

# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 10 (231), октябрь 2023 г.

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



Концепция  
сбережения  
народа 2

Что нужно  
селянину 6

Сила  
и слабость  
дома 10

А мы идём  
в поход! 16

Вместе  
с Создателем... 20

Люлька —  
волшебный  
дар 26

## Время заражения сорадованием!



стр. 20

**П**озволение себе жить так, как ты хочешь, освобождает не только нас от многих проблем, но и других людей от нас (или наших претензий).

Удивительно то, что человек копит в себе только неприятные переживания. В обществе считается, что быть страдающим красиво. Когда кто-то пустит слезу, на него сразу обращают внимание. А когда кто-то смеётся, ему злобно завидуют. Когда человек болен, рассказывает о своих диагнозах и финансовых проблемах, мы активно сочувствуем ему. А когда он говорит, что у него всё прекрасно, мы старательно пытаемся вставить палку в колесо: «А за счёт кого это тебе прекрасно?» От этой установки общественного подсознания отдаёт чем-то дьявольским. Люди погружены в тотальный психоз, им подсознательно хочется выглядеть несчастнее, чем они есть.

Всеобъемлющие «нельзя», мусор прошлого являются основой любых социальных проблем, преступлений, конфликтов. И никто не говорит, как же на самом деле легко избавиться от этого и стать просто счастливым человеком. Ужас в том, что мы не хотим даже представить себя счастливыми. Мы не можем согласиться с образом здорового, радостного, улыбающегося человека. Он не нравится нам. Ничего священного и ценного

в негативных переживаниях просто нет! Они обесчечивают психику, высасывают соки. Стряхните их, как дохлых комаров!

Необходимо понять, что, став счастливым, ты мешаешь другим быть несчастными.

Когда человек переходит от привычного к приятному, он обретает абсолютную психологическую защиту. Он становится недоступным для негативных внушений окружения. Многие называют его равнодушным, чёрствым, неотзывчивым. Невротики придумали большой словарь эпитетов, чтобы затаскивать друг друга в сети болезней. Человек, твёрдо решивший стать счастливым, обретает абсолютное сопротивление. Он неподвластен гипнозу. Окружающие начинают замечать его, поначалу с раздражением. Но если вы стали счастливым и это кому-то не нравится, радуйтесь. Он входит в контакт с вами. Продолжайте оставаться счастливым. Началась суггестия счастья. Вы начинаете проникать в его психику. Сначала он возмущается, беснуется: «Так не должно быть. Почему у тебя морда такая довольная?» А потом сам делает такую же — благополучным состоянием тоже можно заражать.

Внушение не обязательно негативно. Оно бывает и позитивным. Например, в виде передачи собственного благополучия, собственной радост-

ной напряжённости. По замыслу Господнему человек обязан быть радостным. Радость — это ощущение пришедшей Божественной благодати. Если вы пребываете в тихой радости, не возвышаясь над людьми, не понукая ими, то незаметно производите совершенно реальное внушение. Люди не могут сопротивляться ему, потому что они прикреплены к вам своей ненавистью. Рерих называл этот феномен «увлекать за собой».

Радость заразительна точно так же, как заразительны и зло, и преступление, и любая болезнь. Если об этом помнить, вы приобретете сторонников. Они уже не удивляются тому, что вы «свихнулись». Они привыкают к вам, а затем приучаются радоваться. Сделать это на самом деле не трудно. К примеру, обратитесь к самому себе: «Давай-ка улыбнёмся!» Попробуйте повторять этот девиз как можно чаще. Таким образом, мы разделяем психику на две половинки: привычку и новое состояние. Обращение к новому должно стать устойчивым и приятным — устойчивое чувство свободы, независимости: «Хоть весь мир рухнул, большой я никому не нужен. Хоть весь мир треснул, несчастный я никому не принесу пользы. Я не смогу давать людям то, в чём они нуждаются — силу, радость, здоровье, энергию. Для начала счастливым должен стать я сам». Как? Начни с улыбки.

# Преимственность поколений

**Т**ема сохранения народа России — важная в нашем государстве. Но как его сохранить, каким радикальным способом увеличить рождаемость кратно, чтобы вытаскивать народ из демографической ямы? Предлагаем познакомиться с мнением Олега Горемыкина, создателя Родового поместья, живущего в РПП Славное Тульской области, с которым побеседовал канал «Акцент ТВ».

— **Олег, как Вы считаете, какую роль играет преимственность поколений как необходимое условие сбережения народа?**

— Что такое преимственность поколений? Это передача не только знаний, умений и навыков, но ещё и культурных, духовных скрепов, которые соединяют поколения между собой.

Без преимственности поколений нет народа. Сейчас в городах мы видим, что поколения никак не связаны между собой, связь между поколениями разрушается. Люди встречаются дома по вечерам и друг другу неинтересны. Дети живут отдельно, старики живут отдельно, взрослые живут отдельно. А потом мы удивляемся, почему у нас приходят потом в школу и убивают детей. Именно по этой причине убивают, что нет духовных скрепов, нет никаких духовных связей. Для таких люди — это просто предмет окружающего мира.

Поэтому я считаю, что первой задачей государства, если оно взялось за сохранение народа России, что и прописано в Указе Президента РФ № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации», является сбережение народа России и развитие человеческого потенциала. Именно сохранение преимственности является основным фактором. Не внутренний валовый продукт, а то, насколько у нас сохранена преимственность поколений.

Вот в чём смысл того, чтобы соединить поколения. А поколения мы можем соединить только в совместном хозяйстве на земле. Людям надо вернуть землю обратно.

Всё, что у нас сейчас происходит, связано именно с тем, что у людей просто отняли эту землю. Отняли историческую память, родовую память. Знания утеряны. Люди забыли, кем они были столет назад.

Посмотрите: на Украине для людей уже не важно, что их предки воевали с фашизмом. А эта борьба и есть то, что нас связывает, это является скрепом единого народа.

Преимственность поколений — это некая единая культурно-образовательная среда, в которой именно целью и задачей ставится сохранение культурной традиции.

Например, если мы говорим о возрождении сельских территорий на основе поселений Родовых поместий, то создание такой культурно-образовательной среды — это цель, ради чего всё это должно делаться. Именно здесь мы должны соединять людей.

Если по существу, то что такое Родовое поместье? Родовое поместье не предназначено для производства сельхозпродукции. Оно предназначено для производ-

ва «созидательного человека» — человека-трудяги, человека-творца, цельного трудящегося человека. Вот в чём цель. А поселения в целом предназначены для того, чтобы из такого типа людей создавать единый народ. Именно через преимственность поколений. Именно через хозяйственные связи, через культурное общение, через передачу знаний. И в поселениях Родовых поместий для этого заложен весь потенциал.

— **Там духовно объединённые люди на одной платформе. Там вопрос собственности решается коллективно. Хотя это разные вопросы. Поселения же разные бывают. У них мироустройства тоже внутри разные. Но вот это понятие, что земля не продаётся, оно уже исключает ту стержневую ошибку, о которой говорит Иван Викторович Пшеницы, оно исключает этот момент собственности и момент конкуренции наследования этой земли. То есть потенциал в Родовых поместьях заложен всё-таки грамотный. Но опять же многое зависит от людей...**

— Некоторые поселения Родовых поместий возникли стихийно, многие из них существуют чисто на бумаге, неофициально, неформально. Да, люди там идеологически скреплены между собой. Но есть также и проблемы, существующие в этих поселениях, они все широко известны. Если взять за основу поселения Родовых поместий как основу возрождения сельских территорий, то естественным образом государство должно установить определённые правила по их организации. Например, некий стандарт, где чётко были бы прописаны запрет на продажу земли, коллективная собственность и землепользование. Особый вид землепользования. Первый пункт, который должен быть принят, это вид разрешённого использования — Родовые поместья.

Земля сельхозназначения предназначена для объединения мультиотраслевой хозяйственной деятельности в целях развития, удовлетворения потребностей членов одной семьи.

Но в Родовых поместьях люди владеют землёй не в целях производства какого-то продукта, не в целях отчуждения последующего, их задача — именно сбережение человека.

Некоммерческий характер деятельности на таком типе земли (Родовые поместья). Что это значит?

Вообще сама концепция сбережения России, развития человеческого потенциала — это некоммерческий процесс. Он не имеет целью получение какой-то прибыли. И вся деятельность для достижения этой приоритетной цели должна регулироваться именно некоммерческими организациями. Поселения Родовых поместий, по сути, должны быть некоммерческими. И та деятельность, которой они занимаются, это тоже некоммерческая деятельность. Но тут есть один нюанс.

Если в Родовом поместье мы запрещаем, например, заниматься коммерческой деятельностью, то коллективно такой деятельнос-



тью заниматься можно, но только для достижения основных целей. Например, поселения зарабатывают денежку для того, чтобы построить школу, инфраструктуру, какую-то среду для детей, для людей. То есть тратить средства для уставных целей и задач. Это тоже, в принципе, вписывается в концепцию некоммерческой организации, некоммерческой деятельности.

В землепользовании мы видим определённые ограничения на виды деятельности. Но сама хозяйственная деятельность — не отраслевая, она мультиотраслевая. Что это значит? Человек, проживая на земле, занимается не только сельским хозяйством, а ещё обучением и воспитанием детей. Потом он вынужден производить, например, те вещи, без которых жизнь его будет неполноценной, — одежда, обувь и т.д.

На современном уровне эта мультихозяйственная деятельность в рамках целого поселения может привести к качественному скачку: не только к качеству жизни, но и к образу жизни. Если мы будем на территории поселения создавать самодостаточные хозяйственные комплексы, то это будет новая страница в развитии сельских территорий.

Думаю, что поселение Родовых поместий — это вообще новая форма коллективного хозяйства на земле. По существу так и должно быть. Основной целью здесь будет являться производство сельхозпродукции, как мы это привыкли видеть на земле, как государство это представляет себе, а здесь главная цель — человек.

— **И его самообеспечение.**

— Да. Всё делается для того, чтобы человек смог оставаться человеком, чтобы появлялись новые поколения, которые были бы не просто разделёнными, несчастными, внутренними существами, а стали цельными трудящимися людьми, творческими личностями.

— **То есть в таком новом образе жизни на земле идёт возрождение традиционного уклада семейственности и нравственности, преимственности, передача знаний в рамках родовых понятий мира. Проживание определённых духовных единомышленников на определённой территории. Но здесь же ещё происходит взаимодействие семей в нашей традиционной русской культуре — это общинность. И не-**

**посредственное возрождение привязки этих семей и общин к определённой территории, что накладывает свои отпечатки на хозяйственную деятельность. Поэтому возникает необходимость в объединении этих территориальных, скажем так, современным языком, областных общин, на кооперацию, взаимодействие между регионами. В результате мы выходим на уровень государства!**

— Конечно.

— **А как побочное действие всех этих процессов решаются основные проблемы государства, которые мы знаем как прирост ВВП, то есть обеспечение самого человека внутри семьи, внутри общины, оно решает стратегическую продовольственную программу и ряд других задач.**

— Экология решается, демография.

— **Детородность, прирост населения и так далее.**

— Но почему же люди будут объединяться на земле в некие коллективные формы хозяйства на основе поселений Родовых поместий? Как происходит объединение людей? На основе некой культуры определённого проживания семей на земле, определённого знания. Работа Ивана Викторовича Пшеницы показала, что человек должен быть в определённом геобиоцинозе. Я называю это обычным симбиозом. Что происходит (хочу заметить сам механизм)? Когда человек в семье взаимодействует с окружающей природой, то налаживается определённый диалог с живыми организмами.

Осознанное отношение к окружающей природе становится причиной возникновения внутри человека зачатка коллективного самосознания (Иван Викторович очень меня поддерживает в определении коллективного самосознания). И вот это коллективное самосознание в силу этого уклада жизни объединяется с коллективным самосознанием других людей, других семей. Вот таким образом возникает душа народа, которая и становится причиной возникновения самого народа. То есть сознательное отношение к окружающей природе, к окружающим организмам, взаимосвязь с ними, постоянный диалог. Те дачники, которые постоянно контактируют с живыми организмами, знают, что когда они са-

жают растения, ухаживают за животными, возникает некое единство с окружающим пространством, с живыми организмами. Так вот на самом деле налаживается связь с Творцом. Через живых организмов мы именно взаимодействуем с Создателем. И вот так вот у нас рождается душа народа.

— **Наверное, уже автоматически появляется ощущение и понимание малой Родины.**

— Конечно. Для человека это и есть Родина. Там, где он прирос, душой прикипел, где он живёт полной жизнью, где у него рождается душа коллективная, для него это и есть Родина. А посмотрите, что в городах? Понимаю, что есть разные люди, но для большинства городских людей, детей понятия Родины не существует. Как может быть квартира Родиной? В квартире он знает только себя. И даже соседей по лестничной клетке не знает, для него они чужие. А на земле, когда человек проживает с семьёй, он всех соседней знает, потому что они все вместе решают одни и те же задачи — как быть человеком.

— **А почему у дачников не возникает ощущения Родины?**

— Во-первых, само пространство... Всё необходимое на шести сотках можно вырастить только используя интенсивные методы землепользования. Там нет никаких природосообразных, возобновляемых способов выращивания. Потому что площадь просто не позволяет. Поэтому у нас люди строят дом на шести сотках, который занимает три сотки, потом ставят теплички, гараж и остаётся маленькая грядка. Разве это может восприниматься как Родина? Это считается как собственность...

— **Из которой надо выжать всё максимально для своей семьи. Да и сам факт, что это собственность, что её можно продать, несовместим с понятием «Родина».**

— Да. Посмотрите, например, на те проблемы, что возникают в СНТ, дачных кооперативах, садовых товариществах. Проблемы одинаковые и связаны с тем, что каждый считает себя собственником, самым главным, а общего ничего нет. Конкуренция — это нездоровая атмосфера, потому что всё основано на владении, на собственности. Дача — это не Родина.

— **Олег, скажи, пожалуйста, чем наша традиционная семья и уклад отличается от других новых семейственных укладов?**

— Ну, Иван Викторович Пшеницын правильно сказал, что это хозяйственный процесс. Дети должны быть в семье востребованы, желанны. В крестьянской семье они были всегда желанны, это была потребность, хозяйственный процесс. И дети приобщались к труду непосредственно в процессе хозяйственной деятельности вместе со взрослыми. У них были свои обязанности, им давали какие-то поручения — убрать в избе, приготовить еду, пасти животных... Для ребёнка это был целый мир, в котором он постоянно обогатился.

Хозяйственный процесс всегда шёл вместе с духовными процессами приобщения к этой природе. Установление связи между поколениями. В этой крестьянской семье все поколения проживали вместе — дедушки, бабушки, взрослые, дети. Дедушки и бабушки всегда делились своими знаниями с внуками. Этот непрерывный хозяйственный процесс сопровождался духовным обменом. Это



то, что увеличивает и развивает человеческий потенциал.

Посмотрите, что сейчас происходит. Сейчас встаёт вопрос, что человек — это и есть самый большой ресурс любой территории. Нет человека — нет территории. Уехал человек, значит территория осталась голой. Чтобы вернуть туда людей, надо дать им землю, дать им возможность жить. И вот когда люди там начнут жить, у них будет возникать потребность рожать детей. Посмотрите, какая высокая рождаемость в поселениях! В среднем 3–4 ребёнка в семье. А ведь если верить данным, которые были до революции, люди рожали по 10–14 детей. И это было нормально. Может, и действительно была высокая смертность, но все дети были желанные. И каждый был по-своему выдающийся человек. Они все вырастали именно настоящими творческими созидательными людьми.

В городах достаточно трудно заниматься непрерывным хозяйственным процессом. У нас что в городах происходит? Каждое поколение занимается своими делами. Разделение начинается с детского сада. Нет общего уклада, единого образа жизни, где семья была бы объединена именно в едином хозяйственном процессе. У нас взрослые работают на одной работе, мамы — на второй, одни детки ходят в ясли, другие дети идут в школу, третьи учатся в институте. Все соединяются только вечером, встречаются в определённое время. Откуда здесь взяться хозяйственному процессу? Хотя и он есть. Ну хотя бы чисто бытовые хозяйственные процессы. Даже вот здесь можно использовать любой хозяйственный процесс для установления связи между поколениями. Я как это делаю? Например, вместе с ребёнком пеку блины. Мы распределяем бытовые обязанности, договариваемся, как улучшить нашу жизнь, и у нас будет порядок.

Это основная задача. И понятно, что в городских квартирах это трудно, но можно же сделать. Это действительно реально помогает.

А если удаётся вывезти ребёнка в деревню к бабушке, где он пообщается с животными, с растениями, с пчёлками, это же внесёт в его душу такое чувство, что мир огромный, что он живой, и это навсегда останется в ребёнке.

Вот что хочу сказать по поводу процесса воспитания и педагогики. Раньше такого понятия как «педагогика» или «образование» не было. Эти понятия выделились из хозяйственного процесса как некая часть целого. Поэтому, когда человека разделили, внутреннюю его деятельность на определённые виды деятельности, вот и возникло воспитание и образование. Тогда нам надо детей отдельно от хозяйственной жизни как-то воспитывать, как-то образовывать. Но в хозяйстве это единый механизм был.

Если с этой точки зрения рассматривать, то совершенно по-другому будут восприниматься труды Антона Семёновича Макаренки, разработавшего теорию коллективизма, который своими делами реально доказал, что это очень здорово работает. Что коллективные меры воздействия на отдельных индивидуумов оказывают очень благоприятное воздействие.

**Олег Горемыкин**

ПРП Славное, Тульская область  
Вестник Родовых поместий

## Друзья из Германии

В гости к создателям Родового поместья (РП Кудиновых, Орловская область) приезжали друзья из Германии — Ирина и Паскаль. Какими они увидели нашу страну, наших людей, наши поместья? С гостями беседует Надежда Обережная (Кудинова), хозяйка поместья.

— Меня зовут Ирина Белова-Цигенгагель. Мы вместе с другом Паскалем приехали из Германии. С Надеждой мы знакомы уже много лет, друг к другу ездим в гости. Паскаль живёт в Германии. Он плохо говорит по-русски, поэтому я буду переводить его слова.

Паскаль изучал русскую культуру и теперь хочет непосредственно познакомиться с ней. Поэтому он решил в России посетить Родовые поместья.

— Паскаль, как я поняла, первый раз в России, первый раз в Родовом поместье. Очень хотелось бы узнать его впечатление. С утра у нас была экскурсия по Родовому поместью. Что он отметил, какие плюсы и минусы?

— Очень интересно и приятно видеть, что может сделать собственными руками человек, когда он действительно увлечён и вдохновлён чем-то. Я был очень удивлён, что вы занимаетесь этими двумя гектарами земли самостоятельно и что вы так много делаете. И что вообще возможно вдвоём создать пространство такой красоты. В Германии есть такое движение как Пермакультура, оно в России тоже многим знакомо. И вот там я с этим уже сталкивался, там есть семьи, которые применяют принципы пермакультуры в огороде или где-то на своих полях. Что мне было важно: в Германии больше смо-



трян на техническую сторону, как можно получить больше продукции. Ну, улучшить экосистему тоже, но техническими методами. А сюда приехал и увидел, что здесь особенно важна духовная сторона этого процесса. И это очень впечатлило.

— Да, на самом деле у нас нет коммерческой составляющей в Родовом поместье, у нас это большой дом, и он нацелен на то, чтобы прокормить конкретную семью. Вот именно в этом задача Родового поместья. Что касается коммерческой составляющей, это, как правило, делается за периферией, за границами Родового поместья, на общих землях, на общих территориях, которые существуют в поселениях.

Нам очень приятно, что вы, Паскаль, у нас сегодня в гостях. Особенно значимо это, наверное, в современные дни, когда, к сожалению, геополитическая обстановка между нашими странами достаточно напряжённая, во всяком случае, напряжённее, чем бы-

ло несколько лет назад, когда я посещала Германию, Швейцарию, Австрию. Это очень показательно и знаменательно.

Я хочу спросить, что вы думаете об отношениях русских простых людей и простых германцев. Ведь наши человеческие отношения как были тёплыми и дружественными, так и остались. Если бы они таковыми не были, вы бы к нам не приехали в гости. И для нас это очень важно и значимо. Не для политиков, не для государства в целом, а для самих людей это важно. Я помню, когда мы с вами в Германии делали даже братание народов. Помнишь, тогда у нас был такой замечательный вечер, когда мы вспоминали Великую Отечественную войну, тогда наши предки были по разные стороны баррикад, тогда они убивали друг друга. Конечно, это очень печально, но тогда мы нашли силы простить друг друга, простить наших дедов. И более того, попросить прощения друг у друга за то убийство, которое

происходило, и наладить контакт своих потомков. И мы обнимались, я помню, плакали. Это было очень трогательно. Сегодняшний ваш визит — тоже такая хорошая лепта в эти отношения. Скажите, пожалуйста, как вы это чувствуете, как это выглядит? Надеюсь, что в дальнейшем мы будем ещё много лет дружить, несмотря ни на какие объективные обстоятельства.

— Ситуация в Германии сейчас сложная. До того как я приехал сюда, многие из моей семьи или знакомых говорили: «Зачем ты едешь в Россию»? Они вообще этого не понимали и боялись. Я думаю, это связано ещё и с тем, что контакт между простыми людьми, между народом больше не происходит. Но ваш образ распространяется только через средства массовой информации. И Россия в глазах немцев — это уже не русский народ, а российское правительство.

— Переезжая границу и окупившись в российскую атмосферу, изменилось ли у вас впечатление о России, и какое оно у вас на данный момент?

— Да, безусловно изменилось. До этого я вообще не имел никакого представления о России. Конечно, слышал всякие рассказы, но на самом деле лично не разговаривал и поэтому сомневался. Вот почему мне так хотелось приехать сюда. Просто чтобы увидеть, насколько приятным и тёплым может быть обмен мнениями, и что он вовсе не обязательно должен быть омрачён геополитическими событиями. Раньше я не знал этого. Но когда я был так тепло принят, то это мнение о русских людях снова укрепилось внутри.

**Текстовая расшифровка видео:  
З. МИНИНА  
Вестник Родовых поместий**

## Ковчегу 22 года!

В конце августа ПРП Ковчег отметил день рождения — 22 года. Тихо, по-семейному.

Бывали годы, когда подготовка к празднику охватывала чуть не половину лета, и праздники тогда бывали насыщенными, яркими. Сейчас вот так. Но захотелось подумать, вспомнить, за что я благодарна Ковчегу. Чем он стал для меня?

Дом — первое, что приходит в голову. И это действительно так, ведь мы живём тут уже 17 лет.

Но кроме этого Ковчег для меня всегда был чем-то ещё. В первые годы интенсивность событий была настолько высока, казалось, что мы живём год за три. Хотя бы по касательной, я участвовала во всём, чем могла. Семинары, гостевые, самые разные мастер-классы и лекции.

К нам приезжало много людей, готовых делиться своими работками, да и внутри Ковчег очень сильно было желание «отдавать» всё, чем были сами богаты. В первую очередь делились друг с другом, конечно.

Наша жизнь была похожа на ныне популярные фестивали: тут училась делать хлеб на закваске, там — плести пояс, здесь по крою одежды мастер-класс, на хор сходил, потом на субботник, морковь прополола и пошла лекцию читать на семинаре. Вот так мы жили. Зимой и летом. И парал-

лельно стройка, обустройство поместья, школа.

Один из гостей тогда назвал Ковчег «точкой потока», и это действительно больше всего отражало те процессы, через которые мы проходили.

Потом был период углубления, «специализации». Проекты и сами мы стали глубже, профессиональнее — театр, школа, музыкальная школа. Сейчас в Ковчеге много мастеров, есть чёткое понимание — за чем и к кому обращаться...

За прошедшие годы, конечно, было многое — моменты счастья и гордости за наше поселение, и разочарование, и удивительные встречи, и тяжёлые потери.

Много-много опыта, который невозможно было бы получить каким-то иным образом. В первую очередь — опыт взаимодействия с людьми. С большинством из тех, кто сейчас в Ковчеге, мы прошли этот путь вместе.

Поэтому Ковчег для меня — место Жизни и, как это ни заезжено звучит, Пространство Любви. Любви разной, очень «многоформатной», но точно любви.

Спасибо Ковчег, что ты есть! Спасибо всем сопричастным! И многая-многая лета!

**Нина ВАРШАВСКАЯ**

ПРП Ковчег, Калужская область  
[https://vk.com/eco\\_kovcheg](https://vk.com/eco_kovcheg)

## Театр «Кузница талантов»

В ПРП Лесная Поляна (Марий Эл, Звениговский район) некогда скучать ни взрослым, ни детям. Во время школьных каникул у нас проводятся лагеря, где ребята творят, сочиняют и разносторонне проявляют себя.

Одним из направлений лагеря является театр, и после нескольких удачных спектаклей появилась идея создать в поселении собственную театральную студию «Кузница талантов» под руководством нашего соседа Михаила Кузнецова.

Сказано — сделано. И вот студия уже начала свою работу!

Планов и идей у ребят полным-полно:

- совместно сочинять сценарии для будущих постановок;
- каждому придумывать персонажа по душе;
- репетировать постановки;

• работать над сценической речью;

• практиковать театральные этюды;

• играть в театральные игры и игры на сплочение коллектива;

• работать над глубиной каждого образа;

• совместно сочинять песни для спектаклей;

• играть на музыкальных инструментах;

• петь;

• заниматься звукозаписью;

• придумывать костюмы;

• создавать декорации;

• снимать кино;

• приезжать в другие города, чтобы учиться на примерах профессионалов.

На первых занятиях молодым артистам было интересно и весело.

<https://vk.com/lepolyana>



# Возрождение русской провинции должно стать нашей целью!

**23** сентября 2023 г. в Новосибирске прошёл шестой в этом году Всероссийский форум Всемирного Русского Народного Собора (ВРНС) «Пространственное развитие и демография в России».

Среди ключевых организаторов и участников — Минстрой в лице замминистра Никиты Сташина и представители регионов, включая губернаторов Новосибирской и Курганской областей Андрея Травникова и Вадима Шумкова.

Во Всероссийском форуме ВРНС в Новосибирске на тему «Пространственное развитие и демография в России» приняли участие представители «Справедливой России» — депутат ГД РФ Олег Нилов и сопредседатель Калининградского отделения ВРНС Дмитрий Коновалов.

Всероссийский форум Всемирного Русского Народного Собора объединил представителей власти и предпринимателей, духовенство Русской Православной Церкви и лидеров общественного мнения.

Заместитель главы ВРНС Константин Малофеев в своём выступлении кратко описал цель мероприятия таким образом: «Основная идея форума проста — настоящая идея русского исхода из «человекиников» в частные дома».

«Действующая либеральная стратегия пространственного развития нашей страны до 2025 года не просто устарела. Она изначально была создана не для России и русских, а в интересах застройщиков бездушных «человекиников». Именно это привело к вымиранию государствообразующего русского народа и привлечению миллионов мигрантов из Средней Азии», — убеждён Малофеев.

«Мы сейчас другая страна. Мы страна, которая на своей шкуре прямо сейчас испытывает все „прелести“ западного либерализма. Ни у кого не осталось иллюзий, что нам не стоит следовать тому, что нам навязывали и предлагали западные консультанты ещё 10 или даже 5 лет назад», — произнёс Малофеев.

Главной целью политики пространственного развития России должно стать увеличение рождаемости. Каждая женщина должна рожать как минимум троих детей, чтобы мы могли прекратить демографическую катастрофу.

«Обеспечение высоких показателей рождаемости для нас сейчас не менее приоритетная цель, чем Победа в войне», — подчеркнул учредитель Царьграда.

Мы должны увеличить Русский мир, иначе не сможем конкурировать с Китаем, с Западом и другими центрами силы.

Член Бюро Президиума ВРНС, депутат Госдумы Олег Нилов, комментируя этот тезис, отметил, что «для массового перехода от строительства многоквартирных домов к возведению частных усадеб — с большим метражом домов, участком в 25–30 соток и всеми необходимыми коммуникациями — нужно прежде всего решить вопрос с землёй».

Парламентарий призвал перераспределить земельные угодья от «латифундистов» к народу: «Земля — вот ведь главный вопрос! Почему так сложно в богатейшей стране мира решается вопрос о земле? Да потому что очень не хочется расстаться с той землёй, на которой сидят, как собачки на сене, вот эти горе-латифундисты, которые захватили тысячи и миллионы гектаров земли, её не обрабатывают и мечтают только об одном — как бы её повыгоднее продать».

Олег Анатольевич Нилов также высказал мысль, что инициатива с «дальневосточным» и «арктическим» гектарами должна быть распространена и на территории Сибири. При этом без-



платные гектары в приоритетном порядке должны быть выданы участникам специальной военной операции. «Чтобы пока они приближают нашу победу, гектар семья уже получила и дом под «военную ипотеку» под 1–2% уже начал строиться», — подчеркнул он и добавил: — «Как в той песне: «мы ему хороший дом построим, чтобы было видно по всему: здесь живёт семья русского героя, грудью защитившего страну».

Депутат Госдумы также привлёк внимание участников форума к выступлению своего коллеги и эксперта ВРНС Дмитрия Коновалова, который рассказал об уникальном опыте православного поселения «Боголюбово» при Свято-Елизаветинском женском монастыре Калининградской области. Там уже сегодня построены малоэтажные дома, работают воскресные школы, мастерские и теплицы на нескольких гектарах, а жизнь устроена так, как она должна быть устроена в России исторически и общинно.

Дмитрий Коновалов в своём выступлении отметил, что государственная политика должна быть нацелена не на приоритетное развитие мегаполисов, в которых разврат становится нормой,

а наоборот, государственная политика должна быть развёрнута в сторону русской провинции, на возрождение деревни и малых городов. Тех очагов патриархального русского уклада жизни народа, в которых веками формировались национальная культура, нравственность и мораль.

Коновалов также акцентировал внимание на том, что сегодня главным врагом деревни и малых городов является телевидение, пропагандирующее красивую сытую и богатую жизнь в крупных городах. По его мнению, на телевидении нужна цензура нравственности, о которой все постсоветские годы говорили великие русские писатели Валентин Григорьевич Распутин, Василий Иванович Белов. Фильмы и передачи должны быть о трудовой доблести народа, о национальной культуре — православии, деревне, о том, что это наше русское, родное — жить на земле, в своём доме, иметь большую многодетную семью.

Кроме того, мы должны ставить вопрос о необходимости развития малого бизнеса, личных фермерских хозяйств, принадлежащих народу, а не на поддержку агрохолдингов и супермаркетов, контролируемых олигархами и



иностранными капиталами.

Либералы утверждают: в связи с повышением образованности женщин рождаемость падает. Якобы это неизбежно. Истории известен случай, когда стране удалось выбраться из гигантской демографической ямы. Речь о широко известном американском бэби-буме в 40–60 годах XX века. Тогда искусственно и создавалась одноэтажная Америка. На президентском уровне было принято решение о переселении лю-

города. Россия может взять за основу американский опыт.

«Нас может ждать успех, если мы комплексно, в масштабах страны подойдём к этому», — считает замглавы ВРНС, учредитель телеканала «Царьград» Константин Малофеев.

Начинать нужно с материального. В частности, со стимулирования индивидуального жилищного строительства. Ставка на

районные города, а не областные центры и мегаполисы. Параметры среднестатистического пригородного посёлка (они уже прорабатываются совместно с Минстроем) должны быть следующие:

- земельные участки должны располагаться максимум в 20–30 км от города;

- возле домов нужны приусадебные участки;

- размер участка для дома на одну семью — около 30 соток;

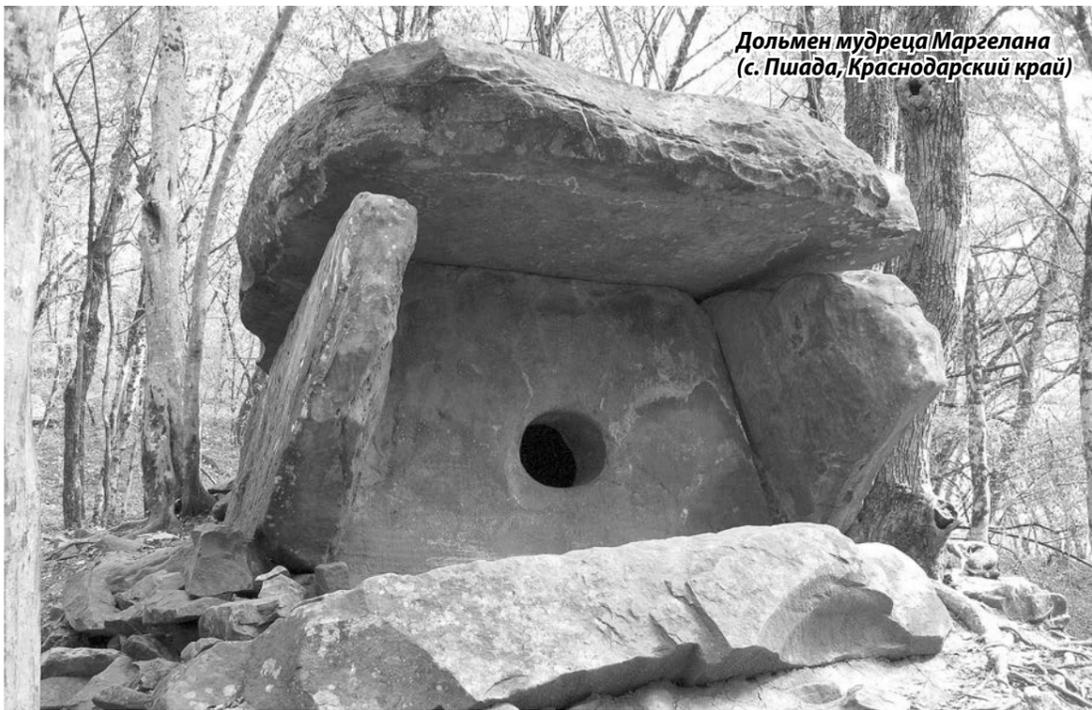
- средняя площадь дома — 150–210 м<sup>2</sup> (не менее 30 м<sup>2</sup> на человека);

- возводимые жилые дома не должны уступать современным городским квартирам эконом-класса.

Разумеется, в посёлках должны быть рекреационные зоны, зоны транспортной и инженерной ин-

фраструктуры, поликлиники, детские сады, школы, храмы, ДК, спорткомплексы, торговые центры и т.д.

«Мы живём в новой стране, и после Победы будем жить в стране, не похожей на ту, которая была до начала нашего глобального разрыва с Западом. И поэтому мы должны опираться на собственные силы, строить собственную страну», — заключил заместитель главы ВРНС Константин Малофеев.



# Мудрец Маргелан

Дорогие читатели! Расскажу вам, как я познакомилась с мудрецом Маргеланом.

В 2001 году я встретила с небольшой группой единомышленников в Геленджике на вокзале. Нас было пять человек, и за один день мы обошли много мест Силы — дольменов, одним из них был дольмен Маргелана. Прошло несколько лет, и я сама пришла к этому дольмену.

Сидя на земле с другой стороны дольмена, облокотясь на него, я мечтала о чём-то своём. Я тогда считала, что не вижу мудрецов в дольменах, и, естественно, не общалась с ними. Просто сидела, посылая любовь дольмену. И вдруг увидела, что в дольмене на лавочке сидит человек, но очень маленький. Поняла, что это мне не кажется. Я действительно вижу в дольмене человека! Вдруг он стал больше, а затем в дольмене на лавочке сидит мужчина высокого роста — вижу, как он одет, его волосы, глаза, лицо. Вижу! Вижу! Вижу!

В первый раз увидела мудреца в дольмене и, естественно, как и любой современный человек, стала просить всё, что приходило мне в голову и всё, что мне надо. Я даже не помню, что просила. Но главное, чтобы помог моему сыну бросить курить. Меня это всегда волновало. Да и сын сам хотел избавиться от курения, но молчал и уходил, когда я говорила о вреде курения. Возможно, всё, о чём я тогда просила Маргелана, постепенно стало исполняться в моей жизни. А вот то, что произошло сразу и притом безвозвратно и навсегда, я увидела, как только вернулась домой.

Рассказала сыну, что увидела мудреца в дольмене и общалась с ним, зовут его Маргелан. Сын спросил у меня, попросила ли я о том, чтобы он бросил курить? Я подтвердила, что просила исправить всё то, что меня волновало. Сын рассказал, что в нём как будто что-то «перевернулось». И полностью исчезло желание курить навсегда и по сей день. Это факт, который произошёл в моей жизни, в моей семье!

Дома я взяла большую тетрадь, на каждом листе провела линию по центру: с одной стороны, вопросы Маргелану, с другой — его ответы. Постепенно эта тетрадь стала заполняться моими вопросами и ответами.



ми Маргелана. Сейчас его ответы состоят из обш и р н ы х повествований, а тогда — из двух, трёх слов. Но и тогда постепенно исполнялось то, о чём я просила Маргелана.

Его имя в переводе для нас означает «знание». Для современного человека диапазон его знаний огромен. Его предназначение — дать знания современному человечеству, которые были у них в цивилизации Мудр. Он живой человек, такой же, как и мы, только в тонком теле, Дух и Душа остались в нём и по сей день. Он видит всё, что происходит в современном мире и отвечает на все вопросы, которые задаю ему я. Главное — правильно задать вопрос, тогда ответ точен и конкретен. А если задать «не продуманный», не конкретный вопрос, то и ответ бу-

## Вопросы читателей

— *Может ли мама или бабушка, составляя мыслиеобразы (возвращение семейных взаимоотношений к первоистокам, к жизни в гармонии с Богом и Божьими творениями), на тонком плане повлиять на своих детей и внуков, живя в Родовом поместье, так как вербально (словесно) идёт сопротивление?*

**Нина (Курганская область)**

## Отвечает мудрец Маргелан (Знание):

— Современный человек пока ещё не может создать такой мыслиеобраз, чтобы всё соответствовало правильному созданию того, что должно произойти. Могут быть искажения. Но если вы хорошо понимаете то, о чём спрашиваете, то пользуйтесь этим.

у человека, пробуждённого их более трёхсот.

Я рассказывала вам о самом главном и постоянном моём помощнике — мудреце Маргелане. Это самый первый мудрец, которого я увидела и поняла, что вижу мудрецов. Ведь я и раньше видела их, но считала, что это моё воображение. А вот когда увидела Маргелана, то поняла, что действительно вижу мудрецов, притом чётко, ясно и никогда не ошибаюсь. Ведь у каждого из них своё лицо, так же, как и у нас, людей в физическом теле. У каждого свой цвет волос, глаз, своя причёска, у некоторых есть борода — они разные, так же, как и все люди. Но главное отличие всех мудрецов от нас, современных людей, — это спокойный взгляд, иногда строгий, иногда очень ласковый, без суеты и напряжения, без ненависти и злобности к кому-либо. Прямой открытый взгляд, несущий добро, и очень большое желание, чтобы современные люди могли понять их и по возможности выполнять то, о чём они повествуют.

Мне бы хотелось привести слова Маргелана о себе, опубликованные в книге «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2»:

людского общения и общества. Когда появились люди с желанием изменить путь Творца и увлекли весь люд на этот путь, то было уже поздно разьяснять весь вред, который принесёт этот путь людям. Надо было зайти в дольмен. Большая часть людей из цивилизации Мудр вошла в дольмены, и я в том числе. На это была наша Воля — сохранить всё очень важное и даже необходимое для человечества и Природы на Земле для потомков, которые придут на смену вам.

— *Маргелан, расскажи о себе, о своей жизни до того, как ты вошёл в дольмен.*

— Я жил в своём Родовом поместье. Любимая жена была рядом. Она всегда в моём сердце и сейчас. Наши дети, два сына и дочь приносили нам с женой радость. Мы пожелали их, и они появились — пришли к нам. Энергия Любви одаривала нас своим теплом. Когда пришло время войти в дольмен, они помогли мне в этом. И сейчас они в моей Душе и в моём сердце.

— *Чем помогаешь ты человеку, когда он подходит к твоему дольмену, к тебе?*

— Я вижу все проблемы, которыми окутан современный человек. Выбираю самую уязвимую для него и стараюсь как-то подкорректировать жизнь этого человека, дать ему понять, в чём его ошибка или ошибки и как можно поправить что-то в его жизни. Подсказать, что надо сделать, от чего лучше отойти. В какой-то степени дать понимание, что происходит вокруг этого человека, чтобы он сам смог изменить всё вокруг себя, стать «чище» и увереннее в своих мыслях, убеждениях и поступках. В конечном итоге человек сам начнёт понимать, к чему надо идти, сам может выбрать свой путь и сам решает, хочет он идти по предложенному пути или нет. Это будет его выбор. Конечно же, тот путь, который ему показал я, будет для этого человека самым правильным, и я всегда буду помогать ему на этом пути. Но современный человек не всегда может понять то, что предлагаю ему я, он не может отойти от тех дел, которыми заполнен его мозг, он не верит никому, и нет веры в самого себя. Поэтому он часто сам желает оставаться в привычной ему жизненной ситуации. Но придёт время, и человек осознанно пойдёт по тому пути, который я ему подсказал, и я помогу ему в этом».

Читайте и постарайтесь выполнять всё то, что даёт Маргелан в этой книге, в которой ему задано много вопросов и даны ответы на них. Постарайтесь жить так, как советует Маргелан. Он не только подсказывает, как надо поступить, но и помогает выполнить намерения людям, обращающимся к нему с чистыми помыслами.

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

Книги серии «Общение с мудрецами дольменов» можно приобрести через официальный сайт автора [www.dolmens.org](http://www.dolmens.org), а также сделать заказ в редакции газеты «Родовая Земля».

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

дет либо не совсем понятный, либо будет иметь другое значение, не то, что я пожелала узнать. Больше всего вопросов задаю Маргелану и получаю очень нужные и интересные ответы. Часть его ответов опубликована в книгах.

Все мудрецы очень точно отвечают на вопросы и могут помочь в той области знаний, которая связана с их предназначением. Основная их задача — дать современному человечеству помощь и знания, необходимые для пробуждения. По их мнению, все современные люди пока «спят», ведь у современного человека работают только 3% клеток мозга, этого не скрывает наука, и только пять, иногда шесть органов чувств. Хотя

# Работать да жить бы на этой земле

Прошло уже более 30 лет. Старшее поколение хорошо помнит то время. Везде, где только возможно, нам внушали: земле нужен хозяин. Он вроде бы и был, но тот, кто работал на этой земле, не был собственником, а значит, хозяином его с большим трудом можно было назвать. Приватизация, развернувшаяся в начале 90-х годов прошлого столетия по всей стране, должна — была надежда — разрешить этот волнующий селян вопрос. Время показало, что реализовать задуманное, как в самом начале задумывалось, оказалось не так просто. Даже в северных условиях, в которых находится Архангельская область, в частности, Холмогорский муниципальный округ.



**З**десь, на Севере, земля, оказывается, имеет свою цену, пусть не такую высокую, как, скажем, в средней полосе или на юге России. По разным подсчётам, сотку можно приобрести за 25–30 тысяч рублей, а то и более.

Но такая возросшая за последнее время стоимость что-то не увязывается с тем, что видишь кругом. На дворе — август. Ещё необычно тепло для начала последнего летнего месяца. Не спешит сбросить с себя свой зелёный наряд разнотравье. Пробежавший лёгкий ветерок чуть всколыхнёт его, лишний раз как бы напоминая: время для косыбы уходит.

В Курье — в деревнях, расположенных неподалёку от Холмогор, районного центра, — луга повсюду, куда бы ни бросишь взгляд. Многие из них заливные — за качество кормов не нужно сомневаться. Убирается лишь небольшая площадь, главным образом урожай идёт на силос. К остальным лугам вряд ли уже прикоснутся. Не первый уже год подряд. Они зарастают бурьяном и кустар-

ником. Спросишь: «Где же хозяин?» — В ответ селяне лишь руками разведут:

— Раньше он был известен — племсовхоз «Холмогорский». Трава скашивалась со всех лугов. Даже неудобья не оставались брошенными.

За это время многое изменилось. Та же земля — сколько раз переходила она из рук в руки.

Чьи же они теперь, эти земли? Поди и спроси — точно никто не ответит.

В общем, многое из того, что было создано предыдущими поколениями, приходит, мягко будет сказано, в запустение. Хороший хозяин такое вряд ли позволил бы. На происходящее сегодня с печалью на глазах смотрят ветераны сельского хозяйства. Сколько в своё время трудов, денег было вложено в освоение северных земель?! В пересчёте на нынешние российские рубли — ни на один миллиард потянет.

Бывает, поговорят об этом и успокоятся: словами делу не поможешь. Когда-то одно из крупнейших отделений племсовхоза

(Курейское) давно уже не существует. Ликвидировали в целях якобы оптимизации, оставив людей без работы. Вначале крупный рогатый скот отсюда вывезли в центральное отделение, оставив в Курье лишь один молодняк. В прошлом году последний расположенный здесь животноводческий комплекс закрыли.

Лет 10–15 назад ООО «Молоко», что находится в Архангельске, решило прибрать эти земли, стало у местных жителей скупать земельные паи, доставшиеся им от бывшего приватизированного совхоза, пообещав возродить животноводство. Люди поверили. Многие продали не ради того, чтобы получить деньги, а в надежде, что появится на земле хозяин, а значит, перспектива. Но обещанного тогда так и не дождался. То ли это был своего рода ход: у крестьянина последнее, что ещё оставалось у него в собственности, забрать, то ли ещё что-то...

Вот такой результат мы получили спустя 30 лет, когда наряду с приватизацией промышленности решили провести её и на селе. Понадеялись на собственника: появится фермер, он и поднимет агропромышленное производство. Не получилось. Если дать более точную оценку: стало как раз всё наоборот — хуже некуда. В личном подворье сегодня можно насчитать не больше пяти коров вместо не одной сотни, что каждое лето паслись на заливных лугах, давая приличные удои. И виновных в задуманных когда-то экспериментах с селом сегодня не найти. Этот вопрос теперь уже мало кого волнует.

А что же селянин? Он живёт сегодня своей жизнью. Постоялец, если прикинуть по каждой из оставшихся сегодня существовать десяти курейских деревень, не больше пяти-десяти наберётся, не считая разве что центральную — Анашкино.

Основной житель здешних поселений — горожане, когда-то в силу личных обстоятельств покинувшие свою малую родину. Земля их притягивает, и стараются они обосноваться либо в своём родовитом доме, либо строят новый.



Строят, нужно отметить, в Курье немало. Каждый возводит дом на свой вкус и лад, что придаёт деревенской жизни современный вид. Кому не захочется в таком доме провести самое прекрасное время, начиная с весны до поздней осени!

Каждый хочет не только собственностью обзавестись, зарегистрировать её вместе с землёй, но и почувствовать себя хозяином. И тут начинают строить настоящие заборы, не такие, как раньше огораживали огороды, спасаясь, чтобы скот не набезобразил, а высотой в два и более метров. Всё бы это ничего, но одно вызывает беспокойство. За этим самым забором оказывается святое святое — колодец, когда-то принадлежавший всей деревне, но теперь ретивый хозяин без всякого стеснения может перекрыть доступ к нему, заявив: частная собственность. И тут ещё одно беспокойство берёт: проблема с питьевой водой. Многие вынуждены её из города привозить. Невольно задумаешься: на чьей стороне правда?!

Как-то в разговоре с сельскими жителями зашёл у нас разговор. И что удивительно: мнения разделились. Одни упорно доказывали, что правы собственники, они не обязаны делиться с соседями ничем, другие, наоборот, утверждали обратное: уж чем-чем, а хлебом, солью и водой поделись. В общем, к единому мнению так и не пришли. Как и в вопросе с тротуаром: должен ли собственник земли перегораживать тропинки, ведущие по деревне.

А вообще-то колодцы, если вести речь о них, на чьей бы земле они ни находились, должны быть не в частной, а в общественной

собственности. А ответственность за их содержание, качество воды обязана нести местная власть. Ведь речь прежде всего идёт о безопасности людей, их здоровье. Это тоже один из вопросов, который сегодня остался не разрешённым. А что касается земли, находящейся возле каждого дома, то она, как правило, не простаивает. Большинство хозяев стараются приспособить её под урожай собственного подворья. Но далеко не все. Кое у кого складывается мнение: на этой земле нужно отдыхать, а не работать.

Жизнь за последнее время внесла немало того, что лет 30 назад и представить было просто-напросто невозможно. Есть позитивные изменения. Но и осталось немало вопросов и даже проблем, которые не нашли пока своего разрешения. Больше всего они касаются занятости населения. Не появится работа — не светит здесь никакая перспектива. По тому сценарию, по которому живёт сегодня село, в той же Курье закрыли многое из того, что составляло не только производственную, но и социальную сферу — школу, медицинский пункт, отделение почтовой связи, службы бытовых услуг. Можно ли после всего этого ожидать будущего?! Не превратятся ли со временем деревни, освоенные земли кропотливым трудом не одного поколения крестьян — в дачные посёлки, где жизнь будет оживать в интересах каждого в отдельности гражданина, а не общества и страны в целом?!

**Михаил БУТОРИН,**  
член Союза журналистов  
Санкт-Петербурга и Ленинградской области, доцент СПбГУПД

Светлана и Валерий Мефодьевы обустроят своё Родовое поместье на 3,5 га земли в Чувашской Республике, в 56 км от Чебоксар. Некогда пустырь на окраине деревни, поросший бурьяном, теперь превращается в молодой красивый лесосад, радующий своей красотой.

Удивительно трудолюбивые люди, красивая семейная пара, у которых трое сыновей и девять внуков, проживают рядом в соседней деревне, помогая родителям. Большой сад и огород Мефодьевых приносят плоды и обеспечивают семью круглый год.

Светлана и Валерий также успешно возрождают традиционные ремёсла чувашского народа: вышивку и ткачество по-ясов. Их дом похож на музей.

Но главное — это кедры!

Валерий и Светлана много лет назад положили питомник саженцев кедра сибирского. Благодаря трудолюбивым рукам, а также плодородной чувашской земле кедры растут дружно.

За эти годы более 2000 саженцев кедра Мефодьевы раздали в дар людям для озеленения окрестных деревень, их вела прекрасная мечта о том, чтобы их родной край стал краше и богаче. И теперь Валерий и

## Кедры сибирские, кедры могучие

Светлана предлагают в дар первоклассные саженцы кедров тем, кто создаёт свои Родовые поместья!

Сейчас в их питомнике 8000 кедриков дружно тянут свои пушистые головы к небу и зовут тех, кто посадит их на своей земле во благо нашей возрождающейся Родины.

Орешки для посадки Светлана и Валерий заказывали из Сибири, а также собирали у 50-летних кедров, что растут в большом кедровнике на окраине их деревни, посаженном ещё в советские годы! И кедровник, и родники, и парк деревянных скульптур Валерия достойны отдельного описания.

От всей души благодарим семью Мефодьевых за чудесные шестилетние саженцы кедров, которые украсят рожицу около нашего Леподома!

Желаем процветания семейному делу!

**ПРП Лесная Поляна,**  
**Звениговский район, Марий Эл**  
<https://vk.com/lepolyana>





# Поселения родовых поместий Самарской области

Самарская область расположена в самом сердце России и относится к Приволжскому федеральному округу с центром в Самаре. Это крупный город с численностью населения более 1 миллиона человек. Промышленной жемчужиной области можно считать Тольятти, известный своим автомобильным заводом. Город насчитывает около 700 тысяч жителей.

В Самарской области протекает великая русская река Волга. Одной из её ярких природных особенностей является Самарская Лука (с 1984 года признана национальным парком) — это территория, которая образовалась вследствие необычно глубокого изгиба Волги. В северной части к нему прилегает Жигулёвский государственный заповедник — старейший в системе российских заповедных зон, славящийся своими прекрасными Жигулёвскими горами. Также в Самарской области есть национальный парк «Бузулукский бор».

Климат Самарской области умеренно-континентальный, как правило, с жарким летом и морозной снежной зимой. Здесь можно выращивать практически все основные виды овощей и фруктов. Прекрасно выращиваются в открытом грунте не только томаты и огурцы, но и более теплолюбивые растения, например дыни или абрикосы. Всё это не может не привлекать людей, стремящихся жить на своей земле и создавать свои родовые гнёздышки. Сегодня в Самарской области создаётся и обустроивается несколько поселений Родовых поместий.

4 км. А районное село с хорошей школой — в 10 км по хорошей дороге.

Земля оформлена как дачное хозяйство, с правом капитального строительства (разрешение на строительство оформлено в 2012 г.). Для новеньких устанавливается кандидатский срок для понимания совместимости и желаний входящих соседей. Принимаются полные семьи. Группа в ВК: <https://vk.com/dubrawushka>.

## • Поселение КУЗЬМИНОВСКАЯ СЛОБОДА (Шенталинский район, пос. Кузьминовка). Основано в 2003 г.

Рядом с поселением находятся лес и озеро. Место идеально подходит для устройства пасеки: нет пастбищ, множество медоносных дикорастущих растений, гречишные и подсолнечные поля. Богатый и разнообразный лес — дубы, липы, сосны, берёзы, лиственницы, осины, клёны и многие другие породы деревьев. На склонах холмов хорошо зреет земляника, а в лесу — малина и ежевика. Грибов тоже много: шампиньоны и луговые опята, подберёзовики, рыжики, маслята.

Проживают летом 38 человек (8 семей), зимует четыре дома. В поселении построен общий дом с газом, светом и печкой, в нём можно жить круглый год, есть библиотека. Единомышленники, кто желает, объединяются в общину.

Находится Кузьминовская слобода в 200 км от Самары. До ближайшего населённого пункта (село Старая Шентала) — 7 км грунтовой дороги. Там есть почта, школа, детский сад, магазины.



во общего дома. В поселении постоянно проживают четыре семьи.

ПРП находится в 100 км от Самары, в 40 км от Кинель-Черкас, в 15 км от Хилкова, в 5 км от Александровки (здесь есть магазины, почта, медпункт, школа). До Александровки часть дороги — грунтовой (3 км), после сильного дождя и снегопада проезд затруднён.

Желающие проводят электричество. Поселенцы пользуются скважинами глубиной примерно 20–40 м. Есть опыт применения ветряков и солнечных батарей.

Земли сельхозназначения с разрешённым использованием под КФХ. Оформлена совместная форма собственности всех земель поселения.

Группа в ВК: <https://vk.com/club23352360>.

## • Поселение Родовых поместий РОДОВОЕ на Красной Самарке, Кинельский район.

Основано в 2004 году.

В лесах вокруг поселения растут дикое яблони, ранетки, заросли дикой ежевики, малины, вишни, боярышника, терновника. Невероятным разнообразием влекут к себе сочные лесные ягоды, съедобные грибы и запахи лекарственных трав. Поселение примыкает к лесному массиву. Здесь и тенистые дубравы, и прохладные берёзовые рощи, и частые осинники, и могучий сосновый бор. В чаще леса спрятались красивые чистые озёра. На самих участках самосевом растут сосенки 10–13 лет (от 10 до 300 деревьев на каждом участке). Они помогают молодым посадкам уберечься от ледяных ветров зимой и суховея в летнюю жару.

Поселение Родовое разделено на 20 участков размером от 1 га до 3 га, и 100 га поделено по 2 га.

Участки оформлены в аренду на 49 лет как земля сельскохозяйственного назначения, семь участков выкуплены в собственность.

В настоящее время строят свои Родовые поместья 20 семей.

Зимует в поселении пока две семьи, но приезжают многие каждую неделю.

Поселение расположено в 70 км от Самары, в 40 км от Кинели. В полукилометре последнего, на самом берегу реки стоит легендарный посёлок Красная Самарка (Старая Крепость). Недалеко соседствуют большие сёла с развитой инфраструктурой.

Практически у всех поселенцев на участках пробурены скважины или вырыты пруды. Силами поселенцев проведена электрификация участков.

В настоящее время для новых участников есть 100 га в аренде. Приём осуществляется в соответствии с Уставом. Действует испытательный срок — один год, окончательное решение принимается общим собранием.

Группа в ВК: <https://vk.com/poselenierodovoe>.

## • Поселение Родовых поместий СОЛНЕЧНОЕ (Ставропольский район, недалеко от с. Новая Бинарадка).

Образовано в 2003 году.

Общая площадь земельного участка, принадлежащего поселению, составляет 477,9 га, и с высоты птичьего полёта представляется в виде парящей бабочки, летящей на восток. Тело «бабочки» — это центр поселения площадью 3,9 га. Левое, северное крыло «бабочки», заканчивается живописнейшим оврагом 70,8 га, по склону которого растут сказочные красивые берёзки, осинки, дубки. На северо-западе овраг граничит со смешанным лесом (180 га), в глубине которого бьют целебные ключи, объединяющиеся в ручеёк. Ручеёк бежит по дну оврага и образует великолепный натуральный пруд с естественной средой. Правое крыло своей западной частью граничит с сосновым лесом, а южной стороной примыкает к асфальтовой дороге.

Придорожная зона занимает площадь в 8,75 га. Она состоит из

санитарной лесополосы шириной 12 м и придорожного комплекса, включающего в себя питомник и лесопарковую зону.

Восточная сторона поселения также отделена от полей с/х назначения санитарной лесополосой.

ПРП Солнечное спланировано из расчёта постоянного гармоничного проживания на его территории 225 семей. В коллективе сейчас примерно 50 семей, 40 из которых уже начали обустривать свои Родовые поместья, зимует в поселении пять семей. Есть общий дом. Организуются различные совместные мероприятия.

Электричество подведено к гостевому дому. Поселение одним боком граничит с асфальтированной трассой (разделяет их лесополоса). Расстояние по грунтовой дороге до самых дальних участков около 3 км.

Размеры участков — от 1 до 2 га разной формы, большая часть — 1,5 га. С/х земли. Для желающих приобрести участок действует испытательный срок три года, по завершении которого земля оформляется в собственность.

Группа в ВК: <https://vk.com/prpsolnechnoe>.

## • Поселение «Родолад» (Ставропольский район).

Расположено между сёлами Севрюкаево и Лбиче. Примерно в 55 км от Тольятти и 130 км от Самары. Поселение располагается на берегу Волги. Рядом лес. Есть овраги и холмы.

Земля оформлена в собственность на потребительское общество «Родолад» с землями сельхозназначения. Площадь 410 га. Родовых поместий по проекту — 170. Заполнение на данный момент 85 партиями. Проживают с весны до осени 36 семей, круглогодично — 6 семей.

Проводятся праздники и субботники.

До села Севрюкаево есть асфальтированная дорога, далее 3–5 км — щебенчатая. В самом поселении пока грунтовые дороги.

Поселение разбито на 213 участков. Есть общие территории. Размеры участков от 1,2 га. Есть свободные участки дальше от Волги. Построен общий дом и 12 небольших домов.

В этом очень красивом, гармоничном месте создают поселение люди, которые горят и всем сердцем поддерживают идею Родовых поместий. Они верят, что сила и гармония природы дают людям внутреннюю силу, любовь и баланс в жизни.

Контакты: Владимир: 8-927-771-3802, дом. (8482) 25-45-70; Александр: 8-987-430-8359; Алексей: 8-927-773-3677; Владислав: 8-927-219-1581; Иван: 8-987-444-9268; Надежда: 8-927-612-2141; Тамара: 8-927-617-0884.

**Материал подготовила  
А. КАВТАСЬКИНА**

*Вестник Родовых поместий*



## • Поселение Родовых поместий ДУБРАВУШКА (Ставропольский район, недалеко от села Новое Ерёмкино).

Поселение находится в ложбине, окружённой лесом с северной, северо-восточной и восточной стороны. С северо-западной стороны находится небольшая дубрава, в которой располагается общее место. С юго-западной стороны, на пригорке — лесок площадью около 60 га. Площадь поселения 67 га + 28 га, примыкающих с южной стороны, оформляются для дополнительных участков. Всего 57 участков. Участки от 1 до 2 га, в основном по 1,5 га. Создан коллектив из 30 семей, две семьи из которых живут круглый год.

Есть возможность провести электричество. Подъездные пути — грунтовая дорога 1,5 км, которую поселенцы строят своими силами. Ближайшая деревня — в

Основано поселение на землях заброшенной деревни, участки под ЛПХ.

Электронный адрес: [w.marsavin@yandex.ru](mailto:w.marsavin@yandex.ru).

Телефон 8-927-017-7847 — Владимир, Юлия.

## • Поселение Родовых поместий ЛИПОВАЯ РОЩА (Кинель-Черкасский район, недалеко от бывшей деревни того же названия).

Поселение расположено в красивом месте с холмистым рельефом, лиственным лесом, богатой флорой и фауной. Через поселение протекает пересыхающая речка Осинковка. На границе с поселением есть фермерский пруд, в котором можно купаться. Всего в поселении 80 участков по 1,5–2,5 га. Из них осваиваются примерно 25. Есть общий участок, на котором заканчивается строительст-



Бизнес в деревне вполне реален. Стать успешным предпринимателем можно не только в городе, но и в селе. Самое главное — уметь видеть прибыльную идею собственного бизнеса в деревне и грамотно её использовать.

У деревенского бизнеса есть свои плюсы и минусы.

#### Плюсы:

- в деревне конкуренция меньше, чем в городе;
- дешёвая производственная сила;
- доступность природных ресурсов, необходимых для развития определённых видов бизнеса;
- низкая арендная стоимость производственных площадей;
- законодательная и финансовая поддержка со стороны местных и федеральных властей.

#### Минусы:

- сложность при выборе ниши;
- ограниченный выбор направлений: не все товары и услуги будут востребованы в деревне;
- отсутствие квалифицированного персонала;
- зачастую меньшие доходы, чем в городе;
- низкая покупательная способность населения.

Жители городов полагают, что в деревенских условиях весь бизнес сводится к разведению животных и выращиванию овощей, фруктов. Сельское хозяйство, безусловно, занимает одно из главных мест среди сельских предпринимателей. Однако это не единственный способ заработка. В сельской местности можно организовать различный бизнес. Начиная от продажи овощей и фруктов, заканчивая экотуризмом и собственным производством.

## 1. Выращивание цветов в теплице

Бизнес на цветах всегда был одним самых надёжных видов заработка. Цветы, выращенные в теплице, пользуются постоянным спросом, а особенно активно их покупают во время праздников. Организовать такое дело достаточно просто. Для этого необходим земельный участок, отапливаемая и освещаемая теплица; хороший посадочный материал; оптовая база, покупающая цветы. Чаще всего в тепличных условиях выращивают розы на срез.

## 2. Изготовление варенья на дому

Консервированные заготовки по-прежнему популярны. Можно заняться изготовлением варенья в домашних условиях и реализовывать его на рынках, сбывать в магазины и оптовые базы. Многие с удовольствием купят домашнее варенье.

Начать такой бизнес достаточно просто, так как потребуются минимальные затраты на оборудование. Важный нюанс — обязательно ознакомьтесь с ГОСТ Р 53118-2008, где изложены общие технические условия при приготовлении варенья.

## 3. Организация поездок в город

Пока горожане стремятся на природу, в деревню, местные жители хотят посетить город. Поэтому можно заниматься организацией поездок в город. Составьте культурную программу, продумайте маршрут, договоритесь с водителем автобуса и намери-

# Идеи для бизнеса в сельской местности

те группу людей. Можно устраивать поездки в кинотеатры, аквапарки или исторические достопримечательности. Всё зависит от предприимчивости и фантазии. Основной плюс бизнеса заключается в том, что его можно начать без вложений. Главное — создать выгодное предложение, которое заинтересует местных жителей.

## 4. Выращивание овощей и зелени

Продажа свежих овощей и зелени актуальна в любое время года. Поэтому выращивать овощи в теплице — выгодная идея для бизнеса.

При определении ассортимента нужно опираться на следующие моменты:

- проанализируйте, сколько места может занять теплица. Какое понадобится техническое оснащение для культуры, которую вы решили выращивать;
- сколько времени понадобится на сбор урожая;
- почитайте специальную литературу, попросите советов у сведущих в выращивании овощей людей. Подготовьтесь к возможным рискам (болезни растений, насекомые и т. п.);
- подумайте о хранении и сбыте выращенных овощей.

Такой простой анализ поможет определиться с дальнейшим выбором и избежать ошибок на старте. В список самых рентабельных овощей, пользующихся постоянным спросом и не требующих применения сложных технологий, можно отнести картофель, капусту, томаты, огурцы, лук, редис. Окупаемость небольшой теплицы составляет в среднем полгода. А рентабельность бизнеса может достигать 300%.

## 5. Продажа семян и саженцев

Ещё одно направление в сельском хозяйстве — продажа семян и саженцев. Организовать такой бизнес достаточно просто. Достаточно иметь небольшой земельный участок и обычный инвентарь для возделывания.

Начать бизнес можно и без вложений. Например, выращивать кустарниковые растения — малину, смородину, крыжовник. Они достаточно неприхотливы, не требуют особого ухода и легко размножаются. Однако серьёзных денег на этом не заработать.

Более серьёзное дело — создание полноценного питомника по выращиванию саженцев плодовых деревьев (яблонь, груш, вишни и т. д.). Плодовые деревья ценятся гораздо выше.

Но чтобы заниматься их выращиванием, потребуется определённый опыт и высокие стартовые вложения. Но самый большой доход могут принести саженцы хвойных пород. Они значительно дороже и к тому же пользуются огромным спросом.



дарства. Безусловно, на практике не всё так радужно, как кажется. Но все сложности окупаются высоким стабильным доходом.

## 7. Коптильня

В деревне легко основать коптильню для мясных и рыбных продуктов. Для этого достаточно небольшого помещения, например, гаража, и специальной электрической коптильни. Особенно актуальным это дело будет для тех, кто занимается животноводством, ведь тогда не нужно покупать мясо и рыбу для копчения. Реализовать такую продукцию можно на рынке или сдавать на оптовые базы.

Сложность в том, что необходимо получить разрешение на деятельность, поскольку она связана с продуктами питания. Бизнес уязвим с точки зрения проверок, так что будьте готовы изначально организовать всё по нормам и правилам. Обязательно учтите санитарные требования к помещению: наличие вытяжки и источника электропитания для работы компрессора.

## 9. Производство из опавших листьев: компост и топливо

Вряд ли кто-то может представить, что деньги могут лежать под ногами. Из опавших листьев можно делать компост или экологичное топливо. Как решить проблему с сырьём? Заключите договор с парками, лесными хозяйствами и ЖКХ, которые убирают листья



в мусорные мешки. Многие будут рады делегировать вам сбор и вывоз листьев. Организуйте пункт приёма листьев, куда жители могут сдавать сырьё за символическую плату.

Чтобы быстро получить компост из опавших листьев, можно самостоятельно сделать специальное оборудование. Для этого подойдут металлические трубы, пиломатериал или бочки. На YouTube есть много видео о том, как изготовить такого рода приспособление. Готовый перегной можно продавать цветоводам, садовникам, в том числе — владельцам питомников, муниципальным ЖКХ. В деревне, где почти у каждого есть свой огород или клумба, наверняка найдётся много желающих приобрести перегной. Од-



нако заработать на этом много не получится. Поэтому можно расширить бизнес на листьях.

Отличный вариант для этого — производство топливных брикетов (пеллет). Топливный брикет — это спрессованные высушенные листья в форме цилиндра или таблетки. Для склейки и улучшения горючих свойств в брикеты добавляют воск. Одно «экопелено» выделяет на каждый килограмм около 30 мегаджоулей энергии. Такое топливо используется для мангалов и каминов.

Чтобы открыть мини-производство брикетов из листьев, потребуется пресс для брикетирования (гидравлический, шнековый или ударно-механический) и комплекс для просушки готового изделия. Без последнего можно обойтись, если есть возможность сушить материал на свежем воздухе. Главное — учесть, что влажность материала не должна превышать 13%. На оборудование придётся затратить 20–50 тыс. рублей. Освоить технологию производства можно самостоятельно — в интернете множество полезного материала и советов на эту тему.

Потребителями топливных брикетов являются владельцы загородных коттеджей, дач, частных домов, для отопления которых используются камины или котлы. Топливо пригодится и тем, кто применяет его растопки мангалов и барбекю. Кроме того, биотопливо пользуется большим спросом у различных сельскохозяйственных предприятий, птицефабрик и т.д.

## 8. Продажа замороженных овощей и фруктов

В деревне можно выращивать различные сорта овощей и фруктов. Урожай собирают, замораживают и потом продают в течение года. Для старта потребуется приобрести оборудование шоковой заморозки. Заранее определите, какой объём урожая будете замораживать, и подбирайте оборудование соответствующей вместимости.

Основными покупателями такой продукции являются заведения общепита, пищевые комбинаты, оптовые базы и городские жители. Ягодами можно торговать как оптом, так и в розницу: заморозку берут для приготовления домашних соков, компотов и десертов. Из овощей чаще покупают сладкий перец и кукурузу. Спрос на заморозку возрастает в зимний период, когда уже не найти местных свежих овощей и фруктов, и перед Новым годом.

## 10. Изготовление и монтаж модульных теплиц

В сельской местности многие ведут тепличное хозяйство. Так что спрос на строительство теплиц есть всегда.

Рентабельность такого бизнеса может достигать 100–150%. Первоначальные вложения окупаются через 4–5 заказов. Чтобы увеличить прибыль, можно заниматься не только изготовлением, но и монтажом тепличных конструкций. Однако следует понимать, что работа с теплицами — бизнес сезонный. Пик продаж приходится на начало весны. Именно в это время и стоит начинать дело.

## 11. Укладка и ремонт кровли

Строительные работы всегда актуальны. В сельской местности хорошим спросом пользуются

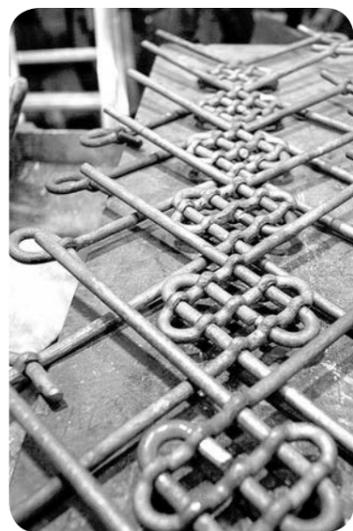
услуга по ремонту кровель и крыш. Для старта потребуются вложения в размере 150 тыс. рублей. На эти деньги вы приобретёте набор инструментов для демонтажа и замены кровли, а также расходные материалы.

Заниматься ремонтом кровли желательно при наличии должных знаний и опыта работы. Лучше организовать бригаду. Так выполнять заказы будет быстрее, качественнее и безопаснее. Бизнес сезонный, но достаточно прибыльный.

## 12. Лесопилка и деревообработка

Открыть деревообрабатывающий цех не так просто — требуется купить достаточно дорогое оборудование. Чтобы запустить мини-производство, придётся потратить минимум 500 тыс. рублей. Такова цена бюджетной пилорамы. Более дорогое и профессиональное оборудование обойдётся уже в 1–3 млн. рублей.

На своём производстве вы мо-



жете изготавливать доски, штапик, брусья и сбывать продукцию строительным компаниями или частным лицам, которые занимаются строительством. Данный бизнес нельзя назвать высокоприбыльным, хотя лесопилки становятся всё более выгодными и имеют большой потенциал.

## 13. Производство сетки рабицы

Сетка рабица — востребованный товар на рынке строительных материалов. Сетку рабицу используют для ограждения, основания под кровлю сараев и т. д. Поэтому можно открыть свое мини-производство сетки рабицы. Для этого потребуется минимум: небольшая площадь, чтобы разместить станок, оборудование и материал. Оборудование может быть ручное, полуавтоматическое и автоматическое. Конкуренция в данном бизнесе невысока, а спрос на продукцию всегда есть. Производство сетки рабицы является рентабельным и малозатратным предприятием, которое может принести хороший доход.

## 14. Создания садовых дорожек из дерева

На сегодняшний день заработок на ландшафтном дизайне достаточно актуален. Многие владельцы частных домов желают сделать свой двор не только функционально полезным, но и уютным. Поэтому вы не останетесь без клиентов, если займётесь производством деревянных дорожек. Технология достаточно проста: древесный ствол или пеньки распиливают на спилы толщиной 1–12 см. Затем их зачищают, поли-

руют, покрывают грунтом против гниения. Готовым материалом выкладывают дорожки.

Чтобы открыть такое дело, необходимо приобрести станки для нарезки древесины, партию брёвен, а также инструменты для укладки плитки. Разместить производство можно в небольшом помещении. Желательно также иметь личный автомобиль, чтобы выезжать к заказчику и тран-



спортировать готовую плитку. На первых порах можно справиться в одиночку. Но при росте заказов лучше взять помощников, чтобы успевать работать в цехе и на территории заказчиков.

## 15. Художественнаяковка

Владельцы частных домовладений любят украшать свои участки предметами с коваными элементами: это заборы, навесы, козырьки, ворота, беседки, перила, скамейки, цветочницы и т. д. В загородных домах популярны наборы для камина, балконы, решетки на окна. Высокий спрос на кованные изделия и их стоимость позволяет заработать предприимчивому бизнесмену. Чтобы открыть свою мини-кузницу, потребуются станки для декоративной гибки, а также для холодной и горячейковки с газовой печью в комплекте. На таком станке можно изготавливать более 40 сложных кованных элементов.

Разместить производство можно на 10 м<sup>2</sup>. Однако позаботьтесь о соблюдении всех правил безопасности, которые предъявляются таким цехам. Заниматься таким бизнесом имеет смысл человеку, который имеет навык и опыт работы в кузнечном деле. Поэтому если вы новичок в этом ремесле, для начала стоит обучиться данному мастерству. Ведь успех бизнеса зависит от качества ваших изделий.

## 16. Деревенский музей

Многие наши деревни находятся на грани вымирания, поэтому само слово «бизнес» может вызывать иногда лишь горькую усмешку. Рассчитывать на то, что удастся заработать на местных жителях и их потребностях бывает просто глупо и бесполезно. Поэтому активные жители сёл думают над тем, как привлечь к себе платежеспособных горожан. Один из вариантов — организовать необычный деревенский музей или выставку, на которую будут съезжаться жители крупных городов.

Примеров необычных музеев на селе можно найти предостаточно. Например, в деревне Кирияново Ярославской области суще-



станок (производительность — 55 штук в минуту), который обойдётся примерно в 100–200 тыс. рублей. Разместить его можно на небольшой площади, например, в гараже. Чтобы реализовать готовую продукцию, достаточно заключить договор с крупной торговой точкой или строительной компанией, чтобы поставлять саморезы им.

## 19. Ремонт бытовой техники

Бытовая техника периодически выходит из строя и требует постоянного обслуживания. Поэтому открытие мастерской по ремонту бытовой техники — отличная идея. Особенно, если у вас есть опыт подобной работы и вы можете гарантировать клиенту качественный ремонт.

Чтобы найти клиентов на первом этапе, расклейте объявления в своём районе, предложите услуги знакомым, друзьям и коллегам. Выполняя свою работу качественно, можете рассчитывать на «сарафанное радио», которое приведёт к вам новых клиентов.

## 20. Экотуризм

«Зелёные» туры с каждым годом набирают всё большую популярность. Городские жители устают от суеты и серости, стремятся выбраться на свежий воздух и насладиться природой. Так и появляются предприниматели, которые могут предоставить комфортное жильё в аренду и организовать досуг туристов в деревне.

Идея прибыльная и перспективная, но имеет определённые сложности. Во-первых, не в каждой деревне можно основать такой бизнес. Одним комфортным жильём туристов не привлечешь. Хорошо, если в деревне есть чистое озеро, красивый лес или другие интересные места. Во-вторых, эта идея подходит владельцам нескольких домов с удобствами, красивого большого приусадебного участка. В-третьих, необходимо продумать, как организовать досуг туристов (экскурсии, рыбалка, развлечения и т. д.). Поэтому хорошо начинать такое дело, когда уже есть основа. Если стартовать с нуля, потребуется много средств и времени.

И всё же главное — предприимчивость. Даже с минимальным капиталом можно открыть бизнес в этой сфере. Например, предложить рыбалку, сбор грибов и ягод, плавание на лодках, велосипедные прогулки, экскурсии и т. д.

## 21. Онлайн-бизнес

Если у вас есть интернет, то можно рассматривать любые виды онлайн-бизнеса или способы онлайн-заработка на дому. С развитием социальных сетей и различных онлайн-платформ количество вариантов заработать в интернете стремительно растёт.

## 17. Производство и установка заборов

Ещё одна услуга, которая будет пользоваться спросом в деревне, — установка заборов. Человек обращается за помощью к специализированным компаниям, которые занимаются монтажом конструкций. Вы можете основать бригаду и заниматься установкой заборов. Для работы понадобится купить оборудование: сварочный аппарат, дрель, шуруповёрт и прочий мелкий инвентарь. Окупиться эти вложения могут уже через 5–7 заказов. Однако имейте в виду, что установка заборов — бизнес сезонный, и вам придётся конкурировать с крупными организациями, которые изготавливают металлоконструкции для заборов и могут оказывать услуги по установке.

## 18. Изготовление саморезов

В любом строительстве не обойтись без крепёжных элементов. Поэтому саморезы пользуются высоким спросом. Можно заняться изготовлением саморезов. Основать производство достаточно просто: закупить специальный

# Почему дома становятся плохо

Каждый человек старается выстроить свой дом под себя. Сделать его удобным, уютным местом, где можно расслабиться, отдохнуть, восстановить силы. Тогда почему дома становятся плохо? Куда уходят силы? Почему вместо радости и уюта дом превращается в место раздражения и суеты?

## Месторасположение дома

Очень важную роль в энергетике дома играет земля, на которой он стоит. Самыми опасными и вредными являются:

- места старых захоронений,
- сражений и битв,
- пожарищ,
- кладбищ,
- засыпанных и высушенных озёр и болот,
- оврагов,
- энергетических и тектонических разломов.

В таких местах будет постоянно чувствоваться беспокойство, тревога, желание куда-то бежать, обостряются страхи и опасения.

Следующим аспектом, влияющим на дом, является его месторасположение:

- перекрёстки и дороги,
- близость высоковольтных линий передач,
- трансформаторных подстанций и больших электростанций,
- мощных антенн,
- шахт и карьеров,
- заводов,
- больниц и хосписов,
- аэропортов,
- кладбищ.

В таких местах будет ощущаться упадок сил, человек быстро устаёт, чувствует озабоченность, раздражительность, беспокойство за будущее.

Также к зоне повышенного риска относятся: дома старых построек, коммуналки, прежние больницы и тому подобные строения.

В них запечатано слишком много истории. Стены записывают и хранят в себе всё там происходившее, если никто никогда их не очищал. К сожалению, большинство событий, происходящих с людьми, несут отрицательную окраску.

Память тоже имеет своё поле, каждое эмоциональное событие несёт энергетический след. И всё это не лучшим образом влияет на тех, кто живёт в подобных зданиях.

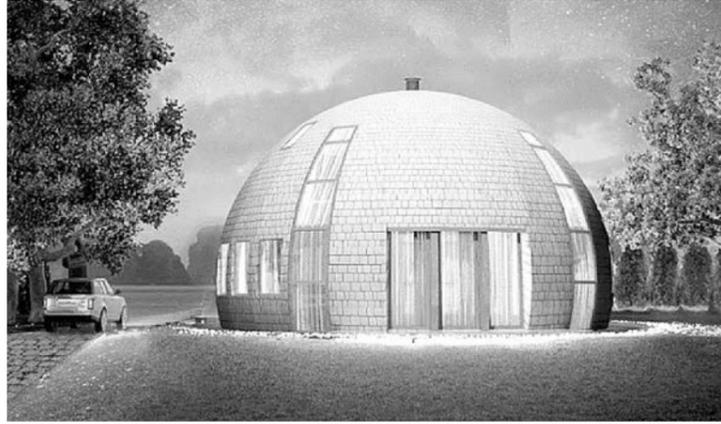
Чем старше дом, тем больше он будет вытягивать сил.

## Значение формы дома

### Круглая форма дома

Вся энергия в таком доме движется по кругу – спирали и скапливается в центре. Поэтому важно, чтобы были выходы энергии вверх и вниз, которые будут уравнивать энергетические потоки.

Энергетика в круглом доме постоянно курсирует по пространству из центра по спирали вокруг стен, возвращаясь обратно к центру. В идеале она должна выходить через купольный фундамент и купольную крышу, таким образом выстраивая ось дома. Но



купольные фундаменты обычно не делают.

Кочевые народы использовали дома купольного типа, но они не были стационарными, поэтому для выхода энергии достаточно было купольного верха и живого открытого огня в центре.

Также форма круга вынуждает людей следовать принципу «коло» во взаимоотношениях и всех сферах жизни.

Принцип «коло» — это когда каждый несёт 100% ответственность за всё происходящее в их жизни, каждый является хозяином, и все умеют между собой договариваться. Современные люди, к сожалению, не умеют выстраивать взаимоотношения подобным образом. Поэтому очень быстро начинают ругаться, ссориться и в итоге расходятся.

Если посмотрите на статистику построек купольных домов в современных экопоселениях, то увидите, что большинство из них либо не достраиваются, либо сгорают в течение 3–5 лет, либо держатся за счёт женщины-хозяйки и творимого ею оберега.

Круг — это совершенная фигура. Чтобы в таком доме нормально жить, нужно соответствовать, т.е. тоже быть совершенным. Иначе Вселенная будет постоянно посылать проверки и испытания на соответствие.

### Многоугольная форма и пирамиды

Энергия в таких домах движется примерно так же, как и в домах круглой формы, с той разницей, что часть её скапливается по углам.

Кроме всего описанного выше, для многоугольных домов значение играет и количество — число углов. Значение чисел определяется по нумерологии.

**Пятигранный дом** будет постоянно требовать ремонта, люди в нём будут болеть и испытывать материальные трудности. Потому что пятигранник будет проверять их на умение действовать и воплощать задуманное, быть здоровым, умение взаимодействовать с материальными благами.

**В шестигранном доме** люди будут испытываться на лень, проявление равнодушия и жестокости по отношению к близким. Потому что шестигранник будет проверять их на умение и любовь к труду, развитие душевных качеств, умение вовремя очищать и наполнять душу, т.е. быть трудолюбивым и душевным человеком.

**В восьмигранном доме** люди будут за многое брать, но оставлять дела незавершёнными; много хотеть, но мало что воплощать; иметь большой потенциал,

кость мышления и действий, прекратить куда-то носиться и стать осёдлым, обрести свою землю и стать хозяином.

В таком доме легче всего наводить порядок, структурировать свою жизнь и выстраивать взаимоотношения.

В современном мире даже в таком доме у людей пока с трудом получается выстраивать добрые взаимоотношения, основанные на любви, понимании и уважении, т.е. жить по-человечески. В остальных типах домов эта задача усложняется многократно.



но оставлять его на уровне мечты, без реализации. Жить в таком доме — всё равно, что участвовать в безконечном марафоне. Всю жизнь бежишь, а финиша и нету.

Восьмигранник будет проверять на умение доводить дело до конца и реализовать весь свой потенциал, чтобы выйти на новый виток развития.

### Землянка

Энергетика этого дома угнетающе влияет на человека, вызывая постоянное желание уйти в сон и не вернуться, лень, нежелание жить, депрессивные состояния (особенно у женщин).

Дома-землянки выстраивают те, кто подсознательно стремится спрятаться от жизни, не принимает этот мир, устал и не может реализовать себя в социуме, хочет уйти от людей и взаимодействия с ними.

Землянка — идеальное место для погребов, но для постоянной жизни не подходит.

### Четырёхугольник, квадрат

Квадрат и прямоугольник являются самыми простыми и благоприятными формами дома для проживания. Такой дом энергетически выстроить достаточно просто.

Четвёрка — это стабильное число, которое легко уравновесить. Люди в таком доме ощущают уверенность, стабильность. Дом помогает выстраивать чёт-



спиваются, семьи распадаются. В человеке убиваются творческие устремления, мечты, чувства.

Этаж, на котором находится квартира, тоже влияет на энергетику дома и людей, которые там живут.

Чем выше этаж, тем больше удаление от земли, тем меньше стабильности и уверенности чувствует человек. Его будет постоянно «сносить» то в эмоции, то в страхи, то в переживания, то в лень. Жизнь превращается в качели, за которыми сложно уследить и успевать. Чем выше этаж, тем больше диапазон.

Самые нижние этажи многоквартирных домов — тоже не лучший вариант. Близость земли — это, конечно, хорошо, но все верхние этажи и люди, проживающие в них, дают как физически, так и энергетически, психологически. Всё, что происходит сверху, все эмоции и настроения стекают вниз по дому на жителей первых этажей.

Также на жителей первых этажей текут и все нечистоты сверху по стояку. Нечистоты несут с собой не только грязь и испражнения, но и соответствующую энергетику, с которой хочешь не хочешь сталкиваешься, если живёшь внизу.

Казалось бы, что посередине жить — это оптимальный вариант. На самом деле те, кто живёт на средних этажах, находятся как бы в эпицентре событий — между всеми, и соответственно взаимодействуют со всеми вокруг.

Современные многоквартирные дома построены таким образом, что где бы ты не жил, везде будет больше минусов, чем плюсов. Слишком маленькое пространство для жизни приходится делить с соседями, которых не выбираешь. Это абсолютно чужие люди, не друзья, соратники и не единомышленники.

## Опасные места многоквартирного дома

За счёт узости пространства энергетически все квартиры взаимодействуют между собой и влияют очень сильно друг на друга.

Энергетически выстроить и очистить квартиру в высотном многоквартирном доме очень сложно, практически невозможно, а если ещё и место, на котором стоит дом, не подходит для жизни (смотри признаки выше), то



проще сменить место жительства, чем «выстраивать» такой дом. Слишком много сил будет уходить у женщины на поддержание энергетики.

Энергетику дома — обережье — выстраивает именно женщина-хозяйка. Она своим действиями вкладывает в дом душу и оживляет его. Обережье дома выстраивается с помощью простых бытовых действий и убранства: наведение порядка, чистоты, красоты, уюта.

Стены, потолки, полы, окна и



двери сами по себе не являются энергетической защитой, если к ним не приложила руку женщина.

Шторы, дорожки, ковры, картины, скатерти, покрывала и т.д. кроме убранства несут ещё и обережную функцию. Предметы рукоделия, вышивка, статуэтки зверей, камни-самоцветы также являются оберегами.

Если же женщина не любит свой дом, не умеет выстраивать обережье, не вкладывает в него душу, то он превращается в проходной двор для всякой нечисти. Особенно это касается квартир. Потому что в многоквартирных домах скапливается слишком много негативных отрицательных эмоций, которые являются пищей для разных неприятных существ.

Подобные «жители» очень любят селиться в мусоропроводе, подвале, чердаке, шахтах лифта. И конечно, они всегда ищут возможность попасть внутрь дома — квартиры человека. Ведь там всегда можно спровоцировать лёгкую ссору или даже скандал, чтобы хорошо и сытно «покушать».

Попав в дом, сущности ищут себе место. Чаще всего это тёмные углы, где хранятся старые и ненужные вещи, чуланчики с «умершими» вещами и т.п.

А самый любимый «дом» для вредных и пакостных существ — это куклы с человеческим лицом и маски. В них всегда кто-то «живёт», и этот кто-то никогда не бывает добрым.

Подобные существа всегда провоцируют на ссоры, скандалы, ругань, недовольство другими людьми и собой.

Рекомендуем избавиться от кукол, если таковые есть в вашем пространстве. Лучше всего сжечь где-то за городом. Просто выбросить или не дай бог подарить кому-то, не работает.

## Расположение комнат

На энергетику дома также влияет расположение комнат.

## Ванная и туалет

Туалет и ванная — это место очищения и слива энергии.

Когда туалет и ванная комната расположены по центру, между жилыми помещениями, тогда энергетика всего дома будет собираться там и уходить.

Таким образом, придётся постоянно его наполнять и поддерживать извне, что очень сильно обезсиливает женщину-хозяйку. Единственная возможность как-то повлиять на процесс слива, — энергетически изолировать эти помещения с помощью ладинцев или каменных картин на стене.

Если комнаты соприкасаются с ванной и туалетом, то к совместной с ними стене лучше всего приставить шкаф, а спальные и рабочие места разместить в противоположной части комнаты.



## Кухня

Кухня — это место наполнения человека силой.

Нельзя совмещать место очищения и наполнения, так как это две разные направленности энергии. Поэтому, когда на кухне ставят унитаз, душ или стиральную машину, энергии будут входить в диссонанс и вызывать у живущих в доме раздражение, недовольство, постоянное желание с кем-то поспорить и к кому-то придрасться, нагадить и плюнуть в душу.

Также не советуем на кухне использовать тёмные и холодные тона: серый, чёрный, синий, фиолетовый.

Кухне лучше подходят светлые и тёплые тона: кремовый, бежевый, оттенки оранжевого, красного, жёлтого, с элементами зелёного.

## Спальня

Спальня — это всегда место личного пространства.

Детская — место отдыха и игр. Поэтому лучше данную комнату разделить на зоны. Больше всего сил в детской комнате «поедают» предметы с зеркальными поверхностями и куклы с человеческими лицами, поэтому лучше их там не держать.

## Спальня супругов

В супружескую спальню вход чужим людям строго запрещён, а супружеская кровать неприкосновенна.

К нарушению этого правила



относятся:

- позволение детям спать в супружеской постели. Подобное приводит к тому, что детки «садятся на голову», становятся капризными и начинают командовать родителями;

- разрешение гостям садиться на кровать (диван.) Подобное будет провоцировать на измены, ссоры и разводы.

Когда посторонние люди входят в супружескую спальню, это вызывает раздор между мужем и женой. Они постепенно становятся чужими друг-другу, в их семейную жизнь будут вмешиваться все, кому не лень, поучая и указывая, как и что делать.

Естественно, подобное положение будет вызывать огромный отток сил у обоих супругов и приводить к ссорам и ненужным выяснением отношений.

Ещё одним эффективным инструментом для ссоры супругов является телевизор в спальне. Он напрямую ведёт к разводу.

В спальне также не советуем использовать тёмные и холодные тона, рекомендуем обратить внимание на тёплые и светлые оттенки и полутона.

## Гостиная

Это место, куда входят чужие люди, которые привносят с собой энергетику своего мира и взаимоотношений, плюс то, что зацепилось на улице и в транспорте.

Поэтому гостиную необходимо максимально энергетически обезопасить от любой отрицательной энергии, используя обережье.

ней одежде по дому: в спальню, кухню, гостиную. Просите гостей и домочадцев оставлять её в прихожей.

## Второе правило

Обращайте внимание, чем вы украшаете дом и стены. Избегайте масок, кукол с человеческими лицами, статуэток людей, картин с изображением непонятных существ, порталов. Они являются тем, что приманивает навных существ.

Также рекомендуем не размещать дома изображение тайфунов, смерчей и других катастрофических проявлений природных стихий. Они провоцируют на яркие негативные всплески эмоций.

## Третье правило

Особое внимание стоит уделить зеркалам и отражающим поверхностям. Избегайте использовать в доме большое количество зеркал, так как все они работают как проходы-порталы в другие миры.

Чтобы они не оказывали отрицательного воздействия на домочадцев, важно соблюдать несколько простых правил:

1. Напротив зеркал нельзя ссориться, кривляться, заниматься самоедством да и вообще проявлять любые отрицательные эмоции, так как зеркало их увеличивает многократно и отражает назад в дом, провоцируя людей на большие ссоры.

2. Зеркала нельзя размещать напротив спальных мест, дверей, окон и других отражающих поверхностей. Отражающими поверхностями считаются телевизор, некоторые виды навесных потолков и шкафов, светильники и люстры, предметы имеющие глянцевое покрытие.

3. Старайтесь, чтобы спальные места всегда были максимально защищены и никогда не отражались ни в чём.

Если вы хотите высыпаться и хорошо отдыхать, не размещайте спальное место напротив дверей, потому что дверь тоже образует коридор, забирающий силу.

Также достаточно большой отток сил создают двери комнат, расположенные друг напротив друга.

Старайтесь закрывать такие двери либо использовать обережные знаки над косяками. Обязательно держите закрытыми

или прикрытыми двери в ванную и туалет, потому что через эти места всегда идёт самый большой отток.

Очень важно обратить внимание на окна и балконные двери. Через них проще всего в дом проникает вредоносная сила, злое намерение, отрицательная энергия. Здесь в помощь приходят шторы, пучки трав и обережные знаки над рамами.

## Вывод

К сожалению, мы вынуждены признать тот факт, что большинство современных домов выстроены по принципу «лишь бы построить» и являются поглотителями человеческих сил. Особенно это касается высоток в спальных районах.

Конечно, можно, используя правила обережья, обезопасить свою квартиру и энергетически выстроить пространство. Только сил на выстраивание и поддержание будет уходить много. Поэтому не рекомендуем долго жить в подобных условиях. Рано или поздно силы закончатся и наступит срыв.

Для человека лучше всего жить на земле в своём доме. И дом желательно планировать самим. Тогда он будет не обезточивать, а помогать — забирать ту энергию, которая должна уйти, и наполнять новой силой.

И даже в таком доме важно знать простые правила очищения и энергетического выстраивания пространства. Потому что жизнь течёт, обстоятельства меняются, люди меняются, настроение и состояния разные бывают, мы же живые и к лику святых пока не причислены.

Когда женщина-хозяйка любит свой дом и старается «выстроить» — сделать его уютным, тёплым, красивым, тогда жизнь всех домочадцев будет ладной, отношения выстраиваться хорошие.

Чего и желаем всем нам.

**Лана ЧУЛАНОВА,  
Екатерина ЗЕМЛЯНАЯ**

*Статья написана на основе исследований, практик и опыта преподавателей школы-саморазвития «Глазами души» и материалов Арины НИКИТИНОЙ*

<https://glazamidushi.ru>



## Общие правила поведения в доме

Есть простые правила, которые помогают уберечь дом от чужеродного влияния и утекания сил.

## Первое правило

Оно относится к верхней одежде.

Её место в прихожей. Внутри дома её перемещать не советуем, потому что она собирает на себя весь негатив и грязь, с которыми сталкивается человек на улице.

Старайтесь не ходить в верх-



# Роль минералов в повышении плодородия почвы

Продолжение  
Начало в «РЗ» № 9, 2023 г.

## Плодородие почвы

В одной старой книге по выращиванию в садах плодовых деревьев на шпалерах я прочитала о таком способе подготовки почвы под саженцы. Автор предлагал внести в почву хлебный навоз (это конский навоз от лошадей, которых кормят овсом), лёгкий суглинок (песок с небольшим количеством глины) и уличный мусор. Сначала вносится суглинок — на 200 квадратных саженей 52 кубических саженей суглинка, с ним надо перештыковать почву на глубину 1,5 аршина (1 аршин = 16 вершкам = 71 см) и перемешать с навозом. После перекопки земля должна находиться в покое полгода (скорее всего, для разложения навоза и размножения полезных микроорганизмов, поэтому эту работу надо выполнить весной). Через полгода почву перемешивают с прибавлением сора от строительных работ — известки (включая измельчённые кусочки старой известковой штукатурки), гипса, песка, золы и уличного мусора, содержащего шерсть, кости животных и т.д. Если почва плодородна, то верхний плодородный слой в 9 вершков (1 вершок = 45 мм) толщиной заделывается вглубь, а худший слой такой же толщины распределяется по поверхности.

## Кремний для почвы

Из современных выдающихся садоводов я бы отметила опыт садовода Александра Ивановича Кузнецова. Он использует агроприём с внесением песка и мелкогравия в почву. Вот выдержка из его статьи «И ещё кое-что о песке»: «Его внесение обеспечивает не только рыхлость почвы. Учёными доказано, что существуют микробы («камнеешки»), способные своими ферментами «переваривать» песок, переводя кремний в «биологически активный кремний». И именно это усиливает иммунитет растений. Ещё в древнем царстве Шумера и в Египте использовали в качестве удобрения речной ил, который содержит 58–60% двуокиси кремния. Присутствие в почве кремния усиливает усвояемость фосфора, калия, магния, влияя на рост и обменные процессы растения. Увеличением объёма корней создаются условия для расширения зоны питания, усиления засухоустойчивости. Кремний способствует устойчивости к морозам, к действию токсических веществ, грибковых заболеваний, повреждением вредителями и т.д. Но есть один важный момент: этот агроприём принесёт результат лишь при мульчировании органикой».

Что этот метод хорошо себя зарекомендовал, доказывает его опыт в питомнике «МИКОБИОТЕХА». Его агротехника состоит из начального улучшения почвы путём внесения в неё по необхо-

димости песка, щебня, глины, что создаёт теплоёмкие, влагоёмкие и проницаемые грунты. Затем производится запуск системы «почва – микромир – растения»: на грунт кладётся навозная мульча для размножения почвенных микроорганизмов, а сверху — им пища: слой растительной органики (он использует опилки). Потом надо только следить за регулярным пополнением органики. За несколько лет грунты превращаются в плодородные почвы. Также усиление распада органики достигается путём регулярного внесения живых биопрепаратов: ЭМ-препаратов, микоризных грибов, червей. При этом обращается внимание и на поддержание оптимального микроклимата: поливы, укрытия, лесополосы и т.д.

Каменные порошки можно вносить в количестве 1–20% в зависимости от почвы и наличия потребности в минеральных веществах, а также от количества микробов, способных их переработать.

## Внесение горных пород

Опыты по внесению горных

пород (12 т/га), апатита (3 т/га) и фосфогипса (12 т/га), особенно при совместном их применении. Также повысилось содержание марганца, цинка, молибдена. Не повлияло внесение горных пород на содержание в почве бора и меди. Применение всех горных пород повысило содержание микроорганизмов. Увеличение урожайности составило от 3,9 до 31,7% на варианте с внесением апатита (3 т/га) и совместном внесении известняка-ракушечника (12 т/га), апатита (3 т/га), фосфогипса (12 т/га).

## ЭМ-препараты

Чтобы оживить почву и заселить её полезными микроорганизмами, наряду с органикой и минералами в виде каменных порошков в неё вносят содержащие микроорганизмы препараты: аэрированный компостный чай, препарат «Сияние», Бокаши. Состав компостного чая можно менять: если нужен бактериальный чай, следует добавить сахар и простые белки. Если нужен чай с

повышенным содержанием грибов, надо добавить в раствор овсяную муку, соевую муку, бульон из рыбы. Чтобы увеличить количество простейших и нематод, можно добавить в раствор воду, в которой несколько дней было замочено сено (подробнее о компостном чае можно прочитать в замечательной книге Геннадия Распопова «Как создать экогород» или в интернете).

Бокаши можно приготовить самим. Для этого нужно 3 кг отрубей, по 300 г соли и сахара, 300 мл любого ЭМ-препарата и 2,5 л воды. Можно ещё добавить 1 стакан рыбной муки и 1 стакан жмыха семечек подсолнечника (продаётся в рыболовном магазине). Сначала растворяют в тёплой воде соль, затем там же — сахар. Потом добавляют к раствору ЭМ-препарат. Отдельно в тазике перемешивают отруби со жмыхом и рыбной мукой. Полученный раствор добавляем в отруби и тщательно перемешива-

## Важные почвенные элементы

Крайне важно наличие богатого минерального состава в почве для её плодородия, что в результате приводит к выращиванию здоровых растений с плодами, богатыми биологически активными веществами, целебными для человека. В книге «Плодородие почв в свете биологической теории ионизации Ризмса» подробно описываются функции каждого элемента.

Существуют четыре самых важных элемента, которые обязательно должны находиться в почве в достаточном количестве и доступном для растений виде — это кальций, фосфор, калий и азот. Соотношение этих элементов в почве должно быть таким: на 18 частей кальция — 1 часть фосфора; на 2 части фосфора — 1 часть калия (для зерновых: на 4 части фосфора — 1 часть калия); на 5 частей калия — 1 часть азота; на 100 частей кальция — 1 часть азота. Это идеальные пропорции для подготовки грунта к посадке растений (по книге «Плодородие почв в свете биологической теории ионизации Ризмса»).

Основным минералом считается кальций. Кальций более всего нужен растению. По массе и объёму он используется в растениях больше, чем любое другое минеральное вещество. Это единственный элемент, обеспечивающий взаимодействие со всеми остальными элементами для производства необходимой растению энергии. Если сравнить объём минералов, то кальция должно быть в 18 раз больше, чем фосфора. (Но кальций уже может находиться в почве, поэтому перед внесением удобрений нужно сделать почвенный анализ.)

Фосфат также является значимым элементом в почве. Он переносит минералы из почвы в растение. Кроме того, он является катализатором в процессе фотосинтеза. Соотношение фосфатов к калию должно быть 2:1 (для злаковых культур — 4:1).

В нашей почве мы должны иметь следующее соотношение минералов: соотношение кальция к фосфору должно быть 18:1, кальция к калию — 18:1, фосфора к калию — 2:1.

При добавлении каменных порошков в качестве источников минералов обязательно нужно добавить и микробы в почву. Они будут взаимодействовать с минералами, выделяя аминокислоты, которые растворяют камни и превращают минералы, содержащиеся в них, в форму, доступную для питания растений. Затем поставляют их через мицелий к корням растений. Чем больше плотность минералов в почве, тем больше будет урожай. Чем выше содержание минералов в растении, тем быстрее оно растёт и тем качественнее его плоды. Минералы можно поставлять растениям и в виде внекорневой подкормки, добавляя в аэрированный компостный чай



пород в почву в целях повышения её плодородия проводились на опытной станции СтГАУ, расположенной в Ставропольском крае. Основными недостатками почвы было выявлено низкое содержание фосфора, калия, кальция, серы и микроэлементов, таких как марганец, молибден, кобальт, цинк и медь. Повышение плодородия было произведено путём внесения известняка-ракушечника для устранения дефицита кальция и некоторых микроэлементов; апатита для устранения дефицита фосфора и кальция; фосфогипса для устранения дефицита серы и кальция. Осуществлялось отдельное и совместное внесение этих горных пород. Опыт показал, что применение горных пород увеличивает содержание подвижных форм фосфора в гречихе: на варианте с применением ракушечника



порошок морских водорослей, рыбную эмульсию, бобовую муку, вытяжку из костей животных — желатин, который к тому же способствует прилипанию, что позволяет растению принимать больше полезных веществ.

В своей книге «Живительные каменные порошки» Харви Лайсл указывал, что для почвы обязательно присутствие трёх базовых связующих элементов: кальция, кремния, алюминия. Кальций содержится в извести, алюминий — в глине, кремний — в песке. Все камни он разделил на кремниевую и кальциевую группы. В почве необходимо наличие камней из обеих групп. Кремний содержится в песке, цеолите, который часто продаётся в качестве наполнителя для кошачьего туалета, диатомите, бентоните. Кальций и фосфор содержатся в мясокостной, костной и рыбной муке. Кальций и другие минералы есть в составе муки из ракушечника.

Чем выше минеральный состав в почве, тем выше морозостойкость растения. И при этом фрукты и овощи растений будут высокого качества. Продукты с высокими минеральными показателями не гниют, а обезвоживаются. Но если энергия в почве вырабатывается больше, чем потребляется растениями, то часть её теряется. Поэтому важен анализ почвы в течение вегетационного периода. При переизбытке азота в почве в растении будет дефицит важных минералов. В плодах будет высокое содержание воды, которое при хранении вызывает его гниение.

Идеальная почва должна быть мягкой и не покрываться коркой сверху. Содержание гумуса в ней должно быть 6–10%, а влагоёмкость — 50%. Капли дождя быстро проникают вглубь, не образуя ручьёв. Запах почвы должен быть как у свежей лесной земли.

## Макро- и микроэлементы

Для повышения плодородия почвы нужно накормить всю почвенно-пищевую сеть, так как она служит, как и процесс фотосинтеза, в качестве источника питания растений. Но компоста для них недостаточно. Почвенным жителям нужна также насыщенная минералами почва. Удобрения надо стараться применять природного происхождения, то есть органические, которые улучшают структуру почвы, оживляют её, способствуя развитию полезных почвенных микроорганизмов. Почвенные микроорганизмы разлагают органические удобрения, которые медленно высвобождают питательные вещества, необходимые растениям.

Питательные вещества, кото-

рые растения поглощают из почвы, состоят из ионов макроэлементов и микроэлементов. Макроэлементы — это азот, фосфор, кальций, калий, сера и магний. Эти вещества нужны растениям в большом количестве. Перед внесением удобрений нужен анализ почвы, так как обычно серы и магния бывает достаточно, чаще оказывается дефицит фосфора, кальция, калия, азота.

Азот помогает росту зелёной массы растения, фосфор — росту корней, развитию цветков и плодов, калий — росту корней и общей устойчивости растения. Если слабо образуются усы у культур садовой земляники, то в почве недостаёт азота и фосфора. Коричневые пятна и полосы на листьях и недоразвитость плодов яблони, а также покраснение края нижних листьев крыжовника — следствия недостатка магния. Не по времени жёлтый цвет листьев плодовых деревьев может быть вызван одновременным недостатком железа и марганца. При нехватке в почве кальция вишня и слива не плодоносят, их завязи опадают.

Микроэлементы принимают самое активное участие во всех жизненных процессах, происходящих в растении. Они влияют на процессы роста, развития, плодоношения. Многие элементы входят в состав ферментов, участвующих в процессах синтеза белка и питательных веществ. Они повышают активность фотосинтеза и укрепляют иммунитет растения.

## Потребность в микроудобрениях

Потребность в микроудобрениях различна на почвах разных видов. Недостаток цинка наблюдается на песчаных, супесчаных, малоплодородных почвах. На торфяных обычно бывает недостаток меди. Нехватка бора наблюдается на дерново-подзолистых почвах, каких большинство, для его пополнения вносят немного куриного компоста. Кислые песчаные почвы бедны молибденом и магнием. На песчаных и супесчаных почвах азотистые и калийные удобрения желательнее вносить частями в несколько приёмов с весны до конца лета.

## Кальций

Для пополнения запасов кальция в почву вносят молотый известняк. Он нейтрализует и обогащает почву кальцием. Известняковая мука содержит 36–38% кальция. Это удобрение является одним из лучших источников кальция. Но при этом известняковая мука не должна содержать более 5% магния.

Его также можно вносить и в компост: на 5 частей молотого известняка или мела берут 50 весовых частей компоста или перегноя. Известковые материалы способствуют размножению полезных бактерий: они любят щелочную среду. Сюда же можно добавить фосфоритную муку (1 часть) для обогащения компоста фосфором. Эффективность этих удобрений в такой смеси втрое выше, чем при раздельном их внесении.

Богат необходимыми минералами и другими полезными для почвы веществами компост, сделанный по такой схеме: солому смешивают с листьями, желательнее добавить туда же луковую шелуху, отруби, молотую яичную скорлупу, очистки овощей, остатки после разделки рыбы, молочную сыворотку, отходы после чистки грибов, так как именно эти добавки содержат большое количество минеральных веществ.

Кальция также много в сушёном жоме свёклы, льняной мякоти, костной муке, поэтому эти компоненты тоже можно вносить в компост для обогащения его минеральными веществами. Костная и рыбная мука обогатят компост фосфором. Кальций и другие полезные растениям вещества есть в листьях лопуха, кальций и фосфор содержатся в листьях одуванчика, калий — в листьях окопника.

В компост для размножения эффективных микроорганизмов следует добавить немного зрелого компоста. Смесь из соломы с листьями надо вносить в компост слоями по 15 см и пересыпать смесью из 3 частей молотой извести, 1 части фосфоритной муки и 1 части мочевины. На 1 тону органики должно приходиться 8–10 кг такой смеси. Каждый слой нужно увлажнять водой или раствором с эффективными микроорганизмами для ускорения распада растительных остатков. Такой компост при внесении в почву делает её плодородной и насыщенной минералами.

В качестве основных источников кальция являются известковые удобрения как природные (известняк, мел, туф и др.), так и продукты их переработки (гашёная известь). Почвы известкуют с целью понижения их кислотности и обогащения кальцием.

Чаще всего для обогащения почвы кальцием используется молотый известняк и гашёная известь (более 50% кальция), но в качестве кальциевой добавки используется также мука ракушечника, костная мука (28% кальция), молотая скорлупа яиц, измельчённая кора дуба, древесная зола лиственных деревьев. В меньшем количестве он содержится в базальтовой муке, сухом птичьём помёте, диатомите.

Гашёную известь в почву вносят осенью. Это удобрение хорошо сочетается с одновременным внесением гипса.

Много кальция содержится в золе лиственных деревьев, присутствует он и в сухом птичьём помёте.

Органика в 2–3 раза повышает усвоение минеральных веществ, так как минеральные элементы образуют с соединениями гумуса органо-минеральные комплексы, при этом фосфор переходит в легко усвояемую форму, а азот, калий и кальций защищены от вымывания.

С уважением и любовью ко всем, трудящимся на своей земле,  
**Ольга МАКАРОВА**  
Московская область

# Самая вкусная ТЫКВА всё-таки есть!

*Выстрою грядку из белого камня. Тыкву посею. В День Хризантем Тёще её подарю. Угостит ли sake?*

*(Японская народная танка Н. Курдюмова)*

Что можно интересного написать о тыкве?

Ой, много чего! В моей электронной книге «Умная бахча» есть всё, от истории и агротехники до кулинарии, и про тыквы, и про дыни, и про арбузы как для юга, так и для севера. Это одна из самых увлекательных и познавательных моих книг (ссылка на книгу: <https://kurdyumov.ru/umnaya-bahcha>). А здесь — только о двух тыквах. Но каких!

Как говорил Джек Восьмёркин, «дело в следующем».

Почти всё, что мы выращиваем и покупаем — тыквы технические. По-народному — «кормовые». На самом деле кормить скотину можно любой съедобной тыквой, коих три вида: крупноплодные, мускатные и твердокорые. Ну, твердокорые — это кабачки, цуккини, патиссоны и иже с ними, их за тыквы не считают. А вот крупноплодные и мускатные как раз и есть наши тыквы.

Мускатные — чаще вытянутые, продолговатые, в основном те самые «медовые гитары» и «перехватки». Крупноплодные — круглые и плосковатые, часто ребристые, то есть «типичные» тыквы: Волжская серая, Титан, Биг мун и прочие. Мировой рекорд по крупноплодности одного плода — 1154 кг! Недавний рекорд России поменьше, но тоже за тонну перевалил. Даже не представляю, что с такими плодами делать... Потому что всё это — съедобные тыквы, но почти безвкусные, несладкие (сахаров — 3–4%) и вообще мало полезные, а потому и не технические, и не столовые. Ну, точно кормовые!

В технических сортах чего-то очень много: или семян с целебным маслом, или пектина, или ка-

ротина, эти вещества из тыквы и добывают.

А столовые — вообще особая, элитная группа. В них помимо переносимого должно быть очень много сахаров и при этом совершенно не должно быть неприятных «травянистых» тонов во вкусе и аромате. Таких сортов — единицы, поэтому их никто и не знает! И даже узнает — не поверит. Но они есть!

Выращиваю сам и рекомендую всем две лучшие столовые тыквы — Мраморную и Лазурную. Это чудесный фрукт! Я и цукаты из них готовлю, и пастилу. Спасибо гениальному кубанскому селекционеру Николаю Ивановичу Цыбулевскому, светлая ему память и Божья помощь на небе!

Мраморная тыква с виду-то — никакая, все мимо проходят. Но начнём с того, что эту серую шкурку не надо чистить: тонкая, нежная и почти полностью съедается. А внутри! Ярко-оранжевая мякоть — очень толстая, с небольшой семенной камерой. По сухому веществу — почти вдвое плотнее большинства тыкв. Сахара — аж до 13%. На минуточку, в арбузе его только 10%! Пектина — рекордно много, каротина — втрое больше, чем в морковке. И при этом вкус-аромат настолько чистый, что просится слово «божественный».

Лазурная — более гладкая сестра Мраморной, почти ни в чём ей не уступает.

Обе тыквы прекрасны как с мясом, зеленью и чесноком, так и в качестве десерта — с фруктами, в сладких пирогах, в основе кеков и в виде джема. И этому джему не нужны никакие отдушки! Даже просто запечь кусочками — улетают в миг. А дети грызут и сырую, как морковку.

**Николай КУРДЮМОВ,**  
агроном, автор книг  
по садоводству и виноградарству  
<https://vk.com/@kurdyumovsadsamaya-vkusnaya-tykva-vse-taki-est>



# Важные дела в цветнике в октябре

Октябрь — месяц с особым нравом: днём землю устилают листьями, а ночью может и снегом припорошить. Поэтому опытный цветовод стремится быстрее убрать в цветнике, чтобы подготовить его к стабильному понижению температуры. Обрезает и укутывает самые «зябкие» растения, заканчивает посадку луковичных, высевает однолетники, приводит в порядок газон и водоём... Одним словом, дел у рачительного хозяина невпроворот. Ниже приведён список самых важных дел, следуя которому, можно грамотно завершить цветочный сезон.

## 1. Подготовить к зиме водоём.

В октябре начинается обильный листопад, на этот период накройте пруд мелкой сеткой — будет проще очистить его на зиму.

После листопада нужно провести генеральную уборку водоёма, предварительно подготовив все условия для зимовки обитающих в нём растений. Уберите весь растительный мусор. Если водоём маленький, обязательно слейте воду и проведите профилактику оборудования, которое его обслуживает.

## 2. Позаботиться о водных растениях.

Все незимостойкие культуры — ирисы, циперус, канны — перенесите в тёмное прохладное место с повышенной влажностью: субстрат в горшках должен оставаться влажным.



Болотные и мелководные растения следует обрезать под корень. У кувшинок удалить увядшие цветки и листья.

Не забудьте уделить внимание и растениям-оксигенаторам, а также прибрежным цветам, которые начали темнеть. Их надо обрезать таким образом, чтобы стебли выступали над водой на несколько сантиметров. Зимой благодаря своей поллой структуре стебли обеспечат доступ кислорода к зимующим обитателям пруда.

## 3. Почистить газонную траву.

В конце сезона проведите генеральную уборку газона. Соберите опавшие сухие ветки и нанесённый ветром растительный мусор. Затем сгребите опавшую листву и скошите высокую траву.

После этого проведите аэрацию газона, используя обычные садовые вилы. При необходимости (если площадь зелёного полотна большая) воспользуйтесь специальными приспособлениями.

Затем следует «прочесать» газон граблями в разных направлениях и выбрать остатки сухой травы.

Образовавшиеся проплешины

подсейте травой, присыпьте тонким слоем речного песка и полейте. Травяную основу могут составить тимopheевка луговая, полевица тонкая, овсяница красная, мялик луговой, райграс пастбищный, клевер красный и др.



В условиях повышенной влажности трава быстро вырастет и закроет образовавшиеся пустоты. Весной подсев нужно будет повторить.

## 4. Подкормить газон.

Учтите, что газон — это не просто поляна с травой, а сложная экосистема, которая нуждается в подкормке, особенно перед предстоящими заморозками.

Поэтому в октябре советуем подкормить зелёное полотно удобрениями с высокими дозами калия и фосфора.

## 5. Заняться выгонкой луковичных.

В октябре можно подготовить к выгонке тюльпаны, нарциссы и гиацинты. Но старайтесь использовать только крепкие и здоровые луковицы.

Перед посадкой их следует продезинфицировать в тёмно-розовом растворе марганцовки, выдержав около 30 минут.

Для выгонки луковиц подойдёт только чистый субстрат, который ранее не использовался.

## 6. Высадить весенние луковичные.

В открытый грунт луковицы высаживают только после того, когда температура почвы на глубине 10–15 см опустится до 5°C. При более высоких температурах луковицы начнут интенсивно расти и вымерзнут зимой.



Сажать луковицы следует во влажную землю на глубину 10–15 см и на таком же расстоянии друг от друга. Затем замульчируйте посадки торфом слоем 5–7 см.

## 7. Посеять однолетники и многолетники.



В конце октября можно посеять в открытый грунт календулу,

васильки, иберис, космею, люпин, дельфиниум, аквилегию, флокс Друммонда, алиссум морской, астру и другие цветы.

При подзимних посевах они будут более устойчивы к болезням, меньше поражаться вредителями и обильнее цвести.

## 8. Посеять мальву.

Особое внимание уделите посеву двулетней и многолетней мальвы (штокрозы). Для посева подходят открытые участки с рыхлой, хорошо удобренной органическими или комплексными минеральными подкормками почвой.

В следующем сезоне молодые всходы разовьют прикорневую розетку листьев, а ещё через год обильно зацветут.

## 9. Позаботиться об астрах и хризантемах.

В конце октября необходимо срезать до основания стебли многолетних астр и хризантем.



Затем их следует подкормить древесной золой из расчёта 1 стакан на растение. Также замульчируйте цветы перегноем или компостом слоем 3–5 см.

## 10. Обрезать многолетние цветы и кустарники.

Астильбы и пионы обрезают после первых осенних заморозков, убирая все побеги до уровня земли и сразу утилизируя.

В это же время обрезают ирисы, оставляя пеньки до 10 см в высоту. Места срезов присыпают древесной золой.

Все многолетники и двухлетки замульчируйте перегноем или компостом слоем 3–5 см.

Особых навыков требует обрезка клематисов: её схема определяется группой, к которой принадлежат растения:

- клематисы второй группы обрезают на расстоянии 70 см от земли,
- клематисы третьей группы — на расстоянии 30 см от земли.

Укрывать многолетники не спешите. Делать это нужно лишь тогда, когда дневная температура стабилизируется на отметке -5°C.

## 11. Заготовить черенки роз для зимней прививки.

В октябре с наступлением небольших заморозков следует провести и плановую обрезку роз. Во время этой процедуры заготовьте черенки, которые можно будет использовать для прививки в феврале.



Черенки нарежьте из средней, хорошо вызревшей части побегов.

Рассортируйте заготовки в пакеты с мхом-сфагнумом, каждый из них подпишите, указав сорт розы, либо прикрепите бирки с надписью.

Храните черенки в овощном ящике холодильника или в погребе, периодически проверяя на предмет наличия плесени. Также черенки не должны пересыхать.

## 12. Укрыть цветы.

В конце октября начинают укрывать пионы, клематисы, крупнолистные гортензии, лилии и другие неустойчивые к морозам растениями (розы укрывают не раньше ноября).



Для удобства над растениями сооружают каркасы, сделанные из различных материалов (деревянных щитов, ящиков, металлических дуг), а сверху накрывают плотным материалом. Для защиты от сильных порывов ветра, укрывной материал прижимают в земле кирпичами, камнями или досками.

## 13. Уложить на хранение клубни и луковицы.

Выкопанные луковицы гладиолусов и других цветов необходимо просушить в течение трех недель, а затем очистить от земли и старых корней.



Рассортируйте посадочный материал в бумажные или полотняные пакеты и отправьте на хранение в тёмное прохладное место (в холодильник, погреб, подвал или балкон).

Оптимальная температура хранения луковиц не выше 8°C, а уровень влажности — 60–75%.

Клубни георгин следует тщательно промыть, продезинфицировать в тёмно-розовом растворе марганцовки, просушить и хранить в ящиках при температуре не выше 8°C и влажности воздуха 60–70%.

Клубни бегонии советуем хранить при температуре не выше 10°C в полиэтиленовом пакете, на-

полном влажном мхом или сфагнуме. Это защитит клубни от переувлажнения.

## 14. Подготовить посадочные ямы для весенней посадки.

Весной для высадки цветов, как и молодых деревьев, требуется много посадочных мест. Подготавливать их советуем с осени, чтобы грунт успел обогатиться полезными веществами.

Выкопайте лунки подходящих размеров (для крупных культур требуется яма не менее 40 см в глубину и такого же диаметра).

Наполовину заполните ямы питательной смесью из окультуренной садовой почвы, перепревшего навоза и раскисленного торфа (в соотношении 2:1:1). Также можно добавить в лунки по два стакана золы.

Песчаную почву полезно разбавлять глиной, а тяжёлый грунт — торфом (5:1).

## 15. Заготовить корни лекарственных растений.

Октябрь — оптимальное время для заготовок корней валерианы, девясила, одуванчика, лопуха, дягиля и других лекарственных культур.



Корни выкапывают при помощи вила, тщательно промывают в проточной воде, дезинфицируют в течение 30 минут в тёмно-розовом растворе марганцовки, а затем оставляют в хорошо проветриваемом помещении для просушивания.

Корни валерианы обладают спазмолитическим, седативным, желчегонным и спазмолитическим эффектом, оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему и пищеварительный тракт.

Отвары и настойки на основе сырья девясила обладают тонизирующим, отхаркивающим, противовоспалительным, противоглистным, бактерицидным, кровоостанавливающим и мочегонным свойствами. Их также используют в комплексном лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Из корней одуванчика можно заготовить «кофейный напиток», который обладает тонизирующим свойством, очищает печень и способствует снижению веса.



# Защищаем сад от мышей



Ещё не защитили сад от мышей? Срочно делаем это!

Вспомните себя: когда вы начинаете проводить профилактические мероприятия от мышей в зиму? Не ошибусь, если скажу, что подавляющее большинство садоводов разбрасывают таблетки, дёготь или пугач в последние посещения дачи перед зимой. Ну и логично же — мыши именно зимой съедают деревья, землянику, розы, луковицы цветов...

А задумывались ли, почему сгрызли то или иное, если так тщательно разложили всяческие отравляющие и отпугивающие средства?

Удивляемся и огорчаемся, что не помогло. А причина простая — мышей за весь сезон расплодилось настолько много, что наши таблетки уничтожили только тех особей, кто добрался до них первыми. А отпугивающие, воюющие средства не всегда спасают, потому что: а) плохого качества (жидкие, разведённые); б) мыши и рады бы съесть что-то другое, без противного запаха дёгтя, но их настолько много, что невоюющей еды не хватает, и им приходится, как в том анекдоте: «мыши плакали, кололись, но продолжали жрать кактус». Потому и страдают наши деревья, которые мы растим и лелеем много лет.

Так что же и когда нам необходимо предпринимать, чтобы максимально обезопасить свои растения?

1. Начинаем борьбу с самой весны! И всё лето подкладываем в места обитания мышей отравляющие приманки. Так же при посадке картофеля, моркови. Особенно, если щедро мульчируете сеном, кладите сразу и по мере необходимости далее. Некоторые садоводы боятся этих приманивающих тесто-сырных (или других) таблеток: «Я со всего садоводства мышей у себя соберу!». Нет и нет! Эти таблетки не приманят «чужих» мышей. Они работают так: если мышь подошла к яблоне, а недалеко есть такой вкусный для неё брикетик, то сначала она съест его! Вторая мышка тоже поест, третьей — если останется. А четвёртая, десятая, тридцатая... будут есть то, что мы так сильно хотим уберечь. Именно по этой причине боремся с мышами всё лето, постоянно контролируем их численность, снижая её. И значит, по мере съедания таблеток, подкладываем их снова и снова. Если не делали этого летом, то начинайте

сейчас, не тяните! И в зиму оставляем побольше. А весной собираем только пустые фантики.

2. Боремся с мышами разными методами, в том числе неприятными для мышей запахами, например, используем дёготь.

Смотрите при покупке, чтобы он не был жидким, водянистым. Натуральный дёготь должен быть густым, маслянистым. Смачиваем им различные материалы (тряпочки, ватные диски и т.д.) и раскладываем вокруг защищаемых растений. Также дёготь добавляем в краску и побелку для деревьев.

3. Да-да, красим деревья именно сейчас, в зиму, а не весной, как привыкли. Потому что именно зимой и ранней весной необходимо защищать деревья от морозобоин и солнечных ожогов. Именно зимой разрывает кору от морозов, и в это же время обжигает солнце незащищённую кору.

Краска защищает от этих проблем, отражая солнечные лучи. Также краска запечатывает мелкие трещинки коры, где обычно зимуют вредители. Для дополнительной защиты от мышей в краску добавляем дёготь. А для дезинфекции и профилактики грибковых заболеваний добавляем «Фармайод».

4. Если есть возможность, купите дегтярную мульчу — это опилки, тщательно пропитанные дёгтем и просушенные на производстве.

Многие говорят: «У нас есть опилки, мы сами пропитаем». Но нет, самим так сделать не получится. Из-за структуры дёгтя, опилки комкуются и пропитываются неравномерно, просушить их сложно, из-за чего они плесневеют. Дегтярная мульча очень чёрная, сыпучая, равномерно пропитана и качественно просушена — и так можно сделать только в производственных условиях. Её рассыпают вокруг яблонь, кустарников, роз, в грядки с земляникой и т.д. Её очень хорошо добавлять в лунки при посадке картофеля от жука и проволочника — проверено, вредителей нет!

5. Один из самых важных и надёжных методов защиты деревьев от мышей и зайцев — это специальная сетка, которой оборачиваем стволы и крупные скелетные ветви, низко расположенные. Сетка бывает металлическая и пластиковая, у каждой есть свои плюсы и минусы.

Металлическая сетка — максимально надёжная, её совершен-



уем одни и те же кусочки пластиковой сетки от грызунов, оборачивая ею стволы и закрепляя снизу, у земли и далее по стволу в нескольких местах пластиковыми стяжками, плотно затягивая (чтобы мышь не пролезла). Можно обмотать скотчем, проволокой, обвязать верёвками. Весной, в первое посещение сада снимаем сетку, разрезая стяжки, легко сворачиваем её и убираем в коробку до следующего сезона.

Зачастую садоводы говорят: «А мы колготками оборачиваем или спанбондом, или рубероидом...». Но были годы, когда от нашествия мышей не помогли колготки и прочее, мыши сжирали кору вместе с колготками! У наших знакомых даже коляску обглодали (ткань и поролон), оставив один

каркас. А ещё под спанбондом или другими плотными материалами кора не дышит, может сопресть. Сетка этих недостатков не имеет. Да и цена её невелика, купить один раз на много лет — того стоит.

Вот такие нехитрые пять пунктов защитят сад и растения от нашествия мышей. Главное — всё делать вовремя и использовать одновременно все методы. Если не сработает один, так второй — точно. Сейчас начать борьбу ещё не поздно!

Здорового вам сада и отличных урожаев!

**Татьяна ГРИГОРИЧЕВА,**  
руководитель  
садового центра «Сияние»  
г. Барнаул  
<https://sianie1.ru>

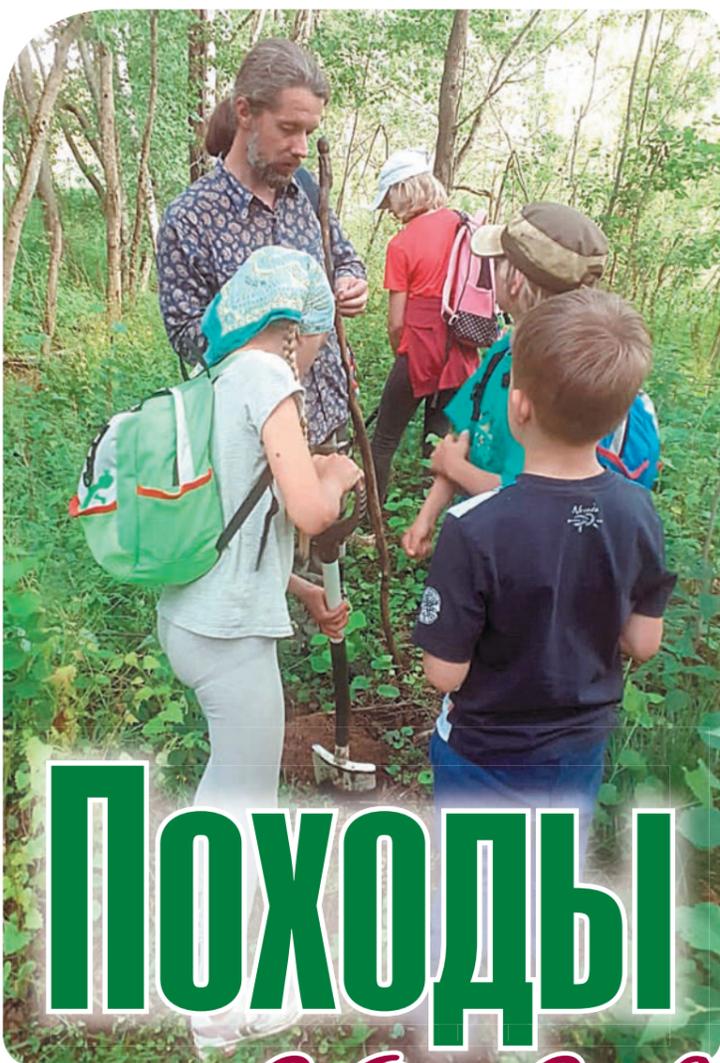


но точно не прогрызут! Но пользоваться ею не просто, и она ржавеет, что ещё больше усложняет применение на следующий год.

Пластиковая сетка максимально легка в использовании, имеет ячейку 5 мм, гибкая, прочная, не ржавеет, не гниёт, очень легко использовать одну и ту же сетку многократно. Единственное — у меня изначально были сомнения: а не прогрызут ли её мыши?

В первую зиму мы опробовали пластиковую сетку на 10 деревьях разного возраста, в том числе и молодых саженцах. Результат отличный!

На следующий год предложили садоводам, но рекомендовали дополнительно использовать и другие средства от мышей (таблетки, дёготь). Все садоводы остались довольны, даже те, у кого обглодывают деревья зайцы. Не было ни одного случая, кто бы сказал, что мыши прогрызли пластик. И мы сами уже три зимы исполь-



# ПОХОДЫ

## СО СМЫСЛОМ

оружие это оборонительное. Ров? Правильно! Это противотанковый ров времён Великой отечественной. Но танков мы здесь не найдём, здесь не было боёв. В 1942 году советское командование ожидало новой попытки наступления гитлеровских войск на Москву и подготовило оборонительные сооружения на дальних подступах, но немцы атаковали Волгоград на юге. А этот па-

зан и сбор окаменелостей на озере, блиц-турнир по сбору грибов и костёр под дождём на болотном острове.

Обязательно каждый раз проходит Круг, где мы обсуждаем серьёзные и не очень темы. Например, нужно ли быть послушным? Что такое уважение, и кто кого обязан уважать? Или какой бывает юмор? С примерами, конечно. Ходим своей любимовской

пути бежали весело вприпрыжку. Чем дети младше, тем быстрее они адаптируются, перестают бояться природы, так что даже 4–6 часов похода оказывается достаточно для метаморфозы.

Каждый поход не похож на предыдущий. Новый маршрут, новая тема, новые приключения.

Наши местные по сравнению с городскими смотрятся аборигенами-индейцами, едят траву, хвою,



Лето в Любимовке выдалось насыщенным, поэтому пролетело невообразимо быстро. Один из наших новых проектов в этом году — походы со смыслом в Любимой школе. За лето состоялось восемь таких походов, что уже очень и очень хорошо.

В чём смысл и цель? Познание и исследование в непосредственном соприкосновении с миром. Преодоление, взаимовыручка и уважение. Есть ли дорога, нет ли — идём! Идём и наблюдаем, а по пути огромное количество различных артефактов.

Вот, к примеру, ивовый куст, а под ним — куча сосновых шишек. Откуда? Белка принесла? Зачем такие сложности, ей что, на сосне не покушать? А присмотритесь! Вон шишка втиснута между двумя веточками, это скорее всего птица приносила сюда, где удобно её примостить в расщелинку и клевать. У птички же нет лапок, в которых удобно держать шишку.

А вот сейчас тихо-тихо! Видите гнездо? Нет? Да вон же! Опять не видите?! Смотрите, притаилась птичка, сидит на кладке, а если подойдём поближе, слетит в сторонку да ещё притворится раненой, чтобы нас в сторону увести. Вот слетела! Смотрите — три пёстрых яичка лежат. Пойдёмте тихонько, чтобы хозяйка не нервничала и поскорее вернулась.

Ух ты какой каменюка у дороги! Как он сюда мог попасть? Может быть, здесь когда-нибудь были горы и они разрушились, оставив россыпи камней? Или когда-то этот валун специально сюда привезли издалека для каких-нибудь хозяйственных нужд? Хорошие версии мастеров дедуктивного метода! Но учёные установили, что подобные камни в нашей местности родом со скандинавских гор в двух тысячах километрах отсюда. А доставку осуществ-



лял огромный ледник, словно гигантский бульдозер, проехавший с севера на юг около десяти тысяч лет назад и остановившийся как раз в наших краях.

А это что за сооружение и сколько ему лет, какие версии? Ручей, канал для полива? Шадуф? Круто, что вы помните такие слова, но подсказка — со-

компанией, иногда с гостями. Однажды с нами пошли две новые девочки городские 6 и 7 лет. Обе первый раз в походе и даже первый раз в лесу! Сначала минут 20 шли за ручку, спрашивали: «А звери здесь есть?» — «Конечно есть! Кабаны, лоси в огромном количестве, смотрите сколько следов!» — «Ой, а скоро мы обратно пойдём?» — «Вечером!» Но после 8 км

вытаскивают и чистят корни морковника и рогоза. Любят ходить без дороги, переправляться через ручьи и болота, легко ориентируются, строят хижинки. Возраст детей от 4 до 13 лет, все на равных, с правом голоса и правом на поддержку.

Ходили и с родителями, они, как правило, остаются ещё более довольны, чем дети. Потому что для ребёнка поиграть на природе, покататься на шашках, поковыряться в камушках или ещё чём-нибудь — само собой разумеющееся, а вот для серьёзного взрослого — редкий шанс!

Поход для нас — это форма проведения познавательных занятий, где всё идёт в комплексе: и игра, и взаимодействие, и физическое и умственное развитие, и расширение кругозора, и эрудиция.

Желаем всем отважным первопроходцам всех возрастов в новом учебном году вдохновения, сил и терпения!

**Илья БОЙКОВ**  
ППП Любимовка,  
Тверская область





# Осенины в Радосвете



Прекрасная фотозона

23–24 сентября 2023 года поселение Родовых поместий Радосвет (Краснодарский край, ст. Варениковская, 35 км от Анапы) принимало гостей на празднике урожая.

Душевная атмосфера, светлая энергетика, радость и задор в глазах участников. Каждый выбрал себе дело по душе.

На ярмарке были представлены разнообразные товары, созданные с любовью. Много вкусной и полезной еды.

Культурно-развлекательная программа праздника была разнообразна.

На торжественном открытии мероприятия с приветственным словом обратился организатор поселения Александр Владимирович Чернышов.

Амелия Шарипенко угостила всех караваем под звуки песни ансамбля «Бряцалы».

Хороводное объединение всех участников провёл Максим Жоглик.

Молодое поколение Радосвета выступило с художественными номерами.

Прошла творческая мастерская по рисованию от Александра Аминджанова «Открытие на память о Радосвете».

Гусельный мастер-класс «Музыкальная интерактивная сказка Арина-Капустница» провела автор и музыкант Анна Зарецкая.

Мастер-класс по ткачеству организовала Марина Ирхина (Ростов-на-Дону).

С авторскими песнями выступил Михаил Макаров.

Максима Медведев провёл мастер-класс по плетению лозы.

Порадовал вокальный дуэт «Гармония» и её участники Анто-



Мастер-классы



Практикумы по пению

нина Абакумова и Василий Гомзяков.

Прошла спортивно-состязательная игра «Зарница».

Спел Караван Солнечных бардов.

Закружились в хороводах с лучшим хороводником мира Максимом Жогликом. Подвижные игры, задорные танцы!

Анастасия Елюхина провела мастер-класс по раскрытию уверенности в голосе через пение, затем желающие выступили на сцене.

Провели розыгрыш праздничной лотереи. 22 приза нашли своих счастливых обладателей. Главный приз — печку для пиццы — выиграл наш гость из Сочи Владимир.

Состоялась премьера спектакля «А на земле быть добру».

Прошёл мастер-класс по волейболу и соревнования.

Состоялась премьера грандиозного вокально-инструментального ансамбля «Амигос» с репертуаром авторских песен и известных авторов.

Прошла детская ярмарка поделок и игрушек. Дети развивали навык производить меньше мусора, сохраняя экологию путём передачи надоевших игрушек в руки других детей.

Мощная практика — казачий ВАР! Мужчины зарядились энергией совместных деяний. Проводил Александр Беличенко (ПРП Ведруссия, Краснодарский край).



Выступление музыкальных коллективов



Лотерея с потрясающими призами

Желающие посетили оздоровительный сеанс «Ладования», мастер-класс «Азы на гусях» от Анны Зарецкой.

Жительница Радосвета Екатерина Таратута провела мастер-класс по пошиву современных сарафанов из натуральной ткани.

Дети от 5 до 15 лет получили массу позитивных эмоций и заряд бодрости от игровой программы для детей, которую провёл Максим Жоглик.

Житель ПРП Радосвет, профессиональный строитель Владимир Томас выступил на круглом столе на тему: «Строительство домов в Родовых поместьях».

Выступил человек-оркестр Андрей Кузнецов с композициями из авторского альбома «Солнце внутри». Прошла премьера гимна Радосвета.

Щедро угостили арбузами всех гостей и участников. Съели целую телегу!

Наградили победителей конкурса на лучшее оформление торгового павильона:

- 1 место — павильон № 23 с лимонадом (семья Хубнер);
- 2 место — павильон № 6 с пиццей (семья Левен);
- 3 место поделили павильон № 14 с авторской одеждой и укра-



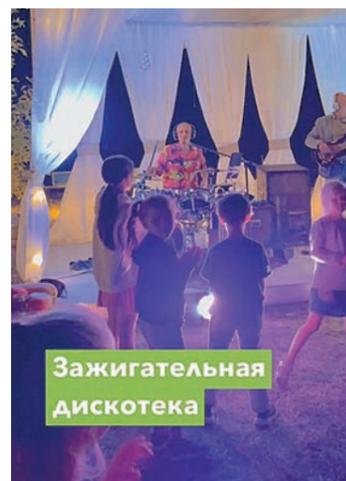
Убегает сквозь пальцы черноморским песком,  
Исчезает на солнце облетевшим листом,  
Растворится лето, словно липовый мёд,  
В чашке чая из трав, запасённых на год.

Остывает росой на увядших цветах  
И мерцает грозой в погрузевших глазах,  
Улетает на юг белым лебедем вдаль...  
Лето, добрый мой друг, расставаться так жаль.

Тает пеной в воде, помутнённой жарой,  
Догорает закатом над горной рекой.  
Стынут летние искры большого костра.  
Лето кончилось быстро. Прощаться пора.

Я смотрю через марлю осенней листвы,  
Стал колючим, седым шёлк зелёной травы.  
Лето, словно беглец из родимых краёв,  
Пусть приходит конец, но осталась любовь.

Анна Зарецкая



Зажигательная дискотека



Празднование с караваем, хороводами и плясками



Премьера театральной постановки



Празднование с караваем, хороводами и плясками

шениями от Любы Чередниченко и № 20 — с горячим питанием от семьи Хубер.

Завершилось мероприятие большим хороводом.

<https://radosvet23.ru/oseniny>

## Профилактика развития онкологических заболеваний

Показатели статистики заболеваемости, вызванных образованием злокачественных опухолей, вышли на первое место во всём мире. При этом стоимость противораковой терапии достаточно высока, этот факт мотивировал учёных к рассмотрению альтернативных способов и методов борьбы с заболеванием. Научные исследования, проведённые в области злокачественных новообразований Национальным Онкологическим институтом Chittaranjan в Калькутте, подтвердили свойства кардамона противостоять колоректальному раку.

## Улучшение работы сердечно-сосудистой системы

Вещества химического состава кардамона способны контролировать состояние гиперлипидемии, повышенного показателя в плазме крови липидов, передающих детальную картину о жировом обмене организма. Именно повышенные показатели липидов «говорят» о наличии избытка холестерина в организме. Научные исследования института в Саудовской Аравии подтвердили влияние кардамона на снижение холестерина в крови и его положительное влияние на работу сердечно-сосудистой системы в целом, что было доказано экспериментальным путём на подопытных крысах. А сбалансированное сочетание в растении микроэлементов калия, кальция и магния являются первичными составляющими для устранения тромбозов и восстановления нормальных показателей кровяного давления, снижая при этом риск инсультов.

## Антистресс

Среди масел, используемых в ароматерапии, масло кардамона, пожалуй, пользуется наибольшей популярностью. Обладая антидепрессантным действием, оно способно выступать дополнительным средством при лечении депрессивных состояний, помогает расслабиться и приобрести эмоциональную уравновешенность.

## Улучшение работы мочевыделительной системы

В системе медицинских знаний по профилактике и излечению болезней Аюрведе, существующей и развивающейся в Индии, кардамон отведен особое место. Тексты описывают его благотворное влияние на такие заболевания, как цистит, нефрит, вызванные инфекционным путём. Семена растения в сочетании с бананом, употребляемые три раза в день, помогают при гнойном воспалении мочевого канала и жжении, а также способны приостанавливать произвольное мочеиспускание.

## Улучшение работы пищеварительной системы

Индийские исследователи в сфере изучения полезных свойств эфирного масла кардамона пришли к выводу, что вещество methanolic, входящее в его состав, способно устранять такие негативные симптомы в работе желу-

# Полезные свойства кардамона

дочно-кишечного тракта, как метеоризм, вздутие, уменьшать повышенную кислотность и в целом улучшать работу перистальтики. Растение способствует естественному ускорению пищеварения, уменьшая при этом отёк слизистой желудка, снижает кислотность, а поступающие жидкость и воздух в желудок при помощи кардамона усваиваются организмом без таких побочных эффектов, как изжога и тошнота.

## Специя для похудения

Одно из важнейших свойств кардамона для похудения — способность стимулировать пищеварительную систему. Кроме этого, он эффективно выводит шлаки и токсины из всего желудочно-кишечного тракта.

лю, приводит к спазмам гладких мышц, бронхов, пищевода. В частности, спазмы гладких мышц затрудняют работу кишечника, вызывая острые болевые приступы и разрушая функции внутренних органов. Мышечные спазмы происходят не только у людей пожилого возраста, но и у представителей молодого поколения. Учёные Университета Саудовской Аравии, проведя исследование на подопытных животных, пришли к выводу, что использование кардамона при снятии мышечных спазмов способно значительно снизить болевой порог и продолжительность болевых ощущений.

## Здоровые зубы

Растение неоднократно упоминается в учении Аюрведы, как

пары масла являются вспомогательным средством для проведения ингаляций в период обострения бронхитов, улучшая кровообращение в лёгких и очищая их от мокроты.

## Заряжает организм энергией

Вдыхая запахи кардамона, можно предотвратить такие проявления в организме, как тошноту и рвоту. Это свойство растения рекомендовано тем, кого укачивает в пути. Следует лишь взять шепотку экстракта — и путешествие будет в радость.

## Профилактика анемии

Железо, медь, рибофлавин, ниацин, присутствующие в соста-

## Маска для лица с маслом кардамоном

Смешать одну столовую ложку растопленного мёда, две столовые ложки молока и половинку столовой ложки морской соли, хорошо перемешать смесь, ввести в неё 3–4 капли эфирного масла кардамона. Нанести на лицо на 20 минут.

## Маска для рук

Такую маску сделать достаточно просто. Следует добавить в крем для рук несколько капель эфирной жидкости и, массируя, нанести массу на кожу рук. Делать такую процедуру хорошо перед сном, надев на руки хлопчатобумажные перчатки.

## Красивые волосы

Не только кожа, но и волосы нуждаются в дополнительном уходе. Антиоксидантные качества растения способны укрепить фолликулы волосяного покрова, оптимизируя и ускоряя рост прядей. Антибактериальные свойства окажут положительное действие при себорее и раздражениях.

## Маска для волос

На расчёску капнуть несколько капель кардамона и прочесать волосы. При такой процедуре волосы избавятся от признаков перхоти и приобретут здоровый блеск.

## Влияние кардамона на организм

Кардамон прекрасно стимулирует пищеварительную систему. Способствует очищению организма от шлаков и токсинов, значительно активизирует обмен веществ и процесс сжигания жиров, используется при лечении ожирения. Наиболее часто его используют в виде настойки при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, например, при вздутии живота. Кроме этого, кардамон улучшает аппетит, пищеварение, устраняет неприятные запахи изо рта, снимает ощущение тошноты и может остановить рвоту (чаще всего это нужно беременным во время токсикоза).

Кардамон используется для лечения простудных заболеваний, при лихорадке, он помогает при боли в горле, кашле и гриппе. Также эта специя способствует улучшению зрения, укрепляет нервную систему, снимает вялость и апатию, широко используется при лечении нервных расстройств, депрессивных состояний. Для устранения усталости и слабости можно разжевать зёрнышко кардамона, и состояние улучшится.

Запах положительно влияет на психику и улучшает настроение, снимает головную боль, стимулирует работу мозга и повышает тонус организма. А ещё кардамон — мощнейший афродизиак, его применяют при лечении импотенции у мужчин, для минимизации симптомов ПМС у женщин. Также кардамон используется для лечения заболеваний мочеполовой системы (цистита, нефрита).



## Лечение простуды

Присутствие в экстракте растения витамина С наделяет его возможностями, направленными на борьбу с микроорганизмами разного рода. Эксперты, изучающие состав летучих экстрактов растения, отметили способность последних препятствовать развитию бактерий и микробов.

Ароматная пряность в сочетании с чашечкой чая способна окутать теплом и уютom во время зимних холодов, оказывая не только согревающий эффект, но и противовоспалительный. В случае респираторных заболеваний кардамон снизит отёк слизистой оболочки носа, избавит от першения в горле, уменьшит головную боль при простуде и способствует лёгкому отхождению мокроты из лёгких.

Обезболивающее действие несут в себе и полоскания горла во время воспалительных процессов раствором кардамона в сочетании с корицей. Использовать такие полоскания следует каждые три часа. Это поможет остановить размножение болезнетворных микроорганизмов и снимет ощущение першения.

## Антиспазматические свойства

Непроизвольное сокращение мышц, сопровождающееся бо-

имеющее способность справиться с микроорганизмами, вызывающими стоматологические проблемы. В традиционной медицине свойствами кардамона пользовались на протяжении многих веков.

В сегодняшнем мире дань отдаётся антибиотикам, которые наряду с болезнетворными бактериями убивают и полезную флору, забывая о существовании созданных природой растений, способных помочь, а не навредить. Наблюдения учёных Отдела энтомологии и паразитологии в Калифорнии подтвердили наличие антимикробных свойств кардамона, направленных на поддержание положительной флоры ротовой полости и умение снимать при этом многие проблемы, связанные с ней. Стручки кардамона и семена освежают дыхание ротовой полости. Следует лишь просто пожевать их непродолжительное время. Ведь не секрет, что эфирное масло растения является одним из компонентов жевательной резинки.

## Помощь при аллергии

Экстракт кардамона можно использовать и для заболеваний, связанных с дыхательной системой. Он способен расслаблять мышечные ткани трахеи, тем самым снимая спазмы бронхов, приводящие к астме лёгких. Эфирные

ве кардамона, оказывают положительное влияние на образование красных кровяных клеток и клеточный метаболизм в целом, несомненно, играет важную роль в использовании растения при признаках анемических состояний, связанных с образованием красных кровяных телец.

## Лечение кожных заболеваний

Кроме использования в лечебных целях и кулинарии семена растения нашли применение и в косметологической области, где он проявляет себя как очищающее, дезинфицирующее средство, обладающее антиоксидантными свойствами. Эфирное масло, получаемое из семян растения, помимо приятного запаха имеет терапевтический эффект и используется в качестве вспомогательного средства при массажах тела, расслабляя напряжённость мышц. Антибактериальные свойства растения дают возможность применять его масло в качестве антисептика при проявлениях кожных аллергических реакций. Мыло, шампуни, пудры, ароматизированные эфирным маслом кардамона, несут в себе тонкий аромат, ассоциирующийся с восточной культурой, и при использовании успокаивают кожу, наполняя её полезными веществами растения.



## Польза кардамона

На востоке кардамон добавляю в кофе, чай, это придаёт кофе приятный аромат и частично разрушает кофеин, а это помогает избежать побочных эффектов, вызванных действием кофеина. Например, повышение давления, тахикардия, отрицательное действие на желудок. Кардамон используют в ликёрах, в изделиях из теста, в блюдах из птицы и рыбы, во фруктовых блюдах.

Кардамон применяют и в ароматерапии. Аромат кардамона бодрит, согревает, снимает спазмы. Он рекомендован, если у человека есть нарушения периферического кровообращения (то есть постоянно холодные конечности). Кардамон применяется при кашле в виде ингаляций. Прекрасно это средство справляется со стрессами и неврозамми.

## Состав кардамона

Семена кардамона содержат эфирное и жирное масла. Доля эфирного масла в приправе составляет около 8%, именно оно придаёт ей сладковатый и пряный аромат. В состав эфирного масла кардамона входят цинеол, альфа-терпинилацетат, ацетаты, сесквитерпеновые и терпеновые спирты, а также монотерпеновые углеводороды.

Кроме масел химический состав кардамона включает в себя воду, пищевые волокна, фитостерины, золу, минеральные вещества и витамины. Среди макроэлементов, присутствующих в кардамоне, можно выделить железо, цинк, медь и марганец. В группу микроэлементов в специи входят кальций, калий, фосфор, магний и натрий.

Витаминный состав кардамона формируют витамины группы В, среди которых В1, В2, В3, витамин С, а также РР. Калорийность кардамона составляет 311 ккал на 100 г продукта.

## Противопоказания

Кардамон может нанести вред людям, страдающим язвенными заболеваниями и проблемами со слизистой оболочкой желудка, так как это очень сильная приправа. Кардамон противопоказан людям с пищевой аллергией и с повышенной чувствительностью желудка к пищевым продуктам.

Противопоказан кардамон и людям с индивидуальной непереносимостью этой специи. Не рекомендуется употреблять кардамон часто и в больших количествах беременным и кормящим женщинам, так как он может отрицательно подействовать на ребёнка.

Во всём хороша мера. Если у вас нет противопоказаний к кардамону и указанных выше болезней, то умеренное употребление этой приправы окажет только благотворное воздействие на организм. Если же использовать кардамон в больших количествах, то он может причинить вред организму.

**Группа «Травница»**  
[https://vk.com/travnica\\_spbvnica\\_spb](https://vk.com/travnica_spbvnica_spb)



# Стареть можно медленнее

После 40 лет большинству представительниц прекрасного пола всё ещё удаётся выглядеть на 10 лет моложе, но к 60 годам эта задача для многих становится почти невыполнимой.

Мужчины тоже всё ещё стремятся держаться в форме, но получается это далеко не у всех. Изменения, которые происходят в организме, зависят от состояния здоровья, генетики, пола и других факторов.

К сожалению, совсем избежать старения не получится, но замедлить этот процесс вполне возможно. Нужно только учитывать те перестройки в организме, которые приходят с возрастом, и реагировать на них правильно. Посмотрим, что мы можем с этим сделать.

## Другой подход к накоплению жира

После 50 лет жир, кажется, сам по себе начинает откладываться в нашем теле, а избавиться от него становится всё труднее, особенно при стрессе. Кроме того, у женщин меняется распределение жировых отложений.

В молодом возрасте «любимым» местом для жира являются бёдра. Таким способом организм готовится к потенциальной беременности. А после 50 лет жир уже начинает скапливаться преимущественно в области живота.

У мужчин живот всегда был, есть и будет излюбленным местом отложения жира. На самом деле представители сильной половины человечества не могут ничем оправдать свой лишний вес, он является простым результатом недостаточной физической активности и избыточного питания (в редких случаях связан с заболеваниями).

Калорийные угощения теперь должны находиться под очень тщательным контролем. В нашем рационе должно присутствовать достаточное количество клетчатки из овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов, а также постного белка, который содержится в молочных продуктах, мясе и рыбе.

Они нужны нам, чтобы реже испытывать чувство голода и противостоять соблазнам. Для сжигания лишнего жира необходимо заниматься силовыми и кардиотренировками минимум три раза в неделю.

## Быстрая потеря костной массы

У женщин обычно «бонусом» к менопаузе идёт резкая утрата костной массы, что может привести к повышенному риску травм и переломов.

Поэтому несколько раз в неделю рекомендуется выполнять силовые тренировки для развития основных групп мышц (груди, спины, рук, ног, ягодиц и пресса) и увеличить потребление кальция до 1400 мг в сутки.

Для мужчин суточная норма кальция после 50 лет должна составлять до 1200 мг, а совет про силовые тренировки будет актуальным всегда. Кальций можно получить из таких продуктов, как молоко, творог, йогурт, сметана, сыр, семена и орехи.



## Потеря мышечной массы

Медленная утрата мышечной массы наблюдается уже с 25 лет, а в 50 она значительно ускоряется, так как гормон роста и тестостерон вырабатываются уже в меньших объёмах.

Следует употреблять достаточное количество белка, и, как вы уже могли догадаться, выполнять силовые тренировки с использованием собственного веса или дополнительного отягощения.

При этом если нет желания или средств, совсем необязательно записываться в фитнес-зал и брать уроки у тренера. Для поддержания общего здоровья и мышечного тонуса будет достаточно заниматься самостоятельно дома или на спортивной площадке.

## Становятся заметны проблемы с кожей

Дефицит эстрогена у женщин приводит к снижению выработки коллагена, в результате чего кожа становится менее упругой, истончается и стареет. Особенно неприглядно в этот период выглядит целлюлит.

В меню должны присутствовать продукты, содержащие коллаген и способствующие его выработке. Вот список популярных источников коллагена: костный бульон, яичные белки, желатин, курица, говядина, рыба и морепродукты.

Кстати, эти свежие и натуральные продукты также будут полезны для мужчин, потому что уровень тестостерона со временем тоже непрерывно снижается. Как вариант, можно дополнительно использовать пищевые добавки.

## Хуже усваивается белок

Проблема усугубляется, если в рационе почти нет белка. При этом мышечная масса теряется очень быстро. Вы знаете, что синтез и усвоение белка происходят более эффективно, если человек физически активен? Поэтому да здравствуют движение и силовые тренировки! А после них стоит хорошенько подкрепиться белковой пищей.

Отметив 50-летний юбилей, нужно постепенно увеличить потребление белка для поддержания здоровья и мышечной массы. Обычно рекомендуется употреблять примерно 1–1,2 г белка на 1 кг массы тела ежедневно.

Однако эта норма может варьироваться в зависимости от физи-

ческой активности, общего состояния здоровья, индивидуальных особенностей и целей каждого человека.

## Изменение размера и формы стопы

Потеря эластичности связок и сухожилий приводит к удлинению и расширению стоп, а дополнительным фактором, способствующим таким изменениям, могут стать лишние килограммы.

Свою лепту вносит также неправильно подобранная обувь, наследственность и уровень физической активности. Раз в несколько лет необходимо измерять длину стопы, чтобы выбирать обувь правильного размера, а вот от тесной лучше отказаться навсегда.

## Больше шансов на появление артрита

Ревматоидный артрит или остеоартрит, возникающие в результате воспаления суставов и хрящевой ткани, чаще проявляются после 50 лет и снижают подвижность. Как с этим справиться? Выбирайте качественную обувь и при необходимости используйте специальные стельки.

Для улучшения работы суставов полезны регулярные тренировки и растяжка. Также можно принимать пищевые добавки, содержащие хондроитин, глюкозамин и коллаген.

## Сухость во рту

Спровоцировать это неприятное явление могут артрит, диабет второго типа, повышенное давление, болезнь Паркинсона и прочие недомогания. Следствием сухости во рту может стать кариес, грибковые инфекции и заболевания дёсен.

Поэтому важно регулярно пить воду, можно использовать жвачку или леденцы без сахара — они помогают стимулировать выработку слюны. Также необходимо регулярно удалять зубной налёт при чистке зубов.

## Ослабевают волосы и ногти

Перешагнув 50-летний рубеж, многие замечают, что волосы и ногти медленно растут и часто ломаются. Помочь может только увеличение количества кальция в рационе.

Истинная красота, благополучие и долголетие зависят от нас самих — от нашего образа жизни, питания и заботы о физическом и душевном здоровье. Живите с радостью и добротой, стремитесь к гармонии и балансу, и тогда вы откроете дверь к счастливой и полноценной жизни.

Статья написана в ознакомительных целях и не может быть использована для диагностики и лечения проблем со здоровьем. Всегда консультируйтесь с врачом.

Желаю вам здоровья и добра!

**Павел КОРПАЧЕВ**

## Из комментариев:

*Статья, конечно, полезная, но есть одно «но»! Если в 40–45 лет многие мужчины и женщины ещё борются со своим старением, то после 50 начинают активно сдавать свои позиции. Главная проблема нежелания заниматься собой — общая физическая усталость и потеря интереса к жизни.*

*Могу добавить свой способ не стареть. Первое — это, конечно, генетика, которую, как известно, не сделаешь и не купишь, считай, что тебе просто повезло молодо выглядеть. Второе и главное — вредные привычки, сам курил и почти свои позиции. Но судя по своим друзьям, которых уже нет в живых, они пили и курили и к 55 годам их не стало. Третье, самое главное — нужно найти для себя спортивное хобби — любое, чтобы ты мог заниматься каждую неделю и получать не только физическое, но и эмоциональное удовольствие. Для меня это парные латиноамериканские танцы, с удовольствием танцую вместе с женой больше 10 лет, несколько раз в неделю, по два-три часа, без остановки. Получаем не только приличную физическую нагрузку, но и «башенные» эмоции от танца. Поэтому когда люди узнают, что мне почти 60 лет, реально просят показать паспорт!*

**Павел КОРПАЧЕВ**

<https://dzen.ru>





# Цель духовного развития

«Безусловность» — это когда любящему не любить невозможно, такова его природа. Независимо от того, как ответят на эту любовь те, кого он любит. С благодарностью, безразличием или даже с отторжением.

**Второе условие — терпение, самоограничение в чём-то.** В русском языке есть слово «самоотверженность», которое предполагает безкорыстную, искреннюю отдачу самого себя всему, что есть.

Почему такие состояния возможны? Потому что, когда ты просто есть и ты просто любишь, то повышаешь свои вибрации и начинаешь ощущать безграничное счастье, которое является состоянием Бога, Высшего Я. Ведь Он любит абсолютно всех. Даже тех, кто в ответ на посылаемую ему жизнь убивает других живущих или самого себя, лишает себя жизни в ответ на Его подарок, сделанный от любви. Но Бог даже после того ответа не перестаёт любить этого Духа и продолжает ему посылать в дальнейшем жизнь.

Или, например, в ответ на взшедшее Солнце — дар света, дар жизни — люди вместо того, чтобы поблагодарить Его, начинают уничтожать природу вокруг или друг друга. Несмотря на взшедшее Солнце, солдаты идут воевать, они не видят этого дара, они его не чувствуют и не благодарят. Но любовь от этого не уменьшается. Это состояние считается в Мироздании самым высшим по энергиям. И духовное развитие конкретно состоит в том, чтобы достичь этого состояния.

Методы для этого бывают самые разные: религиозные, эзотерические, в рамках более светских атеистических течений. Всё это сделано для различных характеров, убеждений.

Что входит в характер Духа? Его убеждения, эмоциональные реакции на все происходящее и

так далее. Для каждого Духа существует лишь его индивидуальный путь прихода к этому состоянию. Он может как совпадать с индивидуальными путями других, так и расходиться.

В целом, конкретно для духовного развития, нужно любить безусловной любовью. Что такое любить? Это терпеть, верить и прощать. Прощение за то, что кажется несправедливым. Терпение нужно, чтобы не уйти с этого пути, держаться за него. Вера, доверие, открытость — тоже необходимые атрибуты любви.

Любить себя, близких людей, тех, кто рядом, Бога. Тот, кто начинает любить людей, обычно вскоре познаёт опыт того, что существует Бог в любой форме. Это может прийти как духовное откровение, как смена убеждений. Человек так или иначе понимает, что есть Создатель. Когда он это понимает, то повышает вибраций состоит в любви к Нему. И в любви к природе, космосу, к природным силам, которые обеспечивают материальное существование наших тел, — земля, вода и так далее. Эти стихии тоже живые.

Поэтому уважительное отношение к земле, воде (то есть не просто потребляя эти ресурсы, не как хищники, истребляя их, а принимая все меры по снижению загрязнения этих стихий) — это проявление любви к природе.

Эгоизм — это неправильно понятая и пережитая любовь к себе. Человек неправильно понимает любовь. Он понимает любовь не как безкорыстную отдачу, а как просто доставление удовольствия кому-то, например, самому себе в чём-то. Всё от этого неправильного понимания идёт, от инстинктивных программ, плюс подкрепляется низкой вибрацией самого воплотившегося Духа. Это приводит к тому, что так понимаемая любовь начинает проявляться через

инстинкты тела и приводит воплощённый Дух к поиску различных удовольствий, наслаждений сверх предела, которые необходимы для жизни в теле, например, или которые мешают духовному развитию человека.

Человек понимает, что эта вещь его останавливает. Тем не менее, он готов смириться с тем, что его духовное развитие будет останавливаться, готов его поменять именно на эти наслаждения. Это его свободный выбор, на который он имеет полное право. Никто его ни в коем случае за это не осудит. Нужно понимать, что выбор человека свободен и свят, но за любым деянием неизбежно идут соответствующие последствия.

Если духовно-развитый человек видит, что поведение деструктивных людей мешает тому, что он делает, он должен этому препятствовать. Естественно, без негативных эмоциональных реакций. Стараться с любовью, терпением, пониманием не только объяснить этому деструктивному человеку правильные позиции, а просто выявить причину, по которой он так себя ведёт. Сесть, разговаривать и объяснять ему, что его поведение вызывает деструктив и в первую очередь для него самого.

Высокоразвитому Духу нужно объяснить: «Я на тебя не злюсь, я на тебя не обижаюсь. Но твоё поведение мешает мне нести этот Свет другим. Прости. У меня нет возможности давать тебе материальные ресурсы в том объёме, в котором тебе это необходимо. Только лишь потому, что есть другие люди, которые ничем не хуже тебя и которым я должен уделить своё внимание».

Всё это должно быть объяснено без негативных чувств, с позиции здравого и трезвого рассудка.

**По материалам центра «Кассиопея»**

<https://blog.cassiopeia.center>

**Ц**ель духовного развития — это повышение вибраций, чтобы совпасть по вибрациям с Создателем. Вместе с Ним и в Нём создавать миры, поддерживать их.

Как конкретно совершить совпадение с вибрациями Создателя? Для этого нужно знать характеристики вибраций самого Создателя.

Существует учение, которое говорит о том, что сутью энергетических вибраций Бога, Создателя, служит Свет Любви, то есть характеристики этой энергии мы можем перевести по-русски как «Свет Любви». Под словом «любовь» здесь понимается несколько иное состояние, чем под которым привыкли понимать современные русские люди. У нас под словом «любовь» понимается много разных состояний. Древние языки в этом отношении бы-

ли гораздо точнее.

То, что мы называем основополагающей энергией Создателя, это та любовь, которая существует сама по себе, сама в себе, и она способна светить. Она есть Свет. Духовный свет, конечно, не физический. Видимый свет звёзд — это лишь отражение Духовного мира, мира Любви.

Какими характеристиками она обладает, кроме света?

**Первое — это безусловность.** То, что мы называем «любовь» просто потому, что ты любишь. Не потому, что за это будут предлагаться какие-то блага, удовольствия или продвижение по карьерной лестнице, пусть даже по духовной карьерной лестнице. Карьеризм и любовь очень плохо совмещаются, потому что одно предполагает эгоистичность, другое — безусловную отдачу.

## Время заражения сорадованием!

Окончание. Начало на стр. 1.

**Р**адость не является чем-то новым от мира сего. Она изначально присутствует в нас. И чем большее количество людей мы заражаем радостью, тем проще становится жить. Возникают сообщества, группки, коллективы, достаточно часто радующихся людей. Эту силу толпа уже не сломит. Это уже очаг просветления, костёрчик в ночи, вокруг которого собираются оживляющиеся «мертвецы».

Чтобы проявить радость, действительно утвердиться в ней, освободиться от заикливаний, негативной памяти и сюжетов, нужна большая личная сила.

Сила берётся в противостоянии социуму. Наберитесь наглости быть счастливыми. Приготовьтесь к тому, что многим это не понравится. Необходимо наблюдать за собой, когда сваливаешься в депрессию, и рассматривать это как падение, пригибание к земле, принижение собственного достоин-

ва, и восстанавливаться, зная, что усилие обязательно откроет внутренний источник радости.

Также источником личной силы является трезвый самоанализ под девизом «Ну и чего ты такой несчастный?» Попробуйте проговорить вслух причины своих несчастий. Чем дальше, тем больше вы будете хохотать над маразмами, которые заставляют вас быть несчастными.

Конечно, трудно вытащить душу из-под внушений и заморочек. Мы плачемся по случаю любой болезни и называем это чувством. Известно, что плохое настроение губит организм и отравляет пространство. Но мы понимаем это умственно. Мы обессиливаем из-за того, что постоянно соперничаем друг другу. У нас невообразимо силён эмоциональный стереотип соперничества несчастия. Мы не умеем сорадоваться, совеселиться. Хорошее состояние — не повод веселиться для современного человека. Конеч-

но, вас не поймут, если вы станете хохотать на кладбище. Но сделайте грустное лицо, постарайтесь остаться внутри спокойными. Подумайте о том, что это должно было случиться. Разлука естественна. Когда-то уйдёте и вы, и все остальные. Таков цикл жизни.

Ещё личную силу можно имитировать. Имитация пробуждает источник внутренней силы. Если вам плохо, потрудись представить себе, что вы уже сильны. Вы стоите на сцене, как актёр. Сыграйте сильного человека. Играйте по настоящему, пока не надоест. Игра — простой метод вызывания Силы. Человеческое тело устроено так, что если мы начинаем разыгрывать нужную нам роль, то вслед за этим приобретаем соответствующие внутренние состояния. Как Мюнхгаузен, мы тащим себя за волосы из болота. Для достижения нужного эффекта необходимо помнить о тесной взаимосвязи души и тела, психики и физиологии. Используя данную методику в на-

правлении радости, отсоединения от социальных заморочек, мы реально приобретаем эти качества.

К сожалению, люди ищут всяких оправданий: «Что ж это я буду прикидываться, когда на душе так плохо?!» Самое ужасное, что под знаком таких размышлений проходит вся жизнь. Ещё Рерих говорил, что сострадать могут люди, а сорадоваться — только ангелы. Когда мы отвечаем радостью на радость, когда признаём, что его радость лучше, чем наша печаль, мы служим Богу, природе, становимся гейзерами этой радости. Мы открываем в сердце заслонку, и оттуда извергается некий сладостный, радужный поток.

Продать душу дьяволу означает жить, как все. Отдать тело, ум, настроение, счастье, время массе. Речь не идёт о людях, составляющих массу. Толпа — это отдельный субъект, что-то предельно скучное, серое. Недаром во все времена её называли чернью. Любимый человек ценен, когда он выхо-

дит из толпы. Задача жизни и заключается в том, чтобы всех вывести из толпы и расставить на свои места, чтобы каждый человек ощущал себя ценным, не возносясь над другими, чтобы человек не доверял голосам, которые призывают его расстраиваться, чтобы его выворачивало наизнанку от таких расстройств. И тогда он будет тысячу раз прав, потому что приятное — это голос Бога в душе. Человек, который разрешает себе радоваться, не хочет жить в общей глупости, во тьме и серости. Он пока не может спасти всех, но спасает для начала хотя бы себя. А потом он заразит спасением всех остальных.

Это подвиг, потому что очень трудно решиться идти против всех, против инертной, компьютеризированной, зашоренной массы, замучившей себя собственной глупостью.

Счастливым и гармоничным человек ничего не хочет объяснять людям. Он никого не насилует, не мучает, не объясняет и не оправдывается. Для начала он просто выходит из игры. Он существует. Это внутреннее решение: разрешение себе стать самим собой.

**По материалам www.soterichlog.ru**



1. Самое важное в вашей жизни — это близкие люди. Всегда ставьте их на первое место. Они важнее вашей работы, хобби, компьютера. Цените их, словно они — это вся ваша жизнь. Потому что так оно и есть.

2. Вещи собирают пыль. И чем меньше вещей вы имеете, тем более свободны. Покупайте с умом.

3. Жизненный опыт — одна из самых важных вещей в жизни. Однако мы порой забываем о том, что наша мудрость — это опыт, полученный в течение многих лет. Опыт старшего поколения очень для нас важен, так как он несёт в себе жизненные уроки — самые ценные знания.

4. Жизнь — это то, что есть сейчас. Научитесь жить настоящим моментом и перестаньте надеяться на иллюзии в будущем.

5. Страх — это иллюзия. Большинство вещей, которых мы боимся, никогда не случатся. Но даже если они происходят, то зачастую оказываются не такими плохими, как мы думали. Для многих из нас страх — это худшее, что может случиться. Реальность не так страшна.

6. Долги того не стоят. Тратьте деньги по своим возможностям. Живите свободно.

7. Ваши дети — это не вы. Вы приводите детей в этот мир и заботитесь о них до тех пор, пока они не могут сделать этого сами. Обучайте их, любите, поддерживайте, но не меняйте. Каждый ребёнок уникален и должен прожить свою жизнь.

8. Дружба требует внимания. Оберегайте дружбу, как декоративное растение!

9. Возраст — это число. Когда вам 20, вы думаете, что 50 — это кошмар. Но когда вам 50, вы чувствуете, что вам 30. Наш возраст не должен определять наше отношение к жизни. Не дайте цифрам изменить вас настоящего!

10. Позёрство строит стены. Создание образа другого человека с целью впечатлить кого-то сыграет с вами злую шутку. Очень часто люди видят вас настоящего сквозь образ, и их это отталкивает.

11. Физические упражнения — это сила. Занятия физкультур-



# УРОВНИ ЖИЗНИ

рой на постоянной основе должны стать частью вашего образа жизни. Это делает вас сильнее физически, морально и эмоционально. Также это улучшает здоровье и внешний вид. Физкультура — это лекарство от всех болезней.

12. Обида причиняет боль. Отпустите её. Другого правильного пути просто нет.

13. Страсть улучшает жизнь. Когда вы находите любое занятие, от которого без ума, каждый день становится подарком. Если вы ещё не нашли своё любимое занятие, поставьте себе цель сделать это.

14. Путешествия дают опыт и расширяют сознание. Путешествия делают вас интереснее, мудрее и лучше. Они учат взаимодействовать с людьми, их привычками и культурами.

15. Вы не всегда правы. Мы думаем, что знаем ответ на любой вопрос, но это не так. Всегда есть кто-то умнее вас, а ваши ответы не всегда верны. Помните об этом.

16. Это пройдёт. Что бы ни случилось в жизни, это пройдёт. Время лечит, а вещи меняются.

17. Вы определяете своё предназначение. Жизнь скучна без цели. Решите, что важно для вас, и постройте свою жизнь вокруг этого.

18. Зачастую риск — это хорошо. Чтобы изменить свою жизнь, приходится рисковать. Принятие обдуманных и рискованных решений помогает вам расти.

19. Перемены всегда к лучшему. Жизнь меняется, и не стоит сопротивляться этому. Не бойтесь изменений, плывите в потоке и воспринимайте жизнь как приключение.

20. Мысли не реальны. Ежедневно в голове пролетают тысячи мыслей. Многие из них — негативные и пугающие. Не верьте им. Это всего лишь мысли, и они не станут реальностью, если вы им не поможете.

21. Вы не можете контролировать других. Мы хотим, чтобы окружающие нас люди вели себя так, как хочется нам. Но реальность такова, что мы не можем изменить других людей. Уважайте уникальность и независимость каждого человека.

22. Ваше тело — это храм. У каждого из нас есть что-то, что мы ненавидим в своём теле. Но наше тело — это единственное, что принадлежит только нам. Относитесь к нему с уважением и заботьтесь о нём: не пейте, не курите, правильно питайтесь и ведите активный образ жизни.

23. Вы справитесь. Не важно, какая ситуация возникла у вас в голове. Реальность такова, что вы можете с этим справиться. Вы гораздо сильнее и мудрее, чем думаете. Вы пройдёте сквозь это и переживёте.

24. Благодарность делает человека счастливее. Причём не только того, кому адресована благо-

дарность, но и того, кто её говорит. Не забывайте благодарить людей за всё, что они для вас делают.

25. Прислушайтесь к интуиции. Ваши рассуждения очень важны, но интуиция — это ваша суперсила. Она использует ваш опыт и жизненную модель, чтобы найти ответ на любой вопрос. Иногда она возникает спонтанно, и лучше прислушайтесь к ней.

26. Честность к самому себе — это свобода. Будьте честным с самим собой. Самообман — это ослепление самого себя.

27. Идеалы скучны. Перфекционизм делает вашу жизнь скучной. Наши отличия, особенности и недостатки — это то, что делает нас уникальными. Помните об этом.

28. Действуйте, чтобы найти цель в жизни. Она не найдёт себя сама. Помогите ей в этом и делайте всё возможное, чтобы отыскать цель.

29. Маленькие вещи тоже важны. Все мы ждём больших побед и достижений, забываем о том, что они состоят из мелких и иногда даже незаметных шагов. Цените эти шаги.

30. Учитесь. Всегда. Если вы думаете, что знаете хотя бы 1% всего, что есть в нашем мире, то вы ещё никогда так не заблуждались. Учитесь каждый день, узнавайте что-то новое о разных вещах. Учёба держит наш мозг в тонусе даже в зрелом возрасте.

31. Безпокойство бессмыслен-

но. Вам стоит беспокоиться только в том случае, если это приведёт вас к решению проблемы. Но природа безпокойства такова, что этого никогда не случится. Безпокойство отключает мозг, и вы просто не в состоянии решить сложившуюся ситуацию. Поэтому научитесь справляться с безпокойством и постарайтесь избавиться от него.

32. Исцелите свои раны. Не дайте ранам из своего прошлого сказываться на вашей настоящей жизни. Не притворяйтесь, что они ничего не значат. Найдите поддержку у близких людей.

33. Проще — лучше. Жизнь полна сложностей, путаниц и обязательств, которые делают её только хуже. Простая жизнь даёт пространство для радости и любимых занятий.

34. Делайте свою работу на «отлично». Если вы хотите чего-то добиться в жизни, вам придётся поработать. Конечно, есть редкие исключения, но не надейтесь на них. Надейтесь на себя.

35. Никогда не поздно. Поздно — это лишь оправдание для того, чтобы не пытаться. Добиться поставленных целей можно в любом возрасте.

36. Действия исцеляют тоску. Любые действия — это лекарство от безпокойства, прокрастинации, тоски и тревоги. Перестаньте думать и сделайте хоть что-нибудь.

37. Отпустите предрассудки. Не будьте привязаны к мнению или убеждениям общества. Будьте открытым для любой возможности или идеи. Вы удивитесь, как много возможностей даёт жизнь, если их не отвергать.

38. Слова имеют значение. Думайте, прежде чем говорить. Не используйте слова для того, чтобы обидеть человека. Когда вы сделаете это, назад дороги уже не будет.

39. Живите каждым днём. Когда вам будет 90 лет, сколько дней у вас останется? Живите и цените каждый из них.

40. Любовь — это ответ на любой вопрос. Любовь — это то, почему мы здесь. Это сила, которая движет миром. Делитесь ею и выражайте её каждый день. Делайте мир лучше!

<https://vk.com/club175881267>

## Цитаты Сергея Лазарева

- Я раньше не понимал, почему в культуре существует негласное правило, запрещающее чтение во время еды. Оказывается, еда с книгой, перед экраном телевизора, за обсуждением политических и семейных проблем может травмировать душу человека, потому что во время еды информация свободно проходит в подсознание.
- Любое заболевание, будь то нарушение на уровне органики или функциональное, тормозит развивающуюся в душе агрессию.
- Знаете, почему вы пьёте? Человек должен любить окружающий его мир, а если он любви к миру не испытывает, у него в душе развивается состояние дискомфорта, начинается душевная мука. Человек пытается приглушить душевную боль с помощью хоть каких-то средств. Это приводит к наркомании, алкоголизму, различным видам токсикомании. Истинная причина наркомании и алкоголизма — это пониженный уровень любви в вашей душе. А возникает такое состояние из-за сильных обид, из-за подавления

- любви к людям.
- Хотите, я дам вам совет, как быть здоровой и долго жить? Никогда ни к кому и ни к чему не предъявляйте претензий. Ни к судьбе, ни к Богу, ни к прошлому, ни к людям. Внешне ведите себя как угодно, но внутри — любая ваша претензия есть программа уничтожения того, к кому вы её предъявляете. Клетка не может предъявлять претензии к организму, исходя из своих личных интересов. Не может, ибо это программа распада организма. Такая клетка отторгается, заболевает.
- В быту мы часто позволяем себе плохо отзываться о людях, о самих себе, о своей судьбе. Оказывается, эта привычка разрушает у человека... зубы.
- Мы всегда подсознательно первыми обижаем того, кто потом своим поведением наносит нам обиду.
- Дело в том, что заповеди Христа обращены не к форме, а к содержанию, к нашим эмоциям. «Ударившему тебя по щеке подставь и другую» — это не есть отрицание физической защиты.

- Это означает, что ответной агрессии не должно быть внутри.
- Реально изменить ситуацию вокруг себя можно, только меняя себя. Первое, что надо сделать: отказаться от желания управлять ситуацией. Понять, что ситуация, в мелочах работает против, в главном работает на вас.
- Представьте, что вы познакомилась с прекрасной женщиной, ваша душа рвется к ней, и вы готовы рыдать от счастья, когда думаете о ней, у вас все дрожит внутри, в душе появляется чувство необъяснимой и невыразимой красоты. Вы чувствуете, что начинаете меняться, душа становится добрее и красивее. Вы считаете, что это любовь, но это не любовь это пол-любви. А теперь представьте, что любимая женщина оскорбила вас или предала, или недостойно себя повела. И если все эти чувства, которые вы испытали вначале, сумели сохранить, то вот это уже настоящая любовь. Настоящее познание мира начинается не столько с удовольствия и боли, а вернее, с преодоле-

- ния её. Высшую боль может выдержать тот, кто может выдержать высшее счастье.
- Начинайте с ощущения, что каждую секунду все, что есть вокруг Вас, может исчезнуть, что любимый человек каждую секунду может предать, уйти, оскорбить или умереть. Что каждую секунду можете умереть и Вы. Тогда понемногу претензии уйдут, а любовь останется. Ваше чувство любви ни от чего не должно зависеть.
- Божественной милостью нельзя управлять своим ожиданием.
- Нельзя молиться тому, кого ненавидишь. Оказывается, любое прямое недовольство Богом проходит в душу и остаётся там. И затем в критической ситуации человек начинает молиться, но его молитва не срывается. Кроме прямых претензий к Богу, есть косвенные. Они идут через три момента. Первый — недовольство Богом через окружающий мир, общество, государство, группу людей. Второй — претензии к Богу через родителей, любимых и близких людей. Третий — претензии к Богу через недовольство ситуацией, собой, своей судьбой.

- Любое длительное недовольство собой или ситуацией есть подсознательная обида на себя, на судьбу и на Бога.
- Любимый метод лечения, не опирающийся на духовное развитие человека, ведёт к деградации.
- Когда человек искренне просит прощения, его душе может быть очень больно, потому что это изменение.
- Замкнутость, нежелание и неумение общаться с людьми — это один из признаков высокой гордыни.
- Через сознание, логику, упрёки и требование воспитывать людей нерезультативно. Почувствуйте абсолютную внутреннюю беззащитность. Отбросьте всё, кроме любви.
- Отношения с человеком — средство для развития любви, и сами отношения — не цель.
- Если кто-то проявляет агрессию ко мне, значит, у меня в душе есть аналогичная программа. Я её убираю, и атака прекращается автоматически. Любая форма агрессии невозможна, если в моей душе нет аналогичной программы.
- Мировоззрение человека, его эмоции воздействуют на временное тело сильнее, чем физические поступки.

# Читайте ребёнку вслух

Мы привыкли считать, что образование — дело дорогое. Что у детей из состоятельных семей и у детей высокообразованных родителей гораздо больше форы на самом старте и куда больше образовательных возможностей. Но оказывается, что для хорошей учёбы в школе не так важно, из бедной семьи ребёнок или из богатой, высшее у его родителей образование или всего несколько классов.

Важно только одно — чтобы дети были успешны в жизни и хорошо учились в школе, родители готовы вкладывать большие деньги в их образование. Но лучшее средство помочь ребёнку стать умным и успешным — у них в руках. И оно не требует ни знания методик, ни больших капиталовложений, ни дорогих гаджетов. Только времени и желания.

Чтобы обеспечить здоровому ребёнку хорошее развитие речи и интеллекта, с ним надо много разговаривать, много ему читать и много с ним играть. Причём главное, конечно, читать. Это ужасно правильные слова, а правильные слова мы обычно пропускаем мимо ушей. Но, может быть, имеет смысл подкрепить правильные слова данными научных исследований.

Этой теме, например, посвятили несколько научных работ американцы Бетти Харт и Тодд Рисли. Данные их исследований показывают, что школьные успехи 9–10-летних детей прямо зависят от того, сколько с ними говорили в возрасте до трёх лет, а не от того, сколько получает папа и есть ли у мамы докторская степень.

Родители самых успешных школьников могут быть какими угодно по уровню образования и доходов, но их всех отличает одно: они очень много и осмысленно разговаривают со своими детьми.

Чем ниже культурный уровень семьи, тем меньше с ребёнком говорят, тем бессмысленнее ответы на его вопросы («Почему вода мокрая?» — «по кочану» или «отстань»), тем больше всяких «не лезь» и «нельзя» приходится на одну положительную просьбу вроде «сходи туда-то» или «сделай то-то».

Барбара Тизард и Мартин Хьюз в 1984 году обратили внимание, что более социально благополучные матери обсуждают со своими детьми больше разных тем и реже игнорируют их вопросы. А Джери Брофи в 1970 году выяснил, что, напротив, менее социально благополучные матери, помогая детям

сортировать игрушки, дают меньше объяснений и больше указывают на ошибки.

А вот когда родители начинают читать детям, то всякая социальная разница между ними стирается. И богатые, и бедные, и образованные, и необразованные в это время ведут себя одинаково: как хорошие родители. Все они дружелюбно и конструктивно взаимодействуют с детьми, не одёргивают их, не ограничиваются запретами и приказами, а много разговаривают, задают вопросы сами и адекватно отвечают на вопросы детей.

Эрика Хофф-Гинсберг пишет, что именно при чтении книг речь родителей становится богаче и разнообразнее, а ответы, которые они дают детям, побуждают детей развивать тему дальше. Именно такой (как учёные говорят, интерактивный) стиль общения с ребёнком и закладывает фундамент для развития речи и хорошей учёбы: дети учатся сложным мыслительным операциям.

Больше того: именно от этого зависит в дальнейшем, как и сколько дети будут читать, как понимать прочитанное и насколько легко им будет учиться. Но, может быть, когда они научатся читать —



пусть читают сами? Хватит, больше уже? «Пусть сам читает, он уже умеет», — услышала я недавно от родителей первоклассника.

Американский журналист и неутомимый пропагандист чтения детям вслух Джим Трелиз считает иначе: «Чтение вслух — это реклама чтения».

Умение понимать на слух у детей формируется раньше, чем умение читать (понимать услышанное дети учатся примерно с рождения до 5,5 лет, а понимать прочитанное — с 5,5 до 13). Слушать им легче, чем читать, — особенно пока чтение не стало для них лёгким, автоматическим процессом.

До этих пор они слишком много сил тратят на расшифровку и понимание прочитанного, и слишком мало остаётся удовольствия, ради которого всё и затевалось. Однако дети вполне могут понять на слух книгу, которую ещё не смогут прочитать сами. Поэтому ещё одна важная причина читать подросткам — это «расширить меню», по выражению Трелиза.

Если хотите, чтобы ребёнок узнал, о чём говорится в вашей любимой книге, — читайте ему сами. «Девятилетка только что прожил два тяжёлых года обучения, тестирования, работы, теперь он умеет читать, но думает о чтении как о

тяжком труде», — говорит Трелиз.

Всё это становится особенно важно, если ребёнку трудно читать из-за плохого зрения, например, или из-за дислексии. Тогда чтение вслух — это и совместная работа, и общее удовольствие, и возможность осилить школьную программу, и открытая дверь в мировую культуру.

А главное — это тихое, уютное, счастливое домашнее занятие, остров безопасности среди бушующих школьных страстей, среди эмоциональных водоворотов подросткового периода. Это и возможность поговорить со своим подростком, и обсудить трудные вопросы с безопасной дистанции на примере литературных героев.

Удивительно, насколько легко родители подрастающих детей сдают свои крепкие родительские позиции, жертвуя самым счастливым, самым домашним, самым тёплым занятием, препоручая его учителям и нянькам, учебным центрам и развивающим студиям. И оставляя себе всё самое унылое, самое невкусное, самое скучное: контроль за успеваемостью, уроки и бодания по поводу уборки в детской.

**Ирина ЛУКЬЯНОВА**

<https://vk.com/whatisgood2>

## Советские игры

Тут как-то гуляли во дворе с дочкой, девочки так сильно орали!

Я им говорю:

— Всё, хватит, все успокоились. Играем в магазин!

— Как это? — спросило поколение гаджетов.

— Вот у нас есть три лавочки, рвём траву, аккуратно раскладываем на кучки, — объясняю я им древнюю советскую игру девочек. — Это укроп будет, эти жёлтые цветки — лук, эти синие — слива. Ну и дальше, на что хватит фантазии.

Дети быстро организовались. Набрали флоры, всяко её сортируют.

— Пакеты, — говорю. — Мы лопухами пользовались.

Торговля пошла бойко. Все друг у друга покупают. Открываются новые точки. Появились конкуренты с колбасной палаткой. Подключились бабушки. На всю пенсию, точнее, листики, накопили у своих родственников товар на борщ. Одна современная бабуля заявила, что ей нужна доставка, она не набегает тут за укропом. Соседний двор стал заглядываться, тоже пошёл собирать подножный корм. Цены даже стали сбивать, заразы.

В общем, на часа полтора игры хватило. Всё-таки мы, советские дети, знали толк в играх. Это вам не в гаджеты пялиться с утра до вечера!

**Анна ШМЕЛЕВА**

## В ДЕТСТВЕ ДЛЯ СЧАСТЬЯ НУЖНО БЫЛО ВСЕГО ЛИШЬ ПАРУ КУСТОВ ДА ДЕРЕВЬЕВ



## Будьте внимательны при выборе книги для ребёнка!

Недавно с коллегой испытала культурный и педагогический шок, когда зашли в один из книжных магазинов города Макеевки.

Среди ярких детских энциклопедий и хрестоматий стояло это — серия книг «секспросвета» для детей от 6 лет. Своей «занимательной» книгой издательство «ЭКМО» пробило дно.

Автор книги — начальник кафедры сексологии Академии социально-экономического развития (и ещё много должностей через запятую) Евгений Августович Кашенко. Книга «Про это» рассказывает дошкольникам о сексе, обрезании, стерилизации, оргазме, педофилах, инцесте и прочих занимательных для ребёнка 6–10 лет вещах. Всё это сопровождается фотографиями и реалистичными рисунками.

На днях нашему кабинету литературы подарили великолепную книгу Владимира Борисова «Песнь Земли», в которой дед беседует с внуком о доброте и справедливости, о чистой любви и настоящей дружбе.

В книге Евгения Августовича дедушка тоже беседует с внуком: показывает малышу на экране компьютера «пенис в возбуждённом состоянии».

Я возмущена тем, что это читиво появляется на прилавках наших магазинов, рядом с книгами о героях Новороссии, со сборником поэзии «Великий Блокпост»!

Подобные «энциклопедии» — прямой удар по нашим детям!

Толерантных предупреждаю: в дискуссии вступать не намерена. В народной культуре было несколько этапов взросления, инициации, и юноши и девушки всё узнавали в срок и не таким похабным образом. Чистота любви, переходящей в союз двух сердец, не давала болезненных отклонений в будущем. А что мы получим, покупая ребёнку 6 лет книгу, в которой вместо Лисы с Петушком он увидит «пенис в возбуждённом состоянии»?!

**Лилия Петровна ПОТИЙКО,**

учитель школы № 89

г. Макеевки (ДНР)

**Группа «Научи хорошему»**



# Кем хочешь стать, когда вырастешь?

Недавно невольно услышала диалог. К маме с маленьким ребёнком подошла её подруга. Потрепала ребёнка по волосам и спросила: кем хочешь стать, когда вырастешь? Ребёнок со скукой перечислил пару профессий, подруга мамы кивнула и отключилась от ребёнка.

У детей с детства спрашивают: «Кем ты хочешь стать?». Если вы об этом спрашивали детей, положив руку на сердце, ответьте, пожалуйста, с какой целью? А мало знакомые ребёнку люди такое обычно спрашивают для поддержания разговора или чтобы просто умилиться: какой милый малыш.

Такой вопрос закрепляет у ребёнка идею: «Я могу знать, кем хочу быть. Если меня об этом спрашивают, значит, во мне есть эта информация и её просто нужно найти внутри себя». Потом ребёнок вырастает и приходит к психологу с вопросом: «Чего я хочу? Я себя не понимаю. Давайте найдём, чего я хочу». И подразумевает, что в нём ответ уже готов, просто нужно его извлечь. Но это работает, мягко говоря, не совсем так.

Чтобы понять чего хочу, важны два базовых условия:

1) я отменно чувствую свой внутренний отклик нравится/не нравится: хочу я этот йогурт или нет, нравятся ли мне танцы или нет, хочу ли на прогулку или нет;

2) пробую много разных действий, ошибаюсь, бросаю, пробую новое и каждый раз корректирую курс, иду за тем, куда манит внутренний отклик: попробовал танцы — не моё, бросил. Попробовал коньки — не моё. Попробовал теннис — о, нравится, но не очень. Попробовал бадминтон и настольный теннис. Ура, моё!

А обычно наоборот:

1) часто не дают сформироваться внутреннему отклику, сби-

вают чувствительность:

- не дают спать, выпихивая в 6 утра из кровати нестись делать очень важные дела;

- пичкают едой, которая не нравится или когда он не хочет;

- объясняют, что ему холодно, когда на самом деле тепло;

- выбирают друзей и учёбу.

Конечно, взрослые хотят как лучше, чтобы «стал образованным человеком». Но такой образованный человек годам к тридцати понятия не имеет, кто он и чего хочет, и только начинает прояснять свой внутренний отклик и что ему нравится.

2) не учат ошибаться. Любый новый опыт формируется в действиях через пробы и ошибки, а не поиск готовых ответов внутри головы.

Вместо этого:

- стыдят за ошибки;

- ругают, если не получилось с первого раза;

- не учат ставить результат учёбы, заставляют делать миллион бесполезных и вредных действий, которые не ведут к нужному результату;

- не учат учиться, осваивать новый опыт, корректировать путь.

А потом взрослые искренне удивляются: почему ты не понимаешь, чего хочешь? Тебе же так нравилась математика и карате! И ребёнок искренне говорит: не нравилось. Это вы так решили.

Поверх несформированного импульса «нравится/не нравится» и страха ошибок пытаются выпытать, кем он хочет быть. Даже на профориентацию отправляют. Увы, он даже не понимает, чего на обед хочет, не то что кем хочет стать.

А ещё многие дети понятия не имеют, как устроены профессии. Например, он когда-то увидел в мультике, как аплодируют пилоту и теперь всем говорит: «Буду пи-

лотом!»! Взрослые радуются и поощряют.

## Когда этот вопрос полезен

1. Когда вы устанавливаете контакт с ребёнком и выясняете, почему ему нравится именно эта профессия. И тогда он может сказать: я видел, как хлопают пилоту, хочу чтобы и мне хлопали! И тогда можно пойти глубже, спросить, что именно нравится. Конечно, ребёнок не скажет прямо: «Хочу признания и восхищения, буду артистом и получать аплодисменты». Но можно мягко расспросить: «А почему именно пилотом? Что именно нравится?»

2. Когда вы изнутри описываете профессии. Можно вместе разобрать на видеопримерах, а лучше сводить и показать, как устроены разные работы изнутри на самом деле.

3. Когда вы помогаете ребёнку разобраться, каков он: какой тип мышления, склонности, скорость реакции, моторика, усидчивость. И в каких профессиях это наиболее реализуемо.

А сейчас я отвечу на вопрос: «Кем хочешь стать, когда вырастешь?» от лица выросшего ребёнка. Если это спрашивать без прояснений.

Чтобы я понял, кем хочу стать, научите меня понимать свои потребности и желания, тогда я научусь выбирать то, что мне нравится;

научите, как понять свои склонности и таланты и применять их;

поговорите со мной о том, как устроены разные работы изнутри, покажите мне видео или сводите показать, как работают врачи, продавцы, строители, парикмахеры. Зная свои склонности, психотип, моторику, скорость реакции,



я посмотрю и пойму, что из этого мне ближе;

покажите мне, как жить в любви, эмпатии и уважении, чувствовать внутренний импульс, чтобы я мог на это полагаться при выборе. А ещё научите меня бережно относиться к самому себе. Тогда я буду чувствовать себя ценным, важным и значимым, и буду выбирать работу по душе, а не брать то, что дают, даже если мне это не нравится просто потому, что мне страшно и стыдно претендовать на хорошее.

Конечно, мы, родители, хотим дать своим детям всё самое-самое. Только иногда мы и сами

не понимаем, что давать и как. И даём не то, что будет работать на цель в будущем — счастливый, самодостаточный человек, а идём привычными маршрутами. Мы молодцы, что любим своих детей. И будем ещё большими молодцами, если добавим в эту любовь то, что в будущем поможет ребёнку стать классным специалистом. А это далеко не хорошие оценки, а умение чувствовать себя, ошибаться и идти к своей заранее поставленной цели.

**Юлия СЫПАЧЕВСКАЯ**

<https://vk.com/sattvamama>

## Простой и гениальный приём учителя



Этот был поучительный урок, который мне и моим одноклассникам подарил жизнь году этак в 1978.

Наш учитель истории внезапно «свалил» по комсомольской линии (понадобился где-то) прямо среди четверти, и мы, естественно, моментально расслабились, ибо тётки-исторички в школе были куда мягче Сан Саныча. Однако директор проявила удивительную расторопность и практически мгновенно вывела на замену нового игрока со стороны.

В класс явился дедок лет под 70. Внешности он был интеллигентной, что-то типа Басиллашвили из «Осеннего марафона», только постарше лет на 20. К огромному сожалению, не вспомню его имени, а потому буду пока именовать дедом.

Итак, дедушка решил прощупать уровень знаний своей новой паствы и начал со страшной педагогической ошибки: сказал, что бояться не надо, так как дабы не омрачать знакомства, двоек он ставить не будет. Тут джентльмены и леди моментально расслабились — к доске выходили, но ответами себя и публику не утруждали, а дружно докладывали новенькому, что таких сложных вещей, о которых он спрашивает, ещё не про-

ходили. Дедок даже немного расстроился и как бы в поисках выхода из тупика кому-то из вечных двоечников предложил, что если тот напишет на доске столбиком 15 дат и сможет назвать, что же произошло в указанный год, то получит в длинный ряд своих «баранок» сразу целую четвёрку!

Писать можно абсолютно любые даты, но только в хронологическом порядке!

В воздухе запахло редчайшей шарой! Четыре балла за 15 дат! Предложение было настолько заманчивым, что у стоящего перед доской рука сама за мел схватилась. После строгого Саныча это было «золотой жилой». Тут же ещё пара наиболее расторопных одноклассников предложила учителю обменять их столбики с годами на его четвёрки. Дед согласился, работа закипела.

Наш двоечник написал среди полутора десятка дат и 1961 год, в виду он имел полёт Гагарина, но в радостной атмосфере «золотой лихорадки» решил пошутить и добавил к словам о покорении Космоса и сообщение, что и он родился такого-то числа того же года. Это «открытие» было встречено взрывом хохота ровесников, но дед неожиданно похвалил его и посоветовал на будущее осталь-

ным тоже не стесняться и включать даты рождения родителей, бабушек и дедушек, а также другие важные личные и семейные даты в общую хронологию. Слово дед сдержал — все участники заезда получили свои четвёрки.

На следующей урок на ту же оценку надо было записать и пояснить уже штук 40 дат, а через пару недель столбиками дат вся доска была покрыта. Хронология сдавалась нам, хоть и с боями, но каждый день.

Тогда я внезапно сделал для себя открытие, что моей бабушке в 1917-м было 8 лет, а поженились они с моим дедом перед самой коллективизацией... 1941 год — мама во втором классе; немцы в Симферополе; облавы, полицаи запикивают в душегубку рыжего одноклассника вместе со всей семьёй и с грудничком — евреи... История ожила, стала осязаема и превратилась в одно многоликое целое.

Это был простой и гениальный приём учителя, каждый смог почувствовать причастность к жизни всей страны и увидел себя в общем строю со своими и соседскими дедами.

**Олег СТАРОДУБЦЕВ**

<https://vk.com/detiroditeli>

# Дети не пришли в этот мир, чтобы быть нашими батарейками



Я сейчас смотрю на чудесную малышку, бегающую возле сцены, и улыбаюсь. И вы тоже? Когда мы в здоровом состоянии, у нас только взгляд на это маленькое чудо провоцирует всплеск окситоцина, гормона нежности, привязанности, близости. Но чтобы у мужчин и женщин вырабатывался гормон окситоцин, необходимо выйти из состояния «диагноза». Когда мы не наполнены, то находимся в состоянии выгорания. Так вот синдром эмоционального выгорания — это и есть диагноз, который сопровождает всех молодых родителей. А молодые родители — это родители детей возрастом до семи лет. Этот диагноз сопровождает всех молодых родителей, всех людей сопровождающих профессий и руководящих работников и выражается словами: «Хочу на необитаемый остров. Хоть на 15 минут».

Синдром эмоционального выгорания опасен тем, что мы теряем чувствительность к происходящему, нам не хватает чувства юмора, чтобы в большей степени реагировать адекватно на ситуации. Когда мы находимся в состоянии син-

дрома эмоционального выгорания, то находимся как будто бы в режиме скринсейвера: пришёл какой-то запрос — мы включились, а потом сразу же выключились. А как ведут себя дети, когда мы в этом состоянии? «Мам, мам, ну мам», — они делают всё возможное, чтобы привлечь к себе внимание, но делают это непродуктивным способом. Либо же пытаются взять за нас ответственность, обнять нас, пожалеть, и в этот момент они теряют доступ к своему ресурсу. И когда мы видим, что наши дети становятся серьёзными не по возрасту, что они жалеют нас, это, возможно, значит, что мы там — в этом синдроме эмоционального выгорания.

## Фазы эмоционального выгорания

Первый признак синдрома и первая его фаза — это когда мы начинаем раздражаться. И если в ответ на любое непродуктивное поведение ребёнка или взрослого вы начинаете раздражаться, это хорошо, значит, у вас есть силы. Потому что следом начинается фаза астенического синдрома, когда

мы плачем, у нас опускаются руки и мы впадаем в депрессивное состояние. Третья фаза уже больше относится к психиатрии. Поэтому предпринять меры нужно уже на первой стадии.

## Что делать и где искать ресурсы

Когда мы опустошены, то ожидаем чего-то от мира, что кто-то в нас что-то вложит. Но ведь возможно, что тот человек, который находится рядом с вами, тоже в таком же состоянии «пустого стакана». И вот встречаются вечером два таких «пустых стакана» и звяк друг о друга, а выглядит это снаружи — вербально как претензия. Для меня первый звонок того, что я сама начинаю выгорать, это когда у меня появляются претензии. И тогда мы становимся перед выбором: либо ждём, чтобы кто-то нам помог, либо начинаем действовать сами. Самонаполненность — это значит, что мы сами берём ответственность за своё состояние, это более продуктивно и вообще это признак взрослого человека.

Мы с вами находимся в детоцентрической культуре, для которой принято, что мама и папа должны жертвовать собой. И первый шаг, который нужно сделать, чтобы выйти из этого синдрома и начать самонаполняться, — признать то, что мы — самые лучшие родители для своих детей, именно те родители, которых пригласили в жизнь этих детей.

Второй шаг — начать искать ресурс, а для этого нужно определить, куда этот ресурс девается. А чаще всего он уходит в наше эмоциональное состояние, в то, что мы не реагируем на сигналы своего тела, когда нам пора остановиться, когда нам уже, например, пора поспать. Чтобы искать ресурс, нужно понять, какие каналы восприятия у нас не задействованы (в процессуальной терапии, одном из любимых моих терапевтических подходов, есть описание этих каналов):

### Канал тела

Это когда мы танцуем, двигаемся, занимаемся йогой, спортом, плаванием, ходим на прогулки. А ещё это прикосновения, тёплая ванна, массаж.

### Аудиальный канал

Это прослушивание песен, музыки, но если мать находится постоянно в шумовом режиме, где она всё время слышит: «Мама, мама!», этот канал для неё перестаёт быть ресурсным. В таком случае её ресурсом будет тишина.

### Визуальный канал

Кинофильмы, походы по галереям, музеям, наблюдения за тем, что радует глаз.

### Обонятельный канал

Когда мы вдыхаем аромат кофе, запах цветов, но и в этом канале у нас может быть перегрузка, если мы, например, работаем в парфюмерном магазине.

### Канал отношений

Если же мы всё время находимся с кем-то в контакте, нам захочет-

ся отдохнуть от этого канала. Но когда родители говорят, что их дети — это источник ресурса, я сразу прошу поискать что-то другое, потому что дети не пришли в этот мир, чтобы быть нашими батарейками. У каждого из них есть своя задача. А если ребёнок становится нашим единственным ресурсом, он очень быстро начинает болеть.

### Канал интеллекта

Очень часто перегружен.

### Канал интуиции

Канал медитации и молитвы.

### Мировой канал

Немного сложный для восприятия, но я уверена, что вы с ним знакомы. О нём когда-то писал Карл Густав Юнг, это канал «синхронимстичности» — канал знаков, с его помощью с нами говорит пространство: это случайные неслучайности, когда нам звонит тот, о ком мы думаем и так далее.

Так вот, если мы пользуемся одним каналом, то очень быстро выгораем. Чтобы наполниться, помним, что самый большой ресурс — в незадействованном канале. И тут нужно сказать себе, что я позволяю себе стать счастливой мамой и на пять минут в день идти и наполнять этот канал. Если предположить, что я работаю психологом, то у меня задействованы, например, активнее — каналы отношений, интеллекта, интуиции, аудиальный канал. Где мне наполниться? Когда я прихожу домой, меня ждёт бутерброд с мясом и я прошу: «Дайте мне пять минут помолчать».

Следующий третий шаг, который нужно сделать, — определить, что для вас является токсичным, а что — продуктивным. Токсичной может быть информация, токсичными могут быть люди, которые претендуют на наше время и внимание, когда мы им даём понять, что сейчас у нас нет возможности; это те, кто постоянно ноют и говорят, что ничего хорошего быть не может.

И шаг четвёртый — для меня одной из самых простых практик самонаполнения является медитация благодарности. Искренняя благодарность — это мысли о том, кому я в течение дня благодарна, и личная благодарность людям, которые делают в меня вклад.

**Светлана Ройз**

<https://vk.com/zoosadaccessory>

# Не торопите время!

Младшей моей скоро 14, паспорт дадут. 170 см роста. Сидит вон Брэдли читает. Как это так происходит быстро, а? Вот только вчера вроде твои руки развешивали после стирки розовые распашонки в бабочках и цветочках, и вот уже раз — и они развешивают тоже розовые в цветочках, но уже лифчики. Вообще без паузы, кажется.

А старший университет закончил, у него борода, машина и невеста, а я всё ещё ловлю себя на мысли, когда вижу в витрине красивый игрушечный паровоз: вот бы ему купить, он обрадуется. Очень он маленьким паровозы и поездам любил. И у него такое особое выражение лица, когда я в очередной раз что-то напугаю в компьютере... Терпеливое. Типа «ну, ничего, я всё равно тебя люблю и помню, конечно». Интересно, у меня

хватало терпения не раздражаться, когда он маленьким чего-то не понимал, путал и портил? Я уже не помню.

Чем дальше, тем больше понимаешь, что это едва ли не главная истина о детях: они очень быстро вырастают. Молодым родителям часто кажется, что так, как сейчас, будет всегда. Вечные крики по ночам, вечные «на ручки», вечные игры в машинки, рыдания при разлуке и та же сказка в сотый раз. Так хочется, чтобы оно скорее всё изменилось. Чтобы он скорее вырос, научился, смог сам...

Так и будет: он вырастет и сможет сам, и очень быстро. Ведь мы заняты, у нас работа, отношения, творческая жизнь, да просто дела, и детство наших детей мы проживаем фрагментарно. Года полтора вначале, потом полчаса вечером, полдня в выходной и две

недели в отпуске. Если посчитать «хоккейное время» нашего родительства, так ли много натикает? Да ещё сколько из него мы потратили на упрёки, нотации, на «отстань», «подожди» и «иди лучше делай уроки»...

А вспоминается вовсе не «приучение к горшку» и не что у кого было в четверти в третьем классе. Вспоминается другое. Когда сыну было четыре, мы его отправили летом на море на месяц раньше, чем смогли вырваться сами. С двумя обожающими его бабушками. Они звонили и говорили, что ребёнок прекрасно ест, купается и гуляет, и всё у него хорошо. Но когда мы приехали к нему и вечером втроём валялись на большой кровати, дитя вдруг выдохнуло и сказало с облегчением: «Как я устал жить без охраны».

Когда дочке было пять и она ходила в детский сад, мы с ней де-

лали «запас поцелуев». У неё был джинсовый комбинезон с множеством карманчиков, и вот с утра я по всем этим карманчикам рассовывала «поцелуйчики». Чтобы, если вдруг станет грустно, можно было «достать» и почувствовать, что мама любит.

Мне очень хочется, чтобы родители понимали детство своего ребёнка как краткий и ценный дар

— время, когда можно быть с ним, заботиться, радовать, обнимать, слушать, быть для него охраной, создать запас «поцелуйчиков» на всю жизнь вперёд.

Не торопите время! Стирайте распашонки и покупайте паровозы. Наслаждайтесь!

**Людмила ПЕТРАНОВСКАЯ,**  
психолог, педагог, публицист





## Как мы любим мужчину?

В современном мире женственность подавлена настолько, что мы забыли, что такое любить мужчину по-женски.

Многие женщины, если и умеют любить, то преимущественно материнской любовью. И получается, что мы любим своих детей и мужей, не разделяя этих понятий.

В чём это проявляется? В том, что женщины очень заботятся о своих мужчинах. Недавно я стала свидетельницей такой ситуации: из магазина выходили муж с женой, мужчина нёс тяжёлые сумки, а женщина ему говорила: «Петя, давай я тебе помогу, тебе же тяжё-

ло!». Как будто ей легче будет сумку нести...

Такая забота о мужчинах проявляется даже в мелочах: я видела, как женщина открывала дверь мужчине и пропускала его вперёд. Или в транспорте жена уступила место мужу, говоря: «Ты садись, а я постою!»

Да что там говорить, как-то мне моя знакомая сказала, что ей надо срочно идти работать, чтобы помочь мужу выплачивать ипотеку!

Почему мы думаем, что мужчина, выполняя свою мужскую работу, обеспечивая свою семью и получая удовольствие от дости-

жения целей, выполняет тяжёлую работу? Почему ему в этом надо помогать? Ведь тогда, кто будет делать нашу женскую работу?

Кто тогда будет вдохновлять мужчину, создавать ему пространство любви? Кто будет заниматься домашним очагом?

Давайте посмотрим, чем же отличается женская любовь от материнской.

### Превосходство — принятие

Мама изначально имеет позицию превосходства. Выражается она в следующих установках: «Я лучше знаю Я умнее. Я сильнее. Я мудрее...».

А у женщины будет позиция принятия. То есть принимать мужчину таким, какой он есть, уважать его и восхищаться им. Потому что уважая мужчину, мы не будем упреждать, как ему жить!

### Контроль — доверие

Как же любят женщины всё контролировать, особенно мамы. Например, с кем их ребёнку дружить, куда ходить или чем заниматься. Но контроль на самом деле — это недоверие себе и жизни. И самое главное в материнской любви к мужчине то, что женщина не доверяет ему в том, что он справится, что он это сделает наилучшим образом.

А истинная женщина доверяет мужчине. Она доверяет ему и знает, что он вовремя заберёт ребёнка из сада, вовремя оплатит счета или купит в магазине то, что надо, и так далее.

### Категоричность — гибкость

Мамы любят категоричность. Это позиция: «Я всегда права! Я знаю, как лучше!»

А женская позиция заключается в гибкости. То есть женщина разрешает мужчине иметь своё мнение, даже если она с ним категорически не согласна. Здесь она ведёт себя мягко, может выдержать паузу, во время которой, может, всё и прояснится.

### Я сама — делегирование

Мама всё делает сама. И женщина в позиции «Я сама» не может передать ответственность, ей приходится тащить всё на себе. Женщина думает про себя, что она такая важная, такая сильная, что справится сама... Но мы должны понимать, что ни к чему хорошему это не приводит. Потому что мужчина рядом с такой женщиной расслабляется и перестаёт выполнять свои мужские функции.

А истинная женщина умеет делегировать, то есть передавать ответственность мужчине. Такая женщина умеет просить о помощи и не стесняется показаться слабой.

### Потакание слабостям — потребности

Мама часто потакает детям, их слабостям. И женщина с материнской любовью может потакать мужчине. Например, она соглашается на то, что он курит или выпивает, или на то, что он не зарабатывает деньги.

Женщина в женской позиции заявляет о своих стандартах, о том, что при ней курить нельзя и пить — тем более. Здесь женщина заявляет, что она может позволить мужчине, а что нет. И если мужчина хочет её удержать, хочет быть с ней, то ему нужно что-то сделать. Например, бросить курить или начать красиво ухаживать.

### Чувство жалости — вера в мужчину

Когда женщина любит материнской любовью, она смотрит на мужчину как на маленького ребёнка. Женщина переживает, что он не приготовит себе еду, что он не погладит себе рубашку и так далее. Но в чувстве жалости закладывается недоверие, что мужчина не справится, не позаботится о себе, что он не взрослый, что он не способный, что он ещё какой-нибудь...

Женщина всегда верит в мужчину. Она знает, что он — лучший, что он взрослый человек. Что он и поест вовремя, и позаботится о себе наилучшим образом. И такая вера в мужчину делает его успешным во всех сферах жизни.

Дорогие мои, давайте будем любить мужчин истинно женской любовью!

Ведь каждый мужчина мечтает, чтобы с ним была добрая, мягкая, лучезарная женщина, которая верит в него и принимает его таким, какой он есть!

Станьте такой, и чудеса не оставят себя долго ждать!

**Наталья КАСЬЯНОВА**

<https://vk.com/vedafamily>

## Семь ступеней любви



Любовь подобна шести вкусам, в которой есть и сладкий вкус, и солёный, и терпкий, и вяжущий, и острый, и даже горький.

1. Конфетно-букетный период или «химия любви» (длится приблизительно 18 месяцев).

Когда мужчина и женщина встречаются и влюбляются друг в друга, у них в организме вырабатываются определённые гормоны, которые окрашивают мир в яркие цвета. В этот момент голос кажется безподобным, любая глупость кажется удивительной. Человек находится в состоянии наркотического опьянения. В этот период не следует принимать какие-либо решения, так как действие этого наркотика когда-то закончится и всё придёт на круги своя.

2. Следующая фаза, которая обязательно наступает после первой, когда чувства умиротворяются — это фаза пресыщения.

3. Третья фаза называется отвращение. Она обязательна для любых долгосрочных отношений. На фазе отвращения начинаются ссоры, как будто вам дали лупу и вы концентрируетесь на недостатках, которые есть у партнёра. Самый лёгкий и самый плохой выход из этого — это развод. Что плохо-

го? Это то, что вы снова вступаете в конфетно-букетный период с другим партнёром. Есть люди, которые только и вращаются на этих трёх фазах. В Ведах эти фазы считаются уровнем ниже цивилизованного человека, так как в настоящие отношения вы ещё не вступали.

4. Следующая фаза — это терпение. Ссоры между партнёрами продолжаются, но они несут не такой фатальный характер, как в предыдущем периоде, так оба знают, что когда ссора закончится, отношения снова восстановятся. Если мы прикладываем усилия в сторону развития терпения, то нам воздаётся развитием разума. Таков закон природы. Итак, на этой фазе нам даётся разум.

5. Пятая фаза — фаза долга или уважения, это первая стадия любви. До этого любви ещё не было. Я начинаю думать не то, что он мне должен, а то, что я ему должна. Сосредоточенность на своих обязанностях развивает нас.

6. Шестая фаза — это дружба. Дружба — серьёзная подготовка к любви.

7. Седьмая фаза — это любовь. Любовь — это не дешёвая вещь. К ней идут всю жизнь. Любви обучаются через различные жизненные

ситуации, причём в долгосрочных, близких отношениях. Любовь — это не то, что сваливается внезапно к нам на голову, для любви мы зреем, отказываясь от эгоизма внутри себя.

Родителей мы выбираем? Нет, мы любим тех, кто нам достался.

Братьев и сестёр мы выбираем? Нет, мы должны любить тех, кого нам Бог послал.

Единственного, кого мы выбираем — это своего мужа или жену.

Затем к нам приходят дети. Их разве мы выбираем? Нет, мы любим тех, кого нам Бог послал. Потом дети приводят своих невесток или женихов. Их мы выбираем? Нет, нам надо терпеть и любить, кого нам Бог послал, расширять своё сердце и ценить тех, кто рядом с нами. Поэтому людям, которые собираются развестись, для начала надо познакомиться друг с другом, затем подружиться, а потом уже полюбить друг друга.

Большинство пар воспринимают это скептически, но это то, как мы живём.

До тех пор пока мы будем думать, что любовь — это зефир в шоколаде, мы не поймём, что такое любовь.

Любовь подобна шести вкусам, в которой есть и сладкий вкус, и солёный, и терпкий, и вяжущий, и острый, и даже горький.

Мы не должны требовать что-то от другого человека, мы просто должны быть преданы нашей любви.

Если у вас «закончилась любовь», будьте уверены — она никогда и не начиналась.

**Сергей Николаевич ЛАЗАРЕВ,**  
парапсихолог и писатель

## Потребители

Удовлетворённой женщине ничего не надо извне, она получает удовлетворение внутри себя, внутри семьи. Но сейчас век потребительства, и нам искусственно навязывают желания, которые вызывают в женщине чувство дефицита: женихов, времени, материальных благ. Фактически миром правит промышленность и энергия зависти, а это огромный бизнес, которому нужны потребители.

Эта идея заключается в том, чтобы сделать людей несчастными и вселить в них мысль о том, что для счастья им не хватает порошка Tide или чего-то ещё. А самая лучшая наживка для этого — сексапильная женщина. Какое отношение имеет обнажённая женщина к пиву или сигаретам? Никакого! Но почему именно обнажённая женщина стала олицетворением этого? Потому что символом энергии страсти, желания обладать и наслаждаться является именно полуобнажённая женщина.

Сейчас женщина введена в заблуждение, очень сильно зависима от общества, так как это часть её природы. Она на бессознатель-

ном уровне начинает соответствовать требованиям общества: если снаружи диктуются параметры 90x60x90, то пампушка приходит в состояние полной обескураженности и стресса, а у невысокой худышки начинается истерика. В фильмах то и дело можно увидеть курящую женщину, а зрительница на подсознательном уровне думает: «Чтобы быть принятой в этом обществе, я должна быть вот так одета, вот так вот подстрижена, я должна быть такой».

Так женщина теряет связь с самой собой, со своим началом, своей внутренней энергией любви, своим сердцем и фактически становится вот такой дефицитной. А дефицитная женщина — страшная личность, потому что она становится хищницей. Как говорят, акула или змея, которая будет «вампитить» мужчину, и он становится слабым рядом с ней. Это то, что мы видим сейчас в обществе.

**Марина ТАРГАКОВА,**

психолог, общественный деятель, писатель



# Обережную пою...

А прикройте-ка очи на пару мгновений да представьте себя маленьким комочком, лежащим в колыбельке. Матушка нежно поёт... И полёт над звёздной бездной... Улыбается?

Люблю деточку свою!  
Колыбельную пою.  
Ой ты, люленьки-люли,  
Бери силы у Земли  
И у бабушки-Луны,  
И у звёздной всей страны!  
Ты расти, малыш, крепчай,  
Мудрость предков подмечай!  
Птица РОДа, прилетай,  
В крылья детку обертай!  
Люблю деточку свою!  
Обережную пою...

## История детской колыбели

Колыбель — чудо из глубины веков, созданное с любовью для самых сладких снов младенца.

И сто лет, и много веков назад сидела мать у детской кроватки и пела песню-оберег своему ненаглядному крохе.

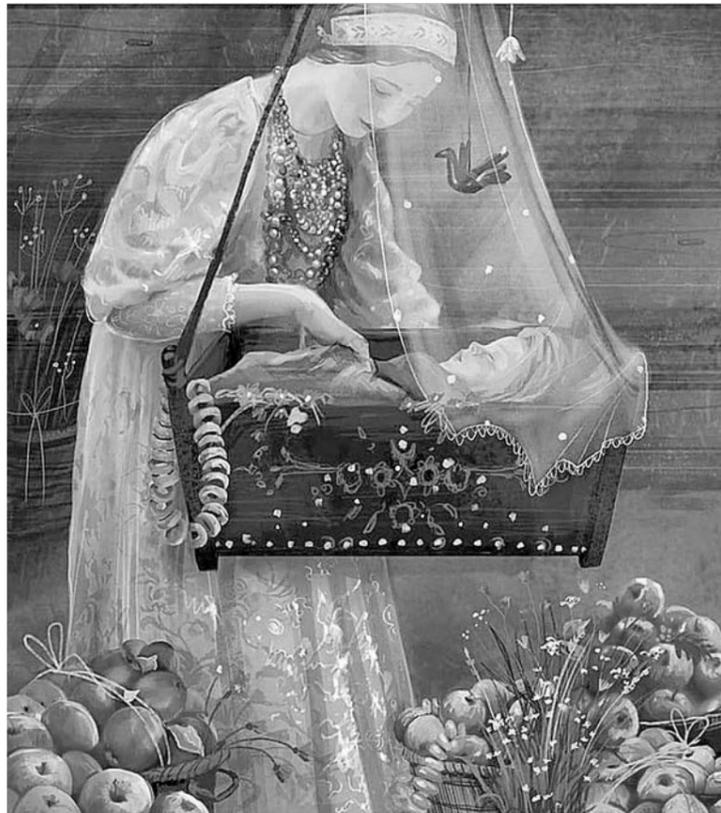
В многовековой истории детских колыбелей заключён колоссальный пласт народной культуры и верований.

Можно без преувеличения сказать, что из люлек, зыбок, колысок, качалок, баюколок, плетёных или выдолбленных, подвесных или «ванек-встанек», вышла вся Русь.

Все они такие разные по исполнению и виду, имели общее назначение — пестование подрастающего человечка.

У многих народностей существовало древнее поверье: нельзя было ломать, жечь или удлинять колыбельку, это могло сократить жизнь малыша.

В каждой семье имелась своя счастливая люлька, а если ещё не было, то изготавливалась она с молитвами и любовью. А затем передавалась от поколения к поколению: как только малыш подрастал, он уступал место новорож-



дённому.

Зыбка, изготовленная из прочного дерева, могла прослужить 200 лет. На ней писали год рождения ребёнка и таких надписей можно обнаружить на музейных экспонатах до шести и более.

Если позволяли средства, зыбка заказывалась хорошему мастеру с добрым сердцем. Он творил люльку с умением и благословясь.

Люди победнее мастерили колыбельки сами. Если семья хотела, чтобы детей было много, то муж уходил в лес и отыскивал там дерево, которое достойно стать люлькой для продолжателей его рода.

Выбирали материал для будущей зыбки ответственно: это не должна была быть осина. Считалось, что это дерево привлекает нечистую силу, ребёнок в такой колыбельке умрёт. Применяли камень, лубок. В Новгороде найдены лубяные зыбки XI века, что го-

ворит о долговечности этого материала. Ещё использовали сосновую дранку и кору липы.

Матери готовили полог на зыбку, что также было очень важным моментом: полог защищал не только от комаров, мух и света, но и от злых сил. Ткань подбиралась красивая или вышивалась вручную и обшивалась кружевами. В бедной семье пологом мог стать старый бабушкин сарафан.

На дно зыбки стелилась солома, покрывалась ветошью или старой одеждой. В богатых семьях изготавливалась перина для младенца, набиваемая лебяжьим пухом.

К зыбке крепились различные яркие вещицы — разноцветные лоскутки ткани, расписные лжечки.

У бедных крестьян погремушкой мог послужить высушенный бычий пузырь с зерном внутри. Такая погремушка издавала мягкие звуки, не гремела. Соска делалась из рога коровы, на него натягивали коровий сосок. Ещё один вариант соски: смоченный в сладкой водичке хлеб заворачивался в тряпочку.

## Только в полёте растёт человек!

Главным достоинством люлек, зыбок являлась возможность их подвешивания не только в доме, но и в поле, и в лесу. В Сибири сохранилось выражение «детей растить на берёзе», что значит — в подвешенной люльке.

Подвешивалась зыбка за подтопком, в задней части избы. В матицу (бревно, служащее опорой для потолочных досок) крепко-накрепко вбивалось кольцо, к которому крепили качок — виток прочной толстой проволоки. На виток подвешивалась зыбка: от её углов отходили верёвки, сходившиеся на определённой высоте в петлю, которая надевалась на нижний крючок пружины.

Вот такая простая система обеспечивала качание колыбельки при оттягивании вниз рукой или ногой специального ремешка. Управлять зыбкой или «рулить», как говорили в народе, бы-

ло целым искусством: при резких движениях нового качка зыбка резко подпрыгивала, и ребёнок мог вылететь наружу. Качок, вынырнувший несколько поколений детей, обеспечивал ровные и спокойные движения.

Состоятельные семьи для «зыбания» (укачивания) своего дитяти нанимали нянек из бедных крестьян. Это обычно были девочки семи-восьми лет, среди которых попадались «славные пестуны» — талантливые нянечки, способные быстро уgomонить заигравшегося или капризничающего ребёнка.

У некоторых народов колыбелька подвешивалась на оцеп — деревянную довольно длинную жердину. Чаще всего для оцепы использовалась хорошо гнущаяся и пружинящая берёза.

Подвешивание колыбели к потолку было не случайным: у потолка скапливался самый тёплый воздух, что обеспечивало обогрев малыша.

К тому же у многих народов существовало поверье, что небесные силы охраняют приподнятого над полом ребёнка, так он лучше растёт и накапливает жизненную энергию.

Пол воспринимался границей между миром людей и миром, где обитает нечисть: души умерших, привидения, домовые. Чтобы защитить от них ребёнка, под люльку клали разные колющие предметы: ножи, ножницы или гребень.

Качать пустую зыбку строго-настрого возбранялось, считалось, что ребёночек в ней не сможет спокойно спать. Эта примета сохранилась до наших дней в оттошении кроватки или коляски.

В городах использовались больше кроватки-качалки по типу «ваньки-встаньки». Короб ставился на высокие ножки — полозья. Такая колыбелька качалась из стороны в сторону от лёгкого прикосновения, её лишь стоило немного отклонить. Достоинством такой кроватки было экономное расположение в тесном жилище, она могла занимать укромное место в углу, а не располагаться посреди комнаты. Малышу открывался более широкий обзор. Относительно источника света, окна или лампы, качалку поворачивали ежедневно по горизонтали, чтобы у ребёнка не развилось косоглазие.

Недостатком «ваньки-встаньки» была нетранспортабельность: в поле или лес её с собой не возьмёшь. Люльку же можно было загрузить на телегу, а там поставить под куст или подвесить на что-нибудь.

Эта идея съёмной части сохранилась и в наши дни.

С зыбками связано много поверий и обрядов, многие из которых берут своё начало в язычестве:

- На люльке писали заговор: «Будиха, не буди мальчишку Миху». Будихой назывался злой дух, который не давал малышу спать. Чтобы Будиха не беспокоил младенца, для него оставляли угощения.

- У русского народа была вера в то, что младенец, смеющийся во сне, видит райские благоухающие и волшебные сады. Поэтому колыбели старались украсить царскими птичками, причудливыми цветами и деревцами. В изголовье рисовали лучистое красно-

солнышко, в ногах — ясный месяц и звёзды.

- Если младенец благополучно вырастал из колыбельки, то она считалась счастливой и хранилась для следующих деток. Когда же счастливая колыбелька вешалась, её уносили в лес и подвешивали на дерево жизни — берёзу.

- Для беспокойного малыша были свои приметы и заговоры:

- клали в люльку полено со словами: «Расти, чадо спокойным, как это полено!»;

- выносили капризника на крыльцо на вечерней зорьке и говорили: «Заря-заряница, красна девица, забери безсонницу-неугомонницу, дай на сон-упокой»;

- бабушка брала золу на палец из печи и рисовала на лбу малыша крестики-заметинки, а сама приговаривала: «Спи, дитя, не плачь, испеку тебе калач! Спи-ка не реви, испеку тебе я три! Семечком помажу. А тебе не покажу. Будешь умничкой, засыпай и не плачь...»

- Младенца до года не принято было показывать чужим людям, поэтому колыбельку покрывали пологом.

- Колыбелька была неизменным спутником и оберегом для грудного младенца. Считалось, что без неё он незащищён. Особенно вне родного дома и возле порога. Выносили и заносили люльку только головой вперёд.

- Не следовало колыбельку с ребёнком передавать через порог, оставлять в пустом доме или без присмотра на улице. Злые духи могли подменить ребёнка на своего детёныша.

Колыбельный век заканчивался для малыша, как только его отнимали от груди, или когда в семье случалось новое пополнение. Кормление грудным молоком продолжалось до двух и более лет. В крестьянских избах не было отдельных кроватей для детей, они спали рядышком на полатах.

Отучить малыша от уютной зыбки было делом непростым. Для этого прибегали к разным хитростям: наряжали мужика «Букой» в вывернутый мехом наверх тулуп, придельывали мочальную бороду, в руки давали клюку. Он вбегал в горницу и, схватив люльку, уносил её прочь. А удивлённому ребёнку объясняли: «Бука унёс зыбку в лес свою дятятку «зыбать». Обычно такой приём действовал безотказно.

Завершить статью позволят прекрасными строками Марины Цветаевой:

*Дети — это взгляды*

*глазок боязливых,*

*Ножки шаловливых по паркету стук,*

*Дети — это солнце*

*в пасмурных мотивах,*

*Целый мир гипотез радостных наук.*

*Вечный беспорядок в золоте колечек,*

*Ласковых словечек шёпот в полусне,*

*Мирные картинки птичек и овец,*

*Что в уютной детской*

*дремлют на стене.*

*Дети — это вечер, вечер на диване,*

*Сквозь окно, в тумане,*

*блестки фонарей,*

*Мерный голос сказки о царе Салтане,*

*О русалках-сёстрах сказочных морей.*

*Дети — это отдых,*

*миг покоя краткий,*

*Богу у кроватки трепетный обет,*

*Дети — это мира нежные загадки,*

*И в самих загадках кроется ответ!*

Берегите и лелейте ваших детей и будьте счастливы!

Иллюстрация художницы

Марины Трёмбач

**Юлия ПУЧКОВА (Тара Ирия)**

**г. Мариуполь**

<https://slavradio.org>

## Элементы русской избы

**Венец** — брёвна одного горизонтального ряда в срубе русской избы.

**Ветренница** — резное солнце, прикрепляемое вместо полотенца на фронте избы. Пожелание богатого урожая, счастья, благополучия семье, живущей в доме.

**Клеть** — конструкция, образует положенными друг на друга венцами из брёвен. Хороши состоят из нескольких клеток, объединённых переходами и сенями.

**Курицы** — элементы крыши дома, построенного без гвоздей. Говорили так: «Курицы и конь на крыше — в избе будет тише».

**Матица** — массивная деревянная балка, на которую настлан потолок.

**Наличник** — украшение окна (оконного проёма).

**Охлупень (конь)** соединяет два крыла дома, два ската крыши воедино. Конь символизирует солнце, движущееся по небу. Это обязательный элемент конструкции кровли, построенной без гвоздей, и оберег дома.

**Подклет** — нижнее помещение под жилыми помещениями.

Подклет использовался для хранения продуктов и хозяйственных нужд.

**Полати** — деревянный настил под потолком русской избы. Они устраивались между стеной и русской печью.

**Полицы** — фигурные полки для утвари над лавками в избе.

**Полотенце** — короткая вертикальная доска на стыке двух причелин, украшенная символом солнца. Обычно полотенце повторяло узор причелин.

**Причелины** — доски на деревянной крыше, прибиваемые к торцам над фронтоном (очельем избы), предохраняя их от загнивания. Причелины украшались резьбой. Узор часто геометрический. Но встречается и орнамент с ягодами винограда — символ жизни и продолжения рода.

**Светлица** — одно из помещений на женской половине, в верхней части строения, предназначенное для рукоделия и других домашних занятий.

**Фартук** — иногда на домах со стороны главного фасада делали «фартуки», украшенные мелкой резьбой. Это свес, защищающий дом от осадков.



# Польза люлек для младенцев

В течение многих столетий практически все народы, населяющие планету Земля, растили своих младенцев в подвесной качающейся люльке.

Цивилизация принесла в мир детские кроватки, слинги, переноски и автомобильные кресла, а идея люлек стала как-то забываться.

И очень зря. Исследователь В.Ф. Базарный рассказал, как ещё в 80-е годы XX столетия на базе НИИ медицинских проблем Севера СО РАМН был проведён эксперимент (Н. Ф. Казачкова), который доказал несомненную пользу люлек для грудничков. Результаты, полученные учёными, актуальны и по сей день. Так что стоит прислушаться.

Известно: 9-месячный период внутриутробного развития ребёнка по биологическому (генетическому) времени намного длиннее всей последующей жизни. Именно за эти 9 месяцев из двух клеток оформляется готовый маленький человек. И весь этот этап развития проходит в жидкой среде, которая поддерживает процесс развития ребёнка фактически в невесомости. А теперь представьте: из невесомости ребёнок вдруг попа-

дает в среду огромного гравитационного давления.

Вот почему для младенца, вышедшего из материнской утробы, характерны генерализованные, разлитые по телу напряжения, мышечная скованность и судорожность движений. И снимется она только при соностройке телесных ритмов с ритмами земными (гравитационными).

Подвесная люлька как раз и переводит вектор статического гравитационного давления в колебательно-волновой гравитационный ритм. В процессе качания младенец в ритмическом режиме испытывает своеобразные моменты невесомости (когда люлька достигает максимальной высоты и как бы на миг «замирает») и моменты воздействия наиболее высоких гравитационных сил (когда люлька проходит через низшую к земле точку). Следовательно, с помощью подвесной качающейся люльки вектор однонаправленного гравитационного пресса «разворачивается» в адаптационную к земным условиям гравитационную жизнетворную волну.

Более того, оказалось, что вся человеческая жизнь — это иерар-



хия взаимоподчинённых, взаимосинхронизированных (по кратности) алгоритмов: от сверхвысоких генетических ритмов до сверхнизких — осмысленных произвольно-волевых действий. Подвесная люлька — это особая технология, абсолютно необходимая для постепенного эффективного нетравматичного вхождения и адаптации ребёнка к гравитационной среде земли.

Во время эксперимента одна группа матерей воспитывала младенцев в подвесной люльке, другая — в обычной кроватке. При этом обнаружилось, что младенцы из первой группы лучше спали, меньше плакали, лучше соса-

ли материнскую грудь. У них быстрее стала расслабляться сжимающая тело гравитационно-мышечная напряжённость, уменьшалась мышечная судорожность. Заметно меньше у них был выражен нистагм глаз. В итоге их глаза быстрее фиксировали объекты, то есть у них быстрее стал появляться осмысленный взгляд.

В среднем на 2–3 месяца раньше у них появилось гуление и первые членораздельные слова. Меньше у таких детей были скованность и страх. На 1,5–2 месяца раньше дети стали вставать на ножки и ходить по земле. При развитии же целенаправленных ручных действий у них в меньшей сте-

пени проявлялись мышечная скованность (судорожность).

Положительное влияние подвесной люльки сказывалось практически на всех последующих этапах развития ребёнка. Например, в последующем у таких детей меньше была внутренняя напряжённость при письме. В итоге они меньше склонялись над тетрадью при письме. Кроме того, у них был совершеннее почерк, рисунок и даже музыкальный слух! Свободнее и осмысленнее речь. Меньше у таких детей был страх. На более высоком уровне у таких детей была нервно-психическая устойчивость к стрессам.

Исчезновение подвесных люлек из воспитательного арсенала может привести к ухудшению развития у детей телесно-координаторных способностей, разнообразных произвольно-моторных функций, к понижению функциональных возможностей базовых систем жизнеобеспечения организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, желудочно-кишечного тракта, выделения и др.).

Стоит по-новому взглянуть на некоторые изобретения человечества. Пример с люлькой также заставляет обратить внимание и на развивающую роль русских качелей.

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

# Древняя обсерватория

Расскажем о том, как в древности была устроена любая обсерватория.

В прошлом обсерваторией в основном являлось особое строение-сооружение на большой площади. Такая обсерватория сейчас называется пригоризонтной обсерваторией.

Обсерватория — слово нерусское. Оно из языка упрощённого — латинского. А по-русски обсерватория — это, можно сказать, обзорелище. Обсерваторию-обзорелище строили для наблюдения и слежения за солнцем, луной, планетами и звёздами.

Устроена обсерватория следующим образом.

На большой площади, на большом поле очерчивали большой круг радиусом чуть менее 700 м, а если точно, то 669 м. Размер этот продиктован количеством лунных месяцев, отделяющих один затменный цикл от другого. Называется оно Большой Сарос. Понятие для наблюдателей очень важное, можно сказать, знаковое.

На Востоке по краю круга строили выгнутую невысокую стенку с ровным верхом высотой около 70 см или 66,9 см.

Длина этой стенки была таковой, что один её край-конец (северный) показывал восход солнца в момент летнего солнцестояния, другой же, южный, — восход солнца в момент зимнего солнцестояния.

А центр этой стенки показывал восход солнца в моменты весеннего и осеннего равноденствия.

При этом наблюдение за солнцем вели из центра круга, то есть из центра обсерватории.

На широте Земли примерно 55° длина такой стенки на кругу радиуса около 700 м получается примерно 1054 м.

Если из центра круга измерить угол между двумя краями всей стены, то получится примерно 90°, то есть ровно четверть всего круга обсерватории.

Значит, на широте Земли 55° угол между точкой восхода солнца в момент зимнего солнцестояния и точкой восхода солнца в момент летнего солнцестояния равен 90°, то есть прямой угол. Это на востоке.

А на западе обсерватории строили точно такую же стенку — по кругу и выпуклую. Один край-конец этой западной стенки показывал заход солнца в момент летнего солнцестояния, а другой её край-конец — заход солнца в момент зимнего солнцестояния. И центр этой западной стенки показывал заход солнца в момент весеннего и осеннего равноденствия.

Эта западная стенка была такой же длины, как и стенка восточная, — 1054 м, центральный угол от одного её края до края другого тоже был равен 90°.

Разумеется, оба проёма между краями стен (один в сторону севера, другой — на Юг) тоже получаются по 90°.

То есть всякая такая обсерватория разделена на четыре равных зоны по 90° — две стены, одна напротив другой, и два проёма между ними.

В центре обсерватории устраивали наблюдательный пункт, на котором наблюдатели могли использовать различные измерительные приборы — линейки, угломеры, измерители времени и прочее.

Как же такая обсерватория работает?

На восточной стене наблюдатели ставили отметки восхода солнца и других светил, а на западной — отмечали заход солнца.

Отметки делали камешками или особыми фигурками, ставя их на восточную стенку в тех местах, где, по наблюдениям, взошло какое-либо небесное светило. Так же делали и на западной стенке — ставили отметку в том месте, где какое-либо небесное светило зашло за как бы линию горизонта, за поверхность западной стенки.

Линией горизонта служила ровная поверхность стенки. Эти стенки для того и ставили, чтобы линия горизонта, пусть и искусственная, была ровной и гладкой. Ведь реальный рельеф местности, на которой находится обсерватория, может быть любым, даже очень неудобным для наблюдения за восходом и закатом небесных светил.

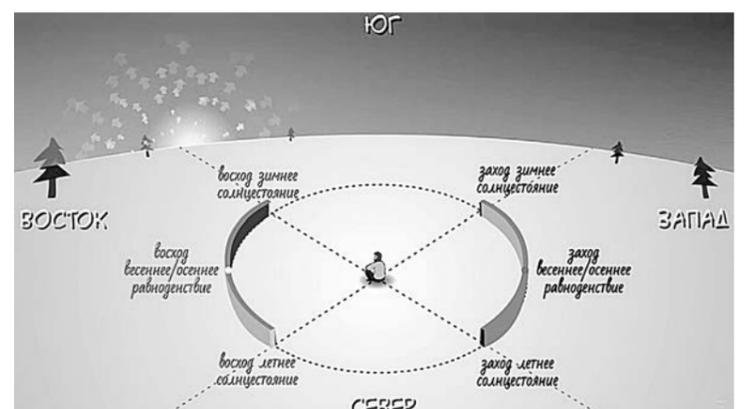
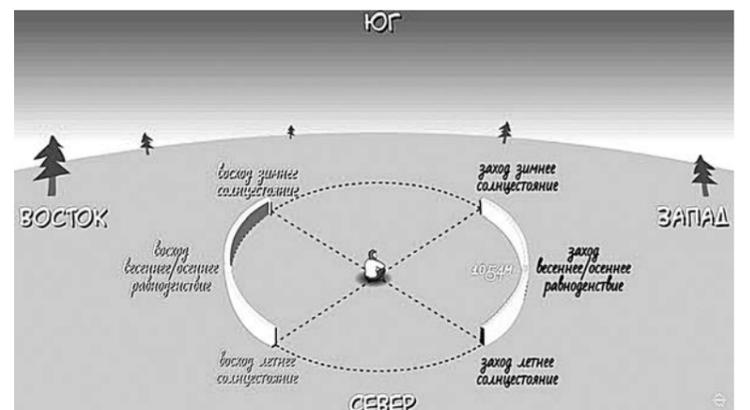
А так сидишь себе удобненько, смотришь по сторонам: здесь взошло, а там зашло... Всё ровненько, гладненько, легко определяется.

В момент зимнего солнцестояния солнце вставало на южном краю восточной стенки, шло по небушку и заходило на южном краю западной стенки. А в момент летнего солнцестояния солнышко вставало на северном краю восточной стенки и после, как пройдёт весь свой длинный летний дневной путь, садилось на северный край западной стенки.

Вот такие два крайних пути солнца. Все остальные пути солнца по небу проходили где-то между этих двух пределов.

Все пути луны и планет тоже проходили где-то между этими двумя краями. Получается, солнце, луна и все планеты всегда встают на восточной стенке и заходят на стенке западной.

Вся полоса неба от восточной стенки до стенки западной, по которой всегда шли солнце, луна и



все планеты, называется река времени, края которой задаются краями обеих стенок.

Река времени вытекает из поверхности восточной стенки и впадает в поверхность стенки западной.

Средняя линия, поход солнца от середины восточной стенки к середине стенки западной в момент весеннего или осеннего равноденствия назывался середина реки времени или стрежень реки.

Небольшое отступление. Изначально словом «стрежень» называлась примерно середина земной реки, где её течение наиболее быстро. Это самая быстрая полоса в течении реки.

Слово «стрежень» родственно словам «стремнина», «стремительно» и «стремление». Можно сказать, что стремнина — другое название для стрежня реки.

И вообще «стремнина» и «стрежень» — разные виды одно-

го и того же слова, просто «стрежень» — мужского рода, а «стремнина» — женского.

С правого низкого берега середина реки называется стремнина, а со стороны берега левого, высокого она же называется стрежень.

Слово «стрежень» близкородственно слову «стержень». Можно сказать, что это одно и то же слово, но применяемое в разных условиях.

И наконец, слова «стрежень» и «стремнина» имеют прямое отношение к словам «скорость» и «стрела».

...Итак, солнце, луна и все планеты отрывались от восточной стенки, взмывали в небо, проходили весь свой путь по реке времени и заходили на западной стенке.

Ясна Школа  
<https://yasna.center>

# Наиболее вероятный вариант будущего

## В чём кощеева игла хозяев мировой игры



одного из своих героев сказал Т. Клэнси, писатель, весьма близкий к американскому истеблишменту. Хотя сама «глобототалитарная попытка» — а нынешняя глобализация и есть форма её осуществления — может занять несколько десятилетий. Эдакий мир Глобамерики.

Но вот в чём я не согласен с Валлерстайном, так это в том, что такая Глобамерика, осуществляющая эксплуатацию мира, будет внутренне демократичной, это уже не так. Население США (а с помощью систем типа «Эшелон» и Севера в целом) находится под колпаком электронной слежки.

превращается в квазиимперию. Впрочем, мощь этой империи — как военную, так и финансовую — переоценивать не стоит.

Возвращаясь к футурологической проблематике, хочу отметить, что на смену капитализму идёт намного менее демократичное общество. (Придёт или нет — зависит от сопротивления людей, в том числе русских.) Поскольку решающую роль в современном производстве начинают играть духовные, информационные факторы, то именно их будут отчуждать у людей хозяева новой системы — как капиталисты отчуждают овеществлённый труд. Общество,

В-третьих, настоящая наука, прежде всего теория и прогнозирование скорее всего превратится в кастовое занятие части верхов; «внизу» останутся безобидные эмпирические штудии, «игра в бисер» с сильным иррациональным оттенком и фольклорно-научным оттенком и фольклорно-наука, особенно это коснётся исторической науки, которая стремительно детеретируется и переживает кризис как на Западе, так и у нас.

В-четвёртых, массам будет предложено (уже предложено) отупляющая развлекаловка в режиме «нон-стоп», превращающая людей в толпу дебилов, неспособных жить без поводьярей-пастухов.

В-пятых, в связи с этим политика окончательно отомрёт, её место займёт шоу-бизнес; к реальной власти, к реальному слою хозяев эта деятельность, этот фасад кривляющихся марионеток непонятого пола иметь не будет. В крайнем случае, как в романе Ст. Лема «Эдем», правящий слой вообще превращается в полубогов-невидимок, которые живут в изолированном запретном пространстве и благодаря техническим достижениям невидимы массам, а потому внушают ещё больший страх.

Я не считаю фантастичным такой вариант развития посткапиталистического мира, когда слой господ превратится не просто в иную расу, а в иной вид — биотехнологический и будет даже внешне (рост, телосложение и т.п.) сильно отличаться от низов. Собственно, в докапиталистических обществах верхи, как правило, биологически отличались от низов, и дело не только в поведении и одежде, но и в «физическом экстерьере». Это капитализм, причём только в XX веке, а ещё точнее — в послевоенный период в значительной степени нивелировал внешность верхов и низов, усреднив её — улучшение питания, гигиена и т.д. Остальное довершила демократическая молодёжная мода, восторжествовавшая после 1968 г.

Послекапиталистический мир в этом плане будет больше похож на докапиталистические общества. С этой точки зрения демократический капитализм XX века (с обязательным наличием антикапиталистического сегмента СССР), как бы мы его ни критиковали, оказывается уникальным мигром в мировой истории.

«Глядя на ваш танец, я видела совершенно иную картину. Я видела стремительно возникающий новый мир. Да, более технологичный, да, более эффективный. Новые способы лечения старых болезней. Очень хорошо. Но мир при этом жёсткий, безжалостный. И я видела девочку с зажмуренными глазами, прижимавшую к груди старый мир, более добрый, о котором она знала в глубине сердца, что он не может остаться, и она держала его, держала и просила не отпускать её. Вот что я видела. Это не были в точности вы, не было в точности то, что вы делали, я это понимала. Но я смотрела на вас, и сердце обливалось кровью. Я навсегда это запомнила». Кадзуо Исигуро «Не отпускай меня».

Но всё это не значит, что надо покорно ждать пришествия новых хозяев. К тому же, не в сила Бог, а в правде...

**Андрей ФУРСОВ,**

историк, социолог, публицист

<https://dzen.ru>



THE WORLD CONSTABLE

Возможно, глобальная финансовая олигархия, заварив кашу мирового кризиса, попытается выйти из него, установив нечто вроде глобального фашизма. С властью высшей касты избранных, с изощрёнными средствами контроля и подавления, планомерным уничтожением «лишнего населения».

Для меня, как для историка, фашизм — это очень конкретное явление, связанное с Италией Муссолини. В Третьем рейхе был не фашизм, а национал-социализм, совершенно иная конструкция. Если говорить по сути вопроса, то «глобофашизм» (в данном случае я использую это слово в качестве метафоры, а не понятия) как проект уже осуществляется американскими «неоконсерваторами». США уже сегодня является базой наднациональной власти. Уже сегодня они стремятся установить контроль над мировыми ресурсами.

В 1990 г. И. Валлерстайн опубликовал статью «Америка сегодня, вчера и завтра», в которой разбирал возможные варианты будущего США. Неофашистский — подавление своих низов с помощью насилия — он посчитал маловероятным из-за американских традиций и ценностей (правда, на это я сразу же могу возразить ему его же фразой: «Ценности становятся весьма эластичны, когда речь заходит о власти и прибыли»).

Второй вариант таков: поддержание социального мира и относительной демократии внутри Америки и Севера в целом за счёт эксплуатации остального мира, который окажется в полурабском состоянии. Если с 1945 по 1990 г., писал Валлерстайн, поддержание на высоком уровне дохода 50% населения США вместо 10% требовало увеличения эксплуатации других 50%, то нетрудно представить, что потребуются для поддержания 90% населения на относительно высоком уровне дохода — жесточайшая эксплуатация остального мира и систематическое оглушение, информационно-психологическое отупление своих масс.

Перед нами модель «Афины-2» или «Рим-2». То есть глобальное неорабовладение. Однако у этой модели есть уязвимое место. Это небелое население — как местное, так и мигранты. Рано или поздно верхушка «крепости Север», «Рима-2» будет вынуждена на существенное ограничение

прав низов (среднего класса уже не будет) и усиление их эксплуатации. Возможный результат — гражданская война, распад США.

Крушение «неорабовладельческого» варианта может привести к реализации варианта «неофеодального» (оба термина условны) — распад глобальной системы на множество относительно мелких и по-разному устроенных политико-экономических единиц с превращением огромной части мира в неоварварскую зону. Мне этот вариант представляется наиболее вероятным.

Ставка финансовой олигархии на глобальный «фашистский» проект скорее всего провалится, как это когда-то произошло с Гитлером. «Мир слишком велик и сложен, чтобы им управлять из одного центра», — эту фразу устами

Как показывает история, контроль над миром или крупным регионом, как правило, оборачивается сворачиванием демократии внутри страны-контролёра. Классический пример — Рим. Как только он захватил полный контроль над Средиземноморьем, республика была обречена. Кстати, Чалмерс Джонсон в книге «Печали империи» (2004 г.) (можно перевести и как «горести», «муки», «страдания») прямо пишет о том, что республика в Америке закончилась в 1990-е годы, к власти фактически пришли военные. Они строят мировую империю, которая дорого обойдётся американскому народу. У книги показательный подзаголовок: «Милитаризм, секретность и конец республики». «Империальная республика» США XX в.

где у людей отчуждаются духовные факторы, информация, должно быть устроено принципиально иначе, чем капиталистическое, и многие его черты уже проступают в позднем, «неоварварском» (он же — «неорабовладельческий», «неофеодальный») капитализме корпораций.

Во-первых, оно будет кастово-иерархическим с резкими ограничениями доступа к образованию, сначала — с помощью рынка, который якобы расширяет образовательные возможности (привет некоторым элементам Болонской системы), затем — социально закреплёнными.

Во-вторых, это должно быть общество с принципиально плохим массовым образованием — несистематическим, лоскутно-мозаичным.

Я не представляю, как можно воспитать элиту нового типа в нынешних условиях. Будучи реалистом, полагаю, рассчитывать можно только на то, что какая-то часть правящих слоёв в своих интересах — то есть в интересах борьбы за власть и ресурсы — будет вынуждена сделать державно-патриотический выбор и ликвидирует общество либер-панка. Так же, как когда-то группа Сталина ликвидировала НЭП — сверхкоррупцированную систему с сырьевой ориентацией, угрожавшую как внутренней, так и внешней безопасности СССР. Неважно, как будет называться новая Россия — Пятая империя, Новая держава или иначе. Главное — не в этом. Это должна быть великая держава, адекватно вознаграждающая державообразующий народ, который строил её в течение столетий и сегодня впервые за последние 400 лет составляет более 80% населения — как ханьцы в Китае. Это должен быть строй, воплощающий традиционную русскую ценность — социальную справедливость. А ещё власть, обладающая крепкой бронёй, а потому способная охранить и сохранить русское пространство и живущие на нём народы, обеспечить им достойную их жизнь.

Будут ли нас любить? Скорее всего — нет. Сильных не любят. Да нам и не надо. Самое главное, чтобы мы уважали сами себя, свою историю.



# Воронки вовлечения в соцсетях

## Как происходит вовлечение детей в опасные группы

**П**окажем общий принцип продвижения всех деструктивных групп.

Сначала идут массовые группы широкого охвата, изначально не имеющие каких-то определённых тем или направлений. Как правило, это юмористические паблики или окошкошкские группы со специфическим юмором. Эти группы могут насчитывать как 10 тысяч, так и 10 миллионов подписчиков.

Эти сообщества знакомят ребёнка сразу со всеми видами деструктивных направлений, дают общее представление обо всём, но, как правило, в относительно лёгкой форме. Если это пропаганда наркотиков, суицида или школьных расстрелов, то она всегда подаётся в виде юмора, а не в том виде, в каком она есть уже в более узкотематических группах следующего уровня. Со временем ежедневно обрабатываемый таким контентом ребёнок (это важный момент, ведь, подписавшись один раз, он видит эти новости по несколько раз в день и каждый день!) рано или поздно начинает интересоваться уже более плотно чем-то определённым и подписывается на какие-то уже более узкотематические группы, о которых получил представление и рекламу в группах широкого охвата.

И вот в этих группах ребёнок начинают усиленно накручивать сообщениями уже на какую-то определённую тему. Ну, например, если мы говорим про группы АУЕ (запрещённая в России экстремистская организация), то в уже узкотематических группах второго уровня воронки ему с каждым сообщением будут внушать саму правильность такого образа жизни как такового. Будет идти время, и, видя такие сообщения у себя в ленте каждый день, он не-

заметно для себя самого примет такой образ жизни как единственный правильный. А если он не отпишется от новостей данной группы, то внушение произойдёт неизбежно — такова особенность возраста, ведь подросткам свойственно действовать по шаблону.

Как только он проникается этими идеями, его замечают и приглашают уже в закрытые группы «для своих», где уже кураторы на него смотрят как на бесплатную рабочую силу, способную принести им доход, или для других целей в зависимости от направления. Потом они переходят с ребёнком в личное общение, навешивают «лапшу», дают ему ложное чувство важности и избранности (каждому) и далее используют его в реальных действиях уже, так сказать, в офлайне.

Это общий принцип. Технологичная пропаганда суицида, наркотиков, насилия, ЛГБТ будет та же самая. Но начало всегда одно — это

группы широкого охвата.

Но у воронок вовлечения есть и другое применение. Есть такой контент, который любой неподготовленный человек сразу же отвергнет просто потому, что он слишком отвратителен и просто не допустим для любого нормального человека в принципе. В этом случае он разбивается на, так сказать, грани зла, и само явление искусственно делится на уровни, чтобы приучать постепенно.

Многие удивляются, почему абсолютно нормальные дети, попав в соцсети, так легко и быстро проникаются деструктивом и так просто принимают его. Это, по сути, продолжение технологии окон Овертона. Он описал технологию, как в любое общество можно поэтапно внедрить абсолютно любые убеждения, просто постепенно меняя к ним отношение через определённые манипуляции, в том числе и через юмор. И в соцсетях происходит всё то же са-

мое. Воронка вовлечения повторяет Окно Овертона, постепенно погружая ребёнка всё глубже и делая ранее недопустимые для него вещи допустимыми.

Как это происходит в жизни. Вот новостная лента юмористического паблика, а в ней сообщения с юмором, только каждый, условно говоря третий-четвёртый текст, уже идёт не с простым юмором, а с юмором, пропагандирующим какое-то деструктивное направление. Сначала ребёнок может не принимать такой деструктивный юмор, но, видя по 5000 лайков к этим картинкам и одобрение такого «юмора» в комментариях, он неизбежно со временем принимает эти идеи как норму общества... Так эти идеи становятся для него уже допустимыми, ну а дальше он попадает в одну или, что чаще, сразу в несколько таких воронок, а их очень много.

Второе важное понятие, которое нужно запомнить. — пере-

крёстное опыление. Это технология, когда одна группа, посвящённая одному деструктивному направлению, рекламирует и делает репосты с других групп, других схожих по духу тематик, и кроме своего направления втягивает детей в похожие по духу. Так ребёнок, втянувшись во что-то одно, обязательно со временем будет знать всё остальное, таков принцип работы всех соцсетей, это их основа.

К примеру, если ребёнок подписан на аниме-группы, то оттуда его будут втягивать в ЛГБТ-сообщества просто потому, что в аниме есть много массовых жанров, пропагандирующих эти темы. А с ЛГБТ-групп его потом будут втягивать в сообщества фурри, слэш, трансгендеров, а потом, накрученный всем этим и запутавшийся в том, кто же он есть, ребёнок уже сам попадает в депрессивные группы, а оттуда соответственно в суицидальные. Примеров таких схем вовлечения масса, и пример, приведённый ниже, из реальной жизни.

Девочка из нормальной семьи зарегистрировалась в тик-токе и инстаграме. Через год порезы, экстремальное похудение, суицидальные записи, потерянный взгляд. Как такое произошло? Сначала просто подписки на модных блогеров, потом стремление выглядеть так же, потом группы похудения, оттуда незаметный переход в сообщества анорексии, от их контента — депрессия, от депрессии — вход в депрессивные группы, а у них перекрёстное опыление с сообществами сатанистов и суицидальными группами. Как итог — девочка за год от жизнерадостного ребёнка дошла до лечебного стационара. И таких примеров и цепочек вовлечения можно привести массу. В этих цепочках сам ребёнок эти звенья не ищет и не замечает эти переходы, просто это принцип работы всех соцсетей, что группы схожих тем постоянно взаимно «опыляются».

*(Дополнение к книге «Дети интернета. Что они смотрят, и кто ими управляет.» <https://paraspulye.ru/archives/7399>)*



# Основные причины безответственности

**Ч**то такое безответственность в жизни? Это неумение человека сдерживать возложенные обязательства

по отношению к детям, семье, коллегам. Поведение такой личности сводится к отпусканию ситуации в надежде, что проблемы разрешатся без его участия. Получается, что безтолковость человека приводит к уваливанию от прямых обязанностей и оборачивается неприятными последствиями. При этом такая личность требует, чтобы другие люди выполняли обязательства.

Разрушительная сила наплевательства распространяется на сферы жизни. Человек не участвует в важных процессах, не принимает судьбоносные решения. В результате ухудшается качество жизни человека и окружающих людей. Под безтолковым поведением скрываются люди, желающие убежать от жёсткой реальности, неспособные побороть страхи и собственную лень.

Причины:

1. В ряде случаев человек безответствен просто потому, что в нём вообще не сформировано с детства качество «ответствен-

ность», то есть человек не привык ни за что отвечать, не обучен брать на себя и вовремя выполнять те или иные обязательства.

2. Отсутствие осознания последствий своих действий или последствий своего бездействия. Слабая осознанность часто делает человека безответственным, невнимательным и беспечным.

3. Страх. Когда человек боится брать на себя ответственность.

4. Потеря ценности себя, своей жизни, всего, что человека окружает, другими словами, потеря смысла жизни. Когда человек разочаровывается в жизни, теряет интерес ко всему и больше ни к чему не стремится, а как бревно начинает плыть по течению. Это может быть и так сказать побочными эффектами (наркомания, алкоголизм, порочные или преступные связи, др.).

Причины безответственности не делают подобное поведение правильным и оправданным. Спрятать голову в песок может любой человек, а бороться за счастье дано не каждому. Наплевательство и бездействие приводит к деградации личности, неустойчивости в жизни.

Люди, не несущие ответственность за действия, не лишены умственных способностей. Они фантазируют идеями, с ними весело проводить время. Но веселье заканчивается, как только сталкиваешься с серьёзными проблемами. Безтолковая личность переложит решение на другого человека, а затем ещё и обвинит в неправильных действиях.

Проблема безответственности заключается в том, что человек с наплевательским отношением к жизни деградирует, не стремится к благополучию. При этом в сложившихся обстоятельствах винит государство, родственников, судьбу, но не готов отвечать за жизнь.

## Что делать с безответственностью

Первым делом определите, откуда появилась безответственность в вашей жизни. Что повлияло на её формирование? Родительское воспитание, отсутствие цели в жизни, низкая самооценка, проблемы со здоровьем. Далее осознать, что такое ответственность. Это принятие возложен-

ных обязательств, реализация целей, анализ выполненных действий. Далее сформируйте в себе новое качество.

• Доводите начатое дело до конца. Разбейте большие задачи на небольшие. Затем выполняйте по маленькому шагу в день. Если через неделю захочется бросить начатое, то посмотрите, сколько уже было сделано. Появится гордость за себя и уверенность, что всё получится.

• Планируйте день, подводите итоги. Пропишите, какие цели необходимо выполнить за день, неделю, месяц, год. Выполняя какие-либо действия, подводите итоги. Анализируйте события минувшего дня, отмечайте выполненные задачи.

• Преодолевайте страхи. Принимать решение сложно, но только так вы делаете шаг вперёд. Стояние на месте не делает человека успешнее, счастливее.

• Воспользуйтесь приёмом «от простого — к сложному». Выстраивайте испытания по степени сложности. На первое место поставьте дела, которые не выполняли из-за лени. Это мелкие задачи, которые решаются при ми-

нимальных усилиях или затратах. Выбрасывайте мусор, отводите ребёнка в садик, звоните по вечерам родителям. Далее ставьте задачи, которые для достижения результата требуют выполнения ряда действий.

• Заручитесь поддержкой. Попросите близкого человека мягко указывать на ошибки, давать знать, когда начнёте уваливать от ответственности. Замечания должны быть корректными и по существу. Если рядом будет стоять человек с указкой, то не получится достичь поставленных целей.

Решение преодолеть безответственность — это первый шаг на пути к взрослению. Для достижения результата приобретите развивающую литературу. Ознакомьтесь с книгами по психологии, прочтите труды по мотивации, поинтересуйтесь литературой о социальном взрослении. Результат не заставит долго ждать. Через время почувствуете уверенность, повысится самооценка. Заметьте, что окружающие люди относятся с уважением, прислушиваются к советам.

**Группа «Научи хорошему»**



# Ярмарка

На правах рекламы

**Условия размещения объявлений в ЯРМАРКЕ:**  
для тех, кто подписан на газету,  
публикация в течение подписного периода бесплатная —  
в редакцию (эл. адрес: yarmarka@zeninasvet.ru) необходимо  
заранее прислать копию квитанции о подписке.  
Для остальных — 300 рублей 1 публикация.

Реквизиты для оплаты  
(обязательно сообщите дату, время и сумму оплаты):  
Карта Сбербанка № 4276 1340 0961 2967  
или кошелек Яндекс-деньги № 41001273246348.  
По всем вопросам обращаться по тел. (4862) 78-08-62.

## Товары и изделия

**НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗ-СПИРТОВОЙ АНТИСЕПТИК И САНИТАЙЗЕР** для детей, увлажняющее и противовоспалительное средство для кожи, дёсен и волос — растительные паровые экстракты (гидролаты) из поселения Родовых поместий Любимовка (Тверская область) в стеклянных флаконах 50 и 100 мл, с распылителем. Производим из свежих местных растений, по классической технологии на медном аламбике. Цена — 300 руб./50 мл; 500 руб./100 мл.

Мыло натуральное (с нуля) из растительных масел, без ароматизаторов. Молочное, шёлковое, шампуневое, дегтярное, тактильное (скраб). Цена — 450 руб./100 г. Пишите в WhatsApp 8-996-134-8051 (Екатерина).

По промокоду «Родовая Земля» скидка 20%. Пишите, всё расскажем, проконсультируем, заходите в наш магазин «Люби настоящее!» в ВК — vk.com/lubisoap.

**НАСТОЯЩИЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ ГИДРОЛАТЫ** из поселения Родовых поместий Любимовка (Тверская область) в стеклянных флаконах 50 мл, с распылителем. Отличное увлажняющее, тонизирующее, противовоспалительное средство для кожи, волос и полости рта. Производим из свежих местных растений, которые собираем сами на территории поселения. В наличии:

- **гидролат почек тополя** — насыщенный бальзамический аромат, идеально для дёсен и сухой кожи, по свойствам как пчелиный прополис, не вызывает аллергии;
- **гидролат берёзовых почек** — мягкий и нежный, противоаллергический (для приёма внутрь), для кожи век, мягкий антисептик для самых маленьких;
- **гидролат ели** — лучшее средство для здоровья волос, для блеска и упругости;
- а также другие, можем подобрать смесь под ваш запрос.

Цена 300 руб.

Пишите в Ватс-Апп 8-996-134-8051 (Екатерина), всё расскажем, проконсультируем. Заходите в наш магазин «Люби настоящее»: ВК — vk.com/lubisoap.

**ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД** из Родового поместья Кедр Пензенской области. Мёд светлый, однородный, пластичный, очень вкусный (добавление от редакции).

Цена 3 л — 600 руб.

Высылаем почтой. Постоянным покупателям всегда скидки. Тел.: 8-908-529-7402 — Анна; 8-908-529-7501 — Александр.

**ПРОДАЁМ ХОРОШИЙ МЁД** — 190 руб./кг; подсолнечное масло — 280 руб./литр; сухофрукты, орех грецкий — 190 руб./кг, чищенный — 470 руб./кг; варенье, грибы.

Тел. 8-928-9594-995 — Александр. Поселение Росток, Ростовская область.

**НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛЯНО-ВОСКОВЫЕ СОСТАВЫ** для защиты древесины от влаги, плесени и УФ-лучей.

ИП Сальков А. В, Респ. Хакасия, ПРП Родники. Salkov@mail.ru. Тел. 8-983-152-8490, Артём.

Друзья, предлагаем вкусный, полезный, качественный **ИВАН-ЧАЙ СЕМЬИ АЛЕКСАНДРОВЫХ** — 1000 руб./1 кг, 100 руб./100 г.

Иван-чай **ВИТАМИННЫЙ** с ягодами рябины и листьями смородины — 120 руб./100 г, 1200 руб./кг. Иван-чай **с цветами** — 150 руб./100 г, 1500 руб./кг. Упаковка — крафт-пакеты.

Также в наличии **весь ассортимент фирмы «Яндар»:** пакетированный иван-чай, упаковка 40 г, 20 пакетиков (с душицей, липовым цветом, листом смородины, 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** — 150 руб., с корнем девясила, боярышником, черёмухой — по 200 руб. каждого вида; с листом смородины, липовым цветом, берёзовыми почками, таволгой, чабрецом, мятой, мелиссы — по 160 руб. каждого вида; с черникой — 300 руб.

Можете заказать в группе в ВКонтате <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта polina-uchta@mail.ru.

Денис и Полина Александровы.

**МАСЛО КЕДРОВОЕ** из Бурятии, отжим на деревянном прессе;

**ЖМЫХ** кедрового ореха; **ЖИВИЦА** кедрового сибирского: 10% на рыжиковом масле, 110 мл — 200 руб., 10% на кедровом масле, 100 мл — 450 руб.;

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** на рыжиковом масле, **МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** с вытяжкой саган-дали и чабреца; **МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ** на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.

**МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ.**

**МАЗЬ СУСТАВНАЯ** с багульником болотным.

**ЖИВИЦА-СМОЛА**, 900 руб./кг.

**ИВАН-ЧАЙ** ферментированный: листовой, гранулированный. **САЖЕНЦЫ кедрового стланика**, 4–7 лет, 100 руб./шт.; **кедрового стланика**, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

**САГАН-ДАЙЛЯ**, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.

Отправляю по предоплате на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: tsupran76@mail.ru.

Сделать заказ и посмотреть продукцию: [eco-trapeza.ru](https://eco-trapeza.ru).

Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

## Участки, дома

**ПРОДАЕТСЯ ПОМЕСТЬЕ** 2 га в ПРП Родники, в Хакасии, в 150 км от Абакана, в 5 км от районного центра, рядом с деревней Нижний Имек.

В деревне есть начальная школа, магазин, ФАП, хорошие дороги, земля чернозём. Дом 6х8 м, тёплый, из арболитовых блоков. Снаружи оштукатурен, внутри 100% отделка, печное отопление, меблирован.

Рядом с домом рабочая скважина, подвал, электроснабжение. Живая изгородь в 4–5 рядов из деревьев и кустарников.

Дом и земля оформлены в собственность. Продаётся в связи с отъездом.

Цена 1,5 млн. рублей. Торг уместен.

Звонить Татьяне по тел.: 8-913-592-8351, 8-950-964-4226.

**ПРОДАЮ ДОМ** (поместье «Доброе»). Дом не достроен, участок 1 га, есть сарай. Электричество. Лес, река рядом.

Ярославская область, Переславский район, дер. Григорово.

Отвечу на СМС. Тел. 8-964-770-2296, Иоана.

**ПРОДАЁТСЯ ДОМ С УДОБСТВАМИ**, садом, огородом. 50 соток уже есть и 50 можно дооформить. Поселение Росток, Ростовская обл., Белокалитвенский район, хутор Дубовой, ул. Абашина, д. 16.

Цена 700 тыс. руб., второй дом — 300 тыс. руб.

Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

**ПРОДАМ ТРЁХКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ** в доме на двух хозяев от собственника в тихом небольшом сибирском селе Малиновка. В 200 км от Красноярска и в 20 км от районного центра — села Агинское. Ходят автобусы и такси, многие ездят просто на попутках.

Место очень живописное, вокруг тайга богата ягодами, грибами, кедровым орехом, лечебными травами и чаями. Отличный вариант для пчеловодов и охотников. Рядом есть родник и небольшая речка.

Участок 40 соток с чёрной пышной плодородной землёй

(также можно добавить ещё земли на один гектар).

Квартира после ремонта, побелены стены, переложена печь, переварено отопление (автономное водяное), заменена проводка, из глобального остались только окна и небольшие доделки.

Есть баня, но до неё ремонт не добрался. Гараж, три стайки, дровник с дровами, два погреба. Всё просто, но жить можно.

Вода в колонке через дорогу, можно также провести воду в дом.

Напротив живёт председатель. Соседи за стеной тихие и спокойные, взрослые. В самой деревне около 80 жилых домов.

В деревне есть начальная школа, библиотека, Дом культуры, магазин, ФАП.

Можно работать там, многие живут тайгой, держат хозяйство или работают вахтовым методом.

Все подробности по тел. 8-902-963-2416.

**ПРОДАЮ ДОМ (УСАДЬБУ)** в ПРП Росток Ростовской области. Дом находится на хуторе Дубовом, в 1 км от ПРП Росток.

Светлый, просторный дом, площадь 53,5 м<sup>2</sup>, площадь участка 27 соток.

Вода в доме — от колодца, подаётся насосной станцией, горячая вода идёт из бойлера; есть душевая кабина. Отопление печное.

Во дворе ещё есть небольшой уютный домик из двух комнат, кухни и душа. Отопление электрическое, при сильных морозах — печное.

Есть погреб, сарай, гараж со смотровой ямой. В саду фруктовые деревья: яблони, груши, сливы, абрикосы, смородина. Хутор и поселение огибает небольшая живописная река.

Цена 870 тыс. руб. т. 8-928-170-8127, Наталья. Звонить и писать лучше в Ватсап.

**СДАМ ЖИЛЬЁ** за просмотр или **ПРОДАМ**.

Поселение Росток, Ростовская область. Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

**ПРОДАМ, ОБМЕНЯЮ ТРЁХКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ** (в двухквартирном доме) в сибирском селе Малиновка, в живописном месте рядом с тайгой. Дом (квартира) с участком 24 сотки и отдельным участком около 3 га.

В Малиновке есть начальная школа, клуб, библиотека, ФАП, магазин. В деревне около 70 домов; находится в 20 км от райцентра, в 200 км от Красноярска.

В квартире автономное печное отопление (котёл, батареи); кухня, душевая комната, совмещённая с санузлом; горячая и холодная вода. Жилая площадь — 85 м<sup>2</sup>, встроена мансарда на крыше — 21 м<sup>2</sup>. Есть гараж, утеплённое зимовье, банька, теплица.

Рядом бьёт родник, протекает небольшая горная речушка.

В 500 м от дома, возле леса, есть участки около 3 га. Один гектар земли уже огорожен, вдоль него проходит ЛЭП, на нём стоит строительный вагончик, построен сеник — загон для животных. Под участком есть ключ и протекает небольшая речушка.

Окружён участок полями с разнотравьем, подтаёжным лесом (15–30 км добыча кедрового ореха). Место богато таёжной и полевой ягодай, грибами и др. дикоросами. Подходит для создания РП, отдыха, пчеловодства, охоты, рыбалки, ЛПХ.

Возможен равноценный обмен. Тел. 8-902-967-2964, Альбина.

**ПОД РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ ПРЕДЛАГАЮ СЕМЬЕ 4 ГА** с/х земли в собственность на Смо-

ленщине, в Демидовском районе, у деревни Андреево.

Цена 300 тыс. руб., оформлено 20 тыс. руб. (с 28.02.22)

Создаём поселение Родовых поместий, у каждого 4 га. Создаём среду обитания, альтернативную городской. Закладываем лесосад на участках. Имеем для этого питомник редких растений деревьев из Красной книги, выращиваем саженцы. Есть общественная пасека. Выращиваем чистые продукты, овощи в открытом грунте, кормим семьи. Есть гостевой дом; здание фермы, с/х техника б/у.

Стоимость жилого дома из бревна площадью 70 м<sup>2</sup> (аналог трёхкомнатной квартиры) — от 790 тыс. руб. в рассрочку.

Совместно зарабатываем на жизнь без наёмного труда на саженцах, туризме, с/х продукции, удалённо и на многом другом вместе.

Ищем единомышленников. Контакты: тел. (вацап) 8-929-9270255 — Олег (<https://vk.com/o.v.egorenkov>); <https://vk.com/rodovayazemlya> — ПРП «Родная земля»; [infovalentin@gmail.com](mailto:infovalentin@gmail.com)

**ПРОДАМ УЧАСТОК 1,25 ГА** в Самарской Луке, около деревни Северюкаево, в поселении Родовых поместий Родолад.

Есть летний домик, двухэтажный сруб 6х5 м. На первом этаже — баня и кухня. На втором — спальня. Рядом пристройка — сарай. Растут земляника, клубника. Посажен сад — вишни, яблони, сливы, абрикосы, орехи (плодоносят немного).

Проведена вода из Волги. В этом году планируется провести электричество. Свет от солнечной батареи. Участок на берегу Волги, спуск близко, можно купаться.

Продаю в связи с переездом в другую область, буду жить рядом с родственниками.

Цена 300 тыс. руб.

Тел. 8-964-484-4777, Екатерина.

**ПРОДАЮ УСАДЬБУ.** Общая площадь участка 1 га, в собственности. Подтаёжная зона.

Имеется: жилой дом 2-эт., общ. пл. 112,2 м<sup>2</sup>; жилая времянка с баней, комнатой отдыха (14 м<sup>2</sup>), большой верандой.

Посадки: лес, сосны, берёзы, кедры, ёлки, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина — всё плодоносит.

Огород 10 соток, две теплицы, хозпостройки, погреб, личная скважина, электричество. Рядом горная река Таштып.

Вокруг много грибов, ягод. Есть места для охоты и рыбалки, туристические места для отдыха.

Усадьба находится в живописном месте: Республика Хакасия, Таштыпский район, Нижний Имек, поселение Родники, в 150 км от г. Абакана.

Мой тел. и WhatsApp: 8-950-302-9688. Доп. тел. 8-983-257-1008.

**ПРОДАЮ УЧАСТОК 2 га** в ПРП Радосвет. Жилая баня 6х6 м, к ней примыкает хозблок 2х6 м. Есть скважина (вода питьевая), дебет 2–3 куба в час. В этом году будет стационарное электричество. Есть магистральная разводка воды по участку.

Посажены фисташки и несколько фруктовых деревьев. До Чёрного моря — 35 км, до Азовского — 40 км.

Цена 5,8 млн. руб. Тел. 8-912-781-3317, Ольга.

**ПРОДАЁМ ПОМЕСТЬЕ 1 га** в селе Кучугуры Воронежской области (60 км от Воронежа). В посёлке много молодых семей и детей. Есть дом творчества, где проходят занятия с детьми и коллективные мероприятия.



На участке сад: яблони, груши, сливы, вишня, черешня, малина, чёрная смородина; земляника и целебные травы. Есть лес: сосны, берёзы, ели и кедр. С двух сторон участка река Девица. Недалеко есть родник и купель.

В 10 км — район Центр Нижнедевиц со всей инфраструктурой и магазинами. Есть садик, школа, гимназия, музыкальная школа и большой спорткомплекс, также небольшая школа при посёлке, куда детей возит автобус. Дорога с твёрдым покрытием до границ участка.

Дом 62 м<sup>2</sup>: гостиная-столовая, зал и две спальни; санузел с туалетом и ванной; новый бойлер; деревянный стеклопакет. Снаружи отделан сайдингом. Есть тепличка, примыкающая к дому. В доме необходим косметический ремонт. Отопление водяное печное. Рядом с участком проведён газ.

Цена 1,65 млн. руб. Торг при осмотре. Документы оформлены. Телефон, ватсап: 8-920-420-84-56, Оксана.

**ПРОДАЁТСЯ УСАДЬБА** 50 соток в живописном экологически чистом месте.

Большое подворье, много хозяйственных построек, есть сад. Рядом пруд, родники, лесные насаждения с грибами и ягодами.

В доме (45 м<sup>2</sup>) есть вода, ванная, туалет, газовое отопление. Дом стоит на окраине деревни, вокруг участка можно брать дополнительную землю.

Трёхфазное подключение; асфальт подведён прямо к дому.

Цена 850 тыс. руб.  
Адрес: Белгородская обл. Новооскольский район, село Барсук. Тел. 8-918-445-5710, Елена.

**ПРОДАЁТСЯ КРАСИВЫЙ УЧАСТОК** 90 соток с выходом к ручью, интересный ландшафт, есть ровные поляны для строительства дома.

На участке посажены вишня, груша, кедры, берёзовая аллея вдоль дороги. На островке с выходом к ручью стоят два улья. Проведено электричество, есть дорога (чистится круглый год).

Прекрасное место для создания Родового поместья.

Адрес: Новосибирская обл., Мошковский район, ДТСН Долина Именей, улица Лесная поляна. Evstegneeva\_katy@mail.ru.

**ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ 3,1 ГА** (потому что вышла в поселении замуж, решено жить в поместье мужа) в поселении Родники Курганской области. В нашем поселении около 100 участков.

Земля находится в собственности. В поместье высажены сотни растений. Имеются: Подземный домик «листья нора» 3,9х2,7 м, использовался круглогодично. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова;

Надземный гостевой домик 3,5х2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова; сарай, колодец;

Электричество 220 и 380 В. Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Озеро Луданное в 5 мин. ходьбы.

До ближайшей деревушки (полювину её жителей составляют поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Цена 700 тыс. руб., возможна рассрочка. Можем выслать фото, видео и аудио нашего поселения. Пишите: zzz65@list.ru.

Звоните: 8-906-883-2104 (Билайн), Надя и Саша.

**ПРОДАЮ УСАДЬБУ** в живописном месте Республики Хакасия, Таштыпском районе, с. Нижний Имек, поселении Родники, в 150 км от Абакана.

Земельный участок общей площадью 1 га. Подтаёжная зона. Вид права — собственность. На участке имеются жилой двухэтажный дом площадью 112,2 м<sup>2</sup>, жилая времянка, в которую входит баня, комната отдыха 14 м<sup>2</sup>, большая веранда. Вокруг лес, сосны, берёзы, кедры, ёлки, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина, всё плодоносит. Разработан огород 10 соток, есть две теплицы, хозяйственные постройки, погреб, личная скважина воды, электричество. Рядом горная река Таштып. В лесу много грибов, ягод. Есть места для отдыха, охоты и рыбалки.

Тел.: 8-950-302-9688 (Whats App), доп. тел. 8-983-257-1008.

**СДАДИМ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК** небольшой дом; две комнаты, кухня, имеются газ, вода, свет, гараж, хозяйственные постройки, более 15 соток, плодовые деревья, виноград. Можно завести подсобное хозяйство, коз, кур, водоплавающую птицу.

Условие: приглядывать за домом, ежемесячно своевременно платить коммунальные услуги за своё проживание (коммуналка незначительная, по муниципальным сельским тарифам). Данное предложение для русскоязычной семьи, проживать самостоятельно (хозяйева живут в другом регионе).

В посёлке имеется вся инфраструктура, а также ж/д станция, элеватор, фермерские хозяйства. Адрес: Ставропольский край, Изобильненский район, пос. Передовой. Тел. 8-900-252-5070.

**ПРОДАЮ УЧАСТОК** земли 6 га под Родовое поместье в 3 км от села Гайворон Спасского района Приморского края. Земля в собственности (чернозём).

Дочь с внуком на 1,5 га уже делали посадки. Так случилось, что в селе Гайворон, где жили мои дети, сгорел дом, дочь моя погибла, внук пострадал.

В селе есть магазин, школа (девятилетка). Из г. Спасска ходит автобус три раза в день, расстояние — 17 км. От участка до трассы примерно 1,5 км, до реки — 500 м. Стоимость — 200 тыс. рублей. Тел. дом. (842372)6-91-71; моб. 8-908-979-9714.

**ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ** земли с/х назначения по 40, 60, 112 га в Калужской области Мосальского района. Стоимость 1 га — 10 тыс. руб. Хорошие дороги. Деревня газифицирована. Рядом протекает река, есть пруд. От Москвы — 226 км, от Калуги — 99 км. Тел. 8-926-765-63-76. Эл. адрес allat30@mail.ru.

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК 1,45 ГА** с домом в центре РП Благодарь Ярославской области. Дом

двухэтажный, кирпичный, обшит внутри кедром, три печи, погребом и баней внутри.

Посадки. Электричество. Летний домик, колодец, дровница, навес на въезде.

Документы оформлены. Цена 3,3 млн. руб. Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

**ПРОДАЮТСЯ ДВА УЧАСТКА** в Республике Хакасия, в поселении Родники, каждый по 1 га. Один участок огорожен. Тел. 8-906-981-5946 — Наталья Сучкова.

## Разное

**ПРИГЛАШАЕМ НЯНЮ-ПОМОЩНИЦУ** по хозяйству с проживанием в семью. Круг обязанностей и степень вашей занятости зависит от ваших возможностей и предпочтений. Приветствуется желание помогать по кухне и помощь в воспитании девочки 12 лет, требующей особого внимания. Работа подойдет для любого возраста, возможна для лиц с ОВЗ. Оплата от 10 до 30 тыс. руб. в зависимости от вашей занятости. Питание и проживание за наш счёт. Помощь в проезде к нам — обсуждается.

Мы проживаем в маленькой деревне Вологодской области, на берегу красивого озера. Вокруг прекрасная природа, лес, грибы, ягоды. Приглашаем на срок от одного месяца до постоянного проживания. Whatsapp: 8-962-904-6042, мобильной связи в деревне нет.

## Семена и саженцы

**ПРОДАМ СЕМЕНА ОТ БАБУШЕК** старинные: калега (брюква), огурцы, помидоры.

Количество ограничено. 427284, Удмуртская Республика, Селтинский район, с. Халды, ул. Школьная, д. 18. Тел. 8-904-830-5715. Тюлькина Лидия Павловна.

**ИЩУ КОРНЕВИЩА АИРА И СЕМЕНА МНОГОЛЕТНЕЙ РЖИ.** Тел. 8-904-830-5715. Тюлькина Лидия Павловна.

**ВЫШЛЮ СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО** в вашем конверте. Эта трава — многолетник, медонос, вкусный, ароматный, оздоравливающий чай.

Выращиваю лопух уже 62 года и постоянно пью из него чай, поэтому здоров, а мне уже 84 года.

Тел. 8-962-755-3349, после 19:00 (мск). Адрес: 414057, г. Астрахань, ул. Звёздная, д. 25, кв. 22. Прошакову Юрию Игнатьевичу.

Предлагаем **СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологически чистом месте. Растёт достаточно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина.

1 орех — 20 руб. Тел. 8-920-215-3052 — Михаил. sotvorenje.ra@gmail.com.

## Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

«Мягкие домашние водные роды. 20-летний опыт многодетной мамы. Практические рекомендации, Макарова О. 216 с., илл. — 380 руб.

«Озеро света». Сборник стихов. Королева С. 136 с., илл. — 350 руб.

«Саманный дом и другие постройки из глины своими руками. Древние методы строительства, доступные каждому. Экономично и экологично». Макарова О. 144 с., илл. — 280 руб.

«Живые Духи из дольменов». Шершуква Т. 104 с., илл. — 200 руб.

«Орлиного цвета крылья». Крестьяева Е., 240 с. — 220 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., ил. — 170 руб.

«Как позвать Любовь и создать семью» (опыт брачных слётов). Донцов А., 168 с. — 170 руб.

«Счастливая земля» (Пособие по оформлению земли). Петров В. 336 с., илл. — 200 руб.

«Полезные рецепты, вкусные истории. Зима». Мицкевич О. 192 с. — 750 руб.

«Материнство — путь к себе» (опыт материнства). Мыльникова А. 100 с., илл. — 300 руб.

«ПриродоСообразное питание. Травы» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 240 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСообразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 272 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСообразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСообразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., илл. — 320 руб.

«Планетарный миф» (история дохристианства). Виольева Л., Логинов Д. 96 с. — 130 руб.

«Тайны, поведенные волхвом» (откровения старца). Радостная Г. 96 с. — 100 руб.

Серия «Общение с мудрецами дольменов». Купцова Л.:  
• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшава. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшава. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2». 136 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Гелен-

джикский район Краснодарского края». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 1-е изд., 88 с., ил. — 230 руб.

«КРУГОЛЕТ». Художественно-публицистический журнал. 136 с. № 1 и № 2 — по 150 руб.

«Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей). Коллектив авторов. 112 с., илл., № 1, № 2, № 3 — по 230 руб.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 руб.

«Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., илл. — 100 руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 150 руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 150 руб.

«Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., илл. — 200 руб.

«Тропинка. РаСказы». Максеев Н. 96 с. — 60 руб.

«Зарянка». Пержков А. А. 32 с., илл. — 150 руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Пержков А. 56 с., цв. илл. — 200 руб.

«Севкины героизма. Побывальщины для детей». Пержков А. 80 с., цв. илл. — 250 руб.

Лекаторчук-Смышляева И. (автобиографическая повесть) «Уроки Любви. Часть 1. Грани Кристалла». — 175 руб. «Часть 2. Творение судьбы». — 175 руб. «Часть 3. Обретение целостности». — 175 руб.

«Корабль Асов» (художественно-биографическая книга). Жуковец М. 200 с. — 150 руб.

«Светлый образ Синегорья и Живая Экономика Земли» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 руб.

«Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 100 руб.

Цена — без стоимости доставки.  
Для заказа используйте:  
**КРУГЛОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕТИК:  
8-960-650-9990**

— форма заказа в интернет-магазине издательства [www.zeninasvet.ru](http://www.zeninasvet.ru);  
— письмо на адрес редакции с указанием названия, количества экземпляров, адреса, контактного телефона;  
— факс (4862) 75-27-46;  
— (4862) 41-34-22 (автоответчик);  
— e-mail: [zakaz@zeninasvet.ru](mailto:zakaz@zeninasvet.ru)  
Заказы отправляются почтой по предоплате или с наложенным платежом.

Учредитель и издатель — Светлана Васильевна Зенина

И. о. главного редактора — Д. Ю. Зенин

Юридический и почтовый адрес издателя и редакции:

302001, г. Орёл, ул. Черкасская, 36—168.

Тел.: (4862) 75-27-46, 78-08-62.

Эл. адрес: [book@zeninasvet.ru](mailto:book@zeninasvet.ru),

[rod-zem@zeninasvet.ru](mailto:rod-zem@zeninasvet.ru) — материалы для публикации, письма,

[yarmarka@zeninasvet.ru](mailto:yarmarka@zeninasvet.ru) — объявления в рубрику «Ярмарка».

Сайт: [zeninasvet.ru/rodzem](http://zeninasvet.ru/rodzem), [http://vk.com/rodovaya\\_zemlya](http://vk.com/rodovaya_zemlya)

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке материалов ссылка на газету обязательна. Редакция может не разделять мнение авторов. Редакция сохраняет за собой право редактирования материалов, поступающих в газету. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на использование произведения в любой форме и любым способом, если иное не оговорено. За содержание материалов рекламного характера редакция ответственности не несёт.

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-22608. ISSN 1999-2726. © «Родовая Земля», 2023.

В газете приставка **без-** (вместо **бес-**) используется сознательно — как изначально верная по смыслу.

Подписной индекс: **ПР602** по электронному каталогу «Почта России» и на сайте <https://www.pochta.ru>.



Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис». 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объем: 8 п. л. Заказ № 1016. Подписано в печать 02.10.2023 г. По графику — 18.00, фактически — 18.00. Выход в свет 03.10.2023 г. Тираж 2000 экз. Цена свободная.

# МАСТЕР ИЗ ГЛУБИНКИ

В его руках вторую жизнь обретает любое дерево. Старое и сухое, или влажное, свежеспеленное. Сучковатое, изъеденное насекомыми или нетронутое годами. Любой плотности и консистенции... Анатолий объездил полмира, оставил свои скульптуры во многих странах, но вернулся в Беларусь и продолжает творить в своей родной деревне. Заказы продолжают поступать к нему отовсюду, в мастерской каждый день горит свет, а звук работающей бензопилы стал для соседей уже привычным звуковым фоном.

Анатолий Трус родился в 1980 году в деревне Присынок Узденского района. Он — четвёртый в поколении мастеров-резчиков. Может, и пятый, сказать сложно — дальше прадеда история теряется. Но в том, что его отец, дед и прадед зарабатывали руками и многое умели, Анатолий не сомневается: в старом отцовском доме достаточно тому подтверждений.

— Прадед и дед были стельмахами. Считается, что это мастера по колёсам, но у нас это был профессионал более широкого профиля, который может изготовить всё: от бочки до сруба дома или искусного церковного купола, — не без гордости рассказывает мастер.

Отец Анатолия долгое время работал шахтёром в Ростове, а когда вернулся с семьёй в Беларусь, стал водителем сельхозтехники в Узденском районе. Резьба по дереву была для него хобби, которое он практиковал в свободное время. Всерьёз занялся деревом, только когда вышел на пенсию и смог посвятить этому ремеслу всё своё время. Предпочтение отдавал плоской рельефной резьбе, церковным окладам. В доме до сих пор хранится чемоданчик отца с оставшимися рабочими деталями. Даже удивительно, что по-настоящему Анатолия резьбе отец не учил.

— Когда я был совсем маленьким, дед сажал меня рядом с собой, я стругал зубчики для граблей, в этом вся была моя работа и обучение, — с улыбкой вспоминает Анатолий. — А когда стал постарше, отец меня не допускал ни к каким инструментам в целях безопасности. Мне хотелось, а не давали. Но я очень много наблюдал, как работает отец, видел его отношение к резцу и дереву. А потом я уже стал сам потихоньку «тягать» инструмент, делать что-то за сараями, постепенно набивал руку. Так и выучился. А как выполнить какую-то конкретную работу, такому никто никогда не научит. Это должно быть огромное желание, тяга к этому ремеслу, а дальше — практика, опыт. Всё, чему тут можно научиться — это технике безопасности, как не пораниться. Резцы по дереву очень острые...

Анатолий показывает деревянную коробку с инструментом. Даже на непрофессиональный взгляд заметно, что инструмент — старый. Мастер тут же подтверждает наблюдения:

— В этой коробочке — дедовские инструменты, им более 90 лет. Меняются только ручки, они разбиваются при работе, это расходный материал. А сталь выкована вручную, по неизвестным ныне технологиям, с добавлением редкоземельных элементов: вольфрама, углерода и бог знает чего ещё. Эта сталь — вечная, а её характеристики таковы, что плотность древесины не имеет значения: резец входит в любое дерево, как в масло. Наточить этот инструмент невозможно: можно только подводить его, подтачивать. Для этого нужен брусок с мельчайшим зерном — раньше такие выпускали для заточки опасных бритв, шли с ними в комплекте. Вот этот брусок я смачиваю водой и на нём медленно подвожу инструмент. Действительно медленно: на подводу одного резца уходит 5–6 часов. А выполнять эту процедуру нужно раз в 2–3 месяца.

Анатолий окончил узденский лицей, с переводом в вуз на третий курс. Но не пошёл — понимал,

матерясь резьбой постоянно и зарабатывать этим себе на хлеб.

В какой-то момент Анатолия стали приглашать на работу в другие страны.



что смысла в этом никакого, что у него свой путь — работа с деревом. Со временем стал заниматься более сложными работами: объёмной резьбой, от малых размеров перешёл к большим, стал делать более сложные скульптуры, стараясь приблизить их к «живому», естественному виду. Когда не стало отца, Анатолий стал зани-



— Я много мест объездил, довелось пожить/поработать и в экзотических странах, например — Африки (на этом материале оставил более 30 скульптур). Мне даже предлагали остаться в Ливии, работать постоянно. Но я не захотел. Меня тянет сюда, в наш лес, белорусский. Я не гонюсь за большими деньгами, работаю в пределах разумного, чтобы семью можно было обеспечить.

Работы Анатолия сделаны из разной древесины, часто заказчик выбирает тип древесины сам.

Самое мягкое и податливое дерево — липа. Оно всю жизнь живёт с человеком, из неё делают и делают посуду. Самое твёрдое дерево, которое массово встречается в Беларуси — это дуб, оно ещё и благородное. С лиственницы раньше выполняли рамы для окон, террасы и т.д. Словом, для любой древесины есть своё предназначение и предпочтения.

Часто приходится мастерить прямо у заказчика на участке, когда дерево «на корню». В парках или ещё где-то иногда встречаются аварийные деревья или поражённые короедом. Такие нередко отдают в работу мастеру, он прямо по месту и вырезает.

Мастер берётся с удовольствием за восстановление старых деревянных вещей. Таких у него целая коллекция: на территории Беларуси до сих пор немало старых заброшенных «панских маёнтков» и просто древних изб. Люди покупают участки земли с такими строениями и порой желают восстановить или освежить какие-то вещи, чтобы они продолжали жить в интерьере нового дома. Наше внимание привлекли две двери, который сейчас обрабатывает мастер. Обе — XVI века.

— Эти двери привезли с какого-то заброшенного панского маёнтка. Там клеймо мастера стояло с выгравированным годом. Двери из лиственницы, ей за 400 лет — и хоть бы что, верхний слой снял — внутри древесина цельная, никем не поеденная, благородная. Чем-то эти двери однозначно покрывали, поры забиты у дерева. Но чем — непонятно, запаха никакого не осталось.

Об этом не все задумываются, но наши предки тоже умели обра-

батывать дерево. Было много технологий, которые передавались из поколения в поколения и были утеряны. А некоторые сохранились и работают до сих пор, я регулярно их использую. Скажем, можно покрыть дерево так, что оно никогда не лопнет, не рассохнется. Но для этого нужны и материалы соответствующие. Раньше использовали смолу-живицу, льняное, конопляное, касторовое масло и ещё много разных компонентов, иногда в смесях. А современные пропитки рассчитаны на 3–5 лет, потом их нужно обновлять, чтобы производитель снова мог продать вам свою продукцию. Это совсем не то...

Резьба по дереву — кропотливая работа, отнимающая много времени. И, как и любая кропотливая работа, она должна оплачиваться. Но о конкретных ценах мастер предпочитает не говорить: всё зависит от объёма и сложности заказа, конструктивных нюансов, способов финишной обработки древесины.

— У каждого дерева есть душа, — с улыбкой поясняет Анатолий. — И хотите верить, хотите нет — я её вижу. Как рентгеном: стоит взглянуть на дерево — и понимаю, что из него получится, а что нет. Очень надеюсь, что при обработке мне удаётся часть этой души сохранить...

**Беседовал Дмитрий МАЛАХОВ**  
Беларусь  
<https://dom-expert.by>

