

# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 9 (158), сентябрь 2017 г.

Газета издаётся с февраля 2002 года. Подписной индекс — 60041 по каталогу МАП «Почта России».  
Подписка через Интернет — <http://vipishi.ru>. Электронная версия — <http://pressa.ru/magazines/rodovaya-zemlya#/>  
Выходит один раз в месяц. <http://zeninasvet.ru/rodzem>, [www.facebook.com/groups/rodzem](http://www.facebook.com/groups/rodzem), [VK: http://vk.com/rodovaya\\_zemlya](http://vk.com/rodovaya_zemlya)



Мечта о  
справедливом  
обществе

2

Всё на  
планете  
— вода

10

Энергия  
Эликсира  
Солнца

19

Связь  
генетики и  
лингвистики

20

Мысли  
великого  
педагога

27

Создаём  
деревню  
будущего

32

## Виват экотехнология! или Богатырское наше лето



Экология — это не только бережное отношение к природе. Это ещё и то, как мы воспитываем и обучаем наших детей, как заботимся о своём теле, в каком доме живём и как делаем повседневные дела, как относимся к своему прошлому и своей культуре. Погружению в эти темы был посвящён VI Фестиваль экотехнологий, который прошёл с 11 по 14 августа в Ивановской области, близ Родового поселения Богатырское. На слёт приехали более 320 участников из 23 регионов России, а также Южной Кореи, Франции, Беларуси и Приднестровья.

**Ф**естиваль экотехнологий каждый год проводится в новом регионе России. На этот раз организатором стало наше поселение. Скажу честно: мы сначала сомневались, справимся ли с таким серьёзным и большим мероприятием — ведь до этого у коллектива Богатырского не было подобного опыта. Но всё-таки решились и подали заявку. Когда же организатор фестиваля — Союз экопоселений и экоинициатив — выбрал Богатырское в качестве соорганизатора, мы поняли, что нам даётся интереснейшее задание. И если мы этот опыт воспримем, перед нами откроются новые пути развития.

Так получилось, что фестиваль стал для жителей Богатырского далеко не первым проектом нынешнего лета. С начала июня мужчины нашего поселения успели построить большой общий дом (Дом творчества и дружбы) и детскую площадку с весьма масштабными и сложными сооружениями. Женщины тоже организовались. Мы по очереди готовили общий обед для мужчин, чтобы они могли прервать на час свою совместную работу, сесть в тенистой роще, подкрепиться вкусной вегетарианской едой, отдохнуть и пообщаться.

стр. 16–17







# Создание справедливого общества — государственная задача

Взяться за перо меня заставила статья «Справедливое общество» («РЗ» № 6, 2017 г.). Тема, затронутая в этой статье, мучает меня с тех пор, как я стала матерью. Теперь у меня шесть правнуков. Пережив в раннем детстве страшный голод во время войны и после неё, знала, что в жизни может случиться всякое, а потому дети должны быть не только образованы, но способны уметь и не бояться взяться за любую работу, иметь твёрдую моральную и душевную установку, быть достойными членами справедливого общества.

Так вот, с детьми у меня всё получилось. Но тогда было другое время. Согласитесь, что и люди были совершенно других нравов, и школа была такая, какой теперь уже не бывает. Скептикам здесь впору улыбнуться, мол, в молодости и трава зеленее и деревья выше. Тем более, что пишет 80-летняя бабуля с семилетним образованием. Но посудите сами: смогли бы мы с мужем, являясь простыми работягами, дать хорошее образование пятерым детям?! Вот вам и школа, и здоровое окружение, и бесплатная медицина, и нехватка рабочих рук в стране вместо безработицы.

Газета «Родовая Земля» для меня, как отдушина. Я рада, что есть люди думающие, понимающие и старающиеся на собственном примере показать, а может быть, и доказать, насколько пагубным оказалась оторванность человека от Земли-Матушки, что нужно и достойно работать на земле, заниматься физическим трудом.

Здоровья и терпенья вам, дорогие энтузиасты, творцы, патриоты, не бегущие ЗА БУГОР за лёгкой жизнью, создатели справедливого общества! Низкий вам поклон!

Трудно тому, кто уже решился и переехал на свой гектар. Не все выдерживают. Трудностей не перечесть. Особенно, когда нет навыка быть хозяином на земле, нет хотя бы небольшого стартового капитала, друзей, близких добродетельных соседей. На селе так важна взаимопомощь. Поэтому одной газеты, выходящей один раз в месяц, мало. Насколько я знаю, желающих покинуть город много, но где можно селиться, как это сделать, чем заниматься на селе они не представляют. Нужна пропаганда. Идея на тему: родовая земля — не прихоть отдельных самодуров, она объединяет такие понятия, как справедливое общество, гарантия продовольственной безопасности страны, здоровые кадры для армии, для науки, патриотизм.

Для тех, кому непонятно, у кого не сходит с лица улыбка, приведу примеры. В начале XX века японская армия дошла до Байкала. Но это не означало, что она завоёвала такую большую территорию. Японцы шли по железной дороге и близлежащим просёлочным тропам. Там, где они появлялись, вырезали и выжигали всех и всё. Крестьяне заранее уходили в

тайгу, угоняли скот, увозили зерно, а потом, объединяясь в группы, уничтожали отдельные отряды японцев. В лес соваться японцы боялись. Жили они в вагонах и на вокзалах. Когда война закончилась, крестьяне вернулись к своим пепелищам. И представьте себе: ни банков, ни ипотеки, ни строительных материалов, ни автотранспорта, никаких правительственных программ, никаких строительных фирм не было. Спасла Земля-Матушка. Землянки стали временным жилищем, лес — лучшим строительным материалом. Появились у всех дома, лучше прежних, зазеленели поля. Топор, соха, собственные руки и земля — щедрая наша кормилица явились средством выживания.

Агафья Лыкова много лет прожила в тайге благодаря дарам земли. Ей были не ведомы курсы рубля, цены на нефть и газ, санкции. Она не выживала, она просто жила.

А во время Второй мировой войны и в послевоенные, засушливые, неурожайные, голодные годы в Поволжье, шли и шли поезда, гружённые зерном и продовольствием, на фронт, в Поволжье из Сибири и Забайкалья.

Деревеньки, где трудились женщины, старики и дети — без техники, на лошадках, кормили всю страну. Сибирь, Дальний восток, Забайкалье были, если можно так выразиться, деревенскими. Здесь формировались дивизии для фронта. Почему-то замалчивают тот факт, что фашисты паниковали, если знали: против них стоит дивизия, сформированная в Сибири. Получается, что крестьянский мужик, умудрённый жизнью, выносливый, прекрасно обучаемый, не уступает горожанину, а превосходит его.

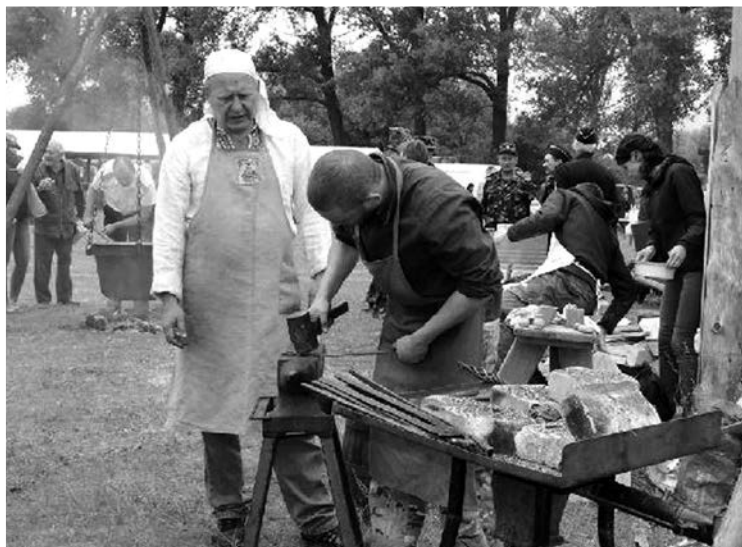
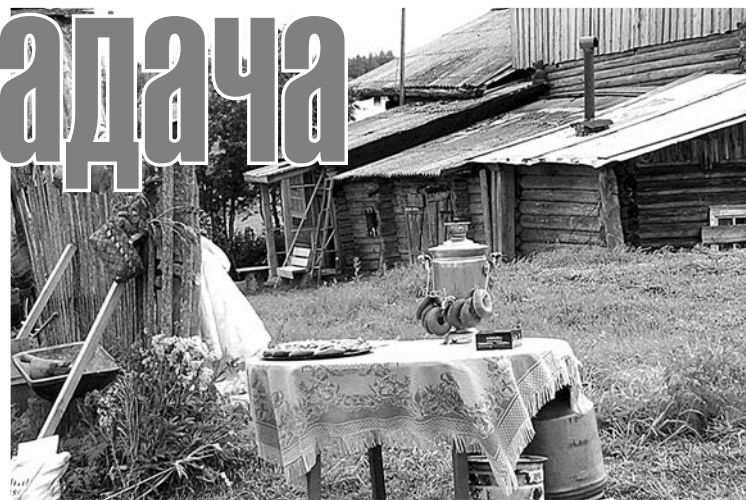
Некоторые засмеются: как может этот деревенский пьяница превосходить горожанина?! Так почему же деревенский мужик стал таким? Да потому, что он оказался не нужен государству в полном смысле этого слова. Мурыжат мужика со времён Никиты Хрущёва после того, как он съездил в Америку.

Мое поколение в полной мере ощутило на себе испытание хрущёвской кукурузой, разорение и уничтожение малых деревень, когда три колхоза объединяли в один. Весь скот, имущество гнали и свозили в одну кучу, образовывая хаос. Жилья для людей тех малых деревень в этой куче не оказалось. Имея свой дом в своей деревеньке, мужик был лишён работы. Заниматься частным промыслом было незаконно. И куда же бедному крестьянину было податься? Вот так было стёрто с лица земли большинство деревень. Такова была дальнобойная стратегия Н. Хрущёва.

Особенно остро чувствовалась хрущёвская стратегия по отношению к деревне, потому что незадолго до неё, дабы помочь деревне, в центральных областях вербовали людей для переселения в сельскую местность восточных регионов. Завербованным

предоставляли бесплатный переезд, дом; колхоз выделял корову, а государство — подъёмные. Этот план успешно выполнялся. В мою деревню переехало пять семей горьковчан — по количеству пустующих домов. Все прижились.

Замечу, что такое внимание и помощь оказывали деревне в кон-



поместье не было постоянным местом жительства хозяина в продолжение определённого количества лет, если она не ухожена и не обработана.

Кто, как не «Родная партия», должна быть заинтересована поддержать на деле закономерное стремление людей преобразовать, изменить жизнь к лучшему. Надо понимать, что противники этой идеи будут предостаточно.

Вот пример реально существующего хозяйства, образованного, как ни странно, справедливым обществом. В Иркутской области, селе Хомутово при развале совхоза одна семья получила свою долю

це сороковых и в самом начале пятидесятих годов, когда в стране была глобальная разруха после войны. Потеряв большую часть мужчин на фронте, деревня всё-таки стала подниматься. Государство потратило немалые средства, помогая деревне. И вдруг Н. Хрущёв: кукуруза, разорение деревень, развенчание Сталина — круто! Но кто он, истинный Никита?!

367 поселений в 58 регионах — данные 2016 года. Это 6–7 семей на один регион. Эти люди называют себя поселенцами. А знаете ли вы, что раньше слово «поселенец» было ругательным? «Ах ты, поселенец, что ты натворил?», — ругалась моя мать. К поселенцам было негативное отношение. А всё потому, что таковыми были заключённые, отбывающие на вольном поселении последние год-два положенного срока. Место, где поселенцев было много, — на шахте, лесоповале — называлось рабочим посёлком, там могли работать и вольные. Когда заключённых в посёлке не оставалось, его называли просто — селом. Теперь все, кроме горожан, как-то незаметно стали поселенцами. Конечно же, я никого не хочу оскорбить, просто меня корбит это слово. Интересно, как теперь будут говорить: сельское хозяйство или поселенческое хозяйство?

Рада, что заговорили о необходимости создания проекта Федерального закона «О Родовых поместьях». Сколько людей — столько и мнений. Но все ли представляют, как это будет выглядеть в реальности? Согласитесь, чтобы создать закон, нужно иметь чёткое представление чего хотят люди; чёткое обоснование необходимости такого закона и возможности его реализации. Правительство страны на словах даёт понять, как оно радеет о благополучии народа. А потому необходимо обращение к правительству, поддержанное мно-



жеством людей, о необходимости максимального упрощения процедуры БЕСПЛАТНОГО приобретения земельных участков для Родовых поместий, о необходимости проведения инвентаризации сельскохозяйственных земель и лесных угодий. Чтобы каждый имел доступ к информации о свободных землях несмотря на то, что такая информация постоянно меняется. Настоятельно требовать обратить внимание правительства на то, что региональные и муниципальные власти не считают приоритетным выделение земли нашим гражданам, а наоборот, в неограниченных количествах продают землю иностранцам. Делается это просто и быстро. Надо напомнить правительству, что «благодаря» реформам наш мужик остался без накоплений. Дабы как-то исправить положение, надо признать, что человек по праву рождения, даже в младенчестве, имеет свою долю во всём: земле, недрах, лесах, водных ресурсах. Если уж человек имеет право на жизнь, значит, он имеет право на свою долю земли как источник средств существования.

Не это ли должно стать обоснованием принятия закона о бесплатном выделении земли всем желающим трудиться на земле. Но без права продажи земли, если

земли в несколько гектаров. Также вся техника совхоза перешла в собственность крестьянам в счёт задолженности по зарплате. Семья не растерялась, стала обрабатывать свои гектары. Делами, как самый трудоспособный, стал управлять сын. Так как один в поле не воин, сын предложил соседу объединиться. Дело пошло. К ним стали присоединяться другие соседи. Вот так, невзначай, совхоз возродился, но уже в другом качестве. Мужики стали работать на себя. А значит, работали с полной отдачей сил. Управлял делами всё тот же молодой 20-летний человек, на удивление способный и справедливый. К ним стали примыкать соседние деревни. Хозяйство разрослось на весь район. По общему решению большую часть дохода тратили на развитие хозяйства, строительство дорог, новых домов, благоустройство. Дело дошло до строительства школ, больниц. Честный труд, честное управление стали причиной больших возможностей. Вот вам пример справедливого общества! Особо заинтересованным могу назвать место нахождения этого хозяйства как доказательство, что это не выдумка.

Противники такому положению дел, конечно, найдутся. Ведь в целом районе свои мельницы,





свой хлеб, производят и перерабатывают разнообразные продукты. Излишки уходят за пределы района по региону. Я к тому говорю, что Родовые поместья рано или поздно станут объединяться вот в такие общества, создавать комплексные хозяйства. Ведь создатели Родовых поместий могут состариться и стать неспособными обрабатывать землю, а земля должна работать, приносить дивиденды. Обрабатывать в одиночку гектар, а может быть два — под силу здоровым: нельзя поболеть или поехать отдохнуть. Старики могут уйти из жизни, а имение должно жить и ждать наследников бывших хозяев. Возвращаясь в Родовое имение, дети и внуки должны быть уверены, что их земля ухожена, а дом в порядке. Вот почему нужна организация. Дети, воспитанные в поместье, обязательно вернутся, потому что они представители справедливого общества, умеют и не боятся трудиться. К тому же они люди творческие, и их хобби тоже может приносить доход. А разумные мысли рождаются во время физического труда. Вспомните, сколько великих людей были выходцами из деревни!

Отрадно, что уже идёт разговор о необходимости федерального закона о создании новых населённых пунктов на местах разорённых деревень. Замечательно то, что такая инициатива идёт снизу, что переживает наш народ за судьбу страны, за её выживаемость, культуру, за справедливое общество, мощь страны. Смело он требует новых разумных преобразований на благо людей.

Всю жизнь я тревожилась: в каком обществе будут жить мои внуки и правнуки? Долго ждать не пришлось. Уже в 70-х годах чувствовала, что грядут большие перемены. Ещё вовсю крутился маховик советской власти. И если бы я сказала, что всё переменится — мне посоветовали бы полечиться. При советской власти тоже были недостатки, но общество было другим. Чтобы согласиться с этим, ответьте на такие вопросы. Почему в недалёком прошлом детские сады, школы, склады, любительские конторы, аптеки в выходные дни и по ночам охранял пенсионер с незаряженной берданкой, в отличие от той армии здоровых мужчин-охранников, которая есть сегодня? Как может повышаться ВВП, если подавляющее число горожан работает в сфере услуг? Почему исчезло чувство стыда, скромности, совести, преданности? Почему в нынешнем обществе размножились так называемые звёзды, пропагандирующие пошлость, разрушение моральных устоев, развещёную праздную жизнь, гражданские браки, безоглядную смену мужей или жён, нелюбовь ко всему отечественному, приемлемость негативных примеров Запада? Почему всё это так широко освещают СМИ? Почему под предлогом свободы слова у нас допускаются такие перегибы, что молодым впору стыдиться за нашу историю, за своих «нерадивых» предков? С такой свободой слова меркнет слово Родина. Выходит, тревоги мои оправдались. Изменилось общество до неузнаваемости. О справедливом обществе приходится только мечтать.

Идея создания справедливого общества, думаю, могла бы стать государственной идеей. Государство с таким обществом не стыдно защищать и каждый мог бы сказать: честь имею!

**Мария Павловна ИОНИНСКАЯ.**

Ульяновская область  
Сенгилевский район,  
с. Силикатный.

## Работа над законом

Началась совместная работа «Родной партии» с представителями Общероссийского народного фронта, государственных органов, научного сообщества и других общественных организаций по созданию проекта Федерального закона «О Родовых поместьях».

Ранее, 16 марта 2017 г., представители политической партии «Родная партия» приняли участие в проводимом Общероссийским народным фронтом круглом столе на тему: «Совершенствование использования земельных ресурсов страны».

В рамках круглого стола была рассмотрена тема: «Родовое поместье — понятие, критерии; что

строить, где, минимальный размер для строительства и освоения и пр.».

Нами было предложено внести новый вид разрешённого использования — «Родовое поместье». Данное предложение было поддержано.

Представителями ОНФ также было предложено «Родной партии» представить проект Федерального закона «О Родовых поместьях» для изучения и проработки вопроса реализации проекта с соответствующими государственными органами.

Создание законопроекта состоит из трёх этапов.

Первый этап — сбор проблематики из поселений. Представи-

тели на-учного сообщества изучат и подготовят анализ решения аналогичных вопросов в России (в советский и царский периоды) и за её пределами. По итогам сбора анкет будет проведён круглый стол с участием представителей Родовых поместий, ОНФ, научных сообществ и государственных органов.

На втором этапе будет проработан вопрос по понятийному аппарату и основным направлениям законопроекта.

По итогам третьего этапа должен появиться готовый законопроект.



По результатам каждого из этапов разработки проекта закона будет проведён круглый стол с участием представителей поселений, состоящих из Родовых поместий, представителей ОНФ, научного сообщества и государственных органов.

В процессе работы предлагается изучить все ранее созданные проекты федеральных законов: ЛДПР, КПРФ, «Народного», Республики Крым, Краснодарского, Нижегородского, Белорусского.

Координаторы: Александр Сажин, Антон Ладыгин (ФКС).

Электронный адрес для заполнения анкет и контактных данных для включения в рабочую группу по закону: zakon@родпарт.рф.

**Федеральный Координационный Совет политической партии «Родная партия».**

## Фестиваль позитивного творчества «Восхождение»

с 21 сентября по 1 октября 2017 года

пос. Возрождение, Геленджикский район, Краснодарский край

Двенадцатый год в посёлке Возрождение Краснодарского края проходит фестиваль позитивного творчества «Восхождение». Фестиваль не только музыкальный, на площадке проходят многочисленные семинары, устраиваются мастер-классы, круглые столы по разным темам: состояние окружающей среды, здоровье, построение взаимоотношений, оптимальные способы хозяйствования, ресурсосберегающие технологии и т. д.

Особенность этого фестиваля в том, что он живой, его сотворяют все приехавшие на него люди. Заранее известна только общая программа с тематикой по дням,

а расписание конкретных действий, мастер-классов и музыкальных выступлений составляется и публикуется каждый день.

Это волшебное место среди гор и леса, у холодной речки Жане. Место, куда тянет из года в год, если ты побывал там хоть раз, которое даёт ощущение дома. Здесь можно найти близких по духу людей или остаться наедине с собой. Каждый находит здесь то, за чем он пришёл.

Здесь политические взгляды, конфессии и вероисповедания остаются на втором плане. Самый явный и главный объединяющий фактор для людей, которым близко это место, — осознанность,

стремление к здоровому образу жизни, к чистоте мыслей, к созидательному творчеству.

На фестивале устроена большая ярмарка народных мастеров.

Проживание гостей — в палаточном городке, гостиницах и в частном секторе.

На территории центра работают несколько пунктов питания (кафе), а также всегда в продаже есть травяные чаи и разные полезные вкусности.

Сумму вклада (оргвзнос) в развитие фестиваля каждый человек определяет самостоятельно.

Форма проведения каждого семинара (платный или бесплатный) определяется самим масте-

ром (ведущим). Список утверждённых семинаров и мастер-классов будет вывешен на информационном стенде.

Важный момент: бережное отношение к окружающей природе. Река Жане — одна из главных достопримечательностей пос. Возрождение. Берегите реку!

Дух фестиваля неизменен: «Живи просто, мысли возвышенно! Возрождение России — восхождение души! Фестиваль творим вместе!».

А на Земле быть добру!  
Контакты: 8-929-848-7711 (Мегафон), 8-918-670-7684 (МТС), 8-906-706-0876 (Билайн).

<https://vk.com/voshogdenie2015>

## Приглашаем в поселение

Рязанская область, Сасовский район

Создаётся инициативная группа для создания (развития) поселения Лесные цветы на базе существующей деревни, в 200 км от Рязани по трассе М5 в сторону Мордовии.

Мы (я и жена) надеемся найти настоящих единомышленников для создания поселения, не зависящего от системы (желательно автономного), основанного на доверии и взаимопомощи, с совместным самообеспечением, но без вмешательства в личную семейную жизнь. Автономного, но не полностью оторванного от цивилизации — это подразумевает использование электричества, интернета, различной техники, поездки по личным делам и т. д.

Каждая семья приобретает землю в собственность, строит (или ремонтирует имеющийся) на

участке дом. На данном этапе целесообразны только общие трудовые затраты, все помогают друг другу по мере возможностей.

Далее каждая семья определяется с выбором основной сферы деятельности, и не обязательно она должна быть связана с сельским хозяйством. Работа на себя должна быть в радость.

Мы — не секта, не анастасийцы, не религиозные фанатики и не помешаны на дохристианских богах, но нам интересна наша настоящая история, хотя определить сейчас, что есть правда практически невозможно.

У нас собственное мировоззрение, основанное на любви к природе. Мы думаем, что каждый человек — свободный от рождения, а система делает из человека раба, заменив настоящее пред-

назначение (жить в гармонии с самим собой и окружающей природой) заведомо ложной потребительской религией.

Мы сейчас живём в деревне. Недалеко от нас, в 15 км, нашли практически заброшенную деревню, где нам понравилось больше, проживает там одна семья (пенсионеры, но держат большое хозяйство). Мы там купили дом, требующий ремонта. Сейчас его восстанавливаем, на следующее лето планируем переезжать.

Как вариант мы предлагаем основать поселение в этой деревне. Возможно, она располагается слишком близко от трассы, зато хороший подъезд и много медоносных трав для разведения пчёл. Но если будут реальные единомышленники, которые нам предложат другой вариант, мы

будем рады общению и обсуждению совместного создания поселения.

К деревне хороший асфальтовый подъезд, электричество по всей деревне, зимой дороги чистят каждый день. Школа и детский сад в соседнем посёлке, в 11 км, два раза в неделю приезжает автолавка с продуктами.

Присоединяйтесь к нам! Самое главное — большое желание уйти в автономию и начать создавать свою вселенную (уехать из города и построить свой дом) в окружении природы. Желательно полное отсутствие вредных привычек и уверенность в своих силах.

Подробности по тел. 8-920-935-1865, эл. адрес: dima.cvetnikov@yandex.ru.

Тверская область, Кимрский район

Поселение Небесное находится на границе Тверской и Московской областей, в 125 км от Москвы, между городами Дубна и Кимры. Наше поселение окружает смешанный лес.

Поселение расположено рядом с деревней Ларцево. Благодаря её жителям, проблем с дровами, сеном и изготовлением срубов не возникает. Также там имеются лесопилка и различная сельхозтехника.

К участкам можно проехать на легковой машине, за исключением 1–2 месяцев в году, как правило, ранней весной и поздней осенью — тогда добраться до посе-

ления возможно только на внедорожнике. От общественного транспорта нужно идти пешком 6 км.

Поселению Небесное уже 12 лет. Нас ещё не очень много, всего 12 семей на площади 30 га, зимуют две семьи. Но уже построено шесть домов и ещё два достраиваются. С каждым годом активность поселенцев растёт.

За последние годы в поселении появилось шесть озёр. К домам подведено электричество, есть колодцы и скважины.

Леса, окружающие наше поселение, богаты ягодами и грибами. Земля суглинистая и требует особого подхода для выращивания

разных сортов культур.

Каждый участок в поселении уникален по-своему и выражает характер своего создателя. Кто-то решил сделать из своего участка крепость, окружив его могучими дубами и кедрами, у кого-то преобладает лес, кто-то посадил сад. Но объединяет всё поселение желание создать прекрасное будущее для своих детей без войны, горя, лжи и предательства; воскресить планету Земля как самую прекрасную во Вселенной!

Поселение организовано с целью возрождения светлого, разумного образа жизни, при кото-

ром больше ценятся отношения, основанные на совести и добре, а не на выгоде.

Поселение находится в Тверской области, Кимрском районе, 500 м не доезжая до деревни Ларцево. Можно доехать общественным транспортом: автобус № 110 из г. Дубны до деревни Губин Угол. Далее 6 км пешком в сторону д. Ларцево.

Школы в поселении нет, ближайшая в 17 км; магазин в деревне Губин Угол в 6 км.

Наши контакты: Сергей — 8-929-904-5433, эл. почта: scherbakovs@mail.ru сайт [www.nebesnoe-rp.ru](http://www.nebesnoe-rp.ru).





**Д**орогие мои анастасиевцы! Тема Родовых поместий мне очень близка и дорога. Давно хотела поделиться своими мыслями с вами. Собираюсь, точнее, нарабатывала свой личный опыт, чтобы не говорить голословно.

Десять лет активно создавая своё Родовое поместье, увидела, на мой взгляд, большое отклонение. Да, Новое время, энергии, пробуждение. Книжки В. Мегере всколыхнули людей, подарили новую красивую идею, направление... Однако получается, что движение наше — государство в государстве, и мы сами должны всё для себя делать... Но разве может жить клетка вне всего организма?! На мой взгляд, мы все — единый организм. Миром правят Любовь и Свет и делать дела надо с любовью и благодарностью ко всему окружающему нас миру. Когда человек просыпается рано, он же не кричит. Он тихонечко встаёт и делает свои дела, если, конечно, знает, что делать или хочет делать.

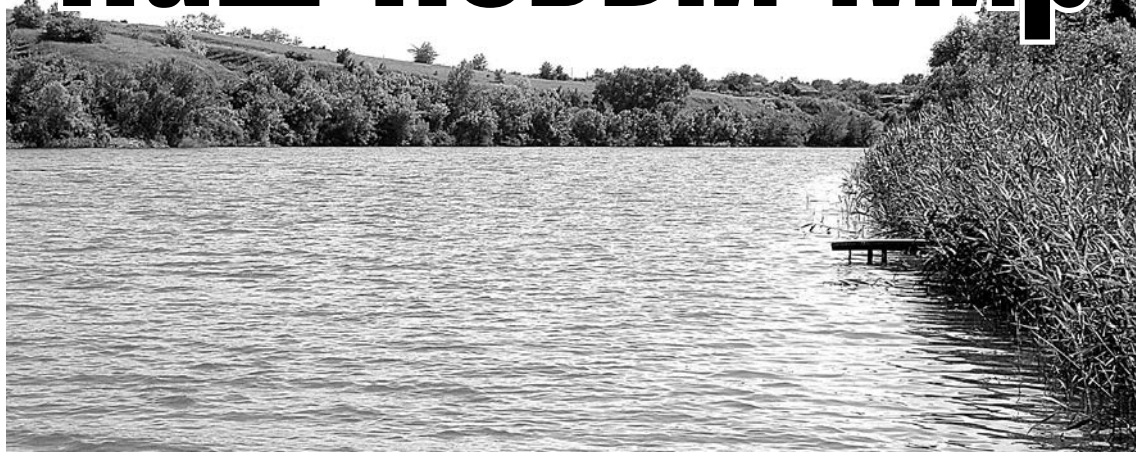
В движение создателей Родовых поместий, как на свет, слетелось много «мотыльков», искажающих прекрасное начинание, точнее, переход, тем самым отпугивая основную массу людей. Они говорят красиво, но за их словами ничего не стоит — пустота. Нет глубины понимания истины перехода, нет образа, нет знаний. Конечно же, я не хочу обидеть тех, кто прежде всего создаёт «себя» и Мир вокруг себя. Только благодаря таким людям движение наше развивается.

За семнадцать лет я встречала много людей, общалась с ними, и практически всем идея создания Родовых поселений нравилась. Только некоторые утверждали, что это красиво, но в наше время невыполнимо: возможно, это будет, но когда — неизвестно. Кто-то загорался, как порох, на некоторое время и быстро потухал. Множество людей просто ждёт, что кто-то создаст им рай и они перейдут в него жить. Такие люди периодически ездят по экопоселениям в поисках «готового рая», смотрят: как тут, уже готово?

Анастасия говорила, что нужно убирать мусор там, где ты живёшь. Иносказательный смысл этой фразы я понимаю так: поработать над собой и в своей голове; разобраться, как ты сейчас живёшь, зачем тебе нужна именно такая жизнь; что ты будешь делать, сможешь ли ты делать то, что задумал, с кем, как, когда? Потому что куда бы ты ни пошёл и что бы ты ни делал, твоя голова везде с тобой, и кроме тебя твои мысли и действия никто изменить не сможет. Ты сам — строитель своего будущего, начини его создавать здесь и сейчас, там, где ты находишься.

Думаю, через свою активную деятельность в течение 10 лет я создала свой образ, оттачивала

# Наш Новый Мир



его в теории и на практике вместе с людьми, помогала людям создавать образы, мечтать, посеяла много семян в их сердцах. Надеюсь, что кто-то нашёл своё место и уже живёт в своём Родовом поместье.

Поделюсь своим маленьким опытом. Седьмой год (с 2011 года) живу на маленьком хуторе Красный Яр Каменского района Ростовской области. Здесь планировалось построить станицу городского типа Солнечная. Проект был утверждён, но условия оформления земли показали отношение администрации — увя... Однако я решила остаться рядом со своим детищем. Всё-таки десять лет активных действий в этом направлении уже просто из жизни не выкинешь. Я уже давно жила в этом мире. Здесь поставила свою точку, живу, как могу, строю свой — наш Новый Мир. Если не я, то кто же?

Мир этот — взаимоотношения и взаимосвязь в семье, экоселении, государстве, на Земле, во Вселенной. Мы убираем ограничивающие нас рамки и постепенно расширяем свои возможности. Наши действия постепенно становятся всё более осознанными и широкомасштабными. По мере осознания приходит сила, а с нею и ответственность за всё, что нас окружает. Со всем этим приходят Божественная Любовь и Благость в душе.

Тружусь физически с азартом. Посадили сад, много разных деревьев, кустарников, многолетних цветов, сделали клумбы; построили беседку, поставили теплицу. Учусь растворяться в природе. Создаю своё Пространство Любви. Я меняюсь, и мой мир вокруг меня уже реально меняется.

Вообще-то для меня разница между городской и сельской жизнью колоссальная. Что я выбрала, конечно, понятно.

Я изучаю славянство (родноверы), практикую, собираю информацию. Пою, танцую, шью; активная и коммуникабельная. Хо-

дим друг к другу в гости, устраиваем чаепития и т. д.

Воплощать свою мечту начала сама, потом ко мне присоединился муж, постепенно к нам приехали ещё пять семей. Мы живём дружно: делимся идеями, опытом, растениями, овощами; советуемся, поддерживаем друг друга. Такое ощущение, что мы — дружные родственники. Я вижу, как меняются наши люди и постепенно — хуторяне, глядя на нас. Всегда и во всём палка о двух концах, так и в жизни: нет плохого без хорошего, надо видеть двойственность в любой ситуации. Мы ведь живём в дуальном мире. На мой взгляд, чтобы быстрее проснуться, нужно всё время об этом помнить и мыслить позитивно. Тогда человек постепенно станет видеть всю ситуацию в целом и понимать, что нет плохого или хорошего, а есть реальность, и она кому-то для чего-то дана. Это «школа мудрости».

Я всегда стараюсь думать, мечтать, говорить и обязательно потом делать то, что озвучила. Время словоблудия закончилось. Для кого-то началась финишная прямая: надо чётко рассчитывать свои силы, удерживать равновесие, становиться творческим сотворцом и укреплять в себе веру в победу. Каждый приходит к своему личному финишу, к которому стремился всю жизнь. Хорошо, если рядом единомышленники, которые могут поддержать, подсказать, помочь, и ты им можешь ответить тем же. Гуртом — оно сподручней.

Более тысячи лет мы жили под христианским эгрегором и были рабами Божьими. Если что-то заканчивается, значит, что-то начинается. Если что-то новое начало происходить, значит, старому приходит конец. Но лично наши корни неизвестно под каким эгрегором начинались и не ведомо, сколько этих эгрегоров мы прошли. Поэтому лично я никого не осуждаю, ни от кого не отказываюсь, я просто живу настоящим.

ния, получения урожая.

Для себя решила, что нужно знать космические концы, взять из прошлого и настоящего то, что нам может подойти для нашего будущего и активно действовать. Создала образ для себя, своей семьи, своего Рода, страны, всех живущих на Матушке-Земле, Космоса. Взяла на себя ответственность, создаю благожелательность в своей душе и дышу этим, живу с этим. (Только, чур, себя не обманывать, это должно быть искренне. Ведь для тебя всё начинается с тебя).

Сейчас время перехода. Финишная прямая для каждого из нас. Кто ты: раб Божий или дитя Божье? Природа — часть Божьего творения и своим детям может помочь успокоиться и гармонизироваться, проявиться некоторым



Мы живём на славянской, русской земле — значит, мы славяне, вед русы.

Русы считали, что Бог-Творец ждёт от людей проявления красоты и благородства души, силы духа, божественного разума, высшей степени творчества, искренности, смелости, смекалки, мудрости, работы над собой, единства душ. Обстановка в нашей стране сейчас наиболее благоприятна для проявления этих качеств, заставляет шевелиться и думать. Либо мы проявляем эти качества и шагаем на новый уровень развития в качестве нового вида существ, либо деградируем и затем вымираем.

У ариев, славян, русов Бог Един и многопроявлен. Бог и Богиня дополняли друг друга и составляли целостность одной грани Бога, и таких основных граней насчитывается у Бога 54. Боги для людей проявлялись в разные времена под разными именами, но основных Богов 54 пары. Наравне с Богами почитались Духи Стихий. Всех их славили, приносили им требы (крупы, продукты), благодарили, обращались с просьбами. К Духам Стихий устремлялись для проведения ритуалов, очище-

вышперечисленным качествам, но только в том случае, если к ней идти с трудолюбием и терпением, пониманием и любовью. Чем твоё Пространство наполнится, тем поточе тебе и ответит, можно сказать, отзеркалит. Куда ни глянь — «что посеешь, то и пожнёшь».

Надеюсь, что мои слова, чувства, образ затронут сердца, и у меня, у нас появятся ещё единомышленники, готовые переехать к нам жить и слиться своим образом с нашими образами. Мы все очень разные, но едины в духе и цели.

Мы с любовью и радостью приглашаем вас в гости, жить рядом с нами на нашем чудесном хуторе Красный Яр. Рядом с хутором течёт река Калитвенец, которая впадает в Северский Донец. У нас заповедные леса и хвойные, овраги и поля, супесчаная земля и потому грязи практически нет.

Наш хутор находится в 20 км от Каменск-Шахтинского. Автобус через хутор проходит.

**Наталья САУЛИДИ.**

Ростовская обл., Каменский район,  
хутор Красный Яр.  
[www.solnechnoe1.narod.ru](http://www.solnechnoe1.narod.ru)  
[pomestie@mail.ru](mailto:pomestie@mail.ru)







## Новый закон для дачников

**З**аконопроект «О ведении гражданами садоводства и огородничества для собственных нужд» на днях утверждён Госдумой. Какие новшества он несёт дачникам и чем они могут для дачников со временем обернуться?

«Мы проработали более тысячи предложений от наших самых активных председателей и членов СНТ, сформировали блок поправок и предложили внести их в законопроект», — отметил Чаплин, подчеркнув, что закон хоть и примет, но действовать он начнёт с 1 января 2019 года, чтобы садоводы «успели привыкнуть к нововведениям».

Вот главные тезисы нового дачного законодательства. С 2019 года в стране останется лишь две формы существования коллективных объединений: садоводческое или огородническое товарищество. Партнёрства и кооперативы упраздняются, дачные участки приравниваются к садовым. Отличие садоводческих товариществ от огороднических заключается в том, что на садовых участках можно строить жилые и садовые дома, а на огородных — нет. В жилых домах на садовых участках можно будет зарегистрироваться.

Огородникам же предписано довольствоваться лишь некапитальными постройками. При этом если на огородном участке уже стоит капитальное строение, отбирать право собственности и сносить его дачника не заставят. Но и нового капитального строения возвести не дадут. А специально для любителей выдавать жилые дома за летние веранды, чтобы не платить имущественных налогов, действующим законодательством прописаны признаки, по которым коттеджи будут отличаться от сараев.

Упорядочил закон отношения и с садоводами-индивидуалами,



которые пользуются общей инфраструктурой товарищества, но при этом вступать в него не желают и сдавать деньги на общие нужды отказываются. Они теперь обязаны будут платить. «Для несогласных разработают упрощённый порядок судебного взыскания взносов», — пообещал Чаплин. Также дачники-одиночки получат право участвовать в обсуждении финансовых вопросов и голосовать на общих собраниях, чтобы знали, куда тратятся их деньги.

Сами взносы теперь будут существовать только в двух видах: членские и целевые. Любые другие платежи можно смело отнести к незаконным. Причём цели, на которые могут расходоваться деньги, тоже законодательно определены. Например, на модернизацию освещения в СНТ собирать взносы можно, а на празднование 25-летнего юбилея товарищества — нельзя.

Перечислять взносы в товарищество предписано только безналичным расчётом, чтобы живые деньги не прилипали к рукам правления. К слову, именно из-за этой нормы подмосковные депутаты «пробивали» годовую отсрочку начала действия закона. В области 1,2 миллиона дач-

ных участков и большинство их владельцев — пожилые люди, не всегда знакомые со способами безналичной оплаты. Их придётся учить, а на это нужно время.

Членами товарищества могут быть только физические лица, имеющие участки на его территории. Членов правления должно быть не менее трёх человек, но не более 5% от общего количества представителей СНТ, а избираться они будут не на 2 года, а на 5 лет. Смету расходов товарищества можно принимать на любой срок — это даст возможность планировать дорогие работы в долгосрочной перспективе, но даже если все дачники хором проголосовали за пятилетнюю смету, общее собрание членов товарищества должно проводиться раз в год.

А за общее имущество товарищества новый закон предлагает платить земельный налог так: имущество передаётся в общую собственность пропорционально площади ваших дачных владений. И налог тогда начисляется так же пропорционально. То есть дачники, имеющие в собственности 18 соток земли, будут платить за общую дорогу в три раза больше, чем те, кто хозяйничает на 6 сотках.

<http://c-ib.ru/else/51403.html>

## Чтобы жить...

**С**овершенствовать среду обитания — одна из первых задач человека, родившегося на Земле.

...Человек шёл по тропинке и нашёл птенца. Человек пошёл около деревьев, посмотрел сквозь ветки, но гнезда не обнаружил. Послушал звуки, но не услышал ни одной птицы. Кроме позывов птенца. Человек сходил за картонной коробкой, которая лежала у него в бытовке, нагрёб туда сухой травы, листьев и посадил в неё птенца. Человек принёс воды и попробовал напоить птицу. Ничего не получилось. Тогда он открутил от бутылки пробку, налил туда воды, поставил в коробку и ушёл... Потом он пришёл, принёс хлеба и попробовал покормить крошками птенца. Ничего не получилось. Тогда он сделал насыпал в коробку много крошек и ушёл... Через несколько часов вернулся, принёс молока, попробовал напоить малыша молоком...

Человек ушёл. Было слышно, как он колотит, пилит, что-то строит. Человек всё время торопился. Он что-то там делал в своём месте, которое называл родиной. Он всё время торопился, чтобы начать жить здесь. Ему нужно было успеть начать здесь жить...

Вечером труженик наловил комаров и пошёл к коробке, чтобы покормить маленького птенца. Птенчик уже почти не подавал голоса. Но когда человек взял его из коробки на руки, тот встрепенулся от тепла, исходящего от рук, поднялся на лапки, расставил в стороны маленькие, ещё без перьев крылышки и доверчиво потянулся к человеческому лицу... Человек попытался задохнуть в нераскрытый клювик комара, потом мошк. У него ничего не получилось. Тогда он попробовал вновь напоить птичку. Птенчик несколько раз глотнул. Человек посадил птенца в коробку, коробку поднял и при-

торочил на дерево. С чувством выполненного долга отправился в своё Родовое поместье, ведь ему предстояло ещё многое сделать в нём, чтобы успеть начать жить... Вместо того, чтобы жить. Вместо того, чтобы спасти одну маленькую жизнь...

**СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СРЕДУ ОБИТАНИЯ** возможно лишь тогда, когда узнаешь предназначение всего. До этого среду обитания можно лишь обживать. Узнавать предназначение всего — есть одно из первостепенных предназначений человека.

И любить этот удивительный Мир живого пространства Природы, Земли, без споров и вопросов, кто нам (людям) нужен, а кто нет. Божественная среда обитания с её жителями ещё существует. Она здесь, вокруг нас. Люби её и будь терпелив. Она тебе ответит взаимностью. Пусть для неё в твоём сердце всегда будет место и время.

**Алексей ОРЕХОВ.**

ПРП Доброе, Ярославская область.



## Предлагаю открыть Школу волхвов



**З**дравствуйте! Много лет назад, узнав про идеи Анастасии, я «загорелась»: оформила Родовую книгу и нарисовала Родовое поместье. Но на этом всё и закончилось, так как обычные повседневные дела увели мою мысль в другую сторону. Далее были книги о Космосе и Мироздании, о Земле и Человеке, о Душе и Счастье.

Да, теперь я знаю, как устро-

ен Человек и что такое Душа; могу объяснить причины болезней и как вылечиться без таблеток; есть ли судьба и от чего она зависит. Но Душа всё равно неспокойна, потому что она знает: самими главными являются книги, в которых изложены мысли Анастасии о мироустройстве на Земле, позволяющие вернуть нашей планете первозданный райский вид.

Исходя из того что Земля — живая планета, и используя полученную ранее информацию, учу студентов биологии и химии.

Что касается обучения и воспитания детей в Родовом поместье (как человек с 20-летним педагогическим стажем) думаю: нужно воспитывать своих волхвов из ныне живущих учителей, которые сочетали бы в себе академические знания, имея право на обучение, и ведические, позволяющие сделать это на высоком духовном уровне. Для этого предлагаю открыть Школу волхвов. Готова участвовать в её организации и проведении семинаров.

С уважением  
**Светлана Николаевна БОРИСОВА.**  
[correctchoice32@yandex.ru](mailto:correctchoice32@yandex.ru)

## Как устранить разногласия в поселениях

**Д**орогие коллеги! Размышляя, как устранить разногласия в поселении, я пришёл к выводу: основная причина разных споров и несогласий друг с другом — лень ума, как сказал дедушка Анастасии.

Зачастую люди, не имея желания самим думать, предлагать идеи и дела, которые могут улучшить жизнь поселения, гасят любую инициативу, которая исходит от активных, жаждущих изменений поселенцев. Этот тормоз становится особенно заметным, если в ПРП принят закон единогласия.

Думаю, что выходом могла бы стать Родовая книга поселения, в которой будут описаны все дела, идеи и начинания поселенцев, независимо от того, удалось их осуществить или это так и осталось чьей-то мечтой. Книгу может писать каждый, кто живёт в поселении. Вот тогда, может быть, через сотни лет потомкам этих людей будет известно, о чём мечтали и чего хотели достигнуть их прадеды. А может, чьи-то предки ничего не хотели, ни о чём не мечтали и не сделали за свою жизнь ничего значимого. Об этом ведь тоже будет известно будущим поколениям.

Может быть, такая ответственность перед самим собой, своей семьёй и потомками, кому посе-

лонец собирается передать своё Родовое имение, и сделает людей более ответственными и более лояльными друг к другу.

Хорошо, если листы в этой книге будут пронумерованы и их нельзя будет вырвать или вычеркнуть своё, может, где-то и глупое или противоречащее всем другим мнение.

Страх, что поведение человека окажется глупым и об этом прочтут

через сотни лет, заставит всех поселенцев думать, прежде чем высказывать своё мнение или рубить на корню дела, которые ещё и начаться не успели.

Мне кажется, это должно помочь улучшить жизнь в поселениях, создавать коллективную синергию, а также живые мыслеформы поселенцев, которые начнут воплощаться в жизнь.

Кто услышал меня, звоните 8-928-959-4995.

**Александр ДОНЦОВ.**

Ростовская область.

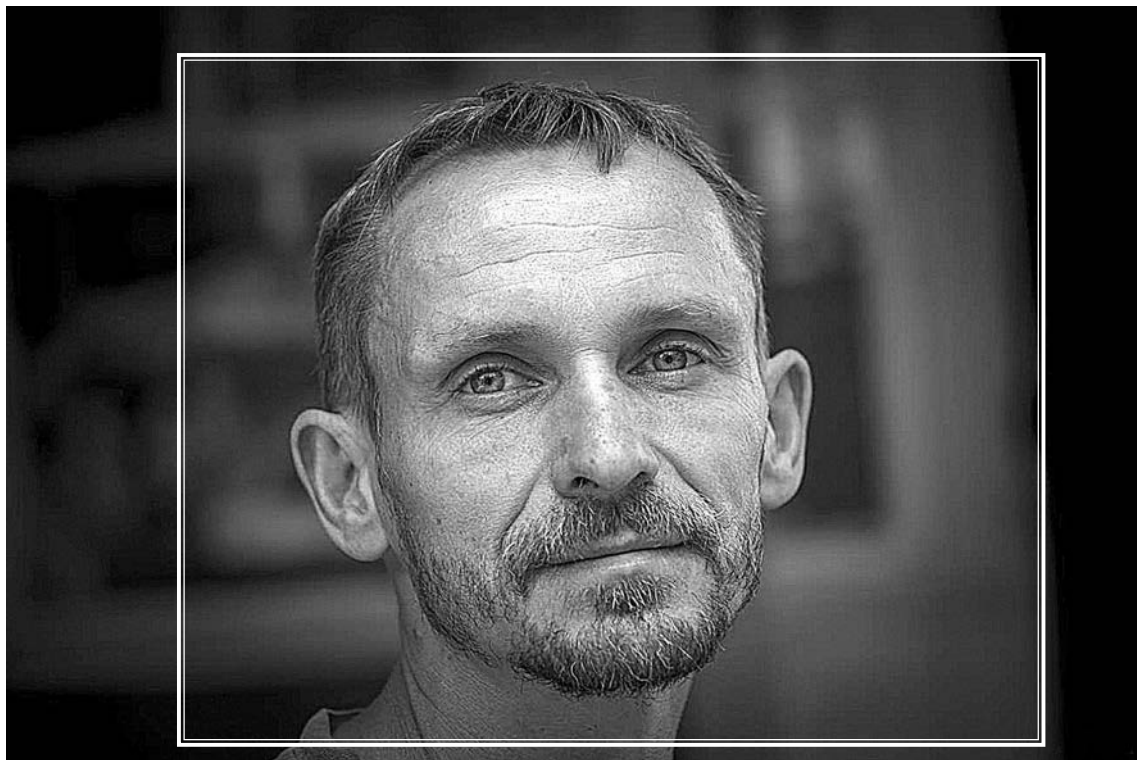






# «Чтобы быть здоровым, человек должен жить на земле»

## Как устроена жизнь на экоферме



Как построить экоферму? Можно ли жить, продавая экологически чистые продукты? Кому нужна йога в деревне? Достаточно ли энергии солнца, чтобы дома было тепло?

**Д**евять лет назад предприниматель из Бишкека Андрей Кияшко навсегда покончил со своим прежним образом жизни. С женой и детьми он переехал в далёкое село Григорьевка, расположенное на берегу крупнейшего горного озера Центральной Азии, и там основал экоферму.

Сегодня Андрею Кияшко 43 года. Но выглядит этот худощавый и очень позитивный человек значительно моложе своих лет. Вместе со своей 38-летней супругой Оль-

гой Андрей воспитывает шестерых детей и владеет так называемой экологической фермой, где производит сельхозпродукты по старинным технологиям без применения химии, селекции и про-

ли из-за детей.

— Мы хотели, чтобы они росли здоровыми, и не только питались хорошими продуктами, но и знали, откуда они берутся. Чтобы человек вырос здоровым, он дол-



жих негативных антропогенных воздействий на окружающую среду. Дело идёт в гору, так как в последнее время в городской среде, уставшей от сомнительного импорта с ГМО и гербицидами, растёт спрос на чистые и полезные для здоровья продукты питания.

Семья Андрея шла к этому долгих девять лет. По словам экофермера, решение навсегда переехать из города они с женой приня-



жен жить на земле, — рассказывает Андрей. — В определённый момент я понял, что потратить свою жизнь на зарабатывание денег — это путь к тому, что перед смертью будет стыдно за то, что прожил жизнь не так. Жить надо в гармонии с природой.

В духовном смысле серьёзное влияние на столь радикальные перемены в жизни Андрея и его семьи оказал Владимир Мер-

ре, автор серии книг «Звенящие кедры России» и основателя одноимённого общественного движения. Как известно, в своих произведениях Владимир Николаевич обосновал принципы так называемых Родовых поселений в России, обустроенных так, чтобы человек становился гармоничной частью экосистемы. Для очень многих людей подобные идеи пермакультуры превратились почти в религию, и, безусловно, в них много привлекательного.

Иссык-Кульская область — во-

вия для экологического земледелия и здорового образа жизни.

Казалось бы, построить дом в деревне — это самое простое, с чего можно было начать новую жизнь. Да, но только если вы собираетесь вести обычный образ жизни, а не экологический. Зимы на Иссык-Куле хотя и мягкие, но всё равно ощутимо холодные, и помещение надо как-то отапливать. Уголь исключается сразу — много сажи, вредные продукты горения и т. п. Остаются дрова, но чтобы их хватило на зиму, на-



до рубить деревья. Тоже не выход. Единственный экологически чистый и неограниченный источник энергии — это энергия солнца. И чтобы её аккумулировать до того количества, которое необходимо для обогрева помещения, приходится обращаться к технологиям прашуров.

— Я купил когда-то барак. Он был построен из силикатного кирпича. Приобрели строение, чтобы как-то перекачаться первое время, раз уж сюда переехали. Расположен он был хорошо, нам понравилось. Но с отоплением в зимнее время были проблемы, — рассказывает Андрей Кияшко.

Дело в том, что дом был построен из силикатного кирпича. Силикатный кирпич — это пресованный песок. А для прогрева каменных стен, по мнению экофермера, надо чтобы не печка в доме была, а сам дом был печкой.







Супруги решили обогревать строение солнцем.

— Чтобы дом обогревался солнцем, необходимы три условия: получить тепло, аккумулировать его и сберечь, — говорит Андрей. — Последнее достигается путём утепления дома по особой технологии.

Солнца в горах достаточно. Вначале с южной стороны стену покрасили в чёрный цвет, а с северной — защитили от доступа холодного воздуха. Утепили также фундамент. Потом построили небольшую оранжерею. Солнце нагревает южную стену под почти прямым углом. Стена длиной 14 метров аккумулирует много тепла. Нагрев, по словам Андрея, не очень сильный — где-то градусов до 30–35, стена отдаёт это тепло понемногу внутрь дома в ночное время.

Следующим шагом было утепление с помощью соломы, предварительно вымоченной в глиняной жиже. На стены наносится несколько слоёв этого пористого материала, который, когда высыхает, держит тепло лучше синтетического пенопласта, стекловолокна и т. п. Да и внешний вид дома становится весьма привлекательным — каким-то немного игривым и сказочным.

Затем дело дошло до полов. Их покрывают глиной, пропитанной маслом. Это органический материал, который прекрасно держит тепло, и кроме того, по нему очень приятно ходить. В результате получилась совершенно невероятная для здешних мест конструкция. В это трудно поверить, но за зиму печку в доме топят не больше 10 раз. И только в тех случаях, когда портится погода и солнца не бывает около недели. Естественно, используются при этом только дрова, а их общий объём на всю зиму не превышает кубометра.

Отдельно следует упомянуть оранжерею. Андрей с Ольгой посадили здесь мексиканские кактусы и лимоны. Выращивают также лекарственные растения.

— Кактусы растут очень хорошо, один даже придётся выкорчё-

вые члены семьи никогда не видели. Трудно судить, хорошо это или плохо, но по крайней мере детство этих малышей пройдёт на природе в очень красивых местах, и они вполне здоровы.

Андрей на природе стал мастером на все руки. Он и архитектор, и столяр, и пасечник. Все элементы дома — и прикладные, и декоративные — делает сам в собственной мастерской. В том числе и мебель. Кстати, кроватей в доме нет, обитатели спят на полу на топчанах. Декоративные элементы всех строений фермы создаются из стволов старых деревьев. В ближайших планах семьи — построить многоквартирный домик для синиц.

Жена стала главным ботаником и семейным доктором. Лечатся травами, прополисом и мазями на основе растительных препаратов. От продуктов животного происхождения хозяева экофермы отказались много лет назад, дети тоже веганы.

Постепенно у семьи экофермера появились единомышленники. Правда, их немного, но до-



### Хозяйство

— Чем отличается экологическое хозяйство от традиционного? В традиционном земля истощается, причём истощается быстрее, если используется химия. А главный принцип экологического сельского хозяйства основан на том, что каждый год земля должна улучшаться, — считает Андрей Кияшко.



ки и масличной редьки. Андрей продаёт лекарственные растения, ликёры, семена экзотических растений и грибы, маринованные без уксуса по старинному рецепту. Продукцию супруги распространяют на заказ, через интернет.

Довольно любопытно на экоферме устроены туалеты.

— Всё должно быть органично. Ямки небольшие — полметра. Когда ямка наполняется, её засыпают опилками и сверху слоем земли. Туалет переносят на другое место. Таким образом участок удобряется. Никаких неприятных запахов при этом нет. Основной принцип туалета — это лёгкая конструкция, которую несложно переносить с места на место, — рассказывает экофермер.



вывать, так как он упирается в стену. Раньше мы увлекались комнатными растениями, теперь уже не комнатными — в больших количествах. Раньше в городе они у нас росли в горшочках, но это ведь как-то не так, как нужно... Здесь им создали природные условия, и выглядит это совсем по-другому, — уверяет Андрей.

### Дела семейные

Андрей женился на Ольге, когда ей было 19 лет. Сегодня в семье шестеро детей от 18 до 3 лет. Самые младшие — дочка Маша и сын Матвей — родились уже на Иссык-Куле. Причём роды у жены Андрей принимал сам. Города но-

статочно, чтобы собрать общественную организацию под названием «Экомысль». Полное название довольно сложное: «Региональный учебный центр пермакультуры, экостроительства, органического сельского хозяйства». Друзья в основном приезжают погостить и помочь по хозяйству.

Основное помещение дома на втором этаже было перестроено таким образом, чтобы можно было заниматься и преподавать йогу и танцы. Это практикует Ольга. В деревне нововведение не особо оценили, женщин приходит мало — человек 10 из 5-тысячного населения Григорьевки.

Постепенно хозяйство Андрея расширилось. Он взял в аренду 40 гектаров земли ближе к озеру, в нескольких километрах от деревни, и сегодня выращивает на ней злаковые — рожь и пшеницу. На территории экофермы также расположена вторая оранжерея с экзотическими растениями, пригодными в пищу, абрикосовый сад и пасека. Хлеб экокострыяне едят бездрожжевой, для его производства построена специальная печь. Сейчас Андрей всерьёз занялся строительством водонапорной башни и системы нагрева воды с помощью солнечной энергии.

— Мы пытаемся применять разные экологические методы ведения сельского хозяйства. Один из них — выращивание картофеля под соломой. Используется навоз и опилки. Их в большом количестве забрали с местной пилорамы. Солома отталкивает вредителей. Очевидно, она выделяет определённые эфирные соединения, — рассказывает Андрей. — Солома даёт больше влаги — земля не высыхает и поливать надо меньше. Во-вторых, поле не перекапывается во время уборки урожая, картофель собирают руками. И потом всё оставшееся перегнивает и обогащает землю.

— Химию мы вообще не используем. И это не из-за того, что мы хотим подороже продать свою продукцию, а просто не хотим на-

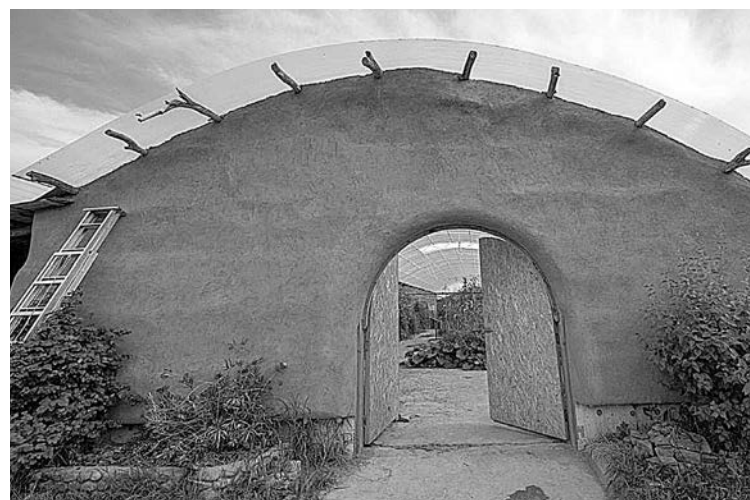
вредить людям. Земля насыщена полезными бактериями, без которых растения не могут жить, кроме того, им помогают полезные насекомые, которые уничтожают вредителей — трихограмма, афелинус, который питается тлёй. Это симбиоз. Химия же убивает всех, и чтобы восстановить баланс на обработанном участке, требуется несколько лет, — рассказывает Андрей.

Животных экофермеры не разводят. Из домашней живности в хозяйстве только куры и вездесущие коты. И те, и другие чувствуют себя прекрасно и, что самое удивительное, совершенно не боятся людей. Где ещё можно спокойно погладить курицу? Такое ощу-

Вообще считается, что стремление того или иного общества к здоровому образу жизни — это главный признак развития. И здесь на первое место выходит пермакультура, поиск альтернативных источников энергии и постепенное свёртывание вредных производств. Приятно сознавать, что у наших ближайших соседей в Кыргызстане намечились подобные тенденции.

Связаться с Андреем Кияшко можно по телефону: +996 557 966 040 и по электронной почте: [ekomisl@list.ru](mailto:ekomisl@list.ru)

**Григорий БЕДЕНКО.**  
<https://informburo.kz>







## Две трети россиян хотели бы жить в частных домах

Большинство россиян (66%) предпочли бы жить в частных домах, свидетельствуют результаты опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ).

Россияне считают, что в регионах реновация жилья нужнее, чем в Москве — ВЦИОМ.

Современный частный дом — мечта большинства россиян. Жить в частных домах хотели бы две трети граждан (66%), причём эта доля превышает 50% среди жителей всех типов домов. Фактически в настоящее время в своём доме проживают вдвое меньше (34%)», — говорится в сообщении. При этом более половины (57%) респондентов отметили, что для жизни им подошла бы постройка не старше 7 лет.

Многэтажки находятся на втором месте в рейтинге предпочтений россиян. Иметь в них квартиру хочет примерно каждый пятый (17%) респондент. Ещё меньшая доля выбрала бы панельные (7%) и монолитные (3%) дома. Как отмечает ВЦИОМ, обязательным элементом инфраструктуры современного многоквартирного дома большинство называют детские площадки (84%), систему парковок (71%) и наличие продуктовых магазинов (66%).

По данным опроса, на данный момент половина (50%) россиян считают состояние своего дома удовлетворительным, каждый третий (34%) — хорошим, ещё 16% респондентов оценивают его как плохое. При этом, как правило, жители многоквартирных монолитных и частных строений, а также зданий, построенных после 2000 года, оценивают состояние дома значительно выше, чем остальные.

Больше всего довольны состоянием своего дома жители монолитных домов, которые активно начали строить в последние двадцать лет. Впрочем, даже жители таких домов хотели бы иметь собственное частное жильё. Наше исследование показывает, что идеал большинства россиян — небольшой коттеджный посёлок с детской площадкой, садом и местом под машину поблизости.

Иван ЛЕКОНЦЕВ,  
аналитик ВЦИОМ.

Всероссийский опрос «ВЦИОМ-Спутник» проведён 3–4 августа методом телефонного опроса. Объём выборки — 1200 человек, максимальный размер ошибки с вероятностью 95% не превышает 3,5%.

РИА «Новости».

<https://news.mail.ru>



## ■ Володар Иванов

ПРП Милёнки, Калужская область.  
<https://vk.com/volodarivanov>

Мужик в квартире загибается. Медленно, неуклонно, неотвратимо. Квартира — это для женщин. Это их территория. Занавесочки, подушечки, классная кухня, шикарная ванна. Шкафы, полочки, ящички, плотненько забытые вещами женской половины. Они, конечно, все нужные, кто ж спорит, но мужику тут тесновато. Здесь нет места для мастерской, инструментов, запасов материала для будущих идей. Нет простора, нет двора, нет неба над головой. Да даже машину припарковать после работы получается с напрягом. А простор нужен. Нужен для выживания.

Город — это неплохо. Особенно в молодости. Здесь можно сделать карьеру, заработать денег, самоутвердиться. Потусить, поизучать, как устроена ночная жизнь. Но со временем и это становится неинтересным. Искусственная жизнь, искусственные ценности.

Засасывающая рутина. Где всё начинается и заканчивается в квартире. Где для мужчины остаётся всё меньше и меньше пространства.

Причём не важно, какой должности ты достиг. Не имеет значения, сколько денег ты рубишь и сколько у тебя биткоинов. Тебе всё равно придётся посещать чудные торговые центры (сопровождая жену), стоять в пробках и платить за парковку. В сотый раз дежавю. Центры, правда, разные, но магазины для женщин там одни и те же. Назвали бы лучше уж их женские центры. Что там для мужчин? Унылая скука, перерастающая в смертную тоску. Ну не радует этот шопинг мужиков. Терпеть его (стиснув зубы) ещё можно, но радостно

# Мужику трудно в городе



ваться, умиляться, заряжаться — точно нет.

Квартиры — это вообще какая-то засада. Адское зло. Сначала ты пашешь, как слон, отработывая ипотеку. Затем, радостно въехав, впрягаешься в ремонт. Потом в обстановку — занавесочки, подушечки, классная кухня, шикарная ванна. Быт благоустраивается, квартира расцветает, а мужик нелогично угасает. Нелогично для женщин, конечно. «Почему тебе плохо?! Посмотри, как всё миленько и уютненько, дорогой».

В квартире ты не жилец. Мужику нужны земля, дом, лес, река и свобода. Сумасшедшие походы, сплавы, мотоциклы, восхождения. Своя мастерская, набитая доверху

бензопилами, станками, сварочниками, дрелями и всем, что есть на 220.гу. Всем, чтобы была возможность что-нибудь сварганить для души. Начать строить баньку, скамейку, детский городок или всандалить новый движок в УАЗик. Просто так, для души. Чтобы почувствовать себя снова живым и заряженным.

Настоящая жизнь требует простора. В настоящей жизни мужик всегда востребован. И эта востребованность наполняет энергией, продляет жизнь.

Так чего сидеть, что высиживать-то, на что надеяться? Что состояние протрации чудесным образом изменится к лучшему? Что квартира после ренова-

ции превратится в трёшку, и это удивительным образом всё изменит к лучшему? Ага. Просто в дополнительной комнате будет ещё больше вещей жены. Мастерской там не будет и костерка тоже.

Свободы в квартире нет. Квартиры — это для женщин. Но кто мешает построить крутой дом (не хуже той самой квартиры) для жены? На своей земле, с простором, с запасом. На гектаре или двух. А для себя (для души) — баньку, сад и ту самую мастерскую. Построить там, где есть простор, где есть небо над головой, где есть настоящая жизнь, чтобы почувствовать себя снова живым.



## Сельские жители живут дольше городских

Жизнь людей на лоне природы более продолжительная, чем у обитателей мегаполисов. К такому выводу пришли исследователи из Гарварда. Как сообщает «Российская газета», учёные на протяжении нескольких лет изучали здоровье свыше ста тысяч женщин и обратили внимание, что городские жительницы жили меньше. Выяснилось, что продолжительность жизни на селе в среднем на 12% больше.

Люди, живущие в городах, имеют более высокую смер-

тность от онкологических и заболеваний дыхательных путей. В то же время жители села от рака умирают реже на 13%, а от бронхо-лёгочных болезней — и вовсе на треть. Не последнюю роль в сохранении здоровья на природе играет то, что жители села имеют возможность вести более активный образ жизни, не так сильно страдают от шума, одиночества и других психологических проблем. Они несоизмеримо реже, чем обитатели городов, сталкиваются с бездушной и обезличенной толпой. Их

образ жизни более размеренный, и общение между людьми естественнее.

Настоящим открытием для исследователей стало то, насколько сильно способна влиять на самочувствие человека растительность. Учёные выяснили, что именно обилие зелени вокруг помогает деревенским жителям намного лучше, чем городским, справляться с хандрой и даже избавляться от депрессивных настроений. Как прокомментировал один из участников исследования доктор Питер Джеймс, давно

известна польза зелени для экологии (она снижает вред сточных вод, улавливает углекислый газ и смягчает влияние климата). Однако открытием оказалось то, насколько позитивно растительность влияет не только на здоровье, но и настроение людей. Оказалось, что это положительное влияние на себе испытывают не только обитатели сельской местности, но и люди, живущие вблизи городских парков и других зелёных зон.

<https://humanstory.ru>





**С**частлив тот, кто доволен местом проживания. Но многим что-то не нравится: окружение, природа, климат.

Большинство живёт с мыслями: какая разница — где, всё равно изменить ничего не могу... С развитием транспортной мобильности и интернета люди всё чаще и чаще задумываются о смене места жительства. Красивые картинки манят, рассказы бывалых превращаются в мечту, но часто так случается, что переезд не помогает найти гармонию в жизни. На новом месте, оказывается, тоже есть недочёты, сложности и трудности.

Что же делать? Мириться с этим или искать новое место жизни? Провести жизнь в поиске идеала или создать этот идеал для себя? Можно ли наполнить место жизни силой и энергией? И как это сделать?

Так сложилось, что я выбрала жизнь в маленькой деревне. Деревня прекрасная, жизнь чудесная, но очень не похожая на жизнь в большом городе, в котором я провела основную часть жизни. Первое время я металась между деревней и городом, получая в городе вдохновение. А потом поездки стали затруднительны, и я загрузила по старым друзьям и возможностям, которые давал большой город.

Я поняла, что у меня есть два пути: впасть в состояние жертвы и начать потихоньку ненавидеть то место, которое сама выбрала для жизни, или поступить иначе. Я осознала, что первый путь приведёт меня к тому, что в любой точке мира найду недостатки и счастлива не буду. Поэтому для исполнения я выбрала второй вариант.

Я познакомилась с людьми, окружавшими меня, с Землёй, с её циклами и дарами. Начала думать, чем могу быть полезной для неё, что могу сделать, чтобы жизнь здесь стала лучше и гармоничней. Какие грани должна для себя открыть, чтобы полюбить и принять её безусловно.

С этого момента началась другая жизнь. Я отдавала внимание и энергию месту, в котором живу. Перерыла Гугл и Фейсбук в поисках местных сообществ. Нашла несколько интересных ресурсов, посвящённых природе, животным, растениям и экологическим инициативам. Познакомилась с неравнодушными инициативными людьми и наконец-то начала чувствовать себя «в своей тарелке».

Я встала на путь Хранителя места, глубоко влюблённого и умиротворённого, отдающего и получающего энергию, поддержку и заботу от того места, где живу. Некоторыми шагами этого пути я и хочу поделиться.

#### Шаг 1. Откройте для себя место, где живёте.

Первое, что надо сделать — это понять, что мы живём здесь и сейчас.

На Земле семь миллиардов людей. Кто-то находится в огромном городе, кто-то в маленькой деревне. Кто-то всю жизнь проводит там, где родился, кто-то путешествует, переезжает и ищет своё место под солнцем. Кто-то никогда не выезжает за пределы родной страны, а кто-то меняет страны и города.

Возможно, у нас когда-то будет другой дом в другом месте, но сейчас мы там, где мы есть. И только от нас зависит — будем ли мы ощущать, что живём в скучной

деревне или в месте, наполненном запахами, звуками и энергией. Проводим ли мы жизнь в переполненном людьми и машинами мегаполисе или радуемся тому, что это точка культурного и исторического наследия.

Только мы можем решить — будет ли место тянуть из нас все соки в ответ на нашу нелюбовь и безразличие, или мы позволим себе наполняться его энергией и мощностью, полюбив всем сердцем.

#### Шаг 2. Научитесь видеть красоту места.

Красота проявляется по-разному: в природных явлениях, лю-

возьмите под опеку палисадник у подъезда;

- наблюдайте за местной флорой и фауной, изучайте перелётных птиц или мир, живущий под ногами;

- познакомьтесь с дикоросами — травами и растениями, в том числе съедобными;

- познайте кристаллы и камни, которые «водятся» неподалёку;

- следите за планетами и звёздами, изменениями луны и сменой погодных условий и сезонов. И ещё многое другое!

#### Шаг 4. Проявляйте заботу об окружающем мире.

# Место жизни — источник силы

«Вы должны быть тем изменением, которое хотите видеть в мире».

Махатма Ганди



дях, памятниках архитектуры, в разнообразии плодов на деревьях, мощи рек и гор, забавном рисунке, получившемся на скле асфальта. Надо только захотеть увидеть её и проявить в своей жизни. Даже индустриальный вид на закате может быть прекрасным.

Я предлагаю не только увидеть красоту, но и щедро делиться ею с окружающими. Воспевать её любыми способами — словами, стихами, фотографиями, красками. Через социальные сети, через собственное творчество, через разговоры с соседями не о мировых проблемах, а о перелётных птицах, которых вы увидели на днях.

#### Шаг 3. Наблюдайте и соединяйтесь с природой.

Увидеть красоту можно, только наблюдая, только поднимая голову к небу и опуская к земле. Если остановиться и прислушаться, тогда можно заметить бабочку или снежинку, воробья с крошкой в клюве или необычный камешек.

Когда позволяешь себе замедлиться и посмотреть по сторонам, можно почувствовать энергию, присутствующую в этом месте.

Чем больше таких соединений происходит, тем больше этой энергии вы пропускаете через себя, тем больше соединяетесь с местом, в котором находитесь.

Сделать это можно разными способами, выбирайте то, что по душе:

- разводите цветы или ухаживайте за садом;
- выращивайте овощи или

is free» (бесплатная еда), в рамках которого люди делятся самостоятельно выращенными овощами и фруктами.

Когда есть желание помочь планете и почувствовать единение с ней, то появляется огромное поле для идей.

#### Шаг 5. Благодарите место, в котором живёте.

Это одна из самых простых, но очень действенных практик — благодарность месту. Всегда найдётся повод, за что поблагодарить место, в котором вы живёте. За дождь, снег, тепло, за щебет птиц, щедрый урожай, солнечный

Дети легче адаптируются и привыкают к новому месту и находят себе друзей. Они же и служат проводником в новый мир для взрослых через школу, детские сады и бесконечные прогулки.

Привлекайте детей к знакомству с местом проживания. С ними намного веселее и интереснее разыскивать съедобные травы и наблюдать за живой природой. Кроме того, они могут делать открытки для соседей и знакомых на праздники или делиться с друзьями и знакомыми фруктами из сада.

Подросткам вполне по силам

луч или мурлыкающего кота.

#### Шаг 6. Объединяйте усилия.

Вы быстрее станете Хранителем места, если будете в компании единомышленников. Подружитесь с соседями и найдите знакомых, близких вам по духу. Создавайте или присоединяйтесь к существующим группам в социальных сетях в вашем регионе. Съездите на фермерские рынки и ярмарки мастеров, а возможно, и поучаствуйте там со своими изделиями.

Мне в своё время помогло участие в занятиях йогой. Я сразу же познакомилась со многими неравнодушными и интересными людьми.

В месте, где я живу, не было объединяющей группы в Фейсбуке, где можно было бы узнать о событиях и мероприятиях в нашем регионе, получить ответы на волнующие вопросы. Мы создали такую группу год назад. На сегодняшний день нас 500. Ежедневное живое общение подтвердило, что объединение было необходимым и полезным.

Если вы иммигрант, учите язык для общения, изучайте обычаи и местную кухню. Не обязательно менять свой рацион и меню кардинально. Найдите блюда, которые вам по душе, и откройте через них для себя мудрость жизни предыдущих поколений и местной природы.

Поддерживайте местных фермеров. Покупайте, выращивайте и готовьте сезонные овощи и фрукты.

#### Шаг 7. Подключайте детей.

устроить гаражную распродажу своих игрушек и книг, которые им уже не по возрасту.

Дети с удовольствием присоединяются к уборке территорий, особенно если им раздать симпатичные перчатки.

Конечно, я немного беспокоюсь, когда мой двухлетний сын начинает собирать битые стёкла на детской площадке, чтобы выбросить их в урну, но, с другой стороны, надеюсь, что этот опыт привьёт ему привычку убирать за собой и не мусорить.

За последние годы я получила колоссальный опыт по взаимодействию с землёй. Научилась различать дикие съедобные растения и готовить их. Молилась за лес, когда в горах на наших глазах полыхал сильнейший пожар, и посылала туда мириады ангелов в помощь людям.

Мы с удовольствием общаемся с соседями и обмениваемся урожаем и разными вкусами, без проблем собираем мусор на территории Национального парка и на близлежащих улицах.

У меня не возникает вопроса, почему муниципалитет или правительство не делают то-то и то-то, у меня есть вопросы только к себе: что я хочу и могу сделать.

Я здесь живу, здесь живут мои дети, я люблю это место, и оно приняло меня.

И если в будущем захочу переехать, то смогу это сделать с лёгким сердцем, потому что точно знаю: впереди меня будет ждать ещё одна любовь!

Дина УТЕШЕВА.



# Благодаря воде мы все на Земле — родственники!



**М**оё маленькое открытие, прежде всего, для себя самого — то, что я понял, изучая и публикуя в экогазете мнения различных людей о воде. Вода — не просто тайна. Благодаря ей всё человечество на планете Земля и её природа едины! Но не только это. Я пошёл ещё дальше. Логика моих размышлений привела меня к простой мысли, от которой в сознании появился целостный образ, и моя кожа покрылась мурашками. Конечно, сделаю небольшую ремарку: если на воду смотреть как на информационную систему, а не на обыкновенный природный ресурс. Попробую объяснить.

Творец создал совершенный механизм — круговорот воды в

шая круговорот в биосфере, попала в следующие и следующие временные эпохи, связывая между собой все малые экосистемы в одну большую. Так дошло и до нас.

Сейчас планета пропускает через себя огромный поток воды,



природе. Из биосферы вода никуда не уходит и она как вращалась внутри биосферы, как была миллионы лет назад, так есть и сейчас, и будет в будущем, объединяя все живые и неживые организмы. Эта мысль прошибла меня совсем недавно — благодаря воде на планете все люди являются родственниками. Это так, потому что и многие тысячелетия назад, и сейчас люди рождались на основе взаимодействия с водой, состоящими почти на 80% из воды. Древние, пропуская воду через себя, потребляя её, омывая себя водой, насыщали её своей информацией. И так из века в век, вплоть до нашего времени. Вода, испаряясь в атмосферу и возвращаясь в качестве осадков, вновь и вновь попадала в организм людей, живущих в предшествующие эпохи и ныне. Таким образом, на биологическом уровне каждого последующего поколения отпечатывалась информация предыдущих поколений.

Но это касается не только человечества. Животные и растения, песок и земля тоже пропускали через свои биологические и не биологические системы водные потоки. Потом эта же вода, совер-

оставляя на ней информацию. Вода уходит в землю, в океан, испаряется и вновь попадает во все живые и неживые организмы единой природной системы. Она всё помнит и излучает определённые сигналы. Вода — это огромный единый файл, вставленный рукой Творца в биокомпьютер экосистемы Земли.

Вода соединяет прошлое, настоящее и будущее. Она передаёт информацию от всех — всем!

Логика моих размышлений привела меня к другой совершенно парадоксальной мысли, за которую меня могут раскритиковать. Тем не менее, я её выскажу.

Мы все родственники, не только люди. Всё, что есть на планете! Ведь планета с точки зрения Космоса — единый живой организм. Значит, и каждая её малая часть — элемент живой планеты. Поэтому природа, люди, животные, «неживая материя» — это суть единая живая система, которая благодаря воде и передаче через неё во все времена информации возводится в ранг — родственники. В сознании возникает русский корнеслов с его обоснованностью в анализе корней, например, таких



слов, как природа, родина, народ — род. Что это, как не показатель единства?

Логика дальнейших размышлений привела меня к осмыслению того, зачем всё это было создано. Возник вопрос об управлении. Как же всё на планете управляется? Через что? Через мозг? Нет. Ответ не совсем верный. Через воду, из которой состоит мозг! Это, конечно, не то, о чём мог бы подумать обыватель. Нет. Понятное дело, что речь идёт о структурировании воды согласно общевселенской мере. Речь идёт о передаче сигналов через определённые частоты. Вода в этом плане — мощная проводящая среда для всего и всех. Концептуально и по крупному это именно так. Откуда в различных религиях желание использовать воду? Этот обряд происходит из древнего мировоззренческого понимания отношения к воде. В русских сказках, у А. С. Пушкина в «Руслане и Людмиле» есть образы «мёртвой» и «живой воды», заживляющей раны и воскрешающей. И это не случайно!

Можно сказать, что всё на планете — есть вода. Наши челове-

ческие тела, тела животных и растений, разрез почвы — это водные скелеты. Само зарождение человека в утробе матери протекает в водяной плаценте. Через что передаётся мысль человека, вернее, что способствует зарождению сигнала и его передаче и приёму? Вода!

Но вода — не сама по себе, она часть управляемой системы, в которой круговорот воды в природе является мощным объединительным механизмом и двигателем эволюции. Вода является информационным каналом для Небесной канцелярии (с точки зрения религии — Бога, с точки зрения Концепции общественной безопасности — Иерархически высшего объемлющего управления (ИВООУ)) как обратная связь, через которую и происходит управление человечеством. Заумь, скажут некоторые? Возможно. Но на сегодняшний день я пытаюсь описать моё внутреннее ощущение в попытке робкого осмысления явления воды.

Загрязнение человеком водных объектов на планете — это загрязнение информационных каналов общения всех со всеми здесь, на Земле, а также человечества и Творца. С одной стороны, это антиэкологично с точки зрения общепринятого поведения культурных людей. С другой, с точ-

ки зрения управления, это снижение качества управления планетой как суперсистемой и доведение её до аварийного состояния. К чему это приведёт? К экологической катастрофе.

Сейчас прорабатываю тему в отношении воды с точки зрения невыносимо ужасной мысли, если вдруг случится по вине человека ядерная война. Что в этом случае будет происходить с водой, и как с её помощью может возродиться жизнь? Также пытаюсь осмыслить явление воды с точки зрения того времени, когда начнёт гаснуть наше светило — Солнце. Очевидно, что вода в любом её состоянии, даже в микрочастицах, сможет и в Космосе переносить информацию. Но на сегодняшний день важнее осмыслить явление воды для живущих на нашей планете.

Поэтому нужно думать о воде с любовью! Эта любовь сквозной мыслью пронесётся через тысячелетия и сможет воспитать в человеке гармоничную личность и сохранить планету для далёких наших потомков.

**Сергей ЛИСОВСКИЙ,**  
главный редактор газеты  
«Общество и Экология».  
г. Санкт-Петербург.  
[www.ecogazeta.ru/archives/13240](http://www.ecogazeta.ru/archives/13240)





## Как уменьшить вырубку лесов



Мискантус тросниковидный (гигантский), 3 года — ЦБС НАН Беларуси

Общаясь с людьми и говоря об экологии, сохранении и приумножении лесов, часто наткнулся на такой вопрос: «Вот ты говоришь, что рубить лес на дрова — это плохо. А что можешь предложить вместо этого?». Конечно, я начинал приводить в пример солнечный коллектор или солнечные панели, ветряки и отопление непосредственно электричеством. Но оказывалось, что всё это намного дороже покупки дров. Наконец нашёл статью про одного жителя Украины, который отапливает своё жилище тростником, посаженным на своём участке.

Приведу отрывок: «Украинец Николай Кикоть отапливает свой дом мискантусом (американским камышом), который выращивает на приусадебном участке.

Урожайность энергетической культуры — почти 30 тонн с гектара — позволила рационализа-

тору отказаться от использования дров и угля».

«Три года назад на грядке в 25 соток, где выращивал овощи, посеял американский камыш или, как его ещё называют, слошовую траву, — говорит Николай Кикоть. — Тогда все смеялись надо мной, мол, с ума сошёл, а теперь завидуют, мой «газ» растёт в поле».

На энергетической плантации можно собирать урожай в течение 25 лет. «Раз посеял — и никаких хлопот, — рассказывает хозяин. — Зимой гигантскую траву, которая вырастает в течение одного сезона до четырёх метров высотой, скашиваю, а весной она снова отрастает».

Впечатляет, правда? И больше всего радует то, что растение каждый год даёт хороший урожай и ждать 10–15 лет нет надобности.

[https://vk.com/wall-31239753\\_130903?w=wall-31239753\\_130903](https://vk.com/wall-31239753_130903?w=wall-31239753_130903)

## Поиск воды с помощью растений-индикаторов

Во все времена народы разных стран при поиске подземных вод придавали большое значение растениям. О близком залегании воды свидетельствует влаголюбивая растительность, окрашенная яркой и сочной зеленью. Чем обильнее, гуще и зеленее растительность, тем больше там воды.

1. Издавна в качестве указателя водных источников использовалась на Руси верба. Про неё говорили: «Где вода — там верба, где верба — там и вода».

2. Чуваши использовали в качестве указателя близко залегающих грунтовых вод щавель: «Рой колодец по щавельным местам — вода появится».

3. Античный исследователь Витрувий Поллион, живший в I веке до н. э., придавал растительности исключительное значение при поиске подземных вод: «Признаки воды в описанных выше земных породах следующие: там произрастают тонкий камыш, тростник, тальник, ольха, витекс, прутняк, плющ и другие, обладающие тем свойством, что не могут зародиться без влаги».

4. В местах близкого залегания грунтовых вод яблони, вишни и сливы плохо растут, болеют и высыхают.

5. Если дикорастущая смородина сильно разрослась, казалось бы, на сухом месте, можно быть уверенным, что здесь близко к поверхности располагаются грунтовые воды.

6. В местах высокого стояния вод могут попадаться одиночные

дубы. Они растут как бы на пересечении водяных жил.

7. Если платан растёт вдали от открытого источника, значит, под ним течёт подземная река. Расположение деревьев указывает направление движения потока.

8. Солодка голая сильно разрастается в тех местах, где грунтовые воды располагаются на глубине до двух метров.

9. Хорошим индикатором неглубоко залегающих вод в умеренной зоне служит таволга вязолистная или лабазник. Таволгу можно встретить по сырым лугам, оврагам, болотам, берегам рек и прудов.

10. Камыш лесной указывает на близкое залегание грунтовых вод.

11. Если в растительном сообществе преобладают камыш лесной и лабазник, а также присутствует в них ольха серая и чёрная, то это указывает, что вода залегает на глубине до 3 м.

12. Там, где грунтовые воды располагаются близко к поверхности земли, лучше всего растут

такие растения: лапчатка гусиная, болиголов, наперстянка, осенний безвременник, мать-и-мачеха, конский щавель, осока, крапива, хвощ.

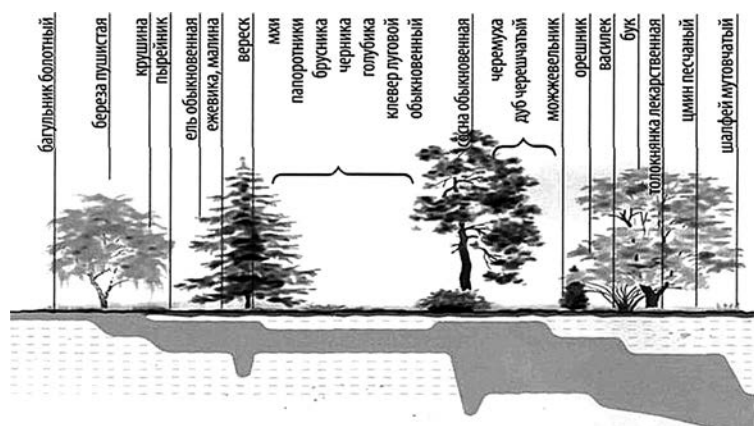
13. Если ольха, клён, плакучая ива, берёза склонились в одну сторону, — это признак того, что поблизости находится водяная жила.

14. Над водоносными слоями хорошо растут верба, ольха, наклоняясь в сторону течения.

Залегание грунтовых вод в зависимости от произрастающих растений:

- рогоз — до 1 м;
- камыш песчаный — 1–3 м;
- тополь чёрный — 0,5–3 м;
- тростник — 0–1,5 (до 3–5) м;
- сарсазан — 0,5–3 (до 5) м;
- полынь метельчатая — 3–5 (до 7) м;
- чий блестящий — 1,5–5 (до 8) м;
- солодка голая — 1,5–5 (до 10) м;
- полынь песчаная — 3–5 (до 10) м;
- люцерна жёлтая — 1,4–2 (до 10–15) м.

<http://voenchel.ru>



## 0 российском эко-стартапе «Добробук»



«Добробук» — это уникальная многоразовая ЭКО-тетрадь, позволяющая сохранять огромное количество бумаги, а значит, беречь экологию планеты.

Прошло чуть более двух лет с того момента, как эко-активисты из Краснодара — Денис Кондауров и Дмитрий Черняк — разработали и запустили в производство серию многоразовых тетрадей, блокнотов и альбомов, работающих по принципу маркерной доски.

Вот что говорят разработчики о своём проекте:

«Два года назад ассортимент продукции состоял из одного варианта тетради в клетку и 8 разных обложек.

Наш первый сайт мы сделали сами, он был довольно неуклю-

жим, сильно «тупил», медленно открывался, на мобильных устройствах не открывался вообще или отображался некорректно.

Ассортимент продукции состоял из одного варианта тетради в клетку и 8 разных обложек.

И всё же покупатели оценили нашу скромную работу, что называется, «проголосовав рублём», за самую концепцию «Добробука».

Благодарим наших клиентов и партнёров, всех, кто нас хвалил и ругал, всех, кто помогал советом или делом. Именно благодаря вам мы выросли и окрепли.

Сегодня ассортимент продукции «Добробук» состоит из более 350 позиций и постоянно продолжает расширяться. Недавно была выпущена серия многоразовых ежедневников, еженедельников, ЗОЖ-ежедневников, уже получив-

ших позитивную оценку у пользователей.

Каждый день мы продолжаем совершенствовать «Добробук», наша МИССИЯ — продвигать идею бережного отношения к ресурсам нашей планеты и дарить людям добро и радость через эмоциональный посыл нашего бренда».

Для тех, кто ещё не знаком с «Добробуком», как это работает:

На каждой страничке можно делать записи, рисовать, а затем стирать и писать снова, и так более 1000 раз. Для записей используется специальный маркер с технологией сухого стирания. Чернила маркера высыхают уже через 10 секунд, после чего не размазываются, не стираются рукой, и не выцветают на солнце. Ненужные записи стираются сухой тканью, салфеткой или войлочным ластиком, которым укомплектован каждый маркер. После стирания остаётся чистая поверхность, которую можно использовать снова и снова!

### 12 характерных особенностей «Добробука»

1. Каждый «Добробук» скреплён высокотехнологичной разъёмной пружиной, которая даёт возможность перелистывать листы на 360° и с лёгкостью менять/добавлять листы и обложки по своему желанию.

2. Благодаря специальному креплению, маркер всегда находится под рукой.

3. Многоразовые листы пяти видов (в клетку, линейку, чистые, нотные, в точку) позволяют собрать тетрадь, что называется, «под себя», используя одновременно несколько типов листов!

4. Ассортимент сменных обложек с двухсторонним матовым защитным покрытием позволяет подобрать обложку на любой вкус и гарантирует ещё большую долговечность тетради.

5. Тетради имеют скругление всех четырёх углов, что делает использование более комфортным.

6. Шесть основных видов продукции на выбор: А6 блокнот, А6 ежедневник, А5 тетрадь, А5 ежедневник, А4 тетрадь и А4 альбом для творчества (Добробук-скетчбук).

7. На каждой обложке — вдохновляющая цитата известного человека.

8. Маркеры разных цветов.

9. Три вида многоразовых магнитных планеров для холодильника.

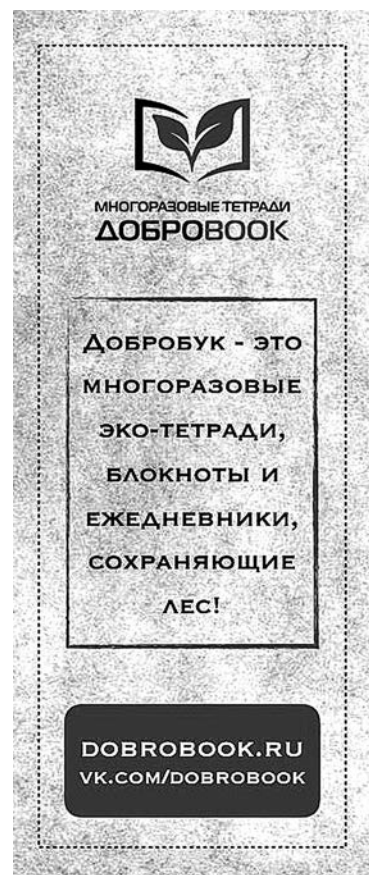
10. Возможность заказа «Добробука» с индивидуальным дизайном (<http://dobrobook.ru/corporate>).

11. Разработано и производится в России.

12. Благодаря многоразовости, каждый «Добробук» сохраняет небольшую поляну леса, вырубаемого для производства бумаги.

Официальная группа производителя: <https://vk.com/dobrobook>.

Сайт/интернет магазин «Добробук»: <http://dobrobook.ru>, <http://dobrobook.ru>.







## Маленькие свеколки — на зелень

**В**алентина Белая, Великие Луки, Псковская обл.: «Прочитала в какой-то медицинской книжке, что поздней осенью и зимой дачники едят в 3 раза меньше зелени. Это ухудшает самочувствие и обостряет хронические заболевания. Вот я и решила посадить на выгонку свёклу, благо в этом сезоне оказалось много корнеплодной мелочи. Как правильно это сделать?».

В листьях свёклы больше полезных веществ, чем в корнеплодах, поэтому выгонка зелени — правильное решение. Высаживают в ящики вплотную друг к другу нестандартные мелкие корнеплоды диаметром до 3–5 см, весом 50–70 г, у которых осенью после обрезки листьев оставлены черешки. Их засыпают почвой так, чтобы верхушечные ростовые почки оставались открытыми.



Весь уход состоит лишь в поливах раз в неделю. Чтобы получить полноценный урожай для приготовления первых и вторых блюд, придётся подождать всего 25–35 дней.

**Галина КАЧУК,**  
овощевод.

## Мульчирование персика

Попробовал один из методов природного земледелия — неочное укрытие персиков на зиму: под одно дерево подсыпал в качестве мульчи два мешка измельчённых веток, а под другое ничего не подсыпал. И уже летом была заметна разница. Персик без мульчи очень слабо рос, а замульчированный с осени дал мощный прирост и отличный урожай вкуснейших плодов уже на следующий год.

**Сергей КРИВЕНКОВ.**  
г. Гомель.  
<https://sianie1.ru>



# Моя агротехника возделывания культур с ЭМ-раствором



**М**ой дачный участок размером шесть соток размещён на склоне (превышение крайних точек около 2 м). Чтобы предупредить развитие водной эрозии, пришлось устраивать ступенчатые террасы шириной до 2 м с уступами в 0,2–0,4 м.

Огородные культуры в последние годы выращиваю без минеральных удобрений, но с использованием ЭМ-компоста и древесной золы. Вношу на грядки и в теплицы до 15 кг компоста на 1 м<sup>2</sup>, под посев в борозды — до 6 кг на погонный метр, в лунки — 3–5 кг (повышенные дозы компоста не увеличивают содержания нитратов).

Борьбу с сорняками начинаю с ранней весны, подрезаю их лезвием скребка, углубляясь в почву не более чем на 1 см. Как только культурные растения окрепнут, почву в междурядьях мульчирую ЭМ-компостом слоем в 2–3 см, а чуть позже — подсушенной травой, сорняками без семян, причём лучшей мульчой является прелая солома. При этом необходимо помнить, что под мульчой обычно скапливается большое количество дождевых червей, которыми не прочь полакомиться крот.

В последнее время приобретаю ранней весной концентрат ЭМ со спящими микробами и ЭМ-патоку для подкормки, а также удобрение «ургаса». Из концентрата ЭМ (40 мл в пластмассовом тюбике) готовлю ЭМ-препарат (4 литра), а затем основные растворы и препарат ЭМ-5 для борьбы с вредителями и болезнями.

А теперь расскажу о других особенностях моей агротехники, которая позволяет получать гарантированные урожаи.

В первой теплице, где растут перцы и огурцы, а во второй — помидоры, почву мульчирую органикой (можно слоем до 10 см), чёрным спанбондом. Подрастающие растения томатов подвязываю матерчатыми лентами к натянутой над ними проволоке, обвивая стебель против часовой стрелки и не делая узлов. Но ещё до подвязки надеваю на растения (до земли) плёночные пакеты без дна и насыпаю ЭМ-компост для образования второй корне-

вой зоны на стебле. Междурядья томатов мульчирую прелой ржаной соломой. Помидоры в мае раз в неделю поливаю водой по 1 л на каждое растение, а в период плодоношения — по 10 л на 1 м<sup>2</sup> и тоже один раз в неделю (в жару может быть и большая норма). Огурцы через день, перцы 2 раза в неделю поливаю тёплой водой из бочек (они стоят в каждой теплице) по 2–3 л на каждое растение, в жару можно больше. Капусту, огурцы и зелёные культуры в знойную погоду я опрыскиваю не очень холодной водой (освежаю).

Сельдерей даже в слабо затенённом месте не наращивает корневую массу и любит хорошо окультуренные почвы на солнечном месте. Вьющаяся фасоль (чёрные семена) хорошо развивается на грядках диаметром 1,5–1,7 м с опорой всех побегов на одну жердь (4–5 м) в центре грядки. Урожай с грядки (посев 32 зерен) можно получить почти 2 кг. Морковь мы стали оберегать от морковной мухи, размещая посевы в теплицах полосами вдоль стен. Злостные сорняки звездчатку среднюю (мокрицу), берёзку (вьюнок полевой), галензю мелкоцветковую (американку) и другие, вовремя не прополотые, собираю отдельно, выношу за пределы грядки, отряхнув от почвы, подсушиваю и сжигаю (на золу).

Фруктовые деревья и кустарники удобряю в мае следующим образом. Металлическим стержнем пробиваю лунки глубиной до 0,5 м (их количество зависит от возраста дерева и доходит до нескольких десятков по периметру кроны), засыпаю в них ЭМ-компост, золу, доломитовую муку, яичную скорлупу заливаю раствором органических настоев (баковые смеси (БС), поливную воду. Кустарники мульчирую подручной органикой.

Сильным звеном в моей агротехнике считаю подкормки растений экосилом, баковыми смесями, ЭМ-раствором. При этом строго соблюдаю дозировки в зависимости от стадии развития культур — рассада, цветение, плодоношение... Очень эффективны подкормки баковыми смесями: тут тебе и полив, и подкормка, и стимулирование одновременно. Эти приёмы агротехники

широко применяются в европейских странах.

Состав БС следующий: в пластмассовую бочку с крышкой, заполненную на 3/4 водой, вношу измельчённую майскую крапиву, одуванчик, тысячелистник без семян, сыворотку (2 л), дрожжи пекарские (100 г), сахар (1–1,5 стакана), прелую солому, сено (1 ведро), комплексные минеральные удобрения с микроэлементами (400 г), золу древесную (0,5–1 л), закисшее варенье, прокисшее молоко, гнилые фрукты (1,5 ведра), а также антиокислители: чеснок, луковую шелуху, красный перец, алоэ, ботву моркови, подорожник, ромашку (предварительно их настаиваю). В тёплой сыворотке растворяется сахар и оживают дрожжи, за 2 недели заканчивается ферментация, при помешивании уходят газы. Раствором из 1–1,5 л БС на 10 л воды подкармливаю под корень всходы, рассаду — по 1 стакану на растение, более окрепшие растения — по 0,5 л. В дальнейшем каждые 10–15 дней в начале вегетации подкармливаю помидоры, огурцы, перцы и др. по 1 л (предварительно почву поливаю или делаю подкормки после дождя).

Чередование подкормок и стимулирование экосилом, БС, ЭМ-раствором один раз в 10–15 дней способствует интенсивному развитию здоровых растений и определяет хороший урожай.

Я стал затрачивать на выращивание садово-огородной продукции меньше времени и сил. И всё это благодаря ЭМ-технологии. Однако оставалась проблема, головная боль огородника — болезни растений, в частности, коварная фитофтора в неотапливаемых теплицах.

Убедившись в неэффективности и ненадёжности применяемых фунгицидов для защиты растений, я стал искать другие пути решения проблемы. Меня не устраивала конструкция распространённых на дачах и приусадебных участках теплиц — низкие, около 2 м, не всегда с дверями и фрамугами в противоположных стенах и фронтонах; покровная плёнка крыши обычно спаяна с плёнкой стен; слабая вентиляция помещений, в которых вла-га, как дождь, льётся на растения.

В таких теплицах созданы все условия для развития фитофторы.

Мне удалось найти решение проблемы защиты растений от болезней не препаратами, а за счёт конструкции самой теплицы, способной создать постоянную оптимальную влажность воздуха 60–70% и температурой, редко выше 30°C.

Мои две теплицы по 15 м<sup>2</sup> каждая построены в виде домика с напускной крышей над стенами, высотой около 3 м. Стены — застеклённые рамы, крыша — из оргстекла. Стропы выходят за пределы стен до 0,4 м, образуя под крышей по всему периметру отверстия для вентиляции воздуха и стекания конденсата на улицу. Суммарное сечение вентиляционных приспособлений теплицы — 6,8 м<sup>2</sup> (две двухстворчатые двери — 4,2 м<sup>2</sup>, 4 фрамуги, по две в каждом фронте — 2 м<sup>2</sup>, подкрышные отверстия (окна) — 0,6 м<sup>2</sup>). Улучшает вентиляцию и то, что двери и фрамуги покрыты не плёнкой, а плотным белым спанбондом.

Таким образом были созданы оптимальные условия для получения здоровых, экологически чистых урожаев. Самовентиляция и самоудаление конденсата — это изобретение, не требующее затрат труда и электроэнергии, что, согласитесь, весьма ценно. По такому проекту построили свои теплицы мои соседи, знакомые и не знакомые мне огородники, благодаря чему они избавились от проблем, связанных с защитой растений от вредителей и болезней.

Хочу также отметить, что в предлагаемых торговлей каркасных теплицах из сотового поликарбоната не обеспечивается достаточная вентиляция. Покрывая теплицу этим материалом, хозяин должен по своему разумению подкорректировать крепление листов таким образом, чтобы образуемый в ней конденсат уходил на улицу. При этом двери и фрамуги, но не форточки, необходимо покрыть спанбондом вместо сотового поликарбоната, иначе теплица останется без постоянного притока свежего воздуха.

**Георгий Кулеш.**

<http://honeygarden.ru/garden/fertilizers/137.php>





## Для чего мох сфагнум добавляют в грунт

**М**ох сфагнум для комнатных растений, цветов и рассады активно набирает популярность в цветоводстве. Многие любители декоративных растений называют сфагнум лучшей составляющей почвенных смесей. И вполне понятно, что красивенькие упаковки сухого мха уже появились на прилавках. Но его можно собирать и заготавливать самим.

Торфяной мох сфагнум (*Sphagnum*) — споровый многолетник, лишённый корней. Чаще всего его можно встретить в болотистой местности и низинах, то есть в местах, где много влаги. Вода для этого удивительного растения жизненно необходима, оно поглощает её в огромных количествах.

Ботаники подсчитали, что сфагнум способен «выпить» объём воды, в 20 раз превышающий его собственный вес! В этом с ним не сможет конкурировать даже гигроскопическая вата. Именно за такое свойство растение и назвали губкой (по-гречески «сфагнос»).

### Как использовать

Почвенный субстрат может наполовину состоять из этого наполнителя, что только на пользу растениям. Причём как взрослым, так и молодым. Некоторые цветоводы укореняют черенки в одном лишь сфагнуме, и они отлично прорастают. В общем, мох заслуженно считается уникальным и полезным природным компо-

нентом, пригодным для выращивания большинства цветов, декоративных растений и рассады.

Мох режут и добавляют в субстрат, чтобы сделать его более рыхлым и воздушным, хорошо пропускающим воздух к корневой системе. Сфагнум поглощает излишки влаги и накапливает много питательных веществ, чтобы потом поделиться ими с растением. Такими же свойствами обладают и все искусственные наполнители, но их эффективность гораздо ниже. Преимущество сфагнума ещё и в том, что это чистый природный компонент без вредных веществ.

Особенно мох выручает в холодный период, когда включают центральное отопление. Во время отопительного сезона горячие батареи сушат воздух и влажность, необходимая комнатным растениям, значительно снижается. Чтобы поддержать её, нужно лишь обложить мхом горшки с цветами и не забывать периодически его увлажнять. Можно замульчировать сфагнумом поверхность почвы, тогда она не будет слишком быстро высыхать. А ещё он может послужить отличным дренажем.

Для посадки стеблевых и листовых черенков цветоводы часто используют резаный мох, смешанный с кокосовым волокном или песком. Часть материнского ра-

стения, посаженная в такой субстрат, быстро разовьёт собственные корни и почки. Сфагнум также можно применить в качестве живой опоры для вытянутых и слабых растений.

Мох сфагнум — настоящий доктор, зелёный реаниматолог. Известно такое его уникальное свойство, как противогнилостный эффект, повышающий устойчивость растений к разложению. А всё благодаря специфическому химическому составу, включающему танин и ряд других антисептиков. Например, чтобы вернуть к жизни подгнивший черенок, достаточно срезать гниль, присыпать срез перетёртым в порошок активированным углём и высадить гниущее растение в резаный сфагнум. Антибактериальные свойства мха широко применяются для укоренения самых капризных видов и сортов, а также для зимнего хранения яблок и корнеплодов.

### Где растёт сфагнум и как его заготовить

В любое время года, кроме зимы, сфагнум можно заготовить столько, сколько потребуется. Возле ручьёв, в хороших теневых лесочках ну и в заболоченных низинах можно найти много видов этого мха. Есть красные, бурые, зелё-

ные разновидности — их более 40.

Живой мох проявляет свои качества лучше всего, поэтому желательно использовать его именно в таком виде. Если есть только сухой, в субстрате он тоже не будет лишним.

Сразу после сбора сфагнум обязательно надо перебрать, выгнать из него насекомых (особенно полезных) и немного просушить. Потом его можно распределить по полиэтиленовым пакетикам и поместить в прохладное место. Хранят такую заготовку до трёх месяцев.

Ещё один вариант — заморозка. Замороженный сфагнум хранится на балконе, а когда он понадобится, его нужно просто разморозить.

Прежде чем добавлять сфагнум в почвенную смесь, его нужно измельчить: свежий порезать на сантиметровые кусочки, а сухой перетереть в ладонях.

Сфагнум — растение не только уникальное, но и достаточно распространённое. Если он случайно попадёт вам в лесу, возьмите несколько пучков и принесите домой. Много места мох не займёт и лежать без дела долго не будет. Для выращивания рассады и комнатных растений мох сфагнум также полезен, как и для хранения овощей и фруктов.

<http://ekosad-vsem.ru>



# Фабрика плодородия

препарата «Восток-ЭМ-1» (0,5 ст. на 10 л воды) и укрываю до весны.

Эм-1» и закрываю плёнкой. «Фабрика» снова начинает работать.



Дальше работают черви, бактерии, микроорганизмы и грибки.



Перед посадкой огурцов делаю лунки (насыпаю туда перегной с прошлого года) и высаживаю рассаду. Закрываю укрывным материалом. Органика к этому времени настолько разогревается, что тепло получают не только корни, но и воздух под укрывным материалом тоже нагревается. Урожай начинаем собирать в начале июня.



Вот так работает моя «фабрика плодородия»: я её запускаю, а трудятся на ней мои помощники — микроорганизмы.

С каждым годом плодородие почвы на моём участке повышается, растения получают полноценное и своевременное питание и радуют меня урожаем.

**Ольга МОТОВИЛОВА.**

г. Челябинск.

<http://plodorodie76.ru>

**К**аждый заботливый садовод хочет, чтобы его растения были крепкими и здоровыми и поэтому старается накормить их побольше да повкуснее. Завозят на свои участки тонны навоза, перегноя, используют различные удобрения... Это, конечно, всё здорово, но очень затратно и хлопотно.

Предлагаю более разумный и доступный подход. Устроить на своём участке «фабрику плодородия», которая работает безотказно круглый год, поставляя ежегодно вашим растениям лучшее и здоровое питание, необходимое для хорошего роста, крепкого здоровья, а главное — для высокой урожайности.

Как известно, большую часть питания растения получают из почвы корнями, поэтому нужно внести туда всё самое необходимое и в доступной форме.

Осень — самое благоприятное время для восстановления плодородия почвы, поэтому именно осенью я начинаю запускать свою

«фабрику плодородия». Для этого я использую методы природного земледелия: тёплые грядки и посев сидератов.

Грядки, которые освобождаю раньше, например, убирая озимый лук и чеснок в середине июля, сразу же засеваю смесью сидератов — овёс + люпин + горчица белая. В этой смеси всё, что мне нужно: овёс разрыхляет землю своей мочковатой корневой системой, люпин даёт азот для питания растений, а горчица «работает санитаром» и ещё рыхлит в глубину, так как у неё стержневой корень. К смеси сидератов я обязательно добавляю «Эм-бокаси» (1 упаковка) — это эффективные микроорганизмы, полезные бактерии, которые обеззараживают почву и повышают плодородие. Раскидываю всю смесь по грядкам, рыхлю верхний слой вместе с остатками мульчи и хорошо всё проливаю. На этом моя подготовка грядки к следующему сезону закончена, дальше работают сидераты, наращивая зелёную мас-

су и корни. К зиме они подрастают, оставаясь на грядке, задерживают снег и служат тёплым покрытием.



Остальные грядки, где урожай убираю позже (например, капуста, корнеплоды) заправляю органикой. Рыхлю верхний слой вместе с мульчей, добавляю сверху растительные остатки (ботву), сечкой слегка измельчаю, просыпаю «Сиянием-3», проливаю, засыпаю слоем земли из огуречной грядки, проливаю ещё раз с добавлением



Самая основная кладовая плодородия — это огуречная грядка: в ней образуется отличный перегной для подкормки кустов, деревьев; добавляю его в грядки, использую для выращивания рассады, — в общем, везде, где нужен питательный грунт.

Осенью эту грядку освобождаю и снова закладываю всю органику, которая остаётся после сбора урожая: ботву, ветки, очистки, опилки из курятника вместе с помётом.

В течение осени и зимы постоянно пополняю её кухонными отходами, очистками. Весной перекапываю «Сиянием-3» или «Эм-бокаси», засыпаю слоем земли, проливаю тёплой водой + «Востоком»





# Выращивание смородины из черенков



Чтобы сохранить обильный урожай смородины, время от времени следует омолаживать или обновлять кусты. При этом можно не тратить на покупку саженцев, а подготовить их самостоятельно путём черенкования.

## Подготовка черенков смородины

Идеальным периодом для заготовки черенков черноплодной смородины считается осень (первая половина октября). В это время года у растения замедляется движение соков, а значит, черенки не потеряют влагу и хорошо укоренятся весной, саженцы будут выносливые и крепкие. Черенки красной смородины следует заготавливать и сажать в первой половине августа.

Чёрная смородина укореняется хорошо, красная — несколько хуже, но при своевременной и правильной августовской посадке проблем не будет.

Процедура сбора черенков проводится в несколько этапов:

- Найдите и срежьте секатором крепкие, без каких-либо повреждений однолетние одревесневшие побеги толщиной от 7 мм;
- Разрежьте побег на черенки длиной 13–20 см. Для деления побегов лучше использовать острый садовый нож, так как секатор сми-

нает волокна, и черенки станут менее выносливыми.

- Верхушка каждого черенка срезается под углом 90°, а низ — 50–60°;

Для заготовки черенков не используют самую верхнюю и нижнюю части побега, они плохо укореняются. Остальной подготовленный материал оберните влажной тканью и полиэтиленом.

Места срезов следует обработать садовым варом или пчелиным воском. Дальнейшие действия зависят от ваших планов и сорта смородины, но если вы не собираетесь высаживать черенки сразу же, процедуру можно отложить до весны. Для этого спрячьте обернутые пакетом побеги в ящик, закопайте его глубоко в сугроб либо оставьте черенки в холодильнике.

## Размножение смородины черенками дома

Если вы ещё ни разу не пробовали вегетативное размножение, выращивание смородины из черенков вам придётся по вкусу. Ведь вы своими руками даёте жизнь новым растениям, и способов тут довольно много — смородина легко приживается.

### В ВОДЕ

Черенки с обработанными срезами опустите в воду на 1/3 длины, доливайте жидкость по мере испарения и примерно че-

рез 14 дней проклюнутся первые корешки.

## В ПОДГОТОВЛЕННОЙ ПОЧВОСМЕСИ

Приготовьте специальный субстрат. В этом случае не будет нужды во временной пересадке укоренённых черенков до весны. Выберите один из трёх вариантов смесей:

- торф и песок (1:1);
- перегной или дерновая земля с опилками мягких пород дерева (1:3);
- опилки и торф (1:1).

Опилки следует пропарить, тогда они в полной мере отдадут полезные вещества черенкам. Хотя в практике природного земледелия редко прибегают к термообработке, ведь гибнут не только вредные, но и полезные микробы. Альтернатива — использовать старые, так сказать, обветренные опилки.

Далее подготовьте тару: на дно уложите песок или вермикулит, на подушку насыпьте почвенную смесь и сверху прикройте слоем обычной почвы. Теперь можете воткнуть подготовленные черенки, при этом две почки оставьте на поверхности и обильно полейте.

Субстрат с черенками следует хранить при температуре 19–20°C и периодически поливать — почва всегда должна быть умеренно влажной. На каждом пустившемся в рост черенке будут распускаться почки, могут даже проклюнуться цветочки — их лучше отщипывать.

Каждый вариант смеси подойдёт для временной пересадки укоренённых любым другим способом черенков.

## Укоренение черенков смородины в газете (метод буррито)

Подготовьте газету, полиэтилен и воду. Черенки полностью заверните в бумагу, смочите свёрток, но не переувлажняйте и положите его в полиэтилен, сохраняя вертикальное положение. При этом старайтесь заворачивать черенки так, чтобы к свертку поступал воздух, и в то же время содержимое полиэтилена было закрыто. Сверток отправьте в тёмное,

прохладное место и через 3 недели начнётся активное корнеобразование.

## Применение стимуляторов роста для укоренения черенков смородины

Если есть желание, можете подстраховаться и улучшить корнеобразование на черенках покупными или подручными средствами:

### БИОПРЕПАРАТЫ

Препараты можно добавлять в воду с черенками (в случае домашнего укоренения чёрной смородины) или вымачивать и обрабатывать красную и белую смородину перед посадкой черенков в грунт. В любом случае процесс корнеобразования ускорится, и вы получите крепкую, выносливую корневую систему.

Подойдут такие препараты, как «Радиформ», «Циркон», «Эпин-экстра», «Гетероауксин», «Корневин» и «Корнерост», а также янтарная кислота. Кстати, опрыскивание черенков в процессе укоренения раствором «Эпина» хорошо сказывается на иммунитете будущих саженцев.

Помните, что все препараты обладают высокой биологической активностью, поэтому внимательно изучайте инструкцию до обработки.

### ПРИРОДНЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ

• **Картофель.** Отберите крупные клубни, удалите все глазки, воткните черенки в картофель и закопайте его в землю. Оставшийся на поверхности стебель следует прикрыть стеклянной банкой для придания парникового эффекта. Не забывайте поливать землю. Черенки довольно быстро укоренятся, так как получают большое количество питательных элементов из картофеля.

• **Цветочный мёд.** В 3 литрах воды растворите 2 ч. л. мёда, погрузите черенки в готовый раствор на 1/3 часть и оставьте на ночь. Мёд насыщен целым комплексом витаминов, необходимых для развития смородины.

• **Ивовая вода.** В ёмкость с водой поместите ветви ивы, дожди-

тесь образования корней — всё, настой готов! Вещества, выделяемые во время прорастания ивы, являются отличными стимуляторами роста. Воду при укоренении черенков смородины в ивовом настое менять нельзя, можно подливать по мере испарения.

• **Дрожжи.** До начала прорастания черенков в воде вымочите их на протяжении 24 часов в дрожжевом растворе (на 0,5 л воды 50 г свежих дрожжей). Дрожжи насытят черенки витаминами группы В и фитонутриентами, которые полезны для корневой системы.

• **Сок алоэ.** Столетник давно известен как отличный стимулятор роста, он активизирует деление клеток, а также повышает иммунитет растений. Его можно добавлять в воду с черенками, вполне достаточно пяти капель свежесжатого сока.

## Весенняя посадка смородины черенками в открытый грунт

Сначала нужно подготовить место для посадки саженцев. За три недели до этого выкопайте ямы от 30 до 40 см в глубину и от 50 до 60 см в ширину, придерживаясь расстояния между ямами 1–1,5 метра в каждую сторону. На дно ям желательно насыпать удобрение и присыпать его слоем земли.

При правильном уходе за саженцами (уборка сорняков, своевременный полив) уже через год они окрепнут и обзаведутся крепкой корневой системой, но пренебрегать дальнейшим уходом не стоит, так как это ещё совсем молодые кусты.

Самой ранней весной проведите обрезку прошлогодних побегов таким образом, чтобы на каждой ветви осталось не больше пяти почек, обработайте срезы. Молодой смородине нельзя давать цвести и плодоносить, это ослабляет её. Регулярно и обильно поливайте саженцы, особенно в засуху. Регулярно мульчируйте приствольные круги. Раз в месяц вносите удобрения. Достаточно полить ЭМ-препаратами или слабым зольным настоем.

<http://ekosad-vsem.ru>.

# Пять целебных цветов на вашей клумбе

**1. МАРГАРИТКА.** Её издавна используют как лекарственное растение. Действительно, все части растения съедобны. Листья можно добавлять в салат, они регулируют обмен веществ.

Противовоспалительным действием обладает настой из маргариток. Его используют для ванн и компрессов. Готовят его так: 2 столовые ложки свежего сырья (листья, стебли, цветы) заливают 1 стаканом воды комнатной температуры, настаивают 4–6 часов и процеживают. Раствор можно использовать в косметических целях для лечения кожных заболеваний воспалительного характера. Не случайно в переводе с латинского маргаритка звучит как «вечная красавица».

**2. КАЛЕНДУЛА.** Она обладает антисептическим и противогрибковым свойствами. Из неё можно приготовить уникальный целебный крем для ухода за кожей рук,



полезный при порезах, трещинах, ссадинах.

Сделать его можно так: горсть сухих соцветий календулы залить 100 мл растительного масла и подержать 20 минут на водяной бане. Затем смесь профильтровать через несколько слоёв марли и добавить 20 г пчелиного воска. Для получения однородной массы смесь немного подогреть и пе-

ремешать. Хранить полученный крем в холодильнике.

**3. НАСТУРЦИЯ.** Из листьев настурции можно приготовить целебный настой — эффективное средство для снижения холестерина в крови. В листьях настурции содержатся серосодержащие соединения, которые способны очищать стенки сосудов от липидных отложений и снижать количество холестерина в крови.

Целебный настой сделать просто: 1 столовую ложку сухого сырья залить стаканом кипятка и настоять полчаса. Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана.

Если волосы выпадают, то можно сделать целебный шампунь из настурции. 150 г сырья (бутоны, листья, плоды) залить 3 литрами воды, прокипятить 10 минут на слабом огне, остудить и процедить. Этот отвар подходит для любых волос. После мытья таким шампунем волосы станут расти

лучше, будут шелковисты и приобретут красивый оттенок.

**4. ГЕОРГИН.** Листья георгина хорошо помогают при различных поражениях кожи, в том числе при мозолях и солнечных ожогах. Лист георгина надо промыть, наложить на больное место и забинтовать. Листья георгина можно засушить и использовать зимой. При необходимости лист замочить в тёплой воде на 15–20 минут — и лечебный компресс готов.



**5. ГЛАДИОЛУС.** Листья гладиолуса — уникальный источник витамина С. Если их заварить кипятком и дать настояться, то получится ценнейший витаминный напиток, который помогает при головной боли, депрессии, раздражительности, бессоннице, головокружении, подавленности и разного рода страхов. Этот настой полезен при чрезмерных умственных и физических нагрузках.

Сок гладиолуса можно использовать для избавления от насморка. Из луковицы гладиолуса выдавить сок и смочить им жгутики из бинта, которые вставить в ноздрю. Повторять процедуру несколько раз в день.

<http://lavkaflo.ru>





# Любим дачу и не мешаем природе



**В**сё началось в 2010 году. Съездила на дачу к подружке, и что-то произошло в моей голове, решила: тоже хочу дачу, и резко потянуло к земле.

Стояла ужасная жара, но мы с 10-летней дочкой всё-таки обработали маленький участок земли и посадили зелень и горох.

Когда обрабатывали, я поняла, что очень тяжело придётся нам вдвоём, помогать-то некому. И тут на помощь пришёл интернет со статьями про «ленивый огород».

Началось изучение природного земледелия и огорода без перекопок. Так как травы было очень много, купила триммер, и быстро участок стал пустым, не считая поросли вишни и терновника. Но и это впоследствии всё пригодилось. Тёплые грядки с каждым годом росли в моём огороде и пополнялись всем добром с участка.

На следующий год поставила теплицу. В ней сразу же сделала на дёрне высокие грядки и набила их всем, чем только можно. Нашла лесопилку недалеко от нашей деревни — теперь у меня на огороде всё в опилках, все грядки досками обдюррила, а между ними толстый слой опилок насыпала.

Соседи смотрели в недоумении, что происходит на моём участке, крутили у виска, давали свои советы, ведь они считали, что мне срочно нужно помочь: молодая, глупая, без урожая ведь останется. Я и не пыталась им ничего

объяснять, молча кивала и продолжала делать своё дело.

А вопросы у соседей начались, когда приехав следующей весной, я спокойно подходила к своим грядкам и уже делала первые посадки, а они не могли даже в огород зайти в сапогах. Вода стояла, грязь везде, скользко — а у меня везде опилки, всё светленько и чисто.

Урожай все эти годы получался не очень хороший, если что-то и выросло, то было мелкое и невзрачное. Но я продолжала читать статьи и смотреть семинары, делала выводы и старалась нужно исправлять из года в год.

Землю не копала, продолжала



делать тёплые грядки, всё мульчировала, проливала бактериями. В это лето заметила, что черви стали появляться в моей земле, ведь теперь-то я им не мешаю, а только помогаю.

Мульчировала не только травой. С лесопилки из старой кучи опилок набрала несколько мешков и всё засыпала в земляники. Она просто балдела под таким

одеялом: ягодки были все чистые, и, наконец-то, мы ими наелись, их было много.

Перцы, баклажаны и помидорки в теплице под толстым слоем травы тоже шикарно сидели и с удовольствием давали урожай. Всю рассаду выращиваю сама, купила разные лампы для подсветки, и теперь растюшки крепкие и здоровые.

Весь цветник тоже засыпала опилками, только уже свежими и пролила их травяным настоем с «Сиянием». Кошка на такой подстилке прохлаждалась вместе с цветами.

Огурцам повесила сетку. Это очень удобный способ: они цеплялись своими усиками и ползли вверх, доползали до верха и сви-

сали вниз, образуя арку, полностью увешанную огурцами.

Тут же и арбузик плети свои по сетке развесил, но его пришлось снимать, так как плод рос, и я не придумала, как и чем его подержать.

В 2015 году лето было дождливое, расплодилось много слизней и прочих козявок, жадно взирающих на наш урожай. Казалось, спасения не будет от непрошенных гостей. Но появились другие гости. Правда, мы их также не приглашали, но были им рады. Ёжики! Тут уж слизням и козявкам пришлось спасаться бегством. А к концу лета пожаловали на участок и ежата. Совсем весело стало. Они гонялись друг за другом, фырчали, охотились за кошкой, так как слизней к тому времени уже выселили.

Но тут папа захотел познакомиться с ёжиками поближе. Бегал за ними, брал в руки, приносил в домик для фотосессии.

В 2016 году мы обнаружили, что нашу капусту и кабачки кто-то ест: листья и плоды были со следами зубов. Тут-то мы и вспомнили про ёжиков: а где же они? Не было их ни одного, и жаб тоже. Мы поняли, что ежи, а за компанию с ними и жабы, обиделись и ушли от нас.

Мы грустили. Грусти, не грусти, а урожай спасать надо. Пришлось нам самим вместо ёжиков со слизнями разбираться и устраивать засады на грядках. Натерпелись мы этого безобразия. Сделали вывод: не надо ежей трогать, просто не мешать им трудиться.

Мы очень любим свою дачу, учимся, стараемся делать всё с умом и не мешаем природе вести свою работу. А взамен дача начинает давать хороший и стабильный урожай, просто не надо торопиться. Чтобы у нас на огороде что-то начало получаться, прошло шесть лет.

**Ольга ВОРОБЬЁВА.**

г. Нижний Новгород.

<http://konkurs.plodorodie.ru/lubim-dachu>

## Осенние работы в природном земледелии

**В** природном саду не так уж и много работы осенью. Но если вы всё-таки хотите поработать, совершайте эффективные действия!

Что же нужно сделать в саду осенью, чтобы он был здоров и радовал вас урожаем в следующем году?

• **Не перекапываем почву, а делаем постоянные грядки.**

Ограничьте чем-нибудь грядки (сделайте бордюры): досками, горбылём, шифером, автошинами — чем угодно. Это не для растений. Это препятствие для вас, чтобы вы никогда не наступали на ту часть участка, где предстоит развиваться вашим растениям, — тогда не придётся рыхлить почву.

Междурядья и проходы засыпьте толстым слоем опилок, песка, положите картон, посейте газон, посадите белый клевер — не так важно что, но это исключит рост сорной травы и облегчит вам уход. В гряды добавьте биокост или органику, пролитую ЭМ-препаратами. Дальнейший уход будет заключаться в регу-

лярном внесении органики и лёгком рыхлении почвы плоскорезом. Вот и всё.

А дальше наши незримые помощники — микробы, грибы и черви — всё сделают сами, только им не надо мешать. Они разрыхлят почву, сделают её структурной, «удобряют» самым наилучшим образом безо всяких химических удобрений. Но самое главное — они «излечат» её от всех паразитов и патогенов. Не в одночасье, конечно, но навсегда и наверняка. И для этого не требуется никаких особых затрат.

• **Не сжигаем, а сохраняем органику.**

Ботву цветов, томатов, картофеля и др. закладываем в тёплые грядки, делаем органические траншеи, компостные кучи.

Если не сеете сидераты на некоторые грядки, самое лучшее оставить на поверхности ботву растений толстым слоем, пролив её ЭМ-ками — тем самым создадите подобие тёплой грядки с минимумом трудов.

Листву из-под плодовых деревьев и кустарников не убираем. Она укроет почву вокруг де-

ревьев и будет, помимо питания, служить ещё и тёплым одеялом для корней.

• **Не выносим питание, а се-ем сидераты.**

Ваша земля подарила вам большой урожай? А ботву отплодоносивших растений вы наверняка заложите в тёплые грядки? Нужно срочно восполнить почвенные ресурсы и отблагодарить посевом зелёных удобрений — сидератов. Они не только вернут земле нужные элементы, вытянув их из глубоких слоёв, но и прикроют почву от выветривания осенью, послужат одеялом зимой, а весной дадут питание просыпающейся почвенной живности.

Сеять лучше смеси неозимых сидератов (основная часть — овёс, добавим горчицу белую, редьку масличную, рапс, вику) — так можно максимально обогатить землю необходимым питанием и элементами.

• **Не убиваем, а множим полезное.**

После сбора урожая почва истощена. Её нужно восстановить. Возможно, в ней накопились фитопатогены — вредные бактерии,



вызывающие болезни растений. Эти вопросы и решают с помощью осенней обработки почвы.

Для этого нужно срезать сорняки и взрыхлить почву на глубину 5–7 см. Замульчировать её органикой (любой). Если росли сидераты, — срезать, порубить, разложить по почве. Если нет опасности, что сидерат сильно перерастёт и задеревенеет, его можно оста-

вить на зиму, не срезая: с приходом морозов он сам отомрёт, прикрыв от холода землю. Используем препарат «Восток ЭМ-1» в дозировке 1:100 (на 10 л воды развести 100 мл препарата). Пролить почву из расчёта на 3 м<sup>2</sup> — 10 л раствора.

**Дарья СЛАВГОРОДСКАЯ.**

г. Челябинск

<https://plodorodie.ru>



# Виват экотехнология! или Богатырское наше лето



■ **Софья Королёва.**

Родовое поселение Богатырское,  
Ивановская область  
??????????

Окончание. Начало на стр. 1

Вот так и проходило наше лето — за общими делами и общением друг с другом. И тут в Богатырское стали прибывать первые волонтеры, готовые помочь в строительстве площадки для Фестиваля экотехнологий. Не делая никакого перерыва, наши мужчины перекинули свои силы туда. Строилась площадка с нуля, на поле, расположенном за лесом от Богатырского (там со временем появится ещё одно родовое поселение). И вот буквально за две недели в чистом поле были возведены шатры, навесы, столовая с печкой, летняя сцена, ярмарочные ряды, туалеты и летние души — одним словом, была оборудована полноценная фестивальная площадка с оборудованными палаточными лагерями. В последний предфестивальный день наши богатыри вернулись домой уже после захода солнца, но фестивальная поляна была готова в срок!

Трудно передать, что чувствовали в это время мы, женщины. Восхищение мужчинами, смешанное с гордостью. «Это по-настоящему сильные, добрые богатыри!» — говорили о наших парнях волонтеры фестиваля. У нас было такое удивительное ощущение — будто каждый из нас, являясь самим собой, в то же самое время чувствует весь коллектив. Настроение, царящее в данный момент в сообществе, каждый ощущал как своё собственное.

Сам фестиваль стал пространством общения, обмена опытом и встреч с очень интересными людьми, мастерами своего дела. Мастер-классы и семинары проходили параллельно в разных шатрах, так что можно было выбрать то, что тебе наиболее интересно. Хотя, признаюсь, выбор этот не всегда давался легко: хотелось попасть и туда, и туда...

ли, что в Москве есть детский сад (на базе школы № 734), где пермакультура является не только частью дошкольного обучения, но и гармоничной основой для воспитания детей. На принципах доверия природе построено общение между взрослыми и детьми.

Образование вообще стало одним из самых глубоких погружений фестиваля. Дело в том, что проводился он на земле, предназначенной под строительство будущей школы нашего поселения. И прямо на фестивале происходило её проектирование. В шатре, который так и назывался — «Школа-мечта», шли лекции педагогов-практиков, создателей семейных школ, родителей, обучающихся детей дома. Всё это помогало задуматься и осмыслить: какие способы обучения помогают заинтересовать детей? Кто должен быть педагогом? Должны ли мальчики и девочки учиться вместе или раздельно? И чему вообще должны учить в школе? Кульминацией стало сотворение огромного макета школьного сада. Дети сами слепили из песка и глины гармоничное обучающее пространство, в котором нашлось место для ремесленных и творческих мастерских. По словам вдохновителя и руководителя проекта Светланы Пигуля, будущая школа должна давать детям, прежде всего, на-

стивале мы не только говорили об этом, но и попросту жили так. Атмосфера дружелюбия, поддержки, добрые и искренние улыбки — всё это помогало открыть своё сердце и радостно делиться чувствами, мыслями, знаниями и опытом. Вот она — экология общения!

Да и в самых простых, бытовых моментах тоже есть место экотехнологиям. Взять хотя бы мытьё посуды. Возле фестивальной столовой стояли три тазика, леали сухая горчица и питьевая сода — в итоге посуда отмывалась до блеска, расход воды был минимальным, а в почву не попали химикаты, которых немало в синтетических гелях для посуды. Я слышала, как участники, которые приезжали на фестиваль уже не в первый раз, рассказывали, что дома теперь тоже так моют посуду. Вот они, экотехнологии в действии! А ещё на площадке стояли контейнеры для раздельного сбора мусора. В итоге пластик, стекло и бумага пошли на переработку, а органика отправилась на местную ферму в качестве удобрения. Отходы от фестиваля не усугубили и без того нелёгкую ситуацию на местном мусорном полигоне, а были полностью переработаны! Добавлю, что одноразовой посуды у нас не было вообще.

Магистральной темой Фестиваля экотехнологий в этом году стала местная экономика. В самом деле, над вопросом «как зарабатывать, живя вдаль от города?» сейчас думают очень многие. И надо признать, что пока мы не найдём ответа, то не сможем полностью оторваться от городских благ. Между тем жизнь в поселении или деревне сама по себе даёт много идей и возможностей для предпринимательства. Много заинтересованных участников собралось на лекцию Глеба Тюркина — бывшего валютного дилера, который помог нескольким «обезкровленным» архангельским деревням подняться и начать реализовывать успешные проекты. Один из основных секретов успеха — общинность, которая у русского человека в крови. Сотрудничество и кооперация с соседями.



Тему экотехнологий организаторы фестиваля раскрыли широко. Экологичные методы строительства и органическое земледелие, образование детей, естественное родительство, здоровые берегающие технологии, традиционная народная культура — всё это сферы, к которым применим экологичный подход. Вот яркая иллюстрация. Среди мастеров фестиваля были представители Российского центра пермакультуры Зеппа Хольцера Валерия и Александр Букины. Они рассказа-

выки и знания для жизни, а также раскрывать их творческий потенциал.

Все мастер-классы и лекции фестиваля так или иначе помогали найти ответ на вопрос: как сделать экологичным наше взаимодействие с природой, с окружающими взрослыми и детьми, с самим собой? В любой из этих сфер самым гармоничным будет принцип «не навреди», а ещё лучше — «способствуй процветанию, помоги раскрыться». И самым главным, на мой взгляд, было то, что на фе-

Множество идей мы почерпнули и из семинаров жителей Родовых поместий, которые делились своим опытом успешного заработка в поселении. Ну а попробовать себя в действии можно было на экономической игре Мансура Юмагулова «Генератор сделок». Удивительно, но факт: при стартовом капитале в 10 000 рублей участники игры за полтора часа совершили множество сделок на общую сумму более 250 тысяч рублей. Причём всё это взаимодействие было основано на







том, что реально уметь и мог предложить другим каждый из игроков. Поистине наши возможности огромны. Стоит только их увидеть и... начать действовать.

Вообще, на мой взгляд, главная ценность этого фестиваля — в его практической направленности. На него приезжают самые обычные люди, которые задумываются о будущем нашей Земли и своего рода. Многие уже изменили свой образ жизни и живут в собственном доме, возделывают землю. Эти люди не принима-



ных домов. На занятиях Алексея Катина, нашего мастера на все руки, участники фестиваля увлеченно плели из лозы и рогаза. Ирина Кучер, мастерица и мудрая женщина, учила вышивать крестиком солярные знаки, причём участницы смогли подобрать орнамент для вышивки в соответствии со своим возрастом. Ну а я провела для будущих мам семинар о методах естественного обезболивания родов и мастер-классы по изготовлению обрядовых тряпичных кукол. Кроме взрослых, делать кукол пришли и девочки. Так увлеченно и творили — дети и взрослые бок о бок! Рядом со мной мастерица куклы гостя из Южной Кореи со своей дочкой. Мы общались по-английски, но взаимопонимание было полным. А у меня была радость в душе оттого, что мы вот так — изнутри и во всей её красоте — смогли показать иностранным гостям нашу культуру...



ют решений на высшем уровне, но в своих повседневных, маленьких делах, да и даже просто в образе мыслей они уже меняют вектор движения всего человечества. Более 70% участников фестиваля — молодые люди в возрасте до 40 лет. И какая радость возникает в душе, когда видишь осознанность в глазах совсем юной девушки или парня-подростка. А ведь это значит, что у нашей планеты — доброе будущее. И мы сохраним наш общий дом — Землю — для детей и внуков.

Ну, а для нашего поселения проведение и подготовка фестиваля стали по-своему ценными. Во-первых, мы получили опыт сплочённости и совместного труда, который (не побоюсь этих слов) облагораживает и исцеляет коллектив. Во-вторых, у нас словно открылись глаза. Мы увидели, каким потенциалом обладаем, какие у нас прекрасные люди. Они смогли проявить себя не только при подготовке фестиваля, но и во время него — как мастера-ведущие.

Много слушателей собрали

практические семинары Андрея Завьялова, посвященные планированию участка, комплексным инженерным системам, плодородию почв, содержанию круглогодичной теплицы. Гости фестиваля совершили экскурсии в Родовые поместья Завьяловых, Генебергов и Крайнеров, чтобы своими глазами увидеть жизнь природосообразного, живого Пространства, которое не только комфортно для проживания людей, но и обеспечивает их живой пищей. Братья Виктор и Владимир Корсаковы поделились опытом и всеми тонкостями создания прудов и куполь-

Так что если вы в своём поселении всё ещё размышляете над вопросом: стоит ли браться за тот или иной масштабный проект, не сомневайтесь. Беритесь — не пожалеете!

...Четыре фестивальных дня пролетели, как одно мгновение. Фестивальная поляна опустела, но это прекрасное место уже оживлено радостным общением, весёлым детским смехом... И мы точно знаем, что когда-то, уже совсем скоро, мы создадим здесь школу. И детям в ней будет здорово!



## Здравушкины рецепты •

■ Оксана Мицкевич

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



## Тыквенно-нутовая пицца — нельзя не соблазниться

### Тесто:

1 стакан нутовой муки (200 г)  
1/2 стакана воды  
2 ст. л. растительного масла  
1/2 ч. л. соли  
2 зубчика чеснока  
Приправа «Карри»

### Начинка:

100 г тыквы  
50 г свежих шампиньонов  
1–2 помидора  
100 г сыра  
1 луковица

### Соус:

2 ст. л. соевого соуса  
2 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. лимонного сока  
2 зубчика чеснока

Скажите мне, пожалуйста, кто может устоять перед пиццей? Эта соблазнительная лепёшка с поджаристой корочкой и расплавленным сыром, похоже, уже завоевала весь мир!

Самую вкусную (чего греха таить!) пиццу с лососем я попробовала в Каннах. Мы как-то гуляли с дочерью по набережной и когда изрядно проголодались, она меня уговорила заглянуть в одно из уютных заведений. Пицца, да ещё и с лососем — для меня это был полный гастрономический разврат! Правда, признаюсь, вкуснее я пока ничего не ела.

По возвращении домой дух кулинарного авантюриста не дал жить спокойно, и я принялась экспериментировать. Сейчас я на полпути к успеху. Но (признаюсь, положила руку на сердце) даже этой половиной весьма и весьма довольна!

Сами рассудите: что может быть полезного в традиционной пицце? Если за основу идёт тесто (из белой муки, маргарина и всяких разрыхлителей), политое вредным кетчупом, посыпанное фига-знает-чем — и всё это засыпано хорошим слоем (сомневаюсь, что натурального) сыра. Абсолютно несовместимое (я бы даже сказала «неудобо-вариваемое») блюдо получается. Но, тем не менее, предательски вкусное!

Вот я и решила этот вредный вражеский продукт превратить в свой, «одомашненный», полезный. Новое кулинарное открытие не заставило себя ждать.

Нутовая пицца с тыквенной начинкой практически не уступает этому вкусовому фейерверку (разве только самую малость!). Она принесла радость не только моей душе (благодаря невиданной пользе), но и удовольствие всем, кто её хоть раз попробовал. Как говорит моя дочь, так вкусно, как будто очень вредно!

Самое удивительное, что тыква в этом блюде совсем не распознаётся. Я её однажды решила предварительно замариновать, и получилось настолько сказочно, что можно было смело подавать как самостоятельное блюдо. Но на этот раз мы всё же давайте сделаем из нашей тыквы пиццу.

Итак, приступаем к приготовлению. Каждую дольку тыквы нарезаем на тоненькие ломтики и смешиваем с соусом (растительное масло/сок лимона/соевый соус/чеснок). Пока тыква настаивается, переходим к коржу.

Вместо теста из обычной муки мы с вами приготовим нутовое. Советую постепенно отказываться от пшеницы (зашлаковывает всё же она наш организм).

Для этого 1 стакан нутовой муки (200 г) разбавляем половиной стакана воды. Добавляем 2 ст. л. растительного масла (или масла гхи), 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. специй «Карри» и размешиваем до исчезновения комочков.

То, что наше тестушко получается немного жидковатым, не должно вас смущать, так как потом оно по вкусу будет напоминать нежное песочное. Выливаем его в смазанную маслом форму, отправляем в духовку. Тем временем нарезаем колечками лучок и выкладываем на тесто (оно уже должно снизу «схватиться»). Снова отправляем всё в духовку.

Как только наш корж становится плотненьким (а это происходит довольно быстро), выкладываем на него кусочки маринованной тыквы, нарезанные шампиньоны (слегка поливаем их остатками соуса), дольки помидоров и тёртый сыр. Снова отправляем в духовку до того момента, пока сыр полностью не расплавится.

При подаче можно щедро посыпать зеленью и наслаждаться потрясающим вкусом полезного блюда.





**С**инаидой Григорьевной Барановой мы знакомы давно, но в то, что она ничего не ест и не пьёт уже более 17 лет, я верил с большим трудом. По её виду этого не скажешь: она просто дышит здоровьем и светится счастьем. Все мы хорошо знаем, что голодный человек часто раздражителен, сух в общении и вообще готов съесть любого, кто хоть как-то заденет его.

Но именно любовь и душевное тепло, излучаемые Зинаидой Григорьевной, удивляют больше всего. Она всегда выглядит так, как будто только что пообедала. Чтобы узнать о ней больше, я без труда напросился к ней в гости с ночёвкой.

— **Зинаида Григорьевна, с чего всё началось и почему так случилось, что вы ничего не едите?**

— Да нет же, я питаюсь, только это другое, альтернативное питание. Каждую секунду, каждое мгновение я получаю энергию от Бога, питаюсь космической энергией, поступающей непосредственно в чакры — энергетические центры организма — прямо из пространства. Для меня это так же естественно, как дыхание — я на этом не концентрируюсь и практически не замечаю. Чтобы такое питание стало возможно, сначала должно произойти «возгорание» — раскрытие энергетических центров организма, особенно тех, которые направлены к лёгким. Предварительно нужно очистить свой организм от всех шлаков и паразитов. Это очень важный момент — от этого все болезни. Но важнее всего человеку жить в гармонии с волей Бога — доверять Ему и следовать всем Его заповедям. Очень важно установление равновесия внутри себя, надо ощутить связь со всем сущим, связь своего микрокосма с макрокосмом, с любовью и состраданием относиться ко всем существам. Поэтому очень важно начать с вегетарианства. Я и сейчас хорошо помню, как изменилось моё восприятие мира, когда я перестала есть мясо.

Люди в большинстве своём не знают о том, что существует равновесие между пролитой людской кровью и кровью братьев наших меньших. Покупая мясо в любом виде — колбасу и т. п., — человек платит за убийство и становится ответственным за то зло, которое сейчас творится в мире.

— **Ваш опыт вдохновляет! Сколько же вы собираетесь прожить?**

— Сколько хочу, столько и



## В гостях у солнцеедки Зинаиды Барановой

В Краснодарском крае, в 18 км от Горячего Ключа, в предгорьях Северного Кавказа расположен небольшой посёлок Кутаис. В этом посёлке живёт Зинаида Григорьевна Баранова — женщина-феномен, солнцеед, праноед, которая ничего не пьёт и не ест достаточно долгое время. Отказавшись от благ цивилизации, она живёт уединённо, почти как отшельник.

проживу! А если честно, то все мы живём столько, сколько нам отпущено.

Я всегда хотела изучать психологию, она нужна для помощи другим, мы ведь постоянно общаемся друг с другом. Я давно на пенсии, часто общаюсь с людьми, меня приглашают на разные

встречи, беседы, лекции. Да и себя я стала лучше понимать, изучая психологию.

Началось всё с того, что я была очень больна. Трагическая смерть 18-летнего сына сильно подорвала моё здоровье, у меня была группа инвалидности, и никакие средства не помогали. Это

ся к тебе несправедливо и высокомерно, чтобы ты могла учиться испытывать чувство прощения...

Ещё несколько душ согласились встретиться с ней в разное время для закрепления урока...

Итак, каждая душа выбрала свою роль. Они продумали взаимосвязанный план жизни, в которой будут друг друга обучать и направлять, и спустились для воплощения на Землю.

Но такова уж особенность обучения душ, что при рождении их память очищается. И лишь немногие догадываются о том, что случайности неслучайны, а любой человек появляется в нашей жизни именно тогда, когда мы больше всего нуждаемся в уроке, который он с собой несёт.

<http://pandoraopen.ru>

было в 1980 году. Тогда начало развиваться целительство, но я ни к каким целителям не пошла, а просто стала читать оздоровительную литературу, в том числе книгу Геннадия Петровича Малахова «Помоги себе сам». На основе рекомендаций автора провела чистку организма: кишечника, печени, лимфатических узлов, суставов, стала вегетарианкой. Самое же главное — начала читать духовную литературу. Тогда я много работала на даче: косила, копала, полола и строила — всё одна, без помощников. Однажды, когда я ехала на дачу, в автобус вошёл человек с книгами, и я купила у него «Бхагавад-гиту». Эта книга многое мне открыла, я поняла, каким образом Бог присутствует везде. Он — в нас, а мы — в Нём и Он — вокруг нас. Благодаря «Бхагавад-гите» я осознала постоянное присутствие Бога и Его Божественных энергий, стала доверять Всевышнему во всём, что бы ни происходило.

Каждую секунду я чувствовала заботу, внимательный контроль Бога и Высших сил, постоянную связь с Высшими силами. Когда следуешь заповедям Бога, начинаешь воспринимать мы-

сля 2000 года мне дали понять, что теперь могу обходиться и без воды.

— **Проводились ли медицинские обследования организма?**

— Достаточно много лет я уже не хожу к врачам, но меня обследовали по методу Фолля (акупунктурная диагностика), а также по методу Кирлиана. Общая энергетика организма в целом и органов в отдельности — выше нормативных показателей.

Съёмочной группе телеканала «Россия» в том центре, где меня обследовали акупунктурным методом, заявили, что пока никого здоровее Зинаиды Григорьевны не встречали — отменное здоровье практически по всем показателям.

— **А как вы сами себя чувствуете?**

— Замечательно!

— **Почему вы всегда улыбаетесь?**

— Мне хорошо и я улыбаюсь.

— **Я знаю, вы готовите еду для внуков и дочери. А самой есть не хочется?**

— Нет, совсем. Спрашиваю у дочки, как то получилось.

— **Вы были в Индии?**

— Да, в 2002 году ездила на фестиваль Гаура-пурнимы, там и получила посвящение и духовное имя — Джаянтика Деви Даси. Конечно, впечатление незабываемое. Сразу ощутила, что попала домой — состояние комфорта. В глубине души сознаю, что в предыдущем своём воплощении, в прошлой жизни, я жила в Индии. Во время поездки в Индию, в Маяпур, на духовный фестиваль я пережила сильные откровения, новые осознания.

— **Что означает ваше духовное имя — Джаянтика?**

— Прославляющая Бога.

— **Да, и правда, каждому бы быть таким активным, как вы в вашем возрасте. По темпераменту вы больше похожи на девочку.**

Зинаида Григорьевна, изменились ли ваши внутренние ощущения по сравнению с тем, какой вы были раньше? Вы по-другому ощущаете мир?

— Да, я стала очень чувствительной к окружающему миру, к энергетике Земли и всего человечества. Я очень чувствительна к поступкам человека и его внутреннему состоянию. Ощущаю всплески негативных эмоций и поступков в атмосфере. Очень хочу помочь людям стать лучше.

— **К чему вы стремитесь? У вас есть заветные мечты?**

— Стремлюсь к достижению как можно большего. Мои цель и задача — жить во благо всемирное, самосовершенствоваться и, обретая дары самосовершенствования, получать возможность ещё больше отдавать людям, планете, всему мирозданию.

— **О чём вы просите Бога, когда молитесь?**

— Я молюсь об эволюции человечества, о том, чтобы люди осознали духовность как свою составляющую, сердцем приняли духовную жизнь.

— **Зинаида Григорьевна, вы собираетесь когда-нибудь начать есть?**

— Ты не понял — я ем, только по-другому и уверена, что скоро таких людей на Земле будет больше. Еда в обычном понимании — это просто привязанность, но есть кое-что повкуснее, это общение с Богом!

**Сергей ФРОЛОВ,**

член Русского географического общества (РГО) города Армавира.

## Урок для души

**Если вы всё время удивляетесь, откуда в вашей жизни столько проблем, прочтите эту притчу. Возможно, она поможет вам понять для себя что-то важное.**

Сидя за круглым столом, души выбирали свой следующий урок. Тут встала смелая и сильная душа:

— В этот раз я иду на Землю, чтобы научиться прощать. Кто сможет мне в этом?

Души с сочувствием и даже немного испуганно заговорили:

— Это один из самых сложных уроков... Ты можешь за одну жизнь не справиться... Ты так будешь страдать... Нам так тебя

жаль! Но ты можешь справиться. Мы поможем.

Одна душа сказала:

— Я готова быть рядом с тобой на Земле и помочь тебе. Я стану твоим мужем, в нашей семейной жизни многие проблемы будут по моей вине, а ты будешь учиться меня прощать.

Вторая душа вздохнула:

— А я могу стать одним из твоих родителей, обеспечить тебе тяжёлое детство, затем вмешаться в твою жизнь и препятствовать в делах, а ты будешь учиться меня прощать.

Третья душа произнесла:

— А я стану одним из твоих начальников и часто буду относиться





## ■ Александр Кон

г. Санкт-Петербург  
eshenevecher1935@bk.ru

# Возвращение в Юность

«Возвращение в Юность» — так была названа Школа здоровья для «молодёжи» до 80 и старше, открытая мной в Санкт-Петербурге в мае 2010 г.

К моменту открытия Школы мною был накоплен собственный опыт восстановления себя из пелла после ряда тяжёлых травм и заболеваний. Посему и пришлось осознание морального права поделиться своим скромным опытом с другими. После ареста осенью 2010 г. я перенёс свои исследования, как и практику по оздоровлению, в другую аудиторию — заключённым в колонии, где мне довелось широко практиковать и народную медицину, совмещая всё с основной работой.

Ещё в начале 2010 г. в Школе занятия проводили сами авторы новаторских или восстановленных проектов из седой старины.

Предлагаю вашему вниманию первые страницы книги «Возвращение в Юность», работа над которой продолжается.

## Эликсир Солнца

Даже в юности клетки организма, а их более 70 трлн., могут терять способность вырабатывать энергию, а стало быть, стариться.

Причины:

- нарушение суточного биоритма;
- употребление алкоголя в любых дозах;
- употребление наркотиков, в том числе и табака;
- агрессивная, внедряемая в сознание как модная и современная, музыка — диско, рок, рэп и т. д.;
- пагубное питание. Как правильно питаться, знали ещё в Древней Греции и Риме, а сегодня — лишь единицы врачей. Секрет прост: число трапез в сутки должно равняться числу стула;
- просмотр телевизора, чтение в положении лёжа, а также чтение в транспорте бумажных и электронных книг;
- работа с документами и чтение за столом с горизонтальной столешницей;
- употребление кофе, магазинных чаёв (кроме травяных), лимонада, кока-колы и других газированных напитков;
- употребление магазинной бутилированной воды и воды из кулеров в офисах;
- ношение пагубной одежды и обуви. Сегодня 98% горожан надевают именно такую в угоду дизайнерам, забыв об одежде Золотого сечения. Особенно неправильно сейчас выглядят женщины: часто встретишь их в брюках и шортах. А ведь мужская одежда, как и алкоголь, вырабатывает у женщины мужские гормоны;
- изменённая воздушная среда помещений из-за пластиковых окон, синтетических ковров, паласов, мебели из ДСП и МДФ;
- неправильный пульс. В состоянии покоя у здорового человека до 80 лет и старше он должен быть 38–41 ударов в минуту и у здоровой «девушки» до 80 лет и старше — 45–51 ударов в минуту;
- потеря девушками и юношами девственности и целомудрия до свадьбы и часто потеря целомудрия после свадьбы.

Наличие вышеперечисленных

привычек приводит к тому, что вместо здоровой, долгой и счастливой жизни человеческое общество имеет:

- депрессию. Сегодня порядка 80% россиян живут в состоянии хронической, открытой или латентной, скрытой депрессии;
- рваное во многих местах, словно решето, биополе. Биополе, окружающее физическое тело, в первую очередь, принимает на себя удары судьбы и травмы — как душевные, так и физические;
- повышенную резонансную частоту тела. Резонансная частота есть у всех биологических объектов (человека, растения, города...). Древнеисландская пословица гласит: «Человек — это горе для человека. Человек — это радость для человека». Современное учение о резонансной частоте человека подарил нам академик Владимир Николаевич Журавлёв.

Понятно, что большинство так называемых врачей с дипломами будет шуметь, оспаривать и отрицать многие из вышеуказанных причин заболеваний и старения организма. Отрицать в силу своего хронического невежества, тем самым предавая забвению гениальные открытия наших русских учёных-титанов: Ивана Сеченова (XIX в.), утверждавшего, что смерть, наступившая ранее 150 лет, есть смерть насильственная; и академика Ивана Павлова (XX в.), объяснившего смысл открытия своего предшественника: «Человек всю свою сознательную жизнь в основном занимается тем, что губит те защитные функции, что подарила ему природа».

Ещё в эпоху Просвещения, в XVII в., французский мыслитель Франсуа Ларошфуко восклицал: «Человек умирает не от старости. Человек умирает от лекарств!». Это сказано в то время, когда в аптеках продавалось всего с десяток препаратов, правда, от всех недугов. Зато сегодня ежегодно фармацевты подбрасывают нам более 600 новых видов лекарств, которые способствуют одряхлению тела ещё в юности.

В июне этого года по центральному каналу телевидения сообщили, что 40 лет назад всего 2% выпускников средних школ России признавались больными, однако сегодня практически все 100% уже имеют те или иные заболевания, а часто и целый букет.

Но мы знаем причины заболеваний, увядания и старения организма, так что самое главное — восстановить здоровье при любом заболевании. Знаем, как вернуть время вспять, возвращаясь в юность духом и телом.

## Для этого существует «Эликсир Солнца».

Когда человек заболевает, то сначала он слабеет энергетически. Различные «поломки» в теле, в первую очередь, связаны со снижением энергии клеток. Поэтому нужно нормализовать клеточные энергопроцессы и избежать дальнейших сбоев в работе наших «электростанций».

Все клетки животного и растительного организма имеют тельца размером в микроны — митохондрии. Они-то и есть энергетические «станции», которые синтезируют АТФ (аденозинтрифосфорную кислоту), а именно энер-

гию для всего живого в природе. Для работы энергетических «станций» наших клеток нужен особый «эликсир», способный восстанавливать энергетику клеток.

Название этого «эликсира» — янтарная кислота (ЯК). Её называют «Эликсиром Солнца». Это природное вещество, вырабатываемое естественным образом во всех организмах.

Исследования, проведённые в институте биофизики, показали, что ЯК не только стимулирует выработку энергии в клетках, но и исправляет «поломки» в организме, буквально омолаживая его. Долгое время изучение ЯК проводилось под грифом «секретно», а сама она стояла на вооружении спецслужб. И это понятно.

Так, ЯК усиливает клеточное дыхание и помогает клеткам усваивать кислород. Например, прирост скорости потребления кислорода клетками печени при добавлении ЯК подскакивает в... 60 раз! Она же, обезвреживая свободные радикалы (агрессивные формы кислорода), разрушающие клетки, предотвращает такие болезни, как рак, инфаркт и др.

Но главное — путём восстановления энергетического ресурса клетки ЯК задерживает и её деление. Клетка не станет делиться, если она энергетически активна. Поэтому регулярный приём «Эликсира Солнца» тормозит старение и продлевает жизнь человека, сохраняя его активность до 120–130 лет (при отказе от вредных, вышеперечисленных привычек).

Янтарная кислота — это «живая энергия». Она нормализует работу практически всех органов: мозга, сердца (улучшает его питание и силу), почек (растворяет камни), печени и др. Препятствует появлению опухолей и тормозит рост уже возникших. Укрепляет иммунитет, останавливает воспалительные процессы, стимулирует выработку инсулина, тем самым снижает содержание сахара в крови, что очень важно для долголетия.

ЯК восстанавливает нервную систему, препятствует стрессам и нейтрализует яды (в том числе от курения, алкоголя, наркотиков).

Более 60 лет назад ЯК открыла нам ещё одно своё свойство — защиту организма от радиации.

Дефицит ЯК приводит к ухудшению работы всего организма. В первую очередь, снижаются иммунитет и мозговая активность. Повышенная атмосферозависимость, ощущение постоянной усталости, забывчивость часто являются признаками дефицита ЯК.

Основная проблема пожилого и любого больного организма — нехватка энергии для восстановительных функций.

В промышленном виде ЯК получают в результате переработки натурального янтаря — легендарного «солнечного» камня. Получают белый кристаллообразный порошок, а из него делают таблетки, по вкусу напоминающие лимонную кислоту. Продаётся такая ЯК в аптеках без рецепта, по 10 таблеток в упаковке. По причине малой стоимости ЯК фармацевтические компании её не рекламируют. ЯК не является химическим лекарством или допингом.

Удивительно то, что, попадая в организм, ЯК сама находит в нём те участки, где остро чувствуется нехватка энергии, при этом обходя стороной здоровые ткани. В итоге старые клетки начинают работать так же эффективно, как и молодые.

## Применение янтарной кислоты.

Начинаем с одной таблетки ежедневно утром или днём, но обязательно после еды. Через неделю адаптации можно переходить к приёму 3–4 таблеток в день, но не более того!

Схема приёма: 3 дня принимаем таблетки ЯК, 1 день перерыв.

Такой режим позволит плавно восстановить энергетику организма и постоянно сохранять её в хорошем активном состоянии.

А любители мёда могут готовить на основе таблеток ЯК «Солнечный коктейль». Для этого су-



точную дозу — 3–4 таблетки толчём в порошок, разводим в стакане воды комнатной температуры, добавляем 2–3 чайных ложки мёда. Применяем также после еды, 3 дня — приём, 1 день — перерыв.

ЯК для нас словно электрическая батарейка. Когда сердце обезсилено и клетки задыхаются от недостатка кислорода, то ЯК даёт нам энергию. Отступает угроза инфаркта, инсульта, проходит спазм сосудов, улучшается кровообращение, нормализуется давление.

Да, янтарная кислота — универсальное природное средство. Активизирует жизненно важные функции организма, обеспечивает его энергетическую поддержку и защиту. Благодаря ЯК к пожилым и ослабленным болезнями людям снова возвращается бодрость, активность, отступают болезни, крепнет здоровье и улучшается общее самочувствие, уходят слабость и бессонница.

# 0 пользе воды

До 80% человеческого тела — это вода. Все химические процессы в организме протекают в присутствии этого уникального растворителя, и в нём же содержится большая часть полезных веществ, потребляемых с пищей. Она участвует в жировом, углеводном и тепловом обменах — процессах, напрямую влияющих на поддержание хорошей физической формы. В воде растворяются кислород и углекислый газ, так что даже дыхание без неё невозможно.

Нехватка воды приводит к обезвоживанию, уменьшению объёма крови в организме, кислородному голоданию и даже съживанию клеток.

Потеряв всего 3% воды, человек больше не может бегать, потеря 5% лишает его возможности тренироваться, а потеря 10% представляет опасность для жизни. Переизбыток влаги грозит

серьёзными отёками и накоплением жидкости во внутренних органах.

На потребность организма в воде влияет множество факторов, таких как пол, рост, вес, физическая активность, особенности диеты и климата. В жаркое время года, особенно в регионах с низкой влажностью воздуха, рекомендуемая норма потребления воды может возрасти почти в два раза.

При стрессе тело также теряет влагу, что приводит к недостатку кислорода в тканях и повышенному чувству голода. Чтобы восстановить все процессы, достаточно лишь выпить стакан воды. Потребление большого количества жидкой пищи и богатых водой овощей также положительно влияет на водный баланс, но в то же время нужно учитывать их мочегонный эффект.

Привычка — вторая натура, но как её приобрести?

- Заведите привычку пить воду

сразу после пробуждения!

«Кто пьёт воду по утрам, тот поступает мудро», — сказал бы Винни-Пух, если бы любил воду больше, чем ходить в гости.

- Связывайте привычку пить воду с переходными точками дня: пробуждение, перед выходом из дома или перед тем, как приступить к работе, либо с тем, что вы точно не забываете делать — ежедневным ритуалом, гигиеническими процедурами.
- Выпивайте стакан воды, как только вспомнили про еду. За время приготовления пищи он успеет усвоиться в организме. А если вам захотелось какого-то гастрономического безумия, начните с воды, а затем принимайте решение.

- Экспериментируйте с формой и температурой воды. Пробуйте пить воду разных температур, чтобы понимать, чего вам на данный момент не хватает: освежиться или согреться.
- Берите бутылку воды с собой везде и всегда: в машину, в сумку, корзинку велосипеда, в руки — и будьте счастливыми.

[https://vk.com/sbk\\_delay\\_dobro?w=wall333856724\\_28495](https://vk.com/sbk_delay_dobro?w=wall333856724_28495)





# Лингвистико-волновая генетика

Кто и зачем производит генетически модифицированную пищу, и как соотносятся генетика и лингвистика



Слово «лингвистика» применено не случайно. Передаваемая нами генетическая информация фактически лингвистическая, если речь идёт о белковых генах. Есть и другие гены, но мы остановимся на белковых. Их синтез описывает триплетная модель генетического кода, за которую М. У. Ниренберг в 1968 году получил Нобелевскую премию. Ниренберг её разрабатывал вместе с Ф. Кригом, но премию получил без него.

На самом деле триплетная модель генетического кода, которая объясняет биосинтез белков, неправильная в том плане, что содержит стратегическую ошибку. А раз она содержит стратегическую ошибку, значит, она вообще неверна. Такие ошибки не прощаются природой. Это привело к тому, что сейчас в массовых количествах почти по всему земному шару «расползается» генетически модифицированная пища.

В основе триплетной модели лежат принципы кодирования аминокислот, из которых и состо-

ят белки. Каждая аминокислота должна кодироваться своим кодоном. Кодон — это тройка нуклеотидов, кодирующая аминокислоты. Таких кодонов 64. Оказалось, что 32 из них синонимичны, то есть несколько разных кодонов кодируют одну и ту же аминокислоту. Это избыточность, но это нормально. Однако 32 кодона второй половины очень странные, потому что изначально как бы двойственные, одновременно они кодируют две разных аминокислоты. И это противоречит модели кода, потому что Ниренбергом и Кригом было постулировано, что генетический код однозначен, то есть каждый кодон (или несколько кодонов) кодирует одну аминокислоту. Они считали: никогда не бывает так, что один кодон кодирует две разных аминокислоты.

На самом деле, если посмотреть внимательно на таблицу генетического кода, то совершенно ясно даже ученику 10 класса, что половина кодонов кодирует неоднозначно две разных аминокис-

лоты — это смерть для организма. Но смерти не происходит, неоднозначность кодирования снимается контекстом. Неоднозначность кодонов — это то же, что и слова «коса», «рейд», «бокс», которые имеют два смысла. Непонятно, о какой косе идёт речь, — это девичья коса или коса, которой косят траву. Понятно только тогда, когда прочитаешь целиком фразу. «Я увидел красивую девушку, у которой была великолепная золотистая коса» или «Я увидел человека, который косил траву хорошей косой». Контекст снимает неоднозначность. В этом речеподобность генетического кода, работает контекстная ориентация. То есть белок, синтезирующий аппарат, когда читает ген

в виде информационной РНК, а в ней структуры, которые работают, называются рибосомами. Рибосомы, читающие информационную РНК и синтезирующие белки, время от времени встречают неоднозначные кодоны. И они должны решить, о какой «косе» идёт речь. Рибосома читает весь текст, т. е. контекст, понимает смысл неоднозначного кодона и придаёт ему точный и определённый смысл.

И вот возникает неоднозначность, о которой говорили Криг и Ниренберг. Но она возникает после того, как произошёл акт чтения информационной РНК. Это было отброшено Ниренбергом и Кригом даже тогда, когда они обнаружили этот эффект. Они сказали: «Молекулярная природа этого явления нам непонятна». Хотя они гениальные люди, но здесь случились. Если это непонятно, тогда почему они утверждают, что модель кода однозначна? Она неоднозначна, и это стратегическая ошибка.

Каким же образом это связано с генетически модифицированными продуктами питания? — спросите вы. Ответу: когда делают введение трансгенов, чужеродных генов, например, в кукурузу, пшеницу, томаты, меняется контекстный пейзаж, и тогда значе-

ческий хаос при работе генетического аппарата как структуры, которая взаимодействует с текстами. Если текст неправильно прочитан, а происходит неправильное чтение, потому что меняется смысл кодонов и возникают неправильные белки, пожалуйста — в результате опухоли у крыс. Про людей не пишут, потому что все работы, проведённые в этой области, которые доказывают, что генетически модифицированная пища является опасной для человечества, убирают, блокируют (И. Ермакову просто выгнали из Академии наук). Потому что генетически модифицированная пища — это миллиарды долларов в карманы негодяев, которые делают это, и они постепенно уничтожают человечество.

Но это ещё не все беды. Оказывается, когда вводят трансгены, меняется топологическая структура хромосом, а хромосомы являются жидким кристаллом. И когда вводят чужеродный ген, то меняют топологию жидких кристаллов ДНК. Частным случаем таких знаковых топологий является голограмма. Вот эмбрион начинает развиваться, у него должны вырасти руки, ноги, глаза и т. д. в определённом порядке, в определённом месте, а если нет, то получаются уроды. Так вот, калибровка пространства организма, который развивается из эмбриона, осуществляется голограммами, находящимися в наших хромосомах. Если вы нарушили структуру голограмм, то вы получаете уроды. Они и получают из трансгенных растений, животных и так далее. Человек их поглощает вместе с пищей, в результате изменяется собственный метаболизм в очень нехорошую сторону, поэтому могут развиваться патологии типа рака, аллергий и т. д.

Все эти данные всячески блокируются и не публикуются; исследователей, которые доказывают это, преследуют. К сожалению, точно так же преследуют и лингвистико-волновую генетику, хотя она приносит явную пользу. Она может принести и вред. Это потенциально самое страшное оружие, которое только можно придумать, причём очень дешёвое, поскольку работает на торсионных полях. А торсионные поля не знают преград и могут распространяться по всему земному шару. Как уничтожают сорняки, точно так же можно уничтожить урожай пшеницы у противника и у себя тоже, потому что это в обе стороны будет работать. А это сдерживающий фактор защиты от дурака. Если вы захотели сделать генетическое оружие, уничтожить у противника пшеницу, ячмень и т. д., то вы у себя то же самое сделаете.

**Пётр ГАРЯЕВ,**  
доктор биологических наук,  
академик РАМН и РАЕН,  
президент Института  
квантовой генетики.

[www.planet-kob.ru/video/6272](http://www.planet-kob.ru/video/6272)



## Осторожно — трансгены!

**Добавки с высокой степенью вероятности содержания ГМ-компонентов:**

- E153 — Vegetable Carbon (уголь растительный);
- E160d — Annatto, Bixin, Norbixin (аннато, биксин, норбиксин);
- E161c — Paprika extract, Capsanthin, Capsorubin (экстракт паприки, капсантин, капсорубин);
- E308 — Synthetic Gamma-tocopherol (γ-токоферол синтетический);
- E309 — Synthetic Delta-tocopherol (δ-токоферол синтетический);
- E471 — Mono- and Diglycerides of Fatty Acids (моно- и диглицериды жирных кислот);
- E472a — Acetic Acid Esters of Mono- and Diglycerides of Fatty Acids (эфир моно- и диглицеридов уксусной жирных кислот);
- E473 — Sucrose Esters of Fatty

Acids (эфир сахаразы и жирных кислот);

- E475 — Polyglycerol Esters of Fatty Acids (эфир полиглицеридов и жирных кислот);
- E476 — Polyglycerol Polyricinoleate (полиглицерин полиглицеринолеаты);
- E477 — Propane-1, 2-diol Esters of Fatty Acids (пропан-1, 2-диоловые эфиры жирных кислот);
- E479b — Thermally Oxidized Soya Bean Oil Interacted with Mono- and Diglycerides of Fatty Acids (термически окисленное соевое и бобовое масло с моно- и диглицеридами жирных кислот);
- E570 — Fatty Acids (жирные кислоты);
- E951 — Aspartame (аспартам, или нутросвит).

**Добавки на основе ГМ-компонентов:**

Рибофлавин (B2) иначе известный как E101 и E101A, сделанный из ГМ-микроорганизмов, одобрен для продажи в ряде стран. Он добавляется в каши, безалкогольные напитки, детское питание и продукты для похудения. Карамель (E150) и ксантан (E415) могут быть произведены из зерна.

Лецитин (E322) производится из сои, которая может быть генетически модифицирована. Такую сою использует, в частности, компания Nestlé в своём шоколаде, детском питании и других продуктах.

Другие добавки, в которых могут содержаться ГМ-компоненты: E153, E160d, E161c, E308-9, E471, E472a, E473, E475, E476b, E477, E479a, E570, E572, E573, E620, E621, E622, E633, E624, E625.

нозначных кодонов могут определённо меняться. Это семантический хаос в синтезе белка. Получаются неправильные белки, которые могут приобретать функции псевдоферментов, отравляющих веществ и т. д. И когда человек поедает генетически модифицированную пищу с такими неправильно синтезированными белками, резко возрастает вероятность того, что он получит отравление или вообще метаболический срыв, потому что там действуют псевдоферменты, работающие неправильно, — это трагедия организма.

Так и произошло. Например, Ирина Ермакова (доктор биологических наук, автор исследований о вреде ГМО) продемонстрировала, что если скормить трансгенную сою крысам, то у них возникают опухоли размером с саму крысу. Происходит семанти-





**М**удрые наши предки-славяне в большинстве имели здоровые и красивые зубы. Секреты просты: чистка зубов порошком из мела или глины, отбеливание древесной золой, лечение зубной боли отваром семян акании, запивание сладостей не-сладкими напитками. Современные же нездоровые привычки и фторированные зубные пасты несут вред здоровью.

При нездоровых зубах развивается много болезней, сокращая жизненные ресурсы человека. Рекламируемые гигиенические и лечебно-профилактические пасты для защиты зубов от пародонтоза, кариеса и других заболеваний не дают желаемого результата. Более того, сегодня везде рекламируют пасты с фтором, но ведь это галоген, стоящий в первом ряду таблицы Менделеева, причём один из самых активных. Попадая с пастой в полость рта, фтор образует плавиковую или фтористоводородную кислоту, которая, между прочим, растворяет стекло. Но стекло, как и эмаль зубов, состоит из кремниевых материалов, которые разъедаются этой кислотой. Таким образом, фтор разрушает костные ткани зуба, по той же причине быстрее выпадают пломбы.

Мне вспоминается знакомый дед. Он всю жизнь чистил зубы обычной поваренной солью, измельчённой в металлической ступке и просеянной через частое



## Как предки ухаживали за зубами

сито, иногда добавляя в неё мелкую древесную золу из печи. В ту пору, тем более в деревне, зубных щёток не было. Дед обмакивал чистый палец в мелкую соль и чистил зубы и дёсны (по-современному — делал массаж). Зубы отменной белизны и красоты у него никогда не болели. И здоровья он был отменного: ушёл в мир иной в возрасте около 100 лет, при этом до конца дней занимался крестьянским хозяйством.

Поразмыслив над, казалось бы, причудой деда, я понял, как нужно ухаживать за зубами. Правда, внёс поправку на современность. Теперь я чищу зубы зубной щёткой, обмакнув её в мелкую и обязательно морскую соль, чищу

1–2 минуты, полощу рот — вот и весь уход. Исчез неприятный запах изо рта, зубы стали белыми, окрепли зубы и дёсны, не чувствую болезненных симптомов. Однажды решил почистить зубы обычной зубной пастой, и они заняли. Я понял, что надо чистить только морской солью.

Кроме чистящего эффекта зубов и полости рта морская соль (если она натуральная, выпаренная из морской воды), обогащает слюну микроэлементами, которые попадают в организм через слизистую оболочку. Кроме того, морская соль обладает и бактерицидностью. Лечебный эффект морской воды неоднократно доказан учёными.

Современная стоматология не исключает использования морской соли, особенно для полосканий полости рта, поскольку доказана её польза для зубов и слизистой оболочки. Можно присыпать (припудрить) зубную пасту даже обычной поваренной солью. Чистить зубы непосредственно морской солью можно и для снятия стойких отложений на зубах. В любом случае её рекомендуется смешивать с растительным маслом, лучше оливковым, в пропорции 1:1. К смеси можно добавить дре-

детства. Минут через десять жевания трава превратилась в мелкие размочаленные волокна целлюлозы. И каждое такое волокно, как щётка, очищает зубы. Более того, сок травы имеет щелочную реакцию!

После ряда проб выяснил, что свойством хорошо очищать зубы обладают практически все злаковые травы: пшеница, рожь, овес, пырей, райграсс, мятлик, тимopheвка, овсяница и т. д. А чтобы придать этому действию нужные лечебные свойства и запах, достаточно

весную золу для лучшего отбеливания. Но злоупотреблять не стоит.

Хорошо чистит зубы и голубая глина.

Смесь щепотки молотого перца и четверти чайной ложки обычной соли — лучший зубной порошок. Ежедневное его использование предотвратит кариес, устранит запах изо рта, кровотечение из дёсен, боль в дёснах и зубах. Средство лечит повышенную чувствительность зубов.

Ещё одно замечание. Когда ехал к себе на землю, то захотелось пожевать травки. Ну, сорвал молодой пырей, иду и жую — сладко, солоновато и вкус парного молока, каким его помню с

к злакам добавить листочек тысячелистника, мяты, зверобоя, душицы, чабреца или веточку рябины, ивы, черемухи, ирги... Любое растение на выбор и здоровье. Экспериментируйте!

Понятно, почему стала востребована индустрия Колгейтов и Блендамедов — ведь в городах на асфальте трава не растёт.

А на Родной Земле-Матушке разные растения всегда под рукой, и на зиму засушить несложно.

Давайте возродим русскую традицию задумчивого жевания травинки!

**Александр ДАНОВ.**

# Боярыня рябина красная

**П**лоды рябины — просто кладезь витаминов и фосфора. По содержанию каротина они превосходят морковь, а витамина С в них значительно больше, чем в яблоках. Особенно ценно содержание в них микроэлемента фосфора, без которого в человеческом организме невозможно полноценное усвоение кальция.

Так что в борьбе с детским рахитом и женским остеопорозом рябина вполне может поспорить с дорогими сортами морской рыбы. Кроме того, в рябине много дубильных веществ и сорбиновой кислоты, обладающей очень сильными бактерицидными свойствами.

По народным рецептам, ежедневное употребление хотя бы нескольких свежих ягод рябины помогает беременным женщинам избежать тяжёлого токсикоза.

Высоко ценят специалисты и вкусовые качества рябины. Её горьковатый вкус улучшает пищеварение и аппетит, лёгкая кислинка освежает и способствует перевариванию пищи, а небольшой вяжущий оттенок улучшает цвет кожи и способствует заживлению ранок.

Вот, собственно, на этих главных свойствах и основано разнообразное применение рябины. Наиболее популярно её использование при таких заболеваниях, как гипертония, атеросклероз, заболевания почек, плохая свёртываемость крови.

Сок рябины используют при геморрое, гастрите (с пониженной кислотностью).

А вот ещё рецепт: для улучшения цвета лица народная медицина рекомендует вместо привычного чёрного чая употреблять витаминный напиток. На стакан ки-

пятка возьмите 1 чайную ложку своего привычного чая (для сохранения любимого вкуса и аромата) и одну чайную ложку сбора из 1 части сухих ягод рябины и 2 частей листьев крапивы.

Ягоды рябины хранят самым разнообразным способом. Чаще всего их сушат. При этом, правда, теряется значительная часть витамина С. Зато дефицитный фосфор остаётся в неприкосновенности. Так что для тех рецептов, где важно именно это свойство рябины, сушёная ягода — самое удобное сырьё. Впрочем, и витаминов в ягоде недавней (последнего урожая) сушке предостаточно.

Хотя, разумеется, намного больше их в ягоде замороженной. Если есть место в морозильнике, обязательно припасите на авитаминозную весну пакетик отделённых от веточек, промытых, обсушенных и плотно уложенных ягод. Но прессуя свежую рябину, не перестарайтесь, не повредите целостность ягод, иначе вытекший сок унесёт с собой значительную часть полезных свойств, а помятая ягода будет быстрее окисляться и портиться.

Почему только на весну? Да потому что в течение начала зимы рябина прекрасно сохраняется прямо на родных ветках. Правда, частые оттепели порядком разрушают эту гениальную природную консервацию. А если их не случилось — смело рвите ягоды и зимой, пока их не склевали птицы.

Ещё один распространенный способ заготовки рябины — варенье из нее. Правда, как и любое варенье на сахаре, рябиновое — это определённый компромисс. То ли больше пользы от сохранённых витаминов и микроэлементов, то ли больше вреда от избытка сахара. Словом, ре-

шайте сами. Но уж если не можете представить себе чаепития без вазочки варенья, лучше выберите именно рябиновое — не только очень полезное, но и весьма «пикантное» на вкус.

Вот его рецепт. Рябину, снятую после первых морозов, отделить от кистей и просушить в негорячей духовке в течение двух часов. Затем залить кипятком и оставить в нём на пять минут. Сварить сироп из расчёта 1,3 кг сахара и 3 стакана воды на 1 кг ягод. Слить остывший кипяток, залить ягоды горячим сиропом и оставить на ночь. Несколько раз доводить ва-

ренье до кипения и снимать. После полного охлаждения сироп слить и немного уварить его без ягод. Разложить ягоды в стерильные банки и залить их уваренным сиропом.

Если кропотливо варить варенье вам не хочется, а иметь вкусную витаминную добавку к чаю — наоборот, сделайте упрощённый вариант рябиновой сладости. Отделённые от веточек и промытые ягоды пропустите через мясорубку и смешайте с сахаром в пропорции один к одному. Закройте полиэтиленовыми крышками в небольшие (до 0,5 литра)

чистые баночки и держите в холодильнике. Ложечка такой смеси вполне заменит привычный ломтик лимона, а пользы принесёт даже больше.

Кстати, напоследок ещё один древний народный рецепт. Интересен он тем, что использует не ягоды рябины, но её листья. Так русские землепроходцы в поисках питьевой воды настаивали любую стоячую и даже болотную воду на листьях рябины. Уже через два часа запах и привкус затхлой воды исчезали полностью, а сама вода была вполне пригодна для питья и приготовления пищи. Так, задолго до объяснения науки природные фитонциды, содержащиеся в листьях рябины, с успехом заменяли угольную, серебряную и хлорную дезинфекцию.

<http://4e4evica.ru/?p=1683>







## Что такое роды дома?

Роды дома — это когда родители полностью берут на себя ответственность за появление на свет своего чада. Они не перекладывают её на незнакомых и безразличных людей, которых никогда больше не увидят. А это значит, что родители трепетно относятся к процессу подготовки к зачатию, к самому зачатию, периоду вынашивания ребёнка, родам и послеродовому периоду. Поскольку каждый из этих этапов крайне важен для дальнейшей жизни нового человека.

## Почему домашние роды?

Когда меня спрашивают: «Как вы решились на домашние роды?», я отвечаю: «А как вы решились на роды в роддоме?». Для нас с мужем не вставало даже такого вопроса, мы не выбирали между родами в родильном доме и родами дома: мы заранее знали, что рожать будем дома. Мы не обсуждали между собой иного варианта. Единственное, о чём задумались, так это рожать самим или с акушеркой. Поскольку ни я, ни муж не имеем медицинского образования и не чувствовали в этом деле уверенности, мы поняли, что нам нужен профессионал. У нас появились знакомые, которые рожали дома в ванне, они посоветовали свою акушерку. И всё же почему мы решили рожать дома? Причин много.

**1. Пуповинная кровь.** Наша акушерка говорит: «Это то, за что мы и боремся, то, ради чего это всё (домашние роды) делается». В пуповинной крови содержится почти весь (остальная часть в молозиве) иммунитет ребёнка — антитела, которые должны перейти от матери к ребёнку. Также там содержатся стволовые клетки, за которыми сейчас так гонятся жаждущие вечной молодости и жизни. Чтобы все необходимые вещества перешли к новорождённому, необходимо ждать, пока пуповина перестанет пульсировать, — только после этого её можно перерезать. В роддомах же пуповину перерезают сразу, более того эту кровь откачивают и затем про-

дают. Когда я была беременной, меня направили к специалисту в самый именитый роддом Санкт-Петербурга. Я была потрясена обилием там рекламы банков стволовых клеток. В их брошюрах говорится: откачайте кровь из пуповины своего младенца и отдайте нам на сохранение, чтобы потом, когда понадобится, вернуть её вашему ребёнку. Перевозу на русский: заберите иммунитет у своего ребёнка, заплатите нам за хранение его здоровья, и когда ребёнок из-за недостатка этого иммунитета, который ему изначально предназначался, заболевает, приходите и заберите его обратно. Не правда ли, полный бред? Во-первых, идёт программа родителей, что их чадо непременно заболеет; во-вторых, всё это время нужно оплачивать хранение этих клеток; в-третьих, нет никакой гарантии, что их действительно сохранят, а не отдадут на производство омолаживающих препаратов так же, как отдают abortируемых детей.

**2. Медикаментозное сопровождение родов.** В роддомах прибегают к обезболиванию родов. Используемые препараты действуют не только на мать, но и на дитя, то есть он рождается «под кайфом». Сами вдумайтесь, адекватно ли искажать ощу-



# Почему мы выбрали домашние роды?

Не так давно я обрела невероятно важный опыт — опыт приведения новой души в этот мир! Когда я забеременела, оказалось, что к этому событию неосознанно начала готовиться за несколько лет до его наступления. Интересно, что с того момента, как я захотела стать матерью, а если быть честной — бабушкой большого количества внуков, в моей жизни начала появляться йога и духовное развитие в целом.

И когда наступила беременность, стало ясно, почему многие компетентные люди считают, что залогом успешного прохождения беременности и родов является подготовка организма к зачатию, то есть ещё задолго до самой беременности. Занимаясь йогой, я регулярно делала различные очистительные процедуры. Помимо этого практиковала асаны, ходила в ретриты (временпрепровождение, посвящённое духовной практике), старалась как можно больше проводить времени в чистых, энергетически сильных местах. Всё это помогло разобраться в себе, привести организм в чистое состояние и, конечно, легко родить.

Рожали мы дома в ванне. Говорю «мы», потому что при родах не только присутствовал, но и очень помогал муж. На мой взгляд, крайне важным фактором спокойной беременности и родов является поддержка мужа.

щение и восприятие первых минут жизни человека? В интернете есть старый ролик, где отец снял поведение своего маленького сына под действием обезболивающих препаратов после посещения дантиста. Сын, выпучив глаза, кричит, смеётся без причины, спрашивает, что происходит — в общем, ведёт себя совершенно неадекватно. Да и для матери это также очень важный момент, когда, на мой взгляд, крайне важно быть в здравом уме и трезвой памяти.

**3. Ребёнка не прикладывают к груди в первые минуты жизни.** Как было сказано ранее, с молозивом ребёнку передаётся огромный запас антител, что формирует его иммунитет. Лучше прикладывать ребёнка к груди в первые до того, как перерезали пуповину, т. е. чем раньше, тем лучше. В роддоме этого не делают. Возможно, это и плюс при условии, что матери ввели медикаменты... Однако в целом это, конечно, огромный минус.

**4. Первыми ребёнок видит врачей, а не родителей.** Крайне важно, кого ребёнок видит первым. При родах дома акушерка сразу передаёт младенца родителям, минуя себя. Поскольку доказано, что есть так называемый импринтинг, т. е. кого чадо увидит первым, тот для него — самый

важный, условно говоря, тот и родитель. Конечно, большинство из нас было рождено в роддомах и первыми увидели не мать, а отца — вообще через неделю. И как-то ведь живём и родителей любим, но это создаёт дистанцию и влияет на психологию человека не в лучшую сторону.

**5. Отец отсутствует не только в первые минуты, но и дни жизни ребёнка.** Как уже было сказано, важно, чтобы ребёнок видел родителей сразу. Почему-то, на мой взгляд, ошибочно считается, что мама на первых этапах важнее для ребёнка, нежели отец. Возможно, она важнее на физическом плане: она его кормит и у них одно поле. Но что касается психологии — родители равнозначны. Присутствие отца в момент появления малыша на свет благотворно влияет не только на чадо и мать, но и колоссально меняет отца.

**6. Нефизиологичное положение роженицы.** В роддомах кладут роженицу на спину, что противоречит законам физики. Ребёнок вместо того, чтобы естественным путём под силой тяжести выскользнуть вниз, должен карабкаться вверх. Это изматывает и травмирует не только маму, но и младенца. А также увеличивает время родов.

**7. Частое склонение жен-**

**щин к кесареву сечению.** Роды в родильном доме строго регламентированы, врачи делают всё по инструкциям. В этих инструкциях есть перечень ситуаций, при которых назначают кесарево сечение. Например, если младенец сидит в животике на попе, а не лежит головкой вниз, то сразу назначают кесарево сечение и не рассматривают иных вариантов. Домашние акушерки говорят, что это просто другие роды, они не проще и не сложнее, просто нужно действовать немного иначе, но не резать. При кесаревом сечении разрезают живот и матку, это, кстати, показание к кесареву при последующих родах. Имея уже два шрама на матке, женщина сможет с риском выносить ещё одного ребёнка, но не больше. То есть женщина, перенёсшая два кесаревых сечения, не сможет иметь более трёх детей: просто не сможет выносить и родить. Надо сказать, что повитухи принимают у женщин, перенёсших одно кесарево, естественные роды. Поэтому зачастую к повитухам обращаются женщины во вторую беременность, которые ранее подверглись оперативному вмешательству медиков при первых родах и не желают переживать это вновь, лишив себя тем самым возможности иметь более трёх детей.

**8. Стимуляция родовой деятельности с целью ускорения родов.** В роддоме есть лимит времени на каждую мамочку. Здесь не учитывают особенности прохождения родов. Одна женщина рождает час, у другой это может затянуться и на сутки. Столько ждать никто не станет, слишком большой поток. Поэтому прибегают к различного рода стимуляции родовой деятельности. Это и хирургическое вмешательство, и медикаменты — всё абсолютно неестественно для организма и сказывается на психологическом и физическом самочувствии матери и младенца.

**9. Хамское обращение с роженицей.** Как известно, родильные дома были изначально предназначены для падших женщин: проституток, алкашей, бомжей. В этом случае не странно, что к ним относились плохо, однако помогали рожать: так они хотя бы не под забором и не на помойке рожали, а в более или менее приличном месте. Но сейчас роддом — для всех. Не только для тех, кто сам себя не уважает, а отношение зачастую такое же, как и к тем, для кого роддом изначально предназначался.

**10. Знакомая микрофлора.** Считается, что у человека в течение полугода формируется микрофлора к новому месту. Други-





ми словами, за полгода пространство, в котором живёт человек, становится для него безопасным, организм успевает подружиться с микробами и бактериями этого пространства. При рождении у ребёнка и матери одно биополе, т. е. что не вредит матери, не вредит и младенцу. Поэтому роды дома более безопасны для ребёнка, поскольку он рождается в знакомой ему среде, где мама жила на протяжении беременности и «подружилась» со всеми микробами. В роддом же женщина попадает впервые, где также содержат и других рожениц с абсолютно незнакомой микрофлорой. Это является риском занесения инфекции малышу в первые минуты жизни.

**11. Витамины.** Вообще интересно, что современная система сопровождения беременных кардинально отличается от того, что рекомендуют акушерки (повитухи) домашних родов. Как хорошо заметила одна питерская акушерка домашних родов: «Почему-то сейчас к беременной женщине относятся как к пациенту, то есть как к больному человеку». Никто в медучреждениях и не предполагает, что к ним может прийти женщина, не нуждающаяся в медикаментозном сопровождении как беременности, так и родов. Когда я в первый раз пришла в женскую консультацию, чтобы встать на учёт по беременности, меня ещё даже не осмотрели, зато уже прописали поливитамины, фолиевую кислоту, какие-то свечи. Повторюсь, меня ещё не осмотрели, я не сдавала никаких анализов, но уже был вынесен вердикт о недостатке каких-то веществ в моём организме.

Когда я сдала анализы, мне сказали, что у меня низкое железо (ну конечно, я же вегетарианка) и густая кровь — естественно, список «необходимых» препаратов пополнился. Я же пока могла исходить только из личного самочувствия и внутреннего отклика (а точнее, протеста) и не стала принимать никаких пилюль. Мне повезло, что было с кем посоветоваться! Наша акушерка, посмотрев анализы, удивилась, ведь на тот момент они говорили о том, что у меня всё в норме... Некоторые показатели в перспективе могут снизиться в связи с ростом малыша, поэтому мне порекомендовали пить определённые травы, брусничные и клюквенные морсы, воду, включить в рацион льняное масло, зелёные салаты. Ближе к родам я пила гомеопатический препарат железа. Это всё! Никаких синтетических витаминов.

Более того, начиная где-то с пятого месяца, каждый третий день я устраивала себе пост, именно в беременность я стала регулярно посещать баню, помимо этого ходила на йогу для беременных, где, признаться, нагрузка была интенсивнее, чем на обычной. Интересно, что в беременность я стала выглядеть гораздо лучше, чем до. Конечно, все эти аскезы были не для моей красоты, а для хорошего развития малыша. Дело в том, что малышу предстоит очень непростой момент — рождение, а это невероятно трудно. И всю беременность не только мама готовится к родам, но и дитя. Чем малыш крупнее, чем слабее его мышцы, тем труднее родиться. Когда мама занимается физической нагрузкой, у неё учащается дыхание, сердечный ритм. Эту же нагрузку испытывает ребёнок, он тоже начинает активно себя вести, тем самым развивается физи-

чески, не набирает лишний вес и объём. Специализированные занятия не просто учат правильно дышать в родах, они тренируют ребёнка, чтобы это не было для него шоком, насилием.

**12. Поддержка мужа.** Основным и главным фактором успешной беременности и родов является поддержка мужа. Когда меня направили на скрининг, я чуть было не пошла на него, причём совершенно точно знала, что не собираюсь делать УЗИ. И зачем мне этот биохимический анализ крови, если я противник аборт? Уже не знаю, что мне такого сказали в консультации, что я вдруг заколебалась. Вот тут муж твёрдо и уверенно мне сказал, что никуда я не поеду, и ко мне вернулась трезвость. Он мне напомнил, почему мы отказываемся от этой процедуры. И за всю беременность мы не сделали ни одного УЗИ.

**13. УЗИ.** Зачастую УЗИ говорят делать, чтобы узнать расположение ребёнка в животе. На самом деле, любая акушерка может определить это обычным прощупыванием руками. Помимо этого для прослушивания сердечного ритма малыша сейчас преимущественно используют так называемые доплеры. В основе устройства доплера лежит также ультразвук. А ведь прослушать сердце можно через специальную деревянную трубочку. Я каждый раз, не стесняясь, напоминала акушерке, чтобы меня слушали трубочкой. Однако за неделю до родов наша акушерка сказала, что обязательно в родах использует доплер. Как же я расстроилась, внутри меня всё было против. Зачем же тогда мы всю беременность избегали этого? Как быть, ведь мы так хотели родить именно с этой женщиной, и теперь времени совсем не осталось найти кого-то другого.

Мы с мужем сели и начали думать. Мы поняли: здесь должны чётко знать, что нами движет, готовы ли взять такую ответственность на себя. Объясняя свою позицию акушерке, мы пришли вот к чему: во-первых, внутри нас всё было против; во-вторых, научные доказательства и мнение авторитетных для нас личностей говорили о том, что это наносит огромный ущерб развитию человека; в-третьих, наших предков и нас рожали без УЗИ. В итоге акушерка пошла нам навстречу и согласилась принять роды без использования доплера. Я лишь хочу сказать, что почти каждый шаг нам приходилось отстаивать, поскольку система закостенела, и ей такие «высочки» и «умники», как мы, не очень-то нравятся: «Рожать дома — это ненормально, а что если...?!», «Нужно есть мясо, чтобы плод хорошо развивался!», «Нужно делать УЗИ — вдруг у плода отклонения» и т. д. Я не понимаю, зачем беременных женщин постоянно пугают.

**14. Общение с малышом в животе.** На 28 неделе меня посмотрели и сказали, что малыш ещё не перевернулся головкой вниз. Я пришла домой, рассказала мужу, и мы попросили его перевернуться, ласково, подробно объяснив, что, зачем и почему. Живот начал ходить ходуном, мы посмеялись и легли спать. И что вы думаете? На следующем занятии мне сказали, что всё хорошо, головка чётко встала как нужно. Вот так мы впервые договорились.

**Варвара ГАГАРИНА,**  
преподаватель йоги.

[www.oum.ru](http://www.oum.ru)

## У непривитых детей значительно меньше проблем со здоровьем

Если вакцины действительно эффективны для профилактики болезни, вполне логично ожидать, что вакцинированные дети будут здоровее, чем их непривитые сверстники. На самом деле желание сохранить здоровье своих детей является причиной, по которой многие родители слепо придерживаются предписанного графика вакцинации. Однако в то же время мы всё больше слышим о детях, страдающих аллергией, астмой, аутизмом и инвалидностью. Это просто совпадение?

Короткий ответ — нет. По данным революционного исследования из Государственного университета штата Джексон, которое обнаружило, что у непривитых детей значительно меньше проблем со здоровьем, чем у тех, кто вакцинирован. Исследование, которое было первым в своём роде, рассмотрело истории более 600 детей, обучающихся на дому, в четырёх штатах, в возрасте от 6 до 12 лет. В общей сложности, здоровье 261 невакцинированного ребёнка сравнили со здоровьем 405 детей, которые были частично либо полностью вакцинированы, и оценивалось их общее состояние здоровья. Полученные результаты были опубликованы в «Journal of Translational Sciences».

Тот факт, что непривитые дети имеют меньше проблем со здоровьем, невероятен сам по себе, но то, что действительно замечательно, — это то, насколько велика разница между общим здоровьем этих двух групп. На самом деле, некоторые выводы абсолютно сногшибательны. Например, привитые дети были в 30 раз более склонны к диагнозу сенной лихорадки (аллергический ринит), чем их непривитые сверстники, и в 22 раза больше имели настолько серьёзную аллергию, что им требуется лечение.

Кроме того, дети, которые получили вакцины, на 300% чаще имели диагноз синдрома дефицита внимания и гиперактивности и на 340% больше страдали пнев-



монией. У вакцинированных детей также было на 300% больше шансов иметь ушную инфекцию и на 700% больше шансов получить хирургическое вмешательство для введения ушных дренажных трубок. Ушные инфекции поражают 4/5 всех детей нашей страны до того, как им исполнится 3 года, и являются главной причиной посещения педиатров и назначения антибиотиков в этой возрастной группе.

Несмотря на неоднократные заверения «экспертов» в том, что вакцины не вызывают аутизма, привитые дети в три раза больше имели диагноз аутистического спектра, чем их непривитые сверстники. Вакцинированные дети также в 2,5 раза чаще были диагностированы с любым типом хронического заболевания, чем невакцинированные. Это, вероятно, объясняет, почему 43% американских детей (всего 32 миллиона) имеют, по меньшей мере, одну из 20 хронических болезней и в четыре раза чаще, чем у их родителей.

Почему это исследование так необычно?

Трудно поверить, что подобные исследования никогда не проводились и раньше. Но проблема в том, что почти все американские дети были вакцинированы, а это

означает, что для изучения долгосрочных эффектов мало доступных контрольных субъектов. Например, если сравнивать с американскими детьми из общины Амишей, где вакцины обычно не делают, но исследование проблематично из-за других факторов, которые вступают в игру. Тем не менее, в этом исследовании сравнивали учащихся на дому, чтобы сравнение было не только наиболее равным, но и полезным, потому что учащиеся на дому, как население, фактически соответствуют профилям семей по всей нашей стране.

Несмотря на то, что это исследование беспрецедентно и даёт много удивительных и полезных данных, вероятно, оно не получит большой популярности. Вакцины просто слишком выгодны, и это объясняет, почему сегодня дети получают 50 доз 14 вакцин к своему шестому дню рождения. Фармацевтическая промышленность готова пойти на многое, чтобы защитить и сохранить этот огромный прибыльный бизнес, и бизнесмены, вероятно, сделают всё возможное, чтобы большинство людей никогда не слышали об этих шокирующих результатах.

<http://infomaxx.ru/>

## Послеродовая забота о женщине

Славянский метод послеродового повивания, который практикую я, как ученица знаменитой повитухи Юлии Шелепиной, немного схож с мексиканской традицией, однако отличается от предыдущих содержательной духовной составляющей и некоторыми моментами проведения. Истоки этого метода

послеродового восстановления женщин имеют русскую северную традицию.

Юлия Шелепина — этнограф, психолог, повитуха, инструктор по подготовке к естественным родам (опыт более 17 лет), замечательная душевная женщина.

С Юлией я познакомилась в 2014 году в Нижнем Новгороде,



куда она приехала со своими обучающими семинарами. Там же прошла обучение данному ремеслу, получила диплом.

Повивание — это дошедшее к нам от предков продуманное физиологическое воздействие на роженицу с целью её скорейшего восстановления. Оно призвано вернуть женщине потраченную энергию и помочь организму снова войти в тонус, а телу стать упругим и стройным.

В повивании интересно всё: обрядовые песни, сакральные числа, связь со всеми стихиями природы и особенно Матушкой-Землёй.

Послеродовое повивание по своей сути собирает женщину после родов — тело, психику, эмоции, освобождает разум. Это также ещё один из способов править жизнь женщины, связанную с материнством. Для некоторых это новое рождение себя как мамы и готовность к тому, чтобы вновь стать мамой, поскольку точка в предыдущих родах поставлена.

**Ксюша ГУСАРОВА.**



■ **Василиса Новикова**

Зкопселение Росток,  
Ростовская область  
radosvetodar@mail.ru  
https://vk.com/vasilisa.novikova

# «Счастье — в детях»

... Так говорила моя бабушка. Главное — правильно осознать эту фразу. В юности я понимала эти слова так: чем больше детей, тем больше счастья. Но ведь важно не количество. Чтобы дети приносили истинное счастье, совсем не обязательно рожать каждый год.

По-настоящему ли счастливы многодетные родители? Многодетная мать — всегда героиня, ей приходится переносить столько труда и лишений, как никому в мире! Но нужны ли эти лишения? Развиваются ли творчески, духовно, интеллектуально такие родители? Занимаются ли полноценно своими детьми? Не уходят ли все силы на мытьё, стирку, готовку, лечение болезней... Бывают редчайшие исключения — это хорошо обеспеченные материально, святые подвижники, взявшие не по одному ребёнку из детского дома: у них своя Миссия в Мире... Можно иметь всего одного ребёнка и не получать СЧАСТЬЕ. Это когда мама всю неделю на работе, а ребёнок далеко (в детском садике, у бабушки, в школе, с няней и т. д.).

Например, в поместье ребёнок часто рядом с родителями и играет сам, здесь очень много интересного для ребёнка. Поэтому важно научиться зарабатывать так, чтобы НЕ РАССТАВАТЬСЯ!

«Счастье в детях» — это правда. А счастье дети приносят тогда, когда их не больше, чем свободного времени и сил у родителей. Счастье — это когда с ними занимаешься, видишь их удивление, радость, благодарность... Купаешься в этих нежнейших чувствах! Даришь им свою любовь и видишь то же в их глазах! Счастье обучать детей чтению, игровой математике и игровой географии... Можно учить чему угодно, превращая уроки в игру. Дети получают знания и удовольствие. Они рады вашему вниманию, им это так нужно!

Дети очень любят заниматься с другими детьми. И для этого совсем необязательно отдавать их в школу, во дворе которой можно увидеть курящего десятиклассника с первоклассником... Не говоря уже о других школьных «методах воспитания». Всегда можно найти друзей-родителей, дети которых примерно такого же возраста, что и ваши, и заниматься группой.

В детях силен дух соревнования. Они с удовольствием не только бегут наперегонки, но и читают «кто быстрее?», пишут, счита-

ют... Мой сын читал лучше своих сверстников, а другие, видя это, активно подтягивались к его результату, хотя я никак не выделяла своего ребёнка, не хвалила. Зато когда мой сын увидел, как рисует одна девочка, то начал сам стараться. Я никоим образом не могла его вдохновить ТАК стараться рисовать.

Самое большое счастье для меня, когда я провожу занятия в поселенческой школе: для малышей — садике, для 6–7-леток с подготовкой к школе, для старших — рисование... Но гораздо лучше получаются занятия у нас в поместье, тут всё обустроено для детей: площадки, канаты, домики, шалашики... В перерывах детки там играют.

У нас есть возможность изучать травы. Дети (от 3 до 7 лет) собирают травы, каждый свой букетик для личного зелёного коктейля. Пробуют растения на вкус и запах, определяя, нужна ли эта травка его организму в данный момент. В это время я говорю каждому ребёнку название его травки и коротко о том, что она лечит. Потом каждый малыш в своей баночке сам готовит свой коктейль, сам режет фрукты. После все пьют и угощают друг друга. Как им это нравится!

Или, например, мы «лечим» куклу от кашля. Вместе собираем нужные травки, проверяем их свойства по травнику, хотя дети только учатся читать. Но так познавать гораздо интересней, потому что дети очень мудрые, они во всём ищут смысл. Никому неинтересно читать по букварю, ведь в этом нет смысла. «Мама мыла рамы» — «ну и что это мне даёт?» А тут малыш узнаёт, как вылечить папу от кашля! Он берёт эту травинку и сияющий бежит домой. Вы бы видели эти глаза!.. Главное, чтобы родители не выбросили такую травинку, тогда ваш ребёнок и спустя годы будет бежать к вам с раскрытой Душой, со своим сокровенным открытием... А травка, сорванная ребёнком, целебнее и сильнее любого купленного снадобья!

Запоминают дети такие уроки очень легко, потому что это их открытие. «Мне понравилась эта травка. Как её зовут?.. А какие волшебства она умеет делать?.. Она вылечит маме горло?!»

Самое удивительное на свете — смотреть, как дети играют на интуицию. Я теперь на 100% уверена, что телепатические способности можно тренировать, как мы

тренируем ноги и руки. У кого-то, конечно, из прошлых жизней наработки хорошие и получается сразу, а у кого-то нет. Но если регулярно заниматься, то у всех обязательно получается всё лучше и лучше.

Почему же мы не развиваем у детей эти сверхнеобходимые способности?!

На моей страничке в ВКонтате, в группе «Красивое, Душевное, Натуральное» и на страничке в Одноклассниках мы с мужем подробнее размещаем все игры на интуицию и другие наработки — для обмена опытом.

Сейчас мы проводим в поместье занятия с взрослыми и детьми различного характера на выбор: для раскрытия интуиции, хороводно-игровую программу, мастер-класс по приготовлению сыроедческих или «переходных» блюд. Знакомим с опытом независимого электроснабжения, опытом обустройства природного водоёма в нашей невероятно сухой местности.

По образованию я художник, провожу профессиональные мастер-классы по росписи на ткани, вышивке, живописи. С желающими делюсь опытом, как я подняла с полной парализации своего мужа природными средствами: пришлось изучить лечение пиявками, пчёлами, траволечение, лечение перекисью водорода, целебное питание и особые результативные упражнения... Эти знания могут

помочь любому человеку в любой ситуации со здоровьем.

Ещё мы показываем наши успешные наработки с огородничеством; нестандартные решения, например, вместо трактора у нас хрюшка! Делимся семенами, собранными десятью поколениями, с улучшенными свойствами для данного климата. Рассказываем об адаптации «южников» и северных растений в нашем климате. Мы можем поделиться опытом в экостроительстве, попеть с вами у костра и многое другое...

Дома у нас целая ярмарка! Я расписываю льняные изделия, вышиваю. Есть и шёлковые платья. Делаю сама крема, пасту для мытья посуды на основе щёлока. Занимаюсь травяными сборами. Мы выпустили диск сказок-притч. А моя подруга занимается изделиями из конопляных нитей!

Люди приезжают к нам со своими палатками или селятся у нас в доме. В нашем поместье можно замечательно отдохнуть на природе: в 20 м находится река, край поместья огибает красивая скала. На нашем поместье растут и 300-летние деревья, и молодые. Можно покататься на лодке или на лошадах по предварительной договорённости и за отдельную оплату. Подробности — в нашей группе и на страничках в ВКонтате.

«Счастье — в детях!». Неужели, чтобы не обременять себя ими, нужно делать аборт? Упаси Бог! Если ребёнок пришёл, надо

всё сделать, чтобы подарить ему счастье и здоровье. А самый лучший способ предохраниться от нежелательной беременности описан в книгах В. Мегре — соединяться мужчине и женщине только для Осознанного Сотворения Ребёнка! Надёжнее этого ничего нет! Возможно ли жить в духовной чистоте в миру? Да! Анастасия говорила, что в ходе близости рождается Дух, готовый к воплощению, он всё чувствует и понимает!

Да как же мы хотим сохранять свою любовь за счёт страдания сотен душ, которые уже не могут родиться?! Есть такая поговорка — на чужом несчастье не построишь своего счастья. Может быть, поэтому все вспоминают первую любовь, когда бросало в жар от случайного прикосновения рук, а от взгляда любимой менялся весь мир! Эти чувства могут быть постоянными. Тогда вся ваша жизнь станет иной, даже если вы в супружестве 10, 30... лет — всё можно вернуть! Если отношения будут настолько же чистыми, как у юных влюблённых.

Самый важный урок, который мы можем дать своим детям, — научить их сотворять счастливую семью, как жить в любви несмотря ни на какие сложности. Эти знания не даст ни один учитель. Ребёнок должен видеть это изо дня в день на примере мудрых родителей.

Желаю вам Великого Божественного Счастья!



## Откликнись, спутница жизни!

Родился я в 1951 году здесь, в Карелии. Есть родня и за границей в стране Суоми. Меня звали туда на постоянное место жительства, но я сказал, что Россия — моя Родина, мама здесь, на кладбище, да я и стар уже. По профессии столяр-плотник. Моя самая сильная любовь и отрада — лес, он для меня, как дом родной.

Всю жизнь работал в военном лесхозе. Сейчас живу в своей деревне в 50 дворов, а зимовать тут остаются люди в

10 домах. Дом мой из брёвен сосны, при доме участок в 11 соток, выращиваю всё, что и все: картошку, лук и т. д. Вокруг деревни лес, где разных ягод видимо-невидимо: черника, голубика, брусника... В лесу масса озёр, а в километре от деревни течёт река Шуя, в ней, как и в озёрах, много всякой рыбы водится: сиг, лец, налим, форель...

Живу один. Есть две сестры-пенсионерки (вдовы), живут в квартирах, часто наве-

щают меня. У меня нет жены и детей; вредных привычек не имею. Характер мягкий, спокойный.

Ищу женщину, согласную жить в деревне хотя бы на лето. Но такую очень трудно найти, а я в городе не могу. Зимой много читаю о лесе, травах и т. д. Сам я — травник. Подойдёт обоюдно влюблённая в лес, чтобы вместе заготавливать дары леса и помогать людям. А привила мне любовь к травам моя бабуся, ког-

да мне было лет пять.

Сам я на пенсии, и есть III группа инвалидности — хромаю после укуса клеща. Пусть даже и она будет хоть на II группе, с недостатками, жилищными проблемами, беженка, можно с ребёнком.

Люблю детей. Есть племянники, племянницы; редко их вижу, но всегда рад рассказать им о лесных жителях, прилётываю чай из самовара. Я даю траву, учу, как приготовить лекарство...

Можно ко мне просто приехать пособирать грибы, ягоды, заодно и познакомиться. Живу я всего в 20 км от Петрозаводска, столицы Карелии. Автобусы ходят каждые 2 часа с 8 утра до 9 вечера. Звонить с 19 часов (без СМС).

Телефон 8-953-545-4113

Адрес: 185507, Республика Карелия, Прионежский район, дер. Половина, ул. Дачная, д. 9. Кильпелайнен Константин Аппович.

До свидания!





# Флэшмоб в юбке до пола

Всё началось в мае 2016 года, когда я получил газету «Родовая Земля» («РЗ» № 5, с. 23, 2016 г.) со своей статьёй-призывом о том, чтобы 5 июня, в день новолуния, все желающие девушки и женщины провели праздник «Женский бал» в красивых нарядах — за женственность. Сразу же сделала 20 копий газетной полосы со своим материалом и раздала знакомым и незнакомым женщинам в ателье и в Центре тувинской культуры. А в Центре русской культуры сказали, что не успеют подготовиться за короткий срок.



Тогда Алла Саая, хозяйка индийского магазина «Ганга», предложила собраться возле мемориального комплекса «Центр Азии» (г. Кызыл). Эвелина Семисооловна Байсклан — закройщик-модельер студии «Эва», заместитель

председателя Союза женщин России — дала рекламу на «ТНТ» бегущей строкой: «Дизайн-студия «Эва» с Жанной Кудря проводят флэшмоб в юбке до пола



«Женский бал». Сбор 5 июня в 17 часов в «Центре Азии».

В указанный день и час девушки, женщины пришли в красивых платьях и юбках до пола. Приглашённый Эвой парень Сылдыс Калындуу подарил всем участникам магнитики с фотографией Коко Шанель и её известной фразой: «Мода проходит, стиль остаётся». После фотосессии, которую провёл профессиональный фотограф Артур, мы встали в круг, и преподаватель-психолог Тувинского государственного университета Татьяна Алексеевна Ондар провела беседу о культуре общения, подсказала, к кому обратиться и как найти свой стиль одежды и причёски, чтобы обратить на себя внимание своего мужчины. В конце встречи было решено встретиться в следующем году.

И вот в июне 2017 года вновь состоялся флэшмоб в юбке до пола. В этот раз встречались там же в 18 часов. Как и в прошлом году, фотографировались. Эва Байсклан поприветствовала участниц флэшмоба, сказала несколько слов о женственности, поблагодарила меня за идею таких встреч. Потом пели песни на русском и тувинском языках, провели конкурс, вручали призы — ткани, браслеты, диски Эвы с видеоуроками по национальной тувинской одежде и головному убору.

Вот такие слова оставила Эва на своей страничке в ВКонтakte: «Женщина должна быть женщиной, и длинная юбка каждый год, один день 5 июня напоминает об этом. Ведь юбка в пол — это красиво, стильно и элегантно».

**Жанна КУДРЯ.**

г. Кызыл, Республика Тува.

## Пять мужских поступков, которым отец должен научить сына

### 1. Всегда смотреть прямо в глаза.

Эта мужская привычка вызывает уважение к человеку со стороны собеседника. Стоит объяснить ребёнку, что открытые и уверенные в себе люди всегда смотрят собеседнику прямо в глаза.

### 2. Быть хорошим мужем.

Для того, чтобы мальчик в будущем стал хорошим, внимательным и заботливым мужем, одних объяснений будет недостаточно. Отец должен продемонстрировать это ребёнку на собственном примере. Мужчина не должен стесняться проявлять любовь и заботу к супруге в присутствии сына. Опыт хороших отношений в семье родителей в будущем ребёнок сможет перенести в свою семью.

### 3. Проявлять сострадание.

Умный и сильный мужчина должен уметь проявлять сострадание к тем, кто слабее его. Мальчик должен научиться не обижать слабых — в этом и заключается его сила.

### 4. Уметь воспринимать всё новое.

Любящий папа должен поставить себе цель — сделать своего наследника умнее, образованнее и сильнее, чем он сам.

### 5. Не стараться найти худшее в людях.

Отец должен объяснить ребёнку, что при первой встрече он должен проявлять почтение к незнакомому человеку. Большинство людей из его окружения заслуживают внимания и уважения.

## Два типа муз

Тема о том, как вдохновлять мужчин на подвиги, сейчас актуальна и муссируется везде. На ней строятся разные школы, теории и прочее. И это здорово, всяко лучше теорий «я всё сделаю сама» и «мужики козлы». Хочется в тему немного углубиться. Это важно. И это ответ на вопрос, почему у многих не получается.

Есть два типа женщин-муз. Первые вдохновляют мужчин, чтобы что-то получить. Вдохновляют больше зарабатывать, дарить им же большие букеты, украшения, машины. Выверяют свои слова и поступки, имея цель получить что-то от мужчины. Не всегда материальное, иногда и просто добрые слова, предложение, ребёнка. Иной раз заигрываются и злоупотребляют. Это неплохо! Это нормально. Да, женщина в этой жизни может всё получать через мужа — и это прекрасно. Почему бы не поиграть в это? Тем более что может быть весело и приятно обоим.

Но есть ещё один тип муз. Это музы, которые ставят себе задачу иначе. Они хотят раскрыть потенциал мужчины и сделать его лучше. И что думаете, у них меньше бриллиантов или чего-то ещё? А вот и нет. И благодарность мужчин таким музам намного больше. Потому что они вдохновляют безкорыстно. Не ожидая чего-то взамен.

Они искренне хотят видеть любимого мужчину более сильным, более смелым, более успешным и более счастливым. Им одно это уже дороже и важнее всего. Поэтому у них не может не получиться.

Потому что они цели такой не ставят — вложить столько-то и получить больше, инвестировать удачно. Переделать его, изменить, заставить, принудить. Нет. Они видят его потенциал и его природу — и помогают ему достичь его собственного максимума.

Такое безкорыстие в мужчине рождает благодарность, и он готов все сокровища мира сложить к её ногам. Он становится по-настоящему счастливым с ней.

Не получается вдохновлять, когда внутри сильная корысть. Мы в данном случае проводим махинации и сделки, инвестируем. И ждём. И оцениваем. В этом нет ничего о любви. Поэтому сделка может случиться, а может и нет. И да, в это можно поиграть, но строить на этом всю жизнь и все отношения, по меньшей мере, глупо. Счастья это не принесёт.

Не получается, когда мы игнорируем его природу и хотим определённых результатов, но нам всё равно как он всё это будет делать. Я хочу замуж за президента корпорации — и ты хоть убейся, но давай, открывай бизнес. Мне пофигу, что твоя природа — «автомеханик», я хочу, чтобы ты был успешным в моём понимании успеха — никак иначе!

Не получается, когда мы вдохновляем мужчину на то, что нам на самом деле не нужно, но мы думаем, что нам это надо. Потому что так принято, это у всех есть, все этим хвастаются. Чем я хуже? У всех уже есть то и это, мне тоже

вроде как надо, чтобы было. Пусть будет — там разберёмся, зачем.

Не получается, когда мы не принимаем мужчину таким, какой он есть, когда мы не видим его потенциала и не верим, что у него всё получится, что он справится. Когда мы «вроде как» верим, но не дай Бог ошибёмся, не получим, не сможешь, разочаруешь! А настоящая муза способна его принять после боя и раненым, и проигравшим — она и раны залечит, и вдохновит снова.

Не получается, когда мы слишком узко рассматриваем роль музы, ищем исключительно готовые схемы.

Я помню, как-то давно хотела мужчину заставить на себе жениться. И написала целую речь с использованием техник НЛП таким образом, чтобы получить желаемое. Потом эту же речь продекламировала и почти своего добила — сомнение и желание у него точно появилось. Но слава Богу, Он меня отвёл от этого.

Не получается, когда мы не доверяем Богу в том, что Он выбрал для нас самого лучшего мужчину. И что через него Он и даст нам всё, что нам нужно. И это бывает сплошь и рядом.

Второй тип музы — очень сложный. И самое сложное то, что придётся этот путь прокладывать самой, используя подсказки и чужой опыт, перерабатывая и адаптируя. Разум придётся развивать, духовное видение. Личностные качества СВОИ (а не мужчины, представляете!). Поэтому далеко не каждая к этому готова, увы...

**Ольга ВАЛЯЕВА.**

Глава из книги

«Исцеление отношений».

<https://valyeva.ru/dva-tipa-muz/>







**П**одавленные эмоции не растворяются в теле бесследно, но образуют в нем токсины, которые накапливаются в тканях, отравляя организм.

Страх и беспокойство меняют флору в толстой кишке. В результате живот вспучивает от газа, который скапливается в складках толстой кишки, причиняя боль (часто эту боль ошибочно относят к проблемам сердца или печени).

Подавленный гнев полностью меняет флору в желчном пузыре, желчном протоке, тонком кишечнике, вызывает воспаление поверхности слизистой оболочки желудка и тонкой кишки.

Привязанность и алчность могут вызвать застои в лёгких и органах желудочно-кишечного тракта.

Из-за болезненных последствий рекомендуется не подавлять ни эмоции, ни телесные проявления (кашель, чихание и выход газа). Подавленные эмоции являются причиной дисбаланса тридоши, что, в свою очередь, влияет на огонь пищеварения, который ответствен за иммунитет в организме. Реакцией на такое нарушение может быть возникновение различного рода аллергий на такие вполне безобидные явления, как пыльца, пыль и цветочный запах. Подавленный страх будет причиной нарушений, связанных с продуктами, повышающими Вата-дошу (дисбаланс ветра). Подавление гнева и ненависти может ухудшить реакцию на продукты, увеличивающие Питта-дошу (дисбаланс огня). В таком случае человек будет чувствителен к горячей, пряной, соленой пище. Люди с Капха-конституцией (тип тела — вода), подавляющие эмоции Капха-доши (привязанность и алчность), будут иметь аллергическую реакцию на Капха-пищу, т. е. окажутся чувствительны к пище, ухудшающей Капха, — слизееобразующей пище (молочные продукты, белый хлеб и т. д.). Следствием этого могут быть хрипы в лёгких.

Иногда дисбаланс, порождающий болезненный процесс, может вначале возникнуть в теле, а затем проявиться в уме и сознании и, как следствие, привести к определённому эмоциональному фону. Таким образом, круг замыкается. Дисбаланс, проявившийся вначале на физическом уровне, позже действует на ум. Как мы показали выше, беспорядок Вата провоцирует страх, депрессию и нервозность. Излишек Питта в теле станет причиной гнева, ненависти и ревности. Ухудшение Капха создаст гипертрофированное чувство собственности, гордости и привязанности. Таким образом, существует прямая зависимость между диетой, привычками, окружением и эмоциональными нарушениями. Об этих нарушениях можно судить и по косвенным признакам, которые проявляются в теле в виде мышечных зажимов.

### Как обнаружить проблему

Физическим выражением эмоционального напряжения и накопившихся в теле эмоциональных токсинов являются мышечные зажимы, причинами которых могут стать как сильные переживания, так и излишняя строгость воспитания, недоброжелательность сотрудинок, неуверенность в себе, наличие комплексов и т. д. Если человек не научился избавляться от негативных эмоций и постоянно мучается какими-либо тяжёлыми переживаниями, то они рано или поздно проявляются в мы-

шечных зажимах в лицевой зоне (лоб, глаза, рот, затылок), шее, грудной области (плечи и руки), в поясничной, а также в области таза и нижних конечностей.

Если подобные состояния временные и вам удаётся избавляться от негативных эмоций, провоцирующих их, то нет причин для беспокойства. Однако хроническая мышечная зажатость, в свою очередь, может привести к развитию различных соматических заболеваний.

Рассмотрим некоторые эмоциональные состояния, которые, находясь в хронической форме, могут вызвать те или иные заболевания.

сдерживать свои чувства. Его поведение неправильно и импульсивно. В результате страдает печень.

*Чрезмерная радость* рассеивает энергию, она распыляется и теряется. Когда в жизни человека главное — получение удовольствия, он не способен удерживать энергию, всегда ищет удовлетворения и всё более сильной стимуляции. А в результате такой человек склонен к неконтролируемой тревоге, бессоннице и отчаянию. В этом случае часто поражается сердце.

*Печаль* прекращает действие энергии. Человек, ушедший в переживание печали, отрывается от

подобранных врачом в соответствии с вашим конституциональным типом, очень важно научиться управлять своими эмоциями, взять их под контроль.

### Как работать с эмоциями?

На этот вопрос восточная медицина даёт ответ: эмоции нужно наблюдать отстранённо, с полным осознанием наблюдая за тем, как они разворачиваются, постигая их природу, а затем дать им возможность рассеяться. Когда эмоции подавляются, это может быть причиной нарушений в уме и, в конечном итоге, — в функциях организма.

ховная гимнастика вызывает соответствующие физиологические изменения в теле. Вспоминая то или иное событие своей жизни, мы вызываем и закрепляем в организме соответствующие тому событию физиологию и нервные взаимосвязи. Если вспоминаемое событие было радостным и сопровождалось приятными ощущениями, это приносит пользу. А если мы обращаемся к неприятным воспоминаниям и вновь переживаем отрицательные эмоции, то в организме происходит закрепление стрессовой реакции на физическом и духовном планах. Поэтому очень важно научиться различать и практиковать положительные реакции.

## Аюрведические рекомендации: как работать с эмоциями



Эффективным способом «выведения» стресса из организма является правильная (не чрезмерная) физическая активность, требующая достаточно высоких энергетических затрат, — например, плавание, занятия в тренажёрном зале, бег и т. п. Очень хорошо помогают прийти в норму йога, медитация и дыхательная гимнастика.

Средством избавления от душевного беспокойства как следствия стресса является доверительная беседа с близким человеком (другом, родственником).

Создавайте правильные мыслеформы. Прежде всего, подойдите к зеркалу и посмотрите на себя. Обратите внимание на уголки своих губ. Куда они направлены: вниз или вверх? Если рисунок губ имеет наклон вниз, значит, вас что-то постоянно тревожит, печалит. У вас очень развито чувство нагнетания ситуации. Едва только неприятное событие произошло — как вы уже нарисовали себе страшную картину. Это неправильно и даже опасно для здоровья. Вы просто обязаны взять себя в руки прямо здесь и сейчас, глядя в зеркало. Скажите себе, что с этим покончено! Отныне — только позитивные эмоции. Любая ситуация — это испытание Судьбы на выносливость, на здоровье, на продление жизни. Безвыходных ситуаций не бывает — об этом нужно помнить всегда. Недаром в народе говорится, что время — наш лучший лекарь, что утро вечера мудренее. Не принимайте скоропалительных решений, отпустите ситуацию на некоторое время, и решение придёт, а с ним — хорошее настроение и положительные эмоции.

Каждый день просыпайтесь с улыбкой, чаще слушайте хорошую приятную музыку, общайтесь только с жизнерадостными людьми, которые добавляют хорошее настроение, а не отнимают вашу энергию.

Таким образом, каждый человек сам несёт ответственность и за болезни, от которых он страдает, и за выздоровление от них. Помните, что наше здоровье, как и эмоции, и мысли, — в наших руках.

**Борис Владимирович РАГОЗИН,**  
врач Аюрведы,  
специалист по пульсовой  
диагностике и йога-терапии,  
заведующий кафедрой  
Аюрведы Института восточной  
медицины РУДН.  
[ecoprasvet.com](http://ecoprasvet.com).

*Подавленность* — вялое настроение, не зависящее от обстоятельств, в течение длительного времени. Эта эмоция может вызывать достаточно серьёзные проблемы с горлом, а именно частые ангины и даже потерю голоса.

*Самоедство* — чувство вины за всё, что вы делаете. Результатом может стать хроническая головная боль.

*Раздражение* — чувство, когда вас раздражает буквально всё. В этом случае не удивляйтесь частым приступам тошноты, от которых лекарства не спасают.

*Обида* — ощущение себя униженным и оскорбленным. Будьте готовы к расстройству желудочно-кишечного тракта, хроническим гастритам, язвам, запорам и диареем.

*Гнев* вызывает прилив энергии, которая стремительно нарастает и внезапно выплёскивается. Гневливый человек легко расстраивается от неудач и не способен

мира, его чувства сохнут, а мотивация вянет. Защищая себя от радостей привязанности и боли потери, он устраивает свою жизнь так, чтобы избегать риска и капризов страсти, становится недосыгаем для подлинной близости. У таких людей бывает астма, запоры и фригидность.

*Страх* обнаруживает себя, когда выживание оказывается под вопросом. От страха энергия падает, человек каменеет и теряет контроль над собой. В жизни человека, объётого страхом, преобладает ожидание опасности, он становится подозрительным, замыкается от мира и предпочитает одиночество. Он критически настроен, циничен, уверен во враждебности мира. Изоляция может отрезать его от жизни, сделав холодным, твёрдым и бездуховным. В теле это проявляется артритом, глухотой и старческим слабоумием.

Таким образом, наряду с коррекцией питания и образа жизни,

Вот несколько советов, неуклонно следуя которым, вы сможете улучшить свою эмоциональную ситуацию.

Проверенный, но требующий от вас постоянных усилий способ, заключается в доброжелательном отношении к окружающим. Старайтесь мыслить позитивно, доброжелательно относиться к окружающим, чтобы положительный эмоциональный настрой способствовал укреплению здоровья.

Практиковать так называемую духовную гимнастику. В обычной жизни мы выполняем её каждый день, прокручивая в голове привычные мысли, сопереживая всему окружающему — звукам из телевизора, магнитофона, радио, красивым видам природы и т. д. Однако нужно делать это целенаправленно, понимая, какие впечатления вредят вашему эмоциональному здоровью, а какие способствуют поддержанию нужного эмоционального фона. Правильная ду-





# Великий советский педагог о том, как учить и воспитывать детей

Имя Василия Сухомлинского часто используется в качестве нарицательного. Он всю жизнь проработал в школе, написал более 600 статей и около 30 книг о воспитании и оказал огромное влияние на развитие всей отечественной педагогики. Книга Василия Сухомлинского «Родительская педагогика» состоит из статей учителя, написанных в 60-х годах, бесед с родителями и его писем к сыну.

**М**ысли Сухомлинского удивляют своей современностью. Он одним из первых заговорил о вреде школьных оценок и выступал за запрет физических наказаний. Педагог призывал молодых отцов ухаживать за новорождённым наравне с матерью. И утверждал, что в школе не учат жизни. Знание математики или физики ещё никому не помогло построить крепкую семью: поэтому в его школе был предмет «Семья. Брак. Любовь. Дети». Он занимался совершенствованием режима школьников и придумал эффективный способ выполнения домашних заданий. Учитель регулярно звал на свои лекции по педагогике родителей учеников.

Принципы воспитания Василия Сухомлинского актуальны для родителей и сегодня.

## 1. Научить жить

Главная проблема молодых родителей, о которой говорил Сухомлинский и которая актуальна и сейчас, — это неумение жить семьёй и преодолевать кризисы.

«Я не преувеличу, если скажу, что молодые родители, не умеющие быть мужем и женой, зачастую так же беспомощны, неумелы и неопытны, как дети. <...> И вот большое горе приходит тогда, когда эти взрослые дети рожают детей».

Педагог настаивал на том, что старшеклассников надо учить отношениям, объяснять, как проявлять любовь к супругу и детям, как быть со своими желаниями, как находить компромисс в семье. Кроме школы, детей этому должны учить родители своим примером с самого рождения.

Сухомлинский говорит о том, что школьный предмет под названием «Семья. Брак. Любовь. Дети» едва ли не важнее других наук.

В течение 10 лет он исследовал причины разводов среди 200 семей. Из-за неумения понять друг друга развелись 189 пар. Также Сухомлинский говорит о том, что если в семье растёт неуправляемый ребёнок, родителям стоит взглянуть на себя и понять, где появилась трещина в их взаимоотношениях.

«Пусть не поймут меня так, будто я принижал роль математики и других естественных наук. <...> Но всё же знания о человеке ещё важнее. И если не сегодня, то завтра в школьном учебном плане предмет о культуре человеческих взаимоотношений будет стоять первым, ибо мы живём в век человека».



■ Василий Сухомлинский на экскурсии с детьми

## 2. Быть настоящим отцом

Сегодня никого не удивит отец, который умеет менять подгузники и кормить ребёнка кашей. Но в середине прошлого века мысль о том, что отец должен ухаживать за младенцем наравне с матерью, играть с ребёнком и принимать активную роль в его воспитании, была революционной. Сухомлинский писал: «Там, где <...> хлопоты и заботы жены постепенно становятся и его (отца) — **Прим. автора**) хлопотами и заботами, семья является школой эмоционального и нравственного воспитания детей».

Кроме забот о ребёнке, отцу следует заниматься самовоспитанием. Так Сухомлинский называл личностное развитие и непрерывный труд. Это станет могущественным способом влияния на детей. Ребёнку хочется быть хорошим, но ему нужен пример, чтобы самому становиться лучше, умнее, образованнее.

Педагог вспоминает историю про одну большую семью сельского врача Ивана Филипповича, в которой было шестеро детей. По утрам отец приносил и ставил в вазу цветок возле спящей жены. Так продолжалось десятилетия. И для этого была построена теплица возле дома. Количество цветков, которые стояли в вазе по утрам, росло вместе с детьми. После смерти отца, когда дети выросли и разъехались из родительского дома, раз в год они собирались у матери. Снова в вазе появлялись семь цветков — по одному от каждого из детей и седьмой — от умершего отца.

## 3. Быть талантливым родителем

Сухомлинский рассказывает про одну мать, которая призналась, что им с мужем некогда воспитывать детей, делать с ни-

ми уроки и ругать за двойки. Причём её дочери отличались тонким восприятием окружающих, никогда не ленились и были примером для всего класса. Педагог объясняет это тем, что дети учатся смотреть на мир глазами родителей.

Для настоящего воспитания взрослым достаточно просто быть рядом и показывать своим примером, а не нотацией, как относиться к близким и поступать в разных случаях. Эту же мысль подтверждает популярная сегодня теория привязанности.

«Как добиться того, чтобы слово воспитывало, чтобы на скрипке детской души были струны, а не верёвки? В раннем детстве человек должен пройти великую школу тонких, сердечных, человеческих взаимоотношений».

## 4. Быть мудрым учителем

Педагог много рассказывает о трудных детях. Даже самый пропащий и безнадёжный ученик всегда имеет хотя бы крупицу хорошего. Самая большая ошибка учителей — постоянно констатировать неуспех ученика. Следует помнить, что все дети рождаются с разными способностями. Задача школы не ругать, а развить в ребёнке как можно больше этих способностей. Сухомлинский использовал свою собственную систему оценок в начальной школе. Тем, кто справлялся с заданием, ставили пятёрки, но не ставили двоек отстающим по предмету. Педагог призывал не делать из оценки идола. Он говорил, что нельзя относиться к бездушным цифрам как к показателям благополучия. Это неправильно — делить детей на успешных и неуспешных только с помощью оценки. И сегодня мы с ним абсолютно согласны.

«Поймите драму, которая разбивается порою в душе ребёнка. У

других буквы получаются красивые, а у меня не получаются. Другие легко решают задачу, а у меня почему-то «не выходит».

Стремление выставить напказ ошибки ученика — это публичное унижение. Сухомлинский резко критиковал популярные в советском обществе товарищеские суды. Он утверждал, что учитель, который жалуется на ученика родителю, уже не имеет никакой власти над этим учеником.

«Ни один ребёнок не должен чувствовать и осознавать: я неудачник, ничего у меня не получается, ничего путного из меня не выйдет. Если только эти мысли зародились в детской голове — ребёнок больше не ваш воспитанник, и семья его — отец и мать — выпали из сферы вашего воспитательного влияния».

Сухомлинский рассказывает историю из советской школы, которые иллюстрируют, как судьбы детей были искалечены системой. «Одна учительница написала в дневнике второклассника: «Володя на уроке всё время улыбался». Мать прочитала, но не поняла, хорошо это или плохо, что её сын улыбался. Но вот в дневнике вторая грозная запись: «Володя продолжает улыбаться, примите строгие меры». Мать избила ребёнка. Володя больше не улыбался».

«Завуч школы №1 вызвала мать одного ученика, говорит ей: «Ваш сын бежит по школьному двору после занятий. До каких пор это будет?». Мать ответила: «А почему же ему не бегать? Что здесь плохого?». Завуч ответила: «Ну такой нахальной матери я ещё не видела!».

## 5. Воспитывать без наказаний

Если необходимость в наказаниях есть, значит, были совершенны ошибки воспитания. Родители заблуждаются в том, что считают

запрет самым главным проявлением родительской власти. Быть требовательным — не значит добиваться слепого послушания. Родители должны чувствовать тонкую границу, где заканчивается предел их власти и начинается интимный мир ребёнка.

У каждого ребёнка должны быть свои дела, связанные с играми и дружбой, в которые не стоит лезть взрослым.

Сухомлинский был категорически против строгих наказаний даже для трудных подростков. Он считал, что дети, которые из года в год критикуются учителями и наказываются родителями, просто не имеют внутренних ресурсов на учёбу.

## 6. Развивать любознательность

С самого начала сознательной жизни ребёнка родителям стоит обращать его внимание на причинно-следственные связи между предметами и явлениями окружающего мира. Учителю наблюдать. Даже обыкновенная прогулка поможет в этом. Говорите о том, что у деревьев разная высота, на некоторых растёт мох, некоторые растения любят солнечный свет, а другие — нет. Постепенно ребёнок уже сам будет замечать детали окружающего мира. В этот момент в его мозгу происходят важнейшие изменения.

В возрасте от двух до семи лет ребёнок должен как можно чаще задавать вопрос: почему?. А взрослым стоит обстоятельно на него отвечать. Современный родитель и не подумает проигнорировать ни одно детское «почему», но в 60-х годах педагогу приходилось подробно объяснять, почему ответ «В школу пойдёшь — узнаешь» — неправильный.

## 7. Уметь делать домашние задания быстро

Сухомлинский писал, что уроки надо делать всегда в одно и то же время. Режим приучает к усидчивости и самостоятельности. Обязательно, чтобы ученик делал домашнее задание в одиночку, а не в компании с одноклассниками. Так как, по его наблюдениям, совместная работа более сильных и слабых учеников ведёт только к тому, что слабые в итоге механически списывают, не успевая вникнуть в тему.

Родители не должны решать задания за ребёнка, но необходимо слушать его устные ответы и следить за организацией учебного времени.

Обязательно надо делать те уроки, которые задали сегодня, даже если следующий урок по этому предмету будет только через неделю. Накануне достаточно будет только повторить уже изученную тему. Педагог утверждал, что все эти правила способствуют повышению качества учёбы, а ребёнок меньше от неё устаёт.

Дина БОЙКО.

<https://mel.fm/pedagogika/4961578-sukhomlinsky>



Расчеловечивание как конечная цель, сделать нормальным и обыденным то, что раньше было невозможным или запретным по соображениям простой человеческой морали — вот суть технологии под названием «Окна Овертона». Наглядный урок этой безчеловечной методики преподнесли... сотрудники датского зоопарка, убившие и расчленившие жирафа Мариуса в виде шоу и даже анатомического театра для детей.

Технология «Окон Овертона» основана на базовых слабостях практически любой личности. «Прелесть» этой технологии в том, что она работает даже при её осознании. Обычно манипуляции перестают работать, как только вскрывается её подлинный смысл. В данном же случае воздействие на подсознание возникает через базовые потребности человека.

Я бы описал основные рычаги давления на человека так:

- 1) толерантность,
- 2) эвфемизм,
- 3) принадлежность к стае,
- 4) иллюзия авторитета,
- 5) законно — значит правильно.

«Окна Овертона» основываются на базовых потребностях человека, которые в пирамиде Маслоу занимают с 2 по 4 ступени.

Вот эта «пирамида Маслоу»:

1. Физиологические потребности: голод, жажда, половое влечение и т. д.

2. Потребность в безопасности: чувство уверенности, избавление от страха и неудач.

3. Потребность в принадлежности и любви.

4. Потребность в уважении: достижение успеха, одобрение, признание.

5. Познавательные потребности: знать, уметь, исследовать.

6. Эстетические потребности: гармония, порядок, красота.

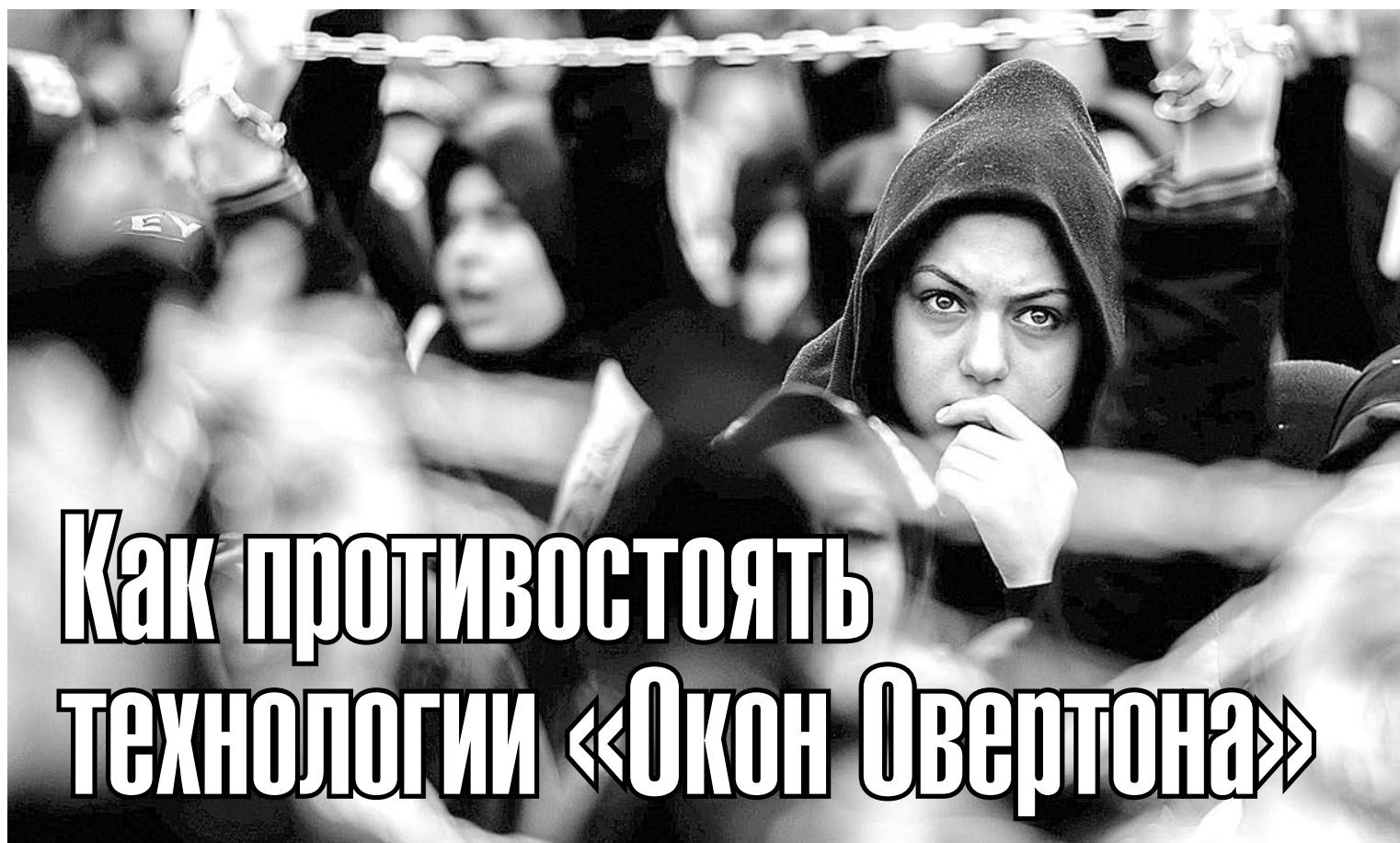
7. Потребность в самоактуализации: реализация своих целей, способностей, развитие собственной личности.

В связи с тем, что эти потребности практически никогда не удовлетворяются в полной мере и навсегда, они с лёгкостью становятся объектом манипуляции в отношении практически любого человека.

Толерантность даёт возможность вводить в обиход любые, даже самые отвратительные мнения. Самое интересное, что в описании толерантности (Википедия) кроме терпимости есть и ещё одно определение — добровольное перенесение страданий. Именно это определение подходит к тем людям, которые готовы мириться с противоположными им взглядами, точнее, навязыванием им этих взглядов как их собственных.

Потребность в принадлежности и уважении заставляет нас отказываться от своих взглядов, опасаясь вызвать агрессию и недовольство у оппонента.

Эвфемизмы являются обязательным составляющим звеном для преодоления внутреннего сопротивления. Грубо говоря, это спасительная палочка, которая помогает установить внутреннее равновесие между собственными и совершенно противоположными ценностями, навязанными извне. Например, в нашей культуре на смену грубому слову «педераст» (от др. греч. παις — «дети», мальчик и παιστής — «любящий», то есть «любящий мальчиков») приходит более нейтральное слово «гей». А фразы «мой знакомый гей» и «мой знакомый педераст» имеют совершенно разную эмоциональную нагрузку.



# Как противостоять технологии «Окон Овертона»

Принадлежность к стае является совокупностью потребностей — безопасности, принадлежности к обществу и потребности в уважении. Каждый человек, выступающий перед публикой, делая презентацию, говоря тост в большой компании, знает, насколько сложно порой выдержать эти несколько минут, когда все взгляды обращены именно к нему. Если вы имеете такой опыт, вспомните о нём, пожалуйста. А теперь представьте, что вам нужно высказать своё несогласие со всеми этими людьми — уважаемыми и не очень, друзьями и просто знакомыми, начальниками и подчинёнными. При этом несогласие важно выражать, не используя эвфемизмов, иначе вы не донесёте точного смысла, а наоборот, ещё больше всё запутаете. Лично я редко встречал людей, способных на такие поступки.

Иллюзия авторитета снова является возможностью примерить свои собственные взгляды, уже отчасти навязанные извне. Если внутри меня есть холодок несогласия, «авторитет» с готовностью бросает мне спасительную палочку, принимая ответственность на себя. При этом мне достаточно иметь самые общие представления о самом «авторитете». Речи о том, чтобы узнать информацию о самом человеке или обществе, совершенно не идёт, мы просто радуемся, что он (она) взял (о) на себя неподъёмную ношу наших терзаний. В последнее время за «авторитетом» не оказывается даже персоналий. Всё чаще мы слышим — «учёные открыли...», психологи утверждают..., сторона заявила...» и т. д.

Законность является верховенством принятия чуждых норм. «Отныне я имею право упрекать остальных в том, что они не согласны со мной». Таким образом компенсируя в себе то, что остаётся не свойственным моей личности. Чем больше я буду обвинять других в отсталости или провокации, тем сильнее голос противоречий, находящийся внутри меня. Знаменитый психиатр К. Г. Юнг считал, что фанатизм — это признак подавленного сомнения. Человек, действительно убеждённый в своей правоте, абсолютно спокоен и может обсуждать противоположную точку зрения без тени негодования. В случае насаждения чужих ценностей полного убежде-

ния не происходит, сомнение приходится подавлять за счёт убеждения окружающих. Законность даёт полное право так поступать.

Самое страшное последствие данной технологии в том, что человек теряет гармонию, получая вместо неё бесконечные внутренние споры и терзания, потому что, насаждая эту технологию, никто не задумывается о том, чтобы сделать счастливым самого человека. Цель технологии — получить новый, нужный вектор развития.

После достижения результата масса людей вынуждена поддерживать иллюзию принятия чужих ценностей. Люди всё меньше и меньше остаются людьми, теряя связь со своими корнями и культурой. Другими словами, человек из крепкого дерева превращается в перекати-поле, становясь таким же сухим и уязвимым.

Пример этому мы можем найти в высоком уровне суицида в развитых странах. Люди, живя с комфортом, не начинают чувствовать себя более счастливыми, платя за него человечностью.

Мой знакомый, который вырос на голливудских фильмах и глянцевых журналах, всегда мечтал иметь большой загородный дом с двухместным гаражом, бассейном и винным погребом. На пути к этой цели ему пришлось много работать, пережить сердечный приступ и онкологию, с которой он до сих пор борется. При этом постоянная занятость по 12 часов в сутки отдавала его от семьи. Жена, испытывая обиду, но не смея его упрекнуть, сфокусировалась на детях, пытаясь там добрать то тепло, которого ей так не хватало. Дети без контроля отца, чувствуя власть над матерью, становились всё более циничными эгоистами. В конечном счёте он построил дом, о котором мечтал, но уже через полгода признался, что отдал бы всё ради возможности вернуться на 8 лет назад, туда, где их семья была так счастлива, живя в двухкомнатной квартире, проводя вместе выходные, праздники и отпуск.

Социальный статус, общественное признание, комфорт и безопасность сами по себе не ведут нас к счастью и не являются обязательными его атрибутами. Они являются и должны оставаться средством достижения, а не самой це-

лью. А разочарование приходит, когда за ними стоит пустота.

Прежде всего, противостоять можно, отказавшись от попытки всегда и везде быть «нормальным», таким, как все. В тот момент, когда «индивидуальное» сменяется «нормальным», мы автоматически передаём собственный контроль в чужие руки. В лучшем случае стремимся быть удобными для окружающих, а в худшем — попадаем под целенаправленные манипуляции. Именно культура, нравы, обычаи и устои предков помогают обрести свою индивидуальность. Интеграция этого в современную жизнь помогает не отрываться от собственного наследия. Я не призываю слепо следовать давним традициям, а лишь помнить, хранить и уважать их.

Понятие «толерантность» использовать только как «терпимость», в противном случае необходимо защищать свои границы. Например, вполне приемлемо участвовать в европейских гей-парадах, но отказываться принимать официальные гей-браки в собственной культуре, где основными противоречиями могут выступать культурно-христианские ценности и традиции славян.

С эвфемизмами и подменой понятий лучше всего бороться, выделяя истинный смысл информации. Если это «картинка» из телевизора, то попробуйте повторить то же самое, но называя всё своими именами. Если это человек, который с вами спорит, то перефразируйте его слова, не прибегая к эвфемизмам. Работает очень отрезвляюще даже для самого человека.

С принадлежностью к стае сложно бороться, да и не нужно. Важно понимать, где действительно «моя стая» и разделять её с помощью границ или рамок. Например, фразу «Наше общество не настолько демократично, чтобы разрешать однополые браки» попробуйте перестроить с учётом своих интересов: «Демократия — это волеизъявление народа и, возможно, именно однополые браки не настолько подходят нашему обществу, чтобы стать частью нашей культуры».

Авторитетное мнение в большинстве случаев рассеивается в пух и прах, как только мы задаём-

ся вопросом: а кто же такой этот авторитет и заслуживает ли он доверия без социальных регалий?

Например, если вы видите специалиста, выступающего по телевизору, о котором у вас нет информации кроме той, которая указана внизу во время выступления, просто задумайтесь о его словах. Изменилось бы ваше мнение, если то же самое скажет сосед или коллега? Если авторитет становится «капитаном очевидности», то в чём же суть его выступления? Повторить с умным видом то, что вы говорили 20 минут назад со своими сотрудниками по пути домой? Если всё же вы услышали что-то новое, стоит задуматься о выгоде самого авторитета. Помните, что ему необходимо заслужить ваше доверие, как бы он себя ни называл.

Стоит ли законность принимать как высшее признание? Думаю, на этот вопрос в нашем государстве будет однозначный ответ. Добавлю только своё наблюдение, которое развеяло мой личный миф о государстве как форме заботы о людях. Я специально подобрал неополитический пример. Когда Польша присоединилась к ЕС в 2009 г., зарплаты бюджетников резко упали по сравнению с ценами на продукты. В новостях показывали репортаж о забастовке пограничников. Вполне понятно, что люди, проходящие службу, не могут просто не выйти на работу. Они поступили иначе — начали выполнять все процедуры, указанные в инструкции. Казалось бы, здорово! Люди наконец-то делают то, что от них требуют. Только очереди на границах выросли в 6 раз. Получается, что сама государственная система построена так, что ей невозможно следовать, не преступая закон, оставляя узенькую лазейку для помилования или наказания на своё личное усмотрение.

Я постарался описать противостояние технологии «Окон Овертона» как на государственном уровне, так и личном, для каждого отдельного человека. Весь смысл этой статьи укладывается в заключительной фразе Джозефа П. Овертона: «Но лично ты обязан оставаться человеком. А человек способен найти решение любой проблемы. И что не сумеет один — сделают люди, объединённые общей идеей».

**Евгений ХАВРЕНКО.**

<https://nstarikov.ru/blog/38367>





**П**роповедник XII века Кирилл Туровский грозил посмертными муками тем, кто «ворожит, гудит в гусли, сказывает сказки». В требнике XVI века среди вопросов на исповеди есть такие: «Ни пел ли яси песней бесовских, не играл ли яси в гусли?». А игумен Памфил ругал псковичей за то, что «они во время купальской ночи играли в бубны и сопели и гудением струнным». Исторические документы свидетельствуют, что во времена Алексея Михайловича Романова гусли изымались у населения и сжигались возами. Почему? Сегодня, судя по всему, мы можем ответить на этот вопрос.

Начнём с того, что ещё в 1903 году в индийском городе Бомбее вышла в свет книга выдающегося индийского учёного и общественного деятеля Тилака «Арктическая Родина в Ведах». Посветив всю свою жизнь изучению родного народа, он долго и тщательно анализировал древние предания, легенды и священные гимны, рождённые в глубинах тысячелетий далёкими предками индийцев и иранцев, и те странные явления, которые были описаны в священных книгах Ригведе, Махабхарате, Упанишадах. Тилак пришёл к выводу, что эти тексты создавались на севере Европы, где-то около полярного круга. Именно там находилась прародина индоиранцев или как они себя называли Ариев. Часть из них 4–5 тыс. лет назад ушла на территорию Индии и Ирана.

Книга Тилака, изданная на всех европейских языках, впервые переведена на русский только в 2000 г. Наталией Романовной Гусевой и вышла в свет в Москве в 2001 году.

В середине 50-х годов XX века выдающийся санскритолог Рахула Санкритьяна описал эти передвижения в своей книге «От Волги до Ганга» и ввёл в научный оборот новый термин — индославы. Заметим, что ещё в 1964 году один из крупнейших санскритологов Индии профессор Дурга Прасад Шастри писал: «Если бы меня спросили, какие два языка мира наиболее похожи друг на друга, я ответил бы без всяких колебаний — русский и санскрит».

Таким образом, древние ведические обряды, ритуалы, священные тексты имеют непосредственное отношение к севернорусской народной традиции, исследователи которой неоднократно отмечали, что для неё характерна консервация рудиментов архаичнейших явлений, порой не находящих отражений даже в ведической традиции. Общеизвестно огромное значение, которое придавалось в ведической мифологии водоплавающей птице — гусю, лебедю, утке, символизирующих небо, свет, огонь, солнца, а также воплощение Творца и Вселенной. Так, в санскрите слово «хамса» — гусь, лебедь, душа, познавшая высшую Истину, высший дух, свет, огонь, сакральный музыкальный Ритм, музыка Вселенной.

Но и в русской народной традиции образы водоплавающих птиц играют исключительную роль. Зачастую именно гусь, лебедь, утка маркируют собой сферу сакрального в обрядовых песнях календарного цикла. И в этих же песнях именно гусли являются обязательным компонентом озвучивания сакрального текста. Примером может служить предсвадебная песня, записанная в Архангельской губернии: «Вы где, гусли, были, вы где ночевали, где спали, побывали. — Мы спали у кня-

гини, побывали у первобрачной. — И что княгиня делает? — Во гусли играет, дары снаряжает».

В гусли гудели. В русских диалектах и на санскрите «гу» значит звучать. Ни гука — ни звука, ни гукнуть, то есть не прозвучать. Но кроме этого термит «гу» в санскрите значит ещё и идти, двигаться. Вспомним русское слово «гулять». Мы с вами гуляем праздник, гуляем свадьбу — то есть и звучим, и двигаемся.

И тут мы подходим, пожалуй, к самому главному. В древних ведических текстах, в книгах эпоса Махабхарата, Адипарва и Ашвамедхикапарва говорится, что «сотворение Вселенной происходило по мысли и слову, которое является озвученной мыслью Творца»,

твари и дни рекомом недели» говорится, что русские язычники поклоняются в первый день седми-невной недели (воскресенье) не солнцу, утверждая, что солнце — только вещественное воплощение света, а белому свету, то есть свету Вселенскому. Как писал Борис Александрович Рыбаков, этот свет, не имеющий видимого источника, неосозаемый и исповедимый, как эманация божества, творящего мир, и был предметом поклонения средневековых язычников.

В священных текстах Упанишад говорится, что Вселенский свет — это златоцветная птица, обитающая в сердце и солнце. Огонь называют белой птицей, несущей свет. На санскрите огонь

гармонии, можно понять, почему автор «Слова о полку Игореве» связывает в единый образ стадо лебедей и живые струны — гусель, по которым передвигаются пальцы вешего Бояна, как по нитям основы уток, творя ткань эпической песни.

В Ригведе гимнотворчество мудрецов (Пиши или Раша) — это процесс, в котором высшая творческая сила слова (озвученная мысль) создаёт космос, ткёт его. О единстве понятий «узор ткани» и «узор песни», «ткать ткань», «излагать песню» свидетельствует такой термин санскрита как «прастава», имеющая аналогию в севернорусском диалектном «прастава», «праставка». Но севернорусская «праставка», «прастава» — это вышитая или заполнен-

Вселенной. В этой структуре музыкальный инструмент фактически идентичен ткацкому стану. Не случайно в ведических текстах многотысячелетней давности говорится о трёх нитях основы, по которым двигается гусь-свет-огонь, созидавая вещественный мир.

Древние трёхструнные криволитные гусли — это предельно приближённый к идеальному музыкальный инструмент — божественный инструмент.

Гусли из года в год, из века в век, из тысячелетия в тысячелетие, постоянно в процессе творческого озарения повторяли акт творения Вселенной. Они гудят, а значит, из звука «гу» и движения «гу» созидают третий компонент — видимый свет, творящий всё прояв-

# Секрет гонения на гусли



появилось некое огромное яйцо, «вечное, как семя всех существ. В нём подлинным светом был вечный Брахмо — чудесный, непредставимый, вездесущий. Тот, кто есть скрытая и неуловимая причина реального и нереального». Брахмо — соединение мужского и женского начал, то есть нечто среднее. У него было только одно свойство — звук. В Ашвамедхикапарве Брахмо называют сверхсветлым светом, эфиром. Именно этот сверхсветлый свет создал пространство и произвёл основу личности, которая по своей сути небесна. Заметим, что сверхсветлый свет — это название фона наших русских икон.

Брахмо в древнеарийских текстах называется эфиром. И утверждается: эфир — высший из элементов. У него есть только одно свойство, и называется оно звуком. Эфир порождает семь звуков и аккорды. Затем звуки эфира порождают движение или ветер. И у него уже два свойства — звук и касание, то есть инерция. Причём инерция является собственным свойством ветра и движения.

В результате сокращения скорости сверхсвета или эфира вследствие касания — инерции, появляется видимый свет, состоящий из семи цветов спектра, который коррелируется с семью первозвуками. Свойствами света являются звучание, касание и образ. Причём собственным свойством света (видимого света), является именно образ.

Всё, что мы видим в этом мире, — это то, что имеет образ. Рождённый из звука и движения, именно видимый свет находится на пограничье, относясь как свет к миру божественному Праву и как образ к миру проявленному Яви. Заметим, что в поучении против язычества XII–XIII в. в «Слово о

«очищающий» звучит как павана, а павана — чистый, яркий огонь. Кроме того, павана — это свежий ветер, а павана манна — название многих хвалебных гимнов. Но в севернорусских обрядовых песнях водоплавающая птица гусь — лебедь носит название паванька, пава, павана.

Таким образом, огонь и хвалебный гимн в санскрите прямо соотносятся с севернорусским названием гуся — лебедя — паванька, пава, павана. И здесь стоит вспомнить, что древнеславянские ритуальные костры VI–V в. до нашей эры выглядели, как фигуры пылающих лебедей. Об этом свидетельствуют найденные археологами зольники — остатки этих костров.

Зная о том, что в древнейшей традиции музыкальный лад, связанный с гусями и лебедями, творит музыку космоса, что игра на гусях сравнима в этом мифопоэтическом ряду с ткачеством мировой

ной тканью узором полоса ткани, украшающая рубахи, передники, скатерти, свадебные простыни, — то есть сакрально означенные вещи. Санскритская же «прастава» — священный текст, хвалебный гимн. Так, в гимнах Ригведы поэт-певец просит помочь ему, ткущему произведение, и говорит о том, что новую и новую нить ткёт к небу и в океан озарённые поэты.

Причём внутри текста самого гимна термин «прастава» имеет множество значений: «прастава» — это огонь, солнце, взошедшее солнце, время после восхода солнца, воздушное пространство, дождь, ветер, лето, речь, кожа человека, любовный зов, три мира. Таким образом, исполняя священный гимн, поэт-певец-музыкант соединял в одно целое все три мира. Голосом, ритуальным пением, как утком ткётся из нитей-слов, на нитях основы — струнах — ткань

ленное во Вселенной, весь материальный, иллюзорный мир. Они подпитывают светом космос, не давая хаосу разрушить его, сохраняя наш мир и высший закон бытия. И не случайно о тех, кого называли скоморохами (а «скомрат» на санскрите значит «вестник», «посланец»), говорили: «Идущие со светом по Свету».

И в той борьбе за духовную власть, что шла на Руси в течение тысячелетия, судя по всему, они остались непообеждёнными, коль скоро даже в конце XX века сохранилась в России архаическая форма живой гусельной традиции, которая была найдена экспедицией Ленинградской консерватории в Псковской, Новгородской и Кировской областях.

**Светлана Васильевна ЖАРНИКОВА,**

кандидат исторических наук, этнолог и искусствовед.

«— А причём здесь музыкальные инструменты? — недоумевал я. — Причём здесь музыка?»

— Музыка музыке рознь, — сказал загадочно собеседник...

...Неземные звуки всё больше набирали силу, и вдруг я почувствовал, что моё сознание как будто вырвалось из какой-то незримой клетки. И его стало уносить в неведомые дали времени: звуки волшебной музыки стали наполнять меня светом, какими-то странными размытыми видениями. Вдруг образы стали оформляться, приобретать чёткие очертания... (Далее автор описывает погружения в воспоминания своих предыдущих воплощений и видения событий прошлого нашего народа).

«Что же произошло? — думал я. — Неужели гипноз? Посредством музыки. Или что-то другое? Не объяснимый провал сознания в далёкое прошлое. И настолько яркие картины! Я до сих пор нахожусь «там», а не здесь. Интересно бы понять, что мне пригрезилось?»

Ошарашенный и сбивый с толку, я не знал, что теперь делать. Накатившее на меня ощущение, что моя жизнь длится многие тысячи лет, не отпускало.

«Где я был, может, в параллельных мирах? — размышлял я над случившимся. — Но там началась какая-то гражданская война, и я погиб. Значит, здесь дело не в других измерениях».

В этот момент в горнице появился Добран Глебыч. Он подошёл ко мне и, усевшись рядом, сказал:

— Теперь понимаешь, зачем по приказу Запада Алексей Михайлович Тишайший уничтожил все наши древние музыкальные инструменты? А заодно и последних скоморохов. Несколько лет на площадях сжигались гусли, цимбалы, рожки, волынки, флейты-тростянки. Особой ненавистью пользовались при дворе гудки. Это звуки гудков вызвали твои видения.

— Откуда ты знаешь, что я что-то видел?

— Не ты один погрузился в свои прошлые инкарнации, Ар. Все сидящие в них побывали, — показал старейшина на пустые лавки. Так что я знаю, что говорю, — поднялся он со своего места».

**Г. СИДОРОВ,**

**«Хронологический эзотерический анализ развития современной цивилизации»  
Часть 3. «Пути. Дороги. Встречи».**





# Ярмарка

**Условия размещения объявлений в ЯРМАРКЕ:**  
для тех, кто подписан на газету,  
публикация в течение подписного периода бесплатная —  
в редакцию (эл. адрес: yarmarka@zeninasvet.ru) необходимо  
заранее прислать копию квитанции о подписке.  
Для остальных — 200 рублей 1 публикация.

Реквизиты для оплаты  
(обязательно сообщите дату, время и сумму оплаты):  
Карта Сбербанка № 4276 1340 0961 2967  
или кошелек Яндекс-деньги № 41001273246348.  
По всем вопросам обращаться по тел. (4862) 78-08-62.

## Товары и изделия

✓ **ИВАН-ЧАЙ** из Пензенской области оптом и в розницу:  
— ферментированный гранулированный — 200 руб./100 г;  
— с добавлением цвета кипрея — 230 руб./100 г;  
— с листом смородины — 230 руб./100 г.  
Высушен естественным способом.  
vk.com/kerenka\_ivanchai  
Тел.: 8-987-516-6857, 8-927-365-6911. Семья Царёвых.

✓ **НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛА** для защиты древесины от влаги, грибка, загрязнения из материалов на основе природного сырья:  
для фасадов деревянных домов, садовой мебели, террас;  
для интерьеров деревянных домов;  
для кирпича;  
для бань и саун.  
ИП Сальков А. В. Хакасия, Родники. Salkov@mail.ru тел. 8-983-152-8490, Артём.

✓ **МАСЛА ХОЛОДНОГО ОТЖИМА** с деревянного пресса и жмых (кедровое, грецкого ореха, льняное, подсолнечное, кунжутное, тыквенное, миндальное, фундучное); живица кедровая на кедровом и льняном масле 5%, 10%, 15%, 20%; мази живичные «Жива», суставная, от пародонто-

за; иван-чай цельнолистовой ферментированный, другие травы; конфеты натуральные сыроедческие; мыло натуральное ручной работы и др.

Вся продукция производится в Родовых поместьях селения Кедров Синегорья (Свердловская обл.). Заказы высылаются почтой или транспортной компанией из Нижнего Тагила за счёт покупателя. Возможен обмен, особенно на семена, саженцы.



Информация о товаре и ценах здесь: <http://vk.com/jasnou.ural>  
ilja.yasniy@yandex.ru; тел.: 8-902-279-8615, 8-912-688-1564 (Артель создателей Родовых поместий Кедров Синегорья, Илья).

## Участки, дома

✓ **ПРОДАЕТСЯ ПОМЕСТЬЕ** в поселении в Хакасии. Участок земли 1 га, дом 120 кв. м, в стадии строительства, есть крыша, потолок, пол, скважина. Ходит школьный автобус до райцентра — 12 км.

В поселении построен дом творчества.

Адрес: Хакасия, Таштыпский район, д. Верхний Курлугаш.  
Тел.: 8-983-198-3026, 8-983-256-3519, 8-913-055-9113.

✓ **ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК 1,23 га между Владимиром и Гусь-Хрустальным**, в поселении Родовых поместий Добрая Земля, участок находится в РП Родное. Можно строить.

В трёх километрах — средняя школа, ходит школьный автобус. На территории — лес, земляничная поляна, насаждения: вишни, груши, яблони.

Установлен столб под электричество, есть подъездная дорога. Скоро в проекте проведут газ. Хорошие соседи.

В пятистах метрах красивое озеро. Не агентство.

Цена 800 тыс. руб. Торг.  
Тел. 8-900-584-9572, Александр.

✓ В Пермском крае **ПРОДАЁТСЯ ЗАЙМКА** — два смежных участка с/х назначения площадью по 5 га каждый.

На одном участке — двухэтажный кирпичный дом, баня и др. хозяйственные, на другом — пасека, пасечная изба, плотина через речку для устройства пруда.

Недорого.  
Тел. 8-908-256-0338, 8-904-843-8897 — Владимир Степанович.

✓ **ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК 1,45 га с домом** в центре РП Благодать Ярославской области. Дом 2-этажный, кирпичный, обшит внутри кедром, с печью, погребом и баней внутри. Есть посадки. Подведено электричество. На территории летний домик, колодец, дровяница, навес на въезде.

Документы оформлены. Цена 4,1 млн. руб.

Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

## Семена и саженцы

✓ **ДАРОМ** (безоплатно) для школ «Счастье», садов Победы и Любви, аллей и парков Победы **САЖЕНЦЫ ЯБЛОНИ** (20 шт.), выращенных в собственном питомнике из семян местных сортов.

Саженцы двухлетки — красивые, крепкие (перенесли очень суровые зимы), высотой 1,5 м и выше. Возможно, ещё саженцы местных груш из семян.

Частным лицам продадим по цене 200 руб. за 1 шт.

Самовывоз. Тел.: 8-937-279-6885, Андрей; 8-937-873-6310, Елена. Ульяновская область.

## Разное

✓ Очень **нужны мужчины-волонтеры** для помощи мне, одинокой женщине, в подготовке к зиме в Родовом поместье. Краснодарский край, телефон 8-918-342-7303, Злата.

✓ **ПРИГЛАШАЕМ МОЛОДЫХ И ЭНЕРГИЧНЫХ ЛЮДЕЙ** (без вредных привычек, питания вегетарианское) ознакомиться с жизнью в Родовом поместье и оказать посильную помощь по

**Подписка на газету «Родовая Земля» с любого месяца на I полугодие 2017 г. во всех отделениях почтовой связи РФ.**

Подписной индекс 60041  
по каталогу МАП «Почта России»

При недоставке газеты в течение месяца обращайтесь в своё отделение связи с **письменным заявлением** на розыск.

строительству и хозяйству. Наши замыслы больше возможностей.

РП Калиновец, Нижегородская область, Воротынский район.  
Тел. 8-962-515-8411, Пётр;  
8-963-232-6359, Сюзанна.

✓ **ПРОДАМ МОЛОДНЯК ХОРОШИХ КОЗ**, есть дойные. Возможен обмен на натуральную продукцию, изделия.



Смоленская область.  
Тел. 8-919-043-4802, поместье Истоки.

✓ **КОТЯТА из Милого**. Оба родителя наши мышеловы, развлекатели гостей, предсказатели погоды; самостоятельные и самодостаточные, но внимательные и ласковые. Кот — сторожил, за все-

ми присматривает, малышня терпит, даже за ягодами со мной ходит, такой кот, что я и замуж-то не выхожу. А кошка Соль — красавица, понимающая, иммигрировала, как мы, из города и вполне себе освоилась.

Обмен на семена, доставка обсуждается.

Калужская область, РП Милое.  
Тел. 8-920-890-8688, youzhe@yandex.ru.

✓ **ПЕЧИ** на любой вкус. Посмотреть здесь <http://samofal.ru/r06-1.htm>. Ростовская обл. Тел. 8-928-161-2429.

✓ **ПРИГЛАШАЕМ ГОСТЕЙ** пожить у нас в Милое неделю, отпустить хозяев в путешествие. РП Милое, Калужская обл., Юхновский район, д. Куновка.  
youzhe@yandex.ru, тел. 8-920-890-8688, Юлия Жемчужникова.

✓ **ПРИГЛАШАЮ К СЕБЕ НА ПОСТОЯННОЕ ЖИТЕЛЬСТВО** одинокую женщину-пенсионерку в помощь по уходу за двумя детьми: мальчику 3 года, девочке 1 год. Живу одна с детьми в сельской местности в своём доме с садом и огородом в Нижегородской области, Воротынском районе, рядом с райцентром Воротынец. Дополнительную информацию о себе дам по тел. 8-920-026-1836. Марина.

## Эко-форум «Тарханкут»

посёлок Марьино, Черноморский район, Крым  
25 сентября — 5 октября

**Н**ужно создавать лесосады везде, где это возможно и не привязываться к форме собственности. Любой человек в день может посадить семенами, косточками или орехами около 1000 деревьев, из них 100 вырастут. Это решит проблему с едой, топливом, водой и изменением климата.

Такое решение предложил Валерий Го — специалист по ЭМ-технологиям, имеющий 30-летний опыт органического земледелия. Также Валерий является создателем крупнейшей пермакультурной группы в ВКонтате «Мир. Устойчивое развитие. Пермакультура» и участвует в переводе на русский язык иностранных фильмов о пермакультуре.

Валерий содействует реализации идеи возрождения лесов на Тарханкуте, ранее он сделал вклад в развитие эко-курорта «Морское». Благодаря его трудам в эко-курорте сейчас подрастают саженцы местных деревьев в питомнике, существует плодоносящий огород, вокруг домиков высажены деревья и кустарники в специальных каменных клумбах.

В этот раз Валерий предлагает всем участникам эко-форума привезти с собой косточки съеденных фруктов и высадить их вдоль существующих посадок, а через год проверить, сколько прижилось. В микроклимате существующих деревьев новым росткам будет лег-

че развиваться. Такая массовая посадка лесосада может быть эффективным решением.

На эко-форуме Валерий Го проведёт вебинар на тему «Создание коллективных лесосадов», расскажет о нюансах сурового климата Тарханкута, тонкостях посадки косточек и ухода за саженцами.

Фестиваль Тарханкут будет проходить на территории эко-курорта Морское, который находится на западном побережье Крыма, полуостров Тарханкут, мыс Урет. Координаты: 45.327119, 32.676787

Заполняйте анкету участника <http://vk.cc/41iWU6> и заранее позаботьтесь о трансфере в Крым.

Ближайший посёлок и ориентир — Марьино (Черноморский район), от которого до Морского ещё около 3 км по грунтовой дороге через степь.

Телефоны для связи на месте: 8-978-068-6491 (Крым), Роман, организатор;

8-978-037-4956 (Крым), Андрей Фёдоров, куратор фестиваля; 8-978-021-1012, Сергей Владимирович, директор эко-курорта Морское.



## Новинки!



Представляем новую книгу Людмилы Купцовой серии «Общение с мудрецами дольменов» — «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2».

Цели этой книги:

- помочь людям восстановить духовность и быть защищёнными от препятствий, возникающих по жизни;
- помочь людям увидеть препятствие и спокойно пройти мимо, не коснувшись его;
- созидание, восстановление той страны, в которой живёт человек;
- помочь людям правильно вос-

принимать мир, увидеть и понять жизнь, существующую вокруг каждого человека;

- дать людям знания о воде;
- дать людям знания о воздухе и о том, как его очищать;
- дать людям Земли творчество — почувствовать радость от своего сотворения, от того, что может произвести человек своими руками, своим умением, своим волеизъявлением;

— вернуть святость женщине, дать возможность рожать здоровых детей с ясным мировоззрением и новым пониманием общества;

- дать людям Земли благостное состояние Души и Духа, благостное проживание на Земле, благостное восприятие людей друг другом; дать людям Земли способность видеть и чувствовать благость вокруг себя и в себе;
- дать людям уверенность, оптимизм, радость;
- дать людям знания о Луне, о её влиянии на их жизнь, на Природу Земли, на космическое пространство вокруг Земли.

**Обложка мягкая, 144 стр.  
Цена 200 руб.**





## Книги из Милого

### Янто Эванс «Дом из самана» — 650 руб.

Остатки тиража (Бишкек) уникальной книги для любого, кто только начинает думать о строительстве своего дома или уже построил не один. Всё о самане и не только. Я называю книгу Янто своей строительной Библией. Ставим

ли мы сруб или летнюю кухню — открываю её. Прочитав, вы поймёте, что строить — это весело и интересно, это почти как рожать, только доступно и мужчинам, и детям, и старикам.

Твёрдая обложка, 300 стр.

### Ю.Же «Старание к старению» — 950 руб.

Моя книга об осознанном отношении к возрасту 50+. О смыслах, страхах, делах старости. О том, как меняются отношения, о любви и счастье, трудностях и ста-

рании. Исследования, размышления, личный опыт, большой объём цитируемой и рекомендуемой литературы.

Мягкая обложка, 300 стр.

### Ю.Же «Любовь. Психология Бытия» — 250 руб.

Небольшая моя книга-исследование о современном (накопительно) понимании того, что такое любовь. То, как это понятие трактуется психологической и философской наукой, безусловно, влияет на нашу жизнь через образование и культуру. Можно ли

дать определение понятию Любовь? Нет, но можно дать обозначения. Можно увидеть её аспекты, проявления, отделить зёрна от плевел. Думаю, у меня получилось. Интересующимся психологией.

Мягкая обложка, 150 стр.

### Ю.Же «Наизнанку» — 250 руб.

Остатки первого тиража моей любимой небольшой повести о парне Кольке, который видит то,

что почему-то принято считать и называть «внутренним миром».

Мягкая обложка, 60 стр.

### Ю.Же «Внук Заратустры» — 610 руб.

Сборник, в который вошли небольшие повести и рассказы, несколько притч, написанные в Милом между 2008 и 2017 гг. О раз-

ном, разных реальностях, эволюции, отношениях.

Мягкая обложка, 200 стр.

### Шри Ауробиндо «Духовные стихи» — 950 руб.

Случайно попавшая ко мне часть уникального издания стихов величайшего мудреца и поэта прошлого века. В Книге оригиналы стихотворений на английском языке и очень качественный, почти дословный и при этом художественный перевод. Это позволяет

не только наслаждаться чудесными мыслями о Боге, Вселенной, Жизни и её смыслах, но и услышать музыку, а также потренировать английский.

Твёрдая обложка, мелованная бумага, уникальные цветные иллюстрации на каждой из 400 страниц.

Высылаю с наложенным платежом или по предоплате на карту Сбербанка или Яндекс-кошелёк.

249901, д. Куновка-16, Юхновский р-н, Калужская обл., Россия, Жемчужниковой Ю. Г.; youzhe@yandex.ru; 8-920-890-8688.



Приглашаем всех к нам на сайт издательства

**www.zeninasvet.ru**

- интернет-магазин (книги, журналы, газеты)
- информация о газете «Родовая Земля»
- архив газеты — для чтения и скачивания
- около 1500 статей (постоянно пополняется)
- удобный поиск материалов
- описание наших издательских проектов
- информация для авторов статей и партнеров

## «Родовая Земля» в вашем городе

**Абакан.** Перминова Антонина Фёдоровна, 8-913-449-6837.

**Абинск, Краснодарский край.** Орлов Василий Иванович, 8-918-165-1645.

**Алтай,** с. Паспаул. Мысак Людмила Анатольевна, 8-913-996-6278.

**Анапа,** ул. Ленина, 71 (киоск «Родовые поместья»). Матвеев Анатолий, 8-952-855-5104, matveev555@inbox.ru.

**Владимир.** Карпов Анатолий Евгеньевич, 8-920-924-3797.

**Волгоград.** Сафронов Михаил Юрьевич, 8-906-407-8001.

**Вологодская обл., г. Череповец.** Лубинская Екатерина Васильевна, 8-964-660-2344.

**Екатеринбург.** Колькоф Валерий Давыдович, 8-953-004-0413.

**Иваново.** Крайнер Якуб Михайлович, 8-909-246-1994, 8-930-352-9659.

**Иркутск.** Тужилина Ульяна Сергеевна, bdsib@yandex.ru.

**Кемеровская область, д. Иткара,** пер. Речной, 1а, Кинжеев Т. А., 8-923-607-6546.

**Кировская область,** п/о Степановщина, Булатов Фёдор Афанасьевич, 8-912-700-2923.

**Краснодарский край,** пос. Ильский, СНП Ведруссия, Бычкова Юлия Ринатовна, 8-918-945-8045.

**Москва.** «Уголок «Анастасия», Калинин А. Н., 8-905-510-1027.

**ОРЁЛ.** Центр природного земледелия «Сияние», Карачевское шоссе, д. 74, ТЦ «ЛИНИЯ-3», цокольный этаж, павильон 7, тел. 8-910-748-7910, siyanieorel@yandex.ru.

Магазин «Индийские специи», Щепная площадь, павильон 46, тел. 8-920-814-3821.

**Пенза.** Куделькин Владимир Владимирович, 8-937-412-0554.

**Пермь.** «Экомир», г. Пермь, ул. Екатерининская, 180, тел. 8(342) 236-26-87 (книги и газеты), www.ecomir.perm.ru, ecomir@perm.ru.

**Ростов-на-Дону.** Доставка (книги и газеты) в Шахты, Новочеркасск. Самофал Александр Александрович, 8-928-161-2429, zvp-solenie@ukr.net.

**Салехард.** Коновалова Земфира, 8-964-203-7916.

**Санкт-Петербург.** «Ладо-Град», ул. Гончарная, 11. Тел. (812) 717-7441.

**Смоленск.** Немыткин Виктор Петрович, 8-951-698-6822.

**Смоленская обл., г. Духовщина.** Буренкова Валентина Васильевна, 8-910-716-0291.

**Челябинск.** Шпак Эльвира Рафаиловна, 8-922-633-9266.

**Ярославская область,** Переславский район, ПРП Благодать, Ковалёва Анастасия, тел. 8-961-027-4139.

Выписать газету  
**«РОДОВАЯ ЗЕМЛЯ»**  
можно с любого месяца  
в любом отделении  
почтовой связи РФ,  
в том числе и в КРЫМУ.  
Подписной индекс  
**60041**

в каталоге МАП «Почта России».  
Подписка на электронную  
версию — <http://pressa.ru/izdanie/39083>

## Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

### Новинки

«Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковой Щели. Часть 2». 144 с., ил. — 200 (170) руб.

\* \* \*

«Орлиного цвета крылья». Крестева Е., 240 с. — 200 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., ил., — 150 (130) руб.

«Как позвать Любовь и создать семью» (опыт брачных слётов). Донцов А., 168 с. — 150 (135) руб.

«Счастливая земля» (Пособие по оформлению земли). Петров В. 336 с., ил. — 180 (150) руб.



«Здравушкины рецепты. Сладости для радости». Мицкевич О. 112 с., ил. — 150 (135) руб.

«Материнство — путь к себе» (опыт материнства). Мыльникова А. 100 с., ил. — 277 (250) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Травы» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 240 с., ил. — 250 (200) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 272 с., ил. — 250 (200) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., ил. — 250 (200) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., ил. — 250 (200) руб.

«Планетарный миф» (история дохристианства). Виолёва Л., Логинов Д. 96 с. — 120 (100) руб.

«Тайны, поведанные волхвом» (откровения старца). Радостная Г. 96 с. — 80 (65) руб.

Серия «Общение с мудрецами дольменов». Купцова Л.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., ил. — 200 (170) руб.

• «Станица Шапсугская. Абинский район Краснодарского края». 136 с., ил. — 200 (170) руб.

• «Волковский дольмен. Дольмены и места силы Катковой Щели. Часть 1». 152 с., ил. — 200 (170) руб.

• «Долина реки Жане. Посёлок Возрождение». 2-е изд., 144 с., ил. — 200 (170) руб.

• «База отдыха «Дубрава». Станица Убинская». 128 с., ил. — 200 (170) руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 2-е изд., 88 с., ил. — 200 (170) руб.

«КРУГОЛЕТ». Художественно-публицистический журнал. 136 стр.

№ 1 и № 2 — по 140 (120) руб.

«Сотворим с любовью, или Как обустроить своё поместье» (сборник статей). Сост. А. Сапронов. 240 с., ил. — 100 (80) руб.

«Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей). Коллектив авторов. 112 с., ил., № 1, № 2, № 3 — по 200 (180) руб.

«Асана Бога» (теория и практика йоги). Афонин В. 648 стр., ил. — 400 (350) руб.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомицевская. 184 с. — 90 (75) руб.

«Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., ил. — 90 (75) руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 100 (80) руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 100 (80) руб.; № 6, «В устремлении к Единому» — 120 (100) руб.

«Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., ил. — 180 (160) руб.

«Травяные спирали, сады на террасах. Планирование, строительство, посадка. Практическое руководство». Хольцер Йозеф Андреас, Хольцер Клаудия, Калькхоф Иенс. 272 с. (цв. ил.). — 320 (280) руб.

«Тропинка. Рассказы». Максеев Н. 96 с. — 60 (50) руб.

«Зарянка». Перьков А. А. 32 с., ил. — 140 (125) руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Перьков А. 56 стр., цв. ил. — 180 (160) руб.

«Севкины героизма. Побывальщины для детей». Перьков А. 80 стр., цв. ил. — 150 (130) руб.

«Врагабой». Славянская сказка для детей. Перьков А. 80 с., ил. — 200 (180) руб.

«Сквозь лабиринт времён. Остров Веры». Юнязова О., Бояринцев И. 296 с. — 250 (235) руб.

«Часть 5. Сквозь лабиринт времён. Легенда о бабочке». Юнязова О. 200 с. — 100 (90) руб.

Лекаторчук-Смышляева И. (автобиографическая повесть) «Уроки Любви. Часть 1. Грани Кристалла», — 155 (140) руб. «Часть 2. Творение судьбы», — 155 (140) руб. «Часть 3. Обретение целостности», — 155 (140) руб.

«Корабль Асов» (художественно-биографическая книга). Жуковец М. 200 с. — 150 (120) руб.

«Сам себе построю дом» (сборник статей). Сост. А. Сапронов. 176 с., ил. — 80 (65) руб.

«Светлый образ Синегорья и Живая Экономика Землян» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 (40) руб.

«Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 80 (65) руб.

Цена — без стоимости доставки.

Для заказа используйте:  
**КРУГЛОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕТЧИК:  
8-960-650-9990**

— форма заказа в интернет-магазине издательства [www.zeninasvet.ru](http://www.zeninasvet.ru);  
— письмо на адрес редакции с указанием названия, количества экземпляров, адреса, контактного телефона;  
— факс (4862) 75-27-46;  
— (4862) 41-34-22 (автоответчик);  
— e-mail: [zakaz@zeninasvet.ru](mailto:zakaz@zeninasvet.ru)  
Заказы отправляются почтой наложенным платежом.

**Внимание!** Действуют **оптовые скидки** (цена указана в скобках):

- при заказе **от 10 шт.** одного наименования;
- при заказе **от 50 шт.** разных наименований (кроме газеты).

**Действует акция!** При заказе книг в издательстве вы получаете в подарок 2 книги: «Арий Гиперборейский. Праотец родов русских» и «Как Арий Гиперборейский пришёл в край русский».

Учредитель и издатель — Светлана Зенина  
И. о. главного редактора — Дан Зенин  
Юридический и почтовый адрес издателя и редакции:  
Россия, 302001, г. Орёл, ул. Черкасская, 36–168.  
Тел./факс: (4862) 75-27-46, 41-34-22, 78-08-62.  
Эл. адрес: [book@zeninasvet.ru](mailto:book@zeninasvet.ru),  
[rod-zem@zeninasvet.ru](mailto:rod-zem@zeninasvet.ru) — материалы для публикации, письма,  
[yarmarka@zeninasvet.ru](mailto:yarmarka@zeninasvet.ru) — объявления в рубрику «Ярмарка».  
Сайт: [zeninasvet.ru/rodzem](http://zeninasvet.ru/rodzem), [http://vk.com/rodovaya\\_zemlya](http://vk.com/rodovaya_zemlya)

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке материалов ссылка на газету обязательна. Редакция может не разделять мнение авторов. Редакция сохраняет за собой право редактирования материалов, поступающих в газету. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на использование произведения в любой форме и любым способом, если иное не оговорено. За содержание материалов рекламного характера редакция ответственности не несёт. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-22608. ISSN 1999-2726. © «Родовая Земля», 2017.

В газете приставка **без-** (вместо **бес-**) используется сознательно — как изначально верная по смыслу.

**Подписной индекс 60041 по каталогу МАП «Почта России» и на сайте <http://vipishi.ru>.**

Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис». 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объём: 8 п. л. Заказ № 1965. Подписано в печать 1.09.2017 г. По графику — 18.00, фактически — 18.00. Выход в свет 2.09.2017 г. Тираж 3000 экз. Цена свободная.





**Н**ациональная идея возрождения богатства России описана в книгах В. Мегре. Многим из читающих понравилась идея Родовых поместий, за счёт которых будут восстановлены экология пространства России, экологическая чистота наших продуктов, воды, воздуха.

Мы тоже предлагаем единомышленникам возвратиться к истокам. Для этого каждая желающая семья в деревне Кубейнка берёт в вечное пользование землю и начинает работать на ней, используя природную замкнутую экологическую систему хозяйствования на земле. Она делает постепенно ненужной такие трудоёмкие работы, как вскапывание, прополка, полив, обработка химикатами, использование удобрений, а также подрезка деревьев и кустов.

Деревня Кубейнка — одно из старейших российских поселений, входит в состав Манского района Красноярского края Российской Федерации. Расположена в 13,7 км от на северо-восток от с. Шалинского, между речками Кубейнка и Петров ручей.

В Красноярском крае экопоселения можно пересчитать по пальцам. Одни действуют с начала 2000-х годов, другие с 2012 года. Мы долго изучали тему экопоселений, обсуждали, спорили и, наконец, приняли решение создавать их на землях полузаброшенных деревень.

Мы, единомышленники по созданию экопоселения Кубейнка, осознавая тупик современной разрушительной цивилизации и видя в экопоселении зарождение нового устойчивого мироустройства, говорим: «Добро пожаловать в будущее!».

Один гражданин РФ может взять в Кубейнке не более 50 соток земли, а муж с женой — уже 1 га.

Энтузиасты, желающие жить в экопоселении Кубейнка, уже есть. В настоящий момент взято 40 участков. Сейчас каждый житель экопоселения Кубейнка думает над названием своего Родового поместья. Ведь «как корабль назовёшь, так он и поплывёт».

Экопоселение Кубейнка — это поселение людей, стремящихся создать модель устойчивой жизни. Оно является примером модели развития, которая соединяет в себе несколько основных принципов:

- высокое качество жизни;
- сохранение природных ресурсов;
- продвижение целостного подхода к жизни и человеку, что, в свою очередь, подразумевает экологию человеческого жилья;
- приобщённость всех членов поселения к принятию общих решений;
- использование экологических технологий.



# Добро пожаловать в будущее!

В Манском районе Красноярского края создаётся «деревня будущего»



Поместье (усадьба) — это пространство для жизни семьи из поколения в поколение, где есть всё необходимое для счастливой и здоровой жизни и деятельности семьи в согласии и на благо окружающего мира.

Главный упор в Родовом поместье делается не на дом, а на обустройство участка земли с собственным, творческим дизайнер-

ским подходом.

Через эту новую систему хозяйствования (что является хорошо забытым старым подходом к обустройству родовых барских поместий) разбогатеет Россия, появится обилие экологически чистых овощей, фруктов, ягод, грибов, лекарственных трав, отличного мёда.

Главное — находить в резуль-

Например, лиственница подрастает на 70 см в год, из её древесины построена вся Венеция, стоящая на воде. Древесина у неё красивая, красноватая, долговечная, прочная, не гниёт от сырости. Через 10 лет в поместьях будут расти семиметровые деревья.

Пессимисты на это отвечают: «Пока вырастут, не дождёшься, помрёшь!». Всё зависит от вас, дорогие мои сограждане, что вы выбрали для себя — философию жизни или философию смерти. Чем толпами ходить по поликлиникам, лучше прогуливаться по своему подрастающему поместью, вдыхая ароматы растущих вокруг растений. Многие дачники говорят, что, уезжая на дачу, забывают про свои болезни. А в поместье ведь не 5–10 соток, а все 50–100 и здесь возможно воплотить самые смелые садоводческие мечты. Некоторые возражают: «Зачем же полгектара или гектар? И на пяти сотках так устаём, что сил нет копать, пропалывать и поливать!». Но хочу заметить: это вам не дача, а всё-таки поместье!

В экопоселении Кубейнка планируется активно применять органическое земледелие и пермакультуру — науку о том, как выращивать растения в сотворчестве с Природой. При этом человек совершает минимум работы, а получает максимум отдачи.

Как было у наших предков, как сохранилось у коренных народов, так и в современных экопоселениях возрождается отношение к Земле как к живому существу. Теперь есть даже такая наука — «глубинная экология», помогающая человеку почувствовать цельность всего живого, осознать своё место в этом, как говорят индейцы, «Священном Круге Жизни». Наши предки не только жили в космическом природном ритме Солнца, Луны,

планет и созвездий, гармонично вплетая свою волю и действия в единый танец Творения. Они с огромным трепетом и уважением относились к окружающей Природе.

Так и на Руси поколениями у людей складывались отношения с тем или иным природным местом. И место активно взаимодействовало с человеком, откликаясь на его действия и просьбы. Живя в экопоселении, на земле, особенно ощущаешь, как место откликается на твоё к нему отношение.

Но сегодня мы видим, как люди безцеремонно вторгаются в природу и, естественно, встречают подобную враждебность в ответ. Природа чувствительна не только к нашим физическим действиям, но ещё сильнее реагирует на наши мысли, чувства и вибрации — то, что мы излучаем. Загрязнения, которые человечество выбрасывает в Природу на астральном плане, ошеломили бы любого эколога, если бы он их увидел. Для многих не секрет, что именно эти загрязнения и являются причиной ураганов, землетрясений, цунами, эпидемий и прочих катаклизмов.

Поэтому сегодня, как никогда, Земля нуждается в счастливых людях, излучающих вибрации радости, добра, любви, вдохновения, которые исцеляют планету.

Известно изречение индейцев: «Встань стопами на землю, головой достань до звёзд и воплоти мечту в реальность». Чем больше людей сейчас последуют этому совету, тем быстрее воплотят «прекрасное далёко» на нашей Матушке-Земле.

Желающие создавать своё Родовое поместье и получить подробную информацию могут позвонить по телефону 8-929-336-61-77 или написать на эл. адрес: [alb7457@yandex.ru](mailto:alb7457@yandex.ru).



тате творческого подхода в своём поместье возможность соблюсти принцип «всё, как в лесу», где всё растёт само собой, то есть с использованием замкнутой экологической системы.

Некоторые говорят, что для обустройства Родового поместья нужно слишком много денег. Но живую изгородь и лесопарковую зону можно посадить бесплатно. Достаточно собрать семена липы, рябины, лиственницы, голубой ели, берёзы, боярышника, кизильника, которые растут в городе. Нашим поселенцам предлагается не собирать семена, а просто выкорчёвывать деревца на землях с/х назначения вблизи д. Кубейнка.