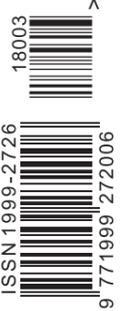


Родовая Земля

ПЕРВАЯ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 3 (164), март 2018 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>, F: www.facebook.com/groups/rodzem, VK: http://vk.com/rodovaya_zemlya



| | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| Памяти Фёдора Лазутина 4 | Экономика «Лесных садов» 10 | Огородные эксперименты поселенца 15 | Наше дело — правое! 18 | Жена — подруга, а не прислуга 25 | Акустические резонаторы Кавказа 29 |
|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------|----------------------------------|------------------------------------|

Там, где «спасаются» сердца



Ковчегу минуло 16 лет, совершеннолетие. Он помолодел на 40 детишек, рождённых здесь. Несколько подростков и юношей уже вылетели из родного гнезда, приезжают, возвращаются. Появились и первые могильные холмики в поместьях... Значит, пора подвести некоторые итоги.

На последнем собрании принято решение сменить название «экопоселение» на «поселение Родовых поместий», так, как именно оно и создавалось изначально. Поскольку Ковчег был одним из самых первых, то иных названий, как «экопоселение», в 2000–2001 годах ещё не было.

То, о чём мечталось тогда, частично или полностью воплощено в поселении и поместьях, накоплен огромный опыт совместной жизни на земле.

стр. 5





Международное некоммерческое потребительское общество (кооператив) «Экопоселение Кубейнка»

Форма № 1-1-Учет
Код по КНД 1121007

Цель: жить на Земле по Совести и в гармонии с Природой



■ Альбина Николаевна Русакова

координатор и председатель Совета
МНПОК «Экопоселение Кубейнка»
Тел. 8-929-336-6177,
8-983-612-1891,
эл. почта: alb7457@yandex.ru,
скайп: gusalohka11,
чат в скайпе — Кооператоры
и Евгений Горелов <https://join.skype.com/IdTmlfjDl>,
<https://vk.com/id426209776>

14 ноября 2017 года на базе экопоселения Кубейнка Красноярского края на основании Закона РФ № 3085-1 от 1992 года «О потребительской кооперации в РФ» было организовано международное некоммерческое потребительское общество (кооператив) «Экопоселение Кубейнка».

Цели и задачи:

1. Организовать обеспечение товарами и услугами населения без ростовщических накруток и налогов, тем самым способствуя выводу государства из кризиса.

2. Создать рабочие места, чтобы люди имели возможность обеспечить свои семьи, работая в сфере потребкооперации.

3. Создать дополнительные рычаги самофинансирования пайщиков.

4. Создать на базе МНПОК «Экопоселение Кубейнка» сеть центров повышения правовой грамотности населения по защите имущественных и гражданских прав по принципу РАЙПО в Советском Союзе (районное потребительское общество).

5. Создать благоприятные условия жизни и труда для простых граждан, дабы не отдавать различный чиновничьим структурам до 95% результата своего труда в виде налогов. Плюс обеспечить самих себя всем необходимым по низким ценам. В потребкооперации нет прибыли, а есть кооперативная выгода и нет дохода, а существуют паевые возвратные взносы, с которых налоги не берутся.

В потребкооперации предприниматель — не коммерсант, а социальный партнёр.

Потребкооперация — это защита от кризисов и залог достойной жизни народа.

Каждый осознанный гражданин может стать председателем кооперативного участка МНПОК «Экопоселение Кубейнка».

Кооперативные участки — центры повышения правовой грамотности населения по защите имущественных и гражданских прав.

МНПОК «Экопоселение Кубейнка» учреждено для осуществления деятельности без налогов, проверок и лицензирования. Так, согласно статье 3 Закона РФ № 3085-1 от 19 июня 1992 года: «Государственные органы и органы местного самоуправления НЕ ВПРАВЕ ВМЕШИВАТЬСЯ в хозяйственную, финансовую и иную деятельность потребительских обществ и их союзов, за исключением случаев, предусмотренных законами Российской Федерации». Поэтому многие удивляются, почему государство добровольно оставляет возможность не платить налоги и бояться проверок и претензий от налоговых органов. Скажем сразу: БОЯТЬСЯ ЭТОГО НЕ СТОИТ, ибо в самом законодательстве, в ст. 1 Закона «О потребительской кооперации в РФ», прямо говорится: «...Закон гарантирует потребительским обществам и их союзам, с учётом их социальной значимости, а также гражданам и юридическим лицам, создающим эти потребительские общества и их союзы, государственную поддержку».

Государству выгодно, чтобы социально важные вопросы граждане и юридические лица решали самостоятельно, своими силами. Именно поэтому потребительским обществам даются такие значительные послабления и льготы. Потребительский кооператив «Экопоселение Кубейнка» разрабатывает следующие целевые потребительские программы:

- Обеспечение населения продуктами питания по ЦЕНАМ НИЖЕ РЫНОЧНЫХ.

- Жильё по доступным ценам БЕЗ НАЛОГОВ.

- Услуги ЖКХ по минимальным ценам БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ в виде управляющей коммерческой компании.

- Дальнейшее образование детей по окончании школы.

- Отсутствие грабительских цен в детских садах и школах.

- Раскредитование.

- Защита имущества от ареста.
- Организация предпринимательской деятельности без налогов, проверок и лицензирования.

- Переход права собственности на имущество (недвижимость, автотранспорт и т. д.) без налога в 13%.

- Создание собственного семейного потребительского общества.

Международный некоммерческий потребительский кооператив «Экопоселение Кубейнка» уведомляет о своей деятельности в Красноярском крае и не только.

Мы приглашаем стать пайщиком — участником социально-ориентированной некоммерческой организации для успешного решения социально-бытовых нужд и вопросов. Это приобретение продуктов питания и промышленных товаров, различных торговых и бытовых услуг по более доступным ценам, чем в коммерческих магазинах. Такое становится возможным благодаря отсутствию налогов, которые заложены в самой стоимости продуктов и услуг, и за счёт прямого поступления товаров: от производителя или поставщика — к потребителю.

Обращаем внимание на то, что пайщиками МНПОК «Экопоселение Кубейнка» могут стать любые граждане города, деревни или села с 16-летнего возраста (не только из Красноярского края), как физические лица, так и индивидуальные предприниматели или юридические лица с разной организационно-правовой формой.

Однако участие в МНПОК «Экопоселение Кубейнка» платное, работает система взносов:

- вступительный взнос (150 руб.) подразумевает траты на оформление личного дела пайщика и вознаграждение-премирование организаторов ПК, которые организовали деятельность и потратили немало времени и средств на это. Это невозвратный взнос;

- паевой взнос (100 руб.) — это рабочий, лицевой счёт пайщика, который всегда пополняется при сделке обмена паями или, как более привычно звучит, при купле-продаже;

- членский взнос (ежемесячно по 100 руб.) устанавливается самим обществом пайщиков. Оплата идёт на уставную деятельность некоммерческой организации, а также на решение социальных во-

Федеральная налоговая служба СВИДЕТЕЛЬСТВО

О ПОСТАНОВКЕ НА УЧЕТ РОССИЙСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В НАЛОГОВОМ ОРГАНЕ ПО МЕСТУ ЕЕ НАХОЖДЕНИЯ

Настоящее свидетельство подтверждает, что российская организация
**МЕЖДУНАРОДНОЕ НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО
(КООПЕРАТИВ) "ЭКОПОСЕЛЕНИЕ КУБЕЙНКА"**

(полное наименование российской организации в соответствии с учредительными документами)

ОГРН 1172468067364

поставлена на учет в соответствии с
Налоговым кодексом Российской Федерации 21.11.2017
(число, месяц, год)в налоговом органе по месту нахождения Межрайонная инспекция
Федеральной налоговой службы № 26 по Красноярскому краю (2404) 2 4 5 2
Территориально обособленное рабочее место Межрайонной инспекции
Федеральной налоговой службы № 26 по Красноярскому краю в р.п.
Березовка)

(наименование налогового органа и его код)

и ей присвоен
ИНН/КТП 2404019748 / 240401001Заместитель начальника Инспекции Межрайонной
инспекции Федеральной налоговой службы № 23
по Красноярскому краю

Ф. Перушина



просов (без обложения налогами).

Также отметим, что в нашем ПК «Экопоселение Кубейнка» работает

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
СОЮЗ КОРЕННЫХ НАРОДОВ
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ «Свободные профсоюзы Красноярья», деятельность которого направлена на защиту и обучение правовой грамотности пайщиков ПК. Данный профсоюз оказывает услуги по раскредитованию населения, ставшего пайщиками, а также помогает в решении вопросов, связанных с незаконным арестом банковских счетов или имущества пайщиков, и многих других.

Надеемся, каждый сможет обратиться в преимущества потребкооператива, способного уже сегодня наладить и обеспечить достатком жизнь род-

ных и близких, достаточно прочитать ФЗ № 3085-1 «О потребительской кооперации в РФ».

Мы призываем стать участником потребкооператива «Экопоселение Кубейнка»!

ПК «Экопоселение Кубейнка» настоятельно рекомендует гражданам использовать механизм народного хозяйствования — потребкооперацию. В каждом кооперативном участке будет организован филиал профсоюза как мощный инструмент по защите имущественных и гражданских прав трудящихся.





В России вводится новый налог для дачников и жителей деревень



С 2018 года землевладельцы обязаны платить за хозяйственные постройки.

Министерство финансов с 2018 года ввело косвенный налог на придомовые строения для владельцев участков — физических лиц. Изменения касаются как дачников, так и жителей деревень. Теперь гражданин обязан платить за бани, дровяники, туалеты и теплицы.

Само постановление вступило в силу 16 мая 2017 года, однако узнать о новом налоге россияне смогли относительно недавно. Теперь, согласно постановлению № 03-05-04-01/29325 и ст. 406 НК РФ, владельцы участков, будь то пенсионеры или простые дачники, должны задекларировать свое имущество и платить налог. Его можно высчитать, используя таблицу, приведенную ниже.

Площадь каждого объекта не должна превышать 50 м². Теперь для наглядности рассмотрим один пример.

Владелец участка имеет на земле помимо жилого дома баню стоимостью более 300 тысяч рублей, две теплицы (100 тысяч рублей каждая), дровяник (150 тысяч рублей) и туалет.

Согласно таблице, такой фермер заплатит в конце года 900 рублей за баню, 200 рублей за теплицы, 150 за дровяник и 50 за туалет. Итого получается 1300 рублей. Все эти средства будут направлены в местный бюджет.

Пенсионерам скидки

Если участок оформлен на пенсионера, то одна хозяйственная постройка идет в подарок, за остальные будет взиматься плата. Также пожилые граждане освобождаются от налогов за дом. Все остальные заплатят полную стоимость.

Как будет проходить кадастровая оценка имущества.

Как и несколько лет назад, данная процедура произошла с квартирами, так и случится здесь. Инспекторы не будут ходить по участкам и вести подсчет стоимости каждого объекта.

За основу будет взят средний показатель по всем имеющимся данным, его поделают на количество участков, указанных в документе, и выведут сумму, которая и будет применяться ко всем владельцам земель и строениям.

<https://nevnov.ru>

За строения меньше 50 м² налог не надо платить

Вопрос: На земельном участке, предоставленном мне для са-

доводства (СНТ), я построил баню площадью 24 м². Должен ли я платить за неё налог на имущество (льготником по налогу я не являюсь)?

Ответ: Согласно п. 15 ч. 1 ст. 407 (Налоговые льготы) Налогового кодекса НК РФ, физические лица освобождены от уплаты налога на имущество в отношении хозяйственных строений или сооружений, площадь каждого из которых не превышает 50 м² и которые расположены на земельных участках, предоставленных для ведения личного подсобного, дачного хозяйства, огородничества, садоводства или индивидуального жилищного строительства.

Ваша баня имеет площадь менее 50 м² и расположена на земельном участке, предоставленном для садоводства. Поэтому вы попадаете под действие вышеназванной льготы и не должны платить налог на имущество.

А как это можно применить на практике?

А вот как! Надо взять землю в аренду, построить баню (площадью меньше 50 м²), оформить в собственность, а потом выкупить участок за 3% от кадастровой стоимости.

В итоге земля выкуплена за копейки, и налог за сооружение платить не надо!

P.S. По такой же схеме я собираюсь строить нежилой домик на полевом ЛПХ для выкупа земли 2,5 га в собственность. Проект на домик обошёлся в 15 тыс. рублей. Разрешение на строительство (земля-то с/х назначения) получено. Теперь стройка и потом оформление тех. паспорта на строение в БТИ — 6 тыс. рублей. Далее на основании наличия собственности на землю можно выкупить её в собственность. Налог на землю будет в несколько раз меньше арендной платы, а она составляет 528 руб. в год за 2,5 га с/х земли, что не особо много. Налога на домик, конечно, не будет, так как он 20 м². Зато мой проект ботсад уже защищён юридически и может быть передан по наследству.

<https://vk.com/permak77>

Приглашаем в поселение

Алтайский край, Красногорский район

Мы, коллектив единомышленников, создаём поселение в селе Калташ. Село отдалено от районного центра на 30 км (асфальтовой дороги 10 км и 20 км земляной), дальше деревень нет. Есть дороги и электричество 220–380 вольт. Местность интересная, холмистая, есть поля, лес, тайга.

Отличная база для медосбора и лекарственных трав. Богатое многотравье, прекрасные солнечные склоны. С водой проблем нет, можно сделать колодец, запрудить маленький ручеёк, ещё есть

родники. Рядом протекает речка Чапша, впадающая через 40 км в реку Иша.

В нашем коллективе собрались люди мастеровые, весёлые, все мы разные и между собой ладим.

Самое привлекательное для нас — это экологически чистый район, возможность организации самостоятельной базы для Родовых поместий.

Мы вас ждём!

Контактный телефон 8-983-393-0988.

Просветительский коммуникационный центр Родовых поместий «Сила знаний Пространства Любви»

Во второй половине 2018 года коллективом единомышленников будет сдан в эксплуатацию многопрофильный просветительский коммуникационный центр Родовых поместий «Сила знаний Пространства Любви».

В настоящее время заканчивается строительство двухэтажного особняка общей площадью 540 м², в котором будут располагаться пять квартир со всеми удобствами на первом и втором этажах для проживания главных специалистов, обладающих эзотерическими знаниями духовно-нравственного и художественного творчества в области прикладного искусства. Запланированы творческие мастерские, бассейны, сауна, душевые. Планируется построить в 2018 году тепличный комплекс, в том числе всесезонную оранжерею на 40,5 м², теплицу 20х5 м² и помещение для выращивания саженцев лекарственных растений.

В соответствии с генеральным планом строительно-монтажных и отделочных работ всё должно быть сдано в эксплуатацию до ноября 2018 года. Работа идёт по графику, с некоторыми обстоя-

тельствами задержки из-за отсутствия финансово-материальной помощи со стороны исполнительной власти Залегощенского района Орловской области.

Мне 83 года. На строительство уходит всё пенсионное обеспечение, помощь родных и единомышленников. Благо состоит в том, что найдено компромиссное решение по оплате труда в рассрочку на несколько месяцев вперёд.

Не откажусь от помощи волонтеров и жертвующих ради воплощения в жизнь идеи государственной важности.

Приглашаю к сотрудничеству всех заинтересованных в социально-культурной и просветительской деятельности. Объект готовится для проведения фестивалей, мастер-классов, семинаров, лекций и других мероприятий. Все организационные вопросы обсуждаются и решаются. Добро пожаловать!

Мой телефон для связи 8-920-081-9541 или через редакцию газеты «Родовая Земля».

С уважением

Наум Евсеевич МЕРХАСИН.

Орловская область,

Залегощенский район.

Госдума готовит новый закон о сборе грибов и ягод

Посещая леса, россияне собирают грибы и ягоды, а также валежник для растопки. Ранее законы, регулировавшие эту деятельность, были не в пользу граждан, но ситуация меняется.

В прошлом году на рассмотрение Госдумы РФ был предложен законопроект, разрешающий людям собирать валежник. В пояснительной записке к документу говорилось, что сбор поваленных деревьев помогает жителям в сельской местности отапливать свои дома, в которых используется печное отопление. Между тем из-за отсутствия самого понятия «валежник» в законодательстве его сборщики считаются преступниками, хотя вреда окружающей среде они не наносят.

В настоящее время документ вышел на финальную стадию подготовки к первому чтению. Его предполагается включить в повестку одного из ближайших пленарных заседаний нижней палаты парламента. Если новые поправки будут приняты, валежник будет

приравнен к недревесным ресурсам — таким, как грибы и ягоды. Об этом сообщил глава Комитета ГД по природным ресурсам, собственности и земельным отношениям, соавтор законопроекта Николай Николаев.

Депутат одновременно напомнил и о ситуации с грибами и ягодами: она также лежит в непонятном правовом поле. В соответствии с действующим Лесным кодексом, если человек хочет продать собранные грибы и ягоды, он должен арендовать участок леса минимум на 10 лет. Николаев называет это «несправедливостью» и «парадоксом». Он уверен, что людям необходимо дать возможность свободно реализовывать собранные грибы и ягоды. В настоящее время группа депутатов разрабатывает соответствующий законопроект. В Госдуме также подчеркивают, что документ не подразумевает введения налогов за подобный вид деятельности.

Анастасия БАРИНОВА.

www.nat-geo.ru

Встреча представителей поселений Родовых поместий «В согласии для процветания, образование для преемственности» 30-31 марта 2018 г.

Парк-отель «Ярославль», Ярославская область, п/о Красные ткачи
Встреча будет проводиться перед съездом «Родной Партии»

Формат проведения встречи:

- сонастройка, деловые игры; доклады участников;
- мастерские по согласию и образованию;
- свободное общение в формате «Открытое творческое пространство»;
- выступления бардов, танцевальная программа;
- завершающий круг, подведение итогов.

Заявки на участие направлять организаторам:

- по размещению участников — **Василию Кокорину** (yar.eco@mail.ru);
- по тематике мероприятия — **Алексею Канищеву** (me@alexvk.ru)





Мы говорим — Фёдор Лазутин, подразумеваем — Ковчег

Памяти Фёдора Лазутина, одного из основателей экопоселения Ковчег

■ Светлана Федотова

ПРП Ковчег, Калужская область

Эта статья была написана в июне 2012 года для издававшегося в то время в Ковчеге журнала «Ростки Ковчег», за два с половиной года до ухода Фёдора Лазутина. Не могу написать слово «смерть», потому что продолжаю чувствовать его мысли, витающие в пространстве Ковчеге, его под- сказки и предупреждения. Материал не был опубликован по просьбе самого Фёдора. Я тогда расстроилась, срочно написала в номер про другого ковчеганина. Теперь, спустя три года как Фёдора Лазутина не стало, эта статья публикуется в том виде, как была написана шесть лет назад.

Семья Лазутиных — Фёдор, Елена и двое сыновей, Михаил и Афанасий. Какими мы их видим в повседневной жизни нашего поселения? Ухоженное, цветущее поместье, тёплый гостеприимный дом, открытость и увлечённость новыми идеями, делами, готовность помочь, понять, рассказать сложности нашей жизни и ещё что-то такое неуловимое, что, как аромат цветущих растений, притягивает к себе всех, способных его почувствовать.

Мы говорим — Фёдор Лазутин, а подразумеваем — Ковчег, поселение с мировой известностью, грамотное, неистощительное лесопользование, естественное пчеловодство и ещё много чего полезного, важного, позитивного, что стало неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, привычной, а потому не всегда заметной, по достоинству оцениваемой. И как здорово, что они — наши соседи!

Как же появляются и формируются такие разносторонние, цельные, устремлённые люди?

Фёдор Лазутин родился 3 июля 1966 года в г. Краснодаре, в доме, заросшем виноградником, построенном дедом, куда его бабушка специально приехала с Севера, чтобы родить здесь сына, которого назвали в честь прадеда. Фёдор, прадед по бабушке, был крестьянином из-под Новороссийска, имел трёх детей и был до революции главным инженером элеватора. Он брал в руку зерно и мог рассказать о нём всё. Воевал в первой мировой, вернулся с войны живым, а дома жизнь спасла ему жена. Был голод, в дом ворвались белогвардейцы, перевернули всё в поисках хозяина, а хозяйка невозмутимо сидела в это время на сундуке, занимаясь каким-то делом. Этот крепкий сундук, спасший прадеда, до сих пор стоит в доме Лазутиных.

Бабушка Фёдора была убеждённой большевичкой, председателем сельсовета. Её направили на учёбу в Автодорожный институт в Питер, где она встрети-

ла своего будущего мужа Леонида, уроженца Воронежа, его отец был большевиком, революционером, был сослан на каторгу, а погиб в Гражданской войне. Сын Леонид продолжал дело отца, стал пламенным коммунистом, участвовал в создании колхозов, но не с помощью оружия и насилия, а убеждал, уговаривал людей объединяться. На одном из собраний деревенские жители сказали: «Будешь председателем колхоза — пойдём к тебе в колхоз».

Затем были крупные дорожные стройки на Дальнем Востоке, а в 1936 году — тюрьма по доносу. Дед ничего не подписывал, застенки, пытки, неизвестность... Беременная жена осталась без



жилья и средств к существованию, первые двое детей умерли от голода. С помощью друзей её переправили в Новороссию, где родился отец Фёдора Леонид Леонидович (мать не надеялась на возвращение мужа).

При Берии деда выпустили, он воевал в русско-японской войне, по штату всегда носил оружие. После ВОВ восстанавливал дороги в Литве, Краснодарском крае, строил шоссе Москва — Сочи. Они осели в Краснодаре, где дед был начальником дорожного управления.

Мать Фёдора родилась в Сухуми в семье кадрового военного. Дед был танкистом, офицером, воевал в ВОВ, контуженным попал в плен, в концлагерь, несколько раз пытался бежать. В 1943-м выпрыгнул из поезда в Чехии, где до 1945 года командовал партизанским отрядом. После войны — тюрьма, два года лагерей, выпустили, опять посадили, затем амнистия. Ему пришло сообщение, что поезд, в котором эвакуировались жена и дети, попал в войну под бомбёжку, и все погибли. Но родные каким-то чудом уцелели, и спустя много лет семья собралась вместе.

Родители Фёдора встретились в Москве, после окончания физико-технического института уехали на 35 лет на Север, в город Апатиты, занимаются до настоя-

щего времени наукой. До 17 лет Фёдор жил и учился в городе полярной ночи и северных сияний, выезжая на всё лето в деревню в Псковской области. С детства много читал, побеждал в олимпиадах и по стопам отца поступил в Московский физтех. Учился и парал-



мент жизни книга — «Уолден, или Жизнь в лесу» Т. Д. Торо. Итогом явилась новая революционная мысль — надо менять образ жизни. Заканчивая институт, Фёдор знал, что будет жить в сельской местности.

Через два года, оставив НИИ и перспективы научной карьеры, перебрался в сельскую местность под Троицком, основал артель из 7–8 человек. Занимались заказами на столарку, делали иконостасы для храмов. В артели были дружеские взаимоотношения, принятые правила, очень важным считал Фёдор, было возделывание огорода, сада.

Первая семья Фёдора не поддержала его идеи о жизни на земле, для рождения нового образа жизни не хватало чего-то — нового сознания. В 2001 году начался следующий этап жизни — знакомство с книгами В. Мегре, поиск единомышленников.

Первыми были Ивченко, Капустин, Новичковы. 12 июня у Выговского в Тарусе Фёдор встретил Лену.

Корни Елены — из деревень Ульяновской и Нижегородской областей. Бабушка прожила 90 лет, была старшей из восьмерых детей, распределяла обязанности по дому, хозяйству. Родилась Лена 30 января 1978 года в г. Дмитровграде, ходила в художественную школу, занималась спортом, мечтала об океанологии, геологии, любила жить летом на даче, но по совету родителей поступила на экономический факультет в Ульяновский филиал МГУ. В 1997 году прочитала только что вышедшую первую книгу «Анастасия». На четвёртом курсе полгода работала в Америке с детьми и в семейном бизнесе (на нескольких гектарах земли со своими козами, рестораном). Всё время собирала опыт для своей будущей жизни на земле. После института год проработала экономистом на успешном предприятии в Нижнем Новгороде и неожиданно для всех уехала в Москву. Версия для родных версия — поступление на двухгодичный курс МВИ в Академии народного хозяйства. Параллельно работала маркетологом в телеком-

муникационной компании и искала единомышленников.

Летом 2001 года Фёдор, Лена и их новые друзья нашли землю под поселение, сделали анализ почвы, зарегистрировали 19 августа Некоммерческое Партнёрство, выбрали Фёдора директором (а неформальным лидером он был всегда). Зимой еженедельно встречались в Коньково, разрабатывали документацию, и в мае 2002 года Лазутины с трёхнедельным сыном и единомышленниками выехали в чистое поле строить Ковчег. Осенью этого же года переехали из палаток в Общий дом, где зимовали М. Немков, С. Ивченко, М. Новичков, затем прибыла семья Ризвановых. Обсуждали идеи общинности, коллективности, Общего дома, собраний, правил.

«Современная идея, — говорил Фёдор, — это идея собственности: «Я могу себе это позволить». Она прижимает нас к земле, потому что в основе лежит страх эту собственность потерять. А любое движение, развитие подразумевает энергию свободы. Энергия свободы, развития, творчества возникает из нового сознания, в первую очередь это новые приоритеты: забота об окружающей среде, осознанный минимализм, приоритет духовного над материальным.

Первично — ощущение единства, семьи, коллектива. А база для общинности — это общие цели, распределение обязанностей, общее пространство, забота о котором выше индивидуальных целей.

На земле должны родиться люди с новым сознанием, новой, единой, целостной культурой. Культура — это совокупность разума, знаний, чувств, традиций. Это то, что удерживает общество, задаёт ему правильный вектор. Есть два вектора. В рамках грамотно построенного сообщества каждая личность развивается. Противоположный вектор ведёт к деградации каждого и общества в целом.

Ковчег сейчас на распутье, ему нужна альтернатива, нужен механизм появления нового, механизм решения конфликтов».

Елена Лазутина о будущем:

«Будущее — это дети с новым сознанием, способностями, умениями общаться с землёй, растениями, животными, с новыми ценностями, внутренней жизнью. Прошло десять лет... Хочется быстрого расцвета земли, а в Ковчеге сейчас этап накопления энергии на что-то созидательное».

Фёдор:

«Мне хочется большего. Задача — построить новую культуру. В Ковчеге собралось очень много хороших людей. И значит, у Ковчеге есть шанс».





Там, где «спасаются» сердца

Окончание. Начало на стр. 1.

Необходимое для жизни

Сейчас в Ковчеге проживает постоянно около 50 семей, построено свыше 70 домов, выкопано больше 50 прудов. Постоянно живущие обзаводятся теплицами, погребами для хранения урожая, которого с каждым годом становится всё больше. А вот бани есть не у всех, поскольку в 2006 г. была построена общая баня, которой до сих пор многие с удовольствием пользуются. В поселение подведено электричество, есть мастерские: столярная, слесарная, пилорама, автопарк необходимой техники для того, чтобы делать дороги. Сейчас наша дорога в Ковчег уже не такая страшная-ужасная, как написано на сайте, так что к нам стало возможным проехать на обычных легковушках, только с не очень низкой посадкой. Всё это сделано на средства самих жителей.

За 15 лет нами освоено очень много нужных профессий и навыков для жизни в сельской местности. Это происходит со всеми, кто начинает жить на земле, и это здорово! Мы порой не замечаем, привыкли к тому образу жизни, которым живём, считаем: чем тут гордиться, это же обычные вещи? И часто именно наши гости говорят нам о том, как много у нас сделано, насколько велик человеческий потенциал Ковчеге, чему мы могли бы научить других.

Внешняя деятельность

В поселении проводятся семинары, гостевые дни, ярмарки, кру-



ги поселений, посадки насаждений в районе, защита леса, участие в конференциях, «круглых столах», форумах, к нам приезжают интересные люди из всех уголков России и за границы, стараются поделиться своими наработками. Самое интенсивное обучение и развитие начинается происходить не в городах, а в поселениях!

Есть ячейка «Родной партии», продолжается оформление деревни Ковчег.

Культурно-образовательная деятельность

Постоянно действуют школа, кружки, студии, секции, различные краткосрочные проекты для детей и взрослых, практики и праздники. Наш Деревенский Драматический Театр «Малахит» выпустил 9 спектаклей, в труппе 27 актёров, взрослых и детей, на представления приезжают автобусами гости. Дети ежегодно участвуют в областных и Всероссийских музыкальных конкурсах, олимпиадах. Начинают складываться межпоселенческие образовательные связи.

Особенно зимой, когда природа, укрытая снегом, спит, энергия

творчества бьёт радужным ключом. Мы всегда смеемся, когда нам гости задают вопрос: «А что вы делаете в поместьях долгими зимними вечерами?» Какое благо, когда есть Общий дом, задуманный ещё Фёдором Лазутиным и построенный сообща.

Субботники

Три года назад появился такой проект, как обязательные субботники. В течение года их надо отработать шесть или оплатить неучастие. Многие ковчегжане добровольно отработывают, конечно, больше. Этот проект оказал мощное объединяющее, финансовое влияние на поселение. Много объектов было построено и отремонтировано благодаря субботникам. Это была идея Фёдора.

Есть у нас такая поговорка: «Есть человек — есть проект, нет человека — нет проекта». Она постепенно трансформируется: «Есть инициативная группа — есть проект». Например, благодаря инициативной группе и субботникам построено здание Совместной Закупки. Когда этот проект переходил в руки одного человека, снижалась успешность, начинались конфликты.

Система управления

Пять лет назад приезжала в Ковчег группа специалистов по преодолению кризисов и конфликтов из СПбГУ, сказавшая: «Нужна реформа системы управления». Сейчас в Ковчеге есть законодательный орган — это Общее собрание. А исполнительного органа нет, нет и механизма исполнения решений Общего собрания. После своего ухода с поста директора Фёдор Лазутин поддерживал создание Совета поселения. И было два замечательных периода, когда работал Совет, затем Правление. Сейчас этого нет.

Идея и система самоуправления коммуной А. С. Макаренко возвращается спустя почти 100 лет в виде западной социократии. Но там есть «подводный камень» — внешний мозговой центр. Несмотря на то, что в поселениях в основном намного меньше искусственного информационного потока и люди, в них живущие, постепенно освобождаются от догм, ложных установок и ценностей, всё равно делаются попытки управления извне, основанные на глубоко укоренившейся в сознании поговорке, что «Нет пророка в своём отечестве». Очень хочется

научиться слушать и слышать своих «пророков» в «своём отечестве».

И в связи с этим ещё одна важная мысль Фёдора: «Поселению нужен механизм появления нового». Вместе со стабильностью в устоявшихся поселениях начинает проявляться консерватизм под названием «лучше синица в руках», а для «журавлей», то есть новых идей, проектов (каковыми являются и сами поселения!), необходим механизм их реализации, внедрения. Шесть лет назад я не догадалась попросить Фёдора развернуть эту мысль, наверняка у него были идеи, как это сделать. Что ж, будем думать самостоятельно и действовать сообща.

Единомысленники

Вопреки распространённому мнению, что в Ковчеге давно нет свободных участков, они есть. Правда, их немного и все они уже с постройками и посадками. Так что у вас есть шанс стать нашими соседями. Рядом с нами есть поле для возможного расширения поселения или создания соседнего. Нужны инициативные единомысленники, особенно юристы.

Ближайший гостевой день для желающих вступить в Ковчег планируется на 28 апреля 2018 г.

Светлана ФЕДОТОВА.

ПРП Ковчег, Калужская область.

P. S. Для нас Фёдор Лазутин жив, потому что живёт поселение, созданное им, продолжают задуманные им проекты, растут деревья, посаженные его рукой.

Его душа в этом пространстве и в наших сердцах.

Своими добрыми помыслами и делами, творчеством, нашим единством мы продолжаем и развиваем то, что было заложено Фёдором, и знаем, что он обязательно к нам вернётся, потому что по законам Вселенной по-другому просто не может быть.



Всё возможно: жить вне города и заниматься любимым делом!



Несколько лет назад семья Симаковых переехала из Екатеринбурга в село Чусовое (Шалинский ГО) и поселилась в доме на берегу одноимённой реки. Здесь Ольга, мать троих детей, теперь занимается редким по нынешним временам ремеслом —

плетением детских колыбелей из ивовых прутьев.

— Когда мы с детьми несколько лет назад ходили по Чусовому и присматривали дом для покупки, я заглянула в окно одной из изб и сказала: «Наверное, здесь счастливые люди живут», — вспоминает Ольга. — Если бы мне, житель-

нице Екатеринбурга, лет в двадцать кто-то сказал, что я с удовольствием буду жить в деревне, то я бы посмеялась.

Мировоззрение молодой горожанки стало меняться после рождения первого ребёнка. Когда появилось желание приобщиться к народным промыслам, судьба послала и человека, который научил основам лозоплетения. Сегодня Ольга стала уже признанным авторитетом в своём деле — возглавляет Свердловскую областную общественную организацию «Союз мастеров Урала». Она уверена, что постичь основы ремесла по книгам довольно трудно. Не зря раньше ученики, прежде чем сами брались за дело, не один год выполняли черновую работу, наблюдали за работой наставника. Вот и старшую дочь Настю мама до плетения допустила не сразу — только лет в 11, уже после переезда в Чусовое. Сейчас у младшей Симаковой уже получаются какие-то простые вещи, а мастерство — дело наживное. Средняя, Василиса, которой сейчас 10 лет, к маминemu ремеслу пока не про-

являет интереса, а вот четырёхлетний Станислав постоянно вертится под рукой во время работы, а то и уснёт в ещё не доделанной матерью колыбели.

— Конечно, корзинки, хлебницы и прочие предметы домашней утвари я тоже плету, — говорит Ольга, — но колыбели, которые в народе называли люльками да зыбками, — особая история. Это не просто кровать, где укачивают грудных детей. Не зря же у этого слова есть более широкий, сакральный смысл — начало начал, место зарождения чего-либо, например: «Земля — колыбель человечества». Люлька известна большинству народов мира — как подвесная, так и на опоре-качалке. Раньше для изготовления люлек использовали дерево (дощатые, долблёные), кожу, верёвки, ну и ивовые прутья. Кстати, сами по себе колыбели считались мощным языческим оберегом, существовало поверье, что в подвешенной люльке дитя находится под покровительством небесных сил.

Сейчас интерес к традиционной культуре повышается, растёт

спрос и на подобные предметы. Люльки Ольги Симаковой покупают не только в регионе, но и за его пределами. Мало того, всё больше люди хотят быть не просто заказчиками, но и приложить руку к изготовлению колыбели. Недавно за этим приезжал будущий дедушка из Ханты-Мансийского округа, скоро ждут ещё одного такого гостя.

Важная часть производственного процесса — это баня. Здесь в баке для горячей воды запариваются ивовые прутья, после чего кора с них снимается легко, а сами они становятся податливыми. Плести надо, пока прутья не высохли. Ивовый же отвар лозы используют для помывки, ведь он обладает целебными свойствами, а кору с прутьев после дополнительной обработки — для дубления досок, для защиты их от гниения и насекомых.

Обыкновенная ива, во множестве произрастающая по берегам Чусовой, для плетения не подходит. Нужны специальные сорта — краснотал и ива Сукачёва, они растут, например, в селе Трёка, что в 30 км от Чусового. Заготовка лозы ведётся ближе к зиме: и высоты набирают посадки, и хранить в снегу лозу лучше всего — меньше сохнет. Так что самый сезон у мастеров плетения ещё впереди.

Дмитрий СЕВКОВ.

Фото: **Владислав ЛУКАНИН.**

<http://lubludachy.mirtesen.ru>

Деревня стала родным домом

Два года назад, а точнее 14 марта 2016 года, как я, городской житель, не знавший особенно элементарных вещей деревенского быта, переехал из города в деревню.

Начну с причин, которые привели к этому сложному изменению в личной жизни: работа на чужого дядю с недостаточной оплатой труда; зависимость от городской технократии и ЖКХ; сложные отношения с родственниками; катастрофическое состояние здоровья: не мог самостоятельно передвигаться на расстояние более 1 км — одышка, боли в ногах, остановка и отдых.

Я был поставлен перед выбором — изменить свою жизнь или уйти из этого мира.

Один врач сказал мне правду, что ещё немножко — и всё, я приеду на свою последнюю в этой жизни остановку, что осталось совсем немного для последнего выхода.

А тут неожиданный кризис 2016 года, который дал мне очередную пинок в жизни. Нервы, переживания за завтрашний день. Дальнейшее ухудшение здоровья. Настал критический момент, когда стало уже невыносимо тяжело. Тогда стал думать о своей жизни, о целях и желаниях и понял, что главное — не деньги. Главное — здоровье, которого уже нет в мои совсем ещё молодые годы.

С этого момента появилось желание изменить свою жизнь и переехать жить в деревню. К этому ответственному шагу шёл целых два года. Были сомнения и переживания — как жить в деревне? Смогу или нет? Стоит ли это делать?

Сомнения были преодолены, и вот 15 августа 2016 года я в деревне. Всё в диковинку: и воздух, и атмосфера. Здесь на всё смотришь как-то по-другому. В деревне жизнь другая, размеренная, без



городского шума, толкотни, постоянных психов, нервов и стрессов.

Когда переехал жить в деревню, немного растерялся: сразу появилось много дел, за которые необходимо было браться, а не радоваться прелестям деревенских просторов и природы. Первоначально я вообще не понимал, что делать, с чего нужно начинать. Скоро зима. Дров и угля нет. Где брать — неизвестно. Стал спрашивать. Купил рубленные дрова, но складывать нужно самому. Привезли уголь — пять тонн. Надо занести в угольник. А как это тяжело первоначально!

Как тяжело каждый день носить дрова и уголь, особенно городскому человеку. Болит всё тело, к вечеру чувствуешь себя полностью разбитым. Утром не можешь пошевелиться. Отдохнёшь день, и мучения начинаются сначала. И начинаешь думать: ради этого ли ехал жить в деревню? Где наслаждения от чистого деревенского

воздуха? Ведь, начитавшись множества сайтов о деревенской жизни, представлял жизнь в деревне каким-то благом, свободой. А здесь такое: ежедневная работа...

Теперь это всё в прошлом. За год жизни в деревне я сильно похудел и окреп физически, стал здоровее и выносливее. Все проблемы со здоровьем прекратились. Про боли и проблемы даже не вспоминаю, поглощая сладкое. За это время ни разу не болел, не обращался в больницу. У меня нет даже медицинского полиса. Считаю, что сейчас он мне не нужен.

Что научился делать

В деревне много работаю. Освоил общение со свиньями и с домашней птицей. Огород стал любимым местом отдыха. А колка дров — деревенской забавой и развлечением. И самое главное — стал уверенным в своих силах и возможностях. Ведь согласитесь,

в частном доме, где отсутствует центральное отопление и стоит печь, с успехом и улыбкой обогревать деревенский дом нужно стараться.

Научился очень вкусно готовить. Отлично получается делать домашний творог, сгущёнку. Гости только обливаются. А своими заготовками на зиму горжусь. Ведь для бывшего городского жителя консервировать и выдумывать различные рецепты — это уже много.

Свобода

Пришло понимание того, что в жизни человека деньги не главное. Главное — это свобода, быть счастливым человеком, делать то, что хочешь, а не зависеть от обстоятельств жизни и чьих-то желаний.

Здесь, в деревне, постоянно испытываешь удивительное чувство свободы. У тебя может не

быть много денег, но ты счастлив, с удовольствием кушая свои экологически чистые продукты, выращенные на огороде.

Оказывается, многого для жизни человека и не нужно. Сейчас смотрю на себя со стороны и понимаю, что был потребителем. Гнался за всякими вещами, которые вовсе не нужны, просто тратил честно заработанное на всякую ерунду и впоследствии складывал всё это ненужное в кладовках, шкафах. В квартирах горожан хранится столько всего ненужного, без которого можно запросто прожить.

Научился считать деньги. Просто считаю все покупки, их стоимость; подсчитываю свой бюджет и считаю расходы. Обратил внимание, как обманывают в магазинах, не важно, в городе это или в деревне. Обсчитывают «случайно» везде и неоднократно. Недавно в деревенском магазине при покупке гвоздей стоимостью 69 рублей продавцы запросили за товар 159 рублей. Случайно ошиблись. А раньше и не заметил бы.

В деревне прожить можно и на 5000 рублей в месяц при наличии своих овощей и мяса, с оплатой коммунальных услуг и без излишеств.

Почему остаюсь здесь жить

Многие спрашивают, не хочу ли я вернуться в город. Сейчас, прожив в деревне два года, не понимаю, что мне делать в шумном городе. Деревня стала моим домом, я уже привык к деревенской жизни и деревенскому быту, труду и личной свободе. Как можно свободного и счастливого человека загнать обратно в городскую клетку?!

По моему мнению, сложные времена легче пережить в деревне. Это подтверждают известные аналитики и экономисты, а также сама жизнь.

<https://vk.com/derevenskayagiznj>



А счастье его — от печки

Белорус Алексей Бамбизо с любовью кладёт на Сахалине русские печи, кирпич для которых привозит из Витебска

Бывший инженер-программист из Минска оставил работу, о которой мечтают миллионы, и перебрался в Южно-Сахалинск. Сейчас он живёт в маленьком домике у самого синего моря, печёт вкусный хлеб, пьёт родниковую воду, играет на гармошке и считает себя самым счастливым человеком на свете.



Как на картине Айвазовского

Белоликая метель накрыла Сахалин очередным циклоном. Казалось, что на небе кто-то большой и сильный разорвал большую перину, снег сыпал и сыпал. Заснеженный Корсаков был тих и малолюднен, недалеко от города притаился дачный посёлок, в котором мы, изрядно поплутав, всё-таки нашли дом Алексея Бамбизо.

Если бы мне кто-то сказал, что так бывает, я бы не поверил. От дома сто метров берёзового перелеска — и ты стоишь на крутом утёсе, с которого открывается фантастический вид на Анивский залив сурового Охотского моря. Свинцовые волны на горизонте слипаются с пасмурным небом. А по ночам здесь огромные звёзды заглядывают прямо в море. Красота — глаз не оторвать!..

Рядом, прямо из-под корней деревьев, из плена земли, вырывается источник с хрустальной водой. К нему Алексей провёл рукотворный водопровод и от него питает своё жильё родниковой водой.

— Бамбиза — это чисто белорусская фамилия, у нас в Беларуси полдеревни было Бамбиза. Но у меня на конце фамилии буква «о». Видимо, когда-то писарь ошибся, — в русую бороду улыбается Алексей и продолжает: — Бамбиза в переводе с белорусского означает верзила, здоровяк.

Его отец — советский офицер, поэтому половина Лёшиного детства прошла на Сахалине, вторая половина — на Гомельщине. После окончания школы Алексей поступил учиться в Белорусский госуниверситет информатики и радиоэлектроники. Будучи студентом, дважды пустился в путешествие из Минска до Южно-Сахалинска. Автостопом.

— Это было очень интересно, романтично, самое главное — это классная школа общения с людьми, которую я бы назвал целым институтом психологии, — говорит Алексей. После окончания университета он, поколебавшись, принял решение уехать на Сахалин.

Здесь, на острове, Алексей Бамбизо нашёл себе работу, о которой мечтают миллионы: специалист по IT-технологиям работал в крупнейшей на востоке России нефтедобывающей компании. Более чем достойная зарплата, частые командировки по миру, завидный социальный пакет. Вахтовый метод работы в комфортабельных условиях, график оставлял свободной половину года!

Стихия — огонь

— Огонь всегда был моей стихией. Могу на него долго смотреть, при этом испытываю состояние полного комфорта, — говорит Алексей. Незаметно для себя он заинтересовался технологией кладки печей, свободное время не жалел на посещение сайтов и форумов печных дел мастеров. Увлёкся!

— Печка же — основа жизни, душа дома, я попробовал сложить русскую печку — получилось, более того, мне это дело очень понравилось, — убеждённо говорит Алексей.

Он принимает решение, которое не поняло большинство из его окружения. Городскую квартиру сменил на загородный дом в дачном посёлке, где на зиму отключают электроэнергию, и уволился из компании, работать в которой для многих — мечта несбыточная.

Он говорит, что современному мужчине жить в городских «сотах» просто вредно. Некуда и не-



где применить свои силы и навыки. «Как в городской квартире можно работать с глиной, камнем, деревом?»

Его дом внутри полностью отделан деревом, даже ванная, и та деревянная! Ни сантиметра пластика. Царица дома — русская печь, любовно сложенная Лёшиными руками. Аккуратная, из красного кирпича, с модным термометром у заслонки, бока её долго и крепко держат тепло. Он её топил раз в сутки, и этого хватает для тёплой жизни в суровую пору сахалинской зимы. Хозяин уверяет, что все микроволновки мира меркнут перед её величием русской печкой.

Алексей уверен, что деньги и материальные блага — не те ценности, ради которых стоит тратить жизнь

— В горшок с вечера насыпаем крупу, заливаем молоком, добавляем щепотку соли и сахара, ставим в печку. Утром просыпаемся, а у нас горшочек ароматной, разваристой каши, — говорит Алексей.

Выпускник технического университета Беларуси, он свой дом сделал полностью цивилизованным. Электроэнергию получает от солнечных батарей, и её хватает на все бытовые нужды. А ещё он своими руками построил баньку с

печкой-каменкой, пышущей паром. В баню насос качает родниковую воду...

— Понимаете, деньги и материальные блага — это не те ценности, ради которых стоит потратить жизнь. Работа даже в престижном офисе часто походит на элитарное, но всё-таки рабство. Ценности — это когда ты развиваешься и внутренне растёшь, — убежден он.

Сегодня его жизнь — это русские печи. Очередь к печнику с университетским образованием растянулась на месяцы. Его клиенты — люди, вышедшие из деревенского детства, корневые, которые помнят печь на генетическом уровне.

Печник Бамбизо — человек безмерной внутренней свободы. Он сам выбирает, с кем ему общаться. Если по каким-то критериям ему некомфортно работать с заказчиком, откажет.

— Спасибо, я проживу и без этих денег, внутренний комфорт дороже всего, — говорит он.

Неожиданная проблема, с которой столкнулся мастер, — найти на самом большом острове России качественный кирпич. В это трудно поверить, но часть своих печей он сложил из белорусского кирпича. Наладил его поставку из Витебска.

— Качество великолепное, несмотря на длинную дорогу и дополнительные затраты, с ним работать выгодно, — поясняет Алексей. Он над каждой печкой корпит и колдует по несколько дней.

— Если что-то мне не понравилось, разберу и переделаю, печка должна греть равномерно сверху до низу, — говорит Алексей Бамбизо. Он убеждён, что иметь дело с печным кирпичом могут только люди с определённым складом ума: «Работа очень кропотливая, и если она тебе не по душе, то толку не будет».

Если в доме русская печка, то зимой воздух не пересушивается, а летом никогда не будет изнуряющей духоты. И здесь всё отрегулирует печное чрево.

Гармошка — как состояние души

Сахалинский белорус в своей печи печёт замечательный хлеб, рядом с которым все брендовые сорта просто отдыхают. Чёрный, ароматный, вкусный!.. С пахучими семенами подсолнечника. Боль-

шую часть его выпечки разбирают друзья.

Несколько лет назад у Алексея Бамбизо появилось ещё одно увлечение — гармошка! Сегодня их у него семь штук, от маленькой тальяночки до видавшей жизнь хромки.

— Гармошка — это же душа славянская. Как её можно не любить? — недоумённо восклицает Алексей. Талантливый человек талантлив во всём. Он научился играть на гармонии и даже угостил нас хитовым «Старым клёном» в собственном исполнении. Голос у него грудной и очень приятный.

Не так давно в его доме появилась Ольга. Красивая, с фигурой горянки, молодая женщина, которая решила блага городской цивилизации поменять на жизнь в доме с солнечными батареями.

— Мы с Лёшей были знакомы давно, но близкими наши отношения стали отнюдь не сразу. Мне с ним очень комфортно, после тяжёлого рабочего дня приезжаю сюда, а тут огонь в печи горит и огромные звёзды над морем. Жизнь сразу становится другой, — улыбается Ольга.

Впереди у них громадьё планов, к Алексею уже записалась густая очередь на изготовление русских печей. Недавно он вернулся с Алтая, ездил туда к другу и сложил там русскую печку. За другое он и не берётся.

— Камин делать не буду, а печку с удовольствием. Понимаете, камин — это декор, а печка — душа дома, — говорит он. Утверждает, что ему хватает денег на жизнь, он не платит по кредитам и за коммунальные услуги. При первой возможности обязательно съездит в белорусский Мозырь, к 90-летней бабушке, которая всю жизнь проработала сельской учительницей. Тепло русской печки в Лёшиной душе появилось благодаря ей.

— Счастливы ли я? Знаете, когда птица летит, она же не задумывается, как она летит. Как только задумается об этом — сразу упадёт. Так и я. Просыпаюсь — и мне просто хочется жить. И я живу именно так, как мне нравится, — мудро заметил Алексей.

Вот такая счастливая жизнь. От печки.

Александр ЯРОШЕНКО.
Фото: **Виктор ДРАЧЕВ.**
«Российская газета»,
№ 28, 09.02.2017 г.



Вымирание отменяется

Как городской учитель переехал в умирающее село и без денег начал творить там чудеса

Весной 2016 года в селе Большая Дергуновка Самарской области случилось невиданное: впервые за долгое время здесь официально стало на одного человека больше. Из города Кинель приехал учитель истории Михаил Власов и прописался в старом деревянном доме на Заречной улице. Точнее, сразу в двух домах.

Скоро произошло ещё одно чудо: у Дергуновки появилась статья в «Википедии». А ещё через некоторое время свежими красками засветилась старая, насквозь проржавевшая детская площадка в центре села. И на этом чудеса не закончились.

Михаил нагрелся в Дергуновку внезапно и как будто нечаянно. Жил-был, учил детей, мылся в ванной, пил с друзьями пиво, а потом всё достало. Что именно заставило Власова уехать к чёрту на кулички, он объяснить нормально не может. «Такое было ощущение несвободы, бессмысленности всего. Многие мои друзья покупают в ипотеку бетонные стены и ночуют в них для того, чтобы работать, и работают, чтобы оплачивать жильё. Это не мой сценарий. Захотелось построить свой мир, играть по своим правилам, жить свободно. Свобода — это не когда у тебя всего много, а когда ты можешь от всего отказаться. От большего дохода в пользу меньшего, от шмоток, вещей разных. В деревне тебе много не надо, там можно быть свободным».

Повлияло и то, что работа в школе не приносила удовлетворения.

Осознав, что бороться с системой он не хочет, Власов уволился.

Увольняясь, уже знал, что уедет в деревню. Дело было не только в школе. Бросать было некого — родители и близкие родственники умерли. Дорожить особенно было нечем. «Я просто понял, что жизнь — одна. И вот эту, единственную, я живу неправильно. Я знал, что одному будет трудно, но можно ведь хотя бы попытаться».

И Миша начал пытаться: продал квартиру и стал искать домик в деревне. Требования были жёсткие: печное отопление плюс 3G. Нашёл объявление: два дома в селе Большая Дергуновка, на берегу реки, 300 тысяч рублей, 90 соток. Приехал посмотреть и обалдел: огромный участок, два крепких дома, интернет 3G и печь — как заказывал. Купил и переехал. И только потом испугался.

Весна на Заречной улице

Название Дергуновка произошло от слова «дергуны» — так прозвали первых переселенцев в эти края, которые, не успев обжиться, «дёрпали» хлеб и сено у жителей соседней деревни. Сегодня дёргать в Дергуновке нечего и некому. В 1907 году в селе насчитывалось 10 000 человек, сейчас живёт 300–400. От хозяйств, стад и распаханных гектаров почти ничего не осталось. Два небольших

частных фермерских хозяйства, кое-кто держит корову и лошадь, по главной улице шатаются курицы, местами надрываются петухи. Музей и школа закрылись, немногочисленные школьники ездят на автобусе в райцентр. Есть Дом культуры, в нём проводят праздники и дискотеки. И если на праздники народ ещё как-то собирается, то по вечерам диско-шар освещает пустой танцпол: молодёжь предпочитает распивать пиво неподалёку.

В селе есть несколько магазинов, самое необходимое завозят.



От Самары до Дергуновки 90 километров. И потом ещё нужно через всё село пробираться полями и огородами до окраинной улицы Заречной, там и располагается «имение помещика Власова». Рядом ещё несколько жилых домов. Все остальные — пустые, брошенные уехавшими или умершими хозяевами. В общем, глушь, как Миша и хотел.

Прежде всего учитель начал делать ремонт в доме: снял старую краску с пола, стен и окон. Снёс стену — сделал студию. Всё выкрасил в бело-голубой. Навёл порядок, раздобыл у местных старую мебель. В сених установил «телевизор с каналом Дискавери»:

вырубил оконный проём и застеклил. Затем взялся за дом поменьше. Привёл в порядок туалет-будку. Она без двери, сидишь и созерцаешь живую природу. В дальнем углу участка — сад. Миша планирует здесь устроить летний кинотеатр для местных. Проектор есть, звук есть, экран тоже.

Огородник из Миши не очень — дома дохли даже кактусы. Но сегодня на окнах рассада — разобрался, что к чему. Во дворе под ногами путаются куры. Они все одинаково рыжие, но хозяин различает. «Вот это курица Лох — она одна всегда гуляет, с ней никто не дружит. Это курица Главарь. Она



первая и единственная научилась перепрыгивать через забор».

В доме в сундуке лежат утята — недавно «приехали». Из-за бани вышагивает серо-белый кот Кефир. Ещё из живности у Миши была корова, но недолго. «Лютая попала. Только привезли, она ночью ушла в побег. Я её нашёл в стаде, но загнать обратно не получилось. Неделию сюда пригнать пытались, она бодалась и не давалась. В итоге к кому она прибилась, тем её и продали. Что-то мне больше корову не хочется. Коня бы!»

Пока обустраивал дом и территорию, думать о том, что дальше и вокруг, было некогда. А когда осмотрелся, увидел обыкновенное вымирающее село. Ещё лет тридцать — умрут последние старики, молодёжь уедет. Миша понял: надо что-то делать, как-то спасти всё то, что осталось. Потому что жалко. И потому что самому здесь жить.

В прошлом году Власов провёл лето в Самаре, на фестивале восстановления исторической среды «Том Сойер Фест». Самые обычные горожане в качестве волонтеров три месяца восстанавливали четыре деревянных дома. А Миша был координатором. Вдохновившись этим опытом и понимая, что в будущем Дергуновку ждёт только упадок, Миша решил вмешаться в печальный ход истории.

«Дергуновка навсегда»

Власов рассуждает просто: люди уезжают из села, потому что здесь нечего делать. Работы нет, школы нет, отдыхать негде — тоска и запустение. Оживишь село — поедут люди.

Любые, даже небольшие перемены к лучшему будут привлекать людей. Они начнут приезжать и перестанут уезжать, — рассуждает Миша. — Важно сделать так, чтобы люди увидели, что можно жить в деревне. Сегодня наука и техника нам многое позволяют. Есть интернет — можно работать удалённо, есть электроинструмент, техника, автомобили у каждого второго. Если в село будут приезжать нормальные, думающие молодые ребята, можно здесь создать хорошие условия для жизни.

Оживлять село Миша начал через интернет и создал в ВКонтакте группу «Однажды в Большой Дергуновке». Стал публиковать интересную информацию о селе и собирать истории и материалы у местных жителей.

«Дорогие дергуновцы, очень хотелось бы, чтобы вы оставляли информацию о вашем родном селе. Интересно вообще всё: легенды, байки, происхождение местных названий, особенные словечки, фото пейзажей, фото жителей и села разных лет, ваши личные впечатления от жизни здесь», — написал Власов в группе. И пошёл знакомиться с бывшим директором музея. Всю музейную коллекцию — фотографии, вырезки из газет, письма — после закрытия музея убрали в коробки. Миша попросил разрешения всё отсканировать, чтобы выкладывать в группу. Так музейный архив стал электронным, а местные жители начали каждый день открывать для себя село заново.

Для загрузки фотографий и документов нужно много денег на интернет. Миша честно написал об этом в группе: мол, товарищи, обещаю вас радовать информацией, но киньте денег на «Мегафон». И люди кинули — прислали на карту, кто сколько может. Увидев такую активность, Вла-



сов осмелился шагнуть дальше. Придумал несколько проектов по развитию села и создал ещё одну группу — «Дергуновка навсегда». Там написал про всё хорошее, что есть в селе и что непременно нужно привнести в порядок. Так появилось несколько проектов.

Проект первый: покраска детской площадки.

Детских площадок в Дергуновке три. Старые, ржавые и неприметные. Их не красили со времён возведения. Власов объявил сбор добровольцев и денег на краску и кисти.

Проект второй: стрит-арт.

В Дергуновке много брошенных домов и строений. У всех на виду стоит непонятного назначения бетонный короб без крыши. Выглядит страшно, но можно превратить его в арт-объект. Объявлен «конкурс на лучшую идею для оформления короба». Второй этап: сбор денег на краску и собственно творчество.

Проект третий: восстановление элеватора, создание музея.

Заброшенный деревянный элеватор — сердце и символ Дергуновки. Программа-максимум: сделать здесь музей села и пространство для лекций и других мероприятий. Программа-минимум: благоустроить территорию вокруг элеватора (срезать траву и кусты, высадить цветы).

Проект четвёртый: фильм.

В Дергуновке живут клёвые люди. И сама Дергуновка тоже клёвая. Для презентации и популяризации села нужен фильм, который будет распространяться в «интернетах».

Том Сойер из Дергуновки

По Мишиному замыслу реализовывать все проекты должны жители села, нынешние и уехавшие. Помогать деньгами и руками.

Постепенно на карточку начали приходить деньги от жителей — 100, 300 рублей. Замглавы района перечислила тысячу. Как-то по дороге из магазина Миша встретил местную жительницу, художницу Любу Шаргину. Женщина заявила, что хочет участвовать в проекте и сама купит краску. «Я повесил объявление, написал, когда собираемся красить. Люди его полайкали. В назначенный день и час мы пришли... вдвоём».

Расстроились, но начали красить. Мимо на велосипеде ехал парень. Увидел Мишу с Любой, остановился. «А можно посмотреть?» — «Можно поучаствовать!» Начали красить втроем. На горизонте появился ещё один пацан. Притормозил, попросился, получил кисть. Потом подошли ещё двое ребят. Присоединилась женщина. Через несколько часов площадку выкрасили в несколько слоёв. А заодно траву и одежду маляров. На всё про всё ушло 1,2 тысячи рублей.

Через несколько дней Миша увидел, как возле магазина местная жительница красит качели. Власов присоединился. Подошли знакомые мальчишки. «Я им говорю: «Парни, деньги остались, пойдём скоро красить вторую площадку». Они: «А мы её уже покрасили!» Оказалось, им так понравилось красить, что они какую-то бабushку раскрутили на краску и покрасили всё сами. В итоге к 8 мая все площадки у нас оказались покрашены».

Кому это надо

Юрист Любовь Шаргина купила дом в Большой Дергуновке в 2012 году. С тех пор они с му-

жем живут на два дома: половину времени проводят в селе, половину — в Самаре. Два года назад, выйдя на пенсию, женщина вдруг начала рисовать: пишет картины (в основном пейзажи) и портреты. На творчество её вдохновили сельские виды: как и Власов, она влюбилась в степь, закаты и каждую мелочь вокруг. Люба — главный союзник Миши во всех начинаниях. Правда, настроена женщина куда менее оптимистич-



но, потому что живёт в селе дольше и людей знает лучше.

«Здесь люди другие. Инертные. Мало кому что-то надо. Когда я собралась красить площадку, соседка с искренним непониманием спросила, на кой мне это надо. А Миша предлагает тюльпаны у нас тут сажать! Людей к этому привлечь пытаются. Да какие тюльпаны, когда мы на покраску площадки народ собрать не смогли!»

Несмотря на некоторое уны-



Если разбитое починить, то починятся и другие... Вот элеватор! Чтобы восстановить его, нужно очень много денег. Я пока не понимаю, где их брать. Но наверху, вот тут, можно своими силами сделать музей. Я уже поговорил с главой: элеватор ничей, никому не нужен...

Едем к школе. Здание заброшено недавно, но внутри через пыльные стёкла видна разруха. Вместе со школой закрылся и единствен-



ный в селе спортивный зал. Власов обсудил с главой возможность возобновить работу спортзала — под свою ответственность. В определённое время он будет открывать школу и играть с местными в волейбол и баскетбол. Дергуновцы инициативу поддержали, Миша уже купил мячи.

— А сами жители не пробовали проявить инициативу, попросить открыть им спортзал? — спрашиваю Власова. — Это же элементарно!

— Думаю, им просто в голову это не пришло... Никто и подумать не мог, что школу можно открыть, раз её уже закрыли. Если бы я такое в городе пытался проверить, вряд ли что-то бы вышло. Не разрешили бы или попросили взятку. А здесь легко удалось договориться. Я знаешь, как с главой села познакомился? Он меня на флюорографию отвёз на своей машине. Он тут периодически стариков по врачам развозит, дрова таскает... Ко мне на новоселье с пивком пришёл. В каком городе ты такое увидишь?

Теория починенного окна

— Слышали про теорию разбитого окна? Если одно окно разбить, постепенно разобьют все окна, — говорит Власов, ведя нас к элеватору. Заброшенное деревянное здание выглядит жутко и внушительно. — А я вот придумал теорию починенного окна.

Сумасшедший сектант

Когда Власов идёт по Дергуновке, народ шушукается. Много ли сумасшедших во цвете лет переезжает сюда в одиночестве из города? Кто-то называет его сектантом, кто-то — беглым преступником. Даже козы поднимают головы и подозрительно смотрят ему вслед. Миша не переживает, Миша потихоньку знакомится.

Баба Рая и дядя Лёша Усачевы, 80-летние старики, живущие через дом, городскому учителю удивляются. «Всё время один. Молодой парень. Мы переживаем, что ему тяжело и скучно, а он радуется чему-то».

Дядя Лёша познакомился с Мишей в день его переезда в село. Миша ломал голову над тем, как перевезти в дом вещи (нормальной дороги до дома нет, проедет только трактор), а мимо ехал старик на лошади. Предложил помощь. Перевёз. Так завязалась соседская дружба.

Днём баба Рая и дядя Лёша отдыхают на крыльце своего старого дома — картинка из сказки. Вокруг разгуливают куры, в ногах на солнце жмурится кот. Неподальку бьёт копытом лошадь Настя — главная семейная ценность.

Старики живут (это слово они больше не используют, говорят исключительно «доживаем») в Дергуновке всю жизнь и помнят, какое большое было село. «Вместо вот всех этих кустов были дома. Много домов. В каждой семье дети — по два, по три ребёнка. А сейчас одни старики остались, и те умирают один за другим».

Дети и внуки зовут их в город — зачем здесь прозябать? Но они отказываются. «На своей родине хотим умирать. Тут всё своими руками сделано, жалко бросать. Доживём поменьше».

— Зимой здесь жутко, — говорит баба Рая. — Раньше мы к соседям ходили в гости, а теперь не к кому ходить... Мы-то ладно, Мишу жалко. Людей-то никого тут нету... Мы ему как можем помогаем. На нашей машине, Настеньке, ездим с ним за водой. А он помогает нам.

Недавно Миша написал заявку на свой первый грант — знакомые рассказали о конкурсе фонда Тимченко «Культурная мозаика малых городов и сёл». Власов договорился с ДК, написал проект, согласовал его с районным управлением культуры. Идея в том, чтобы исследовать село, привлечь к его развитию молодёжь. «Хочу фотоаппарат купить, диктофоны, микрофоны. Буду привлекать детей к освещению и узнаванию истории села. Они будут брать интервью у местных жителей, снимать видеоролики. Всё это будем выкладывать в интернет. Проведём фестиваль по благоустройству села, «круглые столы» с участием специалистов, которые будут учить местных активистов делать и развивать проекты».

Миша очень надеется на грант. Появятся деньги и поддержка — будет больше энтузиазма и возможностей.

Учитель заваривает чай, туда-сюда по двору снуют крепкие парни. Один из них недавно стал Мишиным бизнес-партнёром и поселился в соседнем домике на лето: вместе они думают над туристическим маршрутом Самара — Большая Дергуновка. Ещё одна идея по развитию села — привезти людей, очаровать и заодно заработать.

— В деревне важно много думать и много пробовать, — говорит Миша. — Главное — идеализм выбить из головы. А то приезжают в деревню: сейчас мы тут разведём всё, покажем местным, как надо хозяйство вести, глядки тёплые сделаем, все дела. Будем сыр варить, фурыляй с лапидронами делать, и все будут покупать, все будут счастливы. Ну нет! Ну давайте не будем себе врать. Проще в «Ашан» людям съездить, чем сюда за сыром. Нет, всё непросто. Надо думать.

— Миша, а деньги откуда? — вопрос, разъедающий все эти дни мою городскую голову. — Проекты, цветы, элеватор... Жить на что?

— Мой партнёр мне платит что-то вроде зарплаты за то, что я поддерживаю хозяйство и облагораживаю двор для будущих туристов. Если поедут люди, будут деньги. А пока я часто вообще без денег живу. Но вот на интернет люди дают, я отработываю материалами. Еда у меня своя есть. Одежда... перед кем тут выделяться?

Помолчав, Миша выдаёт свою самую главную задумку — школа Гекльберри Финна. «Буду на неделю устраивать что-то типа лагеря. Учить детей работать руками. Будем учиться готовить на костре, плавить свинец, пилить доски, строить плот. Они будут получать бытовые знания и развивать умения через игру. А вечером можно устраивать для них интересные лекции по истории... Не как в школе, с вдалбливанием дат, а интересно, чтобы в голове откладывалось».

Миша выключает единственный уличный фонарь, и дом тонет в темноте. Он жертвует нам свою кровать, а сам уходит в Гостевой домик. Утром в окно стучит проливной дождь, продрать глаза очень трудно. А Миша уже возвращается из соседнего посёлка — с утра ездил за кормом для утят. Резиновые сапоги по колено в грязи, по лицу стекает вода, на спине — здоровенный мешок, в зубах — сигарета.

Спустя несколько дней он расскажет, что в полуфинал конкурса фонда Тимченко его проект не прошёл.

Лягушки заливаются соловьями, куры несутся, исторические фотографии сканируются, тексты пишутся — в умирающей Дергуновке помещика Власова продолжается жизнь.

Евгения ВОЛУНКОВА.

Фото: Кристина СЫРЧИКОВА.

<https://takedela.ru>



Современное индустриальное сельское хозяйство критикуют за использование химии. Горожане покупают такую еду в магазинах и почти не имеют возможности постоянно приезжать на фермерские рынки за экологически чистыми овощами и фруктами. Ферма «Лесные сады» смогла не только наладить органическое земледелие, но и предложила москвичам уникальную схему подписки на продуктовые корзины.

О том, как устроена необычная ферма, рассказал основатель «Лесных садов» Георгий Афанасьев.

Контракт с городом

Много лет Георгий занимался разработкой стратегий, исследованием будущего. В числе его заказчиков различные корпорации, министерства, города и регионы. Сегодня от изучения зелёной экономики он перешёл к практике. Поясняя, как занялся фермерством, Георгий говорит: «В какой-то момент ты просто не можешь этого не делать. Я думаю, такое состояние, а не бизнес-планы и расчёты, и создаёт фермерские хозяйства».

Выбор участка занял около пяти лет: требовались залежные земли внутри лесного массива, имеющие доступ к дороге. В итоге Георгий приобрёл 124 гектара в Ясногорском районе Тульской области и год назад начал превращать их в «креативную территорию» с совершенно новой моделью взаимоотношений человека и природы.

Изначально Афанасьев хотел выращивать продукты для семьи. Но поддержание большой линейки продуктов для своих нужд неэффективно. Возникла идея создать кооперацию фермы и города на принципе предварительного финансирования сельхозработ. То есть горожанин оплачивает «Лесным садам» годовую подписку, а затем каждую неделю получает корзину органической еды. Стоимость набора — 1250 рублей, то есть 65 000 за год.

В коробку входит до 10 кг овощей, фруктов, ягод, зелени, мяса, яиц и молочка. Содержимое меняется в зависимости от сезона, но свежие овощи бывают и зимой, а виды мяса чередуются от недели к неделе. При этом ферма гарантирует, что, если часть продукции по каким-либо причинам не будет выращена в «Лесных садах», она будет приобретена у партнёров с сохранением качества и доставлена без дополнительных расходов со стороны клиента.

Финансовые пределы

— Наша бизнес-модель прозрачна, — говорит Георгий. — Сначала мы брали 1000 рублей за корзину, потом с учётом доставки скорректировали до 1250, это 65 000 в год. Как мы посчитали, без потери качества «Лесные сады» смогут накормить максимум тысячу горожан. То есть оборот фермы — 65 миллионов.

За первый год набрали 200 подписчиков. Стартовый барьер пройден, но пока одна корзина стоит для фермы чуть больше, чем платит клиент. Но Георгий уверен, что главное — не гнаться за высокими оборотами, а правильно использовать ресурсы.

— Мы производим 50 видов продуктов, потому нагрузка на землю минимальная, — поясняет он. — При технологии бережливого отношения к земле с гекта-



Сады в лесах

Рассказ о фермере, который больше не хочет кормить тысячи горожан

ра мы можем зарабатывать больше, чем производители монопродуктов.

Экономика фермы — это экономика с верхней планкой. Ферма не планирует принимать больше тысячи подписчиков.

— Это определённая философия, — говорит Георгий. — Человек должен знать свои пределы, в том числе и финансовые. 65 миллионов для семейной фермы —



это более чем достаточно. Не надо хотеть больше. Те, кто считает, что у них должен быть неограниченный рост, достигают меньше, чем мы сейчас.

Отрицательный баланс

«Лесные сады» — это ещё и зона экспериментов.

— Задача человека — не вытравить землю гербицидами, а потом посадить одну морковь, — говорит фермер. — Нужно найти союз растений, позволяющий им поддерживать друг друга.

У «Лесных садов» многоуровневый принцип выращивания, в нём участвуют деревья, кустарни-



Микроорганизмы без зарплаты

— Очень многое в индустриальном сельском хозяйстве опирается на инженерные и производственные технологии. Но те же задачи гораздо лучше решаются с опорой на живые системы. Например, микроорганизмы работают за еду в прямом смысле слова, — рассказывает Георгий. — Идеальные работники. Если бы мы научились их поддерживать, могли бы получить удвоение прироста биомассы каждые 20 минут. Может быть, это и есть выход из экономики наёмного труда.

Необходимо менять и представление о прекрасном в агротехнике. Часто мы считаем положительными совсем не тех животных, которые приносят пользу.

— Например, вряд ли кто-то любит мокриц, хотя именно они перерабатывают опавшие листья в плодородную почву, — поясняет владелец «Лесных садов». Мокриц англичане называют таблеткой для земли.

Съедобный парк

В «Лесных садах» используют арбопластику — технику, с помощью которой живым растениям придают нужную человеку форму. Например, появилась живая изгородь. Пока можно увидеть только небольшие ростки, но через два года растения сплетутся в «забор», выполняющий эстетическую и практическую функции. На фер-

ме уже создано методом арбопластики три десятка функциональных объектов: лавочки, арки, горки для детей. Живые объекты могут давать человеку кров, тень и еду.

— Этим арбопластика и интересна, — говорит фермер. — Можно из яблони взять и сделать что-то вроде здания, но она при этом будет продолжать давать плоды.

В «Лесных садах» есть 20 клумб из многолетних растений. Там можно найти и съедобные растения — хрен или спаржу. Георгий уверен, что в будущем подобные проекты реализуются в мегаполисах.

— Я автор концепции «Город в парке» для Москвы, — рассказывает владелец «Лесных садов». — В рамках проекта я предложил сделать съедобные парки. При переходе к Евро-5 и Евро-6 никакого загрязнения растений, растущих даже вдоль дорог, не будет. Я не хочу сделать ферму, чтобы сюда могли сбежать горожане. Здесь мы отработаем новые технологии, чтобы изменить сам мегаполис.



Симбиоз людей

Сейчас на ферме постоянно работают десять человек. Но так или иначе к развитию «Лесных садов» подключаются разные люди и структуры. Например, косточки абрикосовых деревьев для посадки Георгию передала настоятельница Зачатьевского монастыря.

— Оказалось, что в 90-е годы, когда ботанические сады были распроданы, спрятали уникальные сорта можно было только в монастырях, — рассказывает фермер. — Такой интересный симбиоз науки и религии.

Недавно ферма предоставила свою территорию для юных исследователей, которые помогли пронумеровать муравейники и отметить дикие яблони, создать орнитологическую тропу и составить ботанический атлас.

Открыты «Лесные сады» для любых форм сотрудничества: большие проекты делаются коллективно.

— Сейчас в проекте задействовано около 50 человек. Но этого оказалось мало. Нам нужно около тысячи людей со своими мыслями и мечтами, желанием их реализовать. Это будет территория, на которой можно сделать то, что нельзя в других местах, будь то школа пастушьих собак или съёмка с дронов. Что угодно, что может быть полезно другим людям и придаст креативности этой земле.



Волонтеры Гринпис высадили лес размером с Московский Кремль

Больше 500 человек высадили 27 га леса — это 20 футбольных полей или территория Московского Кремля.

В лесных посадках в Солнечногорском районе Московской области в 2017 году приняли участие волонтеры, сотрудники Гринпис и Клинского лесничества, а также все, кто захотел провести субботу, даря жизнь новому лесу.

На месте засохшего елового леса теперь растут сто тысяч дубов, сосен, лип и вязов. Вместе они образуют смешанный лес, устойчивый к болезням, пожарам, ураганам ветрам и стихийным бедствиям.

Елена участвовала в посадках впервые вместе с Гринпис.

— Когда я ехала на посадку деревьев, — рассказывает она, — то думала: посажу дуб, он вырастет, и однажды герой, как Андрей Болконский, ляжет под ним и будет рассуждать о великом. На самом деле нам дали саженцы сосны (дубки сажали утром), все по-

делились на пары, один копает, второй сажает, потом меняешься. Но всё работает, как слаженный механизм, и уже и не ведёшь счёт, сколько посадили. Рядом с тобой, на соседних бороздах, тоже кипит работа, и так всё поле... Приятно думать, что где-то там, в Солнечногорском районе, растёт моя улица сосенок.

Часть саженцев предоставило лесничество, но некоторые участники привозили свои дубки, выращенные из прошлогодних желудей дома на окне. Детский сад № 1213 привёз на посадки сто дубков из своего питомника.

Братя Глеб и Мирон привезли на посадки саженец дуба, за которым всё лето ухаживали на подоконнике.

В посадках участвовало 500 человек, многие приехали с детьми. Дети спрашивали опытного волонтера Гринпис, инструктора по посадкам Сашу, какими де-

ревья станут через 10 лет и какие животные будут здесь жить, а потом решили выкопать яму до Австралии и найти клад.

— На посадках больше наблюдаю за людьми, особенно младшего поколения. Мне нравятся их счастливые и яркие взгляды, улыбки, их труд, их интерес к процессу, — поделился Саша.

Среди участников посадок царил атмосфера открытости и дружелюбия. Волонтеры работали в парах и знакомились, обсуждали разные темы: от ухода за деревьями до средств связи, а потом согревались горячим чаем.

Несколько человек приехали сажать деревья со своими собаками. Одна из них даже не дождалась, пока хозяева наконец зарегистрируются, и ушла сажать с другой группой, но её быстро отыскали, связавшись по рации с инструкторами на поле.

Таис седьмой раз участвовала



в посадках вместе с Гринпис.

— Я рада, что поехала на посадку! Как же это приятно — оглядываться на поле, где народ копается с лопатами и саженцами! Прямо до мурашек и комочка в горле! Вы бы видели эти лица! Их так приятно разглядывать. Я думаю так: пока люди просто безкорыстно сажали деревья, Земля ещё вертится. Я сажала дубы, сосны и вязы. Вязам мы давали имена. Так они лучше приживаются. Так что у меня теперь есть личная улица Вязов. Там растут Долговязый, Илюша, Ланселот и многие другие, — сообщила девушка.

Работа в Солнечногорском районе продолжится. Ближайшие

несколько лет лесники будут расчищать посадки от кустарников и поросли берёзы, чтобы посаженные молодые деревья не затенялись и выросли крепкими и сформировали устойчивый лес.

Весной 2018 года волонтеры Гринпис снова будут высаживать деревья в Солнечногорском районе. Присоединяйтесь!

Посадки стали возможны благодаря жертвованиям сторонников. Поддержите проект по восстановлению лесов!

Виолетта РЯБКО,
руководитель
пресс-службы Гринписа.
www.greenpeace.org

Российские ученые догадались, как превратить холод в тепло

Первый экспериментальный обогреватель выдал температуру +50°C.

Неожиданный способ получения полезного тепла... из холода в суровых климатических условиях предложили новосибирские ученые из Института катализа Сибирского отделения РАН во главе с профессором Юрием Аристовым. Метод не требует ни сжигания углеводородов, ни электричества. Всё дело в адсорбенте и происходящих с ним превращениях.

Как сообщил «МК» сам изобретатель, для создания обогревающей установки понадобился пористый материал (например, активированный уголь), который хорошо адсорбирует пары метанола с выделением тепла. Это известное явление: все адсорбенты при поглощении любых паров выделяют тепло. Использование паров метанола в данном случае оказалось более продуктивным.

Холод же для этого дуэта понадобился в качестве своеобразного катализатора, запускающего необходимые процессы регенерации. Температура -20...-30°C (до таких значений охлаждается жидкий метанол в конденсаторе) необходима для улучшения впитывающих свойств угля на стадии производства тепла. Авторы поставили цель — создать установку, которая использовала бы естественную уличную температуру в зимнее время. Причём чем ниже эта температура, тем эффективней оказывается процесс выделения тепла при адсорбции углем паров метанола. Максимальная температура нагрева, которую удалось достичь в лабораторной установке, доходила у экспериментаторов до +50°. Этого вполне хватило бы для обогрева квартиры или индивидуального дома.

Теперь дело за промышленным воплощением идеи в реаль-

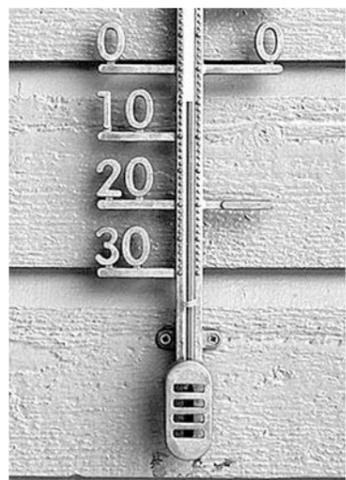
ных городских условиях. По словам изобретателя, чью работу уже поддержал грантом Российский научный фонд, общедомовой обогреватель может состоять из двух герметичных сообщающихся резервуаров (один закрепляется снаружи для естественного охлаждения находящегося в нём метанола, другой, с адсорбентом — внутри). Такой адсорбционный нагреватель мог бы стать хорошим подспорьем при сильных морозах, заменяя жильцам традиционное центральное отопление (полностью или частично).

Предложенный способ мог бы пригодиться во всех странах с холодным климатом, ускоряя их социально-экономическое развитие. Ведь использование даже небольшого количества «низкотемпературной теплоты» окружающей среды может уменьшить зависимость общества от органического топлива, сделать тепло практически бесплатным и при этом ещё улучшить экологию нашей планеты за счёт отсутствия каких бы то ни было вредных выбросов в атмосферу.

Наталья ВЕДЕНЕВА.

Газета «Московский комсомолец»
№ 27521 от 14 октября 2017.

<http://www.mk.ru>



Самый экологичный конгрессмен

Сегодня, когда заботиться об экологии стало модно, многие политики часто говорят о том, что они готовы защищать природу и жить с ней в гармонии. Многие говорят, но действительно что-то делают — единицы. Из их числа — американский конгрессмен (бывший конгрессмен от штата Мэриленд) Роско Бартлетт, который после завершения своей политической карьеры уехал из города и теперь живёт в небольшом «убежище» у подножья гор. В период своей работы в конгрессе он был известен как самый «зелёный» республиканец, поскольку много внимания уделял заботе об окружающей среде в масштабах страны.

Бартлетт — владелец крупнейшей строительной компании в графстве Фредерик, которая строит экологически чистые дома — дома, использующие солнечную энергию. Он построил 41 дом на солнечной энергии.

Роско Бартлетт родился в Кентукки во время Великой депрессии в очень небогатой семье. Ещё в детстве он решил, что должен полностью изменить мир. «Когда я был маленьким, я часто видел проблемы вокруг и понимал, что как-то должен исправить всё это. Я думал, что мне нужно найти кого-то, кто был бы большим и сильным и смог бы помочь мне, вскоре я пришел к выводу, что это правительство», — говорит бывший конгрессмен.

Когда же Бартлетт подрос, он

стал понимать, что у правительства нет готовых решений. Он начал изучать Конституцию и понял, что по сути правительство мало делает для народа, его главная цель — найти деньги и освоить бюджет. В результате Роско в 1961 году основал ферму на Восточном побережье, где стал выращивать чистокровных овец и коз, он говорит, что собирал более 10 000 долларов сена каждый год! Его любовь к природе проявлялась в каждом его действии.

Работая с солнечной энергией, Бартлетт много раз обращал внимание правительства на вопиющее несовершенство инфраструктуры в электрической сети США. Много раз его просьбы к Конгрессу были проигнорированы, хо-

тя он много раз говорил о том, что электрическая сеть нуждается в полной доработке, — даже простой шторм может вывести из строя значительный отрезок электрической сети. Когда же после очередных выборов он потерял своё место в Конгрессе, Роско Бартлетт решил, что пора брать дело в свои руки (хотя бы в отношении собственной персоны и своей семьи), — он принял решение выехать из города и жить так, как он считает правильным. Сегодня его дом полностью работает от солнечной энергии. Этот вдохновенный человек перестал пытаться изменить других людей, а просто изменил себя.

<https://rodovid.me>



■ **Ольга Макарова**дер. Цыбино, Воскресенский р-н,
Московская обл.

Продолжение.

Начало в «РЗ» № 2, 2018 г.

**Рецепт приготовления
варёной краски
в 200-литровой бочке**

- вода — 150 мл,
- сульфат железа (это железный купорос) — 6 кг,
- тонкоизмельчённая ржаная мука — 12 кг,
- красная охра (или другой железноокисный пигмент) — 25 кг,
- олифа (или льняное масло) — 5 л,
- соль — 1 кг.

В бочку наливаем 130 л воды и разжигаем огонь. Оставшиеся 20 л распределяем в 3–4 ведра. В эти ведра равномерно замешиваем ржаную муку. Сульфат железа замешиваем, используя лопатку, в нагреваемую в бочке воду. Когда вода станет достаточно горячей, но не кипящая, в бочку наливаем замешанную в холодной воде муку (вместо ржаной муки можно использовать пшеничную). В течение двух-трёх часов поддерживается высокая, близкая к кипению температура. Раствор следует помешивать, чтобы не подгорел, а огонь регулировать так, чтобы раствор не закипел.

Если для укрепления краски используется олифа, то её нужно добавить на этой стадии. Олифу рекомендуется добавлять, если поверхность дерева слишком гладкая или плотная: строганные доски, новые брёвна, обработанная антисептиком или средством для удаления краски древесина (но нельзя заменять олифу отработанным маслом). В конце варки понемногу засыпать, помешивая, красную охру. Раствор в этот момент будет стремиться вскипеть и выплеснуться через край. Если помешивания будет недостаточно, чтобы сдержать этот процесс, то нужно отлить пару ведер раствора, которые позднее можно будет залить обратно. Огонь в это время не должен быть слишком жарким. Раствор с засыпанной в него охрой некоторое время помешивают в тёплом состоянии, чтобы охра лучше перемешалась. Огонь уже можно погасить. Если краска будет храниться более двух дней, то в неё в качестве консерванта добавляют приблизительно 10–200 г соли. Но всё равно этот состав нельзя хранить более двух недель.

Если делать «шведскую» краску по классическому рецепту, можно железный купорос заменить известью или любым другим железосодержащим пигментом, масло лучше добавлять за 30 минут до введения в раствор пигмента.

Регулировать температуру раствора можно, добавляя в него холодную воду. Вскипятить воду можно дома, потом на улице, на костре в ёмкость добавить все компоненты. Мешать удобно дрелью с насадкой. Варить — 3 часа. Муку, чтобы не было комков, разводить в холодной воде (например, в пластиковой пятилитровой банке: налить туда воду, добавить муку, закрыть крышкой и энергично встряхивать). Красить лучше всего свежесваренной краской, не хранить. Если же всё-таки так получилось, то на 10 л краски надо добавить 1 л кипятка и перемешать перфоратором с миксерной насадкой примерно 10 минут.



Чтобы дерево не гнило

Дёготь

На протяжении сотен лет дёготь являлся верным средством для защиты древесины. Дёготь образует на поверхности древесины эластичную смолистую плёнку, которая защищает материал от воды и гниения. Типичными объектами применения являются крыши из дранки или досок. Дёготь сохнет несколько суток.

Начиная с XVIII века, из дёгтя производилось средство для защиты древесины (т. н. «Руслагенский махагон»), которое получали путём добавления в дёготь живичного скипидара и олифы, полученной из льняного масла. Все компоненты смешивались в одинаковых пропорциях.

Дёготь придаёт коричневатый оттенок, который можно изменить путём добавления пигментов.

Поверхность дерева покрывается два раза. Повторная работа — по истечении 5 суток. Окончательное высыхание происходит через 3–4 недели.

**«Финская»
и «шведская» краски**

Эти краски защищают древесину от гниения и плесени, «консервируя» поверхность с помощью железного купороса. В процессе приготовления для тонировки используют стойкие к воздействию щёлочи железосодержащие пигменты — железный сурик, мумию, охру и др. Также можно добавлять в состав порошок красного кирпича.

В Большой исторической библиотеке деревянного домостроения так описывается шведский состав («Параграф 521 Урочного положения графа де Рошефора 1916 г.»): «Для окрашивания шведским составом за 2 раза дощатых крыш, заборов, обшивок и т. п. с варением и подогреванием краски на квадратный сажень требуется масла конопляного 0,27 фунта (110,565 г), муки ржаной 0,64 фунта (262,08 г), купороса железного 0,29 фунта (118,755 г), соли 0,29 фунта (118,755 г), черляды (то бишь охры красной) 2 фунта».

Для финской краски: «муки ржаной 0,07 фунта, купороса железного 0,14 фунта; воды — по

пропорции (0,14)».

В примечании сказано, что жёлтый цвет можно получить, заменив черлядь жёлтой охрой, а серый — мелом с сажей. Также подчёркивается прочность и экономичность такой краски и упоминается, что шведский состав «несколько предохраняет дерево от гнили, тогда как невозобновляемая масляная — способствует загниванию».

Большим плюсом является то, что эти краски — «дышащие», т. е. с хорошей паропроницаемостью.

Шведский рецепт в современном варианте.

Этим составом можно красить только чистую древесину, ранее не окрашенную. Делать надо в точности по рецепту: ржаная мука — 580–600 г, соль поваренная — 250–260 г, олифа — 240–250 г, железный купорос — 250–260 г, железный сурик — 250–260 г, вода — 4,5 л. Для придания различных оттенков можно использовать сухие пигменты.

Ржаную муку залить тремя литрами воды. Поставить на небольшой огонь. Помешивая, приготовить клейстер, следя за тем, чтобы не было комков. Когда клейстер образует однородную массу, не снимая с огня, надо добавить соль и купорос и продолжать нагревать до полного растворения кристалликов. Затем добавить сурик и вымесить массу до полной однородности. Далее влить олифу, снова перемешать и довести до рабочего объёма (т. е. добавить ещё 1,5 л воды), всё это — не снимая с огня. Готовый раствор используется сразу же, тёплым. Деревянные поверхности этим раствором удобнее покрывать кистью. Этим же составом можно красить штукатурку, но тогда лучше использовать валик. Расход приблизительно 250 г на 1 м².

**Рецепт «финской»
краски**

Взять 720 г ржаной муки, 1560 г железного купороса, 360 г поваренной соли, 1560 г сухого известнякового пигмента (это гашёная известь тонкого помола), 9 л воды. Муку добавляем в 6 л холодной воды и размешиваем, пока не получится однородная мас-

са консистенции густой сметаны. Клейстер процеживают и ставят на огонь. Постепенно помешивают, добавляют соль, затем железный купорос и сухой известняковый пигмент. Оставшиеся 3 л воды кипятят и выливают в полученный состав.

Расход краски приблизительно 300 г/м². Наносить на древесину следует дважды. Если раньше строение было покрашено масляной краской, её надо полностью смыть.

Рекомендуется для известкового состава делать шпаклёвку из клейстера на ржаной муке с известью.

**Рецепт для антисептирования
древесины**

В крутом кипятке (5 л) растворяют 950 г поваренной соли и 50 г борной кислоты. Поверхность обрабатывают 2–3 раза. Этот состав защищает дерево от плесени, гниения. Также для антисептирования древесины можно применять глиняные пасты, для этого используют жирную глину, затворённую водой, пропущенную через мелкое сито.

Биозащита древесины, а также от возгорания осуществляется промазыванием древесины составом из гашёной извести и песка (1:3), особенно важно обработать им конструкции скатной крыши.

Для защиты стен от влаги мож-

но покрасить их так называемой хлорокисной краской. Такая краска долговечна, дешёва, пропускает воздух, отталкивает влагу.

Состав краски (в объёмных частях):

- известь-пушонка — 3 части,
- сухой известняковый (щёлочестойчивый) пигмент — 0,75 части,
- хлористый кальций — 0,35 части,
- вода — 8 частей.

В ёмкость засыпают известь-пушонку, туда же добавляют пигмент, тщательно перемешивают, заливают холодной водой. Опять перемешивают, процеживают через двойной капроновый чулок. Добавляют хлористый кальций и опять мешают до тех пор, пока он полностью не растворится. Затем вводят распущенное в небольшом количестве воды хозяйственное мыло (30–50 г на 10 л краски). Наносят краску за два прохода краскопультом, валиком или кистью. Использовать краску лучше в пасмурную (но не дождливую) погоду или ближе к вечеру.

Из личного опыта

Осенью привезли плохо просушенные доски второго сорта для чернового фасада. Весной, открыв плёнку, я обнаружила на многих досках зелёные пятна плесени и, обчищая кору, видела белые нити грибка. Тогда железной щёткой для посуды отскребла доски, удалила кору, смела мусор и пыль и пропитала каждую доску следующим раствором: на 10 л брала 3 кг извести, 500 г медного купороса, 50–100 г льняного масла и 100 г соли (разводила отдельно в тёплой воде). Этим раствором обильно смазывала доски, разложенные на брусочках, дожидаясь полного высыхания, переворачивала и так же смазывала их с другой стороны. Когда заканчивалось льняное масло, вместо него добавляла полпачки обойного клея КМЦ на ведро раствора. Хорошо зарекомендовала себя известь Красносельского завода, она жирная, тонкого помола.

Обработку известковым раствором осуществляют по слегка влажной поверхности, защитив руки резиновыми перчатками.

Вагонку внутри дома я обрабатывала двумя слоями подогретого льняного масла, добавив в него немного оттеночной пропитки для дерева фирмы Верес, Пинотекс для придания цвета.

Брёвна сруба защищала смесью из пчелиного воска и канифоли (в соотношении 2:1), разведённой на водяной бане.





Суспензия хлореллы

Новый эффективный биологический препарат — суспензия хлореллы — заслужил право называться универсальным лекарством и помощником. Он поможет в проращивании семян, уходе за рассадой и поддержке растений в стрессовых ситуациях.

Основа препарата — микроскопические одноклеточные водоросли, вырабатывающие в процессе своей жизнедеятельности вещества, необходимые для нормального развития садово-огородных культур, а также стимулирующие их жизнеспособность, сопротивляемость болезням и всякого рода стрессам. Это и недостаток света (в рассадном периоде), нехватка питательных элементов. Суспензия хлореллы успешно борется с признаками заражения почвы патогенной микрофлорой благодаря выделению этой маленькой водорослью особого вещества хлореллина — природного антибиотика.

Этот препарат обязательно привлечёт внимание благодаря следующим качествам:

- наличию природных стимуляторов роста: ауксинов и гиббереллинов;
- высокому содержанию биоактивных веществ: витаминов, микроэлементов, аминокислот;
- наличию особых веществ — цитокининов, активирующих процессы деления клеток.

Все элементы суспензии находятся в идеальной для растений пропорции. Этот продукт признан во всём мире, довольно широко применяется. Теперь он становится доступным и для наших садоводов-огородников природного склада.

Итак, суспензия хлореллы — это замечательный биостимулятор для развития растений от семени до рассады и до получения урожая. Обладает при этом свойствами снятия стрессов. Засуха, недостаток освещения, пересадка с использованием суспензии не будут задерживать развитие растений и снимут фазу «перебалывания», растения быстро при-

живутся на новом месте, хорошо пойдут в рост, начнут цвести и давать плоды.

Положительное действие суспензия хлореллы оказывает на почвенную микрофлору, помогая ей развиваться. При этом улучшается структура почвы, быстрее наращивается гумусовый слой. Сокращается потребность растений в удобрениях и поливах.

Эффективна суспензия хлореллы на начальном этапе: всхожесть семян при замачивании приближается к 100%! Черенки с использованием суспензии быстрее дают корневую систему.

После высадки рассады в грунт использование препарата во много раз увеличивает иммунитет растений, существенно увеличивает скорость развития растений, способствует увеличению урожайности как овощных, так и плодово-ягодных культур.

Поддерживает декоративные качества хвойных растений, способствует восстановлению внешнего вида после весенних ожогов. Восстанавливает увядающие растения.

Выводит из почвы радионуклиды, тяжёлые металлы, пестициды и другие вредные вещества.

«Переборщить» с суспензией хлореллы невозможно. Это на 100% органический препарат, способный дать фору многим составным смесям.

Применение суспензии хлореллы

Использовать суспензию хлореллы можно на всех стадиях развития растений: от активизации процессов пробуждения семян до созревания урожая.

На стадии пробуждения семян: замачивание семян в суспензии хлореллы, разведённой чистой тёплой (лучше снеговой) водой в 2–4 раза. То есть на 1 часть суспензии берём две — четыре части воды.

Однако допустимо замачивание и в не разведённой водой суспензии.

Время выдержки семян в рас-

творе хлореллы:

- томаты, огурцы, перцы, капуста, баклажаны — 5–7 часов;
- бобовые и семена с твёрдыми покровами — сутки;
- зерновые культуры — 12 часов.

Также разведённую 1:4 суспензию хлореллы используют для замачивания:

- черенков для прививки — на 15 часов;
- при любом черенковании —



до образования корневой системы;

- корневой системы томатов, перцев, баклажанов, капусты и других культур при высадке — на 1 час;
- луковичных — достаточно 15 минут;
- торфотаблеток для посева семян.

Как я зимой на даче лук сажал

Однажды подзывает меня жена и протягивает лукошко. А в нём лучок мелкий-премелкий, каждая луковичка меньше ногтя — остатки от бывшего урожая. Ни много ни мало, а с килограмм будет. «Куда хочешь эту мелочь девать, больше чистить не буду!» — говорит.

Что же с ним делать? На окошке много не посадишь. До весны оставить — высохнет. А выкидывать жалко — свой! За окном — пурга, февраль месяц. Снега — выше колена. Земля, как видно, почти не промёрзла. Вот и решил я посадить этот лук на перо прямо на даче.

Сделал это так. Расчистил от

снега участок примерно 2,5 м², верхнюю мёрзлую корку убрал где ломом, где лопатой. Внёс полкило известки, полведра древесной золы, восемь вёдер свежего навоза. Всё хорошо перекопал. Выровнял граблями — оформил грядку. Лучок посадил плотно, через 3–4 см друг от друга, без всяких между-рядий. Воткнул поглубже, хорошо присыпал рыхлой землёй. Затем нагрел тёплой воды, пролил. Чтобы уменьшить промерзание, уложил на грядку слой навоза на два пальца. Сверху покрыл листом рубероида, прижав его мёрзлыми комьями земли: это и утеплитель, и чтоб талая вода питательные вещества не вымывала. И завалил грядку снегом.

Опыта тогда ещё не было, и я не знал, что из этой затеи получится. Но совесть огородника чиста: будь что будет, а я своё дело сделал — весь лучок в дело пустил!

Результаты эксперимента превзошли все ожидания. Оттая-

ТУ 9254-001-21195841-14
Состав: суспензия хлореллы (зеленая микроводоросль)
www.ecoforward.pro

СУСПЕНЗИЯ хлореллы
100% натуральный продукт

Более 650 полезных веществ в сбалансированном состоянии

- Витамины A, B1, B2, B5, B6, B9, B12, C, D, E, K, PP и др.
- Регуляторы роста ауксины, гиббереллины и др., природный антибиотик
- Богатое разнообразие минералов и микроэлементов, 40 аминокислот

СОДЕРЖИТ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ вещества для развития здоровой живой клетки

Признана одним из самых полезных продуктов в мире

- Является природным биостимулятором роста
- Предотвращает многие заболевания
- Укрепляет иммунитет
- Уничтожает патогенную микрофлору
- Обогащает почву

На стадии развития рассады — в виде опрыскивания по листу и корневым подкормкам.

Суспензия берётся в концентрации 1:10 или 1:15, то есть примерно 100 мл хлореллы на литр жидкости, полив — 2–3 раза в неделю. Или раствор суспензии 1:5 — 200 мл на 1 л для полива один раз в 1–2 недели.

Лечение заражённых растений от вирусов и патогенных грибов, а также нездоровой почвы можно производить неразбавленной суспензией в норме, как при стандартном поливе. Или раз в неделю сделать внекорневую обработку суспензией, разведённой 1 к 3, то есть ориентировочно 300–350 мл на 1 литр воды.

Обработка взрослых растений: полив на стадии цветения и набора завязей — 0,5 л на ведро воды.

Применять 4 раза в месяц.

На стадии созревания плодов достаточно взять 1 стакан суспензии на ведро воды. Обработка — 4 раза в месяц.

Стандартная норма для внекорневой подкормки и оздоровления всех культур — 200 мл на 10-литровое ведро.

Совет. Суспензию хлореллы можно успешно сочетать с ЭМ-препаратами: для опрыскивания — 2 столовые ложки препарата «Восток-ЭМ-1» и 200 мл суспензии хлореллы на 10 л воды. Такой биококтейль благоприятен абсолютно для всех культур — от овощей и плодово-ягодных до листовых, хвойных и цветочных.

Желаю всем хороших урожаев в предстоящем сезоне!

Вера БОЛОДУРИНА.
г. Орёл.



лась этим экспериментом. А я до сих пор люблю рассказывать про этот опыт в кругу дачников. Слушают как байку.

Конечно, со временем появился настоящий опыт. Многие открылось и в поведении репчатого лука:

- лук можно смело сажать под зиму, если диаметр луковичек не превышает 1 см;
- в наших условиях лук требует хорошей дозы перегноя в земле;
- создавать все условия для роста нужно лишь до тех пор, пока перо ещё растёт. Если же рост пера почему-то прекратился, то как ни отливай, как ни подкармливай — мёртвому припарка: в рост лук уже не пойдёт — переключился на луковицу.

И многое-многое другое. Больше сажать «зимний лук» не приходилось: научился выращивать хорошие луковички — мелочи не стало. Как-то даже жаль: славный был лучок!

Из книги **А. А. КАЗАРИНА** и **Н. И. КУРДЮМОВА** «Дневники умного дачника».

https://vk.com/spb_klubpz



2017-й год — мой девятый огородный сезон в экопоселении Ковчег. Да-да, именно огородными сезонами я обычно и считаю годы проживания нашей семьи в экопоселении. Когда мы с мужем переехали сюда, наш гектар земли представлял собой ровное пространство, заросшее мятликом с вкраплением колокольчиков, ромашек-нивяников и зверобоя. Прежний хозяин огорода не держал, из съедобного на гектаре росли только по кусту крыжовника и смородины. А ещё были куртинки лесной земляники.

Первое, что я попросила у мужа, — это заложить огород! Не дом построить (хватит нам на первое время и холостяцкой бытовки 3x4 от прежнего хозяина), не колодец выкопать (будем воду таскать из общественного), не туалет обновить (в старый и заходить-то было страшно, того гляди развалится), а именно ОГОРОД.

Сразу договорились с мужем о «сферах влияния». Я взялась за выращивание овощей и цветов, а муж — за посадку деревьев и кустарников (сад и живая изгородь), а также за создание своего питомника.

Мы сразу поняли, что взгляд на ведение хозяйства у нас разный: мне нравится, чтобы всё было удобно, аккуратно и красиво: подстриженная трава в междурядьях, замульчированные грядки с бортиками, аккуратные теплички, большой тёплый дом. Муж предпочитает «первобытную природную стихию»: буйство трав и деревьев, насыпные круглые грядки-холмы и небольшая землянка вместо дома. Я люблю структурированный научный подход: прежде чем начать любое дело, сначала перелопачу гору информации на эту тему, изучу опыт других, а потом уж выберу наиболее близкий мне и начну практиковать; всегда и всё записываю: что посадила, где, как растёт, как цветёт, как плодоносит... Муж всё делает по наитию: чужой опыт ему неинтересен — только свой, пусть и методом многочисленных проб и ошибок. Вот такие мы разные были, когда начинали наше совместное проживание на земле.

Природа — замечательный учитель!

Девять лет жизни в своём поместье подкорректировали наше отношение к ведению хозяйства. Природа — замечательный учитель, и если следовать её подсказкам, можно довольно быстро научиться жить с ней в гармонии и радоваться плодам, которые добыты не таким уж и тяжким трудом.

Замечаю, как меняются моё сознание потребителя, мои взгляды и вкусы. К примеру, раньше мне очень хотелось, чтобы зимой вид из окна нашего дома был как в сказке: белоснежные сугробы, вдаль припорошенные снегом деревья... Вот и старалась каждую осень убирать все растительные остатки с грядки и клумбы, чтобы ни одной былинки не торчало, не портило внешний вид участка перед домом. Столько сил в это вкладывала — не передать. Ну и, конечно, любовалась зимой ровным снежным покровом. Раз пять. А потом мне это как-то наскучило.

На третью ковчеговскую осень я уже носила под сердцем нашу первую дочурку, и все силы семьи были направлены на то, чтобы успеть достроить вторую комнату к нашей бытовке. Тут уж не до огорода было.

А зимой я вдруг осознала, что мне начинают нравиться торча-

Из жизни огородника-экопоселенца



щие из-под снега высохшие остатки многолетников и кукурузы, которые я не успела осенью срезать. Они придавали живость участку, особенно когда к нам прилетали подкормиться пернатые: птички рассаживались в очередь на торчащие остовы растений, и по мере того, как первые счастливицы склёвывали семечки из кормушек, специально оставленных на участке, не только сами и улетали, живая очередь передвигалась всё ближе к заветной кормушке. Очень интересно было за этим наблюдать!

С тех пор перестала «прилизывать» участок осенью, а, наоборот, стала оставлять на грядках и клумбах остатки растений и заросли подсолнухов, которые образовывались сами собой каждую весну после зимних птичьих пиршеств, специально оставляла с полными корзинками. Посчитала справедливым оставлять птичкам то, что они сами и посеяли. В результате увеличилось количество живности на участке, не только самих птиц, но и жуков всяких, редких бабочек, ежей.

Скорее всего, если обычный горожанин увидит наш участок, особенно осенью или ранней весной, он посчитает его неухоженным, некрасивым. Я смогу это понять, ведь сама раньше так и думала. Теперь же я считаю, что красота кроется в природной гармонии (а у природы всему есть свои место и роль), а вовсе не в тех «рафинированных» образах, которые закладывают в наш мозг глянец журналы и телереклама. И того, и другого уже давно нет в нашей жизни, зато есть природная красота: шалашики хвороста в живой изгороди — домики для ежей, специально оставленные на деревьях и растениях ягоды и семена — зимняя столовая для пернатых помощников, остовы высохших растений — место зимовки полезных жуков и т.д.

У мужа тоже появились «подвижки» в осознании процессов. Например, раньше он считал, что естественный отбор — это наше всё! Сунул саженец в дёрн, прижился — хорошо, не прижился — значит, слабенький был. А теперь приходит осознание, что естественный отбор хорош в уже сложившейся стабильной биосисте-



ме. К сожалению, в наше время таких систем на планете всё меньше и меньше. И чтобы восстановить биоразнообразие, надо помогать сеянцам окрепнуть — защищать от ветров, мульчировать землю.

Поскольку муж каждый год высаживает большое количество саженцев не только на нашем гектаре, но по Ковчегу и окрестным лесам, обойти и поухаживать за всеми посадками не представляется возможным. Например, в 2017 году он посадил по округе 570 своих саженцев (грецкий орех, сердцевидный орех, серый орех, каштан, дуб краснолиственный, липа), всего же за эти годы выращено и высажено порядка 5000 деревьев. Вот как такое множество поддерживать? Муж придумал при посадке сразу мульчировать приствольный круг чёрным квадратом из спанбонда размером 80x80 см: посадил деревце прямо в дёрн, закрепил спанбонд самодельными проволочными скобками — и всё. Две минуты на одно дерево уходит, зато растёт потом саженец замечательно!

Свои семена

Мысль о том, что надо заготавливать свои семена с выращенных растений, пришла ко мне во второй год нашего проживания в Ковчеге. А в первый огородный сезон у нас просто эйфория была — купили семена в магазине, посеяли, вырастили урожай, порадо-



вались, что получилось с первого раза, съели урожай, а потом только задумались, что на семена ничего и не оставили.

Второй год я более осознанно подошла к процессу. Составила схемы грядок, подписала все высаженные растения, собрала с них семена.

Особенно понравилось выращивать крупноплодные томаты в теплице. Казалось, что вкуснее своих помидоров я в жизни не ела! Ещё томаты мне подошли по энергетике — мощные, сильные, щедрые, дающие. Я отдыхаю среди томатных кустов, подзаряжаюсь, когда силы на исходе. Кто-то с деревьями обнимается, а я вот к помидорам бегу!

Стала постепенно собирать свою коллекцию семян томатов. Оказалось, что в Ковчеге есть ещё одна семья — Третьяковы, которая тоже коллекционирует семена. Помню, как первый раз пришла к ним в поместье, была очень удивлена огромным количеством высаженных томатов. А хозяйка Наталья ходила между кустов и наизусть называла мне сорта помидоров и их основные характеристики. И каждый сорт был особенным, самым-самым. С тех пор у нас и повелось: Наталья давала мне интересные сорта из своей коллекции, а я возвращала ей по





пытаюсь найти оптимальный способ выращивания овощей, чтобы и урожай хороший был, и усилий не так много затрачивалось. Конечно, все мои эксперименты проводятся в рамках органического земледелия, а какое ещё земледелие может быть в экопоселении?! Использование всякой «химии» на земле у нас запрещено Уставом (да и сама я не стала бы кормить семью «химическими» овощами), а вырастить урожай «классическим» способом, не применяя при этом химических подкормок и лекарств, вряд ли возможно. Вот и изучаем природное земледелие, мастерим компостные грядки, мульчируем растения, практикуем севооборот и совместные посадки.

В прошлом году провела несколько огородных экспериментов.

Самым масштабным и затратным оказался эксперимент по проверке качества китайских семян. Скажу только, что ничего необычного у меня так и не выросло из этих семян.

Второй эксперимент — изучение влияния цвета мульчирующего материала на урожайность овощных культур. По последним научным данным, на рост растений существенное влияние оказывает не только свет, падающий сверху, но и отражённый от почвы и попадающий на нижнюю поверхность листьев. Поскольку информации об этом не так уж и много, выжидала её по крупицам. Нашла данные, что белый цвет мульчи повышает урожайность перцев на 20%. С перцем и стала экспериментировать.

Первую группу перцев различных сортов высадила в поликарбонатную теплицу и мульчировала свежескошенной травой. Вторую группу тех же сортов посадила в самодельную теплицу, покрытую белым спанбондом. Растения замульчировала чёрным спанбондом, который накрыла сверху белым спанбондом. Получилась практически белая теплица. В результате перцы в белой теплице чувствовали себя намного лучше. Некоторые кустики показали увеличение урожайности на 50% по сравнению с их собратьями в поликарбонатной теплице.

Третий эксперимент мы проводили совместно с мужем. Цель — создать идеальную теплицу, чтобы посадить туда рассаду и в следующий раз прийти уже за урожаем. То есть вообще не поливать, не проветривать, не пропалывать, не подкармливать! И чтобы стоимость такой теплицы была минимальной. Думаете, это невозможно? Ещё как возможно! Такую теплицу мы сделали! И это та самая белая теплица, в которой росли перцы из предыдущего эксперимента.

Вкратце опишу её суть. Из ПНД-труб муж сделал каркас круглой теплицы. Долго мудрил с этими трубами, переплетал их, стягивал проволокой. Сделал-таки! Под диаметр теплицы мы сняли дёрн с земли и внесли питательную смесь из компоста, плодородки и золы. Сверху замульчировали свежескошенной травой, хорошо пролили и накрыли всё чёрным спанбондом. Получилось как бы две грядки: круглая в центре и ещё одна по диаметру теплицы.

На каркас я сшила простейшее укрытие из спанбонда. Просто взяла спанбонд длиной чуть больше длины окружности каркаса, с одной стороны загнула край на 10 см, прострочила, вставила верёвку и плотно затянула. Получилась такая юбочка на тепличку, кото-



рую мы тут же окрестили шатром: пространство над диаметральной грядкой, где я высадила потом перцы, закрыто, а над круглой грядкой, где разместились кукуруза, фасоль и огурцы, — открытое окошко. Благодаря этому в теплице поддерживался благоприятный микроклимат, поступала дождевая вода, благо, лето было дождливое. Надеюсь, что и в засушливое лето наша тепличка покажет себя с лучшей стороны, ведь спанбонд защищает растения не только от холода, но и от палящих солнечных лучей!

Кстати, прошлым летом мы установили на участке ещё одну теплицу размером 3х10 м, которую вместо поликарбоната тоже накрыли белым спанбондом. Почву замульчировали полностью чёрным спанбондом и высадили в теплицу томаты. Первую половину лета томаты росли, как на дрожжах, им было очень комфортно!

Случился у нас летом казус: уезжали в город на три дня, попросили, как обычно, соседа открывать-закрывать теплицы. А сосед то ли не так понял, то ли ещё что случилось. Приезжаем, а теплицы закрыты! А на улице градусов 25! Бегу к теплицам, открываю все двери и форточки, а там — просто караул! Почти все плоды сварились: маленькие — полностью, крупные томаты и перцы — наполовину. Рыдала навзрыд, так больно было и обидно. А когда прибежала спасать помидоры в новой теплице, оказалось, что все живы-здоровы! Стенки из спанбонда замечательно справились с терморегуляцией теплицы. Так что для тёплого лета это оптимальный вариант, особенно для томатов и перцев.

Прошлой осенью в целом оказалось прохладным и дождливым,

поэтому сразу запланировала с середины июля натянуть на каркас новой теплицы прямо поверх спанбонда дополнительную плёнку. К сожалению, моим планам не суждено было сбыться. А фитофтора не стала ждать и коварным образом проникла в теплицу. Обработка растений молоком с йодом чуть отсрочила болезнь, но полностью спасти урожай не удалось.

На зиму мы накрыли эту теплицу поверх спанбонда листьями поликарбоната, причём продумали такое крепление листьев, чтобы при необходимости их можно было легко снять.

Некоторые цифры прошлого сезона

Мне удалось посадить и вырастить: крупноплодную садовую землянику — 13 сортов, кукурузу — 34 сорта, морковь — 21 сорт, огурцы — 13 сортов, тыкву — 12 сортов, капусту разную — 18 сортов, томаты — 77 сортов, горох — 16 сортов, кабачки и патиссоны — 11 сортов, арбузы и дыни — 13 сортов, свёклу — 8 сортов, перцы — 20 сортов, картофель — 6 сортов, редис — 5 сортов. Справедливости ради хочу заметить, что не все сорта из перечисленных выращиваются на семена. Многие пока проходят испытательных срок, наблюдаю, как они ведут себя в наших условиях. Потом уже выберу самые лучшие, которые и выращу на семена для нашей коллекции.

Желаю всем удачи на грядках!
Наталья ЛАЗАРЕВА.
Экопоселение Ковчег,
Калужская область.

https://vk.com/@spb_klubpz-iz-zhizni-ogorodnika-ekoposelenca



одному самому лучшему помидору с куста — на семена.

Заинтересовали нас и семена «народной селекции» — так мы называем семена, собранные по деревням, где проживают наши родственники или друзья. Очень часто в деревнях названия сортов забываются, просто люди из года в год собирают свои семена с лучших кустов. Именно они и заняли своё почётное место в нашей ковчегской коллекции.

Есть у меня и ещё один овощной фаворит — кукуруза. До меня, похоже, кукурузой в Ковчеге никто серьёзно не занимался, всё-таки холодновато у нас (Ковчег находится в низине, здесь всегда на пару градусов меньше, чем в округе), а возиться с рассадой ради 1–2 початков на растении не всем охота. Да и наши тяжёлые глинистые

почвы совсем подходят для этой культуры. Я, к счастью, сначала этого не знала, поэтому с энтузиазмом принялась выращивать любимую культуру на нашем участке. Сначала початки получались корявенькие, плохо выполненные, но зато очень вкусные.

Через пару лет, после различных экспериментов, научилась так выращивать «царицу полей» на своём огороде. Научилась сама, научила соседей. Теперь в Ковчеге многие кукурузу выращивают, тачками собирают урожай. А я и рада!

Огородные эксперименты

Каждый год провожу на нашем гектаре различные огородные эксперименты — изучаю поведение растений в тех или иных условиях,

Новая традиция в посёлке

■ Владимир Марсавин

ППП Кузьминовская слобода
Самарской области
w.marsavin@yandex.ru

В посёлении Кузьминовская слобода сложилась хорошая традиция — изучение родного края посредством походов. Детский туризм — прекрасный способ привить любовь к родному краю, научиться замечать его красоты, знать каждый уголок, родничок, распадок, чтобы чувствовать себя, как дома, и в лесу, и в просторах полей. Чтобы окружающая природа была как друг, как мать. Чтобы исчезли в душе опасения заблудиться, потеряться, чтобы малая родина ощущалась как пространство очень родное, многообразное и не ограничивалось бы поселением.

На предложение идти в поход откликнулись ребята разных возрастов от 7 до 20 лет. Перед мероприятием опытный инструктор, работавший в туристическом клубе, напомнил всем участникам основные правила поведения в походе и отношение к своим товарищам — провёл короткий, но мобилирующий инструктаж. У всех детей настрой был весёлый, задорный, но вместе с тем ребята оставались внимательны и сосредоточены. Интересно было наблюдать за ними.

Ряд походов посвятили изучению местных родников. Около каждого был сделан привал. Ребята с удивлением обнаружили, что поселение окружает 12 родников.

На основном привале инструктор распределил обязанности. Младшие ребята собирали хворост, заготавливали дрова. Ребя-



та постарше обустраивали палаточный городок. После сытного и вкусного обеда мальчики и девочки играли в подвижные игры, в «Слова», «Крокодила», пели песни, играли на гитаре около костра, рассказывали интересные истории и страшилки. Приятно было то, что многие ребята знают и поют настоящие песни, которые берут за душу и заставляют задуматься.

Интересна реакция детей на вопрос: «Чем вас привлекают походы?» Главное общее мнение прозвучало так: «Мы чувствовали себя свободными, вольными».



имовыручку, коллективизм, силу духа и физически закалил.

В зимнем походе участвовали ребята от 9 до 22 лет. Они искали место для ночлега, ориентировались по ветру, местности, рельефу, так как палатка должна быть расположена так, чтобы искры из трубы не попали на неё, уменьшить парусность, укрыться от ветра, чтобы рядом было много сухняка и лапника.

Центральный проход внутри палатки был освобождён от снега до земли. А выбранный снег на-

брасывался на место для сна, чтобы оно было по возможности выше, так как известно, что холодный воздух находится внизу. Место для сна укрывалось толстым слоем лапника, а потом только настилалась постель.

Для простоты в поход взяли вместо лопат небольшие фанерные листы по размеру рюкзака. Ими очень удобно и легко копать снег, расчищать площадку под кострище и вокруг него.

Ребята очень добросовестно подошли к ночному дежурству около печки-буржуйки внутри палатки. Дежурили попарно по 2 часа. Мальчики были внимательны к девочкам и старались взять на себя большую часть забот.

Вечером один из мальчиков не выдержал пребывания на холоде и усталости от работы. Его отвели домой. На следующий день при разборе «полёта» руководитель назвал всех, кто ходил в поход, героями и молодцами. Мальчик же, который проявил слабость, в новогодние каникулы брался за самые трудные дела, ходил в самые дальние лыжные прогулки и всё говорил: «Я ведь смог, я же не капризничал». А потом наедине спросил у ведущего: «А можно мне в следующий поход пойти?» Великое дело — преодоление. ■



Это и удивило. Ведь эти дети живут в поместьях. Нам стало понятно: чем дальше уходишь от условностей цивилизации, тем больше ощущаешь волю.

Походы имеют серьёзный воспитательный эффект. Показателен случай, происшедший в одном из первых походов. Один семилетний мальчик постоянно стягивал на себя внимание, капризничал, увивал от общих работ. В результате руководитель был вынужден принять решение — приостановить поход и вернуться домой. В дальнейшем в походы его не брали, объяснив, что он

ещё маленький и ему лучше быть с мамой. Через некоторое время он пришёл к организатору походов и сказал, что вёл себя как дурак, и это прозвучало искренне. Видно, что ребёнок многое переосмыслил.

Особенно важны зимние походы с холодной ночёвкой. Ребята получили навыки по выживанию в экстремальных условиях, научились обустраивать быт зимой, познали множество маленьких хитростей. Поход открыл самые лучшие стороны детей: внимательное отношение к другому, наблюдательность, ответственность, вза-





Приезжайте в Ковчег поучиться и отдохнуть!

- **9–11 марта** — Семинар по образованию «Как сделать погружение по любому предмету».
- **24 марта** — Весеннее солнцестояние. Праздник народной традиции.
- **26–30 марта** — Образовательное погружение «Химия. Литература», 8–9 класс (Информация будет выкладываться здесь <https://vk.com/himilit2017>).
- **7–8 апреля** — Семинар по образованию в поселении <https://vk.com/event154360662>.
- **14 апреля** — Конференция по итогам учебного года.

Кроме этого наша замечательная театральная студия планирует в этом полугодии сыграть снова спектакли:

- **«Пятая гора»** — спектакль взрослой и детской театральной студии «Малахит» (Ковчег) http://www.eco-kovcheg.ru/malahit_5m.html,
- **«Сказка о царе Салтане»** — спектакль детской театральной студии «Малахит» http://www.eco-kovcheg.ru/malahit_saltan.html,
- премьерный спектакль по роману А. Пушкина «Евгений Онегин».

Новости театра отслеживайте тут https://m.vk.com/theatre_malahit.

Список мероприятий будет дополняться, уточняться и изменяться.

Если Вы хотите получать информацию о наших образовательных мероприятиях, подписывайтесь тут https://vk.com/deti_i_shkola_kovchega.

По вопросам участия или по каким-то другим вопросам, обращайтесь <https://vk.com/im?media=&sel=-77203266>



«ЗАБАВНАЯ ТАБЛИЦА УМНОЖЕНИЯ»

лены голосовые акценты на математике. Озвучка диска, акварельные рисунки и фото Амелиной Алёны.

В книге найдена зависимость между цветом, словом и цифрой, при которой детки на уровне интуиции и зрительного восприятия усваивают правило: от перемены мест сомножителей произведения не меняется. Законы умножения тоже в стихах, но зубрить их категорически запрещается. Стихи только для вкусняшки. Важно понимание, как работает закон, а не его бездумное выучивание. Всё это ребёнок поймёт, разглядывая картинки во время или после прослушивания диска.

Если в семье есть детки разных возрастов, то эта книжка послужит им всем. Одни будут изучать природу, творчество и благородство, другие — учиться считать, складывать и вычитать, а третьи — умножать и делить. Каждому своё.

Малыши от четырёх лет воспринимают эту книжку просто как обычные рассказы в стихах, не обращая внимания на математику, а старшие слышат то, что им положено по возрасту (в том числе разные варианты умножения). С малышами можно учиться считать, складывать, вычитать по картинкам пальчиком в пределах

возможности ребёнка, постоянно увеличивая диапазон.

Книга продумана так, что ребёнок умножение может проверить по картинкам простым счётом и сложением, посчитав всех, и понять, как устроено умножение (так как всё распределено на группы), а не просто поверить на слово, что $6 \times 6 = 36$ или $5 \times 7 = 35$.

Обязательное условие — удобно устроиться на диване или в кресле, взять книгу в руки и включить диск в любое проигрывающее устройство. А теперь получить, наконец, удовольствие от математики! (Где слушаем, там и смотрим в книгу.)

Диск и книгу нужно использовать одновременно, тогда задействуются все виды памяти (смотрим, проговариваем с автором, слышим, воспринимаем эмоции и интонации). Чтобы задействовать ещё и тактильную память, нужно (уже без озвучки) пальчиком пересчитать вслух ряды/кучки, штучки в них и сколько всего на каждой картинке кого-то/чего-то. Всё просто и с удовольствием!

В книге 48 стр. формата А4, цветные иллюстрации. Диск универсальный, лицензионный, записан на студии звукозаписи.

Стоимость комплекта 500 руб. (без пересылки).

Дорогие друзья! Общими усилиями наконец-то издан очередной тираж уникальной книжки «ЗАБАВНАЯ ТАБЛИЦА УМНОЖЕНИЯ» Амелиной Алёны в стихах + CD (из серии «Пособие для будущих великих академиков»). В ней таблица умножения весело и интересно зарифмована с помощью ярких образов (понятных и близких детям) единичными познавательными стихами-рассказками по каждому столбику умножения.

Книга помогает родителям при домашнем и семейном обучении, а также педагогам дошкольных и школьных учреждений. За 8 лет она спасла от слёз и насилия более 15 000 детишек в разных странах.

На диске кроме стихов есть смешинки, хитринки, рецепты, детские голоса, колокольчиком переменка, эмоции и интонации, способ умножения на «9» на пальчиках в виде игралочки, а также там, где это необходимо, расстав-

Здравушкины рецепты •



■ **Оксана Мицкевич**

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

Лёгкий льняной майонез

Итак, майонез, скажем откровенно, тяжеловатый продукт, и лучше им, конечно, не увлекаться.

Но что говорить, им можно прекрасно разнообразить блюда и дополнять салаты.

То, что нам предлагает наш родной Пищепром, пищей, как вы уже поняли, назвать совсем нельзя. Быстрее, полезнее, да и вкуснее приготовить свой родной, домашний, что, в принципе, мы всегда и делаем.

Всё бы хорошо, но только есть одно «но» — он совершенно не сочетается по правилам отдельного питания, и это меня немного огорчало...

Яйца + масло + готовое блюдо = тяжесть в желудке. Вот я и задумала эту тяжесть облегчить, так сказать.

2 ст. л. льняной муки (20 г)
150 мл воды

1,5 ст. л. лимонного сока
2 ч. л. горчицы
1 ч. л. соли (без верха)
1 ч. л. мёда (с горкой)
100 г растительного масла без запаха

Льняную муку с водой нагреваем до загустения и даём остыть. По всем правилам добавляем соль, мёд, горчицу и, взбивая, вливаем тоненькой струйкой масло. После добавляем лимонный сок и снова взбиваем до загустения.

Готово! Нежный, лёгкий, приятный!

Здорово, правда? Особенно, когда нужен майонез, а под рукой домашних яиц не оказывается.

Со временем я изобрела самый полезный майонез уже без добавления рафинированного масла.

И в следующем рецепте собираюсь с вами поделиться этими открытиями!



Зимние полезняшки

Выходит из печати новая книга Оксаны Мицкевич «Полезные рецепты, вкусные истории. Зима».

Эта книга ничуть не похожа на другие авторские кулинарные издания. Будьте уверены, что, открыв первую страницу, вы уже просто не сможете оторваться, потому что, приобретая её как кулинарную книгу, начинаешь читать как художественную. Но при этом возникает огромное желание готовить, творить и создавать вместе с автором очень вкусные и необычайно полезные блюда.

Благодаря весёлым рассказам и юмористическим иллюстраци-

ям книга читается «на одном дыхании», заряжая весёлым настроением и большим позитивом. Теперь переход на здоровое питание станет для вас увлекательным процессом!

Итак, открывайте первую главу и ... никогда не откладывайте на завтра то, что можно съесть уже сегодня!

Рецепты в книге распределены по главам:

- Салаты. Зима
- Соусы. Зима
- Приправы
- Волшебные чудо-супчики
- Волшебная сила проростков
- КАШАлатки
- Блинный дух
- Овощные блюда
- Молочные реки, кисельные берега
- Напитки. Зима

Книга красочно и весело оформлена и будет интересным и полезным подарком не только для себя, любимых, но и для друзей.

Формат А5, переплёт пружинкой, 192 стр.

Цена 360 руб.

Книгу можно заказать:

в редакции «РЗ»: zakaz@zeninasvet.ru;

на сайте <http://zeninasvet.ru/>;

у автора: <http://na-polyanke.ru/>;

https://vk.com/na_polyanke_oksana.



Про ангелов-хранителей и не только...

Не смущаю, не пою женскою отравой.
Руку верную даю — пишущую, правую.
Ту, которою крещу на ночь ненаглядную.
Ту, которою пишу то, что Богом задано.
Левая — она дерзка, льстивая, лукавая.
Вот тебе моя рука праведная, правая...

М. Цветаева

Три года назад попала в жуткую, неприятную историю. И вины моей никакой не было, но дело могло окончиться плачевно. Не буду вдаваться в подробности, ведь хочу донести только выводы, сделанные мной.

С того дня прошло несколько месяцев страшных переживаний, когда я не могла ни пить, ни есть, постоянно думая о продолжении этой истории. И вот, когда организм дошёл до крайней степени истощения, взмолилась к Всевышнему с просьбой: «Господи! Ну что я сделала не так? Не чувствую за собой вины. За что мне это?»

И тут же молнией блеснула в голове мысль: вспомнила, что в тот злополучный день вышла из дома левой ногой.

Оставалось только вспомнить старую истину, которую современный человек считает мифом или сказкой, не соотнося её с реальной жизнью: с правой стороны человека — ангел, слева — чёрт.

И с того самого дня всегда любые пороги переступаю только правой ногой, обуваюсь, конечно, тоже так.

Прошло уже три года моего правохождения, и теперь я понимаю, как сильно отличаюсь от людей, не соблюдающих подобного закона мироустройства.

Со мной теперь происходят неординарные события чудесного происхождения, где чувствуется спасительная рука providения. Об этом и хочу рассказать.

* * *

Есть у меня хорошие знакомые, интеллигентные и замечательные люди.

Уехала в Оренбург по работе и на сотовый получаю звонок от знакомой тётки Зои. Ответила на звонок и сказала, что найду к ней по приезду. Вернувшись из Оренбурга, окунулась в водоворот событий и дел, время от времени вспоминая, что обещала тётке Зое появиться.

В конце концов в один из дней решила, что нужно обязательно выполнить обещание.

Приезжаю, поднимаюсь на второй этаж и вижу празднично накрытый стол. Оказалось, у обоих внуков тётки Зои был день рождения, и в шесть часов вечера, сразу после работы, вся семья собралась за ужином отметить это событие.

И я тут как тут! Не смогла сдержаться от смеха. Дело в том, что в этот дом я всегда прихожу к праздничному столу. И это уже было столько раз, что о случайном совпадении не может быть и речи!

* * *

Договорилась на определённый день приехать на улицу Индустриальную по своим делам.

Накануне вечером, прежде чем ехать туда, — звонок. Приглашают на консультацию. Выясняю адрес: опять улица Индустриальная.

На следующий день приезжаю на вышеуказанную улицу. И оказывается, что оба дома, куда была приглашена, находятся на этой улице напротив друг друга!

* * *

Чай был в нашем доме любимым напитком. Каждый раз, когда я заваривала его сама, мы наслаждались его приятным вкусом и ароматом.

Но стоило заварить чай моей старшей дочери, дело чуть не заканчивалось скандалом: мне казалось, что в чайнике — помои, вкус его был отвратным...

Эта история повторялась каждый раз. Однажды, желая разобраться, в чём тут дело, решила незаметно понаблюдать за дочерью в момент заваривания чая...

Эврика! Нашлось! Дочь брала пачку правой рукой, высыпала заварку на левую ладонь и с ладони ссыпала в чайник. Я же делала всё наоборот, и заварка попадала в чайник из моей правой ладони!

И рай, и ад, и черти, и ангелы, они здесь, они рядом, и только от нас зависит, какие силы мы призовём своими действиями.

Сомневающимся советую проводить этот эксперимент. Убедитесь сами.

* * *

После этой чудесной истории, вспоминая её обстоятельства, смеялась две недели.

Когда-то зять подарил мне отличный телефон фирмы «Филипс». Дело в том, что зарядное устройство от этого телефона я «посеяла» в очередной командировке.

Прошла по городу в поисках нужной зарядки, но не нашла таковой. Купила «лягушку» — универсальное зарядное устройство. Кто пользовался им, знает, как это неудобно: разбираешь телефон, вынимаешь батарею, и в это время ты уже не на связи.

Помучилась я с этой «лягушкой» довольно долго, пока не произошли следующие чудесные события...

Наступили дни майских праздников, к приходу гостей готовился праздничный стол, и, конечно, бесконечно звучали звонки с поздравлениями.

Разговаривая с очередным абонентом, пожелала быстрее закончить разговор, объясняя ситу-



ацию с зарядным устройством. На другом конце провода мне посоветовали хотя бы на часик поставить телефон на зарядку, чтобы затем не остаться совсем без связи.

Так и решила поступить. Достая пресловутую «лягушку», отжимаю железные штырьки, которые вставляются в розетку, и тут (о чудо!) один штырёк отламывается в моих руках и прямёхонько летит в большой мешок с мусором!

Я, конечно, попыталась разглядеть его местонахождение, но он словно провалился под землю!

Срочно нужно было исправлять ситуацию. Решила съездить в город и купить если не зарядку на «Филипс», то хотя бы опять «лягушку».

Ближайший по ходу движения магазин «Авоська». Захожу в первый попавшийся отдел и, не разглядывая, чем здесь торгуют, спрашиваю зарядку на «Филипс».

Мужчина-продавец объясняет мне, что у них в ассортименте радиотовары, а аксессуары на телефоны — дальше, показывает, куда пройти, и почему-то выходит из своего отдела и идёт за мной.

Пока я спрашиваю в нужном отделе зарядку на «Филипс» и мне снова отвечают, что таковой у них нет, этот человек всё кружит и кружит за моей спиной, вызывая недоумение.

— А можно посмотреть ваш телефон? — наконец спрашивает он, и я любезно соглашаюсь, не видя в этом никакого подвоха. Мужчина крутит в руках мой телефонный аппарат и вдруг заявляет: — Это мой телефон! У меня вчера «Филипс» украли!

Спокойно объясняю ему, что телефон этот — подарок и служит мне уже два года.

В ответ мне предложили проверить этот факт.

Я, конечно, согласилась, ведь была уверена в своей правоте. Были сверены номера, и всё встало на свои места: конечно, это был не его телефон.

Мужчина извинился и предложил мне забрать у него теперь уже ему не нужную зарядку на «Филипс». Чудная фраза! Не хочется

такую концовку портить какими-то объяснениями, но ради анализа придётся это сделать.

В нашем городе проживает примерно 70 тысяч жителей. Понимаете, меня в нужный час и день привели к человеку, у которого находилась нужная мне вещь!

* * *

Поехали с приятельницей в Сочи, в гости к моей старшей дочери. Поезд прибывал в Адлер в три часа ночи. Собирали вещи спороно, взволнованные скорой встречей, невыспавшиеся.

Я сдала бельё и обратила внимание, что с моей подушки почему-то снялось две наволочки. «Ладно, проводница сама разберётся», — решила я.

Последние полчаса перед прибытием: сижу, любуюсь видами ночного моря. Подходит проводница, говорит, что мы сдали лишнюю наволочку, и вручает её мне. «Хорошо, верну её на место».

Разворачиваю уже сложенный на второй полке матрац и — о чудо! — прямо мне в руки падает мой собственный кошелек!

Я двое суток, пока мы ехали, прятала его под матрац, где лежала, и, собирая спороно вещи, совсем об этом забыла. Но не забыли об этом мои ангелы-хранители.

Соблюдая такое простейшее правило, как «правохождение», мы приобретаем самых лучших на свете друзей, которые никогда не предадут и не оставят.

И кстати, если вы наивны, как дети, и склонны чрезмерно доверять людям, ваши ангелы-хранители покажут вам истинное лицо этих людей, вы будете поставлены в ситуации, когда откроются тайные замыслы недоброжелателей, фальшь и неискренность лицемеров будут выведены на чистую воду...

* * *

За эти три года ещё заметила, что перестала падать и спотыкаться. Понимаете, когда это с нами происходит, тогда ведь «нехорошие сущности» нам ноги пута-

ют для своего удовольствия. Всегда шагая правой ногой, вы не дадите им ни малейшего шанса.

Думаю, блестящие спортсмены, которые вдруг ни с того ни с сего начинают падать, даже травмироваться, это всё люди, незначай ступившие левой ногой. (Наверняка это можно проверить, посмотрев их выступления.)

Сейчас каждый день любой порог переступаю правой ногой, и это в течение всего дня.

А вообще думаю, что важен первый шаг из дома.

И конечно, советую не делать скороспешных выводов. Дайте время окрепнуть вашим Тайным Защитникам. Понимаете, прошло три года правохождения, прежде чем начали происходить такие чудеса!

* * *

Пришло время расстаться с зубом мудрости. Утром рано собираюсь в стоматологию за талончиком. Знобит от волнения, страшно, темно. Выходя из дома, с грустью подумала: одна, всё время одна, некому даже проводить...

Тут же слышу дружелюбный лай: рыженький кобелёк, невеста откуда взявшийся в шесть часов утра у моего дома, стал моим спутником до самой поликлиники...

* * *

Зима. Снежок. Хожу и хожу по наследственным делам. В какой-то момент, усталая, подумала: «Ну что же, только мне этими делами заниматься?» Закипело внутри. И в этот момент падаю на спину. В момент падения, очень замедленного и безболезненного (хотя я всем телом опрокинулась навзничь), возникло ощущение огромных невидимых рук, уложивших аккуратно меня на снег.

Это руки ангела-хранителя, который не велит роптать. Каждому воздастся за свои труды.

* * *

Явное ощущение огромных рук впервые появилось в тот день. Решила проверить собственные догадки...

Иду от родителей на автобусную остановку. Захватила с собой пакет с мусором. Проходя мимо телеграфного столба, в шутку подумала: «А если этот пакет здесь оставлю?» И тут же была «уложена» на спину. Только подумала, чтобы проверить, и мгновенно пришёл ответ.

Ангелы-хранители всегда на страже нашего духовного здоровья.

Мыслите и поступайте правильно, и никакие падения вам не будут страшны!

* * *

Годы «правохождения» настолько укрепили моих невидимых помощников, что они стараются уберечь от греха не только мою душу, но и брненное тело...

Если желудок освобождается после каждого приёма пищи и целыми днями мне не удаётся поесть, значит, начался пост. И пока он не закончится, организм отказывается от пищи. (Предполагаю, что та самая «неизлечимая» таинственная булимия поражает людей, имеющих сильных ангелов-хранителей.)

В дни больших религиозных праздников всегда незначай оказываюсь за праздничным столом, и любая пища в этот день усваивается без всяких последствий. Чего и вам желаю.

Зульфия ГУБАЙДУЛЛИНА.
Оренбургская область,
г. Бугуруслан.



Как мне помогает книга «Возлюби болезнь свою»

Здравствуйтесь, друзья!

Недавно стояла в поликлинике, в очереди в регистратуру (для дочки), краем уха слушала разговоры бабулей и дедулей и подумала: «О, если бы люди знали о книге Валерия Синельникова «Возлюби болезнь свою», они бы уже смолоду обращали внимание на то, что думают, говорят и делают!»

Ведь в этой замечательной книге написано и приведено множество примеров из реальных жизней людей, в которых показано, как мысли и поступки отражаются на здоровье.

Например, один человек часто гневается — и у него образуются камни в почках или печени. Другой не хочет что-то видеть в своей жизни — тогда ухудшается зрение. Третий часто жалуется на нехватку денег — и болит поясница. Если человек что-то кому-то не высказал, то болит горло и т. д.

В первой части книги описано, как плохие проявления наших эмоций (критика, гнев и т. д.) отражаются на нашем здоровье, во второй — показаны конкретные болезни тела и какие мысли и чувства могли привести к такому результату.

Однако в книге нет ответа на вопрос, как избавиться от той или иной болезни. И я придумала свой способ. Например, заболело что-то. Я вспоминаю или вычитываю из книги, что могло привести к этой ситуации. Стараюсь вспомнить последние события моей жизни и моего поведения по отношению к кому-либо. И нахожу причину! Самое главное — признаться самому себе, что да, я совершил косяк. Но не заниматься самобичеванием, а устранять ПРИЧИНУ. То есть я, например, начинаю мысленно посылать любовь тому, кому нанесла обиду, а потом направляю лю-

бовь в больное место. Ещё хорошо руку свою положить на больное место — сам себя лечишь.

По сути, эта книга у меня настольная, в случае чего я обращаюсь к ней.

О, если бы люди чаще видели в своих жизнях причинно-следственные связи, то меньше совершали бы ошибок, за которые приходится расплата!

Шлите миру любовь из ваших сердец! Можно ведь помогать друг другу просто молитвой, идущей от души, улыбкой, посланной сидящим в автобусе, вкусно приготовленной пищей для домочадцев или друзей, своими навыками и умениями.

Несите Свет миру простыми делами дня, ощущайте каждое мгновение вашей жизни! Будьте здоровы и счастливы всегда!

Людмила ВОРСИНА.
г. Новосибирск.

Искусство маленьких шагов

Самый длинный путь начинается с первого шага.

Конфуций.

Часто слышу от других, что надо что-то делать, надо воплощать в жизнь новое решение, но только не понятно — как. Есть простой способ, который помогал мне и другим многократно.

Помните, в школьной программе была тема о пересечении множеств? Пусть одним из множеств будет «хочу» или «любовь к себе», «здоровье», «новый проект», «отношения», «ремонт», то есть та тема, в которой нужно продвигаться.

Второе множество будет «могу». Это очень важно. В этом и заключается искусство.

Часто ошибка кроется в том, что мы или не выбираем первый шаг, или берём его слишком большим, неподъёмным, нереальным. Это как в спортзале: если сразу нацеливаешься на слишком большой вес (чтобы побыстрее, поударнее, эффективней, «скорее с этим покончить»... — мотивы разные), то можешь надорвать-

ся, или же сработает инстинкт самосохранения, и ничего делать не будешь.

Поэтому очень важно выбирать посильные, реальные шаги. Иногда в «нереальных» шагах оказываются и приятные вещи: выезд за город, на природу, свидание, которые по разным причинам на данный момент сделать нереально (трое детей, наличие необходимой суммы денег или времени, сил и пр.). Как правило, после уточнения «реально ли это в ближайшую неделю?» (любой период, который планируем), человек говорит, что нет... Вот это и есть показатель того, что шаг был определён неправильно.

Тогда ищем то, что попадает на пересечение «могу» и «хочу». И поверьте, находится всегда! Проверено многократно. Тогда к концу периода можно хоть как-то продвинуться.

Удачи всем в овладении этим искусством и продвижении к своим целям!

Надежда МУХАМЕТОВА.
Пермский край, дер. Челябинка.

«Великий холестеринный обман»

Кардиохирург об истинных причинах сердечных заболеваний



Доктор Дуайт Ланделл — в прошлом руководитель персонала и заведующий отделением хирургии в Banner Heart Hospital, Меса, штат Аризона. В том же городе находилась его частная клиника Cardiac Care Center. Недавно доктор Ланделл оставил хирургию, чтобы сосредоточиться на лечении сердечно-сосудистых заболеваний с помощью диетотерапии. Он является основателем организации Healthy Humans Foundation, которая содействует оздоровлению населения. Акцент делается на оказании помощи крупным корпорациям в укреплении здоровья персонала. Он также является автором книг «Лекарство от болезней сердца» и «Великий холестеринный обман».

Мы, врачи, обладающие существенной подготовкой, знаниями и авторитетом, очень часто отличаемся слишком завышенной самооценкой, которая мешает нам признать, что мы не правы. В этом всё дело. Я от-

крыто признаю, что я не прав. Как кардиохирург с 25-летним опытом, который провёл более 5 тысяч открытых операций на сердце, сегодня я постараюсь исправить ошибку, связанную с одним медицинским и научным фактом.

В течение многих лет я проходил подготовку вместе с другими выдающимися врачами, которые сегодня «делают медицину». Публикуя статьи в научной литературе, постоянно посещая образовательные семинары, мы без конца настаивали на том, что болезни сердца являются всего лишь результатом повышенного уровня холестерина в крови.

Единственной приемлемой терапией было предписание лекарств для снижения уровня холестерина и диеты, которая строго ограничивает потребление жиров. Последнее, конечно, уверяли мы, должно было снизить уровень холестерина и предотвратить болезни сердца. Отклонения от этих рекомендаций считались ересью или результатом врачебной халатности.

Всё это не работает!

Все эти рекомендации больше не являются научно и морально оправданными. Несколько лет назад было совершено открытие: реальной причиной сердечно-сосудистых заболеваний является воспаление в стенке артерии. Постепенно это открытие приводит к изменению концепции борьбы с болезнями сердца и другими хроническими заболеваниями.

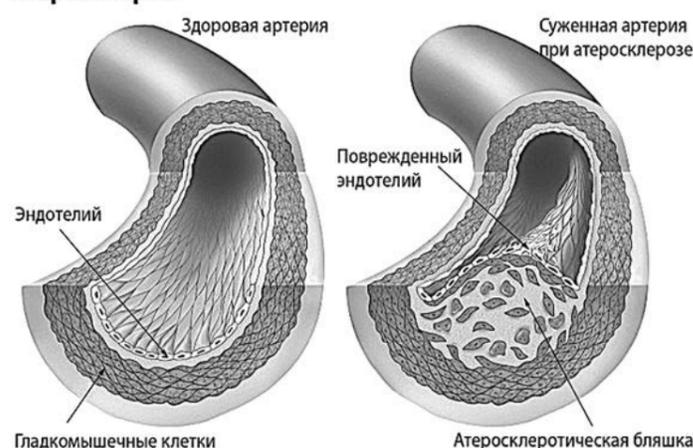
Применяемые испокон веков диетологические рекомендации способствовали распространению эпидемии ожирения и диабета, последствия которой затмевают любую чуму с точки зрения смертности, человеческих страданий и тяжёлых экономических последствий.

Проще говоря, если в организме отсутствует воспаление, холестерин никоим образом не может накапливаться в стенке кро-

венозного сосуда и привести тем самым к сердечным заболеваниям и инсультам. Если нет воспаления, холестерин свободно перемещается в организме, как это изначально задумано природой. Именно воспаление вызывает отложение холестерина.

В воспалении нет ничего необычного — это просто-напросто естественная защита организма от внешних «врагов», таких как бактерии, токсины или вирусы. Цикл воспаления идеально защищает организм от этих бакте-

Атеросклероз



риальных и вирусных захватчиков. Тем не менее, если мы хронически подвергаем свой организм воздействию токсинов или едим продукты, к обработке которых он не приспособлен, возникает состояние, называемое хроническим воспалением. Хроническое воспаление настолько же вредно, насколько целительно острое воспаление.

Какой разумный человек станет постоянно сознательно употреблять продукты питания или другие вещества, которые травмируют организм? Возможно, курильщики, но по крайней мере они сделали этот выбор осознанно.

Остальные из нас просто придерживались рекомендованной и широко пропагандируемой диеты с низким содержанием жиров и высоким содержанием полиненасыщенных жиров и углеводов, не подозревая, что тем самым мы многократно травмировали свои кровеносные сосуды. Эти повторяющиеся травмы провоцируют хроническое воспаление, которое, в свою очередь, приводит к сердечным заболеваниям, инсульту, диабету и ожирению.

Каковы же основные причины

причинённый высоким уровнем сахара в крови. Процесс, начавшийся со сладкой булочки, со временем превращается в порочный круг, который провоцирует болезни сердца, высокое кровяное давление, диабет и, наконец, болезнь Альцгеймера, а воспалительный процесс сохраняется...

Чем больше мы потребляем готовых и обработанных пищевых продуктов, тем больше изо дня в день, по чуть-чуть провоцируем воспаление. Организм человека не может переработать продукты, насыщенные сахаром и приготовленные в масле, богатом омега-6, — он не был для этого приспособлен.

Существует только один способ устранения воспаления, и это переход к потреблению продуктов в их натуральном виде. Чтобы нарастить мышечную массу, ешьте больше белка. Выбирайте сложные углеводы, такие как яркие фрукты и овощи. Сократите или вообще исключите из рациона вызывающие воспаление жиры омега-6, такие как кукурузное и соевое масла и обработанные пищевые продукты, приготовленные с их использованием.

Животные жиры содержат менее 20% омега-6, и гораздо менее вероятно, что они могут вызывать воспаление, чем якобы здоровые масла с маркировкой «полиненасыщенные».

Лучше всего выбирать цельные продукты, которые использовали наши бабушки, а не те, которые наши мамы покупают в продуктовых магазинах, полный фабричной еды. Исключая «воспалительные» продукты и добавляя в рацион необходимые питательные вещества из свежих необработанных продуктов питания, вы начинаете бороться с вредом, который в течение многих лет причиняла вашим артериям и всему организму типичная американская диета.

Памятка матерям и отцам, ожидающим ребёнка



Какая мама не хочет, чтобы её малыш рос здоровым и весёлым? К сожалению, наши дети болеют очень часто, и во многом виноваты в этом мы, родители. Так считают Борис Павлович и Лена Алексеевна Никитины, которые вырастили семерых детей, воспитывают внуков.

Чтобы ребёнок не болел, утверждают они, надо позаботиться об этом ещё до рождения. Как вести себя будущей маме, как должны проходить роды, что необходимо новорождённому и, наконец, как ухаживать за малышом в первые годы его жизни, — вот основные вопросы, рассмотренные в книге.

Собираясь дать жизнь сыну или дочери, помните, что их здоровье, сила, ум и душа зависят от вашей заботы, любви и внимания. Мамы, стремитесь быть сильными, как женщины Древней Спарты: бегайте со скоростью 3,5–4 своих роста в секунду, поднимайте из виса ноги к турнику 5–10 раз подряд и подтягивайтесь коленями до подбородка хотя бы один раз.

Знайте, что подавляющее большинство беременностей и родов в Европе проходят благополучно и примерно 990 из тысячи могли бы проходить без вмешательства врача, а дети рождаются здоровыми. У нас в России, в экологически здоровых местностях, также возможны подобные результаты.

Подумайте над советами, накопленными опытом прошлого и наших дней, и, если найдёте возможным, следуйте им.

• Желанный ребёнок имеет много преимуществ перед неже-

ланным. В прошлом у одного народа была даже заповедь: ждать ребёнка должны сорок родичей со стороны матери и сорок — со стороны отца.

• Свадебное путешествие или интересный туристический поход родителей «в новую жизнь» много полезнее для будущего ребёнка, чем богатое и часто хмельное застолье.

• Время ожидания родов должно быть светлым и радостным. Особенно это важно в первые три месяца беременности (самый чувствительный период). Мама должна сама понимать, что её миссия — выносить ребёнка — важнее всех «мелочей» жизни, а папа должен создать ей условия для хорошего и бодрого самочувствия, что будет доказательством его любви и к жене, и к будущему ребёнку.

• Питайтесь так, как вам привычно. Садитесь за стол, если хочется есть. Не бойтесь пропустить завтрак или ужин, это полезно и маме, и особенно будущему ребёнку.

• Из еды выбирайте то, что хочется, и не удивляйтесь изменению вкусов. «Капризы» и «причуды» в еде в это время часто полезны, и их надо выполнять. Предпочтение отдавайте простой пище, свежим овощам, фруктам, молочным продуктам, мёду, орехам, фруктовым сокам вместо кондитерских изделий и консервов. Лучший хлеб — из муки цельного помола («Здоровье»).

• Не старайтесь располнеть. Прибавляйте в весе 6–7 кг, а более 10 кг уже нежелательно. В конце беременности лучше соблюдать умеренность в пище.

• В первые 6–7 месяцев не сни-

жайте двигательную активность, а если она была недостаточна, лучше увеличьте её. В Японии женщины верят, что если будут работать и двигаться, как всегда, то роды будут короткими и лёгкими. Полезно поэтому танцевать, ходить на лыжах, кататься на коньках, велосипеде и делать хотя бы три пробежки в неделю по 30–40 минут в приятном лёгком темпе.

• Чем больше шевелится (чем чаще толкается) плод, тем лучше он созревает. Помогайте ему в этом. Вредно есть часто (5–6 раз в день) и очень сытно. Полезно плавать, бегать, ходить в горы, где воздух чище и разреженнее.

• Ведите тест Д. Пирсона «Считай до 10»: начинайте считать ровно в 9 часов утра, записывайте время 10-го шевеления в таблице или на графике. Малое число шевелений (менее 10 в день) — уже опасность для жизни плода!

• Начинайте развивать таланты своих детей до рождения. Танцуйте, пойте, слушайте приятную музыку, а с шести месяцев разговаривайте с ними с помощью рупора из бумаги.

• Помните, что больше всего неполноценных и больных детей дают вино, лекарства и табак. Трезвое зачатие должно быть законом жизни, нарушение его — верх дикости и безкультурия. Во время беременности и кормления грудью — полный запрет на лекарства, вино и табак.

• Знайте, что комфорт — фактор регресса. Комфортные условия жизни мамы не требуют от плода движений, и он остаётся тем более физиологически незрелым, чем комфортнее и малоподвижнее жизнь мамы.

• Гимнастика для беременных, которую прописывают врачи, малоэффективна. Обязательно добавляйте к ней поднятие ног вверх при лежании на спине, хождение на четвереньках хотя бы по полминуты утром и вечером и другие движения.

• Продолжительность беременности женщин колеблется от 35 до 45 недель. Поэтому будьте готовы к родам на 35-й неделе, а потом уже совершенно спокойно ожидайте. Природа выпускает малыша из чрева, когда он созрел и «знает» этот срок лучше любого врача. Не бойтесь «переносности» и не соглашайтесь на стимулирование родов до конца 45-й недели.

• Идеальный вес новорождённого — 3,0 ± 0,6 кг. Такого легко родить. Но ещё важнее его физиологическая зрелость — 8–10 баллов по шкале Апгар–Аршавского.

• Если вы здоровы и сильны, не бойтесь так называемых родовых болей. Ими просто принято пугать женщин с детства. Роды — физиологический процесс, с течением которого женщины справлялись сами всю историю человечества, и только в последние десятилетия врачи отобрали у них это право.

• Если вы уверены в себе, не бойтесь родов дома, где никто не помешает естественному порядку их течения. В некоторых странах Западной Европы почти половина женщин рождает дома (в присутствии акушерки). Там самая низкая смертность детей при рождении. Прочтите в этой книге главу

«А если понадобится обойтись без медицинской помощи» и решите вместе с мужем, как лучше поступить.

Современные опасности, угрожающие здоровью и развитию ребёнка в первый год

Искусственное и смешанное вскармливание. Это самая коварная из опасностей из-за недооценки её врачами и родителями и потому медленно, но непрерывно растущая (по данным на 1988 год, у нас примерно 16% «искусственников» и 24 — «смешанников»), хотя кормить могли бы 98–99% матерей.

Смеси на основе коровьего молока резко снижают сопротивляемость болезням, стимулируют акселерацию и ожирение, угнетают микрофлору кишечника, ведут к поносам, заметно задерживают развитие мозговой ткани, а во взрослости обуславливают сдвиг к ранней импотенции и часто к ослаблению родительских инстинктов (девочка-искусственница, став матерью, тоже часто не хочет кормить своих детей грудью).

Ребёнок на естественном вскармливании, то есть получающий только грудь, до прорезывания первого зуба (до 5–8 месяцев), как правило, ничем не болеет до года и обычно свободен от всех перечисленных болезней и неприятностей.

Позднее прикладывание к груди матери (через 1–2 суток), то есть лишение ребёнка молозивного молока, а матери — сильного биологического сигнала (сосание груди ребёнком), и отсутствие физического, эмоционального и биоэнергетического («кожа к коже») контакта с матерью в самые важные первые часы и дни после рождения. Вред этого колоссален: у матери резко снижается лактация (отделение молока), возрастает вероятность заболевания маститом, замедляется течение послеродовых процессов, и ослабляется привязанность к ребёнку; у ребёнка нарушается работа кишечника, в 8–10 раз увеличивается вероятность появления диатеза и аллергий, учащаются случаи желтухи, не укрепляется иммунитет, и ослабляется чувство привязанности к матери.

Перекутывание ребёнка в часы бодрствования и термостатическое содержание (постоянный термокомфорт) ведут к свёртыванию за ненадобностью механизмов терморегулирования и частым простудным заболеваниям (ОРЗ, ОРВИ). Именно это порождает до 80–90% всех болезней ребёнка.

Стерилизация пищи, питья, посуды, пелёнок, игрушек и прочего задерживает естественное развитие и укрепление иммунитета ребёнка, приводит к болезненности, когда даже непатогенные микробы становятся инфекцией, а у взрослых формирует противоестественный страх перед микробами, нервозность и снижает сопротивляемость организма, вплоть до возникновения психогенных заболеваний.

Перекармливание, стимулированное акселеративными нормами роста и веса, искусственным и смешанным вскармливанием, ранним прикормом (до прорезывания зуба) и дезориентирующей родителей рекламой смесей как наилучшей и удобной пищи для младенцев. Количество ожиревших детей медленно возрастает (примерно на 1% ежегодно), и 80% уносят это ожирение во взрослость со всем «букетом» сопровождающих его болезней.

Обречение на неподвижность в первые 6 месяцев (лежание «полешком», завернутым в 7 одежек и одеяло) и недостаток движения позже ведут к недоразвитию мышечной системы и вместе с тем к слабости всех внутренних органов и даже к задержке умственного развития. Ребёнка, умеющего ходить, возят в коляске, что оставляет без нагрузки сердце, учит пребывать в пассивном безделье, не развивая стопу, и она остаётся плоской.

Оберегание ребёнка от опасностей вместо знакомства с ними, приводящее к неосторожности и заметно увеличивающее вероятность травматизма.

Ограничение свободы и возможностей познания мира после 6–7 месяцев (усаживание ребёнка, умеющего ползать, в кроватку или в манеж), задерживающее развитие творческой стороны интеллекта. Огромное количество запретов, делающих ребёнка удобным для взрослых, но неразвитым.

Две крайности в общении с ребёнком:

• заорганизованность (в том числе и сверхзаботливый уход) — непрерывные занятия, развлечения, игры и отсутствие времени для самостоятельной деятельности ребёнка — ошибка, возникающая чаще у освобождённых от других дел мам, бабушек, нянь, воспитательниц, особенно распространённая в детских садах;

• заброшенность — сведение общения только к обслуживанию ребёнка, как в домах ребёнка, детских домах, больницах, детских яслях. Это ведёт к депривации (психологическому голоданию), госпитализму, а в итоге к задержке развития и умственной отсталости.

Применение антибиотиков для лечения младенцев. Антибиотики аминогликозидного ряда (неомицин, мономицин, канамицин, стрептомицин) ведут к глухоте: сначала к потере слуха на высоких частотах, затем на низких и при дальнейшем применении — к слепоте.

Приём лекарств кормящей матерью.

Пенициллины могут вызвать сенсibilизацию ребёнка (не может есть некоторые виды пищи, принимать некоторые лекарства); тетрациклины оказывают токсическое действие (признаки отравления ребёнка);

сульфаниламиды усиливают желтуху у ребёнка;

левомицетин вызывает отказ от груди, рвоту, диспепсические явления и даже поражение костномозгового кровотока;

налиндиксиновая кислота может вызвать гемолиз эритроцитов у детей (белокровие).

Поголовная неоднократная вакцинация детей без предварительной диагностики ведёт к многочисленным осложнениям и ослаблению иммунитета.



Счастливые естественные роды после кесарева

У нас с мужем растут две дочки-принцессы шести и двух лет. Так получилось, что старшенькая была рождена путём кесарева сечения. Мы были молоды и безпечны. И вот в один из июньских солнечных деньков 2008 года я узнала, что у нас будет ребёнок. На тот момент мне было всего 19 лет, и я не интересовалась никакими духовными знаниями. Теперь понимаю: что эта неожиданная беременность наградила меня множеством уроков и учителей, которые учили меня смирению и принятию. Медленно, трудно, но упорно я шла по дороге, усеянной трудностями и проблемами. Нам нигде было жить, накопились отношения с родственниками, из-за беременности начались конфликты с начальством, грянул финансовый кризис. На фоне бытовых и экономических неурядиц — борьба с врачами за благожелательное отношение. Так уж сложилось, что гинекологи из районных поликлиник зачастую не отличаются тактом и деликатностью.

Все эти события или особенности моей беременности привели к тому, что в роддом я поехала на 36-й неделе с тянущими болями в животе. Срок, по мнению врачей, был ещё мал для родов, схватки искусственно остановили, продержали на сохранении в течение недели и отпустили домой. Прошла ещё одна неделя, и я снова помчалась в роддом после того, как утром у меня отошли воды. Однако родовая деятельность не начиналась, несмотря на стимуляцию.

К вечеру консилиум врачей принял решение делать кесарево сечение.

Я плакала, мне так хотелось родить самой, но ради блага своей малышки согласилась на операцию.

Доченька родилась совсем крошкой, весом 2760 г, и первое, что я услышала от ухаживающей за мной медсестры, это ехидное: «Ты что, такую кильку не смогла САМА родить?» От такого отношения бодрости, как вы понимаете, не прибавилось. К тому же в палате лежала с женщинами, у которых помимо кесарева сече-

ния были серьёзные проблемы со здоровьем детей, их малыши находились на грани жизни и смерти. Мои соседки смотрели на нас с дочкой с завистью и не упускали случая упрекнуть меня в том, что я не умею обращаться с ребёнком.

Дальше — больше. После операции появились проблемы с кишечником, меня отправили в инфекционную больницу, в которой я пролежала две недели, а наша малышка оказалась в детской клинике с диагнозом «желтуха новорождённого». Встретились мы с ней только через месяц. Несмотря на все препятствия, малышка была на естественном грудном вскармливании до двух с половиной лет. Начался период восстановления и освоения профессии — мама.

Родив дочку путём кесарева сечения, я чувствовала себя неполноценной, так как не преодолела важный этап в жизни — рождение ребёнка естественным путём, не прочувствовала свою целостность как женщина. Тогда я твёрдо решила: второго ребёнка рожу сама, справлюсь со всеми трудностями, и всё пройдёт успешно.

Прошло четыре года, я активно занималась самореализацией в сфере сделок с недвижимостью, начала работать на себя, решали вопросы с жильём. И вот мы снова узнаём о том, что ждём малыша!

На этот раз всё также протекало непросто. Всю беременность я активно работала, в результате чего часто испытывала стресс. Отношения с родственниками по-прежнему оставались напряжёнными. Теперь понимаю, что не смогла усвоить уроки, которые преподнесла мне жизнь во время первой беременности, и они вернулись в ещё более жёстком виде.

Несмотря на все трудности, я не изменила своего решения о самостоятельных родах. Перечитала множество статей, отзывов, рекомендаций на эту тему. Особенно вдохновил меня знаменитый врач Мишель Оден, который утверждал, что естественные роды после кесарева сечения не только возможны, но и полезны. Чтобы убедиться в своей способности родить самой, проходила УЗИ, которое должно было показать

состоятельность рубца на матке. Однако в нашем городе мне такой информации никто не дал, меня лишь упрекали и говорили, что надо слушать врачей, что их советы — истина в последней инстанции. Многие говорили, что моё желание рожать самой — бред сумасшедшей.

Только муж поддерживал меня в стремлении родить самой, понимая, что выбор мой верен.

На этот раз с врачами-гинеко-

ту отдельной палаты, которая стоила весьма приличные деньги. Так я оказалась в роддоме.

На осмотре в понедельник спросила у доктора, смогу ли родить сама. Он ответил, что при благополучном стечении обстоятельств это возможно. Так как шла уже 39-я неделя беременности, мне была назначена плановая операция на конец недели. Но доктор отменил её и заявил, что если не рожу сама до следующего

Родив дочку путём кесарева сечения, я чувствовала себя неполноценной, так как не преодолела важный этап в жизни — рождение ребёнка естественным путём, не прочувствовала свою целостность как женщина.

логами я встречалась крайне редко, на учёт встала поздно и сдавала только самые необходимые анализы. Не обошлось без негатива с их стороны. Один раз, уже на последних неделях беременности, спросила у своего врача, смогу ли родить самостоятельно, ведь беременность протекает нормально и плод небольшой. Она ответила с сарказмом: «Езжай в «Мониааг», в Москву, а здесь, в Тагиле, и не мечтай родить сама!» («Мониааг» — это институт гинекологии и акушерства, где практикуются естественные роды после кесарева). Кроме того, однажды я обмолвилась о том, что у меня бывают тренировочные схватки, на что она заявила, что это крайне опасно для матки с рубцом. Было ясно, что в родном городе родить самой вряд ли получится, и я начала искать альтернативные пути.

Оказалось, что роддом № 40 в Екатеринбурге также практикует естественные роды после кесарева сечения, и я очень захотела попасть именно туда. Так как у меня не было местной прописки, мне пришлось заключить договор со страховой компанией на опла-

тить соответствующие бумаги, согласно которым я брала на себя ответственность за наши с ребёнком жизни; это было непросто, но моя интуиция говорила о благоприятном исходе.

Схватки продолжались. Было больно, выматывающе, порой невыносимо. Никакой стимуляции мне не делали. Во-первых, при таких особенных родах её нельзя делать, а во-вторых, мне она самой не нужна была. Через 10 часов утомительной боли я была готова сдать и согласиться на операцию, так как подумала, что процесс родов уже длится больше положенного, а я не хотела навредить ни себе, ни ребёнку. Но медсестра убедилась, что всё идёт нормально, раскрытие хорошее, что я умничка и отступать не нужно. В промежутках между схватками названивала маме и мужу, просила их бежать в церковь, ставить свечку за благополучное родоразрешение, молилась... Схватки длились около 16 часов.

Кто-то из врачей спросил, хочу ли я ещё рожать третьего ребёнка. И я ответила, обливаясь потом и корчась от боли, — да, хочу! Тогда они дружно согласились, что в таком случае лучше бы мне родить самой.

И вот наконец эта терпеливая кроха с сильным духом появилась на свет! Я плакала от счастья, когда мне положили её на грудь.

Тут же передо мной очутился анестезиолог и ввёл мне наркоз, так как нужно было проверить состояние матки.

После того, как я очнулась от наркоза, первым делом спросила: «Я САМА родила?!» «Да, сама», — подтвердила акушерка. И она сообщила мне, что родилась девочка. «Очень любознательная и живая, как мама! Всё, теперь следующего ребёнка тоже сможешь родить сама. Ни разрывов, ни осложнений, как это обычно бывает, не возникло, и с маткой всё нормально!»

Какое счастье было понимать, что я сделала это! Я родила сама, несмотря ни на что, хотелось кричать на весь мир об этом чуде!

Эти роды стали первым шагом к осознанию своей женской сущности, своего предназначения. Я поняла, что нужно прислушиваться к своему сердцу, пробуждать в себе древние инстинкты истинной женщины, следовать зову своей природной интуиции. Это трудно, порой больно, но только так можно постичь всю суть бытия.

По сравнению с первой дочкой младшая была на удивление спокойная, во младенчестве не было колик и других прелестей первых месяцев жизни ребёнка. Нас выписали на четвёртый день. Я чувствовала себя настолько хорошо, что сразу возобновила активную деятельность в социуме, совмещая с уходом за нашей спокойненькой, здоровенькой малышкой, благо очень помогал муж. Одна из коллег пошутила: «Ты как в магазин за булкой хлеба ходила, ведь обычно после родов очень долгое восстановление!»

Р. S. Нашей малышке сейчас уже два с лишним года, она очень мудрый и спокойный ребёнок, до сих пор на грудном вскармливании. Врачи в детской поликлинике нас рады были бы увидеть, но необходимости ходить по больницам у нас нет. Теперь я точно знаю: возможности человека безграничны. Нужно только верить в себя, доверять Вселенной, Богу и своему сердцу.

Юлия ПАЛИМАРЬ.

г. Нижний Тагил.

<https://soznatelno.ru/schastlyvye-estestvennye-rody-posle-kesareva/>

Путь к себе родом из детства

Многие черты характера и поведения достаются нам от родителей и окружающих нас родственников. Именно им подражает ребёнок, пока растёт, и только выходя в социум, он начинает копировать поведение других людей. Так что, если вам не нравится поведение вашего ребёнка, посмотрите на себя и своё родственное окружение его глазами. Он является точным отражением кого-то из близких или всех понемножку. Пока ребёнок маленький, он постоянно зеркалит чужое поведение. И это происходит не потому, что он вредный или капризный, а потому, что не знает, как нужно вести себя по-другому. Для него это — норма поведения. В его голове ещё не заложена информация о правилах и законах мира, в который он попал. Что он видит вокруг себя, тому и учится, то и делает, лишь повторяя поведение окружающих. У ребёнка нет выбора. И он искренне не понимает, почему взрослые наказывают его за то, что им самим позволено.

Если ребёнок капризничает или истерит и что-то требует, истощно вопя, нужно понять, почему он это делает.

Возможно, в семье тоже кто-то ведёт себя подобным образом. А может быть, вы перегибаете палку в воспитании или, наоборот, слишком позволяете ребёнку сесть вам на шею и, свесив ножки, кататься на ней. Или, может, не обращаете на ребёнка должного внимания, что очень часто случается. Ребёнок начинает требовать вашего внимания тем способом, на который вы обязательно отреагируете, несмотря на подзатыльники и окрики в ответ, лишь бы

воблудного чата или компьютерной игры, то всё кончается именно истерикой ребёнка, так как он ждёт и ждёт...

Поставьте себя на его место. А ведь у него больше прав вас не всегда слышат сразу. И это не потому, что он не хочет вас слышать. Он просто порой очень глубоко погружается в свои мечты, а оттуда звуки этого Мира не всегда слышны отчётливо. Поэтому не сердитесь на ребёнка за то, что он не услышал вас сразу.

Если вы будете уважать Пространство вашего ребёнка, он научится уважать ваше Пространство. Что делаете вы, то будут делать ваши дети.

Никого и ничему нельзя научить насильно или с помощью запретов, скандалов и т. п. Учит

старшего поколения. И чем больше вы вкладываете знаний и умений в своё чадо в детстве, тем быстрее и легче он войдёт в своё собственное Пространство жизни и создаст свой собственный Мир. Но для этого нужно приобрести качественные знания о Мире и правилах достойного поведения в нём.

Родители часто прививают ребёнку стереотипные варианты поведения и шаблонные решения каких-либо вопросов и жизненных задач, часто не прислушиваясь к нестандартному мнению ребёнка, говоря примерно такую фразу: «Не выдумывай, так не положено!»

У ребёнка есть чувство единения с Природой и всем Мирозданием, если это не ликвидиро-

стандартно мыслить. Ребёнок должен фантазировать, мечтать, «летать», прыгать, бегать, набивать шишки и приобретать свой собственный жизненный опыт. А вы, взрослые, не должны мешать ему в этом. Помощь же ваша заключается в том, чтобы незаметно приглядывать за ребёнком со стороны и порой предостерегать его от опасностей, объясняя, почему это опасно, не допуская непоправимого, вовремя вмешавшись в процесс излишнего баловства и чрезмерного интереса маленького человечка.

Но главное в воспитании и образовании — на собственном примере увлечь ребёнка творчеством, постоянно создавая интригу для большого азарта и желания познавать Мир, и, вовремя поняв способности ребёнка, направить их в нужное русло.

Ребёнок не должен быть как все. Он должен стать личностью,

рыстных целях — для обучения.

Часто человек катится по одной и той же наезженной колее (так как это привычнее, спокойнее, стабильнее), вечно жалуясь на всех и на всё вокруг, упорно не желая свернуть с проторённой дороги. И всё потому, что либо лень, либо страшно неизвестность нового Пути. И страшит сильно. Через меня (как психолога) прошло много людей с разными страхами, но самый главный из них — выбор нового Пути! Чтобы сойти со старой колеи, нужно принять на себя ответственность за своё решение. На это нужна немалая отвага.

И тупиковое положение помогает нам быстрее принять решение что-то изменить в своей жизни, отсеять сомнения и сделать самый важный первый шаг к новой жизни, полной приключений. Порой судьба специально загоняет человека в угол, чтобы он нако-



обратили на него внимание.

Если вы реагируете на ребёнка сразу или объясняете ему, что подойдёте на его зов через пару-тройку минут и выполните своё обещание, ребёнок привыкнет, что вам не надо повторять по 10 раз и ждать вас часами. Он будет тихо, спокойно и терпеливо вас дожидаться. А если вас нужно звать долго, но вы никак не можете оторваться от разговора по телефону, от ТВ сериала, сло-

можно только лаской, вниманием, искренней заботой и обязательно собственным примером с применением некоторых педагогических хитростей.

По крайней мере, это будет до определённого момента, пока ребёнок не осознает себя вполне самостоятельной личностью, которая сможет думать и принимать решения самостоятельно и осознанно без подсказок и направляющего напутствия со стороны

вать насильно, поэтому он может слышать подсказки своей Души без искажений. Взрослая же броня «знаний, умений и жизненного опыта» не пропускает подсказки Души именно из-за гордыни. Уверю вас, дети во многом мудрее нас, взрослых, они изначально чище и возвышеннее, а значит, к их мнению прислушиваться очень даже полезно.

Однако вседозволенности быть не должно. Ребёнок чётко должен понимать, что делать можно, что нежелательно, а что категорически нельзя по определённым причинам. Но причины этого «нельзя» нужно обязательно объяснить и доказать. Дети не любят ничего воспринимать на веру, ведь, чтобы познавать Мир, нужно быть великим экспериментатором. Вот они и лезут всюду, не понимая опасности, чтобы попробовать этот Мир на нюх, на слух, на глаз, на язык, на зуб, на ощупь...

У ребёнка безграничная фантазия, и именно дети учат нас не-

отличающейся ото всех.

Дети — не взрослые. У них совсем другое мышление и восприятие происходящего. Они ещё не научились фантазировать и мечтать. Пусть же эти качества останутся с ними на всю жизнь. Не загоняйте их в кружки и институты против их желания. Спросите у ребёнка: чего он сам хочет? К чему стремится? К чему у него лежит Душа? Ведь если вы о чём-то мечтали в юности, но не смогли или не захотели это воплотить в жизнь, то это не значит, что ваш ребёнок должен прожить вашу жизнь вместо своей.

Чтобы быть счастливым, нужно, по крайней мере, самому заниматься по жизни любимым делом и не мешать это же делать другим. Есть огромное множество вариантов найти себя, особенно сейчас, когда в интернете есть куча разных платных и бесплатных курсов и мастер-классов по любому направлению. Интернет, конечно, липкая паутина, но его можно использовать в своих ко-

нец увидел новые варианты Пути, раскрыл свои возможности и начал заниматься своим делом.

Удача преследует смелых и решительных. Как только вы будете готовы к переменам и к тому, чтобы принять новую реальность, ваша жизнь обязательно изменится к лучшему.

Детям нужно давать право выбора и предоставлять шансы так же, как Жизнь предоставляет эти шансы вам. Не втягивайте ребёнка в жёсткие рамки взрослого социума и постоянной зависимости от чужого мнения. Дайте ему расправить крылья и сделать свой выбор, начать свой великий полёт в его собственное Прекрасное Будущее.

Научитесь сами философски и с юмором относиться к жизни и быть счастливыми и научите этому своих детей.

Имейте мужество следовать зову своего Сердца и своей Души и никогда не сдавайтесь!

Алёна АМЕЛИНА,
член Ассоциации творческих учителей России,
соучредитель и член Европейской академии художеств,
автор образовательно-игровой методики преподавания «Смотри, Играй, Читай, Считай, Слушай и Запоминай»,
руководитель Универсальной Родительской Академии (УРА),
поэтесса,
автор серии книг и игр под общим названием «Пособие для будущих великих академиков».
amelinaalena@mail.ru.
vk.com/amelinaalena.
stih.ru/avtor/amellina.

Публикуется в сокращении. Полный вариант текста можно посмотреть на страничке в ВКонтakte, в группе УРА (Универсальная Родительская Академия) https://vk.com/@amelinaalena_ura-put-k-sebe-rodom-iz-detstva.



Школьное обучение или Сотворение?

С 1 по 3 июня состоится слёт организаторов, родителей и педагогов-новаторов Новой Школы. Место проведения — ПРП Калиновец, село Воротынец, Нижегородская область.

Я мечтаю о новой школе, о новом подходе к образованию детей. Желаю, что детей наконец перестанут заставлять разбирать жизнь по частям, под насильственным воздействием взрослых, и дети начнут совместное радостное творение вместе с друзьями, педагогами, родителями!

Кто сказал, что творение начинается с разбора сотворённого по кусочкам?

Почему на уроке русского языка дети разбирают текст по стилям и предложениям, предложения — по членам, а члены-слова — по слогам и составу?

Почему на уроке литературы дети анализируют произведения других авторов и поэтов, а не пишут свои?

Почему на уроке биологии детям рассказывают, какие внутренности у того или иного живого существа, как расположены те или иные внутренние системы и органы, и при этом ни слова не говорят о Душе и о том, сколько живых существ пришлось лишиться Жизни ради этих бесполезных знаний? А ведь ни одна внутренняя система не будет работать без наличия в ней Жизни! А как сотворить Жизнь,

например, бабочки, лягушки — ни один учитель биологии не знает... Эту Жизнь сотворил Бог и сразу заложил в каждый вид знания о продолжении своего рода!

Почему на уроке музыки дети не сочиняют музыку, а опять же разбирают произведения других композиторов?

Почему на уроках физики говорят о трёх состояниях вещества — жидком, твёрдом и газообразном, подразумевая воду, лёд и газ, хотя каждый малыш знает, что существует ещё и снег, который не подпадает ни под одно из перечисленных состояний? А ещё есть плазма...

Почему даже на уроке рисования в старших классах дети не рисуют, а изучают произведения великих художников?

Ради чего затеяна эта 11-летняя мясорубка, перемалывающая души детей? На каком из уроков современной школы дети действительно творят, созидают?

И как это всё связано с тем, что среднестатистический ребёнок, став взрослым, даже не задумывается над тем, сколько живых лесов вырубается ежегодно, сколько при этом гибнет лесных обитателей, сколько тонн мусора скапливается на городских свалках и сколько кубометров крови нашей живой Матушки-земли (нефти) выкачивается из её нутра? Кто остановит эту вакханалию?

Почему даже те родители, которые осознали пагубность воздействия школьного образования на своих детей, не имеют пра-

ва просто забрать их из школы? Они ОБЯЗАНЫ дать детям школьную программу с аттестацией по всем предметам, даже если учат их дома...

Я мечтаю о новой школе, о новом подходе к образованию детей.

Мечтаю, что на уроке русского языка дети будут сотворять словесные образы своих будущих деяний, на уроке литературы — сочинять стихотворные произведения, на уроке геометрии — планировать и размечать на местности план посадок лесосадов, на уроке химии — создавать вещества, способные расщепить и переработать мусор на свалках, а на уроке биологии — сажать растения и ухаживать за животными.

Хочу, чтобы такого предмета, как Охрана Безопасности Жизнедеятельности, не было ни в одной школе, потому что не будет необходимости знать о природных катаклизмах за их отсутствием. Не будет необходимости знать, как вести себя со злоумышленниками, потому что не будет никаких злоумышленников, люди наконец вернуться к истинному своему образу Человека с большой буквы!

А ещё я мечтаю, что в новой школе будут такие предметы, как травоведение, проектирование самовосстанавливающихся экосистем (с последующей реализацией проектов), семейведение и воспитание, живое программирование реальности (наука образности), занятия на развитие скорости мысли и интуиции, а также многие другие присущие Челове-



ку и важные для Жизни знания.

Приглашаю всех неравнодушных к этой мечте к совместному творению!

Чтобы добраться в ПРП Калиновец (<https://vk.com/kalinovec>), надо доехать до Воротынца Нижегородской обл.

Из Москвы: на автобусе Москва—Чебоксары (сказать, чтобы высадили в Воротынце, стоимость около 1000 руб.); на машине, найденной на «бла-бла-каре» (<https://www.blablacar.ru/>) или в группе в ВКконтакте «Попутчик Москва—Чебоксары» (<https://vk.com/mskcheb>). Далее позвонить Фёдорову и Екатерине по тел. 8-906-579-0535, вас встретят на машине.

Также можно доехать на поезде до Сергача (стоимость около 600 руб.), а оттуда на такси до Воротынца (около 2000 руб.), далее позвонить, чтобы встретили. Если наберётся группа из 7 человек на поезде, то предварительно надо связаться с Фёдором, у него 8-местная машина, он встре-

тит у поезда. Получится 300 руб./чел. До Сергача ехать около двух часов, поэтому о необходимости встречи сообщайте заранее.

Можно приехать с детьми.

Организационный взнос с взрослого — 2500 руб., с ребёнка — 1500 руб. В организационный взнос входит: трансфер Воротынец—Калиновец туда и обратно (или место под стоянку автомобиля), место под палатку, организация детского досуга. Также будет организована летняя кухня. Питание можно заказать на месте или привезти с собой.

Есть возможность поселиться в домах местных жителей (звонить Фёдорову и Екатерине 8-906-579-0535).

Регистрация обязательна: по тел. 8-920-020-3204 (Галина Самохина) или по почте: dubrov35@gmail.com.

Группа мероприятия: <https://vk.com/sk.deti>.

Присоединяйтесь!

Галина САМОХИНА.

Поселение Родовых поместий ЧИК-ЕЛГА Межпоселенческая семейная школа «БОСИКОМ ПО ЗВЁЗДАМ»

Семейный образовательный лагерь с 2 по 7 июля 2018 года

Тема смены: «Мы — Чудо Вселенной!»

Третье лето подряд мы приглашаем родителей и детей учиться вместе, искать ответы на вопросы: «Что же такое школа?» и «Как мы видим образование наших детей?»

Цели, пути и формы семейного лагеря: стать одной семьёй, раствориться в прекрасной природе, обновиться, стать мудрее через чувства и живой опыт совместного проживания, радостного сотрудничества и взаимной ответственности.

Программа:

На ежедневных Уроках мудрости в форме занимательных опытов дети прикоснутся к простым заповедям осознанной жизни: «что посеешь, то и пожнёшь», «подобное притягивает подобное» и др. Узнают, как действует сила установки, попробуют разбудить свои скрытые таланты, разработают план претворения в жизнь заветных мечтаний.

Также для детей творение ежедневных стенгазет, школа юного хороводника, дежурство по кухне, общественно-полезный труд; мастер-классы: керамика, танцетерапия, театральные этюды по русскому языку, картины из шерсти.

Взрослых ждут поляны, полные ягод и цветущих целебных трав, чистейшая горная речка с баней на берегу, вкусное вегетарианское питание, мастер-класс по ТРИЗ (Теории решения изобретательских задач), строительству качелей

«гигантские шаги». Шесть дней душевного общения. Ярмарка продукции Родовых поместий. Возможны знакомство с жителями и экскурсия по поселению.

Общие блоки для взрослых и детей: танцевальные зарядки, вечерние корючки-огоньки, катание на лошадях с упражнениями иппотерапии, народные игры и хороводы, песни у костра, командообразующие и спортивные игры. Купание в речке и баня. Семейный квест по поиску древней «Книги Знаний».

Наши Школа и лагерь семейные, поэтому приглашаем к участию детей вместе с родителями!

Программа рассчитана на детей от 7 лет и их родителей (бабушек, дедушек и т. д.). Ребятам-подросткам, как правило, тоже интересно получить добровольческую практику ответственности и активности, пожить в палатках. Для детей до 7 лет ежедневные занятия с педагогом, а также свободная программа под присмотром родителей: качание на гамаках, качелях, тарзанках, игры в «обливалки», участие в общих мероприятиях.

Оргвзнос: взрослый — 4000 руб.; дети 0–3 лет — бесплатно; дети 4–7 лет — 4000 руб.

Заезд 1 июля. Отъезд — 8 июля.

Семьям, проживающим в Родовых поместьях, и участникам наших прошлых смен — цена договорная.

| Оплата детей | В семье 1 ребёнок | В семье 2 и более детей |
|--------------|-------------------|-------------------------|
| До 1 апреля | 4000 руб. | 4000 руб. |
| 1.04 – 1.06 | 5000 руб. | 4000 руб. |
| 1.06 – 1.07 | 6000 руб. | 5000 руб. |

В стоимость входят: размещение в эколагере (в личных палатках), инфраструктура — душевые, туалеты, умывальники, летняя кухня, навесы для занятий и приёма пищи, парковка, вода, трёхразовое вегетарианское питание (2 — 7 июля), образовательная программа с расходными материалами.

Внимание! Открыты вакансии двух поваров.

К началу лагеря в программу могут быть внесены незначительные изменения на усмотрение организаторов.



Контакты:

Ольга Попова: 8-917-472-9275, https://vk.com/olga_chikelga

Татьяна Ибатуллина: 8-917-428-1346, 8-961-050-3160, <https://vk.com/mamoyoga>

Группа проекта: https://vk.com/bosikom_po_zvezdam_4e

Регистрируйтесь заранее! Количество мест ограничено! До скорой встречи!





Слёзы и боль или смех и любовь?

Как трансформировать негативные эмоции во благо для себя

Иногда попросту хочется плакать навзрыд, чтобы выплакать зажатые когда-то давно эмоции или освободиться от «свежих»... Это только может кому-то показаться, что у меня всегда и всё хорошо. Давным-давно одногруппница по институту даже спросила меня: — Оля, у тебя что, проблем вообще нет? Ты всё время улыбаешься!

— Да нет, просто я рада тебя видеть, — ответила тогда я. — Вообще я просто люблю улыбаться!

Но всё-таки я — живой человек, со своими сильными сторонами и слабостями, которые всё

чаще и чаще превращаю в свою Силу. Не всегда получается, но я стремлюсь. Потому что жизнь — это Жизнь, и она прекрасна всегда, со всеми красотами и трудностями (кстати, слово «трудность» от слова «труд», а значит, человеку стоит потрудиться и прежде всего над собой, чтобы что-либо преодолеть или изменить к лучшему).

Итак, мне иногда хочется плакать — от обиды, от злости, от боли, от бессилия и пр., и пр. Вам это знакомо? Наверняка — да...

Некоторые источники по развитию женственности или просто по развитию чего-то там рекомендуют: чтобы высвободить зажа-

тые в течение многих лет негативные эмоции, писать т. н. «письма обид». Мол, бумага всё стерпит — пишите о своих эмоциях к какому-то человеку, завершайте письмо словами благодарности и любви, а потом сжигайте или смывайте в унитаз. Я пробовала. Лично мне это не подошло. Потому что подобная практика попросту всколыхивала во мне такую бурю, от которой я так плакала, что ничего не могла писать. Ещё заметила, что записанные словами и якобы «уничтоженные» вместе с бумагой эмоции как будто «закреплялись» во мне ещё больше. И я стала искать другие пути, потому что

носить на душе «мешок» негатива было неприятно.

Однажды мне попала информация о том, что, оказывается, негативные эмоции — это вообще кладёшь Силы для человека! По большому счёту, человек живёт и не догадывается, что его, к примеру, непрожитые обиды и гнев — это огромный банк энергии, неиспользуемый и неведомый ему. И каждый в любой момент может начать их трансформировать в нечто более полезное.

Путей переработки — великое множество. Об одном из них, самом парадоксальном, в моём стихотворении...

В слезах — на время облегчение,
Ведь слёзы льются без любви.
А ты посмейся — и прощение
К тебе прильнёт, как свет зарю.

Рассвет приходит —
самый радостный,
И жизнь любовью вновь искрится,
Когда твой смех
прекрасной радугой
В душе твоей поёт, как птица...

В общем, когда мне очень хочется плакать, могу и поплакать, но около трёх минут (больше — вредно для здоровья, поверяла). Этого вполне достаточно, чтобы сбросить пар. А по-

Разговор с самой собой

— А вдруг захочется всплакнуть,
Зажатый воздух
с плачем выпустить?
— Всё это — путь, но старый путь.
А есть другой.
Попробуй выслушать...

Когда ты плачешь — очищаешься,
Но выпущенная боль тогда
Вокруг планеты обращается
И догоняет вновь тебя
(Бывает часто — и другого,
Но что за дело,
Коль люди все —
В Едином Целом?).

том начинаю... смеяться (да, через силу). И через минуту могу уже смеяться над тем, что смеюсь. Тут срабатывает чистой воды физиология: диафрагма сокращается и прорабатывает область солнечного сплетения, где часто гнездится негатив. А ещё в мозг поступают положительные импульсы, и в организме начинает в большем количестве вырабатываться серотонин — гормон счастья, влияющий на настроение.

Счастья, смеха и любви всем!

С любовью

Олюшка ШЕВЧЕНКО.

Истинное мужество

По большому счёту поведение мужчины в семье, его отношение к детям, жене и есть его Вера. Вера — это повседневные поступки. Добросовестные, честные, справедливые. Это и есть истинное мужество.

В честной семейной жизни у мужчин испытаний достаточно. Более чем достаточно для того, чтобы взмолился и поднять глаза к небу. Праведность гораздо ближе, чем Афон. Смирению учат не только на Валааме. К Богу можно прийти и без монастыря, было бы желание. Праведная семейная жизнь сродни суровому посту, тяжкому паломничеству. Но такой путь приводит к освобождению.

Женщины ищут настоящих мужчин. Тех, чей дух сделан из стали, кто надёжен, как скала. Того, кто умеет держать себя в узде, кто способен быть верным. Того, кто держит слово, обещание; способен защитить и успокоить.

Мужчина — это тот, кто в состоянии сначала контролировать себя и только потом свою жену и её беспокойный ум. Но если этого нет, то, собственно, что может дать такой слизняк? Для чего он тогда вообще нужен? Да и зачем дома две женщины?

Благородные поступки всегда будут в цене. Поступать же благородно у мужчин нет сил, так как у многих Бог в сердце забыт, отвергнут. У большинства там поселились золотой телец, бесконечные хотелки и понты. Стараясь с ними задружиться, хлюпки хороводят вокруг них годами, десятилетиями, пытаясь доставить себе максимум удовольствий любой ценой, не задумываясь о последствиях.

Катиться с горочки вниз всегда весело и приятно. Дегradировать на самом деле легко. Это не тре-

бует усилий. Но любая горка заканчивается, и с саночек придётся встать, оказавшись внизу, на самом дне, или около дна, где и поджидают последствия — такие разные, но всегда справедливые.

Мужчина без стержня, без принципов, без Веры слаб. Слаб фатально, как бы дорого он ни выглядел и как бы умно ни говорил. Ни власть, ни большие деньги не могут ничего изменить, если внутри мужика сидит безхарактерность. Если он безвольный, то неизбежно падок на женщин, не держит слово, балует себя вином и каждый раз оправдывает свои слабости. Такой безхребетник не может контролировать свои чувства, поэтому ведёт себя как животное. Хотя некоторые животные демонстрируют потрясающие примеры верности и преданности. Бобры, лебеди, альбатросы, гиббоны образуют пары на всю жизнь. А верность волков бесконечна. Волк никогда не бросит свою любимую волчицу ради доступной собаки. Получается так, что даже животные могут себя контролировать. У них есть благородство, достоинство. Есть то, что сейчас пропадает у современных защитников.

Праведная семейная жизнь сродни суровому посту. Великому посту длиной в жизнь. Такой путь приводит к освобождению, так как в семейной жизни у мужчин испытаний более чем достаточно для того, чтобы взмолился и поднять глаза к небу. Но любые испытания, любые искушения преодолимые, если внутри есть стержень, принципы. Если есть цель приблизиться к Богу. Если есть желание стать настоящим защитником и настоящим мужчиной.

Володар ИВАНОВ.

Экопоселение Милёнки.
<https://vk.com/valodarivanov>



Цена желания...

Стоял в городе один магазинчик. Вывески на магазине не было уже давно, её когда-то унесло ураганом, а новую хозяин не стал прибавлять, потому что каждый местный житель и так знал, что магазин продаёт желания.

Ассортимент магазина был огромный, здесь можно было купить практически всё: огромные яхты, квартиры, замужество, пост вице-президента корпорации, деньги, детей, любимую работу, красивую фигуру, победу в конкурсе, большие машины, футбольные клубы, власть, успех, колечки с бриллиантами и многое-многое другое. Не продавались только жизнь и смерть.

Каждый пришедший в магазин (а есть ведь и такие желающие, которые ни разу не зашли в магазин, а остались сидеть дома и просто желать) в первую очередь узнавал цену своего желания.

Цены были разные. Например, выгодная работа стоила отказа от

стабильности и предсказуемости, готовности самостоятельно планировать свою жизнь, веры в собственные силы и разрешения работать там, где нравится, а не там, где надо.

Власть стоила ещё больше. Надо было отказаться от своих убеждений, уметь всему находить рациональное объяснение, уметь отказывать другим, знать себе цену (и она должна быть достаточно высокой), разрешать себе говорить «Я», заявлять о себе, несмотря на неодобрение окружающих.

Некоторые цены казались странными. Замужество можно было получить практически даром, а вот счастливая жизнь стоила дорого: персональная ответственность за собственное счастье, умение получать удовольствие от жизни, знание своих желаний, отказ от стремления соответствовать окружающим, небольшое чувство вины, умение ценить то, что есть, разрешение себе быть

счастливой, осознание собственной ценности и значимости, отказ от бонусов «жертвы», риск потерять некоторых друзей и знакомых.

Не каждый пришедший в магазин был готов сразу купить желание. Некоторые, увидев цену, сразу разворачивались и уходили. Другие долго стояли в задумчивости, пересчитывая наличность и размышляя, где бы достать ещё средств. Кто-то начинал жаловаться на слишком высокие цены и просил у хозяина скидку или спрашивал, когда будет распродажа. А были и такие, которые доставали из кармана свои сбережения и получали заветное желание.

На счастливых завистливо смотрели другие покупатели, перешёптываясь между собой о том, что, наверное, хозяин магазина их знакомый и желание досталось им просто так, без всякого труда.

Хозяину магазина часто предлагали снизить цены, чтобы увеличить количество покупателей. Но он всегда отказывался, говоря, что от этого будет страдать качество желаний.

Когда у хозяина спрашивали, не боится ли он разориться, он качал головой и отвечал, что во все времена будут находиться смельчаки, которые готовы рисковать и менять свою жизнь, отказываться от привычной и предсказуемой жизни, способные поверить в себя и в свои желания, имеющие силы и средства для того, чтобы оплатить исполнение своих желаний.

А сколько стоит твоё желание? И готов ли ты к его исполнению?

P.S. А на двери того магазина висело объявление: «Если твоё желание не исполняется, значит, оно ещё не оплачено».

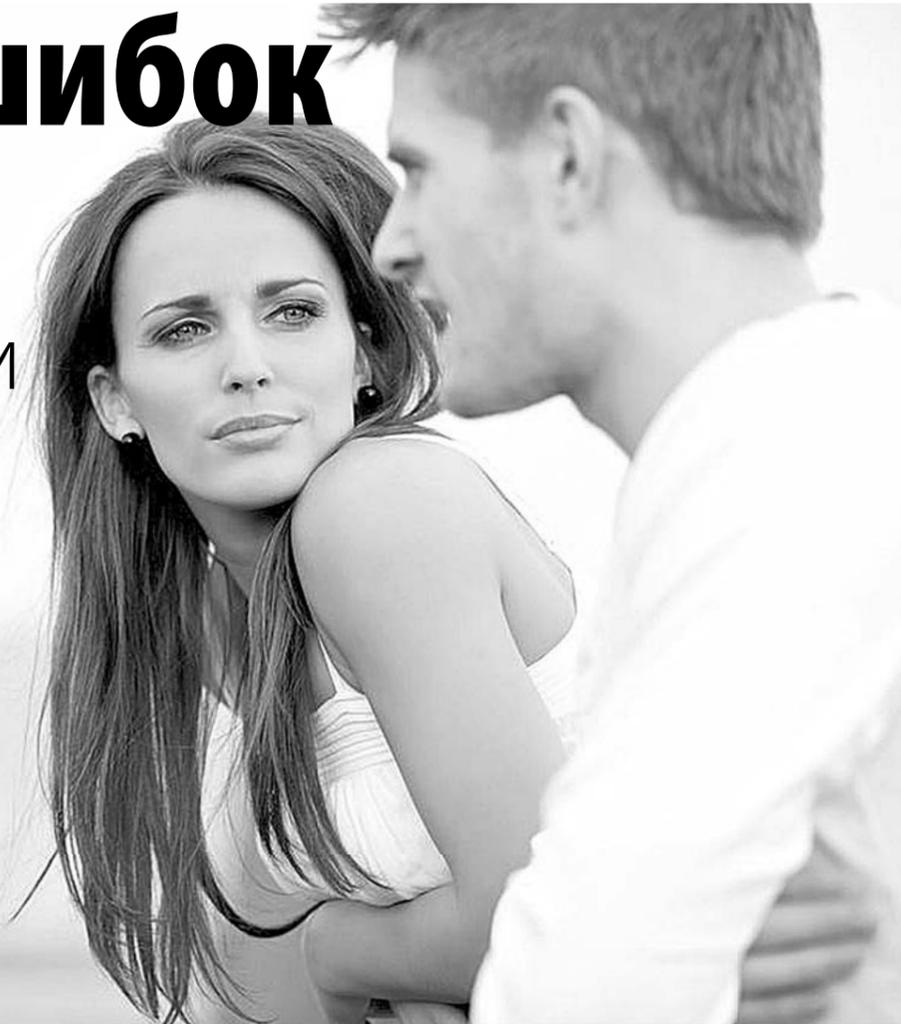
Юлия МИНАКОВА.

https://vk.com/ya_slavyanka



25 главных ошибок женщин

в общении с мужчинами



1. Общаться с мужчиной как с женщиной

Давать ему то, что вы хотели бы получать сами. Например, дарить его подарками в надежде, что он тоже начнет это делать. Или безконечно осыпать комплиментами его внешность, одежду, потому что вам самой это нравится.

2. Спорить и вступать в конфронтацию

Многие женщины теряют столько сил на этом! Но ещё больше они теряют в «упущенных возможностях», потому что мужчина ничего не хочет делать для такой женщины. Каждый спор на равном месте убивает в мужчине чувства к вам.

3. Указывать мужчине на ошибки

Это вообще табу — тыкать, мол, смотри, какой ты у меня дурак, снова ошибся и всё испортил, а я же говорила! И снова главное — упущенные возможности. Мужчина мог бы сделать для неё много, но после того, как она авторитетно с очками на носу исправляла его грамматические ошибки, больше не хочет. И долго не захочет, в том числе потому, что не захочет ошибаться. А чтобы не ошибаться, надо ничего не делать.

4. Делать что-то за него

Например, знаете, что ему сложно или лень собрать чемодан на работу, а вы собираете. Или кандидатскую за него пишете (знаю таких!). Или отвечаете на его рабочие письма/сообщения. Или... продолжите сами. Вы можете помогать мужчине, но никогда не делайте ничего ЗА него. Иначе придётся потом долго этим заниматься. Это просто станет вашей обязанностью.

5. Надеяться, что он сам догадается

Не догадается. Не телепат. Нет такой опции, не заложено. Он не может догадаться, чего вы хотите, что вам нравится, чего вы ждёте. Это женщины более склонны предугадывать желания партнёра — такова женская природа, сильная интуиция. Мужчина другой, более прямой, конкретный, без двойного и тройного дна. Так можно очень долго ждать, обижаться, переживать и тем самым разрушать отношения.

6. Не просить о помощи

Одна из ключевых ошибок женщин. Потому что мы надеемся, что они сами догадаются, мы привыкли думать, что просить — это унижительно, а ещё потому, что болезненно воспринимает любой отказ. С детских лет отказ — это равно отсутствию любви. Отказал — значит, не любит. Поэтому мы боимся просить. Мы либо молчим, либо требуем. И тащим всё на себе. Хотя для роста обоих партнёров просьбы — лучшее одобрение.

7. Требовать, а не просить

Помощь же нужна. Молчишь и ждёшь, а потом взрываешься, мол, ты почему такой тупой и гад-

кий? Ты же мне должен! Это сразу вызывает в мужчине протест, когда мы требуем, а не просим, шансов получить отказ больше. Они почти стопроцентные.

8. «Не мог бы ты...»

После такой фразы самый логичный ответ — не мог! И сама формулировка просьбы «Можешь сделать это?...» для мужского эго звучит как сомнение в его способности. Поэтому не особо и хочется делать это. Можно же просить прямо: «Помой посуду, пожалуйста». Это честнее и эффективнее, чем «Можешь ли ты её помыть?». Проверьте, что происходит в зависимости от формулировки одной и той же просьбы.

9. Врать

Если вы хотите глубоких отношений, то ложь в любом виде — это яд. Есть честность и есть обман. Привыкаешь врать в мелочах — и становится проще обмануть в крупных вещах. И чем больше обманываешь ты, тем больше обманывают тебя.

10. Хвалить за качества личности

Мужчинам вредны комплименты ни за что. Такова природа мужчины. Мужское эго требует побед и свершений, для этого ему необходимо двигаться и побеждать, в том числе самого себя.

Хвалите его за поступки, за конкретные дела. Ему это и приятнее, и полезнее, и не зазнается, и делать будет больше.

11. Не хвалить и не благодарить

Хотите больше помощи? Благодарите. Хотите больше заботы? Благодарите за то, что уже есть. И тогда ему со временем захочется получать больше благодарности и больше делать.

12. Не давать личного пространства

Мужчине жизненно необходимо личное пространство, время наедине с собой, просто время без вас, чтобы вспомнить, что он вас любит, чтобы скучать, чтобы возвращаться снова и снова. Когда женщина понимает и принимает это, отношения становятся только крепче.

13. Не открывать сердце

Многие женщины всё держат в себе. И не только свои претензии, но и переживания, боясь его побеспокоить. Но как в таком случае ваши отношения могут стать глубже?

14. Рассказывать вообще всё

Женское сердце — это огромный графин, в котором постоянно бурлят переживания. Мужское сердце — стакан, в него вмещается в девять раз меньше эмоций. Значит, и слушать он может не всё, его просто снесёт такой поток!

Поэтому очень важно иметь другие уши для общения, лучше всего женские, с таким же графином. Поговорили, поплакали, попереливали из пустого в порожнее, посмеялись и пошли счастли-

вые. А мужу рассказывать самое важное, самое серьёзное. Не сплетни и новости обо всём, а то, что гложет вас изнутри. Чувствуете разницу? Дозированно, не более стакана за один раз.

15. Мысли и чувства в одном

Как женщина общается? У неё коктейль из всего и сразу. Эмоции, проблемы, мысли. И мужчина не понимает, что от него требуется.

Если вы хотите решения, приносите ему факты и проблемы. Дома течёт кран, собака потерялась, начальник достал. Принесли проблему — он даст совет или поможет решить. И вы тогда принимаете его помощь.

Но если вам надо, чтобы он сказал: «Ой ты, моя маленькая» и взял на ручки, не надо ему рассказывать, какой начальник гад. Делитесь только эмоциями, говорите, как вы устали, как вам хочется на ручки. Просите его просто пожалеть вас, поддержать. Вам обоим будет легче.

16. Не высказывать претензий

Частенько женщины думают, что быть хорошей женой — это молчать и терпеть. Особенно если с самооценкой труба. Терпят, несут свой крест, отрабатывают карму и разрушают отношения.

Когда мужчина ведёт себя неподобающе, недостойно, а вы терпите, он считает, что это нормально. Тем самым он причиняет боль вам и деградирует сам. Он вам изменяет, вы улыбаетесь — значит, всё нормально. Что его ждёт потом? Вы ведь знаете про законы кармы? А что ждёт вас, ведь вы ему помогли в этом! А одна из важнейших миссий жены — помогать мужу становиться лучше, сильнее и чище.

17. Высказывать всё с обвинениями

Чтобы мужчина вас услышал, нужно учитывать природу мужского эго, которое никогда не примет претензии в формате обвинений, тем более от женщины. В его сердце это породит только бурю.

Мы же либо молчим, либо сразу кричим. А другие варианты

есть? Как насчёт того, чтобы делать это мягко, гибко, выбирая место, время и обстоятельства?

18. Пытаться его изменить

Самая частая ошибка женщин. Если бы женщины думали головой, выбирая мужа на всю жизнь, понимая, что это отец их будущих детей, их половина на всю жизнь, разводов было бы меньше.

Мужчина может измениться, но только если он САМ этого захочет. Но опять же изменить можно привычки, поведение, но не природу человека.

19. Давить

Категорически и никогда нельзя на мужчину давить! Сила действия всегда равна силе противодействия. Мужчина должен сам принимать решения. Вы можете подкладывать под это почву и основу, ненароком показывать дорогу и поворачивать его голову в нужную сторону.

20. Нагружать заданиями

Мужчина однозадачен. Если вы ему выдали огромный список дел, как Золушке, будьте уверены — сделает что-то одно, максимум два. Такова природа мужчин. Поступательное движение: сделал одно, отдохнул, приступил к следующему.

21. Шутить и подкалывать, особенно публично

Никому не хочется быть посмешищем, особенно публично. И никто не желает, чтобы самый близкий человек втыкал в него иголки. Мужское эго такие вещи не забывает.

22. Жаловаться на него подругам и маме

Даже если вам кажется, что он никогда этого не узнает — даже не вздумайте. Это одна из самых важных компетенций женщины. Не выносите сор из избы! Жалуйтесь бумаге, она всё стерпит, деревьям, речке, океану, Богу. Самому мужчине иногда можно на него пожаловаться, но аккуратно.

23. Не принимать часть его жизни

Если вы выходите замуж за мужчину, вы выходите замуж и за его маму, и за его папу, и за его бывшую жену, и за его детей. Вы

не можете выбросить часть его жизни, которая была до вас.

24. Ждать от него любви и заботы

Мужчине легче жить и расти рядом с той, которая не ставит сверхзадач для него, умеет заботиться о себе, у которой много других отношений и хобби. А муж — это вишенка на торте, самая вкусная, конечно, но не единственная.

Тогда вам проще отстраняться в случае необходимости и есть чем себя занять, когда он уходит в пещеру, есть с кем ещё поговорить и где взять силы в моменты трудностей. Это ваш ремень безопасности.

25. Быть для него идеальной

Да-да, вы не ослышались. Мужчине не нужна идеальная женщина рядом. Во-первых, потому, что это рождает в нём много комплексов собственной ущербности на её фоне. Во-вторых, потому, что ему хочется живую женщину, а не биоробота, который всё делает правильно. А живая женщина — это эмоции, качели, аттракционы, и в этом есть свой кайф. В-третьих, стремимся мы к идеальности всегда так, как мы это видим, по-женски. Иногда упихиваемся там, где можно было бы полегче. И игнорируем то, что для него настоящего важно. Может быть, ему вообще всё равно, как быстро вы моете посуду и сколько блюд на обед. Может быть, ему важнее всего, чтобы вечером вы пили чай в обнимку и вместе смотрели фильм.

Поэтому оставайтесь живой и разной! Учитесь общаться с ним, разговаривать так, чтобы он мог вас понять. Но при этом не теряйте себя и своей прелести. Ведь именно такой он вас когда-то полюбил — сумасшедшей, нелогичной, смешной, весёлой, расслабленной, с чувством юмора. Женщиной, одним словом.

Ольга ВАЛЯЕВА.

Глава из книги «Исцеление отношений» (в сокращении).

valyaeva.ru

Удивительная встреча

Друзья, случалось ли вам видеть животных, свободно живущих на природе? Мне, к счастью, да! Хочу поделиться впечатлениями об одной из необычных встреч.

Как-то раз выхожу на утреннюю прогулку. Весна! Птицы радостно выводят чудесные мелодии. Ласковый ветерок приносит ароматы пробуждающихся листочков и трав. Светает... Тропинка зовёт на открытое место, где хорошо виден рассвет. Невидимая кисть Великого Художника окрашивает небеса в нежнейшие оттенки розового и золотого. Появляются первые лучи.

Здравствуй, Солнышко! Чувства радости и глубокой благодарности к Миру переполняют меня. Улыбаюсь. Постояв немного, лечу с раскинутыми, как крылья, руками. Красота! Я люблю всё вокруг!..

Со мной здороваются мои хорошие знакомые: луга, поля и леса. Отдельно растущие деревья и кусты машут веточками. Зоркие сурки приветственно посвистывают. У раскидистого вяза замедляю бег. Здесь должны быть листья. Стою неподвижно. По утрам они играют недалеко от норы. Вот они! Всегда забавные и озорные. С любопытством наблюдают за мной, осторожно приближаются. Но стоит мне пошевелиться, как

они готовы мгновенно спрятаться в укрытие. Интересная игра, но я продолжаю путь...

Поднимаюсь на пригорок. Росинки в траве переливаются всеми цветами радуги. Вдруг справа в посадке слышится хруст веток. О чудо! К тропе выходит пара крупных оленей. Лучи солнышка создают вокруг ореол света, будто в сказке! Я и не предполагала, что в наших краях водятся такие!.. Делаю несколько шагов назад, уступая дорогу. Волшебные существа проплывают совсем рядом и скрываются за деревьями...

Необычная и волнующая встреча!

На этом рассказ мог бы завершиться, но...

Со стороны кукурузного поля ко мне устремляется собака соседа — сибирская лайка. Пушистый хвост задорно виляет. Глажу, чешу за ухом, пока пёс не срывается в направлении оленей. Тревога закрадывается в сердце. Я снова слышу звук. На сей раз гул мотора машины. Едет сосед-охотник...

Я стою на месте. Слезы катятся по щекам. Мысль стремится найти ответы на вопросы: что я лично могу сделать? Как быстрее изменить к лучшему отношение людей к животным? Как помочь природе? Случай произошёл со мной, значит, я должна что-то осознать и предпринять!..

В сознании ярко вспыхивают слова Анастасии о том, что Бог творил энергией Мечты. Всё окружающее — Его материализованные мысли. Анаста остановила планетарную катастрофу, подарив все силы светлему образу. Мысли сегодня создают жизнь завтра... Как мозаика, складываются воедино отрывки из серии книг В. Мегре «Звенящие кедры России».

Вот оно! Мечта!.. Благодарю за ответ! Радость и гармония возвращаются ко мне. Одна за другой возникают живые картины...

На Земле живут счастливые люди с чистыми помыслами. Окружающее чувствует потоки света и отвечает взаимностью. Все животные с удовольствием помогают по хозяйству, выполняют просьбы и команды. В отношениях царят любовь и доверие...

Божественные способности в каждом человеке восстанавливаются и стремительно развиваются. Благодаря этому Земля расцветает, возрождаются ушедшие и редкие виды животных и растений. Цветущие сады, густые леса и ароматные травы укрывают зелёным бархатным одеялом нашу любимую планету. Вода во всех водоёмах кристально чиста. Целебный воздух ускоряет мысль, питает душу и тело...

Человечество преображает и совершенствует Землю совместно



с Богом. Мечты, устремлённые в вечность, уже прикасаются к другим планетам и дальним галактикам. Как прекрасно творить в любви и вдохновении!..

Мои размышления прерываются шорохом сухих листьев. Я оглядываюсь. В двух метрах от меня на стволе дерева неподвижно сидит ласка. И снова сюрприз! Этих зверьков я встречала только в книжках. Глаза-бусинки внимательно наблюдают за мной. Тельце в любой момент готово к прыжку. Красавица! Рыжеватая-коричневая шубка с белоснежной манишкой блистает на солнышке. Ещё минутка — и хлопотунья скрывается в высокой траве...

Сегодня — день чудес и подарков!

Надеюсь, олени живы. Спокойно щиплют сочную травку на склоне у лесочка. Скоро их семья пополнится. Оленёнок везде будет следовать за родителями. Жизнь откроет ему невероятные секреты...

Я возвращаюсь домой по знакомой дорожке. Солнышко пригревает всё сильнее. В бездонной синеве неба парят орлы... Воображение легко рисует прекрасные образы будущего. Новые чувства вдохновляют.

Благодарю Мир и желаю всем людям любви и осознанности!..

Светлана ПАРФИРЬЕВА.

Работа написана в рамках курса «Чистописание» Школы писательского мастерства Елизаветы Крестьяевой «ЖИВОЕ СЛОВО».

«Русский помоечный» (воспоминания)



Сколько времени ребёнком я мечтала о котике!.. Я представляла, как он лежит, свернувшись, на моих коленях, как живёт в моей комнате, кушает с рук и встречает меня после садика или школы. Но... Как много в жизни взрослых таких «но» — причин, делающих простую мечту невозможной. Я обещала себе: вырасту — у меня обязательно будут кошки и другая живность.

И вот я стала взрослой. Муж всегда говорил, что заведёт породистого кота, скорее всего, сиамского. Я соглашалась, так как пом-

нила мечту детства. Хотя к этому времени она потускнела за чередой взрослых забот и, казалось, была отложена на потом.

Время кота, в нашем понимании, ещё не пришло. Было и без того много хлопот: первый ребёнок, переезд, работа, срочное доделывание нового дома, продажа квартиры...

Но кот появился, когда его никто не ждал, не звал и не искал... Он пришёл сам. Пока ещё это был не кот, а совсем малюсенький котёнок.

В то время мы только-только переехали на дачный участок

в Купавне с намерением остаться. Жили в старом летнем домике. Новый дом доделывали в срочном порядке. В хорошую погоду обедали на свежем воздухе, под туюй, которую посадил ещё дедушка мужа. Именно здесь мы впервые увидели нашего будущего кота.

Котёнок мелькал в кустах и скрывался перед чьим-нибудь приближением, не давая себя рассмотреть. Он искал крошки и другие припасы, питался на компостной куче в углу участка и старался не попадаться на глаза.

Настолько запуганного котёнка я не видела ни разу. Какие опас-

ности он повстречал за недолгую жизнь?

Даже когда мы его начали звать «кис-кис» и оставляли еду, он не выходил, если мы были рядом. Лишь издали было возможно увидеть, как он ест.

Пришло время, и нам захотелось дать ему имя, хотя «нашим» он пока был с натягом, так как ни поддержать, ни погладить его никому не удавалось. Попробуй поймай!..

Бабушка считала котёнка девочкой и назвала её Симой. Мы считали, что это мальчик. Сын решил назвать его Мусиком. В то время мы как раз читали книжку про кота Мусика. Примечательно, что у мужа целых 16 лет жила кошка Муська.

Так мы и звали котёнка каждый по-своему: Сима и Мусик. Сейчас думаю, что это отражало наши семейные противоречия.

Как потом выяснилось, котёнок был мальчиком и стал полноправным Мусиком.

Пришла осень, настала пора переезда в новый тёплый дом, он стоял совсем рядышком со старым домиком и туюй. Неделю оставалось много, но холода выгоняли нас из летнего домика. Назад в город возвращаться мы не собирались.

Помните, муж хотел породистого кота? Но когда в нашу жизнь вошёл этот брошенный и напуганный котёнок, я стала уговаривать взять его — раз мы всё равно собирались завести кота, то лучше помочь бездомному. Тем более, мы уже все привязались к Мусику. Муж согласился.

Но как взять кота к себе, если он даже никого не подпускает близко? Задача... Но наш кот решил её самостоятельно.

Когда наступили холода, нужно было лишь открыть дверь нового дома и чуточку подождать. Мусик стремглав заскакивал в дом и забирался под лешенку на второй этаж — в место, куда

никто, кроме него, попасть не мог. Поест он выходил только тогда, если рядом никого не было.

Наш кот — теперь по праву мы могли так его звать — отличался умом и сообразительностью. Никто и никогда не приучал его к лотку. Но мимо он свои дела делал лишь однажды. В тот раз я ему сказала:

— Будешь гадить — будешь жить на улице!

С тех пор он всегда ходил в назначенное место или просился на улицу.

Прошло время... Кот к нам привык. Стал даваться в руки и спать в нашей кровати.

Все заботы о коте взяла на себя бабушка: и убирала, и кормила. Как сейчас помню, молола в кофемолке крупы и подмешивала к мясу, чтобы было экономнее. А по вечерам звала его с улицы: «Мусик! Мусик! Мусик!» Пять раз, десять... Столько, сколько нужно.

Кот стал всеобщим любимцем. Когда приходили гости, то спрашивали, глядя на Мусика: «Русский голубой?» На что мы улыбались и отвечали: «Русский помоечный».

Действительно, кот был очень красив: зелёные глаза, лоснящаяся шёрстка, джентльменские зашашки.

Мы все любили его. Много он доставил нам радости.

Мусика уже нет. Очень рано он оставил нас — заболел и умер. Мы сильно горевали. Но он навсегда остался в памяти, как первый кот в моей жизни, как умное и благородное создание, как понимание того, что не всё породистое хорошо и что на помойке можно найти алмаз.

Ольга КЛУШИНА.

Чудесная мастерская — <http://чудеснаямастерская.рф/>

Работа написана в рамках авторского проекта писательского мастерства Елизаветы Крестьяевой «ЖИВОЕ СЛОВО».



РПЦ против символа России

Символ России известен каждому человеку, который жил или живёт в России, это образ медведя. До сих пор на Западе наша страна воспринимается так: по улицам ходят медведи, что медведь — это вообще символ русских и России в целом. Даже на эмблеме правящей партии «Единая Россия» изображён медведь. То есть медведь — это актуально для России.

Мне захотелось посмотреть, как к этому общепринятому символу (не только сегодня, но и в историческом смысле) относились власти и господствующая Церковь в лице Никонианской РПЦ до 1917 г. И здесь выяснилось очень много интересного.

Оказывается, Романовы и Церковь на дух не переносили медведей, образ медведей и вообще всё, что с ними связано. Меня это очень заинтересовало. 30 декабря 1866 года при Александре II вышел правительственный указ о воспрещении водить медведей по улицам городов и населённых пунктов («О воспрещении промысла водить медведей для забавы народа»), то есть запрет был на какие-то мероприятия, игрища, священные с медведями. Любой может почитать этот закон, он находится в Полном собрании законов. Мотивировался этот указ очень благородной целью: надо запретить появление медведей где бы то ни было, поскольку те, кто их приводит, медведчики, занимаются издевательствами над животными. Этот указ появился по поводу письма Общества покровительства животных, возникшее в Петербурге в 1865 году. Оно очень озабочено плохим отношением к медведям, что медведи мучают те, кто их водит по сёлам, деревням и городам, издеваются, подпиливают им клыки и когти, сажают на цепь, эту цепь закрепляют к



кольцу, продетому через челюсть животного, и что с этим нужно медленно кончатся.

Однако этот указ, несмотря на его благовидное содержание, послужил основой для отнюдь не милых и благородных целей — стал базовым для отстрела медведей, и этот отстрел носил массовый характер. Как удалось установить, только по Центральным губерниям России никонианскими властями было целенаправленно отстрелено 4500–5000 медведей.

Эта ненависть никонианских властей продолжилась и дальше. В царской России в феврале 1892 года вышел первый полноценный закон об охоте, в котором среди хищников, на которых можно охотиться круглогодично и убивать различными способами, кроме отравы, за номером один числятся именно медведи и только потом волки и другие животные.

Вот такая получается метафороза: указ о заботе животных заканчивается расстрелом этих жи-

вотных, заботиться о которых он призывает. Меня это очень удивило, и я начал раскручивать эту тему, искать, откуда такая патологическая ненависть к медведю, который всегда пользовался любовью у населения России.

Оказывается, для всего российского населения медведь — это некое священное животное. Я прочитал в русских народных поверьях, что Бог-Создатель сделал медведя и человека одновременно. Более того, медведь — священное животное ещё потому, что населением Руси святыми считались и признавались только те, кто вышел из леса с медведем, то есть медведь такого человека не тронул и спокойно относился к нему, даже находился с ним, можно сказать, в дружбе. Это считалось знаком Природы, знаком Свыше.

Когда я знакомился с житием очень уважаемых святых России, обнаружил, что начиная с Сергия Радонежского, Кирилла Белозерского и заканчивая Серафи-

мом Саровским, везде фигурирует медведь. И именно общение признанных народом святых с медведем и указывает на их святость.

Многие скажут, что Церковь и сама гордится Сергием Радонежским и Кириллом Белозерским. Конечно, гордится. Всегда никонианская Церковь, чувствуя свою слабую позицию в русском народе, пыталась укреплять свой авторитет, подтягивая уважаемых и почитаемых людей к себе, как бы включая их в свою орбиту. Это излюбленный приём.

Однако канонизация Серафима Саровского совершилась лишь в 1903 году при Николае II, который настаивал на ней. А Победоносцев как обер-прокурор Синода и все архиереи не хотели эту канонизацию проводить, что и стало причиной конфликта между царём и Синодом. Для царской семьи канонизация Серафима Саровского имела очень важное значение, поскольку именно после паломничества царя и ца-

рицы к месту жития святого у царской четы родился наследник. Даже образ Серафима Саровского находился в царских покоях.

Те «святые», которых канонизировали представители правящих классов, Соборы РПЦ, вряд ли имели отношение к медведям и в глазах народа не признавались таковыми. У народа были свои признанные святые, и многие из них неизвестны нам именно потому, что их не «рекламировала», не признала правящая прослойка.

Почему же было такое почитание медведей? Почему водили медведей по деревням и сёлам? Каждый крестьянин просил медведчиков зайти к нему в дом. Самой большой честью было, если человек, который водит медведя, переночует с животным во дворе крестьянина. Каждый старался накормить медведчика и животного, поэтому они не испытывали недостатка в продовольствии или чего-то ещё при передвижении по российским сёлам, деревням и городам.

По народным поверьям считалось, что через медведя происходит персонализация предков. То есть узнать о судьбе умерших родителей на том Свете можно через медведя, потому что медведь живёт в тесном взаимодействии с человеческой душой, у человека и медведя одна душа, как тогда считалось. Вот откуда такое почитание медведей.

То, как чувствуют себя предки в горнем мире, волновало тогда всех, минусуя, конечно, правящий класс.

Думаю, если глубже рассматривать этот вопрос, можно наткнуться на немалое количество «подводных мин», которые в корне изменят видение представленной никонианской церкви и народных слоёв. И история с медведем наглядно указывает на это.

Александр ПЫЖИКОВ,
доктор исторических наук,
профессор МПГУ.

www.planet-kob.ru/video/7078/rpc-protiv-simvala-rossii

Древние каменные вихревые структуры вращения — лабиринты

Начало года — время загадывать желания. По сложившейся традиции участники Армавирского отделения Русского географического общества в канун Рождества, каждые новогодние каникулы выезжают в город Пятигорск, к удивительному по своему воздействию на окружающую природу и человека каменному лабиринту. Там он со всей заботой любовно выложен на склоне пятиглавой горы Бештау, одной из жемчужин Северного Кавказа. Среди разлапистого в своём безконечном танце «берендеевого» леса, на живописной полянке среди древних замшелых валунов лежат сложенные ходы и спирали, воссозданные по старинным чертежам приполярных Соловецких островов Белого моря членами РГО Пятигорска.

Отличительной особенностью северного полярного лабиринта от подобных известных европейских структур вращения является его принципиальное строение. Он по сути своей безконечен в своём

прохождении. В нём можно кружиться вечно и выходить, куда сам не пожелаешь. В европейских вы всегда идёте к оси, к центральному камню, и затем тем же ходом возвращаетесь обратно.

Лабиринт — это прообраз нашей цивилизации, рассказал член РГО Санкт-Петербурга, основатель исследовательского движения «Наследие Арктиды», доктор науки и техники Вячеслав Викторович Токарев. Ход исторического развития закручивает технократическую цивилизацию крутой спиралью в узел, ведёт её в тупик, откуда и происходит движение назад. Северный полярный лабиринт выстраивает гармоничное поступательное вековое развитие общества по образу и подобию Вселенной, — это модели Торгов (вихревых структур вращения энергий), уложенные рисунком из камней на земной поверхности в двухмерную проекцию. Сам лабиринт устраивается в наиболее благоприятных по степени воздействия местах выхода энергий, которые возможно опреде-

лить разными приборами. В этом месте после очистки пространства особыми мантрами и молитвами закладывается его сердце — центр Лабиринта. Далее через народные хороводы и песнопения, в позитивном настроении выстраивается модель вращения, заранее заготовленная и осмысленная.

Закручиваясь по спиралям лабиринта, человек входит в математически выдержанное и оформленное пространство попеременного разнонаправленного кругового вращения. Направление против хода стрелки часов рождает очистительный эффект. Рушатся негативные программы, отрицательные психологические настроения, болезненные состояния, страхи. Ход по часовой стрелке — это приобретение нового, ясности сознания, мудрости жизни, интуиции, гармонизации. Зарегистрированы случаи рождения долгожданных здоровых малышей после обрядов в лабиринте.

Также лабиринт способствует исполнению желаний. Надо сформировать свой мыслеобраз наме-



рения у входа в подобную структуру вращения и далее двигаться по дорожкам-спиралям, удерживая его в своём представлении. Подойдя к центральному камню, важно с благодарностью увидеть свою мысль в энергетическом потоке и следовать дальше. Важно знать, что творить образы в структуре вращения энергий следует только положительные. Если просящий несёт образ выздоровления для себя или родственника от болезни, то представлять человека следует только полностью здоровым.

Лабиринт является машиной другого времени, здесь не работают просьбы, только лишь утверждения и сила мысли. Это то са-

мое волшебство, которое может творить человек и которое сегодня позабыто. Вращаясь в круговых структурах спиралей лабиринта, каждый из людей вновь может стать настоящим творцом своего счастья, жизненного успеха и удачи.

Желание творить своё личное пространство и всей планеты в самых лучших их качествах явилось основной задачей нашей творческой поездки в Пятигорье. Все мы вновь были рады встрече с лабиринтом и хорошо зарядились бодрим духом в наступившем новом 2018 году.

Екатерина ГОНЧАРОВА,
член Русского географического общества (РГО) города Армавира.

Восемь ловушек, в которые попадает сознание



Почему люди мыслят ограниченно

В науке о сознании существует понятие «когнитивное искажение» — повторяющиеся ошибки в мышлении, которые есть у всех людей. Некоторые из этих ошибок совсем не вредны (а можно даже сказать, полезны), но многие приводят к неточным суждениям и к тому, что мы не мыслим рационально. Расскажем о самых распространённых ошибках, которые возникают в нашем сознании.

Мы спорим, чтобы победить, а не чтобы добраться до истины

Все знают приписываемую Сократу фразу о том, что «в споре рождается истина». Но сама идея спора возникла совсем не для этого: учёные Хьюго Мерсиер и Дэн Спербер выдвинули теорию (она называется аргументационной теорией рассудка), что в ходе развития человеческого общества люди научились спорить и рассуждать, чтобы получать власть друг над другом. Современные люди тоже зависят от этого: мы продолжаем спорить, даже когда все факты против нас, потому что это инструмент манипуляции.

Мерсиер и Спербер считают, что способность рассуждать, задавать вопросы и предлагать ответы родилась не для того, чтобы найти истину. Мы научились рассуждать, чтобы убеждать других — и быть внимательнее, когда другие пытаются убедить нас. Когда в очередной раз будете гуглить подтверждение своим словам в споре и ничего не найдёте, задумайтесь, возможно, вы просто неправы и не хотите это признавать. Просто в древние времена проиграть в споре означало понизить свои шансы на выживание, поэтому наш мозг работает так.

Мы не понимаем вероятность

Человеческий мозг с большим трудом оценивает вероятность в бытовых ситуациях. Классический пример: мы не боимся садиться в машину, но многие из нас очень боятся самолётов. В то же время почти все знают, что шанс умереть в авткатастрофе гораздо выше, чем разбиться на самолёте, но наш мозг не соглашается с этим. Хотя статистически шанс погибнуть в машине — 1 к 84, а в самолёте — 1 к 5000, а то и 1 к 20 000.

Это называется отрицанием вероятности, когнитивная ошибка, которая зачастую приводит к тому, что мы преувеличиваем риск безобидных вещей и недостаточно сильно боимся действительно опасных. Кроме того, тут в сознание часто вмешиваются эмоции: считается, что чем больше эмоций связано с маловероятным событием, тем более вероятным оно нам кажется.

Двойные стандарты по отношению к другим людям

В социальной психологии существует понятие «фундаментальная ошибка атрибуции». Звучит сложно, но на самом деле оно означает простую вещь: мы склонны осуждать других и не вникать в обстоятельства и оправдывать себя. Ошибки других людей мы объясняем их личными проблемами и особенностями, а свои поведение и ошибки оправдываем внешними обстоятельствами. Скажем, ваш коллега сильно опоздал на работу, да ещё и пришёл пьяным — это ужас, он неконтролируемый алкоголик! А если вы опоздали и пришли пьяным — ну, у вас тяжёлый период в жизни, и вам нужно было отвлечься.

Эта ошибка иногда приводит к тому, что мы считаем, что у всех одинаковые обстоятельства, и поэтому склонны осуждать других. Поэтому, например, существует феномен фэт-шейминга: люди склонны осуждать полных людей. Тем, у кого никогда не было проблем с лишним весом, кажется, что обстоятельства одинаковые и люди просто ленятся вести здоровый образ жизни; они не принимают во внимание воспитание, метаболизм, количество свободного времени, возможность личного выбора или другие факторы. Думать, что у всех одинаковые обстоятельства, — безумие, но это делают все.

Мы больше доверяем людям внутри нашей группы

Распространённая идея в социологии: мы разделяем всех людей на группы и больше всего любим тех, кто попадает с нами в одну группу, скажем, коллег по работе, или друзей, или даже людей с таким же цветом кожи. Это отчасти связано с гормоном окситоцином, «молекулой любви». В мозге он помогает нам установить связь с людьми внутри нашей группы. Но окситоцин, к сожалению, работает и в обратную сторону: всех людей вне группы мы боимся, относимся к ним с подозрением и даже презираем. Это называется «ингрупповой фа-

воритизм» — мы переоцениваем возможности и ценность нашей группы за счёт людей, которых знаем хуже. Этот социальный феномен появился ещё в древние времена, когда человечество делилось на племена.

Мы рады следовать за толпой

Как показали знаменитые эксперименты Соломона Аша, у любого человека есть склонность к конформизму. Аш показывал людям вот такую картинку с четырьмя линиями и спрашивал, какая из них совпадает по длине с линией X. Мы все видим, что это линия B. Аш подсаживал к людям подставных соседей, которые все называ-



ли неправильную линию C, и треть поддавалась неправильному варианту, навязанному большинством. Человек склонен поверить во что-то с большой вероятностью, если в это уже верят другие люди. Отсюда появляются социальные нормы и формы поведения, которые распространяются внутри группы. Склонность соглашаться с большинством — это то, почему нельзя доверять социологическим опросам, их результаты влияют на то, как мыслят люди, которых потом же и опрашивают.

Мы воспринимаем все цифры и значения в привязке к другим

Это так называемый «эффект привязки» — любую новую информацию (в первую очередь цифры) мы сравниваем с уже существующей, и больше всего на нас влияет информация, которую мы услышали первой. Скажем, человек приходит наняться на работу и обсуждает возможную зарплату с работодателем: тот, кто назовёт первую цифру, задаст тон всему разговору. В головах обоих собеседников возникнут рамки, которые бу-

дут так или иначе отталкиваться от первой цифры, — любое ответное предложение в их головах будет сравниваться с ней.

Маркетологи очень любят использовать эффект привязки: скажем, когда мы приходим в магазин одежды, мы сравниваем разницу в цене между вещами, но не цену саму по себе. Поэтому некоторые рестораны включают в меню очень дорогие блюда, чтобы более дешёвые выглядели рядом с ними привлекательно и разумно. Ещё, когда нам предлагают три варианта на выбор, мы обычно выбираем средний — не слишком дешёвый и не слишком дорогой; именно поэтому в фастфуде обычно есть маленький, средний и большой размер напитка.

Мы видим совпадения и частоту там, где их нет

Знаменитый феномен Баадера — Майнхофа: иногда мы вдруг замечаем вещи, которые раньше не замечали (особенно если они начали иметь к нам какое-то отношение), и ошибочно считаем, что этих вещей стало больше. Классический пример: человек покупает красную машину и вдруг начинает всё время видеть на улице красные машины. Или человек придумывает какую-нибудь важную для себя цифру, и ему вдруг начинает казаться, что эта цифра появляется везде. Проблема заключается в том, что большинство людей просто не понимают, что это ошибка мышления, и верят, что какие-то вещи действительно происходят с большей частотой, что может сильно сбить их с толку. Поэтому мы видим совпадения там, где их нет, — наш мозг начинает вылавливать несуществующие алгоритмы и повторения из окружающей реальности.

Наш мозг считает, что мы в будущем — это другие люди

Как показывают исследования, когда мы думаем о себе в будущем, в мозге активируются те части, которые ответственны за то, как мы думаем о других людях. Иными словами, если вас просят представить себя через 10 лет, ваш мозг представляет себе какого-то непонятного незнакомца. Это приводит к тому, что называется гиперболоическим дисконтированием (да, ещё одно громоздкое словосочетание): мы с трудом думаем о пользе для себя в будущем и хотим получать выгоду как можно скорее, пусть и меньшую. Скажем, вы скорее съедите что-нибудь вредное, чтобы получить моментальное удовольствие, вместо того, чтобы задуматься о своём здоровье в будущем. Сознание живёт настоящим моментом, поэтому мы откладываем всё неприятное на потом. Этот феномен особенно волнует врачей (по понятным причинам) и экономистов (мы плохо умеем тратить деньги разумно и откладывать их на потом). Одно исследование, связанное с едой, хорошо иллюстрирует эту ошибку в мышлении: когда люди планируют, что они будут есть на протяжении недели, 74% выбирают фрукты. А когда выбирают, чего бы им съесть прямо сейчас, 70% выбирают шоколад.

Гриша ПРОРОКОВ.

<http://www.lookatme.ru/mag/how-to/inspiration-howitworks/213307-cognition-bias>





Дольмены —

акустические транзисторы или система сейсмического предупреждения?

Одольменах написаны десятки статей и научных работ, сняты фильмы. Дольмены называют гробницами, жертвенниками, вратами связи с Интеллектом Вселенной и наделяют магическими свойствами. Нам не известно, кто и когда строил их. Тайной остаётся и этническая культура, сотворившая это чудо, поэтому, отставив в сторону религиозную, мистическую и эстетическую составляющие вопроса, попробуем взглянуть на них с технического ракурса с возможным применением в практических целях.

Чтобы избежать недоразумений и разночтений, сообщим читателю, что речь пойдёт исключительно о дольменах Кавказа. Они располагаются от Таманского полуострова до Колхидской провинции. Это каменные строения средних архитектурных форм с массивными стенами, образующими внутреннюю камеру. Фасадная стенка имеет отверстие, которое закрывали конусной пробкой. В основании конструкции находится массивная каменная плита, плотно прилегающая к земле.

Устройство с неизвестным применением

В 1988 году кандидат геолого-минералогических наук, доцент Киевского университета Ростислав Фурдуй и инженер из г. Киева Гарий Бурганский опубликовали книгу «Загадки древности: белые пятна в истории цивилизации». В ней авторы высказали гипотезу, что кавказские дольмены могли быть сложными техническими устройствами — генераторами акустических и, возможно, даже электромагнитных колебаний. А в 1992 году тот же Р. Фурдуй совместно с Юрием Швайдаком — физиком-оптиком, директором общественной организации «Международный институт космософии» в г. Киеве — в книге «Прелесть тайны» написали: «Поскольку западнокавказские дольмены устанавливались в сейсмически опасных районах, вдоль зон активных геологических разломов, то можно предположить ещё одну их важную функцию — сигнализаторов приближающегося землетрясения. Используя труды доктора исторических на-

ук В. И. Марковина, они смогли оценить акустические резонансы сооружений. Расчёт показал нижний порог слышимости, примыкающий к инфразвуковой границе, — от 23 Гц до 40 Гц.

Проверкой этой версии на протяжении нескольких лет занимается сотрудник Геофизической Службы Академии наук РФ Алексей Бяков. Результаты его замеров подтверждают наличие резонансов в камерах дольменов на частотах 5, 10, 15 Гц. Пусть не смутит читателя то, что колебания эти находятся в неслышимом диапазоне частот. Подобные колебания никогда не бывают монотонны. Это значит, что у них всегда присутствуют гармоники на более высоких частотах. И при достаточной мощности процесса обязательно проявляются слышимые тона.

Удивительно, но высказав указанную гипотезу, исследователи пришли к скромному выводу, что конкретная цель использования дольменов до сих пор остаётся невыясненной.

Ахиллесова пята сейсмологов

Почти каждому приходилось слышать «модную информацию» о происходящих изменениях климата на планете и, как следствие, об участившихся катаклизмах. Экологи забили тревогу, а сейсмологи «напряглись». Главная проблема, которую нелегко решить,

— это сделать точный, своевременный краткосрочный прогноз землетрясения, а главное — оповестить население в опасной зоне.

Почти вся Европа, юго-западная часть Азии и север Африки попадают в опасную сейсмоактивную зону Вранча. Наибольшую опасность представляют землетрясения, которые возникают на больших глубинах в зонах разлома земной коры. В эпицентре они вызывают сотрясения почвы до 8–9 баллов по шкале Рихтера.

Начало землетрясения быстро и безошибочно позволяет засечь современное высокочувствительное оборудование, но вовремя предупредить людей, особенно тех, кто находится в эпицентре толчков, зачастую не удаётся. Только за прошедшие несколько десятилетий количество жертв исчисляется десятками тысяч: Непал, Армения, Индия, Турция, Япония, Тайвань. Тяжело осознавать беспомощность перед стихией.

Не станем преувеличивать возможности наших давних предков и приписывать им фантастические возможности. Останемся реалистами и признаем, что они, подобно нам, страдали от «сюрпризов» планеты и землетрясения предотвращать не умели, но, возможно, могли предсказывать. Рассмотрев конструкцию дольменов, можно высказать предположение о реализации в прошлом технологии краткосрочного предсказания

землетрясений и немедленного оповещения о них. Точнее, это техническая модель «два в одном» — функции две, а здание одно. Но давайте по порядку.

Акустические резонаторы

Полость дольменов представляет собой резонатор Гельмгольца, который имеет стабильные параметры резонанса низкочастотных акустических волн. Такие колебания слабо затухают в атмосфере. Они распространяются на расстоянии в несколько километров от объекта и способны легко проникать в помещения через стены.

Принцип работы сооружения состоит в сложении двух колебательных процессов. Мощная инфразвуковая волна, возникающая в эпицентре землетрясения, и звуковая волна самого резонатора, т.е. камеры мегалита, соединяются вместе. Продольная волна инфразвука концентрируется в ме-

Жертвы времени и катаклизма

Сложилось так, что дольмены практически полностью были разрушены, оказавшись участниками глобальной катастрофы в прошлом. Те из них, которые с виду выглядят целыми, имеют трещины и разломы в стенах. Они не выполняют свою функцию. По каким-то причинам были утрачены все сведения о них как о технических постройках. Остатки конструкций стали применяться в других целях, как культовые или ритуальные сооружения. И на то были причины. Здания массивны, прочны, около них можно наблюдать некоторые акустические эффекты, вызывающие у людей головокружение или эйфорию. Появились легенды, обрастающие, как снежный ком, новыми историями. Предпринимались попытки восстановить строения, но все они заканчивались лишь обустройством внешних дворовиков и ограждений с использованием «строительного мусора» из разрушенных соседних дольменов.

Вот так, перешагнув рубеж времени, предстали перед нами эти загадочные и легендарные сооружения, привлекая к себе толпы поклонников таинственного и непознанного.

Гениальные идеи срока давности не имеют

Выстроенные на некотором расстоянии друг от друга дольмены представляли собой элементы целостной системы обнаружения и звукового предупреждения о землетрясении, а также о цунами для прибрежных поселений.

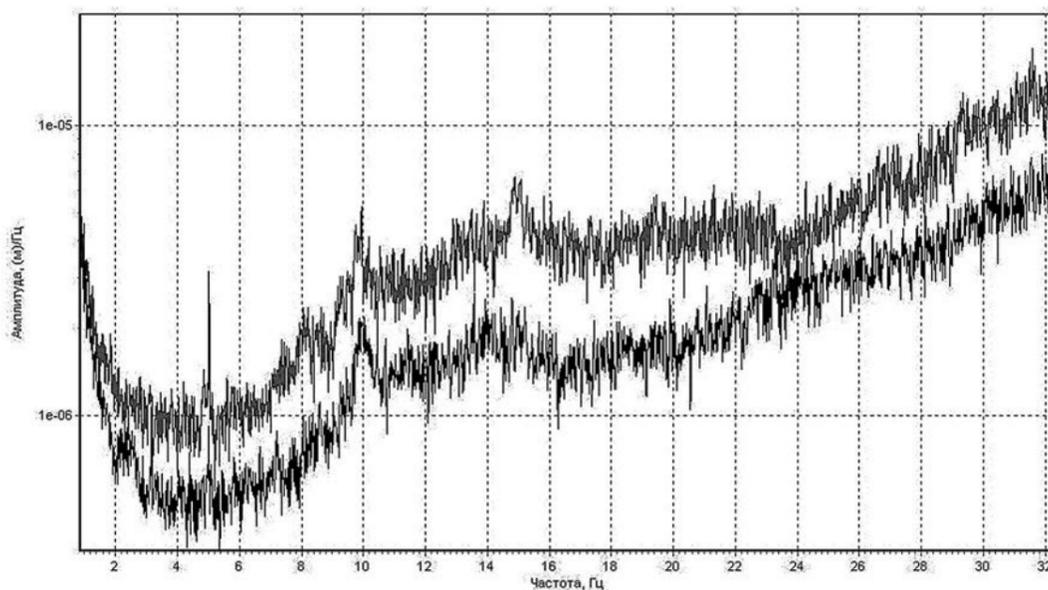
Такому усмотрению наших пра-пра-предков могут позавидовать даже сторонники Г. С. Альшуллера и его теории решения изобретательских задач. Ведь не нужно использовать дорогостоящее вибросистемное оборудование. Нет расходов на текущее обслуживание и персонал. Мегалит не требует источников энергии, он полностью автономен и всегда готов к работе. Это очень важное свойство, особенно если учесть, что разрушительные землетрясения происходят с частотой один раз в 100–500 лет, а время полезной работы объекта за этот срок составляет лишь несколько минут! Украсть или испортить дольмен непросто, да и безмысленно. Ему даже сторож не нужен. А учитывая возраст этих построек, можно сказать, что их создавали с пожизненной гарантией до седьмого поколения строителей. Идеальное изобретение!

Очевидцы отмечают накануне землетрясений появление странного гула — «стона земли», придавая ему мистическое значение. Источником такого гула служат различные полости, колодцы, каменные строения, трубы и бетонные подвалы. Подчиняясь законам акустики, эти резонаторы сигнализируют о надвигающейся беде.

Как сказку сделать былью?

Соединив принцип работы дольменов с современными технологиями, материалами и используя данные геологической разведки, можно создать новые конструкции. Простота сооружений гарантирует их высокую эксплуатационную надёжность, что фактически подтверждено временем.

Давид МИДАВСКИЙ.
tart-aria.info





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

✓ **ИЗГОТАВЛИВАЕМ ЭКО-КОСМЕТИКУ** по доступным ценам! Высылаем продукцию во все города и страны.



Косметика изготовлена из качественных натуральных масел, не содержит животных жиров, консервантов, ароматизаторов, вредных добавок. Шампуни, гели для душа, твёрдое мыло — всё сварено с нуля горячим способом. Кремы также варятся с нуля, мы не закупает готовые основы. Только качественные ингредиенты, подаренные самой природой, — травы, пчелиный воск, кедровое масло, живица, прополис, базовые и эфирные масла.

У нас низкие цены на качественную косметику, т. к. закупает ингредиенты большим оптом.

Также устраиваем совместные закупки для домашнего шоколадоварения. Присоединяйтесь! Предусмотрены скидки для совместных закупок из Родовых поселений.

Родовое поместье Арямных, СРП Чик-Елга, Башкирия. anisim1989@gmail.com. <https://vk.com/ufaceramics>.

✓ **ПРОДАЁМ ВКУСНЫЙ КАРТОФЕЛЬ.** Наш участок можно приравнять к поместью, живём здесь более 25 лет, химию не используем принципиально даже для борьбы с колорадским жуком. Обрабатываем землю вручную или с помощью лошадки. Удобряют помогают свои же коровы. Поэтому картошка очень вкусная получается.

Цена 40 руб./кг. Дорога до нашего дома хорошего качества. От Козельска — 13 км.
Тел.: 8-910-916-7416, 8-920-879-2978, Татьяна.

✓ **МАСЛО КЕДРОВОЕ** из Бурятии, отжим на деревянном прессе — 3500 руб./л;

ЖМЫХ кедрового ореха — 650 руб./кг;

ЖИВИЦА КЕДРА СИБИРСКОГО: 10% на рыжиковом, 110 мл — 200 руб.; 10% на кедровом масле, 100 мл — 350 руб.;

МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.;

МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ;
Мазь суставная с багульниковым;

ЖИВИЦА-СМОЛА — 800 руб./кг;

ИВАН-ЧАЙ ферментированный, листовый — 900 руб./кг, гранулированный — 800 руб./кг;



САГАН-ДАЙЛЯ, 50 руб./10 г — 400 руб./100 г;

ОРЕХ кедровый — цена меняется по сезонам, **шишка кедрового стланика** — 30 руб./шт.

САЖЕНЦЫ кедр (4-7 лет) — 100 руб./шт.; стланика — 150 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт. Отправка транспортными компаниями.

Отправляю по предоплате (так дешевле) на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС: 8-902-563-2564 (Теле2) или на эл. почту: tsupran76@mail.ru; сайт esotrapeza.ru.

Республика Бурятия, Цупран Наталья, поместье «Байкалия».

✓ **МАСЛО КЕДРОВОЕ** с деревянного пресса — 3500 руб./л; другое масло холодного отжима с деревянного пресса и жмых (грецкого ореха, льняное, подсолнечное, кунжутное, тыквенное, миндальное, фундучное); **ЖИВИЦА** кедровая на кедровом и льяном масле 5%, 10%, 15%, 20%; **МАЗИ ЖИВИЧНЫЕ** «Жива», суставная, от пародонтоза; **ИВАН-ЧАЙ** цельнолистовой ферментированный, другие травы; **КОНФЕТЫ** натуральные ручные работы и др.

Вся продукция производится в Родовых поместьях селения «Кедровый Синегорья» (Свердловская обл.). Заказы высылаются почтой или транспортной компанией из Нижнего Тагила за счёт покупателя. Возможен обмен, особенно на семена, саженицы.

Информация о товаре и ценах — <http://vk.com/jasnoe.ural>.



ilja.yasniy@yandex.ru; тел.: 8-902-279-8615, 8-912-688-1564 (Артель создателей Родовых поместий «Кедровый Синегорья», Илья).

✓ **ФИТО-АПТЕКАРЬ ПРЕДЛАГАЕТ:**

Препарат «СУПЕР-Онко» по Соловьеву Н. С. (онкология);

Болиголов; Специальные комплексы для ликвидации рака; Безразличка (очень действенное успокоительное средство);

Софора желтеющая (онкология, вирусные гепатиты В и С, заболевания лёгких, неврологические заболевания, фригидность, бесплодие, эндометрит, эрозия шейки матки);

Кодонопис ланцетный (антиоксидант, общеукрепляющее средство, заболевания нервной системы, при заболевании печени и лёгких, женские и мужские заболевания, гипертония, снижает уровень холестерина в крови); Сок зелёного маньчжурского ореха;

«Стоп-Метастазы» — действенный сложный сбор из более чем 20 специально подобранных трав и грибов;

Луб и корень Диморфанта (рак, артрит, диабет, мужские половые расстройства ЦНС);

Измаген (мужское и женское бесплодие);

Гриб Сморок (болезни суставов и позвоночника, после химио- и радиолечения);

Мухомор; Лисички; Ягоды Бархата Амурского; Пантокрин охотничий;

Ферментированный сок чистотела;

Мазь Голюка М. В. (псориаз и другие кожные заболевания);

«Живой» сок лопуха; Мумиё; каменное масло и другое на сайте.

Тел.: 8-929-327-0085, Елена; 8-929-329-1740, Владимир.
<http://оздоровительная-продукция.рф>.

✓ **КРЕСТЬЯНСКИЕ ПРОДУКТЫ БЕЗ ХИМИИ И ГМО.** Наше Родовое крестьянское хозяйство находится в экологически чистом районе Новосибирской области: у истоков рек, на большом удалении от городов и промышленных центров, в предгорьях Салаирского края.

В своей сельскохозяйственной деятельности мы осознанно не используем химию и ГМО, а плодородие земли поддерживаем с помощью органики, поэтому продукты получаются не только вкусные, но и полезные.



Мы предлагаем: **мёд с разнотравья** «Сурьевый Спас», **муку без гербицидов** «Крестьянскую», **сгущёнку** «Утрешнюю» без сахара на меду, **масло** «Льяное», «Подсолнечное», «Конопляное», «Сливочное», «Топлёное (гхи)», **крупы для пшеничной каши** без гербицидов «Былинная», **настоящий дёготь** и т. д.

Полный перечень товаров: www.магазин-экопродуктов.рф.
Группа ВК: vk.com/ekomagd.

Тел. 8-913-209-2302, Евгений Крестьянин.

✓ **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 куртицы; для бань и сауны.**

ИП Сальков А. В. Хакасия, Родники. Salkov@mail.ru тел. 8-983-152-8490, Артём.

✓ **ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД** из Родового поместья Кедр Пензенской области. Цена 3 л — около 800 руб. Высылаем с наложенным платежом. Постоянным покупателям ВСЕГДА скидки.
Тел. 8-908-529-7402, Анна; 8-908-529-7501, Александр.

✓ **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.

✓ **НАТУРАЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ РОДОВОГО ПОМЕСТЬЯ ИБАТУЛЛИНЫХ.**



Кедровая: масличка кедровое сыродавленная, жимка, живица настоянная на кедровом и растительных маслах, орешки в скорлупе и очищенные ядрышки. ЖимкоМёд — суперфуд жимка с мёдом. Шишки кедровые.

Мука цельнозерновая, смолота на мельнице с каменными жерновами из зерна класса ОРГАНИК (БИО): пшеничная и ржаная.

Зерно.

Натуральная косметика ручной работы: мыло домашнее и крем-бальзамы на основе ценных косметических масел, прополиса, живицы.

Иван-чай. Башкирский мёд. Для жителей Родовых поместий есть специальное предложение.

Альберт Ибатуллин, ПРП Чик-Елга, Башкортостан. Тел. 8-905-351-3125. ВКонтате: vk.com/ibatullin3000.

Семена и саженицы

✓ **Осуществляем ОТПРАВКУ летних сажениц кедр — 30 руб./шт. и пихты — 25 руб./шт.**

Минимальный заказ 100 корней (например, 50 кедров и 50 пихт). Время осуществления ПРЕДЗАКАЗА — с 1 марта.

Время начала ОТПРАВКИ — с 1 мая.

ДОСТАВКА транспортной компанией до ГОРОДА НАЗНАЧЕНИЯ.

Саженицы будут выкопаны в солнечных местах кедрово-соснового бора и елово-пихтового леса. Это позволит сажать кедр и пихту на открытых местах.

Саженицы берутся из мест их заготовки, когда на один квадратный метр приходится от 10 до 30 сеянцев. Таким образом, после прорезивания оставшиеся маленькие кедр и пихты получают право расти дальше без конкуренции.

Выкопанные для вас саженицы также получают возможность стать прекрасными взрослыми многолетними деревьями на ваших участках.

Саженицы с открытой корневой системой будут упакованы в мох и полиэтиленовую плёнку по 100 штук, что позволит им сохранить влагу при транспортировке (как показал опыт, саженицы преодолевают в пути без труда две недели). Приживаемость наших сажениц

цев 70–80%. Работаем с 2012 года.

Телефон для связи: 8-923-607-6546 — Тимофей. whatsapp/telegram; страничка в интернете <https://vk.com/tima888ra>.

Родовое поместье Кинжеевых, дер. Иткара, Кемеровская обл.

✓ Друзья, с радостью предлагаем вам:

СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА, собранные в экологически чистом месте. Имеется опыт выращивания в средней полосе России. Растёт достаточно быстро, морозостоек. Все части этого растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, для укрепления иммунитета и очищения организма. 1 орех — 20 руб.;

МАСЛО ЧЁРНОГО ОРЕХА холодного отжима. Собранные нами орешки очищаем вручную, делаем масло с любовью на деревянном прессе;

МАСЛО КЕДРОВОГО ОРЕХА холодного отжима на деревянном прессе;

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ холодного отжима на деревянном прессе;

ЖМЫХ ПОДСОЛНЕЧНЫЙ, кедровый.

Тел. 8-920-465-6415, sotvorenie.ra@gmail.com.

Участки, дома

✓ **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, яблоны.

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.

✓ **ПРОДАЁТСЯ 8 ГА ЗЕМЕЛЬ** с/х назначения с котлованом под пруд в шаговой доступности от федеральной трассы Иркутск-Чита (80 км от Улан-Удэ, 60 км до Байкала), с. Мостовка, Прибайкальский р-н, респ. Бурятия.



Дополнительно рядом продаётся магазин, расположенный у автомагистрали Иркутск-Чита. Торговая пл. 29 м², охранная и пожарная сигнализация, кондиционер, торговое и холодильное оборудование, имеется возможность расширения придорожного бизнеса и на смежном земельном участке в 13 соток.

Также брусовой жилой дом 150 м², цокольный этаж, автономное отопление и водоснабжение; шлакоблочный гараж на две а/м; баня; хозяйственные постройки; теплица из поликарбоната 4x8 м; парник; участок под домом — 45 сот.

Все насаждения плодоносят. Живописное место, грибной лес сразу за огородом.

В селе проживают единомышленники, есть производство иванчая, масел, живицы.

Всё в собственности, возможна смежная или раздельная продажа. Общая стоимость — 3 млн. руб.

Обращаться по эл. почте lu24bo12mila@mail.ru, тел.: 8-924-353-9132, 8-924-353-9169.



ПРОДАЁМ ДОМОВЛАДЕНИЕ в ст. Новокатериновская, Ставропольский край, Кочубеевский район, 25 км от г. Невинномысска.

Большой участок — 40 соток, дом 70 м², огород, сад, летняя кухня, сараи, баня, амбар для хранения овощей, гараж, туалет на улице. Дом жилой — саман, обложен кирпичом, 3 комнаты, отопление: газ + дрова, 2 рабочие печи: русская и голландка. Летняя кухня и баня в другом доме. В летней кухне отопление: газ, вода горячая (новый электроводонагреватель на 50 л), холодная вода, кладовка. Горячая вода подведена в баню.

В саду старые и молодые деревья: яблони, груши, абрикосы, сливы, малина, смородина, ежевика, шелковица. У соседней вкусная молочка.

В станице есть школа, детсад, медпункт, почта, клуб. Участок граничит с лесом, перед участком — большая поляна для выпаса скота. Недалеко есть поселения.

В лесу и по всей станице много целебных трав: черемша, душица, чабрец и пр. В лесу — родники и синяя глина. Вода и воздух в станице чистейшие.

1 300 000 руб. Тел. 8-919-754-3685, Анастасия.

ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК 1,45 га **С ДОМОМ** в центре РП Благодать Ярославской области. Дом двухэтажный, кирпичный, обшит внутри кедром, с печью, погребом и баней внутри. Есть посадки. Подведено электричество. На территории есть летний домик, колодец, дровяница, навес на въезде. Документы оформлены. Цена 4,1 млн. руб. Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

ПРОДАЁТСЯ ДОМ, БАНЯ + ЛЕТНИЙ ДОМ, УЧАСТОК 33 СОТКИ. Башкортостан, Архангельский р-н, дер. Максим Горький. В 6 км от нас — Поселение, состоящее из Родовых поместий, Чик-Елга! До Уфы 100 км, до с. Архангельского (райцентр) 14 км. Есть почта, шесть магазинов, школа. В Архангельском — школы, детсады, рынки, магазины, стройбазы, больница.

Один из самых экологически чистых, медовых, горных районов Башкирии! Вид на горы, рядом лес, озеро и река. Много ягод, грибов, трав, местные мёд, молоко, сметана.

ДОМ. Площадь: общ. — 47,9 кв.м, жил. — 45 кв.м. Сруб (дуб), утеплен + обшит сайдингом, окна — пластик. Кровля — профнастил. Капремонт в 2011 г. Центр. водоснабжение, есть водонагреватель, печь кирпичная с батареей. Можно подвести централизованный газ.

Комнаты: зал/спальная + смежная комната; кухня; прихожая. Интернет, ТВ, телефон проводной. Веранда закрытая.

ЛЕТНИЙ ДОМ. 23,4 кв.м. **БАНЯ.** 17,2 кв.м. Дровник, санузел — во дворе, утеплён.

Огород ухожен, без химии. Яблони, смородина, малина, слива, вишня, топиамбур и др. Цена 1 790 000 руб.

Тел.: 8(3477)42-45-30; 8-917-736-6968, Людмила; 8-987-249-8740, Верамир.

Экотуризм

Приглашаем в **УНИКАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ-2018** к морю и дольменам Сочинского наци-

онального парка! Цель поездки — самосовершенствование, познание самого себя, решение внутренних задач и поиск ответов на вопросы через непосредственное общение с людьми, ушедшими в Вечность — мудрецами дольменов.

Размещение в посёлке на берегу моря, походы и поездки в горы, за две недели — посещение 30 дольменов. Ночлеги у дольменов, походы по уникальному субтропическому лесу.

Проводник — лесник. Сопровождение — человек, общающийся с мудрецами дольменов. Количество мест в группе — до 12 человек. Стоимость — 17 тыс. рублей (в августе — 19 тыс. руб.). В стоимость входит проживание и транспортно-экскурсионное обслуживание.

Необходимо раннее бронирование по тел.: (в Челябинске) 8-951-787-6773; 8-919-349-8385; (в Сочи) 8-918-100-6402.

Даты поездок (включая дорогу поездом, билеты приобретаются самостоятельно, но централизованно): 27 апреля — 17 мая, 13 мая — 2 июня, 1 июня — 20 июня, 29 июля — 19 августа, 9 августа — 29 августа, 1 сентября — 20 сентября. Время пребывания на юге — 14-15 суток. Даты могут быть смещены на 1-2 дня из-за расписания поездов.

Разное

ЛЕЧУ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРИ ПОМОЩИ БОЖЕСТВЕННОЙ СИЛЫ: руками, применяя при этом настойки и мази собственного приготовления из экологически чистых трав, определяю болезнь. Если кому-то нужна помощь, прошу обращаться ко мне.

Алексей Александрович Невидимов. Тел.: 8-920-471-9607, 8-920-485-2519. Тамбовская область, г. Моршанск.

ИЩУ ПАРТНЁРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БАЛЬНО-СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ (стандарт и латина). Место проведения: **Г. САМАРА, ПОС. УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ, Д/К «Чайка»**, понедельник — четверг с 20:15 до 21:45.

Мне 62 года, рост 156 см, вес 50 кг. Тел. 8-917-165-0258.

ПРЕДЛАГАЮ УСЛУГИ няни для ребёнка до 3 лет (г. САМАРА): уход, режим, развивающие занятия (остальное — по договорённости); график — 3-4 дня в неделю (можно по несколько часов каждый день).

Оплата: 200-250 руб./час (желателен оклад). Опыт работы няней — 18 лет. Рекомендации есть. Здорова. Возраст 62 года. Тел. 8-917-165-0258.

КНИГИ по ноосферному образованию, дольменам, О. Валовой; развивающие правильные **ИГРЫ** для детей; **ЭКО-КОСМЕТИКА ЯГА.**

Интернет-магазин «БлагоДарья» — blagodarja.ru. Тел. 8-918-082-4515, Лидия.

ПРИГЛАШАЕМ ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ в своих регионах. Кедровая экопродукция из Бурятии: масло, орех, жмых, саженицы, живица; иван-чай, сагандайли, травяные сборы.

ООО «Байкалия», г. Улан-Удэ. Эл. адрес: tsupran76@mail.ru; тел. 8-950-381-3953, Михаил Цупран.

«Родовая Земля» в вашем городе

Абакан. Перминова Антонина Фёдоровна, 8-913-449-6837.

Абинск, Краснодарский край. Орлов Василий Иванович, 8-918-165-1645.

Алтай, с. Паспаул. Мысак Людмила Анатольевна, 8-913-996-6278.

Анапа, ул. Ленина, 71 (киоск «Родовые поместья»). Матвеев Анатолий, 8-952-855-5104, matveev555@inbox.ru.

Белгород. Наталья Васильева, 8-904-088-8615.

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. Колькопф 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.

Ковров, Владимирская область. Аверина Ольга Константиновна, 8-900-473-5219, 8 (49232) 4-19-24.

Краснодарский край, пос. Ильский, СНП «Ведруссия», Лунёва Лидия Викторовна, 8-918-082-4515.

Красноярск, ул. Ферганская, д. 9, цоколь. Валентина Михайловна Гугасян, 8-913-173-1934.

Москва. «Уголок «Анастасия», Калинин А. Н., 8-905-510-1027.

ОРЁЛ. Центр природного земледелия «Сияние», Карачевское шоссе, д. 74, ТЦ «ЛИНИЯ-3», цокольный этаж, павильон 7, тел. 8-910-748-7910, siyanieorel@yandex.ru.

Пенза. Куделькин Владимир Владимирович, 8-937-412-0554.

Пермь. «Экомир», г. Пермь, ул. Екатеринбургская, 180, тел. 8(342) 236-26-87 (книги и газеты), www.ecomir.perm.ru, ecomir@perm.ru.

Ростов-на-Дону. Доставка (книги и газеты) в Шахты, Новочеркасск. Самофал Александр Александрович, 8-928-161-2429, zvpоселение@ukr.net.

Салехард. Коновалова Земфира, 8-964-203-7916.

Санкт-Петербург. «Ладосград», 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.

Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

Новинки

«Полезные рецепты, вкусные истории. Зима». Мицкевич О. 192 с. 360 руб.



«Мы — дети Солнца». Альбом картин Александра Жукова, А4, 40 с. — 200 руб.

* * *

«Орлиного цвета крылья». Крестьева Е., 240 с. — 200 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., 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. — 300 (260) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 272 с., ил. — 300 (260) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., ил. — 300 (260) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., ил. — 300 (260) руб.

«Планетарный миф» (история дохристианства). Виольева Л., Логинов Д. 96 с. — 120 (100) руб.

«Тайны, поведанные волхвом» (откровения старца). Радостная Г. 96 с. — 80 (65) руб.

Серия «Общение с мудрецами дольменов». Купцова Л.
• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковой Щели. Часть 2». 144 с., ил. — 200 (170) руб.

• «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.
• «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.

«Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей). Коллектив авторов. 112 с., ил., № 1, № 2, № 3 — по 200 (180) руб.

«Асана Бога» (теория и практика йогой). Афонин В. 648 стр., ил. — 400 (350) руб.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 (75) руб.

«Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., ил. — 90 (75) руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 100 (80) руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 100 (80) руб.; № 6, «В устремлении к Единому» — 120 (100) руб.

«Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., ил. — 180 (160) руб.

«Тропинка. Рассказы». Максеев Н. 96 с. — 60 (50) руб.

«Зарянка». Пеньков А. А. 32 с., ил. — 140 (125) руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Пеньков А. 56 стр., цв. ил. — 180 (160) руб.

«Севкины геройства. Побывальщины для детей». Пеньков А. 80 стр., цв. ил. — 150 (130) руб.

«Врагабой». Славянская сказка для детей. Пеньков 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.

Лекторчук-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 АВТООТВЕТИК: 8-960-650-9990**

— форма заказа в интернет-магазине издательства www.zeninasvet.ru;
— письмо на адрес редакции с указанием названия, количества экземпляров, адреса, контактного телефона;
— факс (4862) 75-27-46;
— (4862) 41-34-22 (автоответчик);
— e-mail: zakaz@zeninasvet.ru
Заказы отправляются почтой наложенным платежом.

Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис». 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объём: 8 п. л. Заказ № 408.

Подписано в печать 2.03.2018 г. По графику — 18.00, фактически — 18.00. Выход в свет 3.03.2018 г. Тираж 3000 экз. Цена свободная.

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,

rod-zem@zeninasvet.ru — материалы для публикации, письма,

yarmarka@zeninasvet.ru — объявления в рубрику «Ярмарка».

Сайт: zeninasvet.ru/rodzem, http://vk.com/rodovaya_zemlya

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке материалов ссылка на газету обязательна.

Редакция может не разделять мнение авторов. Редакция сохраняет за собой право редактирования материалов, поступающих в газету.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей.

Факт пересылки означает согласие их автора на использование произведения в любой форме и любым способом, если иное не оговорено. За содержание материалов рекламного характера редакция ответственности не несёт.

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-22608. ISSN 1999-2726. © «Родовая Земля», 2018.

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>.

Вот и не за горами ранняя южная весна, а с ней и летние мечты!

Хотим рассказать о предстоящем значимом событии этого лета. Это экофестиваль позитивного творчества «Единение», который будет проходить близ поселения РП Росток в Ростовской области, в красивейшем месте, под огромной скалой у реки, рисующей своим изгибом символ «иньянь», в тени лесочка, обрамляющего скалу.

Наше поселение Росток — одно из первых поселений из Родовых поместий, образовавшихся в России, ему 16 лет! За эти годы мы научились многому, и нам есть чем поделиться.

Наш фестиваль называется «Единение». Это ключевое слово, с которого всё в Мире начинается — Любовь, дружба, объЕДИНЕНИЕ предпринимателей с чистыми помыслами!..

С ЕДИНСТВА противоположностей в себе начинаются великие свершения: «...сомнения и уверенность, когда равны, помогут точности и красоте творения...» (цитата из книг В. Мегре).

Это название — ответ всем тем, кто говорит, что поселенцы закрываются в своём Раю от горожан.

Цель фестиваля: изменить Мир к лучшему через объЕДИНЕНИЕ Родственных Душ! Вместе мы — НАСТОЯЩАЯ СИЛА!

Наш экофестиваль для разных возрастов и интересов.

Ждём всех, кто просто устал от города и хочет отдохнуть вдвоём с любимой в красивом месте, среди скал, в лесочке у реки. Вечером можно попеть песни у костра с близкими по духу людьми. Возле причала у реки вас будет ждать лодочка, и если спуститься на ней вниз по течению, то можно попасть в нетронутые живописные места. Гряда скал причудливо меняется, деревья укрывают от зноя, а впереди открывается родник в скалах... Пройти к нему можно только через каменные ступени, выточенные за миллионы лет водой, и обойдя небольшие естественные скальные купели. В вышине смыкаются скалы и огромные деревья, покрытые мхом, журчит кристальный ручей, и вы вдвоём с любимой среди этой первозданной красоты...

Если вы любознательны и вам интересны многие мастер-классы, но у вас несколько малышей, которые требуют всё внимание к себе, смело приезжайте! У нас будут организованы детские занятия для разных возрастов: от 3 до 6 лет, от 7 до 11 лет и подростковые занятия, заинтересующие ребят 12–16 лет.

Зная, что ваши дети увлечены чем-то заняты и счастливы, вы можете посетить любые мастер-

классы, например: роспись по ткани, ручное ткачество, гончарное ремесло, мастерство покоса, искусство печь бездрожжевой хлеб или узнать, как самим делать щёлок — основу для любого моющего средства и другие мероприятия на любой вкус.

Возможно, вы захотите поучаствовать в одном из «круглых столов» на близкую для вас тему. На наших предыдущих фестивалях вызвали особый интерес такие темы: домашние роды, воспита-



ние осознанных детей, чудеса исцеления, заработок в поместье и другие.

На фестивале вы окунётесь в радугу чувств с красивыми и глубокими хороводами Софьи Ветровой. Её хороводно-игровая программа может роднить души, раскрыть свет каждого!

Если вы ещё не встретили свою Родную Душу, вам просто необходимо оторваться от бесконечных дел и приехать на фестиваль! Этим поступком вы не только приблизите свою счастливую Эпоху, но и сделаете счастливой её (его), ради встречи с которой (ым) вы родились, приблизите миг воплоще-

Экофестиваль ПОЗИТИВНОГО ТВОРЧЕСТВА

«Единение»

8–12 июня
РП Росток,
Ростовская область



зотическими фруктами и многое другое.

Восклицательный знак фестиваля — ежедневная музыкальная программа. Океан музыки и чувств, окрыляющие песни и известные солнечные барды, а также исполнители авторских позитивных песен!

Музыка неразделима с танцем! По вечерам будут проводиться танцевальные игры и просто танцы.

Мы хотели сделать фестиваль доступным для всех, поэтому сделали минимальную входную плату за пребывание. Участие в одном дне — 200 руб., записавшись заранее — значительные скидки. За отдельную плату питание — вегетарианское или сыроедческое, а также некоторые мероприятия. А если вы хотите совсем бесплатно участвовать во всём, приезжайте волонтерами — помогать и отдыхать. Мы будем очень вам рады!

Итак, день заезда 8 июня, программа длится с 9 по 12 июня включительно.

Условия проживания: палаточный городок (с собой брать всё необходимое!) или благоустроенная эко-дача, есть всего 20 мест, поэтому повезёт первым записавшимся!

Запись по тел.: 8-928-108-0228 — Владимир Кузуб; 8-928-162-3239 — Елена Кузуб.

Подробнее о нашей программе, мероприятиях и их ведущих в группе поселения Росток в ВКонтakte https://vk.com/rostok_eco_rgr и на страничках в ВКонтakte Василисы Новиковой — <https://vk.com/vasilisa.novikova>; Александра Юрьева — <https://vk.com/id344351136>; Софьи Ветровой — <https://vk.com/id185681101>.

Также контактная информация по телефонам: 8-928-105-1611 — Александр и Василиса Новиковы; 8-938-103-1051 — Софья Ветрова; 8-928-122-1588 — Лариса Осинцева.

Будьте с нами уже сейчас! Присоединяйтесь к группе нашего поселения, и километры между нами растают!

**Инициативная группа
создателей фестиваля
«Единение».**

РП Росток, Ростовская область.

