышленник! Если ты в поиске своего дома на своей земле, приезжай к нам, можешь быть, найдёшь то, что искал.

В экопоселении Родовых поместий Родники обрели свой дом уже более 30 семей.

Мы — дружный, сплочённый коллектив. Находимся всего в 20 км от Костромы, в Кузнецовском сельском поселении Костромского района. Это без преувеличения поистине сказочное место. Волшебный лес, таинственная река, дары природы в виде грибов и ягод, только руку протяни.

Мы растём, развиваемся. Молодые семьи с детьми строят свои родовые дома на своей земле размером

1 га — это счастье. Есть вся необходимая инфраструктура, круглогодичный проезд, электричество, вода. В близлежащих населённых пунктах находятся школы и детские сады. В поселении построен общий дом для временного проживания иногородних.

Как гласит народная мудрость, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

Если ты, дорогой искатель, почувствовал, что это место может стать твоим домом, приглашаем тебя и твою семью посетить его! Поселение Родовых поместий Родники — красивейшее, сильное место, это наш Дом!

<https://vk.com/prprodnik>





День Рода

В новой книге В. Мегре передал нам с совет Анастасии отмечать День Рода. Что это за день такой? Оказывается, значимость его трудно переоценить.

Вот мы обустроиваем Родовое поместье. Это не просто желание отдельной семьи пожить на природе, для такой цели прекрасно подошла бы и дача.

Мы обустроиваем Родовое поместье, а значит, во-первых, приглашаем родиться в этом месте души предков. Во-вторых, создаём пространство для счастливой жизни потомков. Но ведь Род — это не только предки, по томки и мы, как связующее звено. Это ещё и те родные, которые сейчас живут на Земле, — родители, дяди, тёти, братья, сёстры, дети, племянники. И вот на их-то долю выпали самые трудные испытания.

Родственники есть у всех, кто создаёт Родовые поместья. И далеко не всегда им легко понять нас, «поселенцев». Нелегко расстаться с нами, навсегда уехавши-

ми от них в такую даль, «на целину». Трудно принять этот непривычный образ жизни. Эти непонятные «высокие грядки», заросшие «нужными» сорняками, эти странные саманные, аркасные, земляные и прочие постройки... Вегетарианство, а то и вовсе сыроедение; рождение детей «под кустиком» и жизнь вместе с ними в палатке, альтернативное образование этих самых детей под тем же «кустиком»...

Теперь, когда нашему движению идёт третий десяток лет, стало немного легче. Есть сотни примеров счастливых семей, которые уже обустроились, наладили быт и могут служить наглядным образцом того, ради чего всё это затевалось. И ко многим всё чаще приезжают в гости родные, а иногда и совсем переезжают к ним жить. Но сначала самым близким людям действительно приходилось трудно.

И вот этих-то родных и предлагается приглашать в гости в День Рода, чтобы показать, как тут хо-



рошо; чтобы вместе прикоснуться к родной земле, к Пространству Любви, которое теперь на века связано с Родом через ныне жи-

вущую семью, с которой всё началось; чтобы поделиться счастьем, дать возможность отдохнуть от городской суеты, угостить целеб-

ными плодами, травами с родной земли; чтобы укрепить Род...

В этом году мы решили о отметить День Рода 12 сентября, так как пять лет назад в этот день состоялось наше венчание в Родовом поместье. С того дня, помимо объединения двух наших семейств, началась, а точнее, воссоединилась связь нашего Рода с Матушкой-Землёй. И чем дольше мы тут живём, тем сильнее чувствуем ответственность за ту энергию, что течёт через нас к нашим родным, живущим далеко и близко, и даже на других материках, и обратно от них — к Земле.

Большинство родных по разным причинам приехать не смогли, но есть возможность пообщаться по телефону и интернету, рассказать об этом дне, объяснить с новой точки зрения смысл нашего образа жизни. И здорово, что существует хотя бы такая возможность.

Здравия вам, дорогие читатели, и вашим Родам!

**РП Перстенёвых,
РПП Майское**

Владимирской области

Группа поместья в ВКонтakte
vk.com/perstenev.mayskoe
Вестник Родовых поместий

Родная партия закрыта. Все свободны?

Окончание. Начало на стр. 1

**Людмила Белолипецкая,
г. Тула**

Итак, «Родная партия» закрыта. Официальная причина — несоблюдение требования федерального законодательства для политических партий — в течение семи лет принимать участие в выборах не менее, чем в половине регионов РФ (не менее, чем в 43 регионах). «Родная партия», как и множество других небольших партий, с этой нормой не справилась. Немудрено, ведь участие в выборах требует финансовых и интеллектуальных затрат. Нужно время, усилия целой команды людей, а без финансовой поддержки — это очень сложно. Итог закономерен.

Есть ли другие причины? Все мы знаем, что есть. Главная — это разобщённость среди сторонников идеи Родовых поместий. Собственно, и это закономерно, ведь мы все живём в системе, которая нацелена на разобщение людей. Нас многие годы программировали на индивидуализм и, как бы «продвинуты» не были, мы все являемся продуктом системы. Мы только учимся слышать друг друга, с переменным успехом.

Ещё одной важной причиной печального конца партии является то, что создавалась она, так сказать, «сверху» и на скорую руку. Регистрировали региональные отделения из тех людей, которых смогли найти на тот момент. И часто эти люди были далеки от идеи, которая лежала в основе партии. Порой люди элементарно не имели знаний партийного строительства и желания получить их. Системная партия требует значительного документооборота и

дисциплины в отчётности. Легкомысленность многих членов партии приводила к штрафам, а это, согласитесь, очень неприятно.

Собственно, «Родная партия», погрязшая во внутренних разборках, была далека от основной массы жителей поселений. В поселениях на этапе становления необходимо решать огромное количество жизненно-важных задач, а для этого нужен дружный коллектив, хотя бы сплочённая команда активистов, а партия являлась с облой плохой пример.

Но плохой результат — тоже результат. Достаточно много людей получили определённый опыт, активисты из разных регионов нашей большой Родины узнали друг друга, многие подружались. Представители партии получили возможность выступать на федеральных площадках, рассказывая о движении и его задачах, требующих решения. Высоким достижением было выступление представителей партии на форуме ОНФ «Территория будущего» и участие в круглых столах, организованных региональными ОНФ, и в итоге участие с представителем проекта Закона «О Родовых поместьях» на круглом столе, в центральном штабе ОНФ с участием членов правительства РФ. Согласитесь, это немало.

Как результат, даже после закрытия партии люди не хотят сидеть, сложа руки. Уже создаются разные объединения для продолжения деятельности во благо идеи Родовых поместий. Уже восемь регионов объявили о создании Всероссийской общественной организации «Родовые поместья» — это Башкирия, Крым, Тульская, Воронежская, Орловская, Владимирская, Рязанская области и Краснодарский край. При чём струк-

тура в этом объединении выстраивается в противовес партийной: не пирамидальная, а на равных правах на основе Круга. Это ценный результат уроков, полученных от деятельности в партии.

Эта форма представляется очень многообещающей. Она позволит избавиться от борьбы за власть, выделить из нашей среды людей, способных донести до широких масс силу идеи, вдохновившей нас, способных организовать экономическую устойчивость в поселениях.

В организацию входят самостоятельные юридические лица регионального значения. Представьте себе документ за подписью с печатями восьми, а по том 20, 40 таких организаций. От такого документа просто так не отмахнёшься. Это объединение имеет большое будущее, так как цель его — возрождение России через создание Родовых поместий. И достижение этого объединения можно путём усиления друг друга, взаимной поддержки и помощи.

Надо сказать, что создаются другие объединения с такими же задачами. И это очень хорошо, ведь все мы действуем на достижение одной цели. В итоге наше движение в целом усиливается, и создаются предпосылки для объединения всех этих течений и организаций в будущее в действующую «Родную партию», партию народного большинства. Но это должно произойти снизу, естественным путём, через сотрудничество и реальные дела.

**Александр Кудинов,
Орловская область**

Почему закрылась партия? Причина не о дне, но, как гово-

определённых успехов по взаимодействию с властью, дошла до президентской площадки ОНФ.

Почему было давление на партию? Потому что Фонд, созданный для поддержки идей, изложенных в книгах «ЗКР», эту работу провалил. И очень надеюсь, что смена руководителя выправит сложившуюся ситуацию. Партия осталась единственной значимой структурой, претворяющей идею Родовых поместий в жизнь. Вот поэтому основной удар обрушился на партию.

Но худа без добра не бывает, и отрицательный результат — тоже результат для анализа и вывода, что делать дальше.

Есть огромный плюс. Данная ситуация выявила людей дела, троллей, откровенных болтунов-теоретиков и предателей. Не удивлюсь и уверен, что такие люди специально были внедрены в наше движение. Самое главное — люди дела искренне, которые, как говорится, за идею душой и телом, познакомились друг с другом. Такие люди есть во многих регионах и, объединившись, выработав и согласовав общую стратегию, уже продолжают идти дальше, создают общественные организации «Родовые поместья» по прекрасному примеру наших единомышленников и соратников из Башкирии.

Будет ли «Родная партия 2.0»? Следует исходить из политической ситуации в России. Ну а если такая необходимость возникнет, то это произойдёт в короткие сроки и снизу, когда таких региональных отделений станет больше 43.

Чтобы избежать так называемого «властного центра» (хотя это не хорошо и не плохо), всё зависит от конкретных обстоятельств и чистоты помыслов людей, входящих в такой «центр». В прошлом у наших предков таким властным центром был Совет старейшин. Так вот новое — это зачастую хорошо забытое старое, и в недалёком прошлом такой формой управления и принятия решений был Круг, на который собираются выбранные представители. Круги создаются на местах и по мере увеличения масштабов задач доходят до общероссийского уровня.



За трезвую Россию!

В начале ноября, в солнечный осенний день, редакция «РЗ» вновь встретилась с председателем Союза борьбы за народную трезвость Владимиром Георгиевичем Ждановым в гостеприимном доме, в Родовом поместье Надежды и Александра Кудиновых, которое находится в селе Высокое Троснянского района Орловской области. Ровно год назад Владимир Георгиевич был почётным гостем у хозяев поместья. Разные темы затронул Владимир Георгиевич, но более подробно остановился на демографической ситуации нашей страны, рассказав о главной причине этой проблемы.

Сейчас Россия катастрофически вымирает. Причём так называемые учёные, которые должны были как-то что-то противопоставить этому вымиранию, все молчат. Скорее всего, они просто находятся на содержании тех сил, которые заинтересованы в нашем вымирании. Громче всех они кричат, что страна вымирает, предлагают какие-то фантастические вещи типа поднять уровень жизни или, наоборот, опустить его ещё ниже, отобрать пенсии и так далее. Вся статистика, которую дают эти люди, начинается почему-то с 1991 года, будто бы Россия только в это время появилась с «числа того листа», а что было до того — вроде это нас не касается, мы к этому отношения не имеем.

А ведь самое интересное было как раз перед этим.

Возьмём демографическую проблему. В 1960 году в Российской Федерации смертность составляла 6 человек на 1000. Это был самый низкий уровень смертности в Европе. Его справедливо связывали с достижениями нашей советской медицины. В том же 1960 году в РФ был самый высокий уровень рождаемости в Европе — 20 на 1000 человек. Прирост населения составлял 14 на 1000 человек, то есть население достаточно сильно росло. И то, что в 1960 году был такой уровень рождаемости, связывали с достижениями нашего социалистического образа жизни. Дети — это высшая ценность, которая у человека есть, поэтому детей рожали.

Но вдруг с 1960 по 1980 год в стране начались страшные проблемы — резко начала расти смертность. За 20 лет смертность в РФ выросла в два раза, стала 12 на 1000 человек. Это была катастрофа. Надо было найти и объяснить. Вроде бы нашли (те самые «учёные»). Они сказали, что это эхо войны, якобы народ во время войны на терпелся, и пришло время массово людям умирать, всё нормально, ребят а, живём дальше.

За те же 20 лет в РФ резко упал уровень рождаемости: 14 на 1000 человек. Это тоже были катастрофические цифры. Нужно также было найти какое-то объяснение. Те же «учёные», ко торые до сих пор «едят гранты», выдвинули тезис о том, что с 1960 по 1980 год произошло массовое переселение людей из деревень в города, урбанизация населения, а в



городе, так сказать, недорожденные дети — новое место, поэтому всё нормально, живём и спим. Но прирост населения оказался 2 человека на 1000.

С 1980 по 1985 год уровень смертности и уровень рождаемости застabilizировались.

В 1985–86 гг. в России начала резко расти рождаемость населения. В отдельных регионах страны уровень рождаемости русских вырос почти до 20 человек на 1000.

Более того, как-то зашёл в школу и был поражён большим количеством классов каждого года — от «А» до «И». Был демографический взрыв — каждый год в русских областях рождалось по полмиллиона ребятишек. Причём никто тогда про демографию ничего не говорил, всё произошло непонятно откуда и само собой.

Так же в 1985 году резко вниз пошла смертность населения и в отдельных регионах опять достигла 5–7 человек на 1000.

Никто понять не мог, почему так всё получилось.

В 1988 году уровень рождаемости опять резко поехал вниз и в 1992 году достиг 6 человек на 1000; смертность так же резко пошла вверх и в 1992 году достигла уровня 20 человек на 1000.

То есть в 1960 году была рождаемость 20 человек на 1000, а в

1992 — 6 человек на 1000. Смертность в 1960 году была 6 человек на 1000, а в 1992 — 20 человек на 1000. Это так называемый «русский крест». Такие показатели в стране были вплоть до 2000 года.

Стали «учёные» думать, почему на рубеже столетия русские из процветающей нации вдруг превратились в вымирающее общество и до сих пор не могут вылезти из демографической ямы.

Ответ на этот вопрос лежит на самой поверхности, просто его никто не хочет видеть. Душевое потребление алкоголя — объективный показатель уровня пьянства в любом регионе в любое время. Определяется так: за год берётся всё выпитое пиво, вино, водка, выделяется чистый спирт, складывается и делится на всё население — получается усреднённый показатель душевого потребления алкоголя.

Так вот в 1960 году потребление алкоголя было 6 л (числа того спирта) на душу населения, и смертность была 6 человек на 1000.

С 1960 по 1980 год резко начал расти алкогольный рынок, и в 1980 году показатель потребления алкоголя на душу населения достиг 12 л, смертность также была 12 человек на 1000.

С 1980 по 1985 год застabilizировали алкогольный рынок, и застabilizировалась смертность.

В 1985 году начали реализовывать антиалкогольные меры: закрывали заводы, магазины, и резко смертность пошла вниз.

В 1988 году к власти пришли силы, которые были заинтересованы в спаивании народа, потом их представителями были Чубайс, Гайдар и др., они предполагали провести приватизацию, то есть ограбление — так звучит перевод слова с французского языка. Необходимо было ограбить общенародную собственность и присвоить кучке олигархов, имена которых у всех, как говорится, на слуху.

Эти «деятели» раскрутили программу неслыханного спаивания народов нашей страны.

И резко пошли вверх показатели душевого потребления алкоголя: в 1989 г. — 10 л, в 1990 г. — 15 л, в 1991 г. — 24 л. За четыре года потребление алкоголя выросло в четыре раза: с 6 до 24 л в год.

Именно в эти годы с по дачи Ельцина, Гайдара беспощинно и безпрепятственно шли целые остатки «Рояль», от которого вымирали целые районы.

После 2000 г. ввели какие-то ограничительные меры, показатели душевого потребления алкоголя начал снижаться и уже в 2009 году составил 15 л, в том числе благодаря тому, что в этом году вышла в эфир телевизионная программа «Общее дело». Сейчас показатель душевого потребления алкоголя в год где-то 13 л.

Кстати, 8 л потребления алкоголя на душу населения в год — это порог необратимого уничтожения генофонда нации, необратимой деградации нации.

Лет 15 назад я был в Париже. Меня поразило, что там не встретишь ни одной европейской «морды» на улицах, кроме туристов. Много негров, арабов, кит айцев. Я задал вопрос нашему экскурсоводу: «Какой процент

негров живёт в Париже?» Даже такой вопрос задать у них — это уголовное преступление, никто не имеет на это права! В Европе и у нас вытесняется белое население, оно подлежит уничтожению, потому что в планах мирового правительства превратить земной шар в мировое рабовладельческое сообщество. Но белого человека трудно превратить в раба, а другие нации — проще просить того, поэтому белые люди по плану подлежат уничтожению, да ещё так, чтобы они даже не задумывались об этом.

Таким образом, главная причина сверхсмертности и вымирания населения в России — алкоголь, алкогольная мафия — мировая мафия и политика правительства, которое, говоря о смерти и т.д., вбухивает миллиарды в медицину, лекарства, куда угодно, хотя на самом деле видно, что главная причина геноцида населения — это алкоголь. Вот где надо искать ответ.

Так вот рождаемость населения вела себя зеркальным образом по отношению к смертности. Такого вообще нигде не было, а вот у нас было. Выяснилось, что она ведёт себя зеркальным образом не по отношению к смертности, а по отношению к употреблению алкоголя. В 1960 г. 6 л — рождаемость 20 человек на 1000; с 1980 по 1985 г. 12 л — рождаемость 14 человек на 1000; начали закрывать магазины — вверх пошла рождаемость; стали открывать магазины, спаивать — рождаемость резко упала.

Алкоголизация молодёжи — самый страшный фактор снижения рождаемости, дебилитации населения.

Есть ещё одна зависимость. В 1960 г. в России процент зачатых дефективных детей составлял 8%, это дети, которые попадали потом в школы для слабоумных детей. В 1980 г., когда в два раза увеличилось потребление алкоголя на душу населения, так же в два раза увеличился процент дефективных детей — 16%. Причём интересно развивалась ситуация. В Вологодской области в 1960 г. было две школы для умственно отсталых детей, а в 1980 г. уже 18. В Донецкой области в 1960 г. было четыре таких школы, а в 1980 г. — 38. У нас в Акдемгородке в Новосибирске (самый высокообразованный район в Советском Союзе) не было в 1960 г. ни одной школы для дебилов, а в 1980 г. — две. Так вот в 1980 г. каждый шестой ребёнок рождался дефективным.

И вдруг в 1986–88 гг. произошло чудо — процент зачатых дефективных детей упал до 0,5%! Наша команда проанализировала ход антиалкогольной кампании 1985–1988 гг., и мы выяснили, что в первую очередь отрезвление задело молодёжь. Именно молодёжь совершенно спокойно перешла на трезвый образ жизни, молодёжь не ломилась в эти очереди за алкоголем, и трезвая молодёжь нарожала абсолютно здоровых детей. Эти дети, родившиеся с 1986 по 1988 год, — это последняя генетическая надежда русского народа. А когда алкогольная мафия начала опять спаивать народ, то процент зачатых дефективных детей вырос до 30%, то есть каждый третий ребёнок был с отклонениями.

Хочу заметить, что в 1986–88 годах, когда увеличилась рождаемость населения, никто никаких материнских капиталов не платил, а молодёжь рожала детей.

И всегда, когда я выступаю пе-



Урожай в Родовом поместье

ред молодёжью, говорю с высоты своих прожитых лет, что самое величайшее счастье человека — это его дети, и только бутылка это счастье может отобрать.

Почему сейчас в городах молодые люди не хотят жениться, рожать детей, воспитывать их и т.д.? Потому что «модно» ходить в ночные бары, жениться для них — обуза, детей завести — ещё обуза, потому что оторвёт от алкоголя. У молодёжи алкоголь убивает главный инстинкт — инстинкт размножения, самосохранения.

Все остальные вещи, влияющие на демографию, — производные от алкоголя. В первую очередь человек пропивает нештаны, а совесть и стыд.

Если мы любим способом не отрезвим наш народ, мы ни чего не добьёмся.

Вот в Иркутской области в одном селе на сходе жители запретили продажу алкоголя: не продаём — и всё. Слышали притчу о пчеле и навозной мухе? Полетели на поле пчела и навозная муха, полетали, вернулись назад и стали рассказывать, что такое поле. Пчела восхищена: «Цветы, запахи, нектар, поле — это чудо из чудес!» А навозная муха на поле нашла навозную кучу, извальялась в дерьме и, дурно пахнущая, прилетела и говорит: «Поле — это навозная куча и т.д.»

Так вот у нас в основном посылают на поле навозных мух, чтобы они извальялись в дерьме и ещё нас в это окунули. И вот очередную «навозную муху» из телевизионного канала «Россия» посылают в это село, что в Иркутской области. Если бы меня туда послали, я бы нашёл, что о расказать об этом великом почитине, сказал бы: «Люди, давайте заканчивать с алкоголем!» Нет, эта «муха» приехала и давай всё «обгаживать»: «Они всё равно пьют, это профанация!», нашла людей, спрашивает их: «Но вы-то всё равно пьёте?» Они отвечают, что да, в соседнем селе покупаем или ещё где-то. «А, вот видите, людям просто сделали неудобство», — навозный вывод.

А ведь по чему люди пьют? Первое — это доступность, второе — это убеждение, что надо пить (если сильное убеждение, то и пешком отправится за несколькими километрами за бутылкой).

Рядом с Ростовом Великим Ярославской области есть закрытый военный полигон, где проходят переподготовку различные силовые структуры. Ближай-

шая деревня от полигона в 18 км. Там, когда был бардак, как и в любой воинской части, — и пьянка, и магазин торговал алкоголем круглые сутки и т.д. Однажды туда приехал наш соратник — полковник-трезвенник. Поглядел он на всё это дело и принял правильное решение убрать алкоголь из магазина совсем, а если кому-то очень надо, то вот сбегайте, в 18 км есть другой магазин. Народ повозмущался, конечно. А если кто-то появлялся вдруг с похмельем или под хмельком, полковник сажал этого человека, давал ему магнитофон, и тот должен был законспектировать антиалкогольную лекцию профессора В. Жданова. Находились такие люди, которые по три раза писали конспект лекции. Потом уже или никто не попадался, или увольнялись.

Что же дальше произошло в этой воинской части? В каждой военной семье родилось по ребёнку, и полковник был вынужден построить два детских сада. Они обустроили потрясающие теплицы, у них круглый год свежие овощи, зелень и пр., все заняты делом, ни одного ЧП в гарнизоне, старшие офицеры все отрезвели.

В Якутии 138 съездов приняли сухой закон, объявили себе территорию трезвости. У них был первый президент Николаев — трезвенник, он создал Министерство сохранения генофонда Республики Якутия. Это было Министерство трезвости. Николаев ясно понимал, что идёт вырождение, а для северных народов алкоголь — это страшно. Пришёл новый бизнесмен, хотел отыграть назад, долго не продержался, его убрали. Потом из нашего трезвеннического движения пришли люди, они посидели, подумали и объявили Якутск территорией трезвости. Все средства массовой информации подняли дикий вой, но руководитель Якутии быстро разобрался с ними. Но решили сразу все алкогольные магазины не закрывать, а вынес ли несколько за территорию города, и кому надо — пусть сопли морозят, добьются туда.

Понимаете, как только ограничивается доступность, резко падает потребление алкоголя. И 1985–88 годы нам показали, что молодёжь моментально переходит на трезвый образ жизни, создаёт крепкие семьи, рождает здоровых детей, количество детей растёт.

Главная цель человека-творца

О чём нас заставили забыть, или Игра по чужим правилам

Окончание. Начало на стр. 1.

Любой захвативший власть кровно заинтересован в её удержании, но для этого нужно сломить волю непокорных, заставить склонить голову. И в те далёкие времена перед нашими предками встал выбор: подчиниться чужеродной силе, стремящейся к безграничному господству, или встать на защиту права Вече — всем народом решать важнейшие вопросы, выбравшим путём назначать самых достойных для поддержания порядка и управления на доверенной им территории (до этого времени на землях Руси власть никогда не передавалась по наследству).

Кровопрлитная борьба на протяжении долгих лет, унёсшая сотни тысяч жизней, в итоге завершилась победой централизованной власти, вечеровой уклад жизни народа канул в Лету. А те колоссальные жертвы и разрушения, произошедшие в ходе этой внутренней войны, впоследствии были списаны на так называемое «монголо-татарское иго», как ни странно, приходящееся именно на начало эпохи религиозной колонизации русских земель.

Если отслеживать исторические события под этим углом зрения, то мы видим, насколько эффективно происходило подавление инакомыслия посредством внедрения определённых методов геноцида в отношении коренных народов, населяющих необъятные просторы нашей Родины. Чтобы узаконить права престолонаследия и возвыситься над остальными, захватившие власть буквально втаптывают всё историческое прошлое в грязь, лишают народ прежних прав и свобод. Преследуется и уничтожается общественный институт родовых старейшин как сосредоточение народной мудрости и векового опыта, оплот нравственности и высокой морали. Происходит подмена духовных традиций, обрядовая культура и природоведческие знания замещаются на церковные ритуалы и христианские догматы.

С момента формирования социальной прослойки между правящей элитой и простым народом начинается активная работа по внедрению чуждой идеологии. Можно смело провести исторические параллели между нашими днями и тем, как тысячу лет назад на территории древней Руси происходила реализация всё тех же шести приоритетов обобщённых средств управления.

На шестом приоритете. Силовое подавление инакомыслия, выявление и уничтожение центров национального сопротивления, очагов древней дохристианской культуры, преследование и истребление носителей древней славянской культуры (волхвов, бардов, гусяров, баянов, скомохов).

На пятом приоритете. Насажение нового рациона питания, составленного из продуктов, понижающих энергетику человека, угнетающих деятельность центральной нервной системы (невидовое питание, психотропные препараты, алкоголь, табак).

На четвёртом приоритете. Экономическое порабощение путём обложения подушным налогом, различными податями, десятиной, крепостное закабаление народа, зависимое положение от финансово обеспеченной элиты (кредитная система и ростовщические проценты).

На третьем приоритете. Всеческое обеление власти, придание статуса «помазанника Божьего», причисление к лику святых — всё это становится возможным в ходе активного внедрения религиозных догм.

На втором приоритете. Искажение фактологической хронологии событий, введение нового календаря и упразднение древнеславянского летоисчисления, уничтожение всех свидетельств ранней культуры, форматирование древнеславянских традиций и обрядов в соответствии с новыми церковными канонами.

На первом приоритете. Подмена высших качеств и смысла жизни человека на принуждение к существованию в узких рамках со-

циальной парадигмы, повсеместное внедрение технологии расчеловечивания, приводящей к утрате каждым индивидуальной связи с высшими силами, формирование института посреднических услуг.

В настоящий момент природоведческая цивилизация наших далёких предков и современная, так называемая технологическая, в основу которой легли оккультные знания, — это два Мира, между которыми развернулась пропасть. Для большинства она имеет прежде всего временные характеристики. И лишь немногие из тех учёных, кто изучает древности, могут охарактеризовать этот временной отрезок как бездну лжи, нескончаемый поток исторических фальсификаций и вольных трактовок в угоду правящим элитам. Зная всё это, видя, с каким благоговением нынешняя элита поклоняется всё тем же западным ценностям, с каким усердием претворяет свои коллаборационистские планы, мы с уверенностью можем сказать, в какую бездну деградации и распада человеческой личности толкает нас существующая система.

Обрести свою утраченную самоидентичность, сквозь век а почувствовать древние корни своего Родового древа, возродить ведическую культуру, наполнить жизнь высшим, Божественным смыслом, восстановить те духовные качества, которые реализуют в каждом человеке творца — вот та цель, которую должен поставить перед собой каждый человек.

Как новорождённого связывает пуповина с матерью, так и каждого человека, появляющегося на свет, связывают со своей Родиной незримые нити. И чем крепче эта связь, тем сильнее чувство любви к своему Отечеству, к родной культуре, традициям своего народа. А это значит, что у каждого человека на Земле должно быть место своего Рода, своя Родовая земля, та малая родина, которую назовёт он своим Родовым поместьем!

С уважением
Дмитрий ОРЛОВ,
председатель Совета РОО ВО
«Родовые поместья»

Приоритеты обобщённых средств управления обществом

- | | | |
|--|----------|--|
| | 1 | Мировоззренчески-методологический
Мировоззрение, методология, культура мышления, концепция и полнота управленческой деятельности |
| | 2 | Хронологическо-алгоритмический
История и хронология, направленность течения процессов, причинно-следственные закономерности |
| | 3 | Технологически-идеологический
Описание частных процессов и их взаимосвязей; вероучения, идеологии, технологии и фактология науки |
| | 4 | Экономический
Финансы и кредитование, управление ресурсами, хозяйственные процессы |
| | 5 | Здоровье и генетика
Питание, алкоголь, табак и другие наркотики, медицина, экологическое загрязнение среды проживания |
| | 6 | Военный
Оружие в традиционном понимании — физическое уничтожение людей и объектов цивилизации |





Взвешенный, стратегически продуманный выбор участка уберезит от дополнительных затрат в будущем, от борьбы с явлениями природы в процессе выращивания растений, сократит расходы на производство. Среди факторов, которые следует учитывать, — юридические, социальные, природные, климатические и инфраструктурные. Иногда самые, на первый взгляд, незначительные вещи могут привести к тому, что участок либо забрасывается, либо выставляется на продажу, и землевладелец вынужден освобождаться от неликвида.

Расскажем об основных факторах и принципах при выборе участка, а также о распространённых ошибках. Разберём, как выбрать участок под конкретную задачу и как адаптироваться к тем условиям на участке, которые не изменить.

Выбор участка стоит начать с определения целей своего хозяйства. Нужно не только понимать, чем вы хотите заниматься сейчас, но и подумать о перспективах своей деятельности. Даже если выбираете участок в первую очередь для личного огорода с целью самообеспечения, планируете сбыт только излишков и не собираетесь заниматься переработкой, тем не менее мы советуем составить бизнес-план (хотя бы план расходов и доходов на ближайшие пять лет).

Как будущие землевладельцы, вы должны чётко определить, есть ли у вас амбиции по созданию бизнеса или расширению своего хозяйства, и заложить возможности для своего роста уже сейчас. В коммерческом проекте должны учитываться технические особенности производства, реализации и сбыта продукции, утилизации отходов и многое другое на этапе выбора участка.

Регион и местность

Для начала выбираем регион под вашу задачу. Если хотите заниматься не только выращиванием, но и про дачей, сбытом овощей/фруктов, переработкой (сушка, вяление, цукаты, чипсы), то советуем сразу определить параметры вкуса, размера, урожайности, устойчивости растений к заболеваниям сортов. Важно найти и/установить (и даже самим создать) спрос покупателей на редко встречающиеся параметры по запаху, вкусу или окраске. Выгоднее выращивать редкие и отличающиеся от массового продукта плоды.

В советское время была проделана огромная работа по систематизации земель: были разработаны карты районирования культур по наиболее благоприятным условиям для выращивания. Информацию по каждой области (где что хорошо растёт) можно найти в интернете. Если речь идёт о производстве, можно открыть экономические карты и узнать, где и какие отрасли сельского хозяйства хорошо развивались, возможно, найти территории с заброшенными зданиями: коровниками, зернохранилищами, сенохранилищами, это будет большим плюсом участка и сократит траты на строительство. Но мы рекомендуем сделать хотя бы предварительную оценку состояния несущих конструкций.

Также нужно учесть субсидии, которые в разных регионах предоставляют на выращивание определённых культур. Например, в Калужской, Белгородской областях, в Краснодарском крае органическое производство под-

держивается местными актами. Важно проверить, где реально работают федеральные субсидии на определённые виды сельхозпроизводства, где их действительно можно получить, а также узнать, в каких областях можно оформить местные субсидии (плодовый сад, лён, конопля, содержание КРС, овец). Местное и федеральное законодательство регулируют субсидии по областям в соответствии с региональной политикой.

Если хотите создать место рекреации, отдыха, гостевые дома на участке, вам нужно заранее подумать об имидже этого места: необычные здания, марка вашего производства, красивые пейзажи и видовые точки. Нужно об-

Климат

Если выбираете землю для жизни, то это место прежде всего должно быть комфортным для вас и ваших близких. Те, кто любит жить на юге, будут стремиться в тепло, их не убедить доводами ни о засухе, ни о лимитированном доступе к питьевой воде, ни о пыльных бурях (как в Ростовской области). Местные вам этого не скажут, они к таким вещам привычны, отряхнули пыль и пошли дальше.

Если же выбираете место для конкретного дела, нужно искать подходящий климат не для себя, а для растений и животных, которых хотите выращивать.

Важно соотносить желания и агроклиматические факторы терри-

топию, одной семье с десятком кур и парой коз, с плодово-овощным садом, огородом нужен гектар земли и не меньше гектара земли на сенокос.

Если хотите создавать локальный овощной бизнес, то нужно закладывать как минимум 3–5 га, для ягодного бизнеса необходимо от 5–10 га в зависимости от скорости вызревания, про долговечности урожая, плотности и влажности ягоды, времени её хранения, количества потерь при транспортировке. Выбор размеров земли также зависит от выхода продукции с одной сотки или с 1 га, веса, расстояния транспортировки на продажу/хранение/переработку. Все параметры изменятся,

прилегающие к деревне территории. Поэтому обязательно нужно предусматривать возможности своего роста, даже если покупаете участок для личного подворья. Нужно понимать, что через два-три года цены на землю в округе будут иные, чем те, которые были на входе. Вы возьмёте 2 га условно за 5 рублей, а следующие придёте брать за 15. Напомним, что Крамертерхоф Зеппа Хольцера начал развиваться на 10 га и увеличил свои площади до 50 га.

Производство и короткий рукав сбыта

Очевидно, что если вы затеваете выращивание и переработку,

Как выбрать участок



то лучше покупать участок рядом с областным городом — находить короткий рукав сбыта. Уже на этапе выбора участка нужно продумать места хранения и логистику сбыта продукции, возможности кооперации с соседями, быструю переработку: бережная сушка, дегидратация, заморозка, приготовление соусов, пастилы, конфитюра, чипсов и т.п.

Выбор зависит от того, с какими культурами хотите работать. Например, если это яблоны,



стоятельно исследовать историю места, собрать местные истории и предания, информацию о старинных артефактах и сакральных местах. Возможно, на участке жил или был проездом известный человек, или существует легенда о заброшенном храме, о местной деревне, об источнике воды или озере с необычной формой — это всё может привлечь посетителей. Примером удачной агротуристической фермы может послужить АТК «Богдарня» Джона и Нины Кописки (Владимирская область, Петшинский район, д. Крутово).

Можно также начать свой поиск, исходя из глубокой внутренней потребности в месте, основанной на эмоциональном опыте, приносящем состояние удовлетворения. Но важно осознавать границы реальности и мечтаний, отказаться от несовместимых вещей: люблю с северо-запада и хочу тоннами конкурентно выращивать столовый виноград или наоборот: люблю хурму, но жаркий климат переношу с трудом. Вы должны совпасть с вашими любимыми растениями по агроклиматическому районированию.

Также важно трезво оценивать развитие инфраструктуры района в данный момент и на ближайшую пятилетку: например, в Абакане всё растёт, но там низкое качество жизни, сложности инфраструктуры. Если хотите вести сельское хозяйство, то нужно в первую очередь позаботиться о своём комфорте и короткой выгодной логистике. Удалённое сельское хозяйство — миф.

Если хотите сосновый лес, то в таких местах всегда будут лёгкие почвы, лёгкие грунты, никогда не будет глины, то может не подойти, например, для орехоплодных, которым нужны известковые суглинки. Если нравится влажный климат северо-запада, и хотите, чтобы рядом было большое водохранилище, или вам интересно предгорья, тогда придётся отказаться от косточковых плодовых растений, которые не любят ночных перепадов температуры и холодную росу.

С несоответствием потребностей, стремлений и параметров участка мы сталкиваемся постоянно. Нынешней осенью (2020 г.) проводили экспертизу в Крым: обосновавшись в засушливом регионе, между двух коридоров холодного стока, с резкими ночными перепадами, владельцы мечтали о прудах, плодовом саду с персиками, абрикосами, виноградом и даже хурмой. Но реалии оказались совсем другими.

Размер участка

При ведении частного хозяйства и для снабжения одной семьи обычно достаточно до гектара земли. В деревенской радиально-кольцевой структуре огорода/сада составлял 20–30 соток. Отдельное место выделяется для пастбища и сенокоса, если планируете держать птицу, коров, коз.

В интернете также легко можно найти расчёты и размеры необходимых площадей на одну лошадь, корову, кур. По нашему

опыту, одной семье с десятком кур и парой коз, с плодово-овощным садом, огородом нужен гектар земли и не меньше гектара земли на сенокос.

Мы много раз наблюдали за тем, как владельцы не представляли, сколько им понадобится площади на этапе покупки земли и запуска проекта, а затем проекты очень быстро росли, и приходилось покупать дополнительные земли.

Пример консультации прошлой осени: 10 лет назад с семьёй детьми, устав от Москвы, купили дачу в типичной полузаброшенной деревне, без соседей, с огромными пустынными полями и лесами вокруг. Постепенно они вошли во вкус сельской жизни, начали содержать животных, развели приличное стадо, начали продавать молочные продукты отличного качества, появились постоянные клиенты. Всё это время семья пасла животных и косила траву повсеместно, без ограничений. Наступила весна 2019 года, и вдруг им стало негде пасти животных и косить для них траву, так как предприниматели с отарами овец выкупили или взяли в аренду все

то нужно понимать, какие сорта подходят для вашей задачи и ваших ресурсов, хотите ли вы делать сок. Если нужны рыхлые, «ватные» сорта, пригодные для пастилы, зефира, которые легко сдавать на переработку, то нужна земля с короткой доставкой до линии производства пастилы.

Почва

Для успешного коммерческого выращивания плодовых и ягодных садов важно сразу определить нужную сумму температур и почву. Если нужны кислые почвы, а вы выбрали участок на щелочных суглинках, то постоянно придётся бороться с естественным ключевым фактором. В пермакультуре существуют технологии преодоления плотного механического состава почвы, но по этим расходам нужно предварительно закладывать средства.

Для частного хозяйства с 10–20 деревьями можно вручную подготовить почву, но если сажаете от 50 деревьев, то это будет слишком трудозатратно. Мате-



ринская почвообразующая порода не меняет, поэтому наш совет — искать подходящие параметры почвы под производственную задачу.

Часто на северо-западе России встречаются пестрые почвы на небольшой территории, это мореновые (ледниковые) почвы, с тяжёлой глиной, перемежающейся песками и известняками. Мы встречались с такими участками и зонировали хозяйства под три разных вида по чв, например, на КФХ «Новая Русса», в Новг ородской области, а также в частном саду в Смоленской области.

Гористая, холмистая местность с высокими сухими местами и влажными, даже заболоченными подшолами подойдёт для создания большого биоразнообразия на участке, как на нашей опытной площадке «Пермапарк» в Сочи.

Для многоотраслевого хозяйства удачный участок — это место с разными рельефами, разными биотопами и почвами. На 20–30–50 га могут быть существенные почвенные и рельефные различия, что задаёт возможности для богатого биоразнообразия.

Вода

Сейчас в России очень большая проблема с питьевой водой, зачастую уже не работают скважины в 30–40 м — маленький дебет или полное отсутствие воды в этом горизонте, а на большой глубине — 100 м и более — встречается очень засоленная вода. Поэтому главные вопросы: откуда добывать воду для полива, куда сбрасывать канализацию и как фильтровать.

С первых этапов нужно продумать вопросы доподготовки: например, какие потребуются фильтры, чтобы очистить воду от солей. Также встречается и неприятный сероводородный запах воды. При бурении часто забывают про правило: чем глубже залегает вода, тем менее она пригодна для питья, за исключением самостекающих артезианских вод и родников. Но, к сожалению, вблизи крупных городов такие родники уже очень загрязнены, любой родник надо обязательно проверять, делать анализ воды.

Мы советуем спрашивать у местных жителей о глубине скважин и колодцев, о качестве и происхождении воды. Также важно понимать, что чем больше в округе скважин было вырыто с соблюдением правил бурения, без

изоляции обсадной рубы от окружающего грунта, тем больший риск того, что уровень грунтовых вод загрязнится, просядет, и ни у кого не будет воды. Малейшая перекачка и перерасход дебета воды ведут к хлопотливанию линзы — дефицит воды в посёлке обеспечен.

Узнавая об источниках питьевой и технической воды, опросите местных, но не забудьте предупредить вас, что о беспокоиться не о чем. Также хотим отметить, что такие ситуации встречаются особенно часто в южных и ближайших к ним регионах, а на северо-западе России уровни грунтовых вод пока достаточно насыщены, работают колодцы, не то что скважины.

Растения

Прежде всего ещё до выбора участка рекомендуем составить дендрологический список: какие растения привлекают и какие обязательно хочется иметь на участке.

Частное хозяйство может быть достаточно экспериментальным, но если планируете бизнес, то выбирайте районированные, отселектированные культуры для ваших мест, чтобы ограничить риски хозяйства. Например, выращивать капризные, но востребованные потребителями сорта фруктовых деревьев при частых холодных туманах — затратный эксперимент, который не стоит затевать будущим предпринимателям-садоводам, чтобы точно не работать с каждым болеющим деревом.

Второй путь при выборе участка — всё-таки взять то, что нравится, и закладывать хозяйство, исходя из возможностей данного места.

Например, если непременно хотите приобрести участок в Псковской или Ленинградской области, посмотрите, что там уже научились выращивать. Мы знаем, что в Ленинградской области выращивают даже грецкие орехи. И при этом понятно, что невозможно выращивать пеканы в Татарстане.

Частые ошибки

Для хозяйства, нацеленного на биологизированный способ землепользования, важно оценить почву с точки зрения интоксикации: что делали на этих землях до продажи. Часто для закладки сада приобретают земли после интенсивного сельского хозяйства (картофель, масличные, зерновые и т.д.), и требуется длительная

реабилитация земель — от трёх до пяти лет. Поэтому обязательно нужно сделать анализ почвы перед покупкой.

Также следует оценивать факторы, действующие сейчас: все ближайшие предприятия, объекты сельхозпромышленности, большие поселения, чьи сточные воды и неправильная утилизация отходов могут влиять на фон грунтовых вод. Не стоит покупать земли, если выше находится сельскохозяйственное пастбище или загон для скота, так как на ваши почвы дождевыми потоками будет смываться навоз, интенсивно содержащий пищевые добавки или гормоны. Часто также запах от производств распространяется на участок из-за розы ветров. Если цель хозяйства — рекреация и туризм, то придётся перепрофилироваться.

Часто покупатели забывают о таких вещах, как зона отчуждения от кабелей газопроводов и трубопроводов. Нужно обязательно проверить, не проходят ли по участку трассы, трубопроводы федерального и местного значения, кабели связи, присутствуют ли какие-то другие ограничения в использовании земли. Иногда недобросовестные риэлторы скрывают эту информацию, и если вы сами не провели исследование, то есть вероятность, что не сможете вести хозяйство, сажать высокие деревья с глубокими корнями, прокладывать дороги.

Однажды мы встретились с таким случаем, когда по участку пролегал еле заметная грунтовка к соседней полузабытой деревне, и оказалось, что это сервитут (получение возможности на ограниченное пользование недвижимостью, вещь или землёй, которые находятся в чужой собственности). По участку в дачный сезон стали ездить машины. Владельцы попытались поставить шлагбаум, сделать объезд, но их действия оказались незаконными. Строго проверяйте документы на сервитуты.

Иногда люди выбирают участок с красивым видом на берегу реки или в дохранилища, но не учитывают, что в таких местах обычно сильная ветровая нагрузка — иссушающее и замораживающее действие на садовые культуры.

Преимущества

Прежде всего преимущества — это строения на вашем участке, старые здания, которые можно от-

ремонтировать. Иногда на участке уже существуют необходимые системы и технологии, которые можно восстановить минимальными затратами. На территории бывшего Советского Союза часто заложены системы мелиоративных валоканав, террасирование, плотины и дамбы, водоотводные системы на полях.

Наличие таких систем может сильно сэкономить деньги на земляные работы.

На проекте в Южном Урале, в Катав-Ивановском районе, осенью 2020 года под густыми зарослями трав во время экспертизы участка мы обнаружили старую валоканавную систему и террасирование, которые даже не нуждались в реставрации, а могли использоваться, так как они работают, распределяют воду и собирают гумус.

Ещё более масштабное террасирование резких уклонов периода 60-х годов мы обнаружили в горном районе Сочи, рядом с проектом Пермапарк. На террасах южной экспозиции также благополучно растёт старый ореховый сад фундука. На проекте Экзэмп в Крыму прекрасно функционирует плодовый сад на террасах и пруд с плотинкой возрастом 60 лет.

Повсюду встречаем старые советские грунтовые плотины, прекрасно работающие более 50–60 лет. Попадаются и грунтовые плотины, построенные крестьянами более 200 лет назад.

Также важно знать, что принят закон о залесённых землях сельскохозяйственного назначения, по которому можно не выпиливать заросший молодым лесом участок, а официально оформить лесное хозяйство для закладки лесосада.

Напоследок

Покупка земли всё равно остаётся эмоциональным шагом. У вас всё обдумано и рассчитано, но вдруг срываются интуиция, детский шаблон или что-то ещё, и вдруг вы покупаете землю, несмотря ни на что. Мы не имеем в виду, что в это место не нужно влюбляться, надо! Без влюблённости в свою землю вообще тяжело начинать хозяйство. Но рекомендуем не сходить с точки баланса, действовать в многомерной логике, строить причинно-следственные цепочки и доходить до причин и факторов первого порядка.

Даже если вы знаете, что вам нужно, иногда сложно выбрать один вариант из нескольких подходящих.

Мы можем помочь вам с выбором, определив особенности, преимущества и риски конкретного участка, уберём от критических ошибок и неоправданных затрат. Проводим очные и удалённые консультации, обращайтесь (<https://naturbook.center/konsultaciya>).

Когда участок выбран, рекомендуем заказать экспертизу участка для дальнейшего проектирования.

Валерия БУКИНА,

эксперт пермакультуры, исследователь сложных живых систем человека, социума и природы

Агротландшафтная архитектура «Naturbook»,

Российский Центр

пермакультуры Хольцера

Тел. 8 (495) 006-28-87

<https://vk.com/@naturbook-kak-vibrat-uchastok>



Природа лечит

Большая часть сознательного человечества страдает от острой нехватки природы.

Мы проводим 24 часа в сутки под квартирными и офисными арестами, работаем при искусственном свете, едим в помещении, передвигаемся из дома в офис в транспорте.

Большинство из нас ещё помнит старые добрые времена, когда мы детьми играли в сыщик-разбойника во дворе и приходили домой только, чтобы поспать и поесть.

Профилактика болезней без возвращения к природе просто невозможна. Дети более тонко чувствуют неполноценность городской жизни и выск азывают это в виде аллергий, частых простуд, плохой успеваемости. Природа лечит. Но кто из традиционных врачей приписывает лечение природой?!

Волшебные средства оздоровления природы — это солнечный свет, звуки и цвета природы, воздух, движение...

Дети особенно страдают без общения с природой.

Жизнь наших детей проходит в замкнутом помещении, среди компьютерных игр и социальных сетей в интернете. Очень немногие дети могут похвастаться тем, что проводят большую часть времени на свежем воздухе. Работающие родители могут в лучшем случае предложить своим чадам летний лагерь или съездить на недельку на море.

Мало кто может позволить себе сходить с ребёнком на несколько дней в поход, спать в палатке, купаться в холодной реке, разводиться костёр. Мало кто хочет познакомить растущего человека с природой и вместе с ним окунуться в совершенно другой, живой и необыкновенный мир и научиться некоторым полезным вещам.

Лучшее, что мы можем сделать для своих детей сейчас — это избавиться от телевизора. Телевизор — враг, заменяющий настоящую реальность поддельной. Чем больше времени мы проводим, просматривая любимые сериалы, тем меньше времени остаётся на пребывание на природе.

Идите на природу, общайтесь с реальными людьми напрямую, смотрите на небо, слушайте пение птиц, дышите свежим воздухом! Природа дарит здоровье!





И сыр, и дети, и любовь

Андрей и Алла Токаревы пять лет назад кардинально изменили свой образ жизни, переехав из Москвы в маленький хутор под Инжавино (Тамбовская область). Сейчас у них трое детей, дом, хозяйство и общее занятие — ремесленное сыроделие.

Как даётся такая жизнь и что нужно знать, прежде чем решиться на подобный переезд? Об этом и многом другом рассказали Токаревы, сменившие столичный комфорт на крестьянский труд.

— **Расскажите, как вы к этому пришли.**

Алла: — В 16 лет я уехала из тамбовского села Красивка на учёбу в Москву и до 28 лет жила в столице. Мы с мужем переехали в деревню осенью 2015 года. Он очень легко решился на переезд, а вот меня пришлось уговаривать. Имели место стандартные установки о том, что надо выучиться, построить карьеру. У нас с Андреем к тому времени уже были и карьера, и возможность путешествовать, и квартира. Но с рождением детей ценности сильно поменялись. Мы родили первого ребёнка, Кирилла, и задумались, как нам обеспечить ему достойную жизнь. Какие продукты ему надо давать? Если растить ребёнка в Москве, то, скорее всего, ты должен много времени проводить на работе, отдать ребёнка в детский садик, а еду покупать в супермаркете. Там только очень богатые люди могут позволить себе качественную фермерскую еду. Поэтому мы решили переехать: здесь, на хуторе, можно обеспечить своим детям и здоровое питание, и интересный досуг. Можно не отдавать детей в детский садик, а самостоятельно заниматься их воспитанием.

Андрей: — Я тоже сначала не был готов к переезду. Мне не хватало информации о том, как жить в деревне. Романтика, конечно, была в голове: сейчас переедешь, сразу заведёшь хозяйство, всё моментально построишь, но все эти иллюзии очень быстро развеялись.

Алла: — Действительность, она другая.

— **А с чем пришлось столкнуться?**

Алла: — Первые проблемы были с землёй. Мы выбрали прекрасный участок, нам его подтвердили. Земля была рядом с красивым озером, под шикарной липой. Начальник села сказал «да, можно», но потом изменил своё решение и отказал. Причём он сделал это, когда мы уже заказали брёвна. В итоге мы очень быстро нашли новую землю и лично выкупили участок.

— **С чего вы начинали свою жизнь на хуторе?**

Андрей: — Мы начинали её

неправильно: сразу стали строить дом. Вложили в него много денег, и зря, потому что сейчас живём в старом доме, а новый ещё не доделан. Финансы надо было вкладывать в хозяйство. Сейчас у нас есть корова, телята и козы.

— **Когда заводишь животных, то становишься буквально прикованным к ним, да?**

Андрей: — Да, о путешествиях не может идти и речи, но всё нормально. Ещё в городе к нам пришло понимание, что путешествия ради путешествия — это трата времени и ничего полезного они



не приносят. В своём хозяйстве гораздо больше пользы и плюсов. Выбирая между путешествиями и хозяйством, мы выбрали хозяйство. Но всё равно думаем, что в будущем всё-таки получится организовать хотя бы две недели «отпуска», чтобы показать детям новые места.

— **Вы специально подбирали такое место, чтобы без соседей, подальше от людей?**

Андрей: — Нет, чтобы подальше от людей, просто мы не хотели жить в деревне или селе среди не всегда приятного контингента. В деревнях много алкоголиков, нам было бы неудобно перед детьми.

Алла: — Самое главное — на таком удалении от людей проще развивать своё хозяйство. Когда мы только переехали из Москвы, то какое-то время жили у моих родителей, и там постоянно были проблемы с соседями: то коза не туда зайдёт, то ещё что-нибудь. Но когда в хозяйстве 10 коз, каждую не проконтролируешь, они свободно ходят по всему участку.

— **Расскажите, как строится ваш день.**

Алла: — Андрей всматривается в жизнь — в пять с чем-то — и идёт на дойку. После этого кормит животных и убирает в сарае. Затем муж приходит домой, а тут уже я встала и приготвила завтрак. Мы все вместе завтракаем, а потом начинаем перерабатывать молоко и несколько часов занимаемся именно этим. Потом обедаем. Затем дойка, и периоди-

чески после неё бывает ещё одна переработка молока. Переработка представляет собой следующее: берёшь молоко, добавляешь в него сычужный фермент и делаешь сырное зерно. Но не сказать, что у нас есть какой-то план приготовления сыров, это больше импровизация. Но сыр мы готовим каждый день. Во второй половине дня приходит время уборки, и как раз к этому времени мы встречаем корову из стада. Затем ужин,



переезжая сюда, мы этого не знали, но лучше было бы всё спланировать.

Алла: — Мне кажется, что выбор занятия может поменяться. Переехав, мы купили себе свиней, корову, козу, уток, гусей, так как не знали, чем конкретно будем заниматься. Не знали, куда нас притянет. Вот Андрею больше понравились козы, чем коровы. Аппетит приходит во время еды, поэтому главное — начать.

Андрей: — Ещё нужно быть готовым к трудностям. Не должно быть брезгливости. Если человек решит завести хозяйство, то ему придётся иметь дело с навозом, принимать роды и т.д.

— **Андрей, но вы же жили в Москве. Как вы смогли ко всему этому подготовиться?**

Андрей: — Меня часто отправляли в деревню к бабушке. Для меня это не было шоком, я жил в таких условиях каждое лето. Коровы, сенокос — во всём этом я участвовал с самого детства.

Алла: — Мне кажется, что самое главное здесь — это гибкий мозг, чтобы ты всегда искал знания и мог их принимать. Очень важно всегда быть готовым учиться. Мы постоянно учимся. Например, Андрей сам сложил баню, научился ухаживать за козами, доить, принимать у них роды, делать сыр, печь хлеб. Нужно знать очень много нюансов.

— **А где вы черпаете всю эту информацию?**

Андрей: — В интернете.

Алла: — Плюс мы состоим в сыродельных группах, где обмениваемся опытом с сыроделами со всей России.

— **Получится ли жить в таких же условиях, но заниматься не хозяйством, а работать на фрилансе?**

Алла: — Да, у меня есть удалённая работа. Когда мы только сюда переехали, у нас была материальная поддержка в виде моего оклада, который я получала, удалённо работая бухгалтером. Если есть такая возможность, то не

стоит её терять. Здесь постоянно нужны деньги на развитие.

— **Какой стартовый капитал нужен для переезда в деревню?**

Андрей: — В принципе — любой. Конечно, желательно иметь тысяч триста, чтобы купить участок с домом. Но главное — вкладывать финансы в хозяйство, в развитие. Можно стартовать и со ста тысячами.

— **Как изменился ваш образ мыслей, когда вы переехали в глубинку?**

Алла: — Мы поняли, что у нас совсем небольшие потребности. Раньше мы хотели крутую машину, но здесь спокойно поменяли наш «Форд» на «Уазик». Правда, потом поняли, что он не отвечает нашим потребностям. Также здесь начинаешь проще относиться к людям, и к себе.

— **Были ли моменты, когда вы сомневались в правильности переезда?**

Алла: — Нет. В большинстве решений я полагаюсь на мужа: как он скажет, так и будет. У меня другие заботы, более приземлённые, женские: чем накормить, во что одеть детей, как создать уют. Я хочу решать такие вопросы. Основные задачи — куда переехать, как жить, чем заниматься. Всё это решает Андрей, и я в это не вмешиваюсь. Решила не тешить всё на себе. Собственно поэтому отказалась от карьеры и начала рожать детей. Мне это больше по душе. Хорошо, когда смотришь не сильно вперёд. У тебя есть один день, и ты радуешься ему, получаешь всё по максимуму и особо далеко не загадываешь. Это не значит, что ты не строишь планов, нет. Просто ты держишь в голове, что этот день может быть последним. Когда начинаешь так жить, то жизнь становится гораздо ярче. Поэтому как я могу сомневаться? Я живу в «сегодня» и абсолютно довольна всем, что с нами происходит.

Людмила ЧЕРНОВА
Фото Алексея СУКОРУКОВА

Тамбовская область
<https://tamlife.ru>





Резьба на окнах и 64 сотки земли

Елену Поморцеву в Екатеринбурге знают как репортёра и автора документальных программ на «Четвёртом канале». Алексей Карасёв — специалист в сфере высоковольтной энергетики и электротехники, в прошлом — работник завода «Электрощит». Полтора года назад пара сбежала из Екатеринбурга навсегда, оставив прежнюю жизнь.

Сейчас ребята осваивают 64 сотки земли в деревне. На участке уже появились пасека, огород и мастерская варенья. Своё хозяйство, признаются, не только кормит, но и приносит доход.



Елена рассказывает, зачем она променяла темп Екатеринбурга и репортёрскую работу на жизнь в далёкой деревне.

Мысль о переезде назрела достаточно долго, ещё до всей этой коронавирусной истории, которая, безусловно, повысила интерес к загородной недвижимости. В городе мы любили отдыхать, когда нам было лет по двадцать. Тогда была актуальна тема ночных клубов, концертов. Стали старше и начали сбегать из Екатеринбурга при первой же возможности. Немало денег и времени тратили, чтобы уехать подальше. В какой-то момент поняли, что формат «жить в деревне и иногда навещать в город», а не наоборот, нам ближе. Прогнали по Екатеринбургу, к слову, никогда не принесли удовольствия. В плане благоустройства и городской среды этот город больше подходит для работы, а не для жизни.

Каждый год мы путешествовали по разным регионам страны, от Екатеринбурга до Санкт-Петербурга проехали всё. Запал в душу район «золотого кольца России». Деревни здесь нарядные. Много домиков с резьбой. Владимирская область к тому же вполне благополучна в плане экологии, чего не скажешь об окрестностях Екатеринбурга. Никогда не было желания купаться в озёрах типа Таватуй и Балтыма. За 10 лет, что я работала на телевидении, мне до-

велось снимать сюжеты про людей, которые задыхались от горящей неподалёку свалки, жались на несанкционированные выбросы куриного помёта с птицефабрики. Насмотревшись на это, покупать землю в Свердловской области передумали.

Во Владимирской области хорошие дороги, климат более устойчив, чем на Урале. Устроила и отдалённость от цивилизации. Наша деревня (расположена на границе Ивановской и Владимирской областей) хоть и считается по местным меркам глухой, на машине за час мы добираемся до областного центра Владимира, 250 км отделяют нас от Москвы и Нижнего Новгорода.

Самый насыщенный был первый год. Нам надо было организовать в деревне все блага, к которым мы привыкли в городе. Бурили скважину, монтировали тёплые полы, делали разводку воды по дому, строили мебель. Второе лето посвятили пчёлам. В этом деле мы новички, поэтому времени ушло немало. Ульи сделали своими руками. Выбрали место под пасеку, скосили траву, отсыпали площадку щебнем, соорудили подставки под ульи, запустили пчёл и начали ухаживать за ними. Также у нашего дома был так называемый крытый двор. Раньше в таких помещениях хранили сено, дрова, держали кур. Эту постройку мы разобрали и сделали новую из

оцилиндрованного бревна. Внутри оборудовали мастерскую.

Сейчас на участке четыре улья. Пчёлы в этом году дали первый мёд.

Всегда очень любили мёд, поэтому решили завести пчёл. Держать их — целая наука, но нам интересно. Плюс и в том, что пчёлы не привязывают к месту. Есть определённые периоды, когда нужно за ними ухаживать, откачивать мёд, но без проблем можно уехать на неделю и оставить их.

Что будем делать с 64 сотками земли? Эти 64 сотки земли разделены на две части. На первой стоит дом, здесь же сад. В нём цветут яблони. Есть сливы, крыжовник, смородина, жимолость, голубика, малина. Планируем посадить вишню и грушу. Также разбили небольшую огород. Вторая часть нашего участка занята лесом. Там есть поляна, где мы поставили нашу маленькую пасеку и там же планируем её масштабировать. Следующим летом надеемся увеличить число ульев до 10 штук. Пока их четыре.

Главное преимущество деревенской жизни — своя земля. В отличие от городской квартиры, большое поле для творчества. Можно делать что-то своими руками, а нам это нравится. Почти



всю мебель сделали сами. Например, кухонный гарнитур, фартук из спилов можжевельника, гардеробную.

У нас нет готового рецепта, как заработать в деревне, нет какого-то бизнес-плана. Большую часть денег мы зарабатываем в городах, просто удалённо. Также планируем участвовать в ярмарках, которые проходят в городах «золотого кольца». Продавать будем мёд, варенье и джемы, приготовленные из собственных ягод. Традиционные русские лакомства и сейчас реализуем через социальные сети. Развозим друзьям, родным и знакомым. Много заказов поступает от

московских компаний в новый период.

Мы завели Ютуб-канал спустя полгода жизни в деревне. Он называется «Побег из мегаполиса» и посвящён переезду из города на свою землю. Ну как не сделать блог на Ютубе, если 10 лет проработал на телевидении, умеешь снимать и монтировать видео? Но пока это не за деньги. Чтобы блог приносил доход, нужно хотя бы 100 тысяч подписчиков и регулярно выпускать ролики. Мы снимаем только тогда, когда есть что показать. Подписчиков пока 15 тысяч человек. Если интерес увеличится, возможно, будем уделять этому больше времени.

Что можем посоветовать тем, кто хочет перебраться в деревню?

Единственный вопрос, который нужно решить заранее, — финансовый. Мы бы посоветовали не уезжать в глушь. Можно найти деревню, расположенную неподалёку от крупных населённых пунктов. Тогда работа всегда будет. Ещё при выборе места надо узнать, как обстоят дела сотовой связью, интернетом. Этот вопрос актуален для тех, кто работает удалённо. Подушка безопасности зависит от запросов человека. Кому-то она не нужна, а кому-то и миллиона не хватит.

<https://www.e1.ru>

Фото предоставлено Еленой Поморцевой



Два верных друга — время и тишина

Около трёх лет назад мы с мужем купили новый дом в деревне. Простую коробку из песчано-бетонных блоков с плоской сделанной крышей и свеженькими пластиковыми окнами, без каких-либо коммуникаций и земляным полом. Нам предстояла грандиозная работа по созданию дома из этой постройки. Пожалуй, эта работа стала одним из важнейших опытов в нашей жизни и остаётся неиссякаемым источником самопознания и роста.

Прожив всю жизнь в городе, мы невольно принимаем все «блага цивилизации» как нечто само собой разумеющееся. Всё, что требовалось от нас для жизни в комфорте, — зарабатывать деньги и платить поставщикам этого комфорта. А в деревне мы взяли ответственность за свой комфорт на себя. И многие привычные вещи предстали перед нами в новом ключе: сколько мы производим

биологических отходов, как много остаётся пластикового мусора, как много мы тратим ресурсов: воды, электричества...

И осознание этого мощно повлияло на нас и изменило наши привычки. Мы стали меньше потреблять готовых продуктов из магазинов, одежды, электричества, услуг, бесполезной информации из сети. Начали больше делать своими руками, ощущая прирост физических сил и мощное творческое саморазвитие. Наш ум стал практичнее и трезвее. Социальные маски, рекламные лозунги, идеалистические представления о мире и человеке, желание сравнивать себя с кем-то или оценивать других людей — всё это постепенно отваливается.

В деревне мы остаемся наедине с собой. Невкуда бежать, нечем обмануть себя. Это в отлаженных городских условиях мы могли верить в любую идею, и социум помогал крутиться в

этом самообмане. В деревне это не работает: только трезвый ум позволяет сохранить здоровье и душевное равновесие. А без них просто невозможно наладить быт вокруг себя: всё будет рассыпаться вместе с бытом.

В деревне у нас появились два верных друга — время и тишина. Они помогают прийти к себе, к своей ерцевине, к силе и покою, которые помогут перенести любые трудности.

Конечно, я понимаю, что это лишь мой путь, он не универсален, и у каждого человека своя дорога к себе. Просто хочу поделиться тем, как мне сейчас хорошо сидеть в своём доме, где каждый уголок сделан своими руками, где домашний хлеб и пью молоко от соседской коровы, а на улице дождь моет зелёную травку во дворе. И так хорошо!

Татьяна
Краснодарский край
<https://vzorsgor.com>





Шугуровская мука

Экопродукты под честное слово

Производство экопродукции в нашей стране сейчас ничем не регламентировано — это факт. Тему эту поднимали сельхозпроизводители давно, полтора десятилетия назад. Проект Федерального закона об органическом сельском хозяйстве был внесен в Госдуму РФ в 2015 году. И, по словам Анатолия Шугурова, закон об экологически чистом сельскохозяйственном производстве «в Госдуме жуют по сей день». Выходит, сегодня любой аграрий, от производителя кормов до сыродела, может заявить о своей продукции как об экологически чистой, написав в сопроводительных документах или на упаковке: «Органическая». И даже если в кормах и сыре эксперт обнаружит пестициды или следы антибиотиков, то производителю жулику это ничем не грозит. Главное — не превысить допустимые нормы. То есть это вопрос совести. А совесть и честность продавца, как известно, не являются объективными факторами, спекулируют на тяге людей к здоровому питанию множество торговцев.

Реальные, а не фальшивые производители экологически чистой продукции, такие как руководитель ТНВ «Пугачёвское» А. Шугуров или чаеводы из ОАО «Мацестинский чай», идут на добровольную сертификацию в российских лабораториях или зарубежных центрах экоэкспертизы. Для чаеводов это вопрос принципиальный, «Краснодарский чай» идёт на экспорт и продаётся даже в Лондоне в «органических» магазинах. Шугуров же пытается своим примером доказать всем земледельцам страны, что можно процветать, не загаживая почву химией и не убивая её плугом.

Почти каждый год урожай зерна в «Пугачёвском» — свыше 30 ц/га, что для серо-глинистых почв Пензенской области — результат более чем достойный. Про качество зерна говорить — одно удовольствие, это вам не фараонское безобразие правдами и неправдами перекалцифицировать в продовольственное. Пшеница настоящего 3-го класса.

Секрет успеха внешне прост: три десятилетия работы без плуга, почва обрабатывается плоскорезами без переворота пласта, что сохраняет в почве жизнь — биоту, микроорганизмы и бактерии. Жучков и червячков, как выражается Анатолий Иванович. С орняками пшеница прекрасно «разбирается» сама. Забирают у поля только зерно, солома остаётся в земле и подпитывает органикой плодородный слой. Соответственно полный отказ от минеральных удобрений и тем более любой химии — пестицидов, фунгицидов, инсектицидов... Как результат, 7 тысяч га хозяйства стали по качеству мало чем отличаться от элитного чернозёма. Учёные-почвоведы приезжают, сначала не верят своим глазам, копают ямы, берут пробы, изучают и изумляются.

К экологически чистому земледелию и рентабельности под 300% Шугуров привёл хозяйство через экономические выкладки. Там, где землю уродуют плугом и по полной программе «удо-



Мука́ или му́ка? Судите сами. Земледелец из Пензенской области Анатолий Шугуров совершенно справедливо гордится рентабельностью и урожайностью хозяйства, но скрепя сердце продолжает сдавать на элеваторы экологически чистое зерно из «Пугачёвского», но не всё и с каждым годом меньше и меньше. Обидно, когда бесценный для здоровья людей продукт попадает на спиртзавод или идёт на корм скоту.

брюют», себестоимость зерна выше практически вдвое и более. Технике требуется больше топлива для пахоты, а дорожные минеральные удобрения и химия также поднимают цену. Сегодня большинство аграриев стонут от кредитной нагрузки, ищут, где перехватить деньги на пенсию, со страхом смотрят в небо — у нас, куда ни кинь, кругом зона рискованного земледелия. Не будет урожая — хозяйство-должник пойдёт с молотка, а там хоть в петлю лезь, что иногда случается с фермерами-неу дачниками в прямом смысле. А у «Пугачёвского» солидные счета в банках и никаких заимствований.

Всероссийский мукомол

Шугуров легко делится опытом и технологиями с фермерами. В «Пугачёвском» никогда не спешат с посевной, земля должна прогреться и быть готова принять зёрна. Третий год в хозяйстве, на радость поклонникам здорового питания, работают две мельницы. Не самые мощные: о дна, отечественная, выдаёт 2 тонны муки в сутки, вторая, немецкая, — 300 кг. Шугуровская мука стала доступнее, я встретил её даже в подмосковном фермерском магазине. Раньше свободное от химии зерно покупали хлебопеки элитных пекарен и магазинчики органических продуктов Москвы, Кубани и других богатых регионов. Сейчас, во многом благодаря пришедшей известности, в «Пугачёвское»

за зерном со всей страны едут владельцы небольших частных мельниц, кто берёт тонну, кто сразу двадцать. В основном, естественно, для хлебопечения. Сетевые кафе-кондитерские тоже берут тоннами про запас, боясь — вдруг на весь год не хватит. Шугуров рассказал, как пекари и кондитеры приходят к «чистому» продукту:

— Своими глазами видел. Делают два варианта круассанов. Один — по современным технологиям, из муки с улучшителями, разрыхлителями и прочей дребеденью. Второй — из чистой муки, по книге 60-х годов прошлого столетия. Первый получает обычный, ничем не примечательный. Второй — золотистый, душистый — пальчики оближешь!

«Едут со всей страны» — это не преувеличение, а факт. Анатолий Иванович своей рачительностью сработал на столько кипучих ладных. По ним географию можно изучать: Ярославль, Тверь, Тула, Самара, Нижний Новгород, Пермь, Волгоград, Санкт-Петербург и, что удивило, Иркутск! Иностранцам, которые регулярно запрашивают хозяйство на предмет поставок муки и зерна, Шугуров твёрдо отказывает. Не из принципа, конечно, дескать, «сначала накормим себя», а потому, что с оформлением документации и лицензий для поставок на экспорт много мороки. А вот эту часть бизнеса хлебороб Шугуров, мягко говоря, недолюбливает. Да и объёмы у него по меркам глобальных экспортёров зерна мизерные.

Первая задача государства в части «органического сельского хозяйства», по версии Анатолия Шугурова, — это организовать надёжный контроль и поставки экологически чистого зерна для производства детского и лечебного питания. Не зря же именно в «Пугачёвское» за отрубями пригнали грузовик из Башкирии — в НИИ у биологов культуры бактерий гибнут из-за присутствия химии в отрубях других производителей.

Анатолий Иванович смеётся: — Часть зерна на добровольных началах всё же приходится отдавать на фураж фермерскому хозяйству. Там причина уважительная — выращивают экологически чистую птицу, гусей разводят.

Минсельхозу на заметку

У России есть великолепный шанс подмять под себя рынок экологически чистых продуктов. Поч-

ти два десятилетия около 40 млн га земель с ельхозназначением не получали ни грамма удобрений (столько же зафиксировано площадей под органическим земледелием во всём остальном мире!). А это значит, что на них можно сразу выращивать экологически чистую продукцию — корма, зерновые, овощи и фрукты. Намного проще по дню заросшие бурьяном земли, чем мёртвую, пропитанную химией почву, которая без «допинга» извне родить не способна. Как говорит Анатолий Шугуров, для восстановления естественного плодородия на таких землях требуется 5–6 лет. А где эти годы возьмёт повязанное кредитами и обязательствами хозяйство? Оно и дальше будет вынуждено сидеть, как наркоман, на химической игле. Такая же ситуация в Европе, где используется каждый клочок земли. Тут без госпрограмм не обойтись. Страшно обидно за полуубитые химией чернозёмы юга России.

Органическое сельское хозяйство (не только земледелие) должно быть регламентировано и контролируемо, чтобы исключить двурушничество: ни грамма ядохимикатов, антибиотиков, гормонов роста, пищевых добавок, генно-модифицированных семян (ГМО). Нужен единый и известный всем логотип для маркировки экопродукции.

— Органические продукты сегодня в моде, но для кого-то их наличие — вопрос выживания: многие аллергики реагируют на микродозы химикатов в хлебе, мясе, овощах. А кто-то, особенно дети, на нездоровом питании получает ту же самую аллергию и букет хронических болезней. За примерами далеко ходить не надо: красивые импортные яблоки моя жена есть не может — как их ни мой, ни три, тут же начинается аллергия. На невзрачные (но вкусные!) отечественные — никакой реакции! Секрет прост — наши яблоки опрыскивают от силы пару раз за сезон, а те же польские или испанские проходят до 20 обработок.

Задача государства — там, где есть сиюминутная готовность производить экопродукты, просто ввести единые и понятные правила. Ну и поощрить колеблющихся налоговыми льготами или сублидированием. К слову, в «Пугачёвском» много лет не видят субсидий на приобретение минеральных удобрений (они же их не закупают). Так почему для производителей органических продуктов не выделять те же деньги и на поддержку экологической чистоты или борьбу, например, с грызунами, так как в зернохранилищах с экопшеницей нельзя использовать никакую отраву?

Экопродукция — это выгодно.

Владимир ЛЕОНОВ

«Аргументы Недели», май 2017
<https://argumenti.ru>





Экопроект «Чистый лес»

Экоактивист из Санкт-Петербурга Артём Прыгин ходит в лес не с корзиной, а с мусорным пакетом. Уже несколько лет Артём и его девушка Валерия ведут непримиримый бой с лесным мусором. Мусор пока выигрывает.

Артём Прыгин — автор популярного блога в Instagram. Своим подписчикам он рассказывает не только о видах грибов и «тихой охоте», но и бережно о отношении к природе.

— Мусора всегда намного больше, чем грибов. К сожалению, несмотря на усилия добровольцев и экоактивистов, с каждым годом его количество только увеличивается, несанкционированные свалки растут как на дрожжах, да и «единичного» мусора, оставляемого безкультурными грибниками и отдыхающими, в лесах прилично, — рассказывает Артём.

За одну прогулку по лесу пара собирает несколько десятков мешков мусора и вторсырья. К сожалению, большая часть таких отходов для переработки не годится, поэтому его приходится выкидывать в обычные баки.

— С одной стороны, получается, что это простое перемещение мусора из пункта А в пункт Б, — признает экоактивист. — Но из двух зол приходится выбирать меньшее: всё же мусору больше места на полигоне, чем в лесу или водоёме. — И продолжает:

— Если говорить про несанкционированные свалки, то в большинстве случаев встречается строительный мусор. Например, кто-то сделал ремонт на даче и нанял недобросовестных подряд-

чиков из серии «вывоз мусора за 500 рублей». Камер нет, свидетелей нет, привлечь к ответственности очень сложно, да и наказание смешотворное: дешевле заплатить штраф, чем везти мусор на полигон. Что касается единичного мусора, то в 90% случаев это банки и бутылки из-под алкоголя.

Мусор, который пара не в состоянии сама донести до контейнера (а машины у них нет), Артём и Валерия оставляют на обочине в надежде, что его подберут автомобилисты. К этому их призывают специальные листовки, прикреплённые к пакетам.

Вместе с листовками Артём и Валерия составляют открытку «Спасибо за Чистый лес!», дизайн которой разработали сами. Схему с пакетами молодые люди придумали четыре года назад и сами удивились, что она работает.

Небольшую часть мусора всё же удаётся рассортировать. Алюминиевые банки, ПЭТ и стекло экоактивист отвозит в Санкт-Петербург на переработку или также оставляет на обочине с запиской, что внутри не мусор, а вторсырьё.

Ну а чтобы всем гостям леса впредь было не повадно сорить, Артём и Валерия вешают вдоль дороги на столбах или мёртвых деревьях плакаты «Что посеешь, то и пожнёшь».

— Работает ли это — сказать трудно, но хочется верить, что это так, — признаётся Артём. — Иногда нарушителя удаётся поймать с поличным, тогда делаю замечание. В основном реагируют спокойно, многие прячут глаза, на вопрос: «Зачем вы так поступили?» отвечают: «Привычка». У экоответственности очень много уровней. Я считаю, что доносить условный фантик до урны так же важно, как жить по прин-



Гриб Грибыч
VK @gribgribych
Insta @mushroomsgram

ципу «ноль отходов». Да, это абсолютно разные уровни экоознания, но и то, и другое — это действия со знаком плюс, — считает Артём Прыгин.

Что касается глобальных мер по борьбе с мусором, то начинать надо с сокращения потребления, уверен экоактивист. Сейчас человек в среднем производит до полтонны отходов в год, это 35 тонн за жизнь. Такими темпами в лесу придётся отдать под новые полигоны.

Артём и Валерия тщательно следят за своим потреблением, однажды даже в течение месяца в качестве эксперимента попытались прожить, вообще не оставляя мусора и отходов. На 100% не получилось, но результаты всё равно неплохие.

— Самое главное — люди должны понять, что жить экологично — это нормально. Нормально жить по принципу «После меня должно быть чище, чем было до меня». Нормально ходить в магазин со своими пакетами и фрутовками. Нормально заниматься раздельным сбором, а не выкидывать все отходы в один бак. Надеюсь, что когда-нибудь человечество придёт к этому. Так или иначе, мы движемся в этом направлении, правда, очень маленькими шагами, — подытожил экоактивист.

<https://ecologyofrussia.ru>



Откажитесь от пластика!

В быту человек использует множество вещей, которые оказывают значительный вред окружающей среде: одноразовые предметы, бытовая химия, продукция из немаркированного пластика, который нельзя сдать на переработку. Однако эти предметы легко заменить — приобрести или сделать самим.

Замена пластиковым пакетам — тряпичные сумки, тканевые или бумажные мешочки для хранения продуктов в холодильнике, биоразлагаемые пакеты (обязательно обращайте внимание на состав, недобросовестные производители под видом биоразлагаемых иногда продают полиэтилен).

Замена одноразовой посуде — многоразовые контейнеры для еды из прочного переработанного пластика, посуда из органических материалов. В России уже несколько лет продаётся посуда из кукурузного крахмала, сахарного тростника, пшеничной соломы и пальмового листа, которая в течение какого-то времени полностью разлагается, не причиняя вреда экологии. Минус — она дороже пластика как минимум в три раза.



Замена одноразовым салфеткам — тканевые платки, пропитанные перекисью водорода, антисептики, дезинфицирующие средства.

Ватные палочки. Вообще не использовать ватные палочки, отдав предпочтение обычной вате или тряпичным платочкам, или наматывать вату на спички или зубочистки. Также продаются гото-

вые деревянные ватные палочки, их цена в среднем в три раза выше пластиковых.

Замена чаю в пакетиках — листовому чаю.

Замена одноразовым бритвенным станкам — металлические или деревянные станки. Металлические станки в розницу стоят дороже, но однозначно прослужат дольше.

Экологическая бытовая химия. Её производят на основе веществ растительного происхождения, такие средства выпускаются как российскими, так и зарубежными производителями. Приобрести их можно в специализированных магазинах, на веб-ресурсах или напрямую у производителей. Стоимость таких средств выше. Другой способ — самостоятельное создание чистящих средств. Бытовую химию можно заменить, используя соду, уксус, лимонную кислоту, горчичный порошок или древесный уголь, используемые в обиходе средства.

Экологическая косметика — натуральные косметические средства на основе веществ растительного происхождения, экологичная или органическая косметика. Такие вещества состоят из растений, продуктов пчеловодства и молочной кислоты. Они не тестируются на животных и чаще всего продаются в экологичной таре, подлежащей вторичной переработке. При покупке таких средств обращайте внимание на сертификаты USDA и ECOCERT, они подтверждают соблюдение стандартов органической косметики.

Замена одноразовым ручкам — карандаши, металлические ручки со сменным стержнем,

перьевые ручки со сменными чернилами; менять стержень в обычной шариковой ручке, не выкидывая корпус (хотя сам стержень тоже изготавливается из пластика, поэтому такой вариант нельзя назвать полностью экологичным).

Замена зубным щёткам — деревянные зубные щётки, материал которых подвержен органическому разложению, или использование щётки с долгим циклом использования, например, электронных с аккумулятором (батареи крайне вредны, предпочтите им аккумуляторы).

Замена пластиковым контейнерам — стеклянные ёмкости. Аналогично следует поступить с пластиковыми бутылками.

Замена компакт-дискам — облачные хранилища, флеш-носители, USB-носители.

Мы перечислили самые заметные предметы быта, которые можно без особого труда заменить экологичными аналогами. В целом всё сводится к отказу от продуктов из пластика и других предметов, отравляющих экологию. Предпочитайте натуральные материалы, избегайте использования пластика, замените пластиковые окна на деревянные, поменяйте лампы накаливания на светодиодные, приобретайте деревянные рамки вместо пластиковых, используйте обычное стекло вместо оргстекла.

<https://ecologynow.ru>



Это растение относится к ряду многолетних цветов, но часто выращивается садоводами как однолетник в силу того, что растение невозможно сохранить в саду зимой, и если его не выкопать и не перенести в помещение, то оно погибнет.

Красота эустомы завораживает любого, кто его видел. Эустома так же прекрасна, как роза, расцветки у неё самые разные — голубые, синие, розовые, жёлтые, красные, белые, бывают сорта махровые и простые, и все они, безусловно, прекрасны.

Не многие решаются выращивать эустому самостоятельно в силу её капризности, но у каждого она удаётся, и для того, чтобы своевременно получить красивое цветение эустомы, надо очень хорошо постараться и соблюсти все правила агротехники.

Признаюсь, даже на рассадном периоде эустома долго отказывалась у меня расти, ей то земля моя не нравилась, то свет не такой, то влажность или сухость не те и т.п. В общем, не доходила у меня рассада эустомы до высадки в грунт.

Но с каждым неудачным опытом накапливаешь и понимание, как и что нужно делать, чтобы всё получилось как надо.

Поделюсь своим личным опытом выращивания эустомы без замумных теорий. Всё «по чесноку», как говорится.

Начну с того, что эустома бывает высокорослая и низкорослая. Высокорослая — от 70 см и выше, до 1 м; низкорослая — до 50 см. Низкорослую можно выращивать как комнатное растение в горшках, а на лето для лучшего развития растения выносить в сад и по осени забирать домой. Удобно тем, что растение не придётся выкапывать, пересаживать и вообще с ним возиться. Высокорослые подходят только для грунта. Можно, конечно, их тоже выращивать, но нужны будут опора для её цветков и вазон побольше, литров на 5 подойдёт.

Рост эустомы очень важен, и позже я скажу, почему.

У меня было куплено несколько пакетиков семян эустомы, в основном производства Sakata. Семена у этой фирмы качественные, все дражированные, по 5 или 10 семечек в упаковке. Некоторые семена были от Гавриша, но тоже сакатовские. Другие производители семян эустомы мне как-то не попадались в магазинах.

Посев

Итак, посев эустомы обычно начинают в ноябре-декабре, что-

Эустома:

ОТ ПОСЕВА ДО ВЫСАДКИ В ГРУНТ



бы увидеть её цветение в июле. Чем позже посадите, тем дальше сдвинется время цветения.

Всхожесть свежих семян (не просроченных) эустомы 100%, то есть сколько посеете, столько и взойдёт. В некоторых драже попало по 2–3 семечка. Семена эустомы лучше всего сразу сеять каждый в свой стаканчик.

Лучший грунт

Лучше всего для посева семян эустомы брать только цветочный качественный грунт. Семена эустомы очень дорогие, поэтому экономить на грунте не вижу смысла. Самому делать грунт для эустомы тоже нет смысла. Чуть что не так сделаете — и всё, можете считать, что и деньги на ветер выкинули, и эустому потеряете.

Особенно это касается тех, кто надеется выращивать эустому на огородном грунте. Я уже несколько лет пробовала и экспериментировала, признаюсь, так и не смогла сама сделать тот самый грунт, который пришёлся бы ей по душе.

В прошлом году ради эксперимента посеяла эустому в три разных грунта: 1) качественный цветочный, нейтральный, покупной грунт, 2) кокосовые таблетки, 3) чистый вермикулит.

В результате получила вот что. В кокосовых таблетках взошли не все семена (предполагаю,



что провалились вниз и не смогли прорасти), затем часть рассады погибла в ходе выращивания. Общий процент выживших растений составил 20%, что, согласитесь, очень и очень мало!

В чистом вермикулите взошли не все семена, то есть тоже, очевидно, провалились в лужу, этот момент не учла, признаюсь. Но те, что взошли, развивались настолько плохо, что выглядели просто крошечками по сравнению с теми, что росли в таблетках и грунте. И это отставание было значительное.

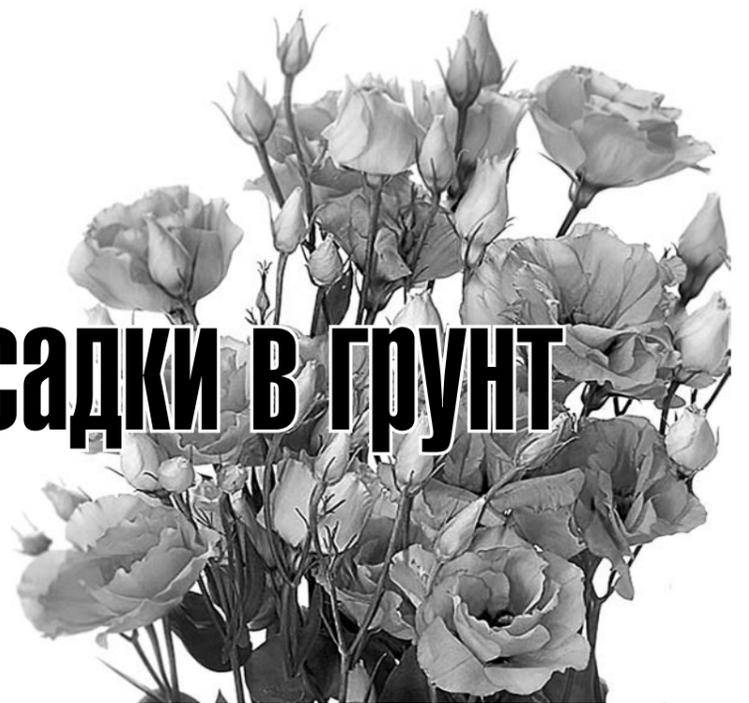
В чистом покупном, качественном, готовом цветочном грунте (ничего в него не добавила, просто не успела, и слава Богу!) эустома взошла на 100%, и выпала с яиц не было ни одного! По сравнению с растениями в других грунтах здесь эустома превзошла всех.

Выводы

1. Исходя из своего опыта, сделала вывод, что эустому и многие цветы всё-таки буду сеять в специальные покупные грунты, попутно буду также искать способы сделать максимально приближённый к этому типу свой грунт. Но пока в своём выборе остановилась на покупном. К сожалению, не помню ни названия, ни фирмы-производителя грунта.

2. Сеять семена эустомы в чистый вермикулит больше ни за что не буду.

3. Также не буду пользоваться торфо- и кокосовыми таблетками.



4. Так как всхожесть семян в специальном грунте 100%, то имеет смысл эустому сеять отдельно по одному семечку сразу в небольшие стаканчики (100 г достаточно).

ёмость рассады составила практически 100%.

Вместе с крупными растениями эустомы рассаживала также и крохотные, которые были угнетены вермикулитом и выглядели как недоразвитые уродцы. Даже они перенесли пикировку хорошо и прижились, хотя я на это и не надеялась, и очень быстро тронулись в рост.

Выводы при пикировке

1. Эустома хорошо переносит пикировку.

2. Ёмкость для пикировки эустомы можно брать от 100 до 200 г.

3. Грунт для выращивания рассады должен быть очень лёгким и воздушным.

4. Очень важно после пикировки всю рассаду сразу пролить раствором Фитоспорина с Энергеном для лучшего укоренения и снятия стресса у растений.

Освещение рассады

О том, что эустома нуждается в дополнительном освещении, думаю, всем понятно. При коротком зимнем световом дне, получая свет только от окна, растение очень быстро погибнет или будет слишком чахлым, поэтому досветка нужна обязательно.

На начальном этапе до пикировки моя рассада стояла под люминесцентными фитолампами производства «Osram», надо сказать, что свет ей не очень нравился.

После пикировки пересадила свою рассаду на полочку и подключила светодиодную лампу «Биколор» мощностью 9 Вт. Этой лампы хватает на освещение полуметровой полочки шириной до 40 см. Лампа «Биколор» лучше всего подошла эустоме, и растения очень оживились под ней.

Уход за рассадой до высадки в грунт

После пикировки эустомы весь уход за ней заключается только в своевременном поливе, подкормках и профилактических мероприятиях по предупреждению корневых гнилей.

Для полива использовала только отстоянную воду, в которую добавляла прозрачный жидкий Фитоспорин, который мне очень нравится и кажется мне удобным. Ещё иногда поливала раствором хлореллы.

Лидия ИШИМЦЕВА

www.ogorodnikoff.omne.ru

Садовая дорожка

Из торцовых срезов брёвен очень просто сделать садовую дорожку и площадку. Они красивые и хорошо поглощают звуки шагов.

Для этого с окорённых стволов деревьев или из брусков (сечение их может быть разное — прямоугольник, шестиугольник и т.п.) нарезают чурбачки высотой 15–20 см, обрабатывают их нижней и боковые части антисептиком (дёгтем, раствором битума в бензине, отработанным машинным маслом) или хотя бы обжигают и укладывают на основу из крупного гравия или щебня толщиной 8–10 см в грунтовое корыто (выемка в грунте). Грунтовое корыто лучше делать с продольным и попереч-

ным уклонами (на длине 1 м снижение уровня на 1–2 см), обеспечивающими стекание ливневых и паводковых вод от строений, а не к ним. Однако уклон не должен быть очень большой, иначе увеличивается возможность ливневых размывов дорожки.

Швы-зазоры забивают песком.

Если покрытие делается из кругляков, то в большие промежутки между ними забивают заострённые кругляки меньшего диаметра.





Выращиваем микрозелень в лотке

Нам понадобятся:

- неглубокий лоток;
- субстрат (кокосовый торф или коврики для выращивания);
- семена микрозелени;
- пульверизатор и вода;
- полотенце, пищевая плёнка или ещё один лоток;
- фитосветильник (не обязательно).

Шаг 1. Подготовьте семена



Чтобы помочь семенам быстрее прорасти, предварительно замочите крупные зёрна и семена (например, пшеницу, кресс-афиллу, мангольд, свёклу, шпинат, подсолнечник и другие) в тёплой воде на несколько часов или на ночь. Для маленьких или слизеобразующих семян (амарант, базилик, руккола, чиа) замачивание не требуется.

Шаг 2. Подготовьте лоток и субстрат

Приготовьте кокосовый торф согласно инструкции, указанной на упаковке, и аккуратно выложите его в лоток. Равномерно распределите готовый субстрат и немного его утрамбуйте (необходима ровная, слегка уплотнённая поверхность). Полейте субстрат водой, он должен быть влажным, но не с лишним сухим или сырым.

Если используете коврик для выращивания микрозелени, то выложите его в лоток и немного полейте водой или поместите коврик в ёмкость с водой, дав ему напитаться, и затем отожмите от избыточной влаги. На коврике не должно образоваться луж!

Шаг 3. Посейте семена



Распределите равномерно семена микрозелени по поверхности субстрата или коврика, после

чего тщательно увлажните семена из пульверизатора. Семена должны быть посеяны только в один слой во избежание их загнивания и образования плесени.

Шаг 4. Создайте парниковый эффект

Накройте лоток с высаженными семенами полотенцем или оберните его пищевой плёнкой, а лучше всего накройте ещё одним таким же лотком, но перевернутым вверх дном.



Шаг 5. Поставьте лоток в тёмное место

В течение первых 2–5 дней для зёрен и семян необходима темнота, чтобы прорасти. Во время прорастания открывайте лоток каждые 8–12 часов для циркуляции воздуха и периодически увлажняйте семена из пульверизатора.

Шаг 6. Раскройте лоток и поставьте под источник света

При появлении семядолей уберите сверху другой лоток, пищевую плёнку или полотенце. Поместите лоток под фитосветильник или поставьте на подоконник под солнечный свет. Поливайте микрозелень по мере необходимости.



Шаг 7. Собирайте урожай

Когда побеги достигли необходимой высоты, используйте ножницы, чтобы срезать ростки. Самая высокая микрозелень у кресс-афиллы, её можно выращивать до 10–15 см, другие виды — до 2,5–5 см.

https://vk.com/@pro_rostki-rukovodstvo-po-vyraschivaniu-mikrozeleni-v-lotke



Домашняя выгонка гиацинтов

Гиацинт — один из наиболее популярных для домашней выгонки луковичных наряду с некоторыми сортами тюльпанов, нарциссов, крокусов, мускари. В состоянии покоя луковичные и клубнелуковичные растения формируют в луковицах органы будущих растений. При традиционном выращивании в саду цветение наступает ранней весной. При выгонке гиацинтов в домашних условиях природные ритмы растения можно изменить и получить цветение в желаемые сроки, например, к праздникам. Для такого результата нужно следовать специально разработанным технологиям: регулировать температуру, освещённость. В результате растение выводится из состояния покоя и радуется своими цветами. Но, чтобы цветение гиацинтов было обильным, растению и луковица остались здоровыми, необходимо как можно строже придерживаться нескольких несложных требований.

Условия

Определитесь, к какому сроку хотите получить цветущие гиацинты: январю–февралю, марта–апрелю. Период выгонки гиацинтов от посадки до цветения в среднем занимает 2,5 месяца.

Необходимо наличие холодного тёмного места, куда первоначально будут помещены луковицы гиацинтов (в идеале погреб, но подойдёт и холодильник), и прохладного освещённого, куда тронувшиеся в рост цветы гиацинтов помещаются на втором этапе. Растения с распустившимися цветами могут расти при комнатной температуре (но она не должна быть слишком высокой, не выше 18–20°C) и хорошей освещённости.

Для домашней выгонки гиацинтов выбирайте луковицу покрупнее, диаметром более 5 см. Это послужит залогом удачного выращивания и пышного цветения. Для выгонки дома луковичные, как правило, специаль-

но подготавливают. Поэтому покупайте луковицы в проверенных местах — садовых центрах, специализированных магазинах. Луковица должна быть здоровой, плотной, без повреждений, с наружной чешуёй.

Подберите подходящую тару. Ею могут быть любые ящики, широкие горшки, плошки, обязательно с дренажным отверстием.

Подготовьте почвенную смесь (любую питательную почвенную смесь с нейтральной реакцией), песок, дренаж. Теперь можно приступать непосредственно к посадке любимых цветов.

Посадка

На дно горшка или ящика насыпьте тонкий слой дренажа, который присыпьте песком; затем заполните землёй с таким расчётом, чтобы верхушки луковиц примерно на 2–3 см возвышались над поверхностью почвы.

Посадите луковицы в почву. Расстояние между луковицами при выгонке гиацинтов должно быть около 2,5 см. Они должны сидеть тесно, но не касаться друг друга и стенок плошки. Это расстояние намного меньше, чем при традиционной посадке в саду. Благодаря такому расположению цветущие растения смотрятся эффективней. Обомните землю вокруг луковиц, чтобы она стала более плотной, затем полейте посаженные цветы. Присыпьте слоем песка 0,5–1 см толщиной. Это необходимо для избежания загнивания луковиц.

Поместите ёмкость с посаженными гиацинтами в полиэтиленовый пакет, обязательно сделайте отверстие для вентиляции. Можно закрыть сверху другим горшком.

Уход после посадки

Подготовленный таким образом цветок поставьте в ёмкое прохладное место (холодильник). При температуре 5–7°C на данном этапе выгонки гиацинтов проис-

ходит укоренение растения, затем появляются первые ростки. Срок размещения при таких условиях — 6–10 недель. Время от времени проверяйте, не пересохла ли земля в плошке.

Уход в период роста

После 10–12 недель, при появлении зелёных побегов 2–2,5 см (листьев гиацинта) перенесите плошку в прохладное затенённое помещение с температурой 10–12°C. Сначала поместите в затенённое место, спустя несколько дней перенесите ближе к окну. Луковицы начнут активно выбрасывать листья, через несколько недель появятся бутоны. Теперь можно поставить гиацинт в предназначенное ему место. Оно должно быть хорошо освещённым (но без воздействия прямых солнечных лучей), свободным от сквозняков, вдали от отопительных приборов. Температура воздуха — 15–20°C. Земля должна быть постоянно влажной. Время от времени поворачивайте плошку, чтобы растения росли ровно. Если необходимо, поставьте опоры. Для пышного продолжительного цветения необходима подкормка жидким удобрением.

Уход после цветения

После окончания цветения и отмирания листьев луковицы можно выкопать из горшка, подсушить и хранить в сухом прохладном помещении до осени, затем высадить в открытый грунт. Восстановление луковицы гиацинта для следующей выгонки произойдёт через 1–2 года.

Трудности при выгонке

- **Жёлтые листья.** Наиболее вероятная причина — сквозняки. Тару могут быть неправильный полив и недостаточное освещение.
- **Бутоны не раскрываются.** Неправильный или небрежный полив может привести к опаданию бутонов.
- **Неодновременное цветение луковиц.** Наиболее вероятная причина — изначально разный размер или сила луковиц. Если луковицы были подобраны по величине, то причина может быть в том, что плошку не поворачивали.
- **Длинные вялые листья.** Растения слишком долго держали в темноте или была недостаточная освещённость в период цветения.
- **Замедленный рост.** Недостаточно долгий период покоя: переносит растение в светлое помещение можно только тогда, когда ростки достигнут 2,5–5 см в высоту. Другая причина — недостаточный полив.
- **Отсутствие цветов.** Возможно, были выбраны недостаточно крупные луковицы. К тому же результат может привести содержание ёмкости при слишком высокой температуре или слишком поспешный перенос на яркое солнце. Цветение может сдерживать недостаточный полив.
- **Деформированные цветки.** Слишком высокая температура в период покоя (не должна превышать 5–7°C).
- **Отгнивающие цветки.** Переувлажнение. В прохладных условиях ёмкость без дренажных отверстий быстро переувлажняется. Имейте это в виду и выливайте излишнюю влагу через край плошки.

<https://vk.com/mkric>



Как узнать тип почвы и зачем это нужно

Вопрос о типах почв многом представляется «китайской грамотой»: не понятно, как этот самый тип определить, и вообще зачем нужны такие сложности. Между тем именно здесь мог ут скрываться ответ на вопросы, которые многих волнуют.

Много лет назад мой первый огород располагался на участке вблизи торфяных болот. И я никак не могла понять, отчего же у меня свёкла не растёт. Картошка отменная выходит, земляника, малина отлично себя чувствуют, зелень радует, а свёкла не удаётся, хоть плачь: жалкие, чахлые «хвостики», как ни ухаживай. И невдомёк мне было, что этот овощ не любит кислые почвы (а у меня была именно такая). Решила тогда — «не моё» растение. Потом, уже на другой даче, росла у меня свёкла без всяких хлопот и забот, только посея да прореди вовремя, а по осени урожаем собирай.

В общем, если говорить кратко, то знания об особенностях разных почв помогут нам и с выбором растений для сада-огорода определиться, и правильные методы и приёмы для обработки своего участка подобрать. Причём вдаваться в какие-то сугубо научные подробности в данном случае необходимости нет, для начала будет достаточно самых общих сведений.

Механический состав почвы

Это один из важнейших показателей и одновременно один из самых простых для понимания и определения. Почвы по механическому составу подразделяют на:

- лёгкие (песчаные и супесчаные),
- среднетяжёлые (суглинистые),
- тяжёлые (глинистые).

Иногда выделяют как самостоятельные типы также гравийные и каменистые почвы, но они всё же встречаются значительно реже, поэтому на них оста-

навливаться не будем.

Определить механический состав почвы легко.

Чтобы узнать, какая на участке почва, берём пригоршню земли, равномерно увлажняем её, чтобы по консистенции она напоминала густую пасту, и скатываем «колбаску» толщиной около 3 мм. За тем пытаемся свернуть её в кольцо и оцениваем, что из этого вышло:

- земля хорошо скатывается, пластична, кольцо легко сворачивается и держит форму — глинистая, тяжёлая;
- земля скатывается в «колбаску», но трескается при попытке сложить её кольцом — суглинистая;
- земля рассыпается, скатать из неё что-либо цельное не удаётся, сложить кольцо невозможно — песчаная или супесчаная, лёгкая.

Это упрощённый вариант: там же суглинка, к примеру, тоже подразделяют на лёгкие, средние и тяжёлые. Но с практической точки зрения будет достаточно уверенно ориентироваться в этих трёх типах. У каждого из них есть свои плюсы и минусы, и если правильно подойти к обработке, на почве любого механического состава можно получать хорошие урожаи.

Почему важно в этом разобраться? Механический состав почвы определяет её плодородность, водо- и воздухопроницаемость, влагоёмкость. Различные типы почв по-разному обеспечены необходимыми растениям элементами питания и требуют различного подхода.

К разным почвам нужен разный подход

Так, тяжёлые почвы богаче питанием, чем лёгкие, но они быстро уплотняются, после дождя их поверхность схватывается коркой. На них часто застаивается вода, а из-за переувлажнения с трагическими корнями растений. В таких почвах плохо работают полезные микроорганизмы, медленно разлагается органика, а потому может возникнуть дефицит питания. Весной

участки с плодородной почвой прогреваются дольше, и талые воды с них уходят позже, поэтому к посадкам приходится приступать с некоторым запозданием.

Как исправить ситуацию? Основной метод — внесение разрыхляющих материалов (обычно это опилки или песок). Песок можно вносить как весной, так и осенью, а вот опилки — только осенью, и перед использованием их полезно смочить раствором азотного удобрения. Объёмы



и пропорции подбираются в каждом конкретном случае в зависимости от требований культур, которые планируются посадить, и особенностей почвы.

Хорошо влияет также посев сидератов; для посева на тяжёлых почвах желательно выбирать культуры с сильной корневой системой, глубоко проникающей в землю (например, злаки).

Лёгкие почвы плохо удерживают воду, а вместе с водой теряют и питательные вещества, зато они обеспечивают хороший воздухообмен и быстро прогреваются по весне. «Утяжелить» почву, повысить её влагоёмкость можно внесением глины или другого ила (сапропеля). После ледной, правда, требует предварительной обработки: после добычи его обязательно проветривают и промораживают, чтобы избавиться от вредных для растений химических соединений.

Полезно на лёгких почвах внесение больших доз органики (перепревший навоз или компост). А вот торф следует применять с осторожностью: у него хорошая влагоёмкость, но он может увеличивать кислотность почвы, а по содержанию питательных веществ особой ценности не представляет.

Кислотность почвы: как определить и на что влияет

Другой важный параметр — реакция почвы. Чем он важен? В самом начале я приведу пример со свёклой, которая не будет расти на кислой почве. И таких растений немало. Вообще выделяют четыре группы культур в зависимости от их отношения к этому фактору:

- первая группа — растения, предпочитающие нейтральные и слабощелочные почвы (рН 6,0 и более): свёкла, тыква, кабачки, белокачанная капуста, лук и чеснок, горох, фасоль, сельдерей, вишня, слива и смородина, нарциссы, тюльпаны, гиацинты, астры, гвоздики и другие;
- вторая группа — растения, которым требуется нейтральная или слабокислая реакция почвы (рН 5,6–6,0): морковь, огурцы, салат посевной, цветная капуста и

• третья группа — растения, для которых благоприятной будет слабокислая реакция почвы (рН 5,1–5,5): картофель, кукуруза, томаты, редис, малина и ежевика, крыжовник, лещина, туя западная, ирисы, примулы, лилии, пеларгония и другие;
- четвёртая группа — растения, отдающие предпочтение кислым почвам (рН 4,0–4,5): щавель, сосна обыкновенная, азалии и рододендроны, верески, ландыш, брусника и клюквы, черника, голубика.

коляби, яблоня, груша, бегония, гладиолусы, розы и другие;

• третья группа — растения, для которых благоприятной будет слабокислая реакция почвы (рН 5,1–5,5): картофель, кукуруза, томаты, редис, малина и ежевика, крыжовник, лещина, туя западная, ирисы, примулы, лилии, пеларгония и другие;

• четвёртая группа — растения, отдающие предпочтение кислым почвам (рН 4,0–4,5): щавель, сосна обыкновенная, азалии и рододендроны, верески, ландыш, брусника и клюквы, черника, голубика.

Впрочем, большинство культур довольно легко приспособляется к колебаниям уровня рН, и в специальной литературе можно встретить разноречивую информацию о предпочтениях того или иного вида. Типичных кальцефилов (любителей кислых почв) и кальцефилов (тех, кто предпочитает щелочные почвы) сравнительно мало. И всё же, если при посадке не учитывать требования растения, это с высокой вероятностью приведёт к его болезням, голоданию, слабому развитию или гибели.

В почвах с повышенным уровнем кислотности нарушено азотное питание; растения не получают в достаточном количестве также фосфора, кальция и магния, поскольку их содержание мало либо вещества эти находятся в недоступной для растений форме. Зато присутствуют другие соединения, токсичные для корневой системы. Повышенная кислотность почвы провоцирует болезни, потому что патогенная микрофлора в таких

условиях развивается быстрее. Впрочем, щелочная реакция ничуть не лучше: здесь растения испытывают дефицит магния и железа, у них желтеют и опадают листья. Не приспособленные к таким условиям культуры болеют, образуют деформированные плоды, а нередко и гибнут.

Почву заливают водой (10 г почвы на 25 г воды; можно удвоить количество, если так удобнее), тщательно взбалтывают или перемешивают и дают отстояться. Затем в полученную вытяжку опускают полоску индикаторной бумаги и сматывают, в какой цвет она окрасилась:

- красный — высокая кислотность,
- оранжевый — среднекислая почва,
- жёлто-оранжевый — слабая кислотность,
- жёлто-зелёный — нейтральная реакция,
- зеленовато-голубой — щелочная почва.

Каждому растению — своя почва

Поскольку для большинства растений благоприятной является нейтральная реакция, кислые почвы избегают, а щелочные, наоборот, подкисляют (впрочем, такая необходимость возникает гораздо реже).

Для раскисления почвы применяют доломитовую муку, известь (гашёную и негашёную), известковую муку, мел. Подходит для этих целей и древесная зола, которая действует мягко, но эффективно. Дозы подбираются в зависимости от уровня кислотности и механического состава почвы. При этом надо понимать, что реакция почвы меняется постоянно, и однократным внесением удобрений мы решаем проблему лишь на некоторое время. Проверять рН почвы желательно регулярно, а если вы заметили проблемы с развитием растений, это первое, что следует предпринять в поисках причины.

Как определить реакцию почвы

Самый точный и простой метод — сдать пробу на анализ в специализированную лабораторию, но это далеко не всегда возможно, поэтому обойдёмся подручными средствами.

Приблизительную оценку можно дать по типичной для участка растительности, но учитывайте: этот способ подходит лишь в том случае, если вам досталась целина. На почвах, которые уже подвергались обработке, растения — ненадёжный индикатор. Тем не менее

- на кислую почву укажут мох, осока, хвощ, щавель;
- признаком нейтральной реакции почвы служат мать-и-мачеха, клевер, сныть и крапива;
- на слабощелочных почвах растут лебеда и горчица полевая.

Чтобы получить более точную информацию, придётся обратиться к специальной литературе (говорят, купить её несложно, но мне самой это делать не доводилось). Далее отбирают пробу почвы. Чтобы получить объективную картину, советуют взять почву в 5–6 точках участка, смешать и уже из полученного грунта взять порцию для анализа.

Проведём несложный анализ. Почву заливают водой (10 г почвы на 25 г воды; можно удвоить количество, если так удобнее), тщательно взбалтывают или перемешивают и дают отстояться. Затем в полученную вытяжку опускают полоску индикаторной бумаги и сматывают, в какой цвет она окрасилась:

- красный — высокая кислотность,
- оранжевый — среднекислая почва,
- жёлто-оранжевый — слабая кислотность,
- жёлто-зелёный — нейтральная реакция,
- зеленовато-голубой — щелочная почва.

Как изменить реакцию почвы

Поскольку для большинства растений благоприятной является нейтральная реакция, кислые почвы избегают, а щелочные, наоборот, подкисляют (впрочем, такая необходимость возникает гораздо реже).

Для раскисления почвы применяют доломитовую муку, известь (гашёную и негашёную), известковую муку, мел. Подходит для этих целей и древесная зола, которая действует мягко, но эффективно. Дозы подбираются в зависимости от уровня кислотности и механического состава почвы. При этом надо понимать, что реакция почвы меняется постоянно, и однократным внесением удобрений мы решаем проблему лишь на некоторое время. Проверять рН почвы желательно регулярно, а если вы заметили проблемы с развитием растений, это первое, что следует предпринять в поисках причины.

https://vk.com/rusposelenia?w=wall-34824511_22358

Полезные советы

• Яичная скорлупа — очень ценное удобрение, содержащее кроме извести (кальция), которая, как известно, понижает кислотность почвы, микродобавки фосфора, серы, магния. Опытные огородники собирают скорлупу, просушивают и пропускают через мясорубку. Чем меньше частички, тем эффективнее их воздействие на почву. Хранить порошок из скорлупы следует в бумажных пакетах.

• Порошок из скорлупы вносят весной в почву. Отзывчивы на это удобрение облепиха, слива, вишня, черешня.

• Большинство растений хорошо развиваются на нейтральных или слабокислых почвах. Северная земля богата соединениями железа и алюминия, которые повышают её кислот-

ность. Определить этот показатель можно дорогостоящим лабораторным исследованием.

Но есть другой способ, простой и доступный каждому. Возьмите по пять листиков смородины, малины и вишни, залейте стаканом кипятка. В остывшую воду бросьте комочек почвы. Если раствор покраснел, почва сильнокислая; порозовел — средней кислотности, стал зелёным — близка к нейтральной; посинел — нейтральная.

• Настой золы на воде — хорошее средство для санитарной обработки сада (опрыскивание растений). Делают его так: полведра золы заливают двумя ведрами кипятка и настаивают двое суток, затем осторожно сливают и процеживают получившуюся жидкость. Можно уменьшить порцию — треть ведра золы на ведро воды.



Батат — как картошка, только лучше



У каждого, кто слышит про батат, сразу возникает ассоциация — «с ладкий картофель». Безспорно, у ряда сортов батата внешний вид и вкус несколько напоминают картофель, хотя на самом деле они относятся к совершенно разным семействам. Картофель — из семейства паслёновых, а батат — это многолетнее клубненосное растение семейства вьюнковых. В средней полосе России он выращивается как однолетнее. В мире же площади, занятые под батат, значительно превосходят картофель.

Размножение

Размножается батат клубнями, частями разрезанных клубней, черенками, семенами. Для получения рассады клубни начал проращивать с середины февраля. Для этого горшок наполнил грунтом, засыпав сверху песком. Клубень вдавил на 1/2–1/3 в песок. После этого поставил ёмкости в тёплое и светлое место. Землю поддерживал в умеренно влажном состоянии. Через несколько дней на чаше появлялись ростки. При достижении ими длины 15–20 см срезал или отламывал их, укореняя в отдельных стаканчиках. Черенки обладают стопроцентной приживаемостью без применения стимуляторов корнеобразования. От одного клубня удалось получить около 30 растений.

Посадку выращенной рассады производил после 15 мая, когда почва уже достаточно прогрелась. При этом заглублял растения на 5–6 см, с хемы посадки использовал 60х40 см, 50х50 см. Более свободные промежутки между растениями способствуют получению большего урожая. До наступления устойчивой тёплой погоды грядку накрыл укрывным материалом.

Одновременно с рассадой высаживал и сами клубни-маточки. Несколько растений посадил в теплицах.

Любит пить

Уход за бататом особой сложности не представляет. Рыхление почвы необходимо только на начальной стадии роста, так как затем плети образуют сплошной ковёр. По этой же причине растениям не требуются постоянные прополки, они сами заглаживают сорняки.

Полив провожу тёплой водой во время укоренения и приживания рассады. Затем поливаю редко, но обильно. Хотя батат и засухоустойчив, но хороший урожай можно получить только при ре-



гулярных поливах. При недостатке влаги он начинает расходовать питательные вещества клубней. Во второй половине лета полив ограничиваю, а за две-три недели до уборки полностью прекращаю. Подкормку провожу один-два раза в месяц комплексными удобрениями.

У растений, высаженных в теплице, через неделю после посадки центральный стебель подвязываю к шпалере. Помех друг другу культурам, расположенным в теплице, батат не создаёт, так как они сформированы вертикально, а остальные плети стелются по земле, по мере уборки более ранних овощей становясь полноправными хозяевами. Длина стеблей может достигать 5–6 м.

Из болезней батат часто поражают различные гнили. Из вредителей его очень любят слизни. Но самый большой вред способны нанести мыши.

Бойтсся холода

Урожай батата стараюсь убирать до заморозков (середина октября). При минусовой температуре вся надземная часть погибает. Подмораживание клубней недопустимо. Их выкапываю осторожно вилами, желательнее в солнечный день. Мою клубни и сушу на солнце. Затем дома в течение недели сушу их при комнатной температуре, разложив в один слой. В дальнейшем храню батат в комнате рядом с дверью на лоджии, где температура воздуха составляет 15–18°C.

Сортовое разнообразие

Сорта батата делятся на кормовые, овощные и десертные. Даже кормовые сорта превосходят в свежем виде по вкусу картофель. Клубни овощных сортов батата по

15 кг к клубней. Наибольший урожай с одного растения дал американский сорт Ненси Холл — 4,5 кг. Он очень устойчив к заболеваниям, имеет продолговатые клубни массой до 550 г. Второй сорт отличается компактным расположением клубней, масса которых достигает 1–1,1 кг.

Батат имеет высокую питательную ценность и богат витаминами. Углеводы и белки его усваиваются организмом лучше, чем у картофеля, а по калорийности батат превосходит картофель в 1,5 раза. Клубни содержат до 30% крахмала, 3–6% глюкозы, минеральные соли, аскорбиновую кислоту, каротин, железо, калий, что позволяет использовать их для диетического питания. Особенно он полезен людям, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями.

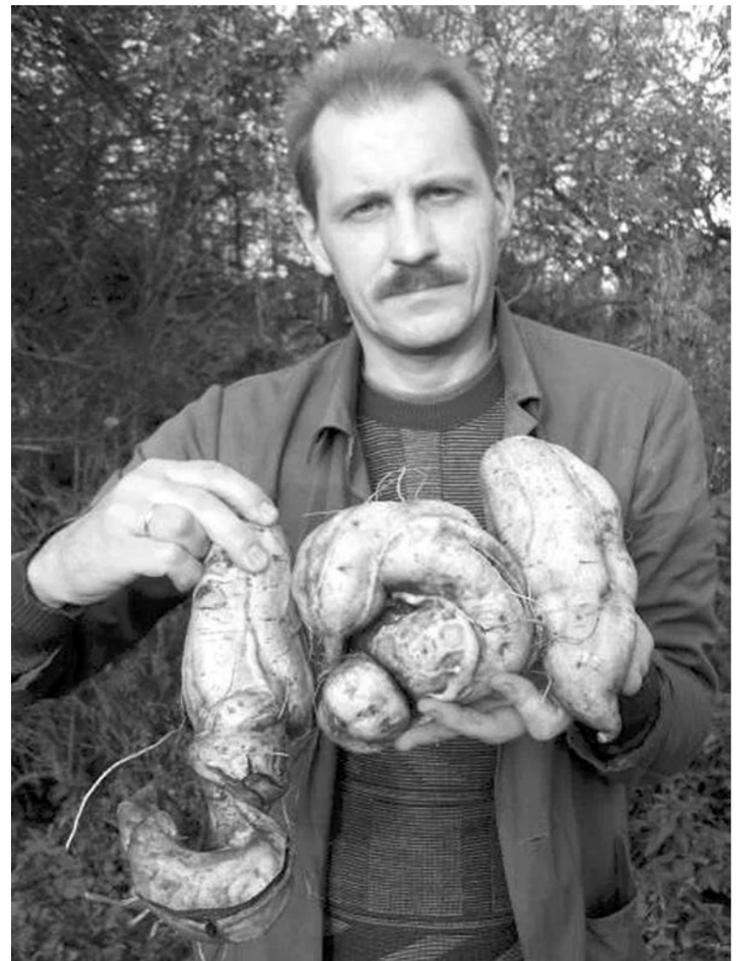
Клубни батата можно использовать в сыром виде, жарить, как картофель, варить, запекать. Молодые листья и побеги используют в салатах, предварительно ошпарив кипятком для удаления горького млечного сока.

Помимо того, что они приносят практическую пользу, растения батата служат украшением участка. Листья батата пятилопастные, сердцевидной формы на длинных черешках. Очень редко, но некоторые экземпляры образуют цветки. Эти нежно-сиреневые граммофончики меня просто очаровали. Интересно смотрятся вьюнки батата в качестве комнатного растения.

Игорь ДУНИЧЕВ

г. Калуга

<https://zen.yandex.ru>



Зелёный оберег

Наши мудрые предки воспринимали герань как символ тепла и уюта в доме. Действительно, сложно представить в русской горнице подоконник без герани.

Это растение считается оберегом, оно охраняет дом от вторжения различных нечистых гостей и гасит ссоры, делает людей терпимее и добрее.

Аромат цветка помогает облегчить депрессию и укрепляет нервную систему. Если горшочек с геранью поставить в комнате, где располагается гео-

патогенная зона, растение нейтрализует её вредное воздействие.

Листья герани в своём составе содержат эфирное масло. Чтобы в этом убедиться, достаточно потереть пальцами листочек. Масло особенно сильно выделяется летом на солнце. Таким образом растение защищается от перегрева. Существует мнение, что если герань находится на улице, то в жаркую сухую погоду на закате солнца над ней легко заметить свечение. Подобный эффект как раз

дают активно выделяемые геранью эфирные масла.

Листья герани не любят моль, мухи и прочие насекомые.

Герань можно использовать для лечения головных болей и простуды. Растение очищает воздух, убивает вредные бактерии. Чтобы почувствовать себя бодрее, достаточно ежедневно просто посидеть 10 минут рядом с геранью.

Для очистки воздуха можно применять масло герани, которое продают в аптеках. Достаточно будет всего 3–4 капель в аромалампе.

Герань чрезвычайно полезна людям с проблемами, связанными с нервной системой, страдающим от гипертонии, бессонницы, желудочно-кишечных и сердечных заболеваний.

Растущая в доме герань, по словам целителей, предотвращает появление опухолей. Парапсихологи заявляют, что герань выравнивает нарушенное заболевание биополе человека.

https://vk.com/na_dache





Зимний фестиваль «Живая сказка»

с 3 по 10 января 2021 года. Псковская область, г. Печоры



Добры молодцы и красны девицы! Сердечно приглашаем вас на зимний сказочный карнавал «Живая сказка».

2021 год — Лето Скомороха и время разворачивания грандиозной божественной игры (21 — число божественной игры).

Колядные праздники являются самыми важными покладке программы жизни на год вперёд. Мы предлагаем провести волшебное время с нами в сказке и наполнить эти дни радостью, смыслом, здоровьем, живым общением, постижением народной сказочной культуры и сотворением

светоносных образов. Это особенно значимо в это непростое, но очень важное время перемен!

Сказочные герои — взрослые и дети из разных мест Руси-Матушки и краёв дальних — соберутся вместе, чтобы:

- почувствовать себя добрыми молодцами и красными девицами;
- радостно и с общением изучать русскую народную культуру и постигать образы-ключи из русских сказок — волшебные инструменты по сотворению своей жизни;
- раскрывать свои таланты в народном сказочном театре, изучать и ставить сказки по ролям,

чтобы понять принципы космической игры;

- рукодельничать, изготавливать обереги для своего дома — Колядный соломенный терем (паука) и куклу Спиридон-Солнцеворот;

• загадывать заветные желания и познавать суть и секреты доброго волшебства;

• играть на свежем воздухе в подвижные русские народные игры и в помещении в настольные сказочные игры;

• прокачивать мужественность в богатых забавах в зимнем лесу и раскрывать женственность в женских кругах;

• танцевать красивые парные и круговые танцы;

• водить ручейки и хороводы, участь встраиваться в ритмы жизни;

• раскрывать природный голос, петь частушки, народные песни и славичьи;

• проходить испытания в огненном лабиринте и на снежных забавах;

• оздоравливать тело-разум-душу в русских здравках;

• париться в жаркой баньке до седьмого пота, ладиться и правиться (на тренажёре правило);

• душевно общаться, учиться



друг у друга и обретать близких по духу людей;

• пить чистую воду и питаться полезной и вкусной едой;

• радоваться происходящим изменениям и танцевать волшебниками эпохи Волка — творцами сказки своей жизни.

Главное достижение на нашем зимнем карнавале — написание своей сказки жизни и программы развития на год вперёд и сотворение образа лучшего будущего для себя, своих семей, Родов, России и Мира. Мы расскажем и покажем, как вести свою волшебную книгу, чтобы сбывались все главные мечты!

Вас ждёт захватывающее новое путешествие в мир волшебной сказки, завораживающей

зимней природы и самого себя!

Играйте и отправляйтесь в путешествие-приключения вместе с нами!

Всего 49 месяцев для сказочных героев!

Организаторы: Сказочный край на Земле Псковской, Георгий Левшунов (Иван Царевич).

Контакты: 8-921-772-2287 — Роман Головин (Дубыня-богатырь), 8-921-923-6371, vk.com/olgaaton — Василиса.

Приезжайте на землю Псковскую, на праздник, в просторный гостеприимный гостевой дом «Горница», на территории которого находится известный Музей льна и конопля «Льняная губерния».

Роза из фоамирана

Мастер-класс

На рынке материалов для творчества и рукоделия фоамиран появился давно. Этот материал получил популярность благодаря своим уникальным свойствам: при лёгком нагреве фоамирану можно придать совершенно любую форму. При этом он экологически безопасен. Также материал богат цветовой палитрой. Рукодельницы, которые хоть раз создавали украшения из фоамирана, знают, насколько легко и приятно с ним работать. Материал податлив, изделия получаются яркими и аккуратными.

Роза — королева цветов. Любимый многими женщинами цветок можно сделать из фоамирана, к тому же он не завянет и будет радовать долгое время.

Нам понадобятся:

- зелёный и розовый фоамиран;
- ножницы;

- клей;
- кусок фольги;
- толстая проволока.

Из фоамирана вырезаем два вида лепестков будущей розы, одинаковые по форме, но разные по размеру. Должно получится по пять лепестков каждого размера.

Прикладываем каждый лепесток к утюгу и пальцами растягиваем края.

Из кусочка фольги делаем небольшой шарик, крепим к проволоке.

Приклеиваем вокруг шарика маленький лепесток.

Так по кругу приклеиваем лепесток за лепестком, формируя бутон.

Из зелёного фоамирана делаем листочки и приклеиваем к стеблю.

<https://svoimirukamy.com/cvety-iz-foamirana.html>





Оксана Мицкевич

г. Бобруйск, Беларусь
<https://vk.com/na.polyanke.oksana>
https://www.instagram.com/oksana_mitskevich/

Нежный десерт из зелёной гречки «Лунная соната»

Новый год мы с друзьями встречаем по-особенному — днём, в 12 часов, когда мы ещё не сонные и полны энергии. Причём каждый раз новые забавы и розыгрыши устраиваем (так весело получается!).

Прошлый раз разбились по группам, и каждая получила задание — за 20 минут придумать и поставить сценку из будущего. А потом смотрим на все постановки и за животы держимся!

В нашей группе я предложила школу будущего изобразить. Мол, директор школы приезжает с очередного совещания и сбирает в срочном порядке педсовет:

— ЧП в масштабах страны — президент подписал указ, что зарплату будут платить только тем учителям, за которых в конце месяца проголосует большинство учащихся!

И тут такое началось... Учителя в срочном порядке стали модернизировать систему образования, чтобы уроки с тали по-настоящему интересными.

Я, как учитель пения, решила соединить три предмета в одном: пение, рисование и уроки труда, то есть мы рисовали мелодии и изучали ноты на вкус.

— Какая это нота? — протянула я солонку ученику Игорю Любимову.

— О, это д-а-а, — закивал он головой, — то есть д-о-о!

— А ты теперь ты ответь, — подаю другому. (попробовал)

— Соль!

— Верно!

— А тебе, Игорь, видать, медведь на ухо наступил!

Все покатались от смеха.

И так мы блюда (то есть целые музыкальные композиции) составляли.

Мой новый десерт из зелёной гречки нарекли «Лунной сонатой». Текстура у него такая нежная, милая и воздушная, вкус — просто космос!

А я всё не могла к нему название подобрать. С той поры «Лунная соната» из зелёной гречки у нас в почете. И всем любителям классики предлагаю обязательно попробовать!

180–200 г крупы зелёной гречки (стакан),

50 г кунжута,

100 г полезного подсластителя (лучше ксилитовый или неочищенный тростниковый сахар),

1 литр воды,

50 мл полезного масла (кунжутное, ореховое, из свежей семечки, кокосовое, сливочное — в общем, что есть),

50 мл лимонного сока (примерно 2 лимона),

100 мл натурального сиропа (или ягод с мёдом) для придания вкуса,

ваниль (обязательно!),

по желанию можно добавить 100 г натурального горького шоколада или тёртого какао.

Для начала нужно измельчить зелёную гречку и кунжут (примерно в течение 20 секунд) как можно мельче. Можете это предварительно сделать на кофемолке.

Я же просто засыпаю гречку в свой блендер и измельчаю за один «вжик».

Потом добавляем кокосовый сахар (или другой полезный подсластитель) и снова включаем технику на 10 секунд.

Нагреваем воду до кипения (практически уже начинает кипеть) и, взбивая, выливаем её в блендер.

Вот тут-то и происходит настоящее чудо! Наша гречка одним движением руки превращается... в пушистую массу. Взбиваем всё 30 секунд, выключаем. И, пока блендер отдыхает, выжимаем сок лимона.

Сироп я беру из своего «ягодного мёда».

Но если ваши закрома уже пусты, вспомните, в каком углу морозилки зарыты ягоды. Достаньте их и взбейте с мёдом. Нам понадобится примерно 100 г такой ягод-

но-медовой массы для придания вкуса десерту.

Добавляем быстренько всё в блендер (пока масса не застыла) и снова хорошенько взбиваем.

Потом в ход идёт масло. Если ореховое, свежее с семечки или кунжутное, то получается очень нежный, более воздушный десерт. На кокосовом, сливочном или гхи — более кремовая структура.

При желании можно ещё и шоколада добавить...

Да, не забудьте про ваниль! Она играет важную партию в нашей «Сонате»!

Выливаем в подготовленные формы и ставим в холодильник на 1 час.

Поделитесь со мной этим открытием ребята на фестивале Воз-

рождения, создатель — Алан Ладан.

Сомневаетесь, что зелёная гречка сможет стать нежным десертом да ещё и засыпать без сахара? А вы попробуйте!

Не забудьте только включить при этом Бетховена... Стоп! Я имела в виду не фильм про собаку (хотя тоже настроение поднимет).

Ну как вам «Лунная соната»? То-то же!

(Шёпотом):

— По секрету скажу, что самые вкусные находки из своих путешествий я выкладываю на страничке в инстаграм «ПУТЕШЕСТВИЯ СО ВКУСОМ» https://www.instagram.com/puteshestvuya_so_vkusom/

С любовью
Оксана МИЦКЕВИЧ



Волшебный носок



Самое детства всей Васиней семьёй был его дедушка.

Дед рвал жилы на двух работах, да только все накопления поджирала гиперинфляция начала девяностых.

Тяжко приходилось, особенно когда другие дети в детсаду козыряли новыми кроссовками и модной конфетой за щекой, а Вася по бедности ходил в заштопанных дедом колготках.

Приближался новый, тысяча девятьсот зятёртый год, мальчишка мечтал, что под ёлкой окажется большая пожарная машина с лестницей или, на худой конец, игровая приставка. Однако утром первого января под ёлочкой скромно дождался только старый шерстяной носок. Самое обидное, что это был дедушкин носок.

Мальчик запустил внутрь руку

и вынул оттуда одну-единственную конфетку, это была обычная шоколадная конфета «Белочка».

У Васи сами с собой заблестели в глазах и потекли по щекам разбившиеся надежды.

Дедушка со вздохом погладил внука по голове и сказал:

— Успокойся, Васятка. Чего ревёшь? Перестань. Наоборот, ты радоваться должен, дурачок, ведь тебе очень-очень повезло. Да, это мой носок, ну и что ж такого? Просто Дед Мороз, когда да ночью к нам заходил, не нашёл другого, не это главное. Понимаешь, это не просто носок и не просто конфета, теперь это волшебный носок с волшебной конфетой.

— Волшебной?

— Ну конечно же.

— Дедушка, а что эта конфета может?

— А вот что: если ты съешь её

и положишь носок вот сюда, на полку, то утром, когда проснёшься, случится чудо — в носке опять появится точно такая же конфетка. И так каждый-каждый день, хоть сто миллионов лет! Представляешь?

Вася вытер слёзы, недоверчиво повертел конфету в руках:

— А можно попробовать?

— Ну конечно же, она твоя.

— О, а вкусная какая! Вкуснее, чем обыкновенная.

— Ну, ещё бы...
...Шло время, волшебный носок ни разу не подвёл своего владельца и каждое утро исправно выдавал новое маленькое чудо — шоколадную конфетку «Белочка».

Дети в садике с овсем обзавидовались, даже не верили поначалу, но воспитательница подтвердила:

— Да, ребят а, чудеса редко, но всё же случаются. Нашему Васе очень повезло с волшебным носком.

Зато дедушке приодилось совсем несладко, уж очень непросто быть ежедневным работником чудесного носочка. Не всегда удавалось достать именно «Белочку» (просто не было лишних денег), тогда покупались конфетки попроще и оборачивались в специальные припасённые фантики от «Белочки». Но дед стойко держался до последнего.

И только когда мальчик уже стал первоклассником, он однажды всё-таки сумел не заснуть почти до самого утра и проследить,

каким же чудесным образом в носке появляется новая конфета.

...С тех пор прошло много лет, мальчик вырос, женился, у него появились свой маленький мальчик. Дедушка ещё жив и почти здоров, они живут все вместе большой дружной семьёй.

Год назад семья собралась за новогодним столом, настало время дарить друг другу подарки.

Васина жена по дарил деду дорогую электробритву, о которой тот давно мечтал, а правнук преподнёс свою картину в рамке. Пришла Васина очередь, и он без лишнего предисловия вручил деду старый, потрепанный шерстяной носок.

Дед заглянул внутрь, достал из него обычное зелёное яблоко и, к большому удивлению всех присутствующих, неожиданно зарыдал, а потом вдруг, как маленький мальчик, вскопился из-за стола и радостно запрыгал:

— Ура! Волшебный носочек!

А яблоки мои любимые — зелёные! Спасибо, Васятка! Но смотри, чтобы всегда были такие же, слышишь?

— Дед, а за чем ты мне это говоришь? Носок волшебный, он наверняка и сам в курсе дела...

...Было нелегко — дела, работа, хлопоты, но вот уже целый год в дедовом волшебном носке каждое утро, как штык, появляется новое зелёное яблоко. Смех смехом, но бывало, что даже среди ночи в магазин приходилось гонять.

Иногда Вася уезжает в командировки, жена спрашивает:

— Ты надолго?

И Вася отвечает:

— Да нет, не особо, через два три яблока вернусь...

Пусть рядом с вами всегда будет кто-то, способный подарить волшебный носок...

Тина ГАЙ

<https://www.adme.ru>





Я переболела коронавирусом весной. Организм справился с ним в течение двух дней, во время которых я ни чего не ела, только пила брусничный морс, свеж выжатые соки, травяные чаи. После сдачи донорской крови мне позвонили и сказали, что в моей крови обнаружены антитела на коронавирус. Так я узнала, что моя «прос туда» была коронавирусом.

Хочу поделиться опытом и знаниями, как уберечься от вируса в период эпидемии, а при заражении легко перенести болезнь.

Что можно сделать человеку, живущему в городских условиях, для поднятия иммунитета, чтобы быть невосприимчивым ко всем заморским и о течественным вирусам?

• Уберечься от вирусов помогает **содовый раствор**, потребляемый 1–2 раза в день. Сода обладает способностью нейтрализовать многие яды, предохраняет от многих заболеваний. Начинать принимать соду надо с малых доз — 1/5 ч. л., постепенно увеличивая до 1/2 ч. л., разводя её в горячей воде 70–85°C, чтобы произошла реакция гашения. Принимают соду натощак за полчаса до еды 2 раза в день.

• **Берёзовый дёготь** обладает сильным противомикробным действием. В старину он считался лекарством чуть ли не от всех болезней. Им капали на горячие угли, чтобы образовывались испарения, обеззараживающие воздух в помещениях с инфекционными больными. Также для дезинфекции под кровать больного ставили тарелку с дёгтем.

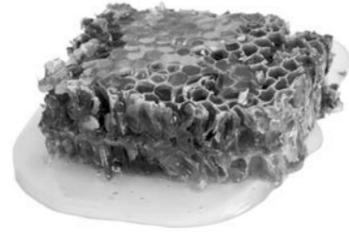


Во время эпидемий, чтобы обрести защиту от вирусов и инфекций, перед выходом на улицу, посещением людных мест достаточно вдыхать запах из открытого пузырька с дёгтем в течение 40–50 секунд. Это обеспечивает защиту от инфекций в течение 8 часов! Вдыхание запаха дёгтя приносит облегчение и при упорном кашле.

• Для лечения и профилактики вирусных и инфекционных заболеваний рекомендуют ежедневно **лить струю холодной воды на большой палец ноги**. Привыкать надо постепенно, начиная с прохладной воды. Время проведения процедуры — по 3 минуты на палец правой и левой ноги. Никакая эпидемия не страшна тем, кто регулярно так делает. Это происходит потому, что в центре внутренней стороны большого пальца ноги расположена точка, которая контролирует функции дыхания, лёгкие, гипофиз. Можно также массировать эту точку, надавливая на неё до тех пор, пока не возникнет ощущение, что палец онемел. После этого надо подержать точку на пальце ещё около минуты.

• Во время эпидемий рекомендуют жевать **прополис**. Он богат витаминами и микроэлементами, оказывает обеззараживающее действие на полость рта, уничтожает воспалительные процессы в организме, обладает сильным ан-

тимикробным действием. Привыкать к нему следует в течение 3–4 дней, медленно разжёвывая его в количестве 1–3 г один раз в день. По прошествии этих дней 1 раз в день принимают прополис величиной с горошину, который жуют на протяжении 2 часов, после чего проглатывают. Через каждые 10 дней делают недельный перерыв.



• В дни прекращения приёма прополиса рекомендуют жевать

сил, одуванчик, аир, зверобой являются мягкими адаптогенами, то есть повышают защитные функции организма, помогая ему приспособиться к неблагоприятным условиям. Измельчённые корни одуванчика (2 ч. л.) заливают 1 ст. холодной кипячёной воды, настаивают 8 часов. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

• Для повышения защитных сил организма также полезно введение в рацион **клюквы, лука, редьки, всех видов капусты, репы, тыквы, чеснока, хрена, черемши, брусники, отвара ягод калины, отвара шиповника, чаги, чабреца, хвои**. Чеснок — по 3 зубчика в день, хрен — по 1 ч. л. Рекомендуется употреблять лимон вместе с кожурой, хотя бы четверть лимона в день.

на водяной бане доводят до кипения, томят 30 минут, остужают, процеживают. Принимают по 50 мл два раза в день. Увеличивать дозировку нельзя.



• Многолетние клинические исследования показали, что наибольшим антивирусным действием обладают **цветки и корни лабазника вязолистного (та-**



Как уберечься от коронавируса

корень аира. Его всегда применяли в периоды разгула эпидемий холеры, гриппа, тифа и др. Принимают аир в виде порошка в количестве 1/3 ч. л. 1–2 раза в день, запивая небольшим количеством воды, за полчаса до еды или жуют 1–2 кусочка сухого корешка аира из упаковки, продающейся в аптеке.

• Также полезно принимать порошок **корня девясила**. Он очищает лёгкие, укрепляет весь организм. Употребляют его в количестве, уместном на кончике ножа, или смешивают с мёдом в пропорции 1:1, скатывают в шарик величиной с горошину и принимают перед едой 1–2 раза в день. Корни девясила, аира, бадана обладают мощными антисептическим и противовоспалительным свойствами. Принимать их надо в микродозах (на кончике ножа) или в виде настоев по рецепту, указанному на аптечной упаковке.

• **Яснотка** обладает противовоспалительными свойствами, улучшает состав крови, помогает при бессоннице, бронхите, ангине, инсульте. Настой: 2 ст. л. травы с цветками заливают 1/2 л кипятка, настаивают ночь, процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. Свежевыжатый сок из яснотки пьют по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

• В сезон вирусов и простуд полезно употреблять **корни одуванчика и лопуха**, они повышают устойчивость организма к экстремальным ситуациям и регулируют обменные процессы. Девя-

• **Мумиё** повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, является противовоспалительным, бактерицидным, общеукрепляющим средством. Стимулирует иммунную и кровеносную системы, улучшает обмен веществ, стимулирует регенеративные функции. Принимают мумиё натощак, разведя кусочек со спичечную головку в небольшом количестве воды, лучше всего рано утром и на ночь, через 3 часа после приёма пищи. Можно кусочек со спичечную головку положить под язык и рассосать во рту, так действующие вещества быстрее попадают в кровь. Курс — 30 дней. Повышает иммунитет также приём **цветочной пыльцы** (по 1/2 ч. л. один раз в день), которую тоже желателно рассасывать под языком.

• **Корки граната** обладают противовоспалительным и дезинфицирующим свойствами. Благодаря антимикробному действию гранатовые корки отлично справляются с инфекционными заболеваниями. В профилактических целях можно готовить общеукрепляющий чай: гранатовую кожуру измельчают и перемешивают с мятой, корнем имбиря и зелёным чаем в равных пропорциях. 5–6 г смеси помещают в заварочный чайник, заливают 400 мл кипятка, настаивают 10–15 минут. Пьют в тёплом виде, можно добавить мёд. При инфекционных заболеваниях: 2 ч. л. с ухи гранатовых корок заливают 250 мл воды,

Этот природный антибиотик укрепляет иммунитет и прекрасно справляется с вирусами. В период цветения таволги можно съедать её цветки по 1 ч. л. с мёдом три раза в день до еды в течение двух недель.

Существует очень эффективное средство, названное «Антивирус». Для его приготовления надо взять 2 ст. л. (с верхом) сухих цветков таволги и 2 ч. л. цветков календулы, поместить в бутылку с завинчивающейся пробкой, залить 150 г воды и 100 г кипячёной воды. Взболтать содержимое бутылки и поставить её на 1 час в кастрюлю с горячей (около 90°C) водой. Через 30 минут следует поменять остывшую воду. По прошествии часа лекарство надо остудить до комнатной температуры и процедить. Принимают настойку по 2,5 ч. л. перед завтраком, обедом и сном.

• Повышает иммунитет приём **сосновой или кедровой живицы** (5–6 г в день) или жевание сосновой, еловой или кедровой смолы, а также берёзовых почек.



• Во время эпидемий желателно несколько раз в день поласкать рот настоем антибактериальных трав — **шалфея, ромашки аптечной, календулы**, через день принимать ванну с настоем из этих трав или с отваром чистотела. В тёплый период для очищения организма и в качестве профилактики полезно сорвать 1–2 листочка **чистотела**, тщательно разжевать их и проглотить. Осенью и зимой можно использовать сушёный чистотел.

• В период различных эпидемий и в межсезонье желателен приём **адаптогенов** в первой половине дня (**элеутерококка, лимонника китайского и др.**). Можно съесть несколько свежих или сушёных ягод лимонника, тщательно разжевав с мёдом, или выпить стакан воды с 10–15 каплями настойки элеутерококка.

• Повышает иммунитет и помогает бороться с инфекциями **хвойный напиток**: 5 ст. л. мелко измельчённых хвойных иголок приростов сосны (этого года) залить 500 мл воды, томить на малом огне 10 минут, дать настояться в тёплом месте, пить в течение дня.

• Обычная **яичная скорлупа** обладает противовоспалительным свойством, повышает устойчивость организма к внешним неблагоприятным факторам, в том числе к различным инфекциям. Её можно принимать до, во время или после еды в виде порошка, предварительно смолот на кофемолке, по 1/3 ч. л., перемешав её с 1 ч. л. лимонного или другого кислого сока. Можно посыпать ею салаты и каши.



• **Глина** — природное средство, обладает противовоспалительным, очищающим, рассасывающим действием, а также насыщает организм кремнием и другими важными микроэлементами. В отличие от химических антисептиков, убивающих не только микробы, но и здоровые клетки, глина, убивая микробы и выводя токсины, укрепляет иммунитет, помогает организму бороться против инфекции, обновляет клетки, вливая в них новую силу. В качестве профилактики рекомендуют употреблять глинную порошок. Он очищает тело, оберегает от болезней, даёт источник новой энергии. При приёме глины внутрь полностью отсутствуют побочные эффекты. Для внутреннего употребления лучше всего использовать голубую или зелёную глину. Принимают её утром и вечером на тощак. Готовят глинную воду так: 1 ч. л. порошка глины перемешивают в 1 стакане воды комнатной температуры деревянной ложечкой, после чего выпивают маленькими глотками. Осадок, остающийся на дне стакана, можно использовать второй раз. Глинная порошок перед употреблением рекомендуют подержать на солнце несколько часов, чтобы зарядить солнечной энергией. Разводить глину надо только слегка тёплой водой, при горячей температуре разрушаются её полезные свойства.

Какие ещё действия нужно предпринять, чтобы повысить свой иммунитет?

• Надо перейти и на пищу, в ко-



Мёдом по сердцу

10 сладких рецептов с мёдом для здоровья



У сладкого мёда по целебным свойствам практически нет конкурентов в природе. И не случайно он продавался когда-то по цене драгоценных камней, да и назывался соответственно — «жидкое золото».

В чём секрет силы мёда, способного исцелять и даже омолаживать организм? В богатстве его состава. Он содержит минеральные вещества, ферменты, биологически активные вещества, витамины (почти все витамины группы В: В1, В6, В9, а также С, D, Е, Н и К, провитамин А), пантотеновую и фолиевую кислоты, хлор, цинк, алюминий, бор, кремний, хром, литий и многие другие, редко встречающиеся в обычных продуктах микроэлементы.

1. Для укрепления сил.

Такой смесью выхаживают ослабевших после лёгочных недугов. Взять 500 г натурального сала, плитку шоколада, 500 г мёда и всё растопить на медленном огне. Варить минут 15, постоянно поме-

шивая. За 2–3 минуты до снятия с огня влить 100 г сока алоэ. Принимать по 1–2 чайной ложке 2–3 раза в день, желательно с молоком.

2. Для укрепления иммунной системы.

Смешать 100 г сока алоэ, 500 г

измельчённых ядер грецких орехов, 300 г мёда, сок трёх-четырёх лимонов. Принимать смесь по чайной (детям) или десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. (Стоит учитывать, что сок алоэ может усилить рост клеток, поэтому людям с онкологическими заболеваниями нельзя принимать смеси, в состав которых он входит.)

3. При глазных болезнях.

1 чайную ложку мёда и 1 стакан воды кипятить 2 минуты. Из остывшей медовой воды делать примочки на глаза 2 раза в день по 20 минут. Эту же воду капать в каждый глаз по 2–3 капли утром и вечером. Помогает при воспалительных явлениях и даже при глаукоме.

4. При воспалении горла и миндалин (кроме того, отбеливает зубы).

1 столовую ложку мёда развести в 1 стакане тёплой воды и полоскать рот.

5. При бессоннице.

Съедать за ужином 1 столовую ложку мёда или выпивать 1 стакан медовой воды (1 ст. ложка на 1 стакан тёплой воды), и ваш сон будет крепким и спокойным.

6. При заболевании печени.

Смешать 100 г сока алоэ, 500 г

1 кг мёда смешать с 1 кг чёрной смородины. Принимать по 1 чайной ложке за 30 минут до еды. Эффективно действует смесь из одной ложки мёда с яблочным соком, принимать утром и вечером.

7. Для лечения колита и устранения запоров.

Принимать по 80–100 г мёда в сутки, растворённым в яблочном соке или в холодной воде. Принимать 3 раза в день до приёма пищи.

8. Для снижения артериального давления.

Смешать по 1 ст. ложке мёда, морковного сока, сока хрена с соком одного лимона. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Длительность лечения — 1,5–2 мес. Натёртый хрен предварительно настаивать в воде в течение 36 часов.

9. При хроническом простатите и половых расстройствах.

Принимать по 40–50 г мёда в день во время приёма пищи.

10. Для укрепления волос.

В кипячёную воду, слегка тёплую, не выше 40–50°C, добавить мёд: на 1 л. воды 2 ст. ложки. Этой водой смачивать и втирать её в кожу головы 2 раза в неделю.

Арина НИКИТИНА,

знахарь, потомственная ведунья, преподаватель славянской культуры и носитель славянской традиции, филолог, мануальный терапевт, хирург

<https://arina-nikitina.ru>

торой преобладали бы сырые овощи, фрукты, зелень, орехи, грибы, ягоды, преимущественно произрастающие в той же климатической зоне, где вы живёте, а также употреблять продукты, богатые биологически активными веществами, — это пыльца, перга, мёд, маточное молочко, кедровое, льняное, амарантовое масло, пропущенные зёрна, свежевыжатые соки, дикорастущие травы и соки из них, сушёная морская капуста, грецкие, кедровые орехи, мумиё, семена льна, фенхеля, тыквы, подсолнечника; ввести в рацион косточки яблок, груш, ядра абрикосовых косточек, финики, чернослив, изюм, сушёные яблоки, урюк.



• Необходимо соблюдать режим дня. Подниматься утром желательнее до шести часов, ложиться спать до одиннадцати.

• Стараться каждый день выполнять гимнастику на все группы мышц, упражнения на суставы, капилляры, растяжки, упражнения на позвоночник. Часовая утренняя зарядка под приятную музыку у открытого окна не только укрепляет организм, но и подарит много положительных эмоций.

• В период инфекционных эпидемий рекомендуют выполнять очистительное дыхание. Для правильного его выполнения надо сначала освоить брюшное и полное йоговское дыхание, которые сами по себе улучшают функции всего организма. Технику их выполнения можно найти в интернете.

• Выделять время на прогулки на свежем воздухе, спать с открытой форточкой.

• Также нужно ввести в свою жизнь закалывающие процедуры: обливания холодной водой, контрастный душ, прохладные обтирания, воздушные ванны, баню.

• Держать руки и тело в чистоте; чаще ходить босиком — лучше всего по земле, росе, снегу.

• Сохранять хорошее настроение, спокойный, доброжелательный настрой, не терять чувства юмора, не строить негативных мысленных сценариев. Победить в себе четыре врага — лень, чревоугодие, негативные эмоции и мысли, нетерпение. Развивать, воспитывать силу воли, чтобы обрести целостность, уверенность в себе. Сократить время, проводимое за компьютером. Благодарить Бога за каждый день. Мы создаём свой мир своим внутренним диалогом, своими мыслями, поэтому надо постараться остановить прокручивание обид в мыслях, связанное нашими излишними ожиданиями от других людей. Мы создаём свою хорошую жизнь светлыми, добрыми мыслями.

• Необходимо избавиться от вредных привычек — курения, употребления алкоголя, позднего ужина, употребления сладостей и т. д.

При переходе на «живую», богатую биологически активными веществами пищу, в сочетании с двигательной активностью, дыхательными упражнениями, прогулками на свежем воздухе, позитивным настроением и закаливающими процедурами никакой вирус не страшен.

Ольга МАКАРОВА

Московская область, д. Цибино

Целебная плоскость

Целебная плоскость — приём, позволяющий эффективно выровнять артериальное давление (понижать или повышать). Главное — соблюдать разумную достаточность. В нашей практике были прецеденты, когда женщина за пол часа снизила давление с 190 до 90. Такое стремительное снижение само по себе может привести к негативным результатам.

Нужно сесть или лечь, кому как удобно. Представим над головой прозрачную плоскость, расположенную перпендикулярно центральной оси тела. Медленно и глубоко вдыхаем и вместе с выдохом двигаем мысленную плоскость вниз, сквозь тело. На первых порах концентрация внимания рассеивается, поэтому отмечаем для себя: плоскость прошла голову, миновала плечи, грудь, живот и так далее — до ступней ног.

По мере движения чувствуй-

ем, что на каких-то участках плоскость двигается с трудом, а где-то проходит быстро. Замедление движения связано с энергетическими застоями, а ускорение — с энергетической пустотой на участках тела. При застоях возникает чувство сопротивления движению, а при пустоте — наоборот, стремительное проскакивание какого-то участка.

Напоминаем, что движение плоскости вниз сопровождается выдохом. Вдох выполняем произвольно, а выдохом давим на плоскость сверху и плавно толкаем её вниз. Не стоит пытаться на одном выдохе провести плоскость сквозь всё тело сверху донизу. Это нереально. Будем продвигать участками: вдох, и с выдохом проводим плоскость сквозь грудь и т. д.

Этот же приём можно эффективно применять при начальных проявлениях ОРЗ. Как только возникает свербящая щека так в носу — предвестник насморка, проведём плоскость через голову не-

сколько раз так, чтобы она прошла нос. Представляем, что она вычищает слизистые носоглотки, убирает микробы — возбудителей инфекции. То же самое можно проделывать с горлом.

Сделаем обратное действие: поднимаем плоскость от ступней к голове с выдохом. В этом случае можно поднять давление, провести успокаивающее расслабление, снять спазм в мышцах, в том числе и в гладкой мускулатуре внутренних органов. Лежа на спине, представим плоскость, расположенную за ступнями перпендикулярно телу. С выдохом начинаем поднимать её вверх, сквозь ноги. Одновременно фиксируем внима-

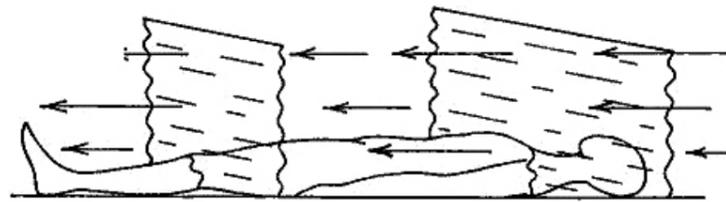
ние на том, что за плоскостью исчезают или становятся очень слабыми ощущения тела.

По мере движения плоскости от ступней вверх объём тела как бы расширяется, и наступает блаженное, тёплое состояние покоя. Когда плоскость с последним вдохом будет проведена через голову, может навалиться забытие. После него самочувствие улучшится, спазмы и другие болезненные явления в теле исчезнут.

Лучше всего выполнять упражнения с плоскостью перед сном, когда глубокое расслабление естественно переходит в сон и самооздоровление проходит во сне.

Из книги Н. И. ШЕРСТЕННИКОВА «Атлас самопомощи»

https://vk.com/sherstennikovtradiciya?w=wall-70409399_3447



Специи и травы

1. Для увеличения гибкости тела.

Эти травы обеспечивают хорошее кровообращение и стимулируют движение энергии. Они помогают в исполнении асан в йоге, поднимая функции костно-мышечных тканей и улучшая координацию. По действию их можно разделить на два вида — антиревматические и антиартрические.

Наиболее распространённые среди этих трав — мирра, курку-

ма, шафран, женьшень, дягиль, мумиё, имбирь, корица, гугул и т. п.

Проводниками, усиливающими эффект данных трав, являются мёд, тёплая вода и специи-стимуляторы — корица и имбирь.

2. Для увеличения физической энергии и жизнеспособности.

Такие травы обладают мощными омолаживающими и питательными свойствами, укрепляют репродуктивную и иммунную

системы. Они даруют организму выносливость и стойкость, позволяя сохранять стабильность в практике асан и пранаямы.

Наиболее распространённые травы — ашвагандха, амалаки, шатавари, женьшень, лакричник, семена лотоса, мумиё и т. п.

Проводниками, усиливающими действие данных трав, являются мёд, необработанный сахар, гхи (перетопленное коровье масло), тёплое молоко и специи-стимуляторы — корица и имбирь.

3. Для охлаждения и очищения тела.

Эти травы обладают горьким

или вяжущим вкусом и выводят токсины из крови, тканей и внутренних органов.

Наиболее распространённые травы — алоэ, грецкая ореховка, трифала, готу кола или брахми, барбарис, подорожник, одуванчик, крапива, тысячелистник и т. п.

Проводниками, усиливающими действие данных трав, являются мёд, гхи, тёплая вода и сок алоэ.

Для достижения целей просто добавляйте эти продукты в свой рацион питания.

https://vk.com/travnica_spb



Сказка о привязанности

— Ах, что это вы делаете? Зачем это вы ко мне верёвку прицепляете?

— Исполнители мы. Из Небесной Канцелярии. Сейчас тут будет реалити-шоу — ваши желания исполнять будем.

— Ну так пожалуйста, исполняйте! Это мне очень приятно! Только верёвка при чём?

— Велено ваши желания исполнить в буквальном смысле слова. Вы вот, например, к своему мужу, Петру Николаевичу, привязаны? И мечтаете, чтобы он к вам так же крепко привязан был?

— Ах, конечно, очень даже мечтаю! Это же мой, любимый и единственный! В семье все должны быть привязаны друг к другу — не разлей вода!

— Ну вот, значит, привяжем вас сейчас вот этой верёвкой, чтобы, стало быть, не разлей вода до гробовой доски...

— Ну ладно, это пусть. Даже хорошо, если до гробовой доски! Мы с ним в жизни так и отражаем всякие напасти, спина к спине.

— Хорошо, спина к спине и привяжем, отражайте на здоровье.

— А к запискам верёвки зачем прилаживаете?

— К родителям своим привязанность испытываете?

— Конечно! А как же! Это же родители! Я к ним с самого детства очень привязана!

— Ну, значит, всё правильно. Слева — мама, справа — папа, теперь между вами неразрывная связь.

— Да? Хорошо, и родители пускай со мной будут. Слева и справа — как славно-то! Прямо как в детстве...

— А теперь спереди позвольте к животу верёвку приладить...

— А это для кого?
— Для детишек ваших. Вот ты сынок, вот дочурка, а верёвка — вроде пуповины. Теперь можете прижимать их к груди, сколько захотите, а можете и не прижимать, они и так куда не денутся.

— К ребят ишками своим я привязана — просто слов нет как! Солнышки мои, лапочки! Для них и живота не жалко.

— Дайте-ка вот сюда верёвочку накинуть...

— Неудобно на шею-то... Как удавка... Это вы кого мне цепляете?

— А это ваши обязательства. Кредиты, долги и всё такое прочее. Вы же связаны разными обязательствами?

— Связана, ещё как связана! Только как без этого? Хочется ведь пожить по-человечески, вот и влезаю и в долги, и в кредиты.

— Слишком уж вы к материальным ценностям привязаны... Сами себя душите!

— Да нет, ничего, нормально. Расплатимся как-нибудь. Только

вот неудобно, что на шее...

— Не сильно давит?
— Ну, если не двигаться, то не сильно. А при движении, конечно, дыхание перехватывает. Ну ладно, я приспособлюсь как-нибудь.

— Так дайте-ка вашу ногу и сюда ещё верёвочку, на лодыжку...

— А это для кого так низко?

— А это для всяких мелких привязанностей. К собачке вашей, к телевизору, к «Одноклассникам». Привязаны ведь?

— Ну-у-у... В общем, наверное, да. К собачке так особенно. Она как член семьи! Да и «Одноклассники» тоже. А уж герои сериалов! Переживаешь за них, как за своих.

— Конечно-конечно! Мы понимаем, привычка — вторая натура. Ну вот, готово!

— И что теперь?

— А теперь — наслаждайтесь, двигайтесь, гуляйте, отдыхайте, работайте! В общем, живите!

— Постойте! Но это же неудобно — вот так, с верёвками. Как нам двигаться? Мы же запутаемся!

— Запутанные привязанности — не такая уж и редкость. Зато потом распутывать можно, некоторым даже интересно.

— Не уверена, что мне это будет интересно. И по тому... Движение очень ограничено. Всё время приходится оглядываться, сопоставлять свою скорость с другими...

— Да супер всё будет! С утра проснулся — в бас сейн! Лежишь себе, загораешь до обеда. По тихий час — и снова в бассейн, до ужина. Перед сном поплавал, обсох и спать! А утром снова в бассейн... И... И так целый год!

— Ну да! А представь: пять лет одно и то же?

— Это неизбежно. Придёт ся. Вы же в связке.

— Что в связке, то в связке... Связаны по рукам и ногам!

— Так привязанности как раз этим и отличаются — связывают по рукам и ногам! Придётся потерпеть!

— Так, дети, вы куда рванули?! Тише, тише! Вы же меня с ног с объёте! Я за вами не поспеваю! Да стойте же, кому говорю!

— Дети не могут стоять, им надо двигаться вперёд и ускоряться! Иначе они никогда не вырастут.

— Петя, Петруша! Ты там как? Я тебя не вижу! И отношения твоего не чувствую!

— Да тут я, тут, никуда не делся. Только вот простора нет. Руки связаны!

— Ладно, по терпишь. Не маленький! Мама, папа, а вы куда это в разные стороны ринулись?

— Доченька, а мы расходимся. Тебя вырастили, долг ро дительский выполнили, теперь будем жить по отдельности.

— Как? Почему? Погодите, вы же меня сейчас надвое разорвёте! Я же к вам обоим одинаково сильно привязана! Не делайте этого!

— Прости нас, дочь, но мы так решили! Ты взрослая, у тебя своя семья есть. У нас своя жизнь, а у тебя своя.

— Ой, мамочки, больно-то как! Пётр! А ты куда там рвёшься? Ты мне сейчас хребет сломаешь! У-у, захребетник!

— Неудобно мне. Руки затекли и ноги тоже. Вообще света белого не вижу. Не хочу я этой привязанности, ну её. Свободы охота. Сейчас сорвусь с поводка и пойду налево.

— Дети! Да не спешите же вы так, мамочке больно! И мелкие привязанности мешают, тянутся за мной, как хвост. Как кандалы у каторжника!

— Хотя и мелкие, а много их у вас. Их и правда за с собой таскать — каторжный труд. Но придётся!

— Что значит «придётся»? Мне детей догонять надо, а они меня назад тянут! И родители не вовремя расходятся надумали. Петя, Петя! Ну ты-то что молчишь? Неужели тебе всё равно?

— Осторожно, так вы можете себе руки-ноги повредить.

— Да что там руки-ноги, я сей-

час вообще на части рассыплюсь! Я двигаться не могу, они же тянут каждый в свою сторону! Отвяжитесь вы от меня! Слышите, отвяжитесь от меня все!!!

— Секундочку... Спокойно! Сейчас мы вам поможем. Всё, отвяжываем.

— Ф-у-у, сразу полегчало... Слушайте, вы, исполнит ли царя небесного! Что это за шоу вы мне тут устроили?

— Реалити-шоу, называется «Мои привязанности». Ну и как впечатления?

— Жуткие впечатления! Я чуть с ума не сошла! Зачем это всё?

— Исключительно для того, чтобы наглядно показать вам действие привязанностей. Вам кажется, что быть привязанной — это хорошо и проявление любви, а на самом деле это проявление эгоизма и ограничивает свободу — как вашу, так и ваших близких. Именно поэтому вся ваша система становится неповоротливой и с тачной. Каждый испытывает досаду из-за того, что не может двигаться непринуждённо, и поэтому стремится вырваться, уйти, отвяжаться.

— То-то у меня детки такие отвязные... Выходит, чем больше я к ним привязываюсь, тем сильнее они хотят отвяжаться?

— Так и вых одит. Если однажды вы услышите от кого-то из них «да отвяжись ты, мама!», не удивляйтесь.

— Знаете что? Забирайте-ка вы все свои верёвки. Забирайте, забирайте! Они мне больше не понадобятся.

— Точно?

— Точнее некуда! Будем считать, что я разобралась с своими привязанностями. Так-то посмотришь — вроде тесный круг родных и близких, а приг лядишься — все куда-то рвутся, и сердце из-за этого на части рвётся. Пусть уж лучше так, по доброй воле будут рядом или даже не рядом, но только без верёвок!

— Вы действительно этого хотите?

— Да, да! Теперь-то я на своей шкуре испытала силу привязанностей... Лучше уж без них!

— Ваше желание принято о исполнении. Небесная Канцелярия, реалити-шоу, всегда в эфире! А вы ещё не избавились от своих привязанностей? Тогда мы идём к вам!

Ирина СЁМИНА

<https://vk.com/diagnostika.karm>

А жить-то для чего?

Послала как-то баба мужика за рыбой, в доме с овсем шаром покати. Как водится, закинул м ужок невод, и пришёл невод с тиною морскою. Закинул в торой раз, а там одни ракушки да песок. Третий раз кинул невод — очу до, там бьётся рыба! Достал мужик рыбку и стоит, любитесь, рыбка-то не простая, а золотая. Молвит ему рыбка человеческим голосом:

— Мужик, отпусти меня!
— А желания исполнишь? — спохватился мужик.

— Исполню! Чего ты хочешь?

— Ну как чего? Чего и все — особняк, «Мерседес» и жену, умницу и красавицу!

— Сделаю, как ты сказал, толь-

ко ответь мне на вопрос: для чего тебе это нужно? — молвила рыбка.

— Ну ты даёшь, рыбка! Как для чего?! Ну, эта... Чтобы жить — не тужить, нужды не ведать, чтобы баба моя ог олтелая мозг мне не выносила днями и ночами!

— А ещё? — спросила рыбка.

— Ну-у-у... — почесал мужик затылок, — так эта — престиж! Завидовать все будут и скажут тогда: «Ай да Петров, ай да молодец! Крутой мужик!»

— А ещё? — не унималась рыбка.

— Да что ещё-то? Чтоб можно было валяться целыми днями у бассейна и не работать больше ни дня в своей жизни!

— Что, совсем не хочешь ра-

ботать?

— Ни капельки! Вот она у меня где сидит, работа эта! — мужик выразительно ударил себя по горлу.

— А не надоест т жизнь-то такая?

— Да разве такое может надоест?

— Ещё как может! — усмехнулась рыбка. — А что ты будешь чувствовать через год такой жизни?

— Да супер всё будет! С утра проснулся — в бас сейн! Лежишь себе, загораешь до обеда. По тихий час — и снова в бассейн, до ужина. Перед сном поплавал, обсох и спать! А утром снова в бассейн... И... И так целый год!

— Ну да! А представь: пять лет одно и то же?

— Да, ты права, рыбка. Так оно мне быстро надоест! Что же делать? — заперевжал в дуг мужик.

— А ты сам как думаешь? Вот если бы тебе не нужно было бы работать, чтобы прокормить семью, чем бы ты тогда занимался?

Крепко задумался мужик.

— Знаешь что, рыбка? Я бы тогда столярную мастерскую открыл! Дюже люблю я это дело!

Загорелись глаза у мужика. Стал он к артины себе представлять всякие прекрасные из его мужика, будущего.

— И что бы тебе это дало? — уточнила рыбка.

— Я бы целый день был в мастерской, работал бы по дереву вволю. А что? Если о хлебе думать не надо, то можно и не спешить, и в своё удовольствие творить! Тогда и работа совершенно другие получают, коли душу в них вкладываешь.

— А потом что?

— А потом изделий стало бы так много, что и про давать бы стал, а часть и дарил бы на благотворительность. Во как! Учеников бы себе взял дело передать бы, да и помощники не помешали бы!

А там, глядишь, дело бы пошло, и вторую мастерскую открыл бы. Эх, красота!

— А как чувствуешь себя в этом будущем?

— Да о тлично чувствую! Как же ещё? Я занят любимым делом, деньги есть, удовлетворение есть, признание есть! Да я просто счастлив!

— Когда ты уже мог бы начать? — поинтересовалась рыбка.

— Да... да я уже могу! — вскакивая, прокричал мужик. И уже на бегу добавил: «Спа-си-и-бо-о-о!!!» И исчез из виду.

«То-то же! А то всё дома да машины! А жить-то для чего?» — улыбнувшись, подумала рыбка.

<https://vk.com/whatisgood2>

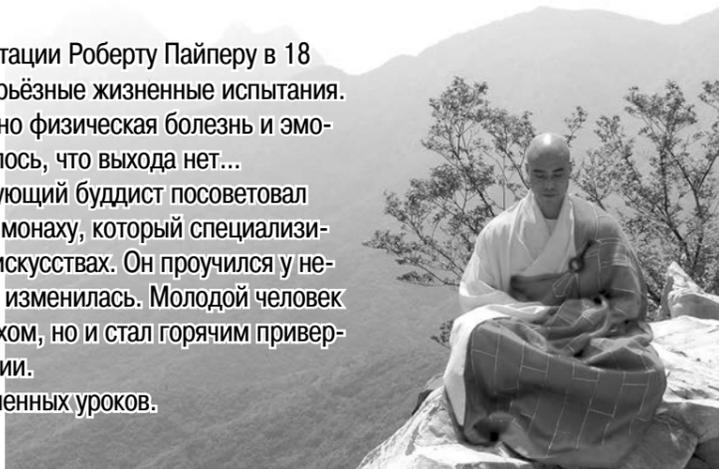


Девять уроков от даосского монаха

Известному инструктору по медитации Роберту Пайперу в 18 лет пришлось пережить очень серьёзные жизненные испытания. На него обрушились одновременно физическая болезнь и эмоциональные проблемы. Ему казалось, что выхода нет...

Именно в то время один практикующий буддист посоветовал Пайперу обратиться к даосскому монаху, который специализировался на медитации и боевых искусствах. Он проучился у него 9,5 года, и его жизнь навсегда изменилась. Молодой человек не только выздоровел и окреп духом, но и стал горячим приверженцем самопознания и медитации.

Итак, вот эти девять ценных жизненных уроков.



1. Никогда не сдавайтесь и не прекращайте попыток.

Что бы ни случилось в вашей жизни, как бы ни складывались обстоятельства, идите вперёд и совершайте одну попытку за другой. Терпение и выдержка! Всё получится!

Даосский учитель объяснил, что если не можете достигнуть задуманного одним способом, ищите другие! В мире их сущестует безчисленное множество, так что главное — не останавливаться.

2. Ответы на все вопросы и решение всех проблем — внутри.

Всем известно, что духовный наставник может только указать путь, а вот идти по этой дороге, преодолевая все трудности и препятствия, придётся самим, прислушиваясь к голосу своего разума и интуиции. Мы видим свою

картинку, и нам решать, как поступать в тех или иных обстоятельствах.

3. Научиться чему-то можно только после того, как узнаете, что такое неудача.

Ничто и никогда не давалось Пайперу легко. Чтобы достигнуть чего-то, ему приходилось пытаться не раз и не десять. Он приступил к работе, когда был ещё совсем юным, и каждый раз, когда терпел неудачу, начинал всё с самого начала. Дело дошло до того, что он был близок к тому, чтобы всё бросить, но взял себя в руки.

Как говорят: «Всё то, что не убивает, делает нас сильнее».

4. Научитесь не сравнивать себя с другими.

Наше Эго просыпается, как только мы начинаем сравнивать себя с кем-то. Оно требует, чтобы

его нянчили, как младенца в колыбели. Поэтому первоочередной задачей для юноши стало победить своё капризное и неразумное Эго. Когда он приступил к медитации, то чётко отделил Эго от своей личности, а значит, попросту перестал сравнивать.

Он прекратил обвинять и бичевать себя и понял самое главное: Эго мешает расти и развиваться. И в этом первый помощник — медитация.

5. Должны развивать внимание и настойчивость.

Юноше приходилось звонить своему духовному наставнику по пять раз, прежде чем тот соглашался встретиться с ним. Это, естественно, выводило из себя, но одновременно и научило пониманию, как устроен реальный мир, а не мир наших ожиданий. Именно так это работает: всем нам прихо-

дится поступаться в одну и ту же дверь не один десяток раз, пока получим ответ.

Это испытание стало частью обучения. Основное послание состоит в том, чтобы никогда не забывать, что для того, чтобы выжить в этой жизни, следует принимать всё с пониманием, но и одновременно не утрачивать настойчивости и стойкости.

6. Терпение — безценный дар.

Учитель заставлял его ждать чуть ли не бесконечно. Юноше приходилось часами дожидаться, пока тот выйдет из дому. Если они договаривались о встрече в ресторане, переживая, как он выглядит в глазах окружающих. Но со временем он уже спокойно сидел за своим столиком и совершенно ни о чём не беспокоился.

Это научило его не расстраиваться из-за вещей, которые он не в силах изменить, а также осознать, что терпение приходит от спокойствия духа.

7. Освободитесь от своего Эго.

Когда начались испытания для Пайпера, он был уверен, что посетители в ресторанах считают его неудачником. А как же иначе? Ведь он часами сидел в одиночестве, ожидая кого-то, а тот всё не приходил. Ему было больно и обидно. И только со временем он

понял, что мнение других людей не имеет равным счёт никакому значению.

С того дня, когда он ступил на путь самопознания, освободился от давления своего Эго раз и навсегда.

Когда вы отпускаете своё Эго, то учитесь спокойно воспринимать абсолютно всё, что происходит в жизни.

8. У вас нет большего врага, чем вы сами.

Наш враг находится внутри. Именно он вызывает все тревоги и заставляет постоянно беспокоиться. Как только вы осознаете эту истину, всё в жизни изменится.

Иногда мы не решаемся что-то сделать, потому что боимся. Подумайте о том, как изменилась бы ваша жизнь, если бы прекратили рисовать ужасные картинки в голове и научились жить, довольствуясь тем, что имеете.

9. Счастье можно найти как вокруг себя, так и внутри.

Этому Роберта Пайпера на учил один врач. Он начинал каждое утро с медитации и был одним из самых счастливых людей, которых когда-либо встречал Роберт.

Обретя счастье внутри, врач достиг того уровня духовного развития, что буквально «распространял» счастье вокруг. Мы должны обрести счастье внутри, чтобы сделать мир счастливее и понять своё предназначение в нём.

<https://vk.com/bazax>

Частица Мироздания

Встречали ли вы людей, к которым большинство их желаний приходит достаточно легко? Другой категории людей всё даётся с трудом и надрывом, и это не факт, что получат.

Почему так? Как говорится, одним всё, другим ничего!

Одна из причин, как известно, ограничивающие установки, узость мировоззрения, негативный взгляд на мир и себя. При этом сам человек час то даже не догадывается, где и как ограничивает поступление счастья в свою жизнь.

Вопрос этот не простой, требует долгих пояснений. Поэтому решила пойти путём знакомства читателя с лёгким и одновременно глубоким рассказом-письмом, побуждающим каждого к определённым размышлениям.

Итак, замечательное письмо Маши Мирозданию, написанное психологом Юлией Рублёвой.

«Дорогое Мироздание! Пишет тебе Маша из Москвы. Я очень-очень хочу быть счастливой! Дай мне, пожалуйста, мужа, любимого и любящего, и ребёнка от него, ма лычика, а я, так уж и быть, тогда не перейду на новую работу, где больше платят и удобнее ездить. Суважением Маши».

«Дорогая Маша! Честно говоря, я почесало в затылке, когда увидело строчки про работу. Даже не знаю, что сказать. Маша, ты вполне можешь переходить на новую работу, а я пока поищу для тебя мужа. Удачи!

Твоё Мироздание».

«Уважаемое Мироздание!

Спасибо, что так быстро ответило! Но баб ушка моя говорила: кому много даётся, с того много и спросится. Вдруг я буду иметь и то, и это, а за это ты мне отрежешь ногу, когда я буду переходить трамвайные пути? Нет уж, давай так — я перехожу на новую работу, имею мужа, но за это готова вместе с своим любимым всю жизнь жить в съёмной «хрущёвке». Как тебе так ой расклад? Твоя Маша».

«Дорогая Машенька!

Хохотало, увидев про ногу. Смысл бабушкиной поговорки совсем другой: кому много даётся я способностей, талантов, знаний и умений, от того люди много и ждуют. У тебя же заначено на девушку в Подмоскovie, покупай на здоровье. Ног у оставь себе. Твоё Мироздание».

«Дорогое Мироздание!

В принципе, я обрадова лась, прочтя про ногу. Но у меня будут муж, ребёнок, любовь, квартира и нога, то есть ноги. Что я тебе буду должна за это? Маша».

«Маша! Уфф.

Почему ты с о мной разговариваешь, как с коллекторским агентством? Меня попросили — я делаю. Я тебе где-нибудь когда-нибудь говорило, что ты мне что-то будешь должна? Мироздание».

«Да, то есть нет. Просто не может быть, чтобы было можно, чтобы всё было хорошо, понимаешь? Я сегодня плакала всю ночь: отдала взнос за квартиру. Хорошая, окна на реку. Небось, муж бу-

дет урод. Скажи прямо. В принципе, я к этому готова. Маша».

«Дорогая Маша!

Муж, конечно, не Аллен Делон, зато и в зеркало так часто не смотришься. Вполне себе нормальный мужик. Рукастый и не глупый, и даже с юмором. На днях встретитесь. Да, отвечаю на твой вопрос: можно, чтобы всё было хорошо. В принципе, мне всё равно, хорошо или плохо мне заказывают. Лишь бы человек точно знал, что хочет. Мироздание».

«Уважаемое Мироздание, а можно, чтобы долго было хорошо? В принципе, если лет пять будет, я согласна, чтобы с потолка протекало... Целую. Маша».

«Машенька, отвечу честно. Долго хорошо может быть. Долго одинаково — нет. Всё будет меняться, не меняется только мёртвое. И когда будет меняться, тебе покажется, что всё плохо. На время. Целую. Мироздание».

«Мироздание! Только не ногу. Пусть погуливает муж».

«Мария, перестань с о мной торговаться. Как на армянском базаре, ей-богу! Я с удьбой не заведу, это в другом филиале, с другими задачами. Моё дело — предложить человеку всё, что он хочет. Счёт тебе никто не выставит. Если так тревожно, можешь ежедневно ругаться с мужем матом. Он начнёт погуливать. Шучу, не надо ругаться! Единственная у меня к тебе просьба: когда ты будешь совсем-совсем счастлива, у тебя освободятся силы. Ты классно шьёшь. Займись лоскутным шитьём, твои одеяла укра-

сят любой дом, людям будет радость. Суважением Мироздание».

«Дорогое моё!

Я сегодня прыгала от радости. Конечно! Я сделала всё, что ты скажешь. Я точно тебе ничего не буду должна? Мне предложили ещё более клёвую работу, а тот парень из кафе назначил свидание. Ура! (Так не бывает, купила швейную машинку). Целую тебя!»

«Дорогая Маша!

Всё хорошо. Можно делать всё, что хочешь, в рамках Заповедей и УК. И тебе ничего за это не будет. Наоборот, если ты не будешь нить, мы все (Управление № 4562223/23) только порадуемся. Нытики уже личивают энтропию, знаешь. И возни с ними много. Я от них, честно признаться я, чешусь. Так что удачи! Я откланяюсь пока. Тут заказ на однопольных тройняшек, и опять торгуются, предлагают взамен здоровье. Зачем оно мне сдалось, их здоровье?.. Твоё Мироздание. Береги ногу! Шутка!»

«Мироздание, привет, как ты там?

Дочку назвали Мирой в честь тебя. Сшила самое лучшее на свете лоскутное одеяло, заняла первое место на выставке е, пригласили на съезд пэтчворкистов на Бали. Летим все ей семьёй. Просыпаюсь утром, поют птицы... Я иногда думаю: за что мне такое счастье? Твоя Маша. От мужа привет».

«Маша, привет!

Смущённо признаюсь, что я немного промахнулась с сыном, которого ты заказывала, перепу-

тало... Но г ляжу, ты счастлива и так. Быть счастливым — это нормально. Воспринимай это не как подарок, от которого захватывает дух, а как спокойный фон твоей жизни. А дух захватывает иногда от таких мелочей, которые каждому даются без всякой просьбы: не моё это дело — заставляю птиц петь под твоим окном. Это по у молчанию полагается каждому, базовая комплектация. Твоё дело — их услышать и почувствовать то, что ты чувствуешь... Эта способность и делает тебя счастливой. Всё, дальше думай сама. Пиши, если что. Твоё Мироздание».

И пусть ваше подсознание само решит, какие выводы сделать из этой истории.

Наталья ЦЕЛИЩЕВА,
преподаватель Школы
доктора Синельникова
<https://vk.com/ledynataa>





10 упражнений для гармонизации полушарий мозга

Психологи давно разработали систему упражнений для гармонизации полушарий мозга. Хорошо в этом отношении многим музыкантам и тем, у кого задействованы в их творчестве и работе обе руки.

Ведь самый главный инструмент для развития мозга — это руки. Действуя двумя руками, человек развивает оба полушария.

Итак, перейдём к упражнениям. Не обязательно выполнять сразу все упражнения. Выбирайте по сердцу наиболее понравившиеся.

1. «Ухо — нос».

Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой — за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот». Я пробовал, в детстве получилось лучше.

2. «Зеркальное рисование».

Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы должны почувствовать расслабление глаз и рук, потому что при одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга.

3. «Колечко».

Поочередно и очень быстро перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала можно каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.

4. Вспомним уроки физкультуры. Недаром нас заставляли делать упражнения, в которых нужно было левой рукой доставать до правой ноги и наоборот. Они ведь тоже развивают наши полушария и помогают им работать согласованно.

Следующая тренировка помогает снимать эмоциональное напряжение, улучшает работоспособность, развивает внимание, мышление и межполушарные связи. Выполнять упражнения трудно и при этом интересно.

5. «Скорая помощь».

Объясняя порядок действий. Перед вами лежит список букв алфавита, почти всеми. Под каждой буквой написаны буквы Л, П или В. Верхняя буква проговаривается, а нижняя обозначает движение руками. Л — левая рука поднимается в левую сторону, П — правая рука поднимается в правую сторону, В — обе руки поднимаются вверх. Всё очень просто, если бы не было так сложно всё это делать одновременно. Упражнение выполняется в последовательности от первой буквы к последней, затем от последней буквы к первой. На листке записано следующее.

А Б В Г Д
Л П П В Л

Е Ж З И К
В Л П В Л

Л М Н О П
Л П Л Л П

Р С Т У Ф
В П Л П В

Х Ц Ч Ш Я
Л В В П Л

Вот так можно развивать свой драгоценный мозг на благо себе. Тренируйтесь на здоровье и с удовольствием! А главное — почувствуйте разницу между собой прежним и собой натренированным!

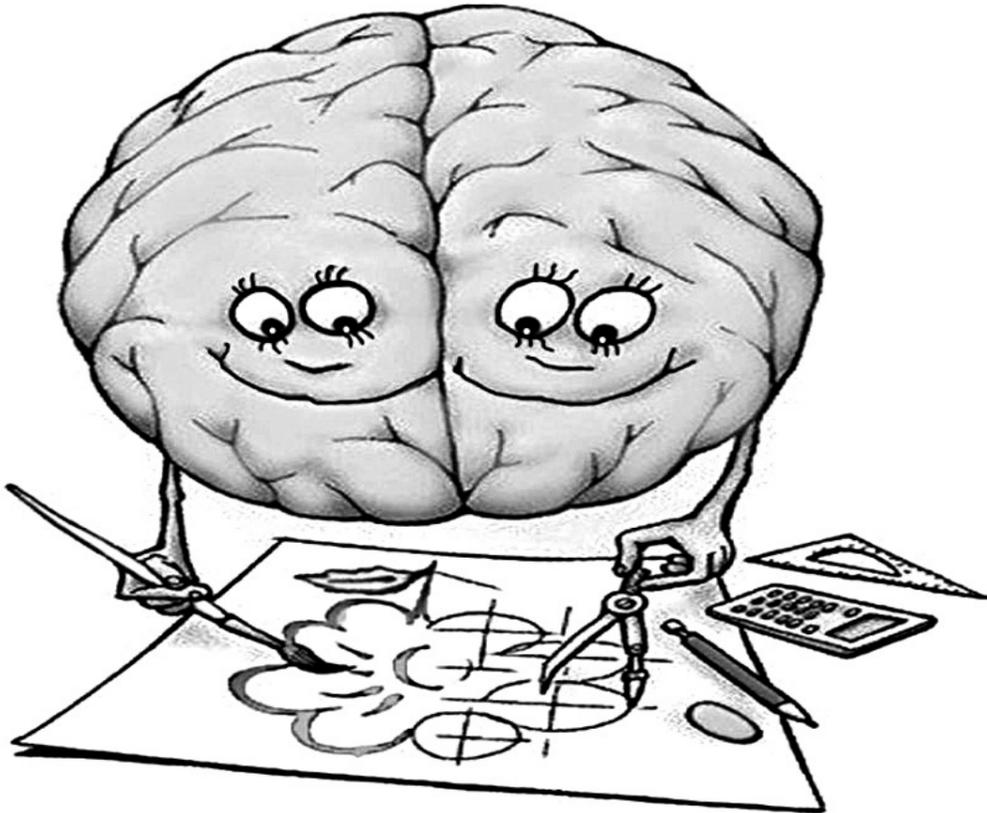
чувствуете в затылке посвежевшей голове.

Вообще-то упражнение применяется для коррекции лево- и правополушарных детей. Оно взято из прикладной кинезиологии — современной науки о теле — и основано на наблюдении за грудными детьми. Если младенец не прошёл стадию ползания, у него могут быть проблемы с овместной работой полушарий, а значит, он не будет использовать свой по-

вой ногой — по часовой стрелке и правой рукой — против часовой стрелки.

Это может привести к путанице, но в этом и состоит трудность задания — одновременно заставить работать оба полушария.

Так как левое полушарие больше развито у женщин, а правое — у мужчин, соответственно и тело поделено на две части: то, что выше пояса, — мужской пол, ниже пояса — женский.



6. Скоординируйте работу полушарий мозга.

Эта простая практика позволяет оживить уставшее от монотонной работы одно полушарие и подключить к нему неработающее. Для этого вам потребуется бумага формата А4, на которой горизонтально, по линейке, маркером рисуете две линии крест-накрест, как положенная набор буквы Х. Повесьте этот листок на уровне глаз, так чтобы вам удобно было на него смотреть. Потом можно не снимать, пусть висит и напоминает о необходимости позаботиться о себе.

Смотрите на этот листок, спокойно и глубоко дышите, делайте всего два простых упражнения, известных ещё с уроков физкультуры:

- касаетесь левым локтем правого колена, по том правым локтем левого колена, желаетельно, чтобы при этом спина была прямой. Таких перекрёстных движений надо сделать по шесть, всего 12. Можно делать и считать;
- касаетесь левым локтем левого колена, по том правым локтем правого колена, желаетельно, чтобы при этом спина была прямой. Таких параллельных движений надо сделать также по шесть;
- снова 12 перекрёстных движений;
- ещё 12 параллельных движений;
- и последние 12 перекрёстных движений.

Это займёт у вас не более полутора минут, а эффект сразу по-

тенциал, работая только половиной мозга. Мы будем применять эти знания в профилактических целях для восстановления согласованной работы мозга.

7. Поглаживание живота и постукивание по макушке.

Первая часть упражнений включает поглаживание живота правой рукой по часовой стрелке. После этого постучите левой ладошкой по макушке с целью лёгкими шлепками повысить умственные способности. Обратите внимание на то, чтобы движения были прямыми сверху вниз и наоборот.

Решающим будет третий шаг — комбинация обоих движений. При этом обратите внимание, чтобы по ошибке не перепутать движения: правой рукой вращайте по животу, а левой двигайте сверху вниз.

После того, как вы привыкли к этим движениям, можете поменять руки. Такие упражнения хорошо развивают координацию.

8. Описываем круги.

Это упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя, но лучше начать с выполнения стоя. Сначала обопритесь на левую ногу для того, чтобы не потерять равновесие.

Затем начните правой ногой чертить круги на полу по часовой стрелке. Если это получается, то можно приступить к выполнению следующего упражнения. Опишите правой рукой круговые движения параллельно полу, но уже против часовой стрелки.

После этого переходите к третьему заданию: выполните оба упражнения одновременно. Пра-

Это деление условно, но оно соответствует прототипам Тайцзи, знакам, где на белом мужском Ян-поле лежат чёрные Инь-точки и, наоборот, на чёрном Инь-поле — белые Ян-точки. Соответственно за правую, «мужскую» часть тела отвечает правое «женское» полушарие, а за левое, «женское» — левое «мужское» полушарие мозга.

Чем больше вам удастся таким образом скомбинировать упражнений, тем легче будет привести к гармонии жизнь, а также совместить мужские черты лидерства с пассивными женскими качествами, основанными на ощущениях.

Освоив эти упражнения, можете изменить направление тренировок.

Меняйте полностью нагрузку и начните тренировать левую часть тела. Вы сразу ощутите, как далеко продвинулась тренировка правой части. А между двумя частями происходит обмен опытом.

Хорошее физическое состояние благоприятно влияет на душевное состояние, так как в организме всё тесно взаимосвязано. Взаимодействуют микрокосмос нашего организма и макрокосмос мира и всей Вселенной.

9. Клик-кляк.

Теперь можете приступить к выполнению сложных упражнений на координацию. Станьте прямо и поднимите вверх правую руку. Эта позиция называется клик. Теперь, описав полукруг, опустите руку вниз, эта конечная позиция называется кляк.

Потом то же самое повторите

с левой рукой. И снова позиция с поднятой вверх рукой обозначена как клик. Теперь, описывая полукруг, опускаете руку на 90° в горизонтальное положение. Для левой стороны тела это позиция кляк.

Следующее движение — рука вниз снова называется клик. Таким образом, для левой стороны предусмотрено три смены положения: верхнее и нижнее — клик, а в середине — кляк. Скоординировать работу обеих частей тела в одном ритме клик-кляк-клик-кляк-клик-кляк поначалу будет нелегко.

Начните упражнения с медленного темпа, затем движения автоматически войдут в нужный ритм. Несмотря на кажущуюся невозможность выполнения, это очень простое упражнение. Результат будет неожиданным и ошеломляющим.

Затратив на выполнение упражнения несколько минут, вы получите поразительный эффект. Рекомендую выполнять упражнения перед важными событиями, в которых координация особенно важна. Например, перед долгой поездкой на велосипеде они так же актуальны, как и последующая растяжка, которая путём напряжения сокращающихся мышц приводит их снова в форму.

Упражнения полезны перед важными заседаниями и при душевных переживаниях, чтобы скоординировать свою работу.

10. Версия самолёта с треугольником и кругом.

В отличие от предыдущих упражнений, которые требовали много места для выполнения, для версии самолёта достаточно небольшого помещения.

В то время, пока левая рука чертит в воздухе треугольник, правая рисует круг. Поразительно, какие только контуры не уведёшь, пока не появятся явные очертания того, что надо.

Эти упражнения можно изменять, причём не только руки, но и рисунки: четырёхугольники — пятиугольником, ромб — квадратом, лежащие и стоящие восьмигранники. В данном случае фантазия не имеет границ.

Смысл упражнений в том, чтобы бросить вызов самому себе и победить. Сделать это — значит разрушить старый уклад, преодолеть все страхи и пробить дорогу к новой жизни.

Наша победа, приносящая улучшение координации, гибкости и повышение интеллекта, заключается в способности справиться с заданием, с которым нам трудно справиться. И наоборот: хорошо заученные лёгкие упражнения не приносят пользы.

Со временем у вас получится изменять и комбинировать многие упражнения, придумывая новые. Так, например, возможно скомбинировать бег и тренировку сознания на беговой дорожке или на свежем воздухе.

Естественно, результат будет выше, если упражнения клик-кляк выполнять во время пробежки в лесу.

Творчество — одна из форм интеллекта, которая не только помогает решать возникшие проблемы, но и подходить к ним изобретательно, с фантазией.

PS. Не обязательно выполнять упражнения все сразу. Выберите для себя вначале те, которые вам по вкусу и по сердцу. Вначале лёгкие и доступные и утвердитесь в них. После переходите на более сложные и тяжёлые для вас и совершенствуйтесь! Предела совершенству и росту нет!

Евгений ЯНЕНКО



Розенталь — это общепризнанная норма



В феврале 2020 года выдающемуся учёному, чьё имя стало синонимом строгой нормы и чётких правил в русской филологии, Дитмару Эльяшевичу Розенталю исполнилось 120 лет со дня рождения.

Те, кто были лично знакомы с профессором Розенталем или слушали его лекции, считают, что им повезло. Этот уникальный человек, проживший 94 года, был и остаётся особой величиной в русистике. Себя он считал «патологически грамотным» и до конца жизни оставался неравнодушным к соблюдению чистоты в устной и письменной речи.

По мнению Д. Э. Розенталя, хорошей речью можно считать только тогда, когда она обладает десятью обязательными признаками: правильностью и точностью, сжатостью, простотой и логичностью, её должны характеризовать ясность и чистота, а также живость, богатство и благозвучие. Хочешь быть понятным — найди нужные слова: если мысль до конца не оформлена, не выношена, она и прозвучит неточно, неубедительно. Хочешь быть понятным — вырази яснее и проще, будь логичен и последователен. Хочешь запомниться — с делай свою речь яркой, образной, живой. Если богатая по содержанию речь ещё и звучит красиво, она точно произведёт впечатление.

К языку СМИ Розенталь был особенно внимателен, пренебрежение грамотностью и повсеместное попрание норм его возмущали. В своё время он учил дикторов центрального телевидения правилам орфоэпии, добиваясь образцового произношения, заставлял писать диктанты и делал из них настоящих знатоков русского языка. Даже на злате жизни пожилой профессор не терял деловой хватки, вычитывая газеты с карандашом в руках, отмечая на полях ошибки и упрямо внося исправления.

А как у Розенталя?

Ежедневное общение, бытовое или деловое, нуждается в соблюдении определённого свода правил, а иначе мы рискуем скатиться в пропасть безкультурии. Что же понимает под культурой речи Розенталь? «Культурная речь — это речь нормированная. В своей устной форме она должна отвечать существующим в настоящее время нормам произношения, в письменной форме — нормам орфографии и пунктуации».

Норма (как мерило, образец, правило) становится тем спасательным кругом, который не даёт нам погрузиться в беспощадную пучину спонтанной речи, не рег у-

лируемого информационного потока. Общепринятый, общепризнанный порядок, выраженный в строгих правилах русского языка, — это ещё и ценность, носителем которой Розенталь являлся не только по долгу службы, но и по велению сердца. Видимо поэтому именно в его подаче правил обретают особую логику и прозрачность. В затруднительных ситуациях, когда редакторы, корректоры, преподаватели или журналисты даже коллегиально не могут решить какой-нибудь сложный филологический вопрос, рано или поздно из чьих-нибудь уст прозвучит: «А как у Розенталя?», и тут, как правило, вопрос обретает ясность.

Ясный и простой, понятный стиль изложения Розенталь сохранял и в научных текстах, поэтому его справочники так популярны: они чётко структурированы и написаны человеческим языком, с уважением к читателю. Каждому филологу известны «Справочник по правописанию и литературной правке», учебник «Современный русский язык», «Сборник упражнений по русскому языку», справочник «Практическая стилистика» и прекрасные научно-популярные издания, созданные самостоятельно или в соавторстве с другими известными филологами: «Занимательная стилистика», «Говорите и пишете по-русски правильно», «А как лучше сказать?», «Секреты хорошей речи». Все эти и многие другие издания, а их более полсотни, представляют интерес не только для учителей-словесников, но и для всех, кому интересна русская филология.

«Чей туфля?»

По мнению Розенталя, стараться соблюдать нормы нужно везде, и бытовое общение не исключение. Поэтому в своих книгах, популяризирующих грамотность, он приводил примеры, характерные для живой разговорной речи, и доходчиво пояснял, как говорить можно, а как не следует. Вот пришли вы в обувной магазин и хотите примерить туфли. Мало того, что в многообразном слове «туфля» некоторые ставят ударение неправильно, на конечную гласную, так ещё и норовят изменить его родовую принадлежность. Как правильно сказать — правая туфля или правый туфель? Некоторые умники уверенно заявляют: если речь идёт о женской обуви, говори туфля, если о мужской — туфель. Такого правила, конечно, нет, но, укаывая норму — туфля, учёный справедливо ради отмечает, что существует и «форма мужского рода туфель — разговорная, причём весьма активная», и читатель должен сам

сделать выбор: он за норму или за разговорную версию? А варианты родовой принадлежности этого существительного Розенталь шутил: давайте тогда и мозоли по этому принципу поделитесь — женская мозоль и мужской мозоль.

Lingua italiana

Д. Э. Розенталь, будучи полиглотом (он владел 12 языками), писал учебники не только по русскому, достаточно упомянуть тот факт, что им был создан первый в СССР учебник итальянского языка.

Родившийся в польском городе Лодзь, Дитмар с малых лет с удовольствием в многоязычной среде: в семье говорили на польском, идише, немецком, в школе преподавали русский. После того, как семья переехала в Москву, Розенталь окончил 15-ю Московскую (Варшавскую) гимназию и поступил на историко-филологический факультет Московского государственного университета (специальность — «итальянский язык»), а после окончил ещё и экономический факультет Московского коммерческого института (ныне Российская экономическая академия им. Г. В. Плеханова). Затем он учился в аспирантуре Российской ассоциации научно-исследовательских институтов общественных наук (РАНИОН), в которую входил Институт языка и истории литературы. В 1925 г. прошёл стажировку



в Италии, где погрузился в изучение разнообразных местных диалектов. Эта активная практическая деятельность стала отправной точкой для создания впоследствии таких фундаментальных трудов, как русско-итальянский и итальянско-русский словари, а за учебник «Итальянский язык. Элементарный курс» Дитмару Эльяшевичу присвоили степень кандидата педагогических наук.

Работа как подвижничество

В школе Розенталь проработал всего год, ещё будучи студентом, но с 1936 года по 1962-й просветительская деятельность учёного была связана с работой в журнале «Русский язык в школе», на страницах которого он публиковал методические разработки для учителей-словесников, консультировал их по сложным вопросам. Эта работа давала ему возможность общаться с действующими преподавателями русского языка, остро ощущать их запросы. Во многом именно это профессиональное общение подвигло Розенталя на создание серии пособий в по-

мощь школьным учителям. Это и выдержавшее многократные переиздания «Пособие по русскому языку для поступающих в вузы», и книга с развивающими материалами «Занимательно о русском языке», и многие другие популярные методически выверенные учебники и пособия.

По свидетельству одного из учеников Д. Э. Розенталя, Ю. А. Бельчикова, доктора филологических наук, профессора кафедры лексикографии и теории перевода МГУ им. М. В. Ломоносова, лекции Розенталя вызвали повышенный интерес у специалистов, в том числе зарубежных русистов, благодаря своей чёткой структурированности и «глубокому проникновению в лингвистическую и стилистическую сущность обсуждаемых явлений, особенно когда речь шла о сложных и дискуссионных вопросах употребления тех или иных форм, конструкций, слов, орфоэпических вариантов». Розенталь приглашал для проведения методических семинаров преподавателей-русистов из Польши, Чехословакии, Болгарии, Югославии, Румынии, Венгрии, Австрии, Германии, Италии, Дании... Его переводные и оригиналь-

ные работы охотно публиковали за рубежом. Так, к примеру, в 1953 г. в Великобритании была переведена книга Розенталя «Культура речи» («Modern Russian usage», Oxford, London).

Факт, что им был создан первый в СССР учебник итальянского языка.

Факультет журналистики МГУ гордится кафедрой практической стилистики русского языка, созданной профессором Розенталем ещё в 1962 г. На кафедре учёный проработал вплоть до 1987 года, но ещё долго выполнял функции профессора-консультанта.

Дедушка Розенталь

Студенческая жизнь полна курьёзов. Самые забавные остаются в памяти и фиксируются в фототеке байках. Про преподавателей журфака МГУ есть немало правдивых и весёлых историй, и фигуру Розенталя в них тоже не обошли вниманием. Вот пара таких примеров.

На вступительном экзамене по русскому языку абитуриенты должны были выполнить разбор предложений. Одна девушка попросилась выйти, а сама с тала в

панике бегать по коридору и искать помощи. Вдруг идёт какой-то старичок невысокого роста, скромный такой.

— Дедушка, Вы понимаете что-нибудь в разборе предложения?

— Немножко, — улыбнулся профессор Розенталь.

— Нет, немножко мне не подходит! — отрезала девушка и убежала искать кого-нибудь более сведущего.

* * *

Дитмар Эльяшевич Розенталь одевался довольно скромно и старался держаться незаметно. Слава знаменитого учёного жила словно отдельно от него. Иногда это приводило к забавным недоразумениям. Однажды двое студентов-заочников расположились на широком подоконнике журфака и поджидали кого-нибудь «секущего в русском», чтобы разбраться в нескольких сложных вопросах перед экзаменом. Кто-то из шутников указал им на

проходившего мимо Розенталя как на человека, вероятно сведущего в русском языке. Имени-отчества, ни тем более должности при этом, разумеется, названо не было. Едва Д. Э. появился в коридоре, как бравые заочники ухватили его за рукав.

— Дедушка, говорят, в русском петришь? — начали они без долгих церемоний.

— Кое-что понимаю, — уточнил Д. Э.

— Тогда скажи, вот что это здесь такое? — и ткнули в учебник.

Д. Э. объяснил.

— А это что за филькина грамота?

Д. Э. вновь объяснил, растолковав целый ряд непонятных мест.

Когда «консультация» подошла к концу, студенты выдохнули: — Ну ладно, дед, иди. Молоток!

И Д. Э. двинулся на кафедру, куда через некоторое время пришёл сдавать экзамен один из бывших заочников. Увидев за столом заведующего кафедрой «дедушку», он остолбенел и утратил дар речи.

— А, внучек! — воскликнул, увидев его, Д. Э. — Ну, с прибытием.

— Как, это Ваш внук?! — с восторгом воскликнули сотрудницы, с интересом оглядывая двухметрового истукана.

— Да, вот послал Господь, когда уж и не чаял, — прозвучало в ответ.

Говорят, оба студента сдали экзамен.

До сих пор родители, помогающие своим детям с «домашкой» по русскому языку, в отчаянии закрывают современные учебники и с уверенностью открывают Розенталя — он со своей ясностью и простотой не подведёт!

Тамара СКОК
<https://russkiimir.ru>





В середине XX века в психологии появились новые — пренатальная и перинатальная — области, представляющие новый взгляд на ребёнка, начиная с эмбриональной стадии его развития. Перинатальный — понятие, состоящее из двух слов: пери (peri) — вокруг, около и на тос (natalis) — относящийся к рождению. Таким образом, перинатальная психология — это наука о психической жизни нерождённого ребёнка или только что родившегося.

Перинатальная психология изучает психическую жизнь в перинатальный период, её влияние на формирование личности человека.

Эта наука о связи плода и новорождённого с матерью, о влиянии психической жизни матери на ребёнка.

Считается, что ведущую роль относительно физических и физиологических процессов человека, особенно в родах, играет психика. Основатель теоретической базы этой отрасли психологии, американец чешского происхождения Станислав Гроф, утверждает, что главная функция в родах принадлежит не мышечному органу — матке, а такому психическому процессу, так называемому «контролируемому инстинкту» или осознанному поведению, которое не мешает реализовываться инстинктивному поведению и управляет им в случае необходимости. Рождает не орган — матка, а женщина — личность, и каждая женщина рождает по-своему, в зависимости от своих психоэмоциональных и физиологических способностей.

С. Гроф вывел теорию четырёх базовых перинатальных матриц, соответствующих процессу беременности, родов и послеродового периода.

Эти матрицы закладываются во внутриутробный период и во время родов, а за тем влияют на всю дальнейшую жизнь человека: его характер, сексуальность, привычки, склонность к зависимостям и психическим расстройствам.

Разберёмся, так ли на самом деле «страшны» матрицы, можно ли их исправить и как это сделать.

1. Матрица наивности

Формируется от зачатия до момента родов.

Позитив: эта матрица отвечает прежде всего за то, насколько человек принимает себя таким, как есть, и насколько чувствует себя гармоничной личностью. Чем больше родители любят и окружают заботой ещё не родившегося человечка, тем выше у него будет жизненный потенциал и тем меньше комплексов.

Негатив: нежеланные дети вырастают с чувством отчуждения, вины. Всем своим видом они словно просят прощения за то, что они есть. В том же случае, если мама хочет ребёнка только определённого пола, например, ей нужен именно мальчик, это может быть предпосылкой для развития сексуальных проблем в будущем. Совершенно не обязательно, что он пополнил ряды сексуальных меньшинств, но половая идентификация у ребёнка будет проходить сложнее: установка «Меня не приняли таким, какой я на самом деле» уже при нём.

2. Матрица жертвы

Формируется с момента начала родовой деятельности до полного или почти полного раскрытия шейки матки.

Позитив: когда начинаются роды, матка сильно сжимается. При этом ребёнок испытывает сильнейшее давление. Гроф назвал этот процесс «изгнание из рая». Если роды проходят нормально, не слишком стремительно, без стимуляции, кесарева сечения и наркоза, у малыша закладываются умения выживать в сложных ситуациях, настойчивость в достижении цели, самостоятельность, воля к победе,

и пройти его нужно, полагаясь на собственные силы. Если ребёнок самостоятельно осилил этот путь и «уложился в сроки» (в норме он должен сходить за 20–40 минут), закладывается программа «мне море по колено, а горы по плечу».

Негатив: достижение такой программы-максимум, конечно же, невозможно, если роды проходят с применением обезболивающих средств. Это даёт сбалансированный рецепт бегства от проблем в наркотике, ведь первый опыт такого рода получен уже при рождении. Такие дети особенно предрасположены к

отчуждению, отсутствию взаимопонимания с родителями. А уже в более взрослом возрасте это может проявляться в боязни остаться одному, без близкого человека.

Итак, переживания, возникшие у ребёнка в ходе рождения, складываются в следующую картину: внутриутробное существование перестаёт устраивать младенца, и он решает покинуть матку; начинаются схватки и, постепенно ухудшаясь, внутриматочные условия становятся невыносимыми; реакцией на ухудшение условий являются невероятное напряжение, борьба в родовом

Прочитав о негативе, который могут принести матрицы, мама не стоит всё принимать слишком близко к сердцу. Дело в том, что матрицы — «гибкие», они продолжают формироваться, пока ребёнку не исполнится три года и он не начнёт отделять себя от матери. Поэтому полученный во время беременности или при рождении негативный опыт либо закрепляется, либо корректируется правильными действиями родителей.

Считается, что полноценным грудным вскармливанием до года, хорошим уходом и любовью можно компенсировать негативные перинатальные матрицы (на-

Как роды влияют на судьбу малыша



уверенность в своих силах. Очень важно в этот момент, чтобы мама была спокойна.

Негатив: если же ребёнок, как говорится, «выпрыгивает», это может аукнуться тем, что в будущем он будет стараться решать проблемы быстро. Если же что-то не будет получаться сразу, «стремительный ребёнок» будет от этого отказываться. Те же малыши, которые, наоборот, слишком долго «выбирались», могут чувствовать себя жертвой (из-за матрицы, давления), они часто могут попадать в ситуации, когда их преследуют. Если же роды стимулировали, то таким детям может быть не по плечу сделать первый шаг или выбор.

У «кесарят» трудности могут возникнуть с преодолением препятствий, а у детей, рождённых под наркозом, — с умением решать сложные вопросы: когда нужно активно действовать, они будут «впадать в спячку».

3. Матрица борьбы

Формируется во время периода, когда ребёнок продвигается из матки по родовым путям.

Позитив: это настоящая борьба за жизнь, во время которой, по мнению многих специалистов, малыш испытывает сильнейшее механическое воздействие, страдает от нехватки кислорода. Другое считают, что ребёнок во время схваток «отключается» и пробуждается в промежутках между ними. Как бы там ни было, но это преодоление первого серьёзного препят-

ствия компьютерной зависимости.

Применение щипцов в родах — сильная психологическая травма для ребёнка. Если не компенсировать её в раннем детстве, человек может вырасти ранимым, склонным к истерикам. Кроме того, он может отказываться от помощи, потому что первая помощь в жизни была болезненной. Детки же, родившиеся с помощью кесарева сечения, пропускают матрицу борьбы: у них может быть занижено чувство опасности.

Если ребёнок самостоятельно, но очень долго пробирался «на волю», он может жить с ощущением «вся жизнь — борьба». Если же он шёл попойкой вперёд, то потом будет стремление делать всё необычным путём.

4. Матрица свободы

Формируется от момента выхода ребёнка на свет и до 5–7-го дня после родов.

Позитив: естественные потребности малыша в это время — безопасность и комфорт. Поэтому очень важно, чтобы ребёнка приняли по всем правилам естественных родов (раннее прикладывание к груди, обрезание пуповины лишь после того, как она перестанет пульсировать, постоянный контакт с матерью). Так «получаются» оптимисты.

Негатив: если эти требования не были соблюдены, впоследствии у ребёнка может развиться панический страх остаться без мамы даже на короткое время. В подростковом периоде «некомфортное» рождение грозит вы-

ходом из него; в результате момент рождения переживается как освобождение, как фундаментальное улучшение по отношению к прежнему состоянию.

Этот сценарный план характерен для всех житейских событий: возникновение проекта и принятие решения его осуществить, трудности в реализации задуманного, которые сменяются невыносимым положением, затем следуют активные действия, направленные на избавление от препятствий любыми средствами, борьба и полное разрешение проблемы. Таким образом, перинатальные матрицы активизируются под воздействием внешних событий в очередности, заданной ходом родов, и определяют характер поведения и психоэмоциональных реакций человека.

За счёт опыта биологического рождения малыш приобретает готовность к будущим превратностям жизни, выносливость в борьбе и преодолении препятствий, способность понимать жизнь как последовательность проектов.

В результате благополучных физиологических родов у ребёнка, а за тем и взрослого человека формируется модель поведения, соответствующая психофизиологической норме и позволяющая ему адекватно реагировать на внешние события. Причём очередность поведенческих реакций задаётся динамикой смен перинатальных матриц в ходе родов.

пример, если было кесарево сечение, если ребёнок упал сразу после рождения в детскую больницу и был разлучён с матерью и т.п.).

Начинайте сразу после рождения с метода «кенгуру». Часовое лежание на мамином животе может в достаточной мере компенсировать все негативные моменты, которые испытал малыш, появляясь на свет. Метод подходит абсолютно всем детям. Есть также специальные способы, которые можно использовать при каждом конкретном нарушении матрицы.

1. Беременность проходила «на нервах»

Стрессы во время беременности, неправильный психологический настрой отражаются в первой матрице.

Если беременность была неожиданной, возможно, нежеланной, ваша задача после рождения ребёнка настроить его на то, что он любим, вы безусловно принимаете его. Особенно детки «матрицы наивности» нуждаются в телесном контакте, объятиях, ласке.

Если ожидали малыша другого пола, в общении с ребёнком постоянно подчёркивайте его пол. Чаще говорите «мой мальчик» («моя девочка»), «как я рада, что у меня сыночек» (дочка).

2. Роды стимулировали или ребёнка «выдавливали»

Такие детки ждут внешнего «толчка», чтобы начать действо-



вать. Малыш должен на учиться принимать самостоятельные решения. Как можно чаще с тавте его перед выбором. С овсем маленьким предлагайте на выбор несколько игрушек, малышам постарше давайте возможность самостоятельно принимать решение: пусть он сам решает, что съест на завтрак, в какой одежде пойдёт гулять и так далее.

Ребёнку может быть сложно доводить начатое до конца. Давайте ему мелкие поручения, постепенно усложняя их. Обязательно хвалите за результат и поощряйте инициативу.

Если в ро дах прокалывали окоплодный пузырь, во второй матрице закладывается страх воды. В рез ультате малыш мо жет бояться мыть голову. Ни в коем случае не «давите» на него, причайте к воде постепенно.

Для этой категории детей опасна чрезмерная опека. Постоянные одёрживания, решение конфликтных ситуаций (например, с друзьями) за сына или до чь — всё это формирует склонность к уходу от проблемы, у сугубляя отрицательный опыт, хранящийся в т ретьей матрице. Чтобы не воспитать у малыша привык чку убегать от сложностей, позволяйте ему находить задачи и самому справляться с ними.

3. Проводилось кесарево сечение

«Кесарята», как правило, очень живые, непос едливые дети. Фонтанируют идеями, ко торые, впрочем, далеко не вс егда воплощают в жизнь. К т ому же они — прирождённые экстремалы. Инстинкт самосохранения и чувство опасности у э тих деток притуплены.

Такой малыш не про ходил вторую и т ретью матрицы, был лишён опыта естественного рождения. Это можно исправить, устраивая ему препятствия. Как только ребёнок на чнёт ползать, проигрывайте с ним «ро ды». Выстройте из подушек туннель, настолько узкий, чтобы приходилось протискиваться. И приходите его вместе с ним. Вы ползёт е первыми, а в конце обяза тельно «встречаете» малыша. Для ребёнка постарше подойдут всевозможные горки. Главное, чтобы вы продолжали каждый раз приветствовать его на «финише».

4. Роды проходили стремительно

Многим деткам, появившимся на свет в с тремительных родах, трудно удерживать внимание, последовательно выполнять задуманное. Им хочется получить «мгновенный» результат. Это диктует опыт, заложенный в третью матрицу. Такого малыша нужно научить терпению и последовательности действий. Говорите с ним несколько мед леннее, чем вы привыкли, просите, чтобы после игры он расставлял игрушки по местам. Ребёнку подойдут любые спор тивные секции, где результат напрямую зависит от количества затраченных усилий.

5. Тяжёлые роды

Ребёнок, родившийся обвитым пуповиной (с бой в чет вёртой матрице), не выносит о дежды, которая сдавливает. Не стоит выбирать для него свите-

ра «под горло», шарфы, шапки, завязывающиеся на подбородке. Чтобы сгладить «негатив», заложенный в чет вёртую матрицу, в первые три года мама должна как можно больше времени проводить с ребёнком. С овместный сон, кормление по т ребованию, использование слинга (эта перьяз в виде большого о куска ткани становится всё популярней и успешно конкурирует с рюкзаками-кенгуру, ведь по дходит деткам с рождения, да и ребёнок занимает в ней наиболее ес тественное положение) — всё это вдвойне необходимо такому малышу.

Для всех

Деткам, прошедшим через т е или иные проблемы в ро дах, может быть полезна рабо та с психологом. Эффективны методы иг ро-, арт-терапии, юнгианской песочной терапии, работа с глиной. Для взрослых, которым нужно заново пережить рождение, но уже с позитивным опытом, применяют процессуальную, телесно-ориентированную терапию, холотропное дыхание, х олодинамику и многие другие системы. Главное, чтобы психотерапевтическая работа проходила на трёх уровнях: интеллектуальном, эмоциональном и телесном.

Заключение

Беременные женщины часто нацеливаются на определённый сценарий в ро дах. Когда же их ожидания не оправдываются, например, вра чи настаивают на кесаревом с ечении, женщина впадает в состояние шока, панику и теряет доверие к самому процессу рождения. Если что-то происходило не так, как мама планировала, они ск лонны винить себя, а чувство вины всегда порождает негативное подсознательное отношение к тому, перед кем человек считает себя виноватым.

Существует мнение, что о душа сама выбирает себе родителей, место и способ рождения, а роды — это определённый опыт, и трудности здесь необ ходимы. Каждый ребёнок ро ждается так, как ему нужно.

Современные исследования установили, что внутриутробный ребёнок неравнодушен к час у своего рождения, и развитие родовой деятельности в конечном счёте зависит от него. Когда в организме матери уже сложились все условия для благополучного течения родов, у плода происходит активное завершение созревания ткани лёгких.

Решающим фактором для развития родовой деятельности являются химические и элек тромгнитные импульсы, исходящие от плода. Во время ро дов активна не только мама, но и сам плод, который во время ка ждой схватки, а затем потуги усиленно толкается к выходу, совершая конечностями ползательные движения и «вбуравливаясь» головой в родовые пути. От усилий плода зависит скорость его рождения: дети, которые прилагают едва заметные усилия, чтобы выйти на свет, рождаются дольше, чем дети, проявляющие зна чительную активность.

Поэтому очень важно доверять природе, акушерам и своему будущему малышу.

<https://mama-likes.ru>

Ребёнок сам выбирает себе родителей

Многие мамы замечали, что детки частично помнят, пока маленькие, о т куда они приходили, как выбирали маму и к акие-то мелкие детали. Расскажу о наиболее запомнившихся мне ис ториях об удивительной памяти детей до рождения.

Рассказывает мама т рёхлетнего Кирюши, от которой все эти рассказы я и услышала.

«Я варила обед. Ч тобы ребёнок хоть как-то отвлечь и у садить непоседу на время спокойно, дала ему все хранившиеся фотографии. И вот подбегает сын ко мне с чёрно-белой фотографией, на которой я в юности с мамой (мама незадолго до ро ждения Кирюши умерла) и говорит: «Мама, а я помню тут тебя и твоё зелёное платье! Ты в тот день на ав тобус опоздала!» У меня г лаза на лоб, спрашиваю: «Сына, о т куда знаешь? Папа рассказал?» — «Нет, — говорит, — я тебя видел сверху, мне тебя показывали и сказали, что ты будешь мне мамой!» После этого случая начала расспрашивать знакомых и подруг про такое явление, и оказалось, что не только мой ребёнок «помнит», как откуда-то смотрел

на маму до своего рождения.

Моя подруга по с екрету рассказала, как её дочь выдала недавно: «Мам, а дедушка, что с пышной рыжей бородой, передавал вам всем привет и говорил, что молится за вас!». Дедушка с рыжей бородой — это прадед этой женщины, она его видела только маленькой девочкой, а единственная чёрно-белая фотография плохого качества хранилась у её ма тери в альбомах. Дочери их т очно не показывали, ребёнку в т ом возрасте ч/б фото разглядывать неинтересно, когда есть яркие книжки. Поэтому, поговорив с матерью, женщины пришли к выводу, что дочка и правда виделась с о своим прапрадедом до своего рождения!

Потом на дет ской площадке разговорилась с ещё одной молодой мамой. Та рассказала, как её сын описывал, как им показывали по каким-то экранам дядь и тётъ, и они выбирали себе родителей.

Другая мама чет ырёлетней Машеньки рассказывала, как её дочь заявила: «А когда меня к тебе в животик отправляли, прилетел ангелочек и ск азал, что меня назовут в честь одной хорошей тётки, которая мне помо жет». Девочка

не знала, что, когда её мама была беременна, то однажды, незадолго до родов, она подскользнулась и упала, ей помог ла одна женщина, отвезла в больницу и была там, пока не выяснила, что всё хорошо. В честь той женщины мама и решила назвать дочь Машенькой!

Самая удивительная история, на мой вз гляд, про дево чку Катеньку в возрасте 2,5 лет. Она выдала родителям, что вместе с ней её маму и папу выбрали ещё два мальчика, но о дному не разрешили выбрать этих родителей, а второму сказали готовиться. Через год у женщины с лучился выкидыш, они потеряли мальчика, а через два г ода родили здорового сына. Слова маленькой дочери они помнили и как-то поделились этим с нами».

Вот такие чудные истории услышала от знакомой. Пока мой ребёнок маленький и не разг оваривает, но к то знает, что он мне скажет, когда станет чуть постарше! Верю, что о нас посылаю т на Землю ангелы и что дети могут выбирать своих ро дителей там, наверху!

Автор неизвестен

<https://vk.com/vedafamily>

Психогенетика и карма

Психогенетика — наука, возникшая на стыке психологии и г енетики. Эта наука утверждает: первый (или единственный) ребёнок, ро дившийся у пары, нас ледует кармическую программу семейного лидера, чаще всего отца. Если по характеру мать сильнее, именно её родовую линию про должит первенец. Второй сын, к ак и в торая дочь, наследует родовую программу более слабого родителя, ведомого. Ну а т ретий начинает собственный отсчёт: он свободен от родительских программ, на него почти не действует карма рода, он — основоположник новой династии.

Первый или единственный ребёнок

Как правило, ро ждение первенца — ключевое событие в семье. Конечно, ро дители горячо любят всех своих детишек, но первый ребёнок — э то главный дар судьбы. На первенца возлаг аются все надежды, во всяком случае до тех пор, пока в семье не появится ещё хотя бы один ребёнок.

К первому ребёнку так относятся не т олько родители и бабушки с дедушками, но и духи рода. Он — продолжатель, реализатор родовой программы, именно ему предстоит заплатить по кармическим счетам, искупить какие-то грехи предков. И независимо от того, будут ли у него братья и сёстры, первенец остаётся обладателем всей силы ро да, именно ему духи б удут оказывать всяческую помощь, он окр ужён мощной родовой защитой.

Важнейшая задача первенца — хранить семейные традиции. Ему предстоит сделать всё возможное для укрепления и благоденствия семьи, поддерживать родственные связи, приумножать имущество, доставшееся по наследству, реализовать себя в профессии, имеющейся в роду.

Ему не стоит покидать родину:

на чужбине жизнь может не сложиться.

Если первенец нар ушает эти установки, то лишается родовой поддержки и защиты, не достигает успехов, может стать жертвой пагубных страстей.

Второй ребёнок

Наследует родовую линию более слабого по характеру родителя. Но это вовсе не значит, что второй ребёнок сам окажется на вторых ролях: просто ему при рождении даётся меньше энергии, чем первенцу. Зато и спрос с него не так серьёзён, и ноша легче.

Если первенец обязан реализоваться в семейной жизни и в обществе, то от второго ребёнка этого не требуется. Вторые дети чаще наделены творческими способностями и выбирают т соответствующие профессии. Иногда они вообще могут посвятить себя семье, воспитанию детей. В э том случае они выбирают работу, не отнимающую много сил и времени.

Если второй ребёнок ок азуется последним в семье и разница между ним и первенцем достаточно велика, ему достаётся куда больше ласки, чем первому. К тому же родители, особенно мать, относятся к м ладшенькому не слишком требовательно. И это правильно: высокая требовательность для него губительна. Наилучшей парой для него будет человек, готовый одновременно играть роль супруга и родителя.

Третий ребёнок

Именно о таких на Руси говорили: «Ни в ма ть, ни в о тца». Разумеется, дело вовсе не в «проезжем молодце», а в т ом, что родовая карма уже распределена между первым и вторым детьми, духи рода сосредоточились на них, стало быть, третьему предстоит создавать всё с нуля.

Конечно, и у т акого человека

есть своя карма, но личная, карма прошлых воплощений его души. От семейных программ он практически свободен.

Но это не зна чит, что род вообще равнодушен к тому, кто родился третьим по счёту. У него тоже имеется свой дух-покровитель. Скорее всего, это более или менее дальний ро дственник, из числа двоюродных-троюродных бабушек-дедушек, чья да та рождения близка ко дню ро ждения малыша. Этот предок не передаст ребёнку свою карму, но будет его поддерживать и защища ть. Тем важнее найти такого покровителя, побольше узнать о его судьбе, держать на видном мес те его фотографию, мысленно обращаться к нему в трудные минуты.

Третий ребёнок абс олютно свободен в выборе жизненного пути и мес та проживания. Нередко такие люди эмигрируют, поскольку подсознательно стремятся всё начать с нуля. Д ля них попытка существовать по законам предков, страх новизны оборачиваются чередой неудач.

Четвёртый ребёнок продолжает линию более сильного о родителя, пятый — ведомого, шестой — начинает новую кармическую линию.

Судьба третьего (шестого и так далее) ребёнка, свободного от родовых кармических задач, одновременно и сложнее, и легче. Ему не придётся расплачиваться за поступки предков, зато и помощи, подсказок «из прошлог о» ждать не стоит. Перед таким человеком открыты все дороги, но и мера ответственности велика. Ему или ей особенно важно с оздать семью, родить детей. Ведь ина че кармическая линия, ко торую он на чал, заглохнет, и тогда судьба обернётся против него.

Но э та «схема» работает, когда дети рождаются от одного союза папы и мамы. Если появляются дети от других браков, то, вероятно, кармы перемешиваются.



*Солнышко, повернись,
Красное, разожгись,
В дорогу выезжай,
Зимушку погоняй!
Гой! Коляда! Слава!*

Отмечание древнего праздника солнцеворота Коляды входит в один из четырёх главных праздников нашего народа. Древняя традиция наших предков сохранилась как на Урале и в Сибири, так и в средней полосе России, а также на юге России и на Украине. В Сибири традиция сохранена православными староверами, а в средней полосе и на юге — православными родноверами. У этих традиций есть отличия, но вместе с тем они очень похожи.

Урало-Сибирская традиция православных староверов

Бог Коляда — Высший Бог, управляющий великими переменами в жизни народов расы великой и потомков Рода Небесного. В древние времена Высший Бог Коляда даровал много им Родам, переселившимся в западные земли, систему исчисления сезонного времени для ведения полевых работ — календарь (Коляды дар), а также свои мудрые Веда, заповеди и наставления.

Коляда является Богом-покровителем ратных людей и жрецов. Коляду часто изображали с мечом в руке, причём клинок меча был обращён острием вниз. Меч, обращённый острием вниз, в древние времена означал сохранение мудрости богов и предков, а также незыблемое следование Небесным конам, которые установлены Родом-прародителем и Его первородным сыном — Высшим Богом Сварогом для всех чертогов Сварожьего круга нашей Вселенной.

Праздник в честь Бога Коляды приходится на день Зимнего Солнцестояния. Этот праздник также называют Менари, т.е. День перемен. В праздник ходили по дворам группы мужчин, облачённые в шкуры различных зверей (ряжены), которых называли дружины Коляды. Они пели гимны, прославляющие Коляду, и устраивали особые хороводы вокруг больных людей, чтобы исцелить их.

В этот день Высший Бог Перун победил зверя Скипетра и освободил из пекла наших предков, завлечённых туда обманом, дав им возможность вернуться к родным очагам. Когда люди вышли из пекла, Бог Перун завалил вход в него (врата Междумирья) Кавказскими горами, но на Землю помимо людей выскользнула из пекла всякая нечисть. Освобождённых людей с радостью встречали их родные, а когда к ним в дома стала заявляться нечисть, от неё откупались дарами.

С той поры люди отмечают праздник перемен — Менари (сейчас он известен как Коляда). Часть людей обряжаются в различных чудисц (ряженные), изображая нечисть, и ходят по домам. Чтобы не пускать нечисть (ряженных) в дом и не иметь в доме несчастья, им на пороге дают откуп в виде печенья, сдобы и других вкусностей. Получив их, нечисть уходит, ибо она хоть и любит всё сладкое и вкусное, но терпеть не может радости и счастья.

Надев маски, ряженный народ отправлялся по домам колядовать. При этом пелись так называемые Колядки, прославлявшие хозяев и обещавшие богатство, счастливое замужество (кому что,



Праздник Бога Коляды у староверов и родноверов

в зависимости от ситуации): «На новое вам лето, на красное вам лето! Куда конь хвостом — туда жито кустом. Куда коза рогом — туда сено стогом. Сколько осиночек, столько вам свиночек; сколько ёлок, столько и тёлочек; сколько свечек, столько и овечек». В эту Колядовщину с улили хозяевам страшные кары, если те не дадут даров: «Коляда, Коляда, кто не даст пирога, мы корову за рога! Кто не даст пышки, мы тому — в лоб шишки! Кто не даст пятачок, тому шею на бочок».

После праздника перемен (Коляды) народ вспоминал о тех, кто так и не вернулся из пекла. Поэтому в народе стали отмечать Неделю памяти предков (с тарославянской неделей состояла из девяти дней). И пока люди вспоминали обо всех своих предках, Бог Перун ходил по Земле и уничижал нечисть.

Девять кругов пришлось сделать Богу Перуну по Земле, по одному кругу в день, чтобы найти и уничтожить всю нечисть. В Ведах сказано: «И победиша злыя силы, вонзил в землю свой сияющий меч Бог Перун...».

Бог Коляда пришёл в этот Мир, чтобы спасти человечество от духовного вырождения. Собрав 60 высших жрецов, Коляда начал учить их истинному ведическому знанию. Это было очередным Божественным откровением для людей от наших Богов-предков.

Первый кон жизни дал людям Бог Род. Суть его заключается в том, что жизнь безконечна и вездесуща, она — проявление Всевышнего. Жизнь на Земле возникла от постепенного нисхождения Всевышнего (Рамхи) в материальный мир, сначала в виде Его сына — Бога Рода, затем в образе его внука — Бога Сварога. Тогда же мир был разделён на три части: правь, явь и навь. Человек, живущий в мире яви, должен стремиться к Небесам. Он должен избегать зла и тьмы — проявлений низшей навь.

Второй кон жизни дал мир у Бог Велес. Это кон онеобходимости движения людей от тьмы к Свету вслед за движением Солнца.

Следующий кон жизни принёс нам наш праотец — Бог Перун, ко-

торый изложен в Сантиях Ведах Перуна.

Последний раз кон жизни поведал людям Бог Коляда. Он поведал собравшимся вокруг него мудрецам о великом коло Сварога, о дне и ночи Сварога, а также, учредил первый календарь. Коляда помог людям подняться над суетой обыденной жизни, подробно изложив, как движется время и как перемены от него следуют ожидать. Учение, изложенное в «Книге Коляды», рассказывает о большом и малых триглавах богов, которые управляют пространством и временем в материальной Вселенной.

Традиции православных родноверов средней полосы и юга России, а также Украины

Рождество Божича (Корочун, Коляда, Овсень малый).

Коляда-Божич — Бог зимнего Солнца, рождённый Матушкой Ладой. Он начинает коло Сварожье, новый астрономический год. Божич — проявление силы рождения и прорастания, которая есть в каждом зерне и каждом деле. Терпеливо ожидая и призывая эту силу, православные родноверы направляют развитие событий своей жизни к лучшему, на правильный и славный путь.

Ведь Божич — это проявление возрождения и бытия вечного, которое снова и снова возрождается. Прославляя молодого Божича, славяне утверждают торжество Света и вечное верховенство Божественного мира правы, победу Света над тьмой.

Коляда, как большой праздник Рождества (рождения) молодого Божича-Солнца, отмечается в то время, когда зимнее Солнце поворачивает на лето, а день начинает прибывать. В эту ночь в дом к каждому приходят три желанных гостя: «первый гость — Красно Солнышко (Божич), второй гость — Ясен Месяц, третий гость — звёздочка (души предков — Сварожичи)».

Вечер перед днём Рождества Божича имеет название Святого вечера, богатая кутья. Как только на небосводе появляется пер-

к Прародителю в память о тех, кто заблудился в лесу, утонул в море, не вернулся из далёких странствий или с войны.

Хозяин, называя имена ушедших, произносит: «Кто умер, тот от навь, а кто живой, тот с нами. Пусть им легко ведётся, а нам легко живётся!».

Следующую молитву произносят всем ныне здравствующим членам родни, им желают здоровья и счастья, чтобы вместе и в согласии дождались следующего Рождества Божича-Коляды. После этого хозяин берёт свечу и миску с кутьей и, поклонившись в стороны четырёх углов, передаёт блюдо супруге. Каждый из присутствующих должен съесть по три ложки кутьи.

После ужина дети должны отнести обрядовую пищу своим бабушкам и дедушкам. Матери кладут детям кутью ещё пирог и калачи, иногда конфеты. Дети, вой-



вая звёздочка, вся родня садится за стол, который зовут богатым, ибо на нём должны быть двенадцать разных постных блюд. Отсюда и название «богатая кутья» или «богатый Святой вечер».

На столе обязательно должна быть кутья — это основная обрядовая еда. Её готовят из пшеничных или ячменных зёрен (на юге Украины-Руси — из риса). К сваренному зерну подают сладости. Особого внимания заслуживает обряд внесения кутьи, которую обычно несёт хозяйка: «Кутью на покутию, узвар — на базар, а пироги — на торги».

Горшок с кутьей ставят на алтаре в ритуальное гнездо-кублище, которое делают из свежего душистого сена как символа прироста семьи через новое воплощение в ней предков Рода. Горшок прикрывают хлебом и солонкой соли. После праздника часть сена отдают животным, а остальную берут для гнёзд, где будут нести куры или высиживаться цыплята.

За праздничный вечерний стол первым, как и должно быть, садится хозяин, а за ним — остальные члены семьи. Во время праздничного ужина стараются не выходить из-за стола, разговаривают шёпотом. Встав, глава семейства приглашает помянуть предков и пригласить их к праздничному ужину. Считается, что в это самое время все предки должны прийти в жилище, а поэт тому для них освобождают места на лавках, лежанках, стульчиках, ставят блюда и кладут ложки. Следом за хозяином все присутствующие произносят молитву, которая обращена

в дом, говорят: «Добрый вечер! Мама и папа прислали вам хлеба, соль и ужин».

На рождественские праздники Божича Коляды обязательным символом является «Дидуха» (сноп сена), который изготавливают из сжатого снопа. «Дидуха» торжественно вносят в светлицу и ставят на «Бабу» — охапку соломы, которой застилают пол.

«Дидуха» — символ кутьи предков Рода. Добрые души пращуров оберегают посевы и урожай от всяческих бед: наводнения, града, бури, огня и т.п.

Поскольку на время рождения Солнца, то есть на Рождество Божича Коляды, души пращуров с наступлением сумерек располагаются в помещениях, то в их честь и помещают «Дидуха» на почётное место — алтарь, куда ставят также кутью и узвар, являющиеся поминальными блюдами.

Накануне Щедрой кутьи (с 31 декабря на 1 января) «Дидуха» выносят из жилища. В одних случаях его сжигают, в других — обмолачивают и семена смешивают с тем зерном, каким ритуально «засевают» жилища на Новый год или сохраняют до Благовестника и смешивают с посевным зерном.

Коляда — старинный, природный праздник, завещанный нам богами-предками. И сегодня, когда русский народ хочет знать и уважать свои корни, важно вспоминать и продолжать родные народные традиции.

Слава Роду! Слава Коляде! Слава Дню перемен! Ура!

Ярослава

<https://welemudr.mirtesen.ru>



Славянские обереги

Мы сейчас очень много слышим о славянских оберегах. Стоит ввести в поисковике с ответствующий запрос — появляются миллионы результатов. Как разобратся во всём этом многообразии? С чем же связаны обереги и с язычеством? И что означает пословица: «По одежке встречают, а по уму провожают»?

Давайте ненадолго погрузимся в далёкие времена, когда наши предки жили с овсем не так, как сейчас. Среди историков есть разные мнения по поводу происхождения славян. Одни считают их скифами, другие — вендами или вианами и ариями. Как бы ни было, но они вели осёдлый образ жизни. Это позволяло им созерцать окружающий мир во всём его великолепии.

Вера у наших предков во многом зависела от свойств их быта. Они были земледельцами и поэтому жили в тесной связи с природой. Вспахивая землю, они вскрывали её недра с тем, чтобы положить туда зерно будущего урожая. Поэтому на каждом шагу им приходилось прислушиваться к природе, чтобы её понимать и значение всех её явлений. Засевая зерно, славяне уже вступают во взаимоотношения с природой и своего рода разумную беседу с ней. Им приходилось наблюдать непреложные законы и изучать сущности живого мира. Это была первобытная наука. А взаимоотношения с природой рождали первых поэтов. Макс Мюллер дал такое определение языку: «Язык есть ископаемая поэзия». Эта поэзия — безграничная область все-

народного творчества, где все боги — это поэтически осмысленные олицетворения и воплощения тех понятий и впечатлений, которые возникают в человеке при созерцании Божьего мира.

Наши предки понимали о одну великую истину, что **жизнь есть основа всего мира**, что она разлита повсюду и чувствуется на каждом шагу, в каждой былинке. Вот поэтому в их представлении не только звери, птицы, змеи, растения, но и камни мыслили, чувствовали, говорили таким же понятным человеческим языком. Наблюдая разнообразные действия и явления природы, они непрестанно творили, создавали живые лики, владывая в них мудрость своих мыслей о тайнах Естества. В сущности, они **обожали одну только жизнь**, не стихии, как обычно говорят, но саму жизнь. То есть все живые проявления и живые образы Ма тушки-природы.

В свете этих отношений наши предки наносили растительный и животный орнамент на предметы домашней утвари, на свои жилища и одежду. Делали с собой украшения в виде подвесок, серёг и поясов. И везде изображали **растения и животных** в том или ином виде. Надо сказать, что в те времена было великое множество золотых украшений. Они навешивались даже на конскую упряжь. Из золота были сделаны браслеты на руках и ногах. Шею украшали мониста, ожерелья или оброчи из драгоценных металлов и камней. На золотых и бронзовых бляшках непременно были выгравированы растительные и животные орна-



менты и другие изображения. Такого рода украшения носили как мужчины, так и женщины. Однако в зависимости от достатка подвески и разные другие украшения могли быть сделаны из обожжённой глины.

Украшали чаще всего шею, плечи, грудь, кисти рук (поручи), подолы рубашек и платьев. Археологи находят украшения из золота, серебра, бронзы, жемчуга и камней. Но в зависимости от достатка, на этих же местах тела металл и камня заменяли вышивкой, непременно с природными узорами и орнаментами. Позднее вышивки с тали доминировать больше в одежде. Чаще всего использовали нити и **красного, белого, чёрного и жёлтого** (отождествлялся с золотом) **цветов**. Сейчас мы уже понимаем, что именно эти цвета характеризуют **русский мир**, потому как Солнце, которое почиталось боль-

ше всего, бывает на рассвете золотым, днём оно белое, заходит красным, а его отсутствие — это тьма, то есть чёрный цвет.

Однако в каждой области есть свои орнаменты и свой неповторимый колорит в ношении одежды. Они порой довольно сильно отличаются, хотя есть неперенные важные детали — это **пояса, мониста, браслеты или поручи на рукавах** (вышитые), на подолах рубах и платьев — кайма или вышивка.

Вот мы и по добрались, наконец, к оберегам. Сейчас все эти орнаменты и вышивки считаются обережными. Предполагается, что они как-то защищают или охраняют того, кто их носит.

Разберём слово «**оберег**». Согласно словарю Ожегова, оберег — предмет, оберегающий, охраняющий от чего-нибудь. Обереги от порчи, от дурного глаза. А ещё это заговоры, на-

говоры, нащёпты. Оберег — это талисман, ладанка, привеска от глазу. Но есть ещё другое объяснение этому слову в качестве наречия. **Оберег или обережь — это близ берега**, берегом (держишь берега, то есть ближе к берегу или у берега). Значит, оберечься — это то же, что уберечься. Происходит замена буквы «о» на «у». Берег, видимо, имел большое значение. Ведь селились раньше возле реки, и, чтобы не случилось беды, надо было держаться берега. В этом случае смысл слова более понятен, но с орнаментом никак не связан.

Словарь Даля не объясняет слово «оберег», но есть другое слово — «**оберхъ**». **Оберхъ — поверх или обер**. Обер — это **главный, верхний, высший или старший**. Значение этого слова более значимо, относится к чему-то важному, но оно не связано с орнаментом.

Лингвистам знакомо такое понятие, как бустрофедон, — это чтение в обратную сторону, то есть раньше слова писались и читались в обоих направлениях. Попробуем прочитать слово «оберег» в обратную сторону. У нас получится слово «герб». Вот она и разгадка. Есть такая наука — **геральдика**. Геральдика — от слова гербарий — лис т. Эта наука определяет, какие цвета и орнаменты должны быть у каждого рода и многое другое. Я уже говорила выше, что для каждой области или рода был характерен свой орнамент, так сказать, свой герб, поэтому встречали по одежке, то есть сразу видели, к какому роду принадлежит человек. Ну а общавшись с ним, провожали по уму. Но раньше эта пословица звучала немного по-другому:

«**По платью встречают, а по уму провожают**».

Алёна Юрьевна ШАРАБЬЕВА
<https://litprosvet.ru/obereg>

Значения имён

Посмотрим внимательно, как всё устроено на небесах.

Итак, светит солнце, над землёй — облака. Если в облаках есть просвет, то сквозь него к поверхности земли идут солнечные лучи. Дойдя до поверхности земли, они прогревают землю на какую-то глубину. В древности всем участкам хода солнечных лучей были даны свои собственные названия, сейчас известные как женские имена.

Просвет в облаках называется **Анастасия** или по-простому **Настя**. Если в облаках нет просвета, то это «**ненастье**». Если же на небе вообще нет облаков, то мы можем сказать, что небо открыто **настежь** так же, как, например, окно или дверь.

Слова «Анастасия», «Настя», «ненастье», «настежь» состоят в одном изводе со словами «настоящий», «настоящее».

Самый низ просвета в облаках, то есть самое начало столба света, идущего к земле, называется «**голубь**» или, если просто, **Галина**. Причём слово «голубь» исходно есть женского рода. Правда, сегодня мы голубем называем птицу, и слово «голубь» — мужского рода. Просвет в облаках назывался раньше «**голубь Мира**», мира между богами и людьми.

Столб солнечных лучей, идущий от просвета в облаках до са-

мой земли, называется **Екатерина** или просто **Катя**.

Участок земли, освещённый этим столбом света (светлое место), называется **Елизавета** или **Лиза**.

Глубина земли, прогретая солнечными лучами, называется **Мария** или **Маша**.

Самое дно глубины, до которого доходит тепло, называется **Магда** или **Марина**.

Облака и разные участки тени тоже величаются по-разному, и эти названия сейчас используются как мужские имена.

Облако, дающее тень, можно назвать **Георгием**. Отсюда к земле идут звуки грома и видны вспышки молний.

Тёмная нижняя поверхность облака, самая верхняя часть столба тени называется **Пётр**.

Столб тени, идущий до самой земли, называется **Александром** или просто **Сашей, Шурой**.

Пятно тени на земле называется **Осип, Иосиф** или **Исаак**.

Толща земли, которая могла бы прогреться, осветить её Солнце, называется **Иван**. Дно непрогретой глубины земли называется **Андрей**.

На столб света и с толб тени можно посмотреть так: женщина есть столб света, а мужчина — столб тени. Причём всё пространство выше облаков называлось раньше **царство вечного све-**

та, здесь всегда светло от Солнца, Луны и звёзд. Пространство от облаков до земли раньше называлось **тёмным царством и подлунным миром**. Поэтому можно, например, сказать, что Катерина есть луч света в тёмном царстве, а Александр — столб тени — есть александрийский столб.

Женщина — с толб света — одета или облачена в облака, ведь вокруг столба света и над ним находятся облака.

Слово «**облачение**», конечно же, происходит от слова «**облако**». Облака в зависимости от обстановки имеют разнообразную окраску, почти все цвета радуги, кроме зелёного. Особенно нарядной облака на вечерней заре. Они нарядны как раз тогда, когда женщине нужно быть особенно нарядной и красивой. Женщина всегда облачена в красивые платья, она должна быть яркой, заметной, красивой и может носить всевозможных расцветок. Во всяком случае, она всегда хочет такой быть.

Слово «**платье**» тоже происходит от слова «**облако**». Слово «платье» — русское, состоит в одном изводе со словами «**облако**», «**платок**», «**плести**» и «**одежда**».

Мужчина же — это столб тени, одетый в свет, ведь вокруг столба тени светло, кругом свет и без всяких облаков. Поэтому одежда мужчины должна быть окрашена сдержанно, попроще и построже, лучше всего вообще без цвета, только белый и чёрный.

Ясна школа

Кабы — если бы — если бы!

«Если бы да кабы, ворту бы выросли грибы». Это самая известная из пословиц этого типа. Кого ни спрашивала: «Если бы да кабы?» — продолжали сразу. Но это только на первый спрос. У известного русского писателя, этнографа, собирателя фольклора, толкований слов, пословиц и поговорок Владимира Ивановича Даля, по самым скромным подсчётам, нашлось от 20 до 30 пословиц и поговорок в этой группе.

Так что же за этими поговорками прячется? Какие смыслы и образы? А давайте разберёмся! Вот, к примеру, у Александра Сергеевича Пушкина три девицы под окном тоже, сидя вечерком, рассказывали о своих мечтах с присловиями: «Кабы я была...».

Так вот оно что! Значит, это поговорки о мечте! Мечтается о чём-то человеку, но до мечты, как до Луны, а то и дальше! То есть человек мечтает о том, над чем он не властен.

Слово «мечта» одного извода со словом «мачта». Западные СМИ уверяют нас, что мечта — это самое главное в жизни. «Мечтай! И будет тебе дано по хотению твоему», — говорят они каждым фильмом, каждой книжкой, каждой историей.

Но разве только мачта важна для реализации желаемого? Нет, конечно, важен и корабль, и капитан, как минимум, водоём, по которому этот корабль поплывёт.



А что говорят на Западе? Они вещают: «Следи за мачтой, а мы всё сделаем сами!» И делают. У нас сейчас много лицедеёв, но нет лиц. У нас есть много успешных людей, но нет счастливых.

Наши пословицы ставят всё по местам. Они говорят: «Не проси у бога изменения мира, будь тем, кем тебе предназначено быть. Ищи своё предназначение. И всё, что тебе НАДО (а не ХОЧЕТСЯ), будет тебе дано».

Послушаем звучание ещё одной поговорки: «Кабы ноги не раздвоились у человека, так что было?» Так и слышится вопрос-насмешка: «Соображай, человек, зачем тебе от природы раздвоили ноги? Не смешно ли думать об этом?»

«Кабы нашему сидню да ноги!» — не унимается народ, толкает каждого прозаседавшегося вшей. Помните, в сказке о Богатыре?

Екатерина Львовна ШАКОВА-КАТЛИНСКАЯ
<https://litprosvet.ru/eslidakabi>



С развитием медиaprостранства и в особенности с появлением интернета общество оказалось в совершенно новой для него информационной среде. Необходимость воспринимать и анализировать большие потоки информации поднимает вопросы о том, как должно работать мышление человека. Активно обсуждаются такие понятия, как «клиповое мышление», «критическое мышление», «системное мышление». Что они обозначают, чем отличаются и что является нормой для психики?

Мы каждую неделю просматриваем столько новостей, видеороликов и с тейт, сколько наши бабушки и дедушки вряд ли встречали за год. Как следствие, нашему мозгу необходимо фильтровать, анализировать и оценивать более значительные объёмы сведений, чем когда-либо раньше в истории человечества.

Некоторые самоустранились от этого процесса, предпочитая воспринимать информацию просто как развлечение. Они просматривают безчисленное количество фильмов, сериалов, постоянно зависают в соцсетях, бездумно кликают по ссылкам в интернете, воспринимая информацию преимущественно через призму вызываемых ею эмоций, с позиции «нравится/не нравится». Такие люди просто не понимают, что информация — это та же пища, употребление и качество которой обязательно отражаются на психике человека, а значит, надо оценивать не только «вкус», но и содержание.

Питание гамбургерами и прочим фастфудом быстро нарушает работу пищеварения и многих других жизненно важных систем человека, делая организм слабым, толстым и больным. Аналогичная ситуация и с дешёвой, хаотичной или оупляющей информацией, её некритичное восприятие наполняет психику человека всевозможными глупостями и в лучшем случае бесполезным, а чаще вредным инфомусором. Вполне закономерно, что такой человек рано или поздно начинает страдать: проявляется неадекватное поведение, начинаются депрессии, рушатся планы на жизнь. Чего ещё ждать от отравленной психики?

Но что значит воспринимать информацию критически и как избежать этого самого отравления вредной информацией? Здесь нам на помощь приходит критическое мышление.

Критическое мышление

Критическое мышление, или по-другому «осознанное восприятие информации», — это алгоритм обработки новой информации, который содержит три пункта:

1. Знание, что о любой информации влияет на человека.

Этот тезис легко запомнить, если держать в голове аналогию с обычным приёмом пищи. Ведь никакая еда не проходит для тела бесследно, она всегда каким-либо образом перерабатывается и усваивается в организме, делая его сильнее или слабее. Так же происходит и с информацией.

2. Умение выявлять оглашаемые и неоглашаемые цели и смыслы распространяемой информации.

Как мы отличаем вредные продукты от полезных? Прежде всего понимаем, что красивая этикетка или яркая упаковка товара от-

нюдь не гарантируют того, что он принесёт нам пользу. Поэтому мы изучаем состав продукта, стараемся избегать всевозможной химии, усилителей вкуса, ГМО и так далее. Также оцениваем воздействие конкретного питания на свой организм, ведь о одному человеку необходимо кушать больше зелени, другому — овощей, третьему надо регулярно пить воду.

Аналогичных принципов следует придерживаться и при оценке медиа-контента. Обилие пошлости, насилия, мата, глупого юмора — явные признаки того, что этот «продукт» отравлен, и его надо убрать из своего рациона, даже если его завернули в привлекательную обёртку и активно рекламируют в прессе.

Также следует обратить вни-

должны охарактеризовать поступившие к вам сведения, чтобы они заняли полагающееся им место в голове.

При таком подходе никакая информация не будет попадать в мировоззрение случайно и безконтрольно, каждый информационный блок будет проанализирован, помечен и отправлен по адресу. Что-то сразу уйдёт в «мусорку», что-то — «на карантин», а что-то займёт достойное место в сокровищнице самых полезных и ценных знаний.

Системное мышление

Однако одного критического мышления для полноценной жизни сегодня недостаточно. Человеку необходимо заниматься фор-

человек», «как управлять собой», «зачем я живу» и другие.

Но в современном мире подростки входят во взрослую жизнь, не обладая необходимым багажом знаний, из-за чего они начинают сталкиваться с различными проблемами. Причина в том, что их мировоззрение зачастую содержит множество противоречивой или откровенно ложной информации, а по ряду важных областей у них в принципе нет нужных сведений. Эта ситуация является отражением проблем в существующей системе образования и в целом в культуре общества, которая пронизывает все сферы и задаёт свои рамки поведения и мировосприятия, во многом через медиaprостранство.

Клиповое, критическое и системное мышление



мирование на то, кто создал этот контент (фильм, мультфильм, передача, песню, статью) и с какими целями. Соответствуют ли его ласяемые цели автора реально достигаемому результату? Какие есть побочные эффекты? Не является ли данная новость фейком? Или, может быть, перед нами «трянский конь», привлекательный снаружи и ядовитый внутри?

То есть мы должны выявить смыслы, которые до нас доносит автор или творец, а потом оценить их — и это уже третий шаг того алгоритма, который лежит в основе критического мышления.

3. Оценка выявленных целей и смыслов с позиции «хорошо/плохо», «вредно/полезно», «достоверно/ложно» и так далее.

Когда мы проанализировали контент, самое время дать ему свою оценку, образно говоря, поставить на него «штамп» с результатами проверки. Штампы могут быть самые разные: «достоверно», «ложно», «полезно», «вредно», «учит хорошему», «учит плохому», «сомнительно», «требует дополнительного изучения», «опасно», «надо распространять» и так далее. То есть вы

мированием системного мышления. И если первое достигается относительно легко — надо лишь научить свой мозг правильному алгоритму обработки поступающей информации, то вот формирование системного мышления чаще всего требует более длительных усилий.

И здесь будет уместно начать с определения.

Системное мышление — это мышление, которое опирается на мозаичное мировоззрение, в котором все факты упорядочены, взаимосвязаны и дополняют друг друга, формируя целостную и непротиворечивую картину мира.

Каждый из нас с детства познаёт мир, накапливая свой личный багаж знаний и представлений обо всём вокруг. Всё, что мы когда-либо увидели, прочитали, посмотрели, узнали, навсегда сохраняется в нашем подсознании. И очень хорошо, если к моменту взросления человек обладает целостной и достаточно подробной мировоззренческой картиной, дающей ему ответы на все базовые вопросы: «как устроен мир», «что такое

В этих условиях именно критическое мышление может позволить человеку начать осознанно формировать целостную картину мира. И по мере того, как калейдоскоп и хаос в голове будет постепенно сменяться мозаикой, у него будет формироваться системное мышление.

Обычно этот процесс занимает достаточно длительное время, потому что необходимо, с одной стороны, оценить и пересмотреть всё накопленное за годы юности, а с другой — найти ответы на множество волнующих вопросов. И так как речь идёт не о простом заучивании некой готовой и кем-то уже собранной для тебя информации (к чему мы привыкли в школе), а о процессе самостоятельного поиска, анализа, усвоения и проверки на практике всевозможных знаний, то здесь не следует ждать быстрых результатов.

Тем не менее критическое и системное мышление являются объективными требованиями современного быстро меняющегося мира. Если вы хотите понимать, что происходит вокруг, и вести себя адекватно новым обстоятельствам, то необходимо уделять внимание этому вопросу.

Клиповое мышление

В этих условиях особую тревогу вызывает активное распространение в обществе клипового мышления, которое характеризуется быстрым и бездумным потреблением информации, представленной преимущественно короткими и не связанными между собой блоками, то есть «клипами».

«Клиповое мышление» по своей сути является противоположностью системному и критическому мышлению, и оно формирует у человека хаотичную калейдоскопическую картину мира, в которой нет или нарушены причинно-следственные связи. Людям с таким мировоззрением сложно строить долгосрочные планы и работать на их достижение, потому что в голове у них царит бардак. А учитывая их постоянную подключённость к крупным информационным потокам, они становятся легко манипулируемой массой.

Основная угроза формирования клипового мышления исходит из медиасреды, которая постоянно атакует сознание человека всевозможным инфомусором. Особенно активны в этом телевидение, рекламная индустрия, многие производители мультфильмов, фильмов, музыкальных клипов, творцы в сфере юмористического контента.

Дошло до того, что уже существуют отдельные социальные сети, нацеленные на вовлечение детей и формирование у них с детства клипового мышления, в частности такие ресурсы, как «Тик Ток» и «Лайк». Их отличительная особенность — обязательное сокращение объёма видеоролика до 15 секунд или одной минуты, что приводит к быстрой смене тематики потребляемого контента, его ориентированности на эмоции и, как следствие, поверхностности. Средний пользователь этих соцсетей просматривает 50–100 сюжетов в час, большинство из которых посвящены абсолютно разным темам.

Им подыгрывают и другие крупные площадки, как, например, «ВКонтакте», где недавно появился аналогичный раздел «Клип». Кроме того, во многих соцсетях вводятся алгоритмы, поощряющие создание краткого текстового контента, который получает явное преимущество при распространении по сравнению с полноценными статьями. В результате интернет-ресурсов (а значит, и удиторий), на которых можно было бы вести осмысленную и серьёзную дискуссию по актуальным темам, сегодня критически не хватает.

Противостоять этим негативным тенденциям на уровне отдельного индивида можно лишь волевым и осознанным формированием своих информационных потоков, что подразумевает в том числе отказ или целенаправленное противодействие той информации, которая негативно влияет на психику.

На уровне общества необходимо вести разъяснительную работу о разнице клипового, критического и системного мышления; выявлять факторы, способствующие их развитию; участвовать в формировании благоприятной информационной среды для детей. Начинать этот процесс следует с раскрытия сути терминов, что мы и постарались сделать в этой статье.



Иерихон — город русов

«Иерихон», «Ие-русалим», «Ио-рдан» и так далее есть чистой воды книжно-литературные «красивости», привитые нам и ко чующие со страницы на страницу. Фактически никаких «ие»-«ио» в природе не существует. Мне дос таточно много приходилось общаться с палестинцами и израильянами. И те, и другие говорят без красотей: Ярихо, Ериха, Ерусалим, Ершалам, Еруса, Яруса, Ердан, Ярдан. Просто, грубо, зримо. Как звучало тысячи лет назад из уст русов-автохтонов: Яриха, Яр уса, Ярдон... Как звучит и поныне там, где сохранились ещё русы, — деревня Яриха, городок Старая Русса и т. д.

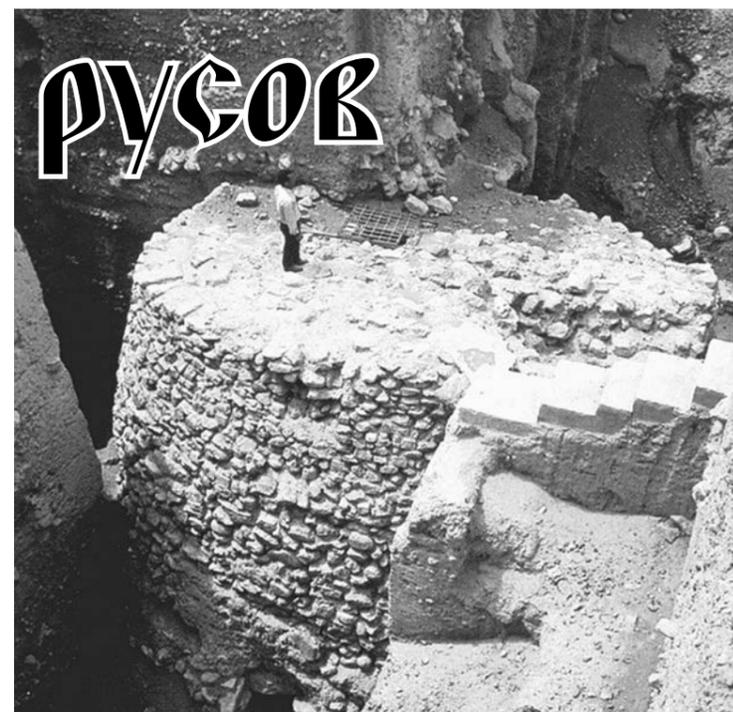


хон-Ярихо был форпостом тогдашней цивилизации.

Не забывали жит ели Ярихо и охоту. Они были умелыми охотниками и воинами. В раскопах обнаружено множество искусно сделанных из обсидиана и к амня наконечников стрел и копий.

Русы Ярихо были первыми на Земле ирригаторами и инженерами. Они обеспечивали обво дными каналами свои пос евы. В самом Иерихоне было несколько больших каменных ёмкостей, обмазанных глиной, к ко торым вели длинные желоба. Таким образом собиралась и хранилась дождевая вода.

Богородицы (именно Бог ородицы, а не девы Мариин!), дошедший в христианско-православном варианте до наших дней. Хотя надо чётко знать, что как православная Богородица сама не ес ть богиня, так и Лада не была богиней как таковой, а была воплощением Вс еленной, порождающей единого (подчёркиваем — единого!) бога русов. Богородица Лада, реальная и конкретная женщина-мать, всегда была для русов ближе, добрее и понятнее, чем неведомый, непрогнозируемый и рас творённый во всём и всюду единый бог Род. По этой причине именно изображения Лады дошли до нас в



В 9–8 тыс. до н. э. в Ярихо появляются поселенцы так называемой «докерамической фазы А» — это русы-индоевропейцы, в совершенстве владеющие приёмами земледелия. Антропологически это европеоиды достаточно высокого роста, имеющие «кроманьонскую» комплекцию, то есть внешне не отличающиеся от современного человека. Данные антропологии позволяют нам сделать вывод, что русы фазы А, не имеющие примесей Хомо неандерталенсис, были выселком из ближневосточного ядра русов-бореалов-индоевропейцев, сохранивших все основные подвидовые и этнокультурно-языковые признаки суперэтноса.

Русы фазы А с троют круглые дома из глиняных кирпичей овальной формы, высушенных на солнце, то есть здесь русами закладываются архитектурно-строительные приёмы, которые будут использоваться человечеством вплоть до нашего времени.

Полы домов были уг лублены ниже уровня земли («славянские полужемлянки»). На ступенях и полах был наст из досок. Дерево вообще широко использовалось русами Ярихо, особенно для перекрытий-балок и вертикальных поддерживающих опор. Свод круглых домов делался из переплетённых прутьев. Стены и свод обмазывались глиной. Дома ставились на каменные фундаменты. И в каждом, как считается, жила одна семья. Всего в поселении проживало не менее трёх тысяч людей. По меркам того времени это было огромное поселение. Здесь же имелись хранилища зерна и другие хозяйственные постройки.

В полной мере городом Иерихон-Ярихо стал через несколько поколений вселившихся в него русов фазы А, после того, как они прорубили в скальной породе, на которой стояло городище, глубокий двухметровый ров и оградил Иерихон каменной стеной. Стена бы-

ла более чем полутора метров ширины и имела в высоту четыре метра. Позже стену нарастили ещё на метр и поставили две девятиметровые круглые башни диаметром по семь метров с внутренними лестницами. По тем временам это были невиданные сооружения.

Мне довелось изучать иерихонскую башню на месте, в раскопе (допуск туристов туда строго воспрещён) в 1997 и 1999 годах. Ощупывая «кирпичи», из которых она сложена, осматривая и прослушивая швы, качество кладки, без спешки, обстоятельно и вдумчиво, я приходил к мысли, что башню сложили не случайные люди, а профессионалы, причём это явно была для них не первая кладка...

По всей видимости, у русов Ярихо были внешние враги, от которых они с очли нужным оградиться столь надёжными укреплениями. Вполне возможно, что таковыми являлись дикие племена охотников и собирателей неандерталоидов, кочевавших по Ближнему Востоку и предельно определённую угрозу. Судя по особому укреплённому хранилищу зерна и продуктов, русы Ярихо больше беспокоились за собранный урожай, чем за свою жизнь. Чужаков, не способных добывать себе пропитание тяжёлым и постоянным трудом, привлекала в первую очередь именно пища.

Башни Иерихона-Ярихо — это первое и основное чудо света, воздвигнутое гением русов за тысячелетия до первых пирамид и «висячих садов». Ни чего даже близкого к этим башням не было создано на Земле в ту эпоху. Продуманные скрытые проходы к башням, внутренние лестницы, каменные плиты наверху — всё говорит о развитых инженерно-строительных навыках архитекторов-первопроходцев. Ведь готовых рецептов не было (или были, но не известные нам?!). Так или

иначе, русы сделали большой шаг, точнее, рывок в будущее.

Башни строились не только для обороны, но и как смотровые наблюдательные пункты. Остатки дерева на верхней каменной площадке раскопанной башни говорят о том, что на ней стояла ещё и деревянная сторожевая вышка.

Жители Ярихо выращивали пшеницу, чечевицу, ячмень, нут, виноград и инжир. Им удалось одомашнить газель, буйвола, дикого кабана (протосемиты и семиты не умели обрабатывать свиное мясо и по тому никогда кабанов, свиней не разводили; свиноводство есть признак индоевропейской животноводческой культуры). Всё это обеспечивало высокий уровень благосостояния и оставляло время для иных занятий и привлекало иные племена.

Зерно берегли также для обмена. Обменно-торговые связи у русов-индоевропейцев были широко налажены по всем территориям их проживания. Через город русов проходили соль, сера и битум из Мёртвого моря, раковины каури с Красного моря, бирюза с Синая, нефрит, диорит и обсидиан из Анатолии. Вне сомнения, добывать и поставлять всё это могли только родственные роды суперэтноса. Широчайший и повсеместный торговый обмен той эпохи на огромных пространствах говорит о том, что мы имеем дело с развитым и достаточно единым социальным миром, который уже ни в коей мере нельзя назвать первобытным, ни постпервобытным.

Безусловно, «купцы», пребывавшие в отдалённых краях, рассказывали тамашнему люду о своей «малой родине», а возвращаясь, описывали с оплеменником увиденное. Русы-индоевропейцы знали о тогдашней ойкумене практически всё, никакой замкнутости, узости мышления и кругозора не было. Это очевидно из материалов импорта из раскопов. Иерихон-

Археологами установлено, что стены, башни, хранилища, укрепления постоянно ремонтировались и обновлялись. Это говорит о разделении труда в городе и высоком уровне дисциплины. И это не удивительно, без системы качественного и надёжного управления город численностью в три-четыре тысячи человек не смог бы просуществовать на протяжении двух тысячелетий (напомним для сравнения, что Москва, к примеру, всего восемьсот шестьдесят лет). Высокий социально-общественный уровень русов Ярихо очевиден.

Русы Иерихона-Ярихо на всех стадиях существования города традиционно продолжают приращивать характернейшего для всего суперэтноса русов и имеющего к тому времени возраст не менее 30 тысячелетий культа богини-матери Лады, великой богини Рожаницы. Об этом свидетельствуют найденные фигурки богини Лады. Формы их практически не изменяются со времён палеолита. Мы можем смело поставить найденные в Иерихоне и по всему Ближнему Востоку фигурки Лады в один ряд с уже известными нам изображениями богини-матери проторусов и русов-бореалов из Костенка, Межиричей, Мальты, Виллендорфа, Елисеевичей, Гагарина, Леспюга, Лоссея, Савиньяна, Долни Вестониц и др. Богиня-мать Лада, породившая весь мир, в том числе и единого Верховного бога Рода (парадокс монотеистической веры русов: замкнутое кольцо времён — Единый Верховный Бог создаёт Вселенную, Богиня-Мать-Сыру, Землю-Природу и она же, Всерожаница, порождает главную ипостась Единого божества, самого Рода — кольцо, в котором всё замкнуто и нет первичности и вторичности, феномен типа «яйцо-курица»). Отсюда непрекращаемый культ Богини-матери,

больших количествах. Культ Богородицы-Лады — специфический культ русов на протяжении всех соток тысячелетий их существования.

Что касается огромного множества всевозможных каменных, костяных и глиняных фигурок бычков, коней, львов, леопардов, рысей, человечков и т. д., то это отнюдь не идолы-божки, которым индоевропейцы якобы поклонялись, как утверждает большинство учёных «библеистов», а обыкновенные детские игрушки тех времён, за частую имеющие просто непостижимую схожесть с изделиями «дымковской игрушки» последних веков нашей эры.

Тель Эс-Султан (Ярихо) раскопан не более чем на 12%. Дальнейшие исследования города русов заморожены. По мнению некоторых научных кругов, они могут дать нежелательные результаты, которые перечеркнут многие постулаты «библейской археологии».

Восемьдесят веков! Человеческий ум не вмещает такую толщу времени, её можно представить только абстрактно. Но можно дотронуться до стены, до древних «кирпичей» кладки, к которым прикасались руки русов той эпохи и ощутить правоту сказанного: «Не по словам судимы будете, а по делам». Дела строителей Ярихо пережили все хроники и летописи, все «слова». Они говорят нам больше, чем написанное. Бумага (папирус, глина, камень) терпит всё. Сфальсифицировать такие башни, такую кладку невозможно. Я верю, что новые находки (Иерихон-Ярихо не может быть памятником-одиночкой!) дадут нам новые представления о людях того времени.



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 (калошники) — 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 ра стительных маслах, орешки в ск орлупе и очищенные ядрышки.

ЖимкоМёд – с уперфуд жимка с мёдом. Шишки семенные кедровые и кедрового стланика.

Мука цельнозерновая, смолота на мельнице с каменными жерновами из зерна класса ОРГАНИК (БИО): пшеничная и ржаная. Крупа. Зерно.

Натуральная косметика ручной работы: мыло домашнее, кремы-бальзамы, шампуни и гели.

Пихтовое масло и пихтовый водный экстракт.

Башкирский мёд.
Доски поварские разделочные и декоративные из мас сива

доски.
Для жителей Родовых поместий — специальное предложение.

Альберт Ибатуллин, ПРП Чик-Елга, Башкортостан.

Тел. 8-905-351-3125. Полный перечень продукции с описанием и фото: vk.com/ibatullin3000.

НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛЯНО-ВОСКОВЫЕ СОСТАВЫ для защиты древесины от влаги, плесени и УФ-лучей.
ИП Сальков А. В, Респ. Хакасия, ПРП Родники.
Salkov@mail.ru.
Тел. 8-983-152-8490, Артём.

ПРЕДЛАГАЮ
• качественный и не дорогой **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 СЫРОДАВЛЕННОЕ**, 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 проодажам) — 190 руб./л;
• **МАСЛО ЛЬНЯНОЕ** — 4 00 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.;
• **ОРЕХ ГРЕЦКИЙ** чищенный — 550 руб./кг;
• **СУШЁНЫЕ:** шиповник — 160 руб./кг; чабрец — 1 600 руб./кг; шалфей — 1 000 руб./кг; мята — 2000 руб./кг, будра плющевидная (сорокандужница) — 2 000 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 инди-

го" — 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 любувью — 200 руб./100 г.

Целебный, очень вкусный **МЁД** (консистенции «масло»). Основные медоносы: ива, иван-чай, донник, липа, лесное разнотравие. Забираем мёд один раз в год после медового спаса (400 руб. за 1 кг).

МЁД В СОТАХ (в ограниченном кол-ве) — 1000 руб. за 1 кг.
Тел.: 8-920-235-8544, 8-915-672-5124, Владислав; 8-920-236-5124, Ольга. Эл. адрес: vladvk1950@gmail.com. Тамбовская область, ПРП Радостное.

Друзья, предлагаем вкусный, полезный, качественный ИВАН-ЧАЙ СЕМЬИ АЛЕКСАНДРОВЫХ — 1000 руб./1 кг, 100 руб./100 г.

Иван-чай **ВИТАМИННЫЙ** с ягодами рябины и листьями смородины — 120 руб./100 г, 1200 руб./1 кг. Иван-чай **с цветами** — 1 50 руб./100 г, 1500 руб./1 кг. Упаковка — крафт-пакеты.

Также в наличии **весь ассортимент фирмы «Яндар»:** пакетированный иван-чай, упаковка 40 г, 20 пакетиков (с душицей, липовым цветом, листом смородины, мелиссы, 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 — 1 50 руб., с корнем девясила, боярышником, черёмухой — по 2 00 руб. каждого вида; с листом смородины, липовым цветом, берёзовыми почками, таволгой, чабрецом, мятой, мелиссы — по 1 60 руб. каждого вида; с черникой — 300 руб.

Иван-чай: «Малиновый» — 250 руб.; «Земляничный» — 3 50 руб.; «Брусничный» — 2 00 руб.; «Вишнёвый» — 2 00 руб.; цветочный (с цветами) — 250 руб.; майский — 150 руб.; солнечный (собранный 21–22 июня) — 200 руб.; с имбирём — 200 руб.; с красным корнем — 200 руб.

Можете заказать в группе в В Контакте <https://vk.com/alexandrovtea>, а так же по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта polina-uchta@mail.ru.

Денис и Полина Александровы

ПАСТИЛА ВИТАМИННАЯ от семьи Карпычевых. Мы делаем вкуснейшую пастилу из плодов, выращенных в частных хозяйствах (яблоки, вишня, чёрная смородина, тыква, облепиха и др. плоды), и мёда. Пастилу делаем при минимальной тепловой обработке с целью сохранения витаминов — для себя, своих близких и на продажу

(200 руб. за 100 г).

Тел. 8-937-037-9278 — Андрей, Ульяновская область.

ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД из Родового поместья 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 ры жиковом масле, 110 мл — 200 руб., 10% на кедровом масле, 100 мл — 450 руб.;

МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ на рыжиковом масле,

МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ с выт жкой саган-дали и чабреца;

МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ на о блепиховом масле, 30 г — 150 руб.

МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ. МАЗЬ СУСТАВНАЯ с баг ульником болотным.

ЖИВИЦА-СМОЛА, 900 руб./кг.

ИВАН-ЧАЙ ферментированный: листовой, гранулированный.

САЖЕНЦЫ кедрового стланика, 4–7 лет, 100 руб./шт.; **кедрового стланика**, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

САГАН-ДАЙЛЯ, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.

Отправляю по предоплате (так дешевле) на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: tsupran76@mail.ru.

Сделать заказ и посмотреть всю продукцию также можно на сайте eco-trapeza.ru.

Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

Участки, дома

В связи с переездом в другое поселение **ПРОДАЁТСЯ 2-ЭТАЖНЫЙ БРЕВЕНЧАТЫЙ ДОМ** 8x8 м, общ. пл. 112 м², со всеми удобствами (водоснабжение, электричество, канализация, горячая вода, отопление — дровяной котёл и радиаторные батареи, два санузла). Дому 5 лет, готов к круглогодичному использованию. Остаётся вся сантехника, мебель, холодильник, стиральная машина, солнечные коллекторы.



Дом расположен в действующем Родовом поселении Богатырское (Ивановская обл.), на участке

1 га, который в аренде. Земля с/х назначения, целевое использование: «выращивание сельскохозяйственной продукции». На участке 2-этажная баня, две теплицы, сад, огород, большой пруд.
Цена 1,8 млн. руб. Тел. 8-915-845-0792, Дмитрий.

ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ земли с/х назначения по 40, 60, 112 га в Калужской области Мосальского района. Стоимость 1 га — 10 тыс.руб. Хорошие дороги. Деревянная газифицирована. Рядом протекает река, есть пруд. От Москвы — 226 км, от Калуги — 99 км.
Тел. 8-926-765-63-76. Эл. адрес allat30@mail.ru.

ПРОДАЮ УЧАСТОК земли 6 га под Родовое поместье в 3 км от села Гайворон Спасского района Приморского края. Земля в собственности (чернозём).

Дочь с внуком на 1,5 га уже делали посадки. Так случилось, что в селе Гайворон, где жили мои дети, сгорел дом, дочь моя погибла, внук пострадал.

В селе есть магазин, школа (девятилетка). Из г. Спасска ходит автобус три раза в день, расстояние — 17 км 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 о бустроенном 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, разный экобизнес.

Документы оформлены.
Тел. 8-915-388-2802 — Владимир.

СДАМ В АРЕНДУ ИЛИ ПРОДАМ домик в деревне, в поселении 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 речка Каспля, за рекой птичий заказник. От г. Смоленска всего 60 км.

Стоимость дома для продажи 170 000 руб.

ОСМОТР ДОМА ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ДОГОВОРЁННОСТИ!

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, пишите СМС (связь иногда прерывается, а СМС доходят всегда).

ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК 1,45 ГА с домом в о бустроенном 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 дорожка (зимой чистят), лес, речка, кедры, 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 х 2,7 м. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова.

2. Надземный гостевой домик. Внутренние размеры 3,5 х 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 полей 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.

ПРОДАЁТСЯ ДОМ в посёлке Псебай Мостовского района Краснодарского края: 51 м², 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 4х5 м; баня 5х6 м; гараж со смотровой ямой, летний душ. Сад, ягодники, немного земли под картофель и овощи. Каркас металлический для теплицы.

Цена 3 млн. руб. Подробности в письме.

352585, Краснодарский край, Мостовской район, пос. Псебай, пер. Южный, д. 34. Анна Ивановна Сергеева.

ПРОДАЁТСЯ РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ: Краснодарский край, Северский район, пос. Велюссия, поляна Южная, 4. Вынуждена это сделать по причине преклонного возраста (77 лет), проблем со здоровьем.

Живу в РП 15 лет, с самого на-

чала его основания. Пл. участка 1,5 га. Есть дом (каркасно-щитовой), баня (каркасно-щитовая), погреб, выкопан пруд. Огород (10 соток), сад (20 соток, плодоносит), имеются посадки деревьев по периметру участка. Территория огорожена забором, есть ворота и калитка. Земля и постройки оформлены в собственность.

Цена 2 млн. рублей.

Горохова Галина Максимовна, тел. 8-918-160-0696; телефон дочери 8-918-332-6961 (Татьяна Михайловна); домашний телефон в Краснодаре 8(861) 258-50-47.

Семена и саженцы

Друзья, с радостью предлагаем вам: **СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологически чистом месте. Растёт достаточно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части этого растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, для укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина. 1 орех — 20 руб.

Тел. 8-920-215-3052 — Михаил. sotvorenie.ra@gmail.com.

Разное

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, знакомья 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) — Камила. Эл. почта baimilyausha@outlook.com.

ПЕРЕДЕЛКА ПЕЧИ ЗА ТРИ ДНЯ. (От печника Александра Самофала).
Здравствуйтесь, друзья! Предлагаю свои услуги по реконструкции проблемных кирпичных печей, значительно улучшающие их характеристики. Если ваша печь плохо прогревается, имеет неудовлетворительную тягу, прожорлива на дрова, дымит в помещении и проч. — обращайтесь. Не успеете остыть, ваша печь заработает так, что вы её не узнаете.
Подробности по тел. 8-928-161-2429.

КНИГИ по ноосферному образованию, дольменам, О. Валяевой; развивающие правильные **ИГРЫ** для детей; **ЭКО-КОСМЕТИКА ЯГА.**
Интернет-магазин «Благодарья» — blagodaria.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. Степкина Наталья Дмитриевна, 8-909-294-8570.

Екатеринбург. Колькопф Валерий Давыдович, 8-953-004-0413.

Иваново. Крайнер Яков 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.

Пенза. Куделькин Владимир Владимирович, 8-937-412-0554.

Пермь. «Экомир», г. Пермь, ул. Екатеринбургская, 180, тел. 8(342) 236-26-87 (книжки и газеты), www.ecomir.perm.ru, ecomir@perm.ru.

Ростов-на-Дону. Доставка (книжки 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 смудрецами дольменов. Село Пшеда. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2». 136 с., ил. — 220 (190) руб.

* * *

«Северный сад. Сотворение чуда своими руками». Валерий Железов. 270 с., ил. — 600 руб.

«Живые Души из дольменов». Шершукова Т. 104 с., ил. — 180 (160) руб.

«Орлиного цвета крылья». Крестьева Е., 240 с. — 200 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., ил., — 150 (130) руб.

«Как позвать Любовь и с оздать семью» (опыт брачных слётов). Донцов А., 168 с. — 150 (135) руб.

«Счастливая земля» (Пособие по оформлению земли). Петров В. 336 с., ил. — 180 (150) руб.

«Полезные рецепты, вк усные истории. Зима». Мицкевич О. 192 с. — 360 руб.

«Здравушкины рецепты. Сладости для радости». Мицкевич О. 112 с., ил. — 150 (135) руб.

«Материнство — путь к себе» (опыт материнства). Мыльникова А. 100 с., ил. — 277 (250) руб.

«Природосообразное питание. Травы» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 240 с., ил. — 300 (260) руб.

«Природосообразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 272 с., ил. — 300 (260) руб.

«Природосообразное питание. Живая к улиария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., ил. — 300 (260) руб.

«Природосообразное питание. Живая к улиария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., ил. — 300 (260) руб.

«Планетарный миф» (история дохристианства). Виольева Л., Логинов Д. 96 с. — 120 (100) руб.

«Тайны, поведанные волком» (откровения старца). Радостная Г. 96 с. — 80 (65) руб.

Серия «Общение см удрецами дольменов». Купцова Л.:
• «Общение см удрецами дольменов. Село Пшеда. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., ил. — 220 (190) руб.

• «Общение см удрецами дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Геленджикский район Красно-

дарского края». 144 с., ил. — 220 (190) руб.

• «Общение см удрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., ил. — 220 (190) руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., ил. — 220 (190) руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 2-е изд., 88 с., ил. — 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., ил., № 1, № 2, № 3 — по 200 (180) руб.

• «Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 (75) руб.

• «Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., ил. — 90 (75) руб.

• Журнал «Школа волшебства», № 1 — 100 (80) руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 100 (80) руб.

• «Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., ил. — 180 (160) руб.

• «Тропинка. Рассказы». Максеев Н. 96 с. — 60 (50) руб.

• «Зарянка». Перьков А. А. 32 с., ил. — 140 (125) руб.

• «Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Перьков А. 56 с тр., цв. ил. — 180 (160) руб.

• «Севкины героизма. Побывальщины для детей». Перьков А. 80 стр., цв. ил. — 150 (130) руб.

• «Врагабой». Славянская сказка для детей. Перьков А. 80 с., ил. — 200 (180) руб.

• «Сквозь лабиринт вре мён. Остров Веры». Юнзюва О., Бояринцев И. 296 с. — 250 (235) руб.

• «Часть 5. Сквозь лабиринт вре мён. Легенда о бабо чке». Юнзюва 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 Земли» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 (40) руб.

• «Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 80 (65) руб.

Цена — без стоимости доставки.
Для заказа используйте: **КРУГЛОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕТЧИК: 8-960-650-9990**

— форма заказа в интернет-магазине издательства 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.

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,

uarmarka@zeninasvet.ru — объявления в рубрику «Ярмарка».

Сайт: zeninasvet.ru/rodzem, 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 № 1921.

Подписано в печать 3.12.2020 г.

По графику — 18.00,

фактически — 18.00.

Выход в свет 4.12.2020 г.

Тираж 2000 экз.

Цена свободная.



В семье художницы, преподавателя рисования Лидии Андреевны Назаровой родился второй сын — Олег.

Жили они в Узбекистане, в Ташкенте, рядом с красивейшим, благоухающим розами Комсомольским парком. А забором находилось... как вы думаете, что? Художественное училище. Его закончили мама, старший брат Владимир, а потом и сам Олег.

Среди самых ярких детских впечатлений — широкий по диконник, где маленький Олежа очень любил лепить и рисовать — пространство творчества. И ещё поездки на этюды в горы. От высоты дух захватывало. Именно тогда появилась тяга наслаждаться этим простором, мечта жить там, где открыт взгляд горизонт.

Художественное училище стало отличной школой мастерства: именно оттуда чёткое знание пропорций человеческого тела (того, что обычно нелегко даётся), стремление увидеть и передать не только основные цвета, но и тонкие переходы, оттенки (оказалось, что небо ещё и бирюзовое, с сероватое, лазурное).

Потом Ташкентский театрально-художественный институт...

Хотя Олег родился, вырос, учился в Узбекистане, но всё равно его неудержимо тянуло в Россию, о которой он знал по рассказам мамы и по художественной практике в Ленинграде. И в 2000 году он переезжает в Москву, поселяется на Старом Арбате среди художников и практически целыми днями рисует, рисует всё, что заказали, на что есть спрос: копирует картины старых мастеров, пишет пейзажи и виды Венеции, придумывает сюжеты про смешных котиков, так похожих на людей.

Потом — Центр раннего развития детей. Малыши, едва научившиеся ходить, вместе с мамой лепят, рисуют, делают аппликации, а иногда всё это вместе, на одной картине. С тех времён мечтой и делом Олега стало вдохновлять родителей творить вместе с детьми с момента, как только они в состоянии держать кисть.

Столько ярких событий было в той московской жизни, но Олег, выросшему на своей земле, в маленьком домике, всё больше хотелось, чтобы его семья жила в доме, построенном своими руками, и вкушала плоды из сада, где каждое дерево с любовью посажено тобой.

Всё изменилось в жизни Олега, когда он прочитал первую книгу В. Мегре «Анастасия». Начались поиски земли под Родовое поместье. На этом пути встретилось поселение Ведруссия Краснодарского края. Оно сразу приглянулось художнику: климат как родной, зимы почти нет, да и люди доброжелательные, творческие. Но захотелось посмотреть и другие по-



Грани творчества



селения, ещё раз проверить правильность выбора. Однако судьба всё-таки привела Олега в Ведруссию: в 2011 году взяли в аренду участок и поселились в расположенном неподалёку посёлке.

Земля эта всем по нраву пришлась: и Олегу, и жене, и дочке. С двух сторон лес, осинник и дубы великаны, удивительный вид на несколько рядов гор, как на картинах Рериха; и самая красивая в окрестностях вершина Сибиряков.

С этого момента началось создание самого главного для художника творения — живой кар-

тины на земле с помощью растений. Часть очень крутого склона преобразили в три полукруглые террасы, внизу которых сами выросли рядышком две яблоньки, тянущиеся друг к другу своими ветками. На террасах посадили Рошу Предков — деревья с листвой разных оттенков, каждое в память об ушедших родных. Это одно из самых прекрасных мест в поместье. Также необыкновенно красива во все времена года и живая изгородь. Три виноградника (четвёртый пока в планах) образуют свастику и вместе с персиковым садом который

год радуют нас урожаем.

Вскоре соседи, узнав, что Олег — профессиональный художник, захотели украсить стены своих домов росписями. Так даже обычный кирпичный погреб с железными дверями по кисти Олега превратился в хранилище пространства Велеса; обыкновенная стена над печкой засветилась от сияющих перьев жар-птицы, а сундучок с охломской росписью вдохновляет хозяев по вечерам садиться и просто любоваться изящными бабочками, яркостью ягод и завитками виноградной лозы. Здорово, когда человека во всём окружает красота!

Ещё одна интересная страничка в творчестве художника — сотрудничество с семейным театром «Лукоморье» режиссёра В. Пелевина. Декорации, сказочный реквизит помогают создать на сцене атмосферу чуда, волшебства, радуют во время новых одних представлений малышей из окрестных станиц.

Хочется рассказать и об удивительном опыте иллюстрирования детских стихотворений. Казалось, что рисовать для детей проще, но для того, чтобы посмотреть на мир глазами ребёнка да ещё и отразить этот взгляд с помощью образов, красок, пришлось сделать множество эскизов. В результате иллюстрации получились очень светлыми, позитивными. Смотришь на них, и хочется бегать под проливным дождём или стоять у штурвала рядом с папой-капитаном, как герои этих стихов.

Когда видят работы мастера, в людях пробуждается желание творить. Олег с радостью делится секретами живописи, проводит курсы «Просто о сложном», «Азы акварели для начинающих». Для меня каждый урок был о открытии, открытии себя.

За эти годы Олегу заказывали и более масштабные работы: роспись стен кафе в стиле фэнтези в Сочинском Олимпийском парке; росписи видами Праги в одноимённом ресторане; картины грузинского застолья, написанные с добрым юмором.

Конечно, за время с оздания Родового поместья было написано и несколько картин на эту тему, например «Получилось!». Любовью к природе, человеку, Вселенной проникнута каждая из этих работ художника.

В целом творчество вдохновляет живописца развиваться, глядясь в жизнь, видеть в ней прекрасное. Только тогда картины несут свет, открывают смотрящему новые грани мира.

«Что бы ни происходило, всегда вспоминаю: «Художник — рисуй!» — это девиз Олега Назарова.

Людмила НАЗАРОВА

ПРП Ведруссия

пос. Ильский, Краснодарский край

oleg.en69@mail.ru

<https://vk.com/id237855282>

