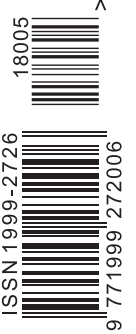


# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 5 (166), май 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](http://www.facebook.com/groups/rodzem), VK: [http://vk.com/rodovaya\\_zemlya](http://vk.com/rodovaya_zemlya)



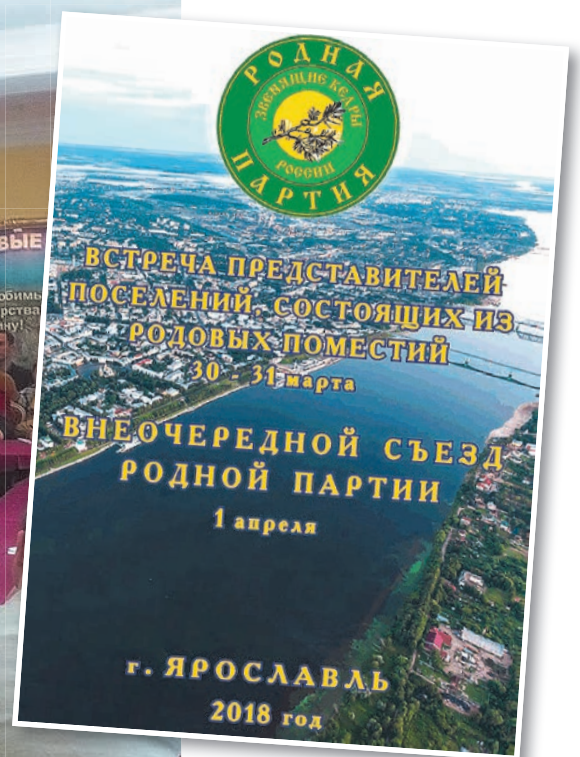
«Честно живу в деревне» 4	Ремесло в поместье 6	Как мы строили дом 10	От чего зависит успех 22	Важно быть собой 25	ДНК: вначале было слово 26	Жемчужный промысел Руси 29
---------------------------	----------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------

**О Круге действующих поселений Родовых поместий и VII внеочередном съезде «Родной партии», прошедших 30–31 марта и 1 апреля 2018 г. в Ярославской области**



## Чувство причастности

## к светлой идее...



**Ч**орогие единомышленники, мои близкие и дальние соседи! Благодарю вас за доверие, оказанное лично мне, а также и другим делегатам от наших поселений. Понимание всеми значимости тех мероприятий, которые прошли с 29 марта по 1 апреля в Ярославле, позволило участвовать нашим представителям в многочисленном составе. Следует отметить, что организация «круглых столов», на которых проходил ряд семинаров в рамках кадровой подготовки, и проведение внеочередного съезда «Родной партии» носили крайне актуальный характер. И были связаны с той непростой ситуацией, которая

сложилась внутри всего нашего движения, усиливающимся давлением внешних сил, стремящихся негативно повлиять на ход событий.

Постараюсь, насколько смогу, передать вам свои впечатления. Заранее прошу учесть, что это моё видение ситуации, оно может значительно дополнить общую картину происходящего, но не обладает всей полнотой видения и владения информацией. Прошу всех отнестись с пониманием: все мы — живые люди, и нам свойственно иметь свою точку зрения, с которой кто-то может соглашаться, а кто-то нет. В любом случае информация, которую я постараюсь вам передать,

позволит сформировать целостное восприятие происходящих вокруг нас событий.

В народе говорят: «Предупреждён — значит вооружён». А вооружившись знанием и пониманием, мы будем способны эффективно взаимодействовать друг с другом, оперативно реагировать на ситуацию и быстро принимать общие решения. Это особенно актуально сейчас, когда обстановка требует от всех активных действий, ведь мы — творцы нового мира, и на нас лежит огромная ответственность за тот образ будущего, в котором мы хотим, чтобы жили наши дети.



# Чувство причастности к светлой идее...

Окончание. Начало на стр. 1.

Исторически сложилось мнение, что все наши проблемы могут быть лучшим способом разрешены в том случае, если удастся достучаться в самые высокие кабинеты. Наверное, отчасти это так. Следуя этой логике, мы совершили ряд решительных действий: составили обращение на имя Губернатора и в Администрацию Президента, копия отправлена в общественную организацию Общероссийский народный фронт, лидером которой является Владимир Владимирович Путин, инициировавший создание этой структуры с целью получить обратную связь с народом.

Предпринятые нами шаги частично оказались верными: из вышестоящих инстанций заявление было передано в подведомственные министерства, которые, откровенно говоря, не настроены что-либо решать и зачастую занимают забалтыванием проблемы, это выражается в формальных отписках. Но совершенно иная ситуация ведения работы наблюдается в ОНФ. Решение нашего вопроса стало приоритетной задачей, поставленной руководителем Правительства перед рабочей группой депутатов Государственной Думы.

В ходе проведённой 29 марта по интернету видеоконференции выяснилось, что «за» закон высказались 15 депутатов Госдумы из регионов при 38 — «против». По просьбе депутатов из Башкортостана, выступивших с инициативой не отклонять, а дать возможность доработать предложения в вопросах, касающихся создателей Родовых поместий, окончательное решение не принято. В адрес представителей Федерального Координационного Совета «Родной партии» со стороны представителей Правительства РФ прозвучала ключевая фраза, смысл которой приблизительно сводился к следующему: «Пока о Родовых поместьях не узнает каждая «собака», закон принят не будет».

В докладе, посвящённом результатам видеоконференции, руководитель ФКС «Родной партии» Александр Викторович Самохин высказал своё недоумение кажущейся оскорбительной фразой члена Правительства РФ. Тем не менее, по его словам, она ярко иллюстрирует тот посыл, который государственные чиновники намерены донести до сознания всех сторонников идей, описанных в книгах В. Н. Мегре. Нам предстоит огромная творческая работа по распространению образа Родового поместья, того глубокого смысла, которым наполнены книги серии «Звенящие кедры России».

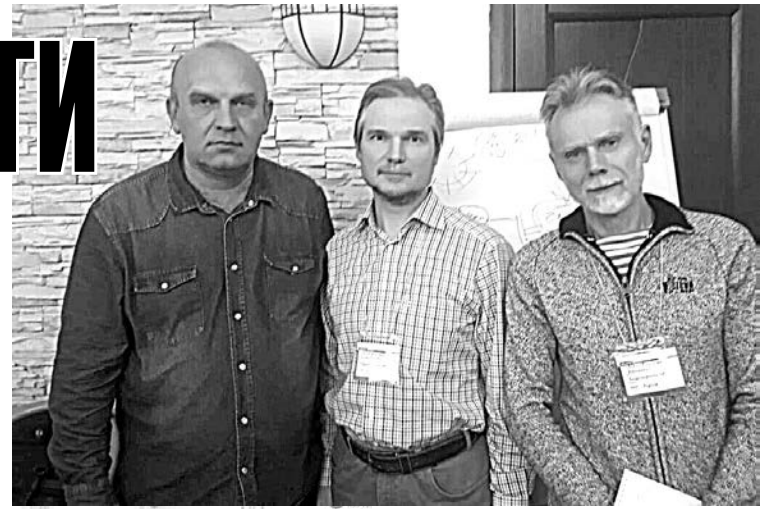
При этом силы, не заинтересованные в позитивных преобразованиях нашей страны, предпринимают активные попытки перехвата управления в руководстве «Родной партией», пресечены намерения войти в состав партии сторонних лиц, о чём упомянул в своём докладе Александр Самохин. На



данный момент есть опасения, что эти структуры направят свои усилия для вхождения в её ряды через региональные партийные отделения. В связи с этим на съезде звучал призыв — проявить особую бдительность на местах, выработать меры в отношении принятия новых членов, исключая проникновение в наши ряды персон постороннего влияния.

В отношении общего положения в стране говорилось, что на высшем уровне в целом ситуация контролируется. Совершенно очевидно, что в сложившихся условиях будут выявлены силы, оказывающие деструктивное влияние, ведь усилиями Президента выстроен внешний контур обороны, теперь решается задача по наведению порядка внутри государства. И нам предстоит принять активное участие в этих процессах, так как нагнетание напряжения в социуме эффективно достигается в том числе и действиями чиновников на местах, которые откровенно идут на конфликт. Такова общая тенденция по всей стране, ставшая особенно актуальной в канун выборов Президента. Вызвать массовое недовольство граждан, сформировать к действующей власти вотум недоверия — вот основная цель деструктивных сил. Частично это им удаётся, как можно судить по положению дел в Свердловской, Владимирской и многих других областях.

В ходе видеоконференции ОНФ с рабочей группой депутатов Госдумы Александр Викторович Самохин озвучил сложившуюся ситуацию по поселениям, подвергающимся проверкам, имеющим место постановлением о штрафах и предписаниям о разборе строений. Депутатская группа, действующая по указанию Председателя Правительства, подробно проработала вариант ЛПХ. На что с нашей стороны были высказаны возражения о том, что ЛПХ не удовлетворяют интересам создателей Родовых поместий, так как предписывают целый ряд работ, не приемлемых идее, описанной



дарственной регистрации.

Особенно яркое впечатление на участников произвёл телефонный звонок Владимира Николаевича Мегре, в ходе которого он высказал своё волнение и острую душевную боль, связанную с фактами усиления административного давления в отношении создателей Родовых поселений, имеющими место случаями дискредитации сторонников идеи создания Родовых поместий. Владимир Николаевич выступил за решительные меры в противоборстве с ин-



в книгах В. Н. Мегре, в частности, ЛПХ предписывают пахотное возделывание земли, мясозаготовительное производство и т.д. Этот вопрос остаётся открытым.

В целом получилось таким образом, что предоставленная информация о ходе видеоконференции ОНФ с депутатской группой послужила серьёзным мотиватором всей предстоящей работы «круглых столов» представителей поселений Родовых поместий. Перед аудиторией выступили: председатель избирательной комиссии Ярославской области Олег Юрьевич Захаров; один из ведущих политтехнологов России Олег Иванович Габа; автор научно-методических программ и тренингов Геннадий Семёнович Чеурин; специалист по связям с общественностью Дмитрий Владимирович Таран. Каждый из приглашённых погружал зал в обстановку душевной теплоты и интеллектуального творчества.

В ходе проведения «круглых столов» обсуждались следующие темы:

- достижение согласия в ПРП;
- образование в ПРП;
- преемственность в ПРП;
- предпринимательство в Родовых поместьях, экономика ПРП;
- СМИ, формирование среды в информационном пространстве;
- правильное создание и развитие поселений Родовых поместий;
- научное сообщество и движение в поддержку Родовых поместий;
- международное сотрудничество;
- проекты «Возвращение на землю», «Купольный дом-вегетарий»;

• создание поселений Родовых поместий: образ, команда, земля, зонирование, генплан, биосферное планирование территорий, проект, архитектура ПРП, проект «Биосферный купол».

Представителям поселений Родовых поместий был предложен для ознакомления широкий спектр направлений, касающийся социальной, экономической и культурной сфер. Было акцентировано внимание на проведении собраний по вечеровому принципу, организации предвыборных кампаний и соблюдении норм законодательства. Особое место уделено теме правильного построения информационного пространства, противодействию информационным вбросам и консолидации усилий в этой области.

Кульминацией всех событий стало проведение внеочередного съезда «Родной партии». На повестке дня стояли:

1. Отчёт Федерального Координационного Совета политической партии «Родная партия».
2. Отчёт Центральной Контрольно-ревизионной Комиссии политической партии «Родная партия».
3. Принятие изменений и дополнений в Устав политической партии «Родная партия».
4. Вопрос о создании редакционной группы в составе А. Самохина и А. Ладыгина, которым поручено осуществить редакторскую правку и приводить положения Устава в соответствие с требованиями действующего законодательства на стадии госу-

формационными вбросами и произволом чиновников. Руководитель Фонда «Анастасия» М. Ладилова предложила ряд конструктивных шагов по выходу из сложившейся ситуации и выступила с инициативой активного участия в партийной работе.

Съезд прошёл в эмоционально насыщенной и напряжённой обстановке. Желание организаторов соблюсти регламент и не выйти за временные рамки было обусловлено присутствием сторонних наблюдателей, в связи с чем многие формальности приходилось соблюдать. Эти обстоятельства несколько смазали общее впечатление. Но цель всех мероприятий в Ярославле была достигнута: делегаты 43 регионов провели продуктивную работу, сформировали текущие задачи. Общее число приехавших участников Круга поселений составило более 220 человек, зал едва вмещал такое количество народа.

Чувство причастности к самой светлой идее, способной преобразить весь Мир, многократно усилилось в сердцах всех участников встречи. Лично от себя и всех представителей наших поселений хочу поблагодарить организаторов за тёплый приём и плодотворную работу. До новых встреч создателей Родовых поместий!

С уважением **Дмитрий ОРЛОВ**,  
ПРП Ладное, Владимирская обл.,  
<http://митрадор.рф>,  
[demitrios@mail.ru](mailto:demitrios@mail.ru)  
<http://митрадор.рф/statimitrador/426-vstreichi-v-yaroslavle-rasstanovka-sil.html>



# Проект освоения заброшенных деревень в Троснянском районе Орловской области

Возможность переезда на землю и создание Родовых поместий без выкупа земли на льготных условиях

**Б**ольно сердцу видеть пустые глазницы домов и покосившиеся заборы, поросшие бурьяном, когда проезжаешь мимо заброшенных деревень. Ещё поколение назад каждая из них благоухала цветущими садами и была наполнена криками детских голосов. Почему так вышло — тема отдельного разговора.

Сейчас хочется рассказать о том, как по инициативе политического отдела «Родной партии» Орловской области в марте 2018 года при поддержке главы Троснянского района Александра Ивановича Насонова начат проект освоения заброшенных деревень Троснянского района Орловской области. Те деревни, которые попали в зону ответственности данного проекта, имеют подъездные пути с твёрдым покрытием, сохранились линии электропередач, многие из них действующие, ещё функционируют колодцы, и самое главное — близ каждой деревни есть водоём.

Создана первая инициативная группа, которая уже сегодня решает все юридические и правовые вопросы получения земли в рамках данного проекта. В целом проект рассчитан на создание на базе каждой из деревень поселения Родовых поместий с новым образом жизни на селе.

Предполагается развитие предпринимательской деятельности и других видов достойного заработка на земле. Существуют уже действующие структуры по обучению видам предпринимательства, кооперации в плане реализации и сбыта продукции и т. д. То есть люди, переехавшие семьями в свои новые Родовые поместья на базе заброшенных деревень, смогут не только иметь в лице новых соседей своих единомышленников, но и непосредственно возможность достойного заработка.

В хозяйственном отделе Регионального отделения «Родной партии» Орловской области планируется создание бригады взаимопомощи (на основе трудо-

дней и благотворительности), состоящей из глав семей, которые планируют строиться. Это очень хорошее подспорье и экономия средств, которых обычно так не хватает в начале пути. Впоследствии в таких поселениях будет развиваться инфраструктура и организован досуг.

Начало положено. Всем желающим переехать на землю и создать свои Родовые поместья без

выкупа земли на льготных условиях просьба обращаться к Александру Викторовичу Кудинову по тел. 8-960-676-4031.

Хочется отметить, что на наш призыв отозвались люди из других регионов.

Да это и понятно, ведь земля у нас благодатная. Климатические условия очень хорошие. Наличие полноценной мягкой зимы и продолжительного лета даёт возмож-



# Кабмин поддержал инициативу ОНФ разрешить гражданам строить на собственных сельхозземлях индивидуальное жильё

**Э**ксперты Народного фронта и представители органов федеральной власти обсудили, как выполняются поручения премьер-министра РФ Дмитрия Медведева, которые касаются возможности для граждан строить индивидуальные дома на собственных землях сельхозназначения, а также предоставления бесплатного гектара земли для всех желающих без права продажи, но с правом наследования. Участники совещания озвучили возможные риски при реализации этих поручений и механизмы их устранения.

Президент России, лидер ОНФ Владимир Путин в Послании Федеральному Собранию нацелил всех ответственных лиц на дальнейшее развитие сельского хозяйства и сельских территорий. Глава государства отметил, «насколько важно для человека, для каждой семьи иметь свой дом, своё жильё». Напомним, что премьер-министр Дмитрий Медведев по итогам «Форума Действий» ОНФ дал поручения профильным ведомствам. Они должны предложить изменения в законодательство, которые, во-первых, предусматривают возможность возведения жилых домов на землях сельхозназначения, а во-вторых, возможность однократного безвозмездного получения в пользование земельного участка (не больше 1 га) для любой не запрещённой законом деятельности без права продажи, но с правом наследования (то есть распространение проекта, аналогичного «дальневосточному гектару», на всю территорию страны, как предлагает ОНФ).

— Президент Владимир Путин неоднократно поддерживал



идею разрешить сельхозпроизводителям вести индивидуальное жилищное строительство на землях сельхозназначения. Однако он подчёркивал, что при этом нужно учитывать все возможные риски, предупредить спекуляции и предусмотреть защитный механизм, чтобы на этих землях не выросли коттеджные посёлки, — отметила член центрального штаба ОНФ, председатель центрального совета Российского союза сельской молодежи (РССМ) Юлия Оглоблина. — То есть речь должна идти только о гражданах, которые живут на этих землях, занимаются сельскохозяйственной деятельностью и благоустраивают сельские территории, а не обо всех подряд. Сегодня Правительство РФ поддерживает инициативу Народного фронта о предоставлении гражданам права строить на собственных сельхозземлях индивидуальное жильё. В Мин-

экономразвитии идёт работа над законопроектом, который как раз и касается данного вопроса. И мы продолжим совместную работу и диалог в этом направлении.

— 88% граждан, опрошенных активистами ОНФ, поддерживают эту инициативу и нуждаются в ней. Ведь особенность сельских жителей состоит в том, что они живут там, где работают, — добавил председатель совета Ассоциации крестьянских (фермерских) хозяйств и сельскохозяйственных кооперативов Вячеслав Телегин.

Эксперты отметили серьёзные пробелы в действующем земельном законодательстве. Так, в 1990-х годах, когда граждане принимали решение построить собственный дом на землях сельскохозяйственного назначения, подобных ограничений по строительству ещё не было. Люди построили дома, вложили деньги, а сегодня их жильё находится под угро-

зой сноса. В ходе проверок целевого использования земель выясняется, что по меркам нынешнего законодательства они превратились в нарушителей. Много подобных жалоб поступает из Татарстана, Башкирии, Ярославской области. А в Свердловской области эксперт рабочей группы «Честная и эффективная экономика» Александр Самохин. Участники совещания отметили, что необходимо выработать механизм защиты таких граждан, узаконивания их поселений.

Что касается вопроса о предоставлении в пользование земли площадью не больше 1 га, то, как отметили участники совещания, здесь в первую очередь необходимо учитывать региональную специфику. Ведь есть муниципалитеты, которые в силу экономических, социальных или географических особенностей не облада-

ность выращивать в нашем регионе южные и северные сорта культурных растений и деревьев. У нас хорошо растут и плодоносят фруктовые деревья наряду с лозами винограда. Грядки балуют арбузами и дынями. Рай, да и только!

Приезжайте к нам, добрые соседи! Мы ждём вас и готовы помочь с выбором участка и оформлением земли, и не только.

Глава района Александр Иванович Насонов обещает бесплатно участки раздавать бесплатно. В наше время это действительно подарок. Те, кто ищет свою малую родину, не упустите такой шанс!

**Надежда КУДИНОВА,**  
информационный отдел  
«Родной партии»  
Орловской области.

ют земельными участками, чтобы предоставить их заявителям. Тем не менее уже 15 регионов поддержали идею распространить проект, аналогичный «дальневосточному гектару», на всю территорию страны. Эксперты ОНФ подробно изучат позицию этих и других субъектов РФ по данному вопросу.

Также участники совещания отметили, что у регионов, по сути, уже есть инструмент, о котором говорится в поручении Председателя Правительства. Однако не все им активно пользуются. Так, с 1 марта 2015 г. в Земельном кодексе действует норма: субъекты РФ имеют право принять свой закон и определить территории, где участки будут предоставляться гражданам в безвозмездное пользование на 6 лет для ведения личного подсобного хозяйства (ЛПХ), крестьянского фермерского хозяйства (КФХ) или индивидуального жилищного строительства (ИЖС). После 5 лет целевого использования земли её можно приобрести в собственность бесплатно. Регионы активнее должны использовать данную норму, учитывая местную специфику, отметил член регионального штаба ОНФ в Республике Башкортостан, депутат Госдумы Ильдар Бикбаев.

— Второй вопрос нашего совещания более дискуссионный, и мы продолжим начатую работу. Будем обсуждать механизмы выполнения поручения премьер-министра с профильными ведомствами и всеми заинтересованными лицами. Изучим и позиции, мнения регионов. Актуальность обсуждаемых нами вопросов подтверждает печальная статистика. С 2006 по 2016 г., по данным сельхозпереписи, из категории земель сельхозназначения выбыло несколько миллионов гектаров. Фактически они зарастают, превращаются в лесные угодья. Сегодня необходимо создать все условия для того, чтобы люди, желающие уехать жить и работать на село, на своей земле, получили такую возможность, — резюмировала Юлия Оглоблина.

<http://onf.ru>



# Весна — время новых действий

**З**дравствуйте, современники и единомышленники! Кратко о себе. Мне сорок пять. Честный доктор, многолетний отец, районный депутат. Честно живу в деревне с конями, коровами, пчёлами, курами, голубями, кошками, собакой и другими живыми существами, есть сад и огород. Жена с дочерьми в основном в городе, хотя после рождения дочери (ей 20 месяцев) чаще бывает в деревне.

Честно живу в деревне, потому что первое — стараюсь полноценно выполнять роль крестьянина — РАСТИТЬ ЗЕМЛЮ, и второе — у меня нет никаких других источников материального дохода, только то, что создаю в деревне. Оказалось, для меня это принципиальный фактор, позволяющий быть победителем, понять смысл жизни и встать на осознанный путь своего предназначения!

Создаю настоящую еду, продаю её постоянным клиентам в город. Вот список того, что делаю и что покупают: молоко, топленое масло, творог, сметана, три вида сыра; растительные масла (давлю на трёх прессах три вида масел); мука; повидло; пастила; яйца; халва; ферментированный иван-чай, высушенный в русской печи (три вида + разные травы); хлеб, испечённый в русской печи; овощи, фрукты; дома для пчёл. Также, когда пускают, читаю лекции для студентов медицинской академии, школьникам, работникам фирм и просто хорошим людям...

Сейчас в Ижевске висят баннеры с моей фотографией верхом на коне Раза (верный друг, партнёр)



и приглашением на цикл лекций «Доступное долголетие». Лекции читаю в городе два раза в месяц.

Этой зимой достроил сооружение (отпраздновал новоселье), в котором расположились конюшня, коровник, голубятня, мастерская, сеновал; летом планирую сделать утеплённую гостевую комнату. Это сооружение мы строили девять лет от казнии к казнии, оно, конечно, неказистое, но функции свои выполняет. Там каждую деревняшку привёз верный конь Раз из ближайших лесов, всё построено из сухостоя. Окна взяты со свалок, железные штыри для столбов фундамента — с разрушенного свинарника, кирпичи для фундамента — оттуда же... Нет ни одной купленной доски, всё сделано на своей пилораме.

Это строение перекрывает 12-метровый овраг глубиной 5 м.

Стоит на столбах 4–5–8 м. Все говорили: «Так строить нельзя!», согласен. Но мы молча месяца четыре засыпали часть оврага, возили землю на телеге. У меня не было другого места, где можно было бы поместить сооружение 13x11 м в два этажа. Внутри — сруб 6x6 м (коровник).

На стройку приезжали добровольцы, в общей сложности 30 человек, они сделали 30% работы, 20% — наёмные люди, а остальные 50% — мы с конём. Строительство этого сооружения дало мне столько силы, что дух захватывает и хочется творить...

Представьте только: когда приехали в деревню (апрель 2009 года) с Разом из Казани, здесь была классная дача с домом на берегу реки Камы. Раза поставил жить в гараж. Из инструментов была только лопата, у Раза — седло и уздечка. У меня — куча долгов, проблем, предательство. Тихим сапом всех победили!

Первая постройка: под домом вырыли комнату (земля уходит в овраг), а в комнате поставили русскую печь. Так как из инструментов у меня была только лопата (а у меня правило: всё, что надо, находится рядом), вот я и рыл полгода... Сейчас только у Раза есть весь нужный ассортимент инструментов: две телеги, бричка, сани собственного производства и покупные косилка, грабли. Нашёл для коня породистую кобылу, сейчас ищу деньги, планирую в мае их соединить. Конюшню планировали для двух коней и жеребёнка, а оказалось, что построили для пятерых, сейчас там живут уже три жеребца.

Хочу поделиться своими мыслями.

Встретил новый для себя термин — «управляемые приматы». Поразмыслив над ним, многое в этом мироустройстве стало на свои места и понятно, что и как нужно делать дальше. Оказывается, есть управляемые приматы. Тут нет ничего обидного, ослу или льву нет же обиды или гордости, что они такие. Управляемый примат — это двуногое создание,

внешне похожее на Человека. Разница в том, что он управляется (а управляется в этом мире всё) такими рычагами, как страх, голод, комфорт, животные удовольствия, власть и т. д., и т. п. В качестве теста-примера: «интеллектуальный» кнут для управляемых приматов — западные ценности.

Последние 30 лет живу, размышляя о том, что каждому нужно становиться Человеком.

Осознал смысл термина «управляемый примат», пазлы собрались, картинка стала видна. В результате появилось понятие управляемый Человек. Он управляется посредством совести, чести, долга и т. д. Стали понятны: предназначение управляемого примата; реакция на действия Человека со стороны толпы и управляемого примата; раболепие, страх, ненависть и прочее; радость общения с единомышленниками. Понял, что и как с этим делать и для чего вообще нужно взаимоотношение человека и толпы. Прояснился смысл слов «князь», «смерд», «вольница», «Родина».

Ещё осознал, что банальная фраза «человек в поисках смысла» лжива. Человеку не нужно искать смысл. Как только он становится Человеком, то автоматически, естественно и безоговорочно начинает понимать, что Человечество на этой Земле нужно для того, чтобы растить Землю, ухаживать за ней, быть в ответе за неё. А лично каждому Человеку нужно выбрать, чем он может быть полезен в этом глобальном предназначении.

Думаю, в момент своего появления Человек как раз и должен находиться на своём рубеже (ГДЕ РОДИЛСЯ, ТАМ И ПРИГОДИЛСЯ!), а бегать, искать ничего не нужно. Просто бери и выполняй свой долг, воплощай умение на грядке, в поле, в окопе, на трибуне и т. д. Или вливайся в труд, где процесс уже идёт, научись, зарядись там и — на малую РОДИНУ. Центром нашего общества должны стать **настоящие крестьяне**, а все другие профессии должны им помогать!

Уверен: как только вы поселите в себе эту мысль и разовьёте её, то многое станет понятнее и от ясности появится Продуктивная Сила. Не отмахивайтесь, что типа давно это знаем. Распробовать вкус сыра я смог только тогда, когда начал делать его сам.

Понять простоту и глубину вышесказанного можно, только практикуя управляемого Человека в себе. Проблема в том, что популяция управляемого Человека на сегодня ничтожно мала. Причин этому множество. Ну да ничего, значит, и это нам по плечу. Раз жизнь подвела к этому рубежу, значит, вперёд и с песней!

Развивать Человека — единственная верная практика в деле развития Мира в направлении Счастья. Поверьте, это очень важно и актуально, как никогда!

С молоком матери впитал понятие, что такое война (моя мама с лета 1941 по июль 1944 г. была в фашистской тюрьме и двух концлагерях), до сих пор она «питает» меня, в том числе и рассадой помидоров! Деды-победители: один — партизан, другой — офицер, на войне были с первых дней. Оба погибли: один — 7 мая 1945 г., дату гибели другого деда мы не знаем. Отец — участник Великой Отечественной войны, пришёл молодым, но седым. Светлая им память! Враг надеялся, что наши отцы и деды не передадут потомкам мудрость свою и силу. Они передали!

Так что один из моих рубежей — это созидать Мир, чтобы он креп и развивался. Есть у меня соратники, работы — только успевай!

Развиваю тему взращивания Человека в нескольких направлениях. Одно из них требует оперативной помощи.

У меня есть мечта: со своими сыновьями и дочерьми пройти по реке Каме (моя малая родина) под парусом. Следуя мечте, построили мастерскую для создания парусного флота — катамаранов, лодок, яхт (не знаю, что будет в итоге). Теперь идём дальше.

Необходимы помощники, в которых можно взрастить качества Человека, если таковые ещё не развиты. Нужны кок (любящий и умеющий кормить людей, понимающий, что это такое), яхтсмен (любящий ветер, умеющий строить корабли и «жить ими») и помощница (любящая жизнь, посвятившая себя парусному делу). Этих трёх Человек пока не вижу в своём окружении, может, через рупор газеты получится их найти.

Это великолепная идея, которая готова воплотиться в ближайшие летние месяцы. Решайся! Пиши, звони.

Если не удастся найти помощников этим летом, придётся перенести затею на следующий летний сезон.

Так сложилось, что газету «Родовая Земля» не выписываю. Многие годы её приносил друг-соратник и давал читать, мы обсуждали с ним интересующие нас темы. В ноябре 2017 г. он погиб: на войне как на войне. Светлая ему память.

Просьба: пишите все отзывы (какие бы они ни были), предложения мне на электронный адрес: matsulevich1@mail.ru или в ВКонтакте: <https://vk.com/id43464847>, также на почтовый адрес: 427002, Республика Удмуртия, Завьяловский район, деревня Поваренки, ул. Большая, д. 78. Звоните по телефону 8-912-856-3799.

Жизнь — штука весёлая. Часто задаю себе вопрос: ну зачем тебе это, остановись уже, наслаждайся. А нет, есть кого и за что зацепить и выгнать из мнимого комфорта!

В итоге, видя реалии и оглядываясь на содеянное, понимаю, что действия, непонятные большинству, — единственно важное, ради чего и стоит жить.

**Николай Васильевич  
МАЦУЛЕВИЧ.**

Удмуртия, деревня Поваренки.





## ■ Фёдор и Екатерина Мараевы

ПРП Калиновец, Нижегородская обл.  
Тел. 8-906-579-0535.  
<https://vk.com/vedrusfedor>

**М**ы мечтаем о Школе Света. Мечтаем о том, чтобы все желающие семьи могли жить в своих Родовых поместьях, иметь свою малую Родину.

Родина — это то, что сотворили наши далёкие и близкие предки, малая родина, которую можно ощущать своей душой, руками и ногами, совершенствовать её. Чтобы Рода, состоящие из сильных духом, благородных и великодушных людей, жили в сотворённых ими райских садах в ладу друг с другом.

Хотим, чтобы родители, бабушки и дедушки включались в образовательный процесс, учились и совершенствовали свой дух вместе с детьми. Для этого собираем всё самое лучшее, изучая школу М. П. Щетинина, «Школу Жизни» Ш. А. Амонашвили, гуманную педагогику и книги В. Н. Мегре серии «Звенящие кедры России».

Уверены, что детей воспитывает образ жизни родителей и общества, что необходимо облагораживать среду вокруг ребёнка. Именно поэтому видим, что школы будущего будут создаваться в поселениях Родовых поместий. Здесь у детей и взрослых есть простор для творчества, пространство для применения своих мыслей и рук. Труд облагораживает человека. А совместное творение приносит радость для всех.

Дети вместе с родителями решают, какие в школе нужны постройки, где и как выкопать пруд, посадить сады и огороды, каких завести животных. Вместе проектируют, создают ландшафт и строят. Они делают всё с любовью, стараются своим состоянием привести в будущее только хорошее, радостное.

Школа — это лестница духовного восхождения для каждого.

Дети и взрослые учатся, чтобы передать знания дальше, чтобы все стали образованными, то есть вернулись к образу своему пер-

# Мечта о Школе Света

возданному, к образу и подобию Творца; познали истину, научились понимать душу, стремления, мысли другого человека, превратили планету Земля в цветущие

Ребёнок в Школе Света знает, где и как будет применять полученные знания.

Все здесь внимательно относятся друг к другу и работают на

странство Любви», глава «Академик Щетинин»).

А главное в этой Школе — отношение к ребёнку, производимые вокруг ребёнка мысли. «Им

ученик, кто учитель.

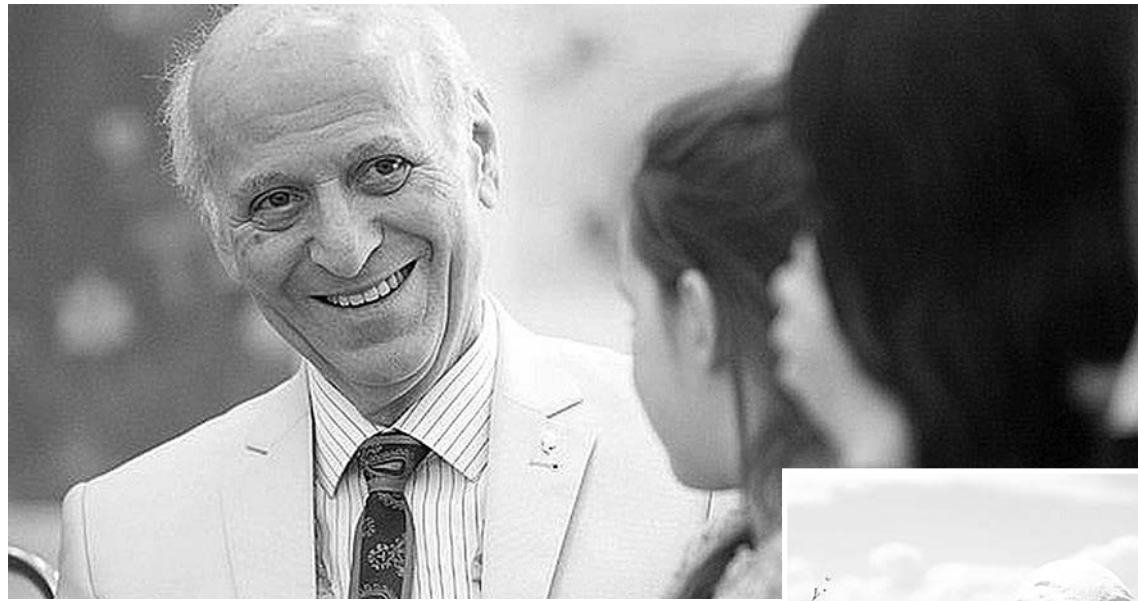
Дети также перенимают опыт у волхов и мастеров своего дела. К встрече с ними они заранее тщательно готовятся, создают свои проекты, у них появляются вопросы.

В целом жизнь в поселении Родовых поместий — это иной образ жизни. И Школа тоже другая, обновлённая.

**Мы, жители поселения Родовых поместий Калиновец, приглашаем всех желающих принять участие в Слёте по созданию образа Школы будущего с 1 по 3 июня 2018 года.** Здесь огромное поле для творчества и реализации живых проектов.

Цель Слёта — создание единого формата школы в поселении.

Мы очень хотим, чтобы дети



сады и начали сотворять дальше совместно с Богом.

«Как важно для Вселенной всей раскрыться Человеку во всей его красе с душой, данной Богом!» (В. Мегре. «Пространство любви», глава «В чём миссия отца»)

Чтобы этого достичь, необходимо, чтобы все независимо от возраста общались с взаимным уважением.

Важно, чтобы ребёнок не только знал, но и умел думать, анализировать. Для этого ему нужно задавать вопросы. Нельзя отрывать его от занятий, а следовательно, останавливать движение его мысли. Когда ребёнку задаётся вопрос, его мысль начинает искать ответ и тем самым всё больше разгоняется, скорость мысли его увеличивается с каждой минутой. Не нужно требовать от ребёнка мыслить так же, как помыслил кто-то, тем самым тормозя развитие скорости мышления, а необходимо вдохновить, дать ему возможность мыслить самостоятельно.

отношения, чтобы на основе духовной общности между учителем и учеником, встречи, открытия друг другу истина сама переходила из подсознания в сознание ребёнка.

Дети в этой Школе вольны и свободны, пусть спокойно задают любые вопросы, поднимаются, выходят. Нужно сохранить отношения.

«Важно быть в атмосфере искренности, не должно быть обид, раздражения. Слово «не так» вообще отсутствует. В древнерусском языке нет остановки движения, нет плохих слов. Древние люди любых народов не обозначают плохим словом никакое явление. Оно не существует. На нём не надо фиксироваться. Нехорошего не существует. Если вы зашли в тупик, то слова по поводу выхода из тупика обозначают: направо повернуться, налево, подняться вверх, как бы подсказка, куда идти, а не фиксация — «стоишь неправильно»» (В. Н. Мегре. «Про-



нужно не мешать и в мыслях видеть их такими, как Бог того хотел» (В. Н. Мегре. «Пространство Любви», глава «В чём миссия отца»). Очень важно не допустить мысли, что дети что-то не знают. Если кто-то из объясняющих допустит себе такую мысль, его ученики и будут не знать. Важно не концентрировать внимание на обучении, запоминании. Не допускать мысли, что кто-то учит. Сотрудничая, дети перестают чувствовать, кто из них

Света (сегодняшние дети) учились в Школах Света.

Если вам близки наши мысли, если вы тоже мечтаете о сотворении такой Школы, будем рады вашему участию на нашем Слёте. О намерении приехать просьба сообщить заранее.

Будем рады сотворению!

Подробнее в группе в ВКонтакте: <https://vk.com/sk.deti>.

## Слёт организаторов, родителей и педагогов-новаторов Новой Школы

с 1 по 3 июня 2018 г.

ПРП Калиновец, Воротынский район, Нижегородская область

Дорогие друзья! Мы начинаем регистрацию на Слёт организаторов Новой Школы.

Подать заявку на участие в Слёте можно, заполнив форму по ссылке: <https://goo.gl/forms/TMDIC9nV45XEwy7e2> или по телефону 8-920-020-3204 (Галина Самохина).

Обратите внимание: если вы едете с детьми, на каждого ребёнка тоже необходимо заполнить отдельную форму.

Также вы можете оплатить участие в Слёте заранее со скидкой:

• при оплате с 1 до 15 мая — 2000 руб. (взрослый), 1250 руб. (дети до 18 лет);

• при оплате с 15 по 25 мая — 2500 руб. (взрослый), 1500 руб. (дети до 18 лет).

В организационный взнос включены: питание (ужин 1 июня — в день заезда; завтрак, обед, ужин 2 июня и завтрак и обед 3 июня — в день отъезда), трансфер Воротынец — Калиновец туда и обратно (или место под стоянку автомобиля), место под палатку, организация детского досуга в дни мероприятия.

Есть возможность размещения в домах местных жителей (по отдельной договорённости).

**Важно!** Регистрация заканчивается 25 мая.

Трансфер Воротынец — Калиновец будет работать в следующем режиме.

Встреча гостей 1 июня с 14.00 до 22.00. Проводы гостей 3 июня с 14.00 до 18.00.

Обязательно заранее сообщайте время приезда в Воротынец по телефону 8-906-579-0535 — Фёдор и Екатерина.

Общая программа

### Программа Слёта

Основной целью Слёта является разработка детального плана последовательных действий для запуска в поселениях, состоящих из Родовых поместий, школ нового типа.

#### 1 июня

Вторая половина дня: заезд, установка палаток, неформальное общение,

18.00–19.00 — ужин.

19.00–21.00 — общение у костра на темы: «Знакомство», «Сбор ожиданий от Слёта», «Что для меня «Образование»».

21.00–22.00 — свободное общение.

22.00 — отбой.

#### 2 июня

6.00–8.00 — подъём, встреча солнышка, утренние процедуры, хороводы, зарядка.

8.00–9.00 — завтрак.

9.00–10.30 — погружение через образы в ведический период. 10.30–13.00 — знакомство с существующими школами, подходами образу жизни в Родовом поместье.

13.00–14.00 — обед.

14.00–15.00 — показательный урок.

15.00–16.30 — Круг «Оптимальная структура школы» (время, место, форма обучения, содержание).

16.30–16.45 — перерыв.

16.45–18.00 — Круг «Начало сотворения» (с чего начинать шко-

лу в поселении).

18.00–19.00 — ужин.

19.00–21.00 — Хороводная вечерка (берите с собой русские рубахи и сарафаны).

21.00–22.00 — костёр с песнями под гитару.

22.00 — отбой.

#### 3 июня

6.00–8.00 — подъём, встреча солнышка, утренние процедуры, хороводы, зарядка.

8.00–9.00 — завтрак.

9.00–11.00 — создание календарного плана «школы волхов».

11.00–12.00 — подведение итогов.

12.00–13.00 — «Коридор любви».

13.00–14.00 — обед.

С 14.00 — свободное общение, разъезд.



# Есть заработок на месте — будет и поместье

**Б**ытует такое мнение, что самое сложное на пути к своему Родовому поместью — переезд. Действительно, эта задача не решается с наскока, ведь нужно одновременно и дом построить, и огород освоить, и с личным транспортом, пригодным для местных видов бездорожья, тоже что-то решить. Не говоря уже про перекройку образа жизни и мышления. Ведь семья попадает в совершенно другую социальную и биологическую среду, где жизнь — по солнышку, а соседи — не просто знакомые, с которыми иногда здороваешься на лестничной клетке.

Однако всё это понятные и решаемые задачи. А вот ключевым фактором развития поселений всё же, на мой взгляд, является куда более комплексная вещь — заработок в поселении.

Дело в том, что поселения — это изначально творческая среда, без фабрик-заводов-пароходов, а потому просто переехать и куда-то устроиться за зарплату не получится. А нет заработка на месте — не будет и поместья. Поэтому наиболее рабочим вариантом обеспечения семьи финансовым достатком в поселениях является ремесленное предпринимательство. Сейчас поясню, что имею в виду.

Конечно, очень удобно сдавать квартиру в аренду где-то в мегаполисе и получать с этого пассивный доход. Есть вариант — работать удалённо через Интернет. Популярен и вахтовый метод заработка. Однако далеко не у каждого есть квартира в городе; работать за компьютером целыми днями, пусть даже и на своём поместье, — мало чем отличается от офисного образа жизни (да и удобнее работать в офисе в таком формате), а вахта так или ина-



че негативно сказывается на самой семье.

Кроме того, вопрос стоит и в пользу самого движения поселений для современного общества. Ведь мы не на подводной лодке, а потому, если хочешь что-то получить «извне», будь то строительный материал, бензин, одежда, продукты других климатических зон, да тот же Интернет, то нужно взамен что-то и отдавать. Причём желательно в позитивном ключе и по высшему разряду, потому как халтурить не позволит конкуренция на современном рынке, заваливающая полки магазинов товарами сомнительного качества.

Вот мы и приходим к выводам:

- заработок в поселении жизненно необходим для гармоничного существования самого поселения;

- чтобы зарабатывать на своей земле, нужно будет осваивать достаточно серьёзный навык — навык предпринимательства;

- ниша для предприниматель-

ства в поселении должна быть связана с продуктами или услугами высшего качества и ручной работой.

Так что же делать в итоге? Мне кажется, что ответ простой — возрождать ремёсла.

Я живу в поселении Междуречье Орловской области, и сейчас меня смело можно назы-



вать маслоделом-ремесленником. Будучи неплохим специалистом в области IT и проработав в крупных московских офисах какое-то время, узнал про идею поселений и возможность жить на своей земле не в формате вымирающих деревень, а в достаточно новом и молодом ключе, связанном со здоровыми ценностями. И меня тут же потянули родные корни, что называется. Мама у меня из деревни, а потому для меня свойский хлеб из печи, парное молоко и дружный поход в лес за грибами не были чем-то

ещё со времён Древней Греции, а на текущий момент отжим масла как ремесло встречается достаточно редко, потому как процесс трудоёмкий, требующий много времени и определённых навыков. Однако качество получаемого масла очень трудно переоценить: лёгкое, деликатное, с приятными сладковатыми оттенками вкусов и фруктовых ароматов. Именно этим уникальным продуктом врачевали целители древности Гиппократ и Авиценна.

Магазинная продукция — заводская, она производится на крупных предприятиях. Скажем, то же масло практически повсеместно отжимается на шнековых экструдерах большой мощности, в результате чего масло может нагреваться до 115°C, контактирует с металлами, проходит стадии очистки и переработки. И всё это не мешает ему иметь надписи «сыродавленное» или «холодного отжима», хотя по вкусу, запаху и зачастую по цвету продукт сильно отличается от ремесленного, который изготавливается по старым традиционным технологиям, без высоких температур, агрегатов и химии.

Я привёл свой пример с маслом. Однако ремёсел — неисчислимо количество. Это могут быть и травы, и домашний сыр, и натуральный мёд без подкормок, и ремесленный шоколад без сахара, и даже такие экзотические вещи, как жёлудевый кофе по собственной семейной рецептуре. А помимо продуктов питания — огромный полёт для творчества по части кройки и шитья, одежды ручной работы, особенно из таких ставших экзотическими классических тканей, как лён, крапива и конопля. Правда, предстоит большая работа по налаживанию производства, поставок сырья и сбыта. Но нужно помнить, друзья, что дорогу осилит идущий!

**Алексей ПЕШКОВ.**

ПРП Междуречье,  
Орловская область.

<https://vk.com/peshcov>.

Группа ВК «Нектарица.

Семейная маслодельня»

<https://vk.com/nectarica>.



## Поселение Здоровое приглашает на своё пятилетие!

10–12 июня 2018 г.

Краснодарский край, Северский р-н, станица Григорьевская  
(40 км от Краснодара, 1,5–2 часа езды до побережья Чёрного моря)

Приглашаем на пятый День рождения нашего любимого поселения Здорового — одного из самых быстро и качественно развивающихся поселений в Краснодарском крае, а может, и в России!

Вас ждёт много интересно. Каждый сможет лично убедиться, что переезд в чистое поле без дорог и инфраструктуры возможен, и результаты такого переезда удивляют сегодня многих. Всего пять лет — и столько сделано!

Также на празднике мы вас вкусно накормим и не позволим скучать! Подробности в нашей группе в ВК: <https://vk.com/zdravoe5let> и по тел.: 8-918-289-1879, Анастасия.



## Нужны единомышленники для организации школы для обучения молодёжи в станице Краснодарского края

Здравствуйтесь, уважаемые читатели газеты «Родовая Земля»!

В конце марта ездил в один из районов Краснодарского края. В конкретной станице с населением около 5000 человек глава администрации очень заинтересовалась идеей организации ведически-сословной школы для молодёжи как варианта кружков профориентации будущих академиков, витей и мастеров-ремесленников. Молодым людям нужно дать возмож-

ность найти своё предназначение. Через традиции, обряды, обычаи, историю обучить правильно духовно и физически развиваться.

Каждый из участников проекта становится одновременно и преподавателем того предмета (знания), который знает. Впоследствии по мере становления появятся и настоящие, профессиональные специалисты.

Самое главное в этом проекте — популяризация здорового образа жизни как в духовном, так и в физическом плане.

Место выбрано очень красивое — у реки. В реке много рыбы; в тростниках плавают утки, лебеди, болотные курочки. Красивый спуск к реке.

Можно заложить дендропарк, сад, виноградник, огороды. Для отдела животноводства завести домашнюю птицу, кроликов, овец.

Здесь же будут помещения для академических занятий, боевых искусств (славянских), ремесленные мастерские.

В станице развито сельское хозяйство, руководит которым Герой Труда Кубани.

Под наделами у жителей от 0,5 до 1,5 га земли. Земля чернозёмная. Растут здесь орехи разные, виноград, плодово-ягодные растения, бахчевые. Сажают кукурузу, пшеницу, гречку и пр. Люди держат много всякой птицы: кур, уток, гусей, индюков. Разводят овец, коз, коров.

Цены на жильё с землёй — от 200 тыс. рублей. Современный кирпичный дом — от 1 млн. рублей.

Для подробной информации пишите по адресу: 164132, Архангельская область, Каргопольский район, п/о Ширяиха, дер. Гарь. Шумейко Николай Васильевич.





# VII Фестиваль экотехнологий

с 16 по 19 августа 2018 г.

ПРП Милёнки, Калужская область, Дзержинский район

Ведущая тема этого года — КО-ОПЕРАЦИЯ. Самый практический Фестиваль страны! Экономика процветания природосообразной жизни. Наш фестиваль предназначен прежде всего для тех, кто интересуется природосообразной жизнью на природе, в поселениях, в сельской местности и в городе.

Предлагаем участникам Фестиваля комплексный подход, ведь развивать свои поселения и сельские территории возможно только, когда мы зарабатываем там, где живём (ЛОКАЛЬНАЯ ЭКОНОМИКА). А зарабатывать на зем-

ле возможно при КООПЕРАЦИИ и ОБЪЕДИНЕНИИ людей. Кооперация же, в свою очередь, не возникает без технологий сотрудничества (ТЕХНОЛОГИИ ОБЩЕНИЯ).

### Мы приглашаем:

- поселенцев «со стажем», ведущих экологичный образ жизни на земле;
- «потенциальных» поселенцев, готовых переселиться за город и развивать различные отрасли экологической жизни;
- экспертов-практиков, готовых расширять свою деятельность;

• производителей экотоваров, услуг и технологий, а также изобретателей со своими экспозициями;

- сторонников экологического образа жизни в городе, которые делают жизнь в мегаполисе чище, проще и разумнее;
- жителей загородных посёлков и дачников, интересующихся простыми технологиями для домашнего использования;
- «экотуристов», ориентированных на интересный экодосуг, духовное развитие, расширение личностного потенциала;

• официальных лиц науки, администрации, бизнеса, в том числе в сфере экотуризма, представителей СМИ;

- музыкантов и творческих исполнителей, играющих на различных инструментах;
  - и всех, кто ищут способы сделать свою жизнь экологичнее, любят народную культуру, изучают различные виды ремёсел, желают общаться с единомышленниками.
- Также в рамках Фестиваля будут изучены и материализованы РЕШЕНИЯ проблемы интеграции в жизнь окружающего социума на примере Родового поселения Милёнки. Возможны экскурсии по поместьям.

ставляющими в поселениях;

- научиться измерять свой натуральный бюджет и натуральные потребности;
- учиться и отдыхать всей семьёй (детская развивающая площадка днём и вечерняя программа, объединяющая детей и взрослых, включает музыкальные выступления на любой вкус, а также душевные разговоры у костра).

Приглашаем вас совершить путешествие вместе с нами в этот мир!

### Организаторы фестиваля:

- Союз Экопоселений и Экоинициатив: [www.gen-russia.ru](http://www.gen-russia.ru);
  - Родовое поселение Милёнки: [milenki.ru](http://milenki.ru);
  - Экопоток широкополосной системы обучения Метаверситет: <https://ecostream.gen-russia.ru>.
- Контактный телефон: 8-910-528-0917 — Дарья.
- С условиями организационного взноса можно ознакомиться в разделе Фестиваля: [vk.com/topic-38662132\\_35499891](https://vk.com/topic-38662132_35499891).
- Обязательная регистрация участников: <https://vk.cc/7MPdnL>.

Фейсбук: <https://www.facebook.com/events/168358733867862/>. Инстаграм: [festival\\_tehnologi](https://www.instagram.com/festival_tehnologi).

Добро пожаловать на Фестиваль экотехнологий 7.0!



Фото с сайта <http://milenki.ru>

## Создание Родового поместья — дело всей жизни

«Могла бы и вся Земля быть Родиною для каждого живущего на ней, и всё вселенское ласкать могло бы человека, но для того соединить все планы бытия в единую необходимую точку. Ту точку Родиною назвать своей, в ней сотворить собой Любви Пространство, всё лучшее вселенское соприкасаться будет с ним, с Пространством Родины твоим. Собою через эту точку Вселенную ты будешь ощущать, непревзойдённой силой обладать...»

В. Мегре. «Сотворение».

Идея, которая положила начало движению по организации Родовых поместий, впервые прозвучала в книгах В. Мегре серии «Звенящие кедры России». Главное в идее — не сам гектар под Родовое поместье, отмеренный на поверхности земли. Главное — внутренняя осознанность человека, вставшего на свой гектар, видение и понимание окружающего пространства, осмысленное сотворение и улучшение пространства.

Каждому человеку и его семье Родовое поместье даёт:

- участок земли 1 га (в некоторых поселениях 0,5 га) в собственности и на века — как память поколений и возможность счастливого перерождения;
- пение птиц, благоухание цветущих садов, тенистую рощу и журчание воды, создающие комфорт, спокойствие, уют;

• возможность творческой реализации, раскрытия своего настоящего предназначения;

- чистый воздух и воду — основу благополучного долголетия;
- свежие и настоящие фрукты и овощи из сада и огорода;
- ароматный мёд и целебные травы со своего участка;
- собственное жизненное Пространство, где можно гулять, отдыхать, купаться, играть с детьми, выгуливать собаку;
- уверенность в завтрашнем дне.

Всё это может дать только наличие собственной земли.

Если вы решили создать своё Родовое поместье, для начала необходимо прочитать книги В. Мегре серии «Звенящие кедры России». В книгах очень глубоко раскрыта идея создания Родового поместья как гармоничного, самостоятельного Пространства для семьи, Рода. Книжки открывают объёмную глубину знаний о жизни, у человека иногда полностью меняются жизненные ценности, растёт осознанность, ответственность за мир, в котором мы живём.

Если всем сердцем принята идея нового образа жизни и чувствуешь в себе силы для создания своего Родового поместья, то «Сначала выбери из всех возможных мест, благоприятных на Земле, своё, тебе понравившееся место» (В. Мегре. «Сотворение»).

Этот место может быть как новое — просто поле, так и в действующем или строящемся поселе-

нии, например, в экопоселении Кубейнка Манского района Красноярского края.

Если вы хотите приехать к нам, в Кубейнку, необходимо предварительно созвониться с координатором экопоселения по телефону 8-929-336-6177 (Алла) и договориться о встрече. С согласия коллектива желательна поучаствовать в собрании, познакомиться с жителями, узнать правила приёма в экопоселение. Также необходимо ознакомиться со всеми решениями, принятыми в экопоселении, например, невозможность возведения забора, только живая изгородь; обязательное участие в общих работах и многие другие.

Ну а дальше — ваше творчество и неутомимый труд на благо своей семьи, своего Рода, всей Земли и радости от совместного творения!

И вот долгожданный момент настал. Вы стоите на своей земле. Чувства переполняют, так как на этой земле жить вашим детям, внукам, правнукам и множеству поколений после вас. С чего же начать?

1. Прежде всего нужно внимательно изучить свой участок во все сезоны года. Определить преобладающее направление ветра, обязательно отметить, как идёт внешняя вода по участку. Если есть деревца, то заметить, как падает тень от них, представить, что они будут намного выше, и примерно нарисовать тень от большого дерева на своём плане. Все

наблюдения нанести на план участка, они очень пригодятся вам в дальнейшем планировании.

2. План участка нарисовать лучше на листе формата А1 или А0. Сначала начертить границы своего участка в удобном масштабе, например 0,5х1 м, обозначающий участок размером 50х100 м (размер участка на одного человека — не более 0,5 га согласно постановлению администрации, то есть 50 соток).

3. На плане разместить будущие посадки и постройки: зелёный забор по периметру, рощу, огород, поляну для игр, аллею для прогулок, дом, баню, пруд, место для живности (кур, коз, лошадей), то есть всё, что душа пожелает для счастливой жизни вашей семьи. Планирование — очень ответственный момент, все свои планы надо «сверять» на местности, то есть представлять, стоя на своём участке. Ведь нужно всё учесть: чтобы Пространство радовало, было удобным, практичным, чтобы плодовые и декоративные растения дополняли друг друга, чтобы весной и летом цвели деревья и кустарники, осень дарила ароматные плоды, а зимой Пространство украшалось хвойными и вечнозелеными растениями.

4. Приобрести саженцы и посадить их в соответствии с вашим проектом. Важно оставить место для подъезда техники к будущим площадкам строительства, например, дома, бани, пруда. Во-

обще процесс посадки растений в Родовом поместье длится несколько лет. Надо учитывать много факторов: плодородие почвы, возможность полива саженцев в засушливый год, укрытие молодых деревьев от палящего солнца и сильного ветра и другие. Обязательно нужно отмечать все посадки колышками и яркими лентами, иначе сложно будет ухаживать за ними, иногда их вообще невозможно найти в траве.

5. Выкопать пруд и провести прочие ландшафтные работы; устроить горки, клумбы, грядки, все их засеять семенами и посадить нужные саженцы. Строительство пруда требует особого внимания. К сожалению, просто выкопать яму недостаточно.

6. Построить дом, баню, обустроить игровую площадку, лавочки возле пруда. Как показывает практика, в Родовых поместьях люди стремятся применять самые необычные технологии строительства: дома из самана, соломенных блоков, каркасные технологии и, конечно, традиционный сруб и т. д. Проекты домов тоже необычны: например, дом-купол, шестигранный дом, круглые дома и т. д.

Через несколько лет подрастут деревца, и уже можно будет собирать урожай с огорода, деревьев и кустов, плавать в своём пруду, самому растить своих детей, быть здоровыми и жить счастливо!

Создание Родового поместья — это дело всей жизни. Но даже начало обустройства дарит человеку ощущение большого, глубокого счастья, сотворчества с Природой, Творцом!

**Альбина РУСАКОВА.**

Экопоселение Кубейнка, Манский район, Красноярский край.



# Дети в деревне: как вырастить счастливых людей

Образование детей — одно из главных препятствий, мешающих горожанам решиться на окончательный переезд в деревню. Фермеры Заокского района Тульской области показали: здесь есть все условия для того, чтобы вырастить счастливых, разносторонне образованных людей.



**А**лла Исаева, ведущая творческих мастерских в Поленовской школе искусств, педагог и семейный психотерапевт:

— Два года назад я запустила свою волонтерскую программу в Поленово. Раз в неделю мы собираемся на детские мастер-классы традиционного ручного творчества. Это не просто уроки труда, это курс позитивной коммуникации, это занятия про жизнь, про чувства и способы их выражения, это качественное общение — главный дефицит детей при домашнем обучении.

Мы учим детей мастерить традиционные текстильные игрушки, разрисовывать «писанки», завязывать традиционные узлы — эти элементы народного творчества способствуют правильному развитию психики и мышления. Что такое узлы, например? Это когда из двух разных элементов получается одно целое. А это уже про жизнь. На занятиях могут присутствовать мамы и папы, некоторые из них не прочь и сами чему-то научиться вместе с ребёнком.

У меня огромная мечта развивать Поленовский центр. Летом, кстати, здесь занятия каждый день.

В этом центре есть колоссальные возможности, которым позавидует любая московская школа: балетный зал, кинотеатр, просторные классы, душевые комнаты. Это база для дополнительного образования, которого нет в программе средней школы.

Евгения Ломоносова, мать четверых детей, приверженец домашнего образования, психолог, бизнес-тренер, автор программ по естественным родам, фермер-поставщик традиционного хлеба на заквасках:

— Не важно, где, даже в Москве, мои дети на семейном образовании. Мы окончательно раз-

очаровались в современной общеобразовательной школе. Это тупиковый путь, а высшее образование — тем более. Школа часто используется родителями как место для передержки детей. Такое образование никак нас не устраивает.

Школа нас интересует не как сумма знаний, а как развитие потребностей просвещаться, развиваться. Поэтому я приняла решение, что мои дети должны учиться дома.



Формально мы приписаны к средней школе в Заокском, приходим туда раз в полгода сдавать зачёты. Кроме средней школы в Заокском у нас есть школа искусств и музыкальная школа. Музыкальное и художественное образование у



нас на высоком уровне — поверьте, нам есть с чем сравнить.

Благодаря Василию Поленову здесь развита художественная традиция — все вокруг рисуют. Стоимость художественной и му-

зыкальной школ чисто символическая — 1500 рублей в квартал. Дети постоянно участвуют в конкурсах. Мой сын, который вдруг выразил потребность кроме двух предметов ещё и петь, получил отдельного преподавателя по вокалу, плюс у него ещё ансамбль, хор. Мы очень довольны.

Для общего образования пользуемся бесплатными интернет-ресурсами, также занимаемся с детьми сами. Например, в ноябре открылся набор на бесплатное дистанционное образование при Институте Гёте для детей от 8–12 лет.

Но на фоне описанного позитива культурной программы мы испытываем дефицит с иностранными языками, в семье мы сами не можем их дать профессионально. До последнего времени в Дворяниново на Даче Циферблата у нас был «Английский Клуб для детей». Надеюсь, со стартом Проекта «Большая Дача» он опять заработает.

Но в целом у нас здесь гораздо больше возможностей, чем в Москве. Москва — город формальных возможностей, которыми очень трудно воспользоваться по причине пробок и расстояний.

Наш запрос — качественное общение. Постепенно эта проблема начинает решаться.

Наталья Шумакова, мать пятерых детей, педагог-дефектолог, хозяйка молочной фермы, производитель «Сыров из Поленова»:

— Я развиваю большую ферму, но с детьми дома я не могу

управиться: они постоянно шалят, у них вечные стычки. Мне сложно дать им качественное образование дома, поэтому мы ходим и в среднюю школу, и в Школу Искусств. Конечно, неудобно водить всех по разным секциям в разное время. Нам не хватает фольклора, танцевально-хореографического направления и военно-патриотического воспитания. В бассейн ездим в Пушкино — там отличный спортивный комплекс. Дорога занимает 30–40 минут на машине, никаки пробок. Важен не столько результат, сколько общение с тренером.

Общеобразовательная школа нас устраивает — здесь работают энтузиасты старой «закваски». Правда, не хватает каких-то часов: труда, химии, физики. Потрясающий учитель по труду! В его кабинете есть правильные станки. Дети уже многому у него научились.

Раньше мы ездили в элитную гимназию в Пушкино, но 40 человек в классе — это слишком много. Дети там быстро научились лавировать: что надо сделать, чтобы тебя не наказали, если ты что-то не выучил. Это то, что меня не устраивает в нашей системе образования: она системно учит лавировать, избегать: сначала избегать трудиться, а потом избегать наказания за то, что ты не сделал. У нас же в Страхово от 4 до 7 человек в классе. Тут уж не спрячешься.

Здесь отличные преподаватели иностранного языка, воспитанные старой системой подготовки экскурсоводов для Поленово. Здесь, как в Европе, ездит бесплатный детский автобус. Но нет дополнительных кружков при школе. Кстати, школа в Страхово — экспериментальная. Тут своя интересная программа, большой процент поступаемости в вузы. Конечно, Страховская школа прекрасна как базовая, но всё же находится в рамках той образовательной парадигмы, которая абсолютно устарела. Это как с докторами: есть прекрасные доктора, только медицина плохая.

Чего нам не хватает? Педагогов с горящими глазами, которые способны научить ребёнка чему-то сверх программы, научить его жизни.

А дополнительное образование и общение мы получаем в Поленово. Здесь есть возможность работать летом в теплицах и на конюшне, здесь постоянные мастер-классы. Это очень важно, потому что даёт детям возможность зарабатывать карманные деньги, они становятся более взрослыми, ответственными за свои поступки.

<http://lavkazeta.com>







# Приветствую переезд из города в деревню!

**Х**очу поделиться своей историей переезда в деревню.

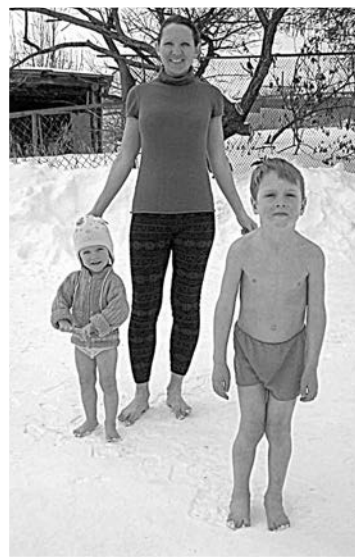
Уже прошло ровно два года с того момента, как мы погрузились в наш старый «ситроен», чтобы отправиться за 700 км на юг, в Урюпинский район Волгоградской области. Кстати, до сих пор много людей не верит в то, что Урюпинск существует на самом деле.

Хутор Горский на 250 домов встретил нас, как мне тогда казалось, прохладно: ранняя весенняя серость, когда снег только сошёл, а зелени ещё нет, грязь, почти полное отсутствие уличного освещения. Холодный дом пришлось сразу затопить, благо был запас дров от прошлых хозяев. Расковыряли старый летний водопровод.

Скажу честно, некоторое время меня терзали сомнения о правильности выбора места с учётом нашего кое-какого опыта путешествий по миру. Но тот же опыт подсказывал и то, что нигде нет идеального места, везде будет что-то своё, так или иначе досаждающее. Да и уже ничего не поделаешь, приехали. Надо же попробовать пожить хотя бы с годик, чтобы получить объективное представление. Зато детям сразу понравилось. Хотя по сравнению с 90% российских деревень Горский можно даже назвать процветающим. Вот какие преимущества были для меня ключевыми при принятии решения:

- Нормальный южный климат, позволяющий выращивать без особых ухищрений в открытом грунте полноценную линейку южных овощей и фруктов: огурцы, помидоры, баклажаны, дыни, арбузы, абрикосы, черешню, грецкий орех.

- Крайне удачное стратегическое месторасположение: с одной стороны — близость малого города со своей неплохой инфраструк-



турой, а с другой — простор, тишина и уединение с пока ещё не тронутой природой. Это даёт возможность заниматься любыми ЭКО-проектами — от простого садоводства до полноценного фермерства с лошадьми, страусами и жирафами.

- Полноводная река Хопёр, крупное озеро Подпесочное (плюс множество небольших озёр и прудов в округе). Леса.

- Также в Горском есть своя почта, магазин, школа, ФАП (фельдшерский пункт), новая дорога и автобус до города.

В тот год южная весенняя погода довольно скоро раскошегарилась, и огород нас уже ждал. Естественно, как и все новички, мы кинулись сразу много сажать: 90 кустов смородины, 100 кустов томатов, картошку, морковь, свёклу, капусту. Помню, моя жена ещё кричала: «Нам нужно всего своего, и побольше, в промышленных объёмах!» Итог: смородины — ноль (она, оказывается, любит тень), картошки — ноль (оказывается, бывают вредители), не-



много свёклы и помидоров с огурцами. Зато кабаки удались на славу. Хотя они везде и всегда растут, по-моему.

Ждали, конечно, и кое-какие работы по дому и хозяйству. Тут смысла подробно рассказывать нет. Кто хоть один день про-

жил в деревне, знает, что сельская жизнь — это бесконечный ремонт и наладка всего и вся. Важно к этому правильно относиться и даже как-то полюбить.

Сейчас, оглядываясь назад, понимаю, насколько это безценный опыт. Дети на земле окрепли, на-

чали закаляться, почти перестали болеть простудными заболеваниями. За счёт полезного труда и более качественного питания оздоровились и взрослые.

Но самое главное — это психологические изменения. Пришло более глубокое понимание себя и своего места в мире. Это модно называют сейчас осознанностью. Ушли стресс, тревога и беспокойства, связанные с жизнью в мегаполисе. Перестали волновать курс доллара, барреля и акций. Никого и ни в чём не хочу убеждать, но, учитывая свою врождённую степень неврастения, ещё пара лет жизни в темпе большого города могли бы стать для здоровья решающими, а если точнее — последними.

Возможно, кто-то прямо сейчас обдумывает вопрос перемены своего образа жизни, переезда из города в деревню. Всячески приветствую такое решение и хочу приободрить вас. Сельский быт и связанные с ним некоторые неудобства ни в какое сравнение не идут с той чудовищной психологической нагрузкой, какую приходится нести ежедневно в крупном городе. И вдобавок — полная и тотальная бессмысленность городского бытия. Вот что по-настоящему тяжело!

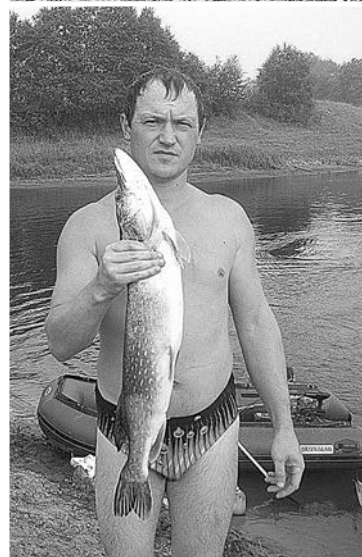
А если кто уже созрел для переезда, то мы будем рады новым соседям. Приглашаю посетить мою группу в ВКонтакте: <https://vk.com/moskvagorsky>

Я бы хотел видеть в нашем хуторе побольше молодых, здоровых, активных и интересных людей. И потому готов всячески содействовать и помогать переселенцам на месте. Если, конечно, не засеку вдруг каких-то нечестных помыслов.

**Павел ПАВЛОВ.**

<https://vk.com/id14532713>

# Добивайтесь своей мечты, и всё получится!



**П**ять лет назад переехал с братом-близнецом из Санкт-Петербурга в Тверскую губернию (В. Волочёр — Торжок).

Была квартира, которую продал, и купил новую в строящемся доме, разница составила 1,5 млн. руб. На эти деньги мы построили двухэтажный дом (причем всё сами, без наёмных рабочих). Через два года опять продали квартиру, уже построенную, и купили другую, в новостройке, плюс джип, ну и на обустройство дома осталось.

Это я к тому, что можно, имея квартиру в любом городе, не лишаясь её совсем, со временем добиться своей мечты.

Сейчас уже продал очередную раз квартиру и решил заняться

фермерством. Купил трактор, покупаю землю 8 га и буду заниматься выращиванием чеснока, клубники и другими овощами.

Тем, кто ищет вторую половинку... Я сам искал долго в интернете, много встречался, в итоге нашёл своё счастье. Ребёнку уже годик.

В хозяйстве есть две козы, кролики, куры. Плюс рыбака озёрная. Ну и всё с огорода, а ещё лесные дары: ягоды, грибы.

В общем, если есть желание жить в деревне, нужно не бояться, добиваться своей цели, и всё получится!

Всем успехов!

**Дмитрий.**

<https://vk.com/pereezdiz.gorodavderevnu>



■ **Ольга Макарова**

дер. Цибино, Воскресенский р-н,  
Московская область

Когда у меня появилась возможность купить землю, я нашла участок 30 соток рядом с посёлком, где мы с детьми снимали квартиру. Рабочие обнесли его забором, выкопали колодец, сделали ленточный фундамент, построили бытовку с примыкающим к ней навесом. Я заложила сад, высадила живую изгородь, наметила место под огород и пруд. Потом деньги неожиданно закончились. Проводив их печальным взглядом, решила, что нет другого выхода, кроме как отложить строительство дома до неопределённых лучших времён.

Только было грустно смотреть на пустой фундамент, когда я приходила на участок ухаживать за растениями. Как-то прочитала про технологию строительства саманного дома. Меня привлекло то, что он экологичен и не требует больших денежных затрат.

### Решение принято

Сделала несколько кирпичей из глины (накопала её у канавы), конского навоза (договорилась с хозяйкой конюшни), песка (у меня песчаная почва, и его было в избытке) и сухого измельчённого сена со своего участка. Сколотив ящик без дна, наполнила его саманной смесью из перемешанных в равных пропорциях в старой ванне этих компонентов, дав им предварительно пару дней для «созревания».

Когда кирпичи высохли, протестировала их: сильно бросала с двухметровой высоты на землю, ставила на них большие тяжёлые валуны — им всё было нипочём. Я очень обрадовалась результату и окончательно решила, что буду строить дом из саманных кирпичей.

### Почти весь бюджет — на строительство

С этого момента почти все деньги (20–25 тысяч рублей в месяц) мы вкладывали в строительство, питаюсь геркулесовой кашей, гречкой и макаронами, в качестве витаминной добавки собираю в редкие минуты отдыха ягоды и дикорастущую зелень в лесу или на участке. Особенно выручала сныть (действительно, от слова «снеть»). Мы часто делали из неё салаты, просто нарезая, присаливая и поливая растительным маслом, иногда порубив в него одно яичко.

Деньги, которые мы откладывали, уходили на материалы, инструменты и на строителей, которых приходилось нанимать в какие-то моменты. Например, они выкопали три ямы размером 2×3 м

# Саманный дом своими руками



и глубиной 50 см, в которых я потом замешивала саман, предварительно выстелив их толстой полиэтиленовой плёнкой. В одной яме мы с детьми ногами месили саман, в другой он созревал (1–2 суток), а из третьей мы брали уже готовый саман и делали кирпич. Для этого сколотили две формы из досок, изнутри к ним прибили толстую плёнку для облегчения снятия форм с кирпичей, снаружи к ним прикрутили по две дешёвые дверные ручки для удобства работы.

### Материалы и инструменты

Фундамент у меня был шириной 34 см, стену делала толщиной в один кирпич. Поэтому с учётом нанесения затем на стену толстого слоя штукатурки и того, что саман-

ну примешивала разведённый костный клей для прочности кирпичей. Вместо костного клея для увеличения прочности можно добавлять к саманной смеси жидкое стекло (1–2%), известь (1–3%).

Также купила две строительных тележки, две железные 200-литровые бочки (для смазывания форм перед закладкой смеси, для замачивания соломы перед добавлением её в саман, для отмывания рук-ног и инструментов от глины), совковую и штыковую лопаты, кирку, несколько железных и пластмассовых строительных вёдер, бензопилу, шуруповёрт, молоток, гвозди, шурупы, рулетку, много прочных резиновых перчаток и два черенка от лопаты, чтобы прокалывать глину для лучшего насыщения её водой.

### Изготовление саманных кирпичей

Для формовки кирпичей были приготовлены две площадки (≈ 8×3,5 м); с них мы удалили верхний растительный слой, равномерно посыпали песком и мелкой соломой.

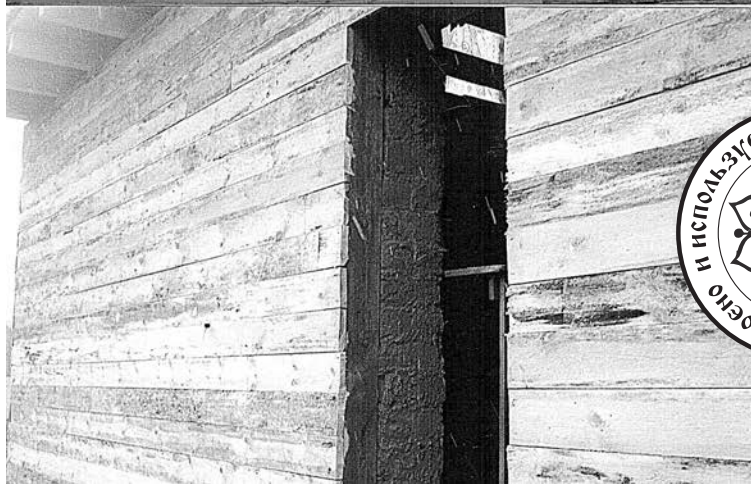
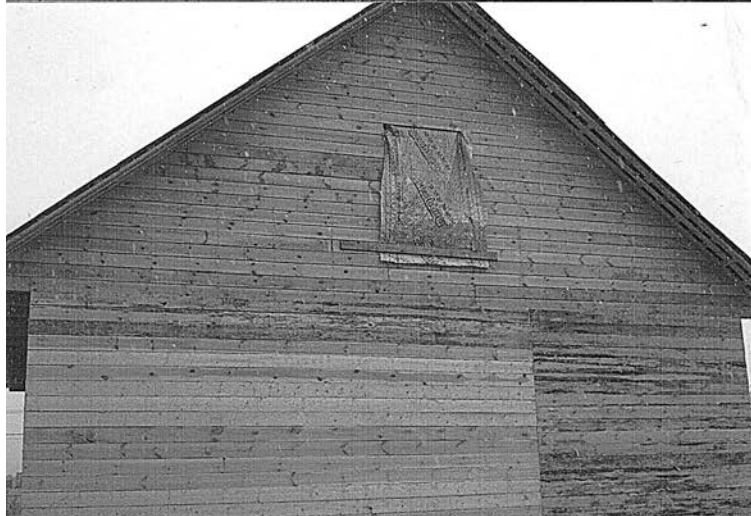
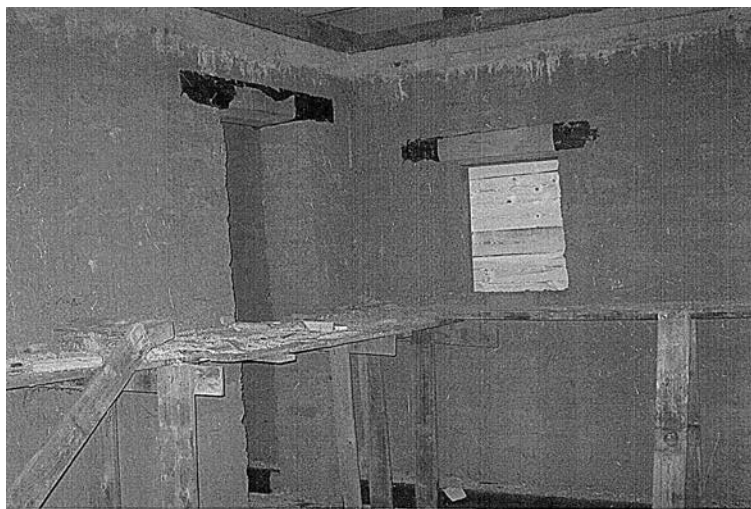
В творильную яму мы выливали 10–14 тележек глины, прокалывали её палкой, заливали водой и давали ей размокнуть несколько часов. Затем мяли глину ногами, убирая крупные камни. Когда глина превращалась в вязкую массу, добавляли к ней два мешка конского навоза. Песок не подкладывали, так как в глине его и так было очень много. Снова массу вымешивали, накрывали яму полиэтиленом и оставляли саман «дозревать». Вместе с навозом в саманную массу вливали три ведра известковой воды (размешивала ≈ 3 стакана гашёной извести-пушонки в 1 литре воды).

Когда смесь дозрела, рассыпала по поверхности солому, предварительно вымочив её в воде, небольшими снопами и сразу ногами вмешивала её в саман. На одну яму уходило примерно 1–1,5 тюка соломы. Потом я добавляла одно ведро подготовленного костного клея. Для этого с вечера заливала его горячей водой из расчёта 1 стакан на ведро горячей воды. Потом его размешивала и оставляла набухать. Утром перед использованием снова перемешивала, подогревая, и использовала в этот же день, иначе он портится. Костный клей добавляла в первые 1,5 тысячи кирпичей, так как



новый кирпич сохнет (в зависимости от плотности и степени влажности, содержания в смеси глины) от 0,5 до 1,5 см с каждой стороны, делала формы с размерами ячеек 32×16×16 см. С учётом размера фундамента (≈ 9×10 м) и внутренней перегородки из саманных кирпичей, высоты потолка 2,6 м мне понадобилось ≈ 4,5 тысячи кирпичей.

Заказала три машины глины, 120 больших строительных мешков конского навоза и 100 тюков ржаной соломы. Купила большой кусок армированного винила (на котором печатают баннеры) для укрытия кирпичей от дождя. Ещё пришлось купить один мешок гранулированного костного клея, так как глину привезли очень тощую, с большим содержанием песка, и я дополнительно к сама-



4:3 и добавлением соломенной резки), в которое добавляла известковую воду. Толщину шва делаем около 1 см. При кладке кирпичей желательнее в качестве арматуры класть стебли тростника через каждые пять рядов кладки.

Над окнами и дверьми делают переемы из дощатых щитов шириной в толщину стены и высотой 5 см. Их следует обернуть рубероидом. Оконные и дверные переемы опирают на простенки не менее чем на 50 см. Устанавливаемые деревянные конструкции необходимо обработать антисептиками и водоотталкивающими составами.

Снаружи подоконники нужно гидроизолировать и защитить отливками, в верхней части окон желательнее сделать козырьки.

Поскольку дерево может повести, его вмуровывают в стены с небольшим зазором.

После того как сложили стены, рабочие по периметру стен залили мауэрлат из бетона. Его устройство необходимо для распределения нагрузки от стропильной конструкции на стены. В качестве мауэрлата можно использовать брус сечением 15×15 см. Кровлю лучше делать крутой (30–45°), она создаёт меньший распор на стены. Свес кровли должен быть не меньше 70 см, чтобы хорошо защищать стены от дождя. Крышу дома мы покрыли ондулином — это лёгкий кровельный материал, хорошо режется, легко устанавли-

вается, не создаёт шума от дождевых капель.

### Наружная отделка и утепление стен

Необходимо защищать саманные стены от намокания наружной отделки. Мы прикрепили на них вагонку-крестьянку, нанеся предварительно в несколько слоёв на неё пропитку фирмы «Пинотекс» цвета шоколада (дети захотели «шоколадный» дом). Цокольную штукатурку сделали, изготовив самостоятельно известково-цементную тёплую штукатурку с добавлением крошки пеностекла мелкой фракции. Второй слой делали в виде камушков, дети покрасили их разноцветной акриловой краской и назвали своё произведение «сладкое драже». Вот такой вкусный и нарядный получился дом.

После возведения крыши набили черновой фасад из досок второго сорта, высобленных от коры, промазанных известковым раствором с медным купоросом в качестве антисептика. В «кармашки» чёрного фасада в качестве утеплителя насыпали смесь из опилок (85%), извести-пушонки (10%) и гипса (5%), утрамбовывая их по мере засыпания. Для пола и потолка использовали эту же смесь. Для стен толщина утеплителя — 15 см, для пола и потолка — 25–30 см.

Для уменьшения сырости в подполье вынули растительный слой, налили саманный раствор (без добавления соломы) слоем

7–10 см, затем насыпали песок слоем 15 см, утрамбовали его и залили сверху известково-песчаным раствором в пропорции 1:4 (по объёму). В подполе вдоль внутренних стен фундамента положили оставшиеся саманные кирпичи, их половинки и кусочки. Теперь в подполе сухо и тепло.

### Заключение

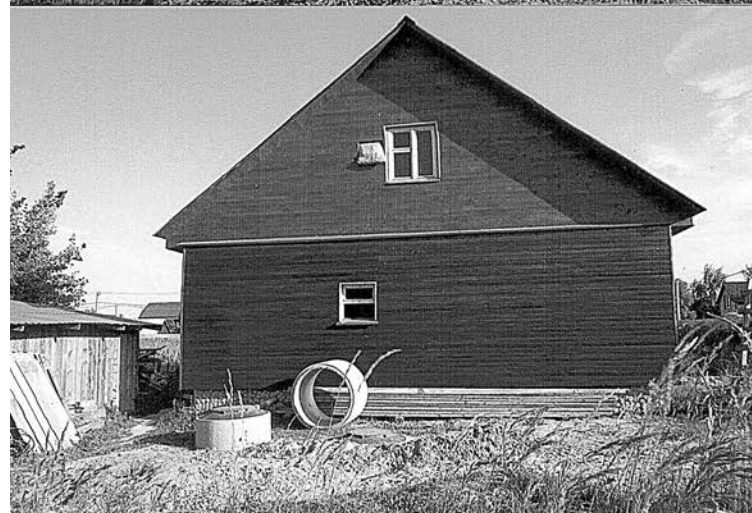
Хочу сказать, что очень счастлива, так как осуществилась моя мечта. Теперь даже не верится, что мы смогли построить дом, хотя я была одна с тремя детьми и могла выделять на строительство всего 20–25 тысяч рублей в месяц! Всё строительство у нас заняло три года. В первый год мы сделали кирпичи, во второй — сложили стены, установили крышу, сделали утепление дома, на третий год была выполнена внешняя и внутренняя отделка, проведены коммуникации, и можно было заселяться.

Я многому научилась во время строительства и многое поняла. Поняла, что не надо бояться ставить перед собой большие цели, потому что, если идти к своей цели понемногу каждый день, обязательно всё получится. Конечно, труд этот был для меня достаточно тяжёлым, но я всегда думала о том, для кого всё это делаю, и сама ставила перед собой задачи. Такими сильными делает нас энергия любви!

И вот стоит теперь на участке наш дом — нарядный, полный уюта, тепла и молчаливого достоинства, готовый принять в своё лоно, защитить от непогоды, утешить — ведь каждый его кирпичик был обласкан нашими руками! Лев Толстой в своём дневнике писал: «Царство Небесное не там и не здесь, а и здесь, и там». И я благодарю Создателя, что у меня появилась возможность построить свой дом, почувствовать силу свою, радость творчества, потренировать свой ум. Я поняла, что особенно ценно для нас то, что сделано именно нами самими, во что мы вложили много усилий, времени, души.

Я чувствую, что живу своей собственной жизнью, не навязанную какими-то стереотипами, правилами. Это — моя жизнь. И каждый день я выбираю её прожить так, как живу: любя, творя, преодолевая испытания, учась чему-то новому, узнавая, удивляясь себе или сердясь на себя. Но часто испытываю радость, огромную, глубокую радость, глядя на своих детей, на дом, на деревья, которые мы посадили и которые листочками шептали слова утешения и вливали силу, когда подходила к ним, падая от усталости.

Я поняла, что важно не останавливаться, двигаться дальше, чтобы почувствовать полноту жизни, чтобы росли деревья и цветы там, где раньше был пустырь, чтобы получилось воспитать детей хорошими людьми, умеющими быть счастливыми и делать счастливыми своих близких, умеющими выбирать главные, значимые дела и отдавать им своё время. Господи, дай мне только успеть! Так много умею я, что больше не о чем просить. Самое дорогое, что у нас есть, только не сразу это понимаешь, — время, пока мы живём на этой прекрасной Земле.



хотела, чтобы нижние кирпичи были прочнее. Потом перестала прибавлять костный клей в саманную массу, так как работать с ней становилось тяжело — она была очень вязкой. Поэтому купила ещё 8 м<sup>3</sup> хорошей жирной глины и впоследствии смешивала свой суглинок с этой глиной в пропорции 3:1, что давало достаточную прочность кирпичам без добавления костного клея. Но для собственного успокоения в массу продолжала добавлять известь-пушонку в виде известковой воды.

После окончательного вымешивания самана (он должен стать однородным, плотным, вязким) набивали его в формы, не забывая их перед этим смачивать водой. Смеси из одной творильной ямы обычно хватало на 100–120 кирпичей. После формовки прокалывала кирпич в пяти разных местах для снятия напряжения во время высыхания, чтобы они не растрескивались, делала это железным кольшком диаметром ≈ 5 мм. Через два дня саманные кирпичи переворачивала из положения «плашмя» в положение «на ребро», потом ещё несколько раз для равномерного высыхания. Потом складывала под навес и в сарай, на постеленные для них доски, перекладывая кирпичи досками и оставляя между ними небольшие зазоры для вентилирования.

Состав самана в своих пропорциях напрямую зависит от жирности глины. На 1–2 части жирной глины берут 1 часть песка и (на 1 м<sup>3</sup>

массы) 15–16 кг соломы или других волокнистых добавок. На 3–4 части глины средней жирности берут 1 часть песка и 11–12 кг соломы. Или в этом случае уменьшают количество песка. В процентном соотношении примерный состав самана: глина — 20–40 %, песок — 30–40 %, солома — 1/5 часть от всей массы, свежий конский навоз — 1/5–1/8 часть, вода — не более 1/4 части от объёма смеси.

Чтобы глина, заготовленная впрок, не усыхла, её лучше прикрывать соломой и изредка поливать водой. Правильную саманную смесь проверяем методом шарика: если слепленный из самана шарик диаметром около 3 см, брошенный с высоты двух метров, не треснул, не расплющился, сохранил форму — саман готов.

### Строительство стен

Стены выкладывали с перевязкой, фундамент гидроизолировали двумя слоями рубероида; в местах пересечения стен (в углах) закладывали в горизонтальные швы кладки тростниковые стебли и тонкие деревянные рейки в качестве арматуры, в одном ряду параллельно продольным стенам, в другом — поперечно к ним.

От дождя надо защищать кирпичи и верх кирпичной кладки брезентом, винилом или полиэтиленовой плёнкой.

В качестве кладочного раствора использовали жидкое саманное тесто (глинопесчаная смесь с пропорцией глины к песку 1:1 —



# Воспитание маленького садовода



Полезно вовлекать детей в процесс садоводства. Дети познают понятия ответственности, терпения и получают представление о природе. Как вы можете привлечь своих детей к садоводству? Вот несколько советов.

## Предоставьте детям право выбора

Предоставление детям возможности выбора дизайна и всего остального имеет большое значение. Это позволит им чувствовать себя лично ответственными за сад.

Даже маленьким детям может быть предоставлен выбор с согласия родителей. Пусть маленькие дети выбирают, какие овощи будут посажены в этом году. Или позвольте детям помочь при покупке семян в рассаднике или в магазине для садоводов.

Принятие даже самых незначительных решений может поселить в ребёнке любовь к садоводству.

## Давайте детям работу по саду

Давайте детям работу по саду, точно такую же, что вам самим бы пришлось выполнять. Дети могут самостоятельно поливать растения, убирать садовые инструменты или полоть грядки. Дети постарше могут заниматься

обработкой почвы и пересадкой растений.

## Наука о саде

Детям очень нравится изучение различных наук. Вы можете вовлечь детей в процесс садоводства, продемонстрировав им строение растений.

Эта наука не должна быть очень сложной и запутанной. Бывают эксперименты, которые вы можете проводить прямо в саду или на веранде. Посадите различные растения, а затем посмотрите, какие из них растут лучше. Испытайте различные виды почвы и посмотрите, какие растения растут быстрее и лучше. Как насчёт того, чтобы придержать семена до следующего года? Наука о саде включает в себя очень много занятий.

## Продолжайте заниматься садоводством и в дальнейшем

Привлеките детей к садоводству в раннем возрасте, чтобы впоследствии они продолжили эту традицию и со своими детьми. Эта традиция будет продолжаться, и, быть может, однажды вам доведётся заниматься садоводством со своими внуками.

## Создайте детям их собственный сад

Предоставьте детям собственную небольшую территорию в саду, пусть это будет хотя бы од-

на клумба. Пусть они сами решат, что посадить на этом маленьком участке земли.

Собственный участок земли в саду не должен быть слишком большим, потому что детям может вскоре надоесть. Размер сада зависит от самого ребёнка. Дети постарше могут управляться с садом побольше, поэтому им необходимо предоставить территорию побольше, но всё же не превышающую 90–120 см в ширину.

## Посадим садик-огородик вместе

Забудем на время о покупке новых развивающих игр, лото, пазлов и пособий, всё это можно найти прямо под ногами!

Рекомендую посадить с ребёнком свой садик, огородик или просто одну грядку. Все дети по своей природе садоводы, они просто обожают рыться в песке и любой грязи и всё это заливать водой. Так давайте направим их энергию на то, что кроме наслаждения принесёт и пользу. Посадка растений и наблюдение за их ростом развивают ребёнка во многих направлениях. Он получает первые представления о ходе времени, развивают тактильные ощущения, высеивая семена тренирует мелкую моторику, координацию движений, малыш учится наблюдать, сравнивать.

Играть в садоводство можно уже с двух лет! Но не забывайте, чем младше юный огородник, тем больше на вашей грядке придётся делать вам самим. Сначала ребёнок просто будет любознательным исследователем и только потом примет активное участие. Однако некоторые детки сразу активно вливаются в работу, и тут тоже нужно терпение, так как малыш норовит делать всё вопреки всем законам садоводства.

## Инвентарь и семена

На инвентарь особо тратить не придётся, он у вас наверняка имеется. Выберите те растения, которые требуют наименьшего ухода и внимания: фасоль, горох, подсолнух, лук, чеснок, укроп, петрушка. Мы покупали уже готовую рассадку маргариток, анюти-

ных глазок, календулы. А соседка дала нам рассадку помидоров Черри и огурца, которые могут расти на балконе.

## Семена — что это?

До посадки рассмотрите семена, расскажите ребёнку, что это маленькое семечко, в котором живёт то или иное растение. Рассматривая семена, можно изучать размер и форму. Познакомьте ребёнка с луковичными растениями и расскажите, что из них тоже вырастет растение. Замочите семена разных культур: подсолнуха, бобов или фасоли, пшеницы и т. д. и следите за их прорастанием. Объясните малышу, что вы ждёте, когда проклюнется маленький росток. Росток можно рассмотреть с помощью увеличительного стекла или лупы.

## Посадка

Подготовить почву вы можете заранее сами, а потом ребёнок тоже покопается там. Перед посадкой полейте землю из лейки, с этим заданием малыш вполне справится сам. Объясните, что в твёрдой почве ростку трудно пробиться, вот мы её и взрыхлили, чтобы она стала мягкая. А в мокрой почве семени легче прорости и расти, поэтому мы землю полили перед посадкой.

При поливе можно повторять такой стишок:

*Я носила воду, воду  
От колодца к огороду,  
А потом носила в сад,  
Поливала десять гряд.*

Когда поспеют ягоды, говорить продолжение:

*А на грядках — погляди-ка! —  
Нынче выросла клубника.  
Спелых ягод я нарву,  
Всех подружек созову!*

После полива земли предложите ребёнку брать по одному семечку и опускать в лунку или землю на определённом расстоянии и на определённую глубину. Говорите ребёнку: эти семена посею на расстоянии ладошки, шага или на глубину твоего пальчика. Заодно и с разными способами измерения ознакомитесь.

И здесь стихи вам помогут сделать занятие весёлым:

*Выйди, выйди, солнышко,  
Мы посеём зёрнышко.  
Скоро вырастет росток,  
Потянется на восток,  
Перекинется мосток.  
По мосточку пойдём,  
В гости к солнышку придём.*

## Ждём всходы!

Расскажите ребёнку о том, что необходимо время, чтобы появились первые всходы. Приходите каждый день в садик и наблюдайте, что происходит. Делайте наблюдения и выводы о том, что растёт быстрее, а что медленнее, какая форма у листьев. Маленький ребёнок может зарисовывать свои наблюдения, а большой — записывать в журнал наблюдений.

## Цветы

Наблюдая за цветами, можно сделать выводы о цвете, форме бутонов, о том, что разные цветы цветут в разное время суток, к концу лета можно собрать семена цветов и потом весной посадить их вместе с ребёнком.

## Насекомые в саду

Наблюдая за насекомыми, расскажите о том, что есть насекомые-помощники, а есть вредители. Можно провести эксперимент. Если в стеклянную банку насыпать слоями разную по составу почву и поместить туда земляного червяка, то через несколько дней малыш увидит, что все слои перемешаны. А вы объясните, что в этом и есть польза от червей, они рыхлят и перемешивают почву.

## Злаковые

Очень детям нравится, как растут злаковые культуры и наливаются колоски. Посадите хотя бы несколько семян злаковых, на их примере можно показать, что из одного зёрнышка получился колос, у подсолнуха из одного семечка — много семечек, из одной фасолины — много стручков с фасолинами.

<https://vk.com/posadisvoiles>

# Ежегодное омолаживание смородины приносит большие урожаи

Большинство ягодных растений не требуют к себе очень пристального внимания. Но есть среди них два вида, которые нуждаются в постоянном уходе, — это земляника и смородина.

Землянике дачники, как правило, уделяют довольно много времени, а вот про смородину чаще всего забывают на долгие десятилетия и потом удивляются: почему куст даёт всего лишь кружку ягод, в то время как с него реально можно собрать полведра?

Что самое интересное, многие садоводы списывают неурожай на неблагоприятное лето или суровую зиму. А между тем проблема в уходе. Чтобы чёрная смородина хорошо плодоносила, куст надо постоянно обновлять!

## Вырезайте старые ветви

Большинство ягод у смородины созревают в центре побегов. В этой зоне расположено основное количество веточек-плодушек, но плодоносят они недолго, всего 2–3 года. А через 6–7 лет урожай и вовсе сходит на нет. Именно поэтому куст надо ежегодно омолаживать.

При обрезке оставляют 2–3 новых побега. Все старше 5 лет вырезают вровень с землёй. При таком формировании в кусте смородины всегда будет до 10–15 ветвей разного возраста.

## Готовьте замену

У некоторых дачников можно найти на участке кусты смородины, которым 20, 30 и даже 40 лет!

Наверное, их можно выращивать как память о предках, но урожай от подобных реликтов вряд ли дождёшься. И если ягоды для вас важнее, то куст не следует держать дольше 10 лет, после этого срока его лучше выкорчевать. А замену стареющим растениям начинать готовить после 7–8 лет.

Размножить чёрную смородину проще всего отводками. Для начала возле куста рыхлят почву. Затем делают канавки глубиной 5 см, пригибают в них сильные ветви, припиливают проволокой и присыпают землёй.

Когда молодые приросты достигнут 15 см, их нужно окучить перегноем или рыхлой землёй. К осени молодые побеги отводков образуют массу корней. Тогда их



можно отрезать секатором от материнского куста, выкопать с комом земли и посадить на постоянное место.

В книгах часто пишут: смородину можно размножить делением куста. Однако этот способ не самый лучший, так как в маточных кустах накапливаются болезни и вредители, и при делении они переходят «по наследству».

Сажать молодые растения лучше всего осенью. А чтобы но-

вый куст вырос мощным и давал хороший урожай, саженцы надо закапывать наклонно, заглубляя на 6–8 см. В этом случае образуются дополнительные корни и появляется больше побегов возобновления.

Смородину лучше всего сажать не на открытом солнце, а в полутени. Тогда ягоды вырастают гораздо крупнее!

<http://ecology.md>



# Советы американского фермера по выращиванию батата

**Ф**ермер из штата Айова (США) Гленн с более чем 40-летним стажем выращивания батата делится своим опытом.

Статья позволяет сконцентрироваться на главном в бататоводстве и не делать грубых ошибок, характерных для начинающих, за что ему большое спасибо. От себя хочу отметить, что климат Айовы существенно отличается от климата средней полосы России — там гораздо теплее, а тепло, по мнению автора статьи, для батата самое главное. Исходя из нашего опыта («Бататовые Кущи»), в российских условиях ключевым фактором в бататоводстве кроме описанных является подбор наиболее холодостойких, ранних и урожайных сортов. Для Айовы же это не критично, поэтому автор опускает этот момент. Также, видимо, из-за того, что у него теплее, он не выводит зависимости роста батата от солнечного освещения. В наших условиях урожай на тех грядках, что утром были в тени всего пару часов, разительно отличался от урожая, где тени не было с утра до вечера. Видимо, недостаток тепла батат успешно добывает за счёт солнечного освещения, и уж совсем ему плохо тогда, когда нет ни того, ни другого.

Это частичный перевод раздела о выращивании батата из каталога фермы Санд Хилл (Sand Hill), штат Айова, США, с сайта <http://www.sandhillpreservation.com/index.html>. Полная ссылка на каталог: [http://www.sandhillpreservation.com/pages/sweetpotato\\_catalog.html](http://www.sandhillpreservation.com/pages/sweetpotato_catalog.html).

Материал дополняет другие статьи по выращиванию батата, которые мы публикуем на нашем сайте <http://www.bataty.ru>.

\* \* \*

Нет более недопонимаемой культуры (*батат* — прим. переводчика) в этой стране.

Надеюсь, что новички в бататоводстве и те, кто продолжает учиться, прочитают эту информацию. Я выращиваю бататы с тех пор, как переехал в Айову в 1984 г. (Айова — ведущий сельскохозяйственный штат США с очень благоприятным климатом. Сумма среднемесячных температур за пять месяцев (май–сентябрь) составляет 105,6°C. Для сравнения: у нас, в Воронежской области, эта сумма составляет 95,4°C, а в Московской области 76°C — прим. «Бататовые Кущи»). Год за годом убеждаюсь в том, что черенки батата, посаженные позже в тёплую и прогретую землю, растут намного лучше, чем помещённые в землю в первый день после последнего ожидаемого заморозка весной. Часто черенки, посаженные в тёплую погоду, перерастают более ранние посадки и дают больший урожай. Черенок, посаженный в холодную почву, замедляет рост и не даёт хорошего урожая. Я обычно не сажаю раньше 20–25 июня. За исключением некоторых сортов, они будут готовы к сбору урожая в середине — конце сентября.

Некоторые советы для увеличения урожайности.

Бататы любят, когда их «ноги» находятся в тепле, в отличие от

обычной картошки, которая предпочитает прохладу для своих корней. Лучший способ увеличить урожай — посадить черенки по чёрной плёнке. Если вы сможете найти плёнку для мульчирования, прекрасно. Если нет, можете купить её в строительном магазине и нарезать самостоятельно. Если у вас лёгкая песчаная почва, рас-



стелите пластик по подготовленной земле и придавите края землёй. Прорежьте дырки примерно 30 см друг от друга, сажайте черенок в дырку чуть глубже, чем находятся отросшие корни. Необходимо оставлять листья на черенках выше уровня земли. Затем полейте и ждите роста. Если у вас глинистая или тяжёлая земля, то лучше сделать насыпной ряд по длине грядки и покрыть его пластиком, закрепив края землёй. Затем действуйте, как описано выше для посадки черенков. Приподнятая грядка помогает прогреть почву, когда земля тяжёлая.

Никогда не храните черенки в холодильнике. Если вы не готовы сажать их сразу, как только получите черенки по почте, поместите их в контейнер с влажной почвой или влажным мхом. Не храните их в воде, чтобы они не загнили и не пропали. Во влажной земле их можно хранить до 10 дней до посадки, хотя я это и не рекомендую. Если погода позволяет, сажайте полученные по почте черенки сразу в почву и поливайте в течение недели, чтобы они укоренились. Как только они укоренятся и начинают расти, их не надо поливать так много.

По мере роста растений следите, чтобы они не завязывали новых корней вдалеке от главного растения. Время от времени аккуратно приподнимайте плети, чтобы они не укоренились. Если они пустят корни (а они пустят их во влажной почве), ваш урожай уменьшится, возможно, до нуля. Единственное место, где они должны пускать корни, — там, где вы посадили черенок.

Когда приходит время сбора урожая, не оставляйте растения в холодной земле. Даже если нет заморозков, температура почвы ниже 10°C будет способствовать развитию грибка на поверхности клубней, и ваш урожай сгниёт в земле или при хранении. Обычно я выкапываю свой урожай до конца сентября. Однако в последние годы у нас была летняя погода осенью, и мы копали в начале октября.

После того, как выкопаете урожай, положите его в тёплое сухое

место или рядом с печной трубой на несколько дней для лечения. В идеале батат надо пролечить при 30–35°C от 10 дней до двух недель. Когда лечение закончилось, лучше клубни батата хранить при температуре около 20°C. Клубни, хранящиеся при более низкой температуре, быстро загнивают. Когда вы поместили клубни в тару



для хранения (картонная коробка или пластиковый ящик с вентиляцией), не беспокойте их больше необходимого. Чем больше их перемещают, тем легче они гниют.

для хранения (картонная коробка или пластиковый ящик с вентиляцией), не беспокойте их больше необходимого. Чем больше их перемещают, тем легче они гниют.

## Главные моменты при выращивании батата

1. Забудьте, в какой вы климатической зоне. Выращивание батата не имеет ничего общего с выращиванием однолетников или многолетников. Противоположные склоны холма могут оказаться очень разными для выращивания батата.

2. Не высаживайте растения, пока холодно. Батат ненавидит холод и будет сидеть, мёрзнуть и ждать тепла. Сделайте всё необходимое для прогрева места для клубней, и они вас наградят хорошим урожаем.

3. Нет необходимости наращивать на черенках много корней, чтобы успешно их вырастить. Чем больше корней, тем больше будет стресс при пересадке и тем больше растение задержится в росте. В идеале корней должно быть совсем немного, и их необходимо держать во влажной почве в первые 7–10 дней на грядке. Затем прекращайте полив, и они начнут сумасшедший рост. Самое плохое, что вы можете сделать при получении черенков, — посадить их в горшочек и через несколько недель пересадить в сад. Вы потеряете две полные недели хорошего роста, и у ваших черенков замедлится рост. Чем больше вы их за-

медляете, тем меньше клубней получите. Чем больше вы их пересаживаете, тем больше клубни в урожае будут кривыми и неравномерными. Часто после пересаживания получается только один завязанный узлом клубень.

4. Самое важное при выращивании батата. Для него важны не число солнечных дней или климатическая зона, а единицы тепла. Я следил за погодой последние 40 лет, и у меня есть файлы календарей погоды и урожайности. В прошлом году с помощью одного из наших работников я смог сравнить эти данные и сделать заключение, о которых всё время подозревал, но никак не мог подтвердить. Требуется примерно 1200 тепловых единиц для получения нормального урожая хороших клубней ранних сортов батата. Под хорошими клубнями я подразумеваю размер клуб-



ня с хорошую жирную сардельку, — такой размер лучше всего для хранения и запекания. Клубни большего размера — это нормально, но они не прорастают так же хорошо и хранятся хуже, потому что их легко поранить. Должно быть, вы спросите: как определить 1200 тепловых единиц? Объясню на примере. Чтобы получить примерные единицы тепла, надо взять максимальную дневную температуру и сложить её с минимальной ночной температурой, а от суммы отнять 26.

**Пример 1.** Максимальная температура днём — 24°C, минимальная ночью — 7°C. В такие сутки батат получит 24 + 7 — 26 = 5 единиц тепла. Если ваши летние температуры такие, вам понадобится 240 дней для получения урожая, или 8 месяцев. Не надо быть гением, чтобы понять, что вряд ли

можно получить урожай батата при таких условиях.

**Пример 2.** Максимальная температура днём — 32°C, минимальная ночью — 20°C. В такие сутки батат получит 32 + 20 — 26 = 26 единиц тепла. Надо сказать, что больше 25 единиц тепла в сутки может иметь отрицательный эффект из-за большой потери воды растениями. Но если вы можете получить 25 единиц тепла в сутки, то вам потребуется только 48 дней для получения урожая.

Конечно, это небольшое увеличение, потому что есть ограничения для роста растений. Но наилучший рост в своих условиях (Айова) я наблюдал при посадке примерно 18 июля и выкапывании урожая к первому заморозку 2 октября, что даёт 76 дней роста. Ни в коем случае не могу сказать, что у нас тут наилучшие условия для батата, но надеюсь, что эта информация поможет вам определить, можете ли вы получить урожай.

5. Для тех, кто прочитал всё это и посчитал. Если вам кажется, что в ваших условиях вырастить батат безнадежно, предлагаю следующее. Вы можете изменить единицы тепла в вашем климате. Это выращивание батата под укрытием пластиковыми тоннелями (или в теплицах). Днём можно открывать торцы тоннелей, вечером делать второй слой укрытия. Таким образом можно получить до 15 дополнительных единиц тепла в день.

Когда вы получили урожай, его необходимо правильно со-



хранить. Самая обычная ошибка — хранение при слишком холодной температуре и недостаточное пролечивание клубней для хранения. Наилучший способ для пролечивания — выкопать клубни и не мыть их. Аккуратно положить в тёплое место (25–35°C) на неделю-две. Затем аккуратно переложить в коробку или ящик для хранения. Не бросайте их в коробку, так как они поцарапаются и не будут хорошо храниться. Храните при 16°C или выше и трогайте как можно меньше.

Статью разместил  
**Сергей ДИДЕНКО.**

Бататоводческое хозяйство  
«Бататовые Кущи»,  
Воронежская область.  
Эл. адрес: [bataty@bk.ru](mailto:bataty@bk.ru)  
<https://aadvark.livejournal.com/56352.html>



# Ограждение из пластиковых бутылок



**Х**очу поделиться удачной задумкой, может, кому-нибудь пригодится, лично я осталась очень довольна. А задумка состоит в простой, но очень нужной для каждого огородника вещи — это ограда для наших грядок. Она должна быть долговечной (не на один сезон), надёжной, красивой и очень дешёвой, а иначе какой смысл заморачиваться.

У меня небольшие грядки для зелени, и мне давно хотелось их чем-нибудь огородить, потому что надоело каждый день подгребать землю, разрытую птицами. Думала-думала, что бы предпринять, проштудировала весь интернет от и до, и вот мне на глаза попала одна картинка. Там один мужчина предлагал использовать пластиковые бутылки как ограждение для клумб. После небольшой доработки решила соорудить нечто похожее на заборчик.

Для начала взяла пластиковые бутылки, которые были подготовлены на выброс (мой старший сын любит фруктовый чай из бутылок, этого добра за неделю набирает-

ся штук 10), набрала в них воды и крепко закрыла (этикетки не стала с них снимать — так веселее смотреть). Почему налила воды, хотя можно было бы насыпать песка? Так на тот момент песка столько не было, а вода есть всегда, потом, эти бутылки крепкие, даже если вода в них замёрзнет, они не лопнут — проверено.

Берём исходную грядку, откапываем по краю небольшой ровчик и устанавливаем бутылки вниз крышкой (можно и вверх — тоже оригинально получится) на нужную глубину (зависит от фантазии каждого).

Установив бутылки, хорошенько утрамбовываем их, чтобы они не падали. С внутренней стороны лучше сделать небольшой бортик из земли, чтобы вода не выливалась из грядки.

И вот что у нас получается: и просто, и красиво, и не на один сезон. Жалко, бутылок не хватило, я бы все грядки так сделала. Будем собирать бутылки!

**Елена ИВАНЯКИНА.**  
г. Баку, Азербайджан.  
<https://7dach.ru>

## Арбузы в Подмосковье

### Прививка на лагенарию

**М**ногие пробовали вырастить арбузы в Подмосковье в открытом грунте. И что? Вырастет маленький арбузик (бывает, что и два) и то не всегда успевают созреть. Место занимает, мороки много, а толку никакого. Бросают это занятие люди, потому как не нашего климата эта ягодка.

Есть, конечно, упорные старатели, выращивающие арбузы сортов типа «Огонёк», и у них они успевают вызреть. Но хочется-то свой большой арбуз, лучше два, нет, лучше пять!

Так почему арбузы плохо растут в средней полосе? Тыква ведь нормально растёт, и даже поздние сорта иногда вызревают, а арбуз — плохо или совсем не растёт.

У тыквы гораздо сильнее корневая система, её корни более приспособлены к холодной почве весной. Если для корней арбуза почва холодная, то для корней тыквы нормальная. Ну так что — землю греть? Можно, конечно, и так попробовать, но больно это накладно выйдет. Гораздо проще привить арбуз на тыкву!

В 2011 году один добрый человек, которого зовут Алексей, подарил мне привитый арбуз, и я его посадила у себя на огороде. Ради эксперимента рядом выращивала арбуз на своих корнях.

На одном привитом арбузе у меня выросло 7 плодов: самый большой — 12 кг, самый маленький — 3,3 кг. Общий вес — 41,5 кг.

На арбузе на своих корнях был всего один маленький арбузик весом 1,2 кг.

До 10 июля не было плодов, а потом как поёрли! Росли очень быстро. Первый сорвали рановато, но всё равно он был вкусный, остальные доспели, были сладкие, и даже самый маленький как-то дозрел!

Урожай с арбуза «Трофи», привитого на бутылочную тыкву —

лагенарию. Вывод я сделала такой: уж если и сажать арбузы в Московской области в открытом грунте, то только привитые.

### Прививка арбуза на лагенарию

Проще всего прививка арбуза на лагенарию делается методом язычка. К моменту прививки арбуз должен иметь один-два настоящих листочка, а лагенария — один настоящий листочек, поэтому арбуз высаживают на 4–5 дней раньше лагенарии.

Ближе к семядольным листьям на стеблях двух растений выполняется косой надрез под углом 30° на глубину три четверти их толщины. Надрез делают таким образом, чтобы арбузный стебель входил в стебель лагенарии сверху.

Совмещаем надрезы лагенарии и арбуза и фиксируем это место фольгой. Высаживаем растения в один стаканчик. В этот момент необходим свет. Через четыре дня пережимаем стебель арбуза пальцами или пинцетом. Ещё через четыре дня отрезаем стебель арбуза. Теперь арбуз питается за счёт лагенарии. Через 5 дней можно высаживать в открытый грунт, если позволяет погода.

Если нет возможности укрыть спанбондом, то высаживать лучше в самом конце мая. Если ещё рано высаживать, то лучше пересадить в большие ёмкости. У лагенарии постоянно удаляем точку роста. 4–6 удалений, и лагенария перестанет давать листья.

Приживаемость при прививке язычком, можно сказать, 100%.

### Уход за привитым арбузом

Всё просто. Для арбуза нужно выбрать самое солнечное место, не сажать в полутени.

При посадке кладу в лунку ве-

дро компоста, 0,5-литровую банку золы, перемешиваю. Ботва у арбуза растёт очень быстро, поэтому замульчировать очень толстым слоем травы удаётся всего два раза.

Не забываю удалять точку роста у лагенарии.

Полив арбузу нужен, особенно во время роста плодов. Одно-два хорошего полива в неделю достаточно, если за это время не было хорошего дождя. При поливе нужно стараться не мочить ботву. Арбуз очень хорошо реагирует на поливы с Вермикофе. Также можно поливать настоем травы.

Плоды у арбуза растут очень быстро. Когда заметите, что рост плодов остановился, нужно прекратить поливы. Арбузы должны набрать сахар.

По площади одно растение занимает от 3 до 8 м<sup>2</sup>. В разные годы ботва у арбуза растёт по-разному.

Всё зависит от количества солнечных дней за лето. Если солнце за облаками несколько дней, ботва растёт быстро и занимает очень большую площадь. Если солнечных дней много, то арбуз не сильно разрастается и может занять небольшую площадь.

Привитые арбузы совсем не обязательно сажать на грядке, я бы даже сказала, что это очень неудобно, так как ботва забивает все проходы. На участке нахожу солнечное местечко и сажаю арбуз.

Количество плодов у арбуза в разные годы разное, но три больших арбуза на одном растении вырастают всегда.

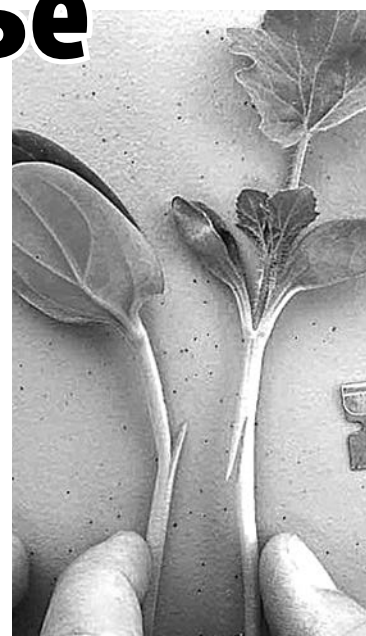
Хотя обратила внимание: много ботвы — много арбузов.

Сорта арбуза нужно выбирать ранние. Из крупноплодных сортов арбузов мне больше всего нравится «Шуга деликата», из мелкоплодных — «Шуга бейби».

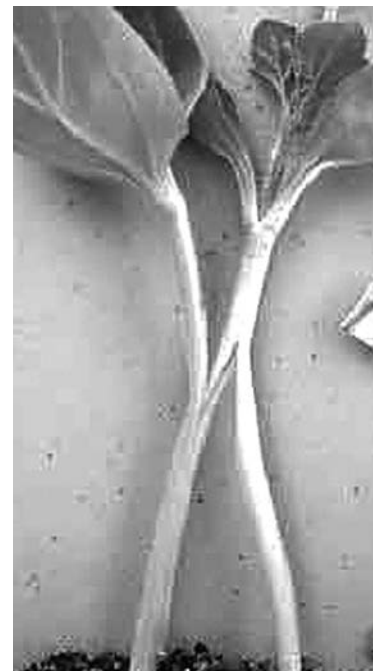
**Наталья СМОРЧКОВА.**

г. Москва.

<http://vogorode.pro>



Слева — лагенария, справа — арбуз.





# Природное земледелие, или Как хобби превращается в работу

**О**городник я начинающий, только второй сезон буду сама работать на своём участке. А в прошлом году, когда купили дом, сразу задалась вопросом: сколько нужно посадить томатов на одну семью?

Именно с этого вопроса и последующих статей Николая Курдюмова началось моё увлечение природным земледелием. Важную роль сыграло то, что в нашем городе был не только центр природного земледелия «Сияние», но даже и демонстрационный участок, на котором я познакомилась с руководителем — Лилией Журавлёвой.

В прошлое лето 2017 года приняла участие в тестировании семян овощей фирмы «Аэлита». Я видела, что даже под мульчей мои перцы и баклажаны страдали от нехватки питания и излишней жары (земля на участке совсем никакая была). Но в тепличке (мега-парник «Даяс») демонстрационного участка тоже росли баклажаны и перцы, однако их высота, размер и урожайность были настолько отличны от моих, что я просто была поражена. Для меня не стало сомнений — делать или не делать тёплые грядки. Как только урожай был собран, отчёты написаны, я принялась за работу.

Вырыла собственноручно четыре траншеи шириной 55 см и длиной 4 метра, на каждую понадобилось около 30 минут с перебивками. На дно уложила спилённые вишни, сливы, старые кустарники, ветки малины, виноград и более мелкие остатки растительности: ботву, сорняки. По возможности всё измельчала и каждые 10–15 см просыпала препаратом «Сияние-3», который содержит в

себе специальные бактерии, ускоряющие процесс разложения органики.

Спасибо соседям, которые снабдили меня этой органикой.

А зимой у нас в Центре природного земледелия начались курсы по повышению плодородия на садовом участке. И я, как новичок, с удовольствием прошла три занятия, где мы в тесном кругу изучали не только тонкости и основы природного земледелия, но и делились своим опытом, своими успехами и неудачами.

Я — теоретик, знаю, как выращивать, сажать и ухаживать, но на практике у меня всего один сезон 2017 года плюс воспоминания с родительского и бабушкиного

города, где земля была лёгкая, песчаная и всё росло само. У меня же местами даже сорняки расти не хотели, так запущен был участок.

В 2017 году посадила три кустика жимолости, новую клубнику, две сливы, абрикос и вишни, чёрную и красную смородину, крыжовник. На сезон 2018 года планирую посадить яблоньки и клематисы. А свой огород хочу перевести полностью на природное земледелие.

Мне предложили поработать в Центре природного земледелия. Конечно, я с радостью согласилась и теперь изучаю все тонкости выращивания растений в нашей климатической зоне. Узнаю новое, например, красивейшие

розы Кордеса и Остина, которые с успехом выращивают наши садоводы в обычных садах. Но ещё больше удивляют бабушки — божию одуванчики, которые, несмотря на невысокие пенсии, умудряются покупать не только огурцы и помидоры, но и создают красоту на своих участках с помощью декоративных растений.

А ещё очень интересно попробовать новые культуры. В прошлом году это был совсем для меня неизвестный лук-порей. А в этом году посажу вигну.

Хочу превратить свой огородик у дома не в овощной конвейер, а в красивое место, где есть цветы и зоны отдыха. Поэтому с большим удовольствием создавала клумбы на конкурс Сидпост. Теперь мне не придётся весной думать, куда же посадить цветы, всё спланировано заранее!

Вот так увлечение растениями, моё хобби дало мне очень интересную работу!

**Ирина ШКУТ.**  
г. Орск.



## Зелёное черенкование фундука

**С**читаю себя опытным садоводом, потому что методом проб и ошибок заставила свои плодовые деревья и ягодные кустарники давать отличные урожаи, а также научилась размножать их разными способами. Люблю экспериментировать, поэтому решила посадить что-нибудь новое и необычное. Так около десяти лет назад на моём приусадебном участке появились два саженца фундука разных сортов, которые совпали по срокам цветения и являлись взаимными опылителями.

Сейчас у меня растёт шесть кустов лещины, которые я уже са-

ма размножила различными методами. В течение нескольких лет размножала эту культуру отводками и семенами. Но при её выращивании из орешков нет гарантии, что новое растение унаследует признаки материнского сорта. К тому же сроки начала плодоношения сильно затягиваются. Меня больше привлекал отводковый способ, однако в последние годы я в этом деле столкнулась с проблемами: корневая система молодых саженцев развивалась очень слабо, что соответственно отразилось на качестве посадочного материала. Из специальной литературы выяснила, что с годами у

древесных растений способность к корнеобразованию снижается. Решить эту проблему можно только одним приёмом — полностью обрезать взрослый куст под корень и омолодить его таким образом. Но лишиться долгожданного урожая на своих любимцах мне совсем не хотелось. Поэтому решила опробовать на фундуке зелёное черенкование, хотя из теории уже знала, что при таком способе его очень сложно укоренить.

В течение первых двух лет у меня не укоренилось ни одного черенка. А всё потому, что я не могла обеспечить их оптимальными условиями. В данном деле необходимы требованиями были наличие туманообразующей установки, постоянный подогрев грунта и обработка черенков стимуляторами корнеобразования. Большое значение имеет и состав субстрата для укоренения. Он должен состоять из верхового торфа и речного крупнозернистого песка, смешанных в равных пропорциях, — такая смесь снижает риски загнивания посадочного материала. Туманообразующей установки у меня, конечно же, не было, поэтому я попыталась создать похожие условия, и вот что у меня получилось.

Выкопала траншею длиной около 1,5 м, шириной 40 см и глубиной на штык лопаты. Застелила её плотной полиэтиленовой плён-

кой, края которой закрепила камнями. Налила в траншею воду, а на дно этого искусственного водоёма осторожно установила кирпичи. Получился постамент в середине траншеи, треть которого была выше уровня воды. Сооружение разместила в притенённом месте, где солнечный свет даже в полдень получался рассеянным.

Черенки брала от прироста текущего года в начале их одревеснения — в нашей местности это происходит примерно во второй половине июня. Для данной цели выбирала самые сильные побеги и нарезала их ранним утром, при этом срезанные ветви держала в ведре с водой для сохранения тургора. Ветки разрезала на черенки с 3–4 почками. Нижний срез сделала под углом, а верхний — прямым. На каждом черенке все верхние срезы замазала садовым варом, оставила по одному верхнему листочку, листовые пластины которых обрезала наполовину для уменьшения испарения влаги. Стаканчики с дренажными отверстиями в дне, предназначенные для посадки, наполнила смесью торфа и песка и умеренно пролила водой. Нижние срезы черенков обработала в порошке стимулятора корнеобразования и заглубила их во влажный субстрат (один черенок в один стаканчик) на две почки, обжав почву вокруг каждого

черенка. Стаканчики с черенками поставила в ряд на постамент. Над водоёмом установила дуги, на которую на них прозрачную плёнку, края которой закрепила очень плотно к земле, чтобы обеспечить высокую влажность. В таком парнике отпала необходимость постоянного увлажнения воздуха, и в этих условиях в первом сезоне у меня укоренилось около четверти от всего числа заготовленных черенков.

Процесс укоренения черенков лещины занимает около двух месяцев. Причём в первый год происходит развитие только корневой системы, наземная часть начинает расти в следующем сезоне. В литературе на данную тематику говорится, что если в дальнейшем использовать метод черенкования с уже укоренённых черенков, то через пять лет можно добиться стопроцентного результата. Сейчас я добились где-то 40–50%. Думаю, дело в том, что не могу обеспечить постоянного подогрева субстрата, в котором находятся черенки. Причём его среднесуточная температура должна быть значительно выше температуры воздуха. Однако меня вполне устраивают мои достижения в этом деле. На моём участке теперь красуются шикарные трёхметровые кусты фундука, каждый из которых я буквально вынаничала. Они радуют меня ежегодным урожаем и вызывают восхищение гостей и соседей.

**Ирина КУДРИНА.**  
<https://vk.com/semenaroda>



**Агата Теперик**

РПРП Заполянье, Липецкая область

Продолжение.

Начало в «РЗ» № 4 (165), 2018 г.

**Очищение водой**

Ночью начался дождь и продолжался долго. Мы в палатке, у нас тепло, сухо и хорошо. Музыка дождя завораживает. Через звуки падающих капель слышны пение птиц и шум потока.

Мы стоим на покрытом лесом «мысу», который огибает чистая, быстрая каменистая речка, с множеством поворотов и перекатов. Мы так близко от неё, что вот уже четвёртый день всё время слышим шум её потока.

Сегодня утром, проснувшись во всех этих земных и небесных звуках Воды, мне легко представилось, как потоком реки уносит из моей головы все лишние, ненужные мысли, всё отжившее и чуждое. Я вижу, как поток прозрачной Воды протекает через мою голову, волосы легли по течению...

«Вода, возьми, пожалуйста, всё, что считаешь нужным. Унеси своим потоком. Я полностью доверяю тебе, Родная. Спасибо тебе за помощь. Я так тебе благодарна!»

«Что ты (смеётся)! Мне это легко. Я просто делаю своё дело. Я переносу своим потоком и деревья, и камни. Людские мысли — почти то же самое, просто они не видны. Я ничего не приобретаю и ничего не отдаю, я просто делаю то, для чего я есть. И мне легко. Я это унесу. Там, где это осядет, оно со временем преобразуется во благо всему живому».

«Столько ЧИСТОТЫ в тебе, Вода!»  
«Я — в тебе, если ты осознаёшь это!»

**О птичке**

Как красиво, птичка,  
ты поёшь для нас.  
В пёрышках, сестричка,  
ты каких сейчас?  
Через дождь,  
летающий к нам из серых туч,  
Твоя песня —  
счастья яркий чистый луч.

**Песня о вечной Любви**

(Песня «Каким ты был» на ведрусский лад). Эта песня появилась утром по пробуждению в день Летнего Солнцестояния.

*Любимому мужу посвящается.*

В моих мечтах таким ты и остался:  
Творец с великою Душой.  
Как хорошо,  
что ты мне повстречался,  
Что снова вместе мы с тобой.

Свою судьбу с твоей судьбою  
Связать в единое смогла.  
Мечтой жила,  
что будем мы с тобою,  
Я столько лет тебя ждала.

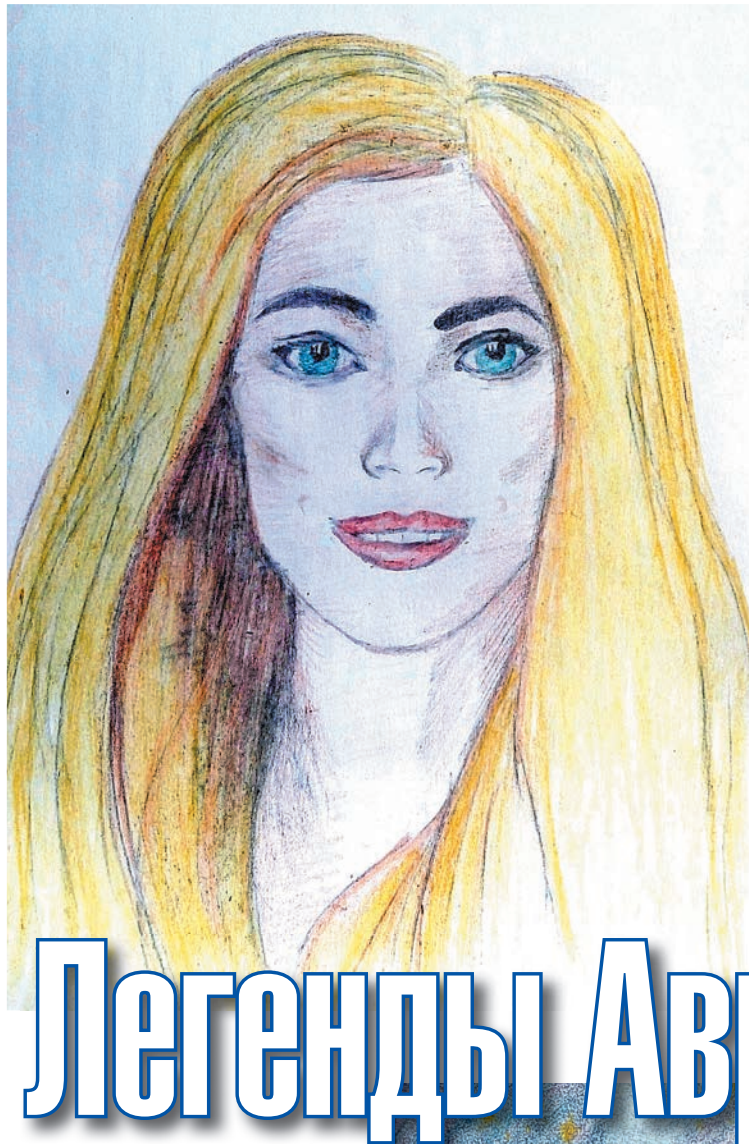
Ждала, когда метель кружила,  
Когда Земля цвела Весной.  
Я светом Солнца для тебя светила,  
Любимый мой, желанный мой.

Всё, что нам дорого и свято,  
Смогу в Душе я сохранить,  
И в новой жизни,  
как в бывлой когда-то,  
Мы снова сможем вместе быть.

А ты ведь первым догадался  
И РАЙ творить позвал с собой.  
В моих мечтах таким ты оставался.  
О, как ты дорог мне такой!

**Пять правил общения**

1. Где мало слов, там вес они имеют.



# Легенды Аврога

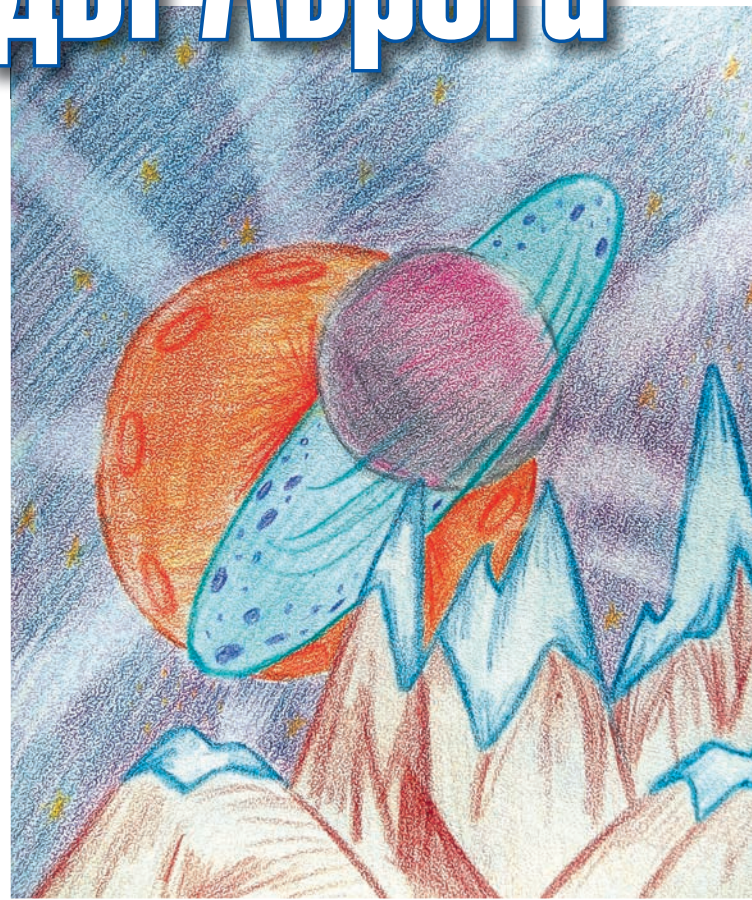
2. Думай о собеседнике, а не о себе.

3. Когда нужно дать ответ собеседнику, возьми короткую паузу и обратись к Душе. Да и вообще будь с ней на связи.

4. Своё мнение и примеры из собственной жизни (как и вообще рассказ о себе) придержи на тот случай, когда о них спрашивают.

5. Соблюдай мудрое японское правило: по окончании разговора собеседник должен быть в хорошем настроении.

Можно написать об изменениях в нашей жизни, но большая часть из них в преобразовании отношения к каким-либо значимым вещам и дальнейшие волшебным образом складывающиеся события, первым шагом к которым, как я считаю, стал уход в молчание. Ведь даже в книгах В. Мегре говорится о девяти днях, проведённых в своём поместье вдаль от суеты наедине с ПриРОДой. В поместье порой трудно избежать суетности из-за повседневных дел, да

**Живые рисунки**

Я всегда любила рисовать. В школьные годы много срисовывала, чаще героев мультфильмов или известных личностей. В университете рисовала на полях большинства своих конспек-

рисовальные принадлежности я привезла с собой.

После нашего путешествия в «горы», когда мы побывали в молчании, мне стало наиболее невыносимо лицемерие, причём в самой себе в первую очередь: недосказанность, маска, одолжение, проглоченная обида...

Началась чистка, и, скажу честно, она была очень жёсткой для наших отношений. И всё же Семья и Любовь восторжествовали. Начались открытия себя и друг друга заново.

Одним из открытий стало то, что я снова начала рисовать. За основу взяла метод нейрографики, когда сначала произвольно рисуешь проблему или задачу (я рисую с закрытыми глазами), а потом трансформируешь полученный рисунок с помощью ластика и цветных карандашей. Только нейрографика в чистом виде мне показалась скучной, поэтому я, как в монотипии, старалась увидеть в сплетении всевозможных линий что-то осмысленное, убирала лишнее или добавляла новое и далее раскрашивала в яркие цвета. В процессе творчества я ушла от необходимости трансформировать какие-то проблемы (хотя могу сделать такой рисунок, если есть желание) и стала извлекать из подсознания образы, связанные со значимыми фразами, например, аффирмациями или цитатами из книг В. Мегре. Рисунки, выполненные по аффирмациям, могут помочь в конкретном вопросе, на который направлена фраза. Уверена, что, если какой-то рисунок и описание к нему нравятся человеку, они способны исцелить ту часть его Души, которая и привлекла это изображение. И ещё у меня получилось нарисовать Анастасию так, как наиболее соответствует моим представлениям об этой светлой, мудрой женщине, ведающей ПриРОДУ бытия. С Радостью делюсь с вами своими работами.

Будьте счастливы! И пусть ваше творчество украшает весь мир!  
Адрес для обратной связи: 399841, Липецкая обл., Данковский р-н, с. Бигильдино (РПР Заполянье). Страничка в ВК: vk.com/agatarisunki.





# ХОРОВОДНО-ИГРОВАЯ ШКОЛА ВЕРОНИКИ ГАВРИЛЁНОК

На страницах газеты мы неоднократно рассказывали о деятельности и проектах Вероники Гаврилёнок. Сейчас представляем переиздание первой части её книги «Со Светом по Свету». Книга будет доступна для всех желающих, а не только для тех, кто обучается в Хороводно-игровой школе.

Поздравляем Веронику с выходом книги!

Книгу можно приобрести в редакции «РЗ».

Стоимость книги — 350 руб.  
Редакция «РЗ».

Эмоциональный и идеологический настрой, видение своей деятельности Вероника выражает так:

«Я хочу, чтобы все люди на Земле стали добрее, чище и светлее; чтобы молодёжь проводила время с пользой для души и здоровья тела. То, что предлагает народная

культура, является прекрасной альтернативой сегодняшней субкультуре (дискотекам, тусовкам, деструктивным течениям). Мне хочется дать возможность всем людям попробовать вкус весёлого, здорового, позитивного праздника, без сигарет и спиртного.

Я хочу помочь людям встречаться, влюбляться, создавать семьи, где будут рождаться и гармонично развиваться детки.

В ходе погружения в атмосферу праздника Человек начинает раскрываться и узнавать себя и других людей по-новому. Он укрепляется. Отслаиваются маски, расширяются рамки обыденности. Глаза наполняются светом, душа — радостью и чистой любовью ко всем и каждому. В Человеке начинают пробуждаться самые лучшие стороны его личности. И вот он уже готов обнять каждого и подарить частичку своей бо-



жественной души... Таким образом Человек возвращается к себе, настоящему, к своему истинному «Я».

Когда в людях открываются сердца, а вместе с этим и самые светлые стороны их личностей, тогда и усиливается Свет Любви, идущий от Земли!».

## Календарь событий и график семинаров

### Хороводно-игровой школы Вероники Гаврилёнок на 2018 год

#### 19–22 мая — Крым

**1-я ступень.** Преподаватель — Екатерина Тамарова (Задорная).  
Группа в ВК: [https://vk.com/seminar\\_zadornay](https://vk.com/seminar_zadornay)  
Тел. 8-965-844-6229.

#### 12 июня — День России

Школа проводит акцию «Хороводы Мира» в разных городах.  
Группа в ВК: <https://vk.com/horovodrus>.  
Организаторы: фестиваль проект «Хороводы России» (<http://zahorovod.ru/>).  
Координатор — Екатерина Царева: <https://vk.com/id8061990>.  
Тел. 8-921-444-0006.

#### 17–20 июля — Омск

**1-я ступень.** Обучение проводит Вероника Гаврилёнок.  
Группа в ВК: [https://vk.com/horovod\\_omsk2018](https://vk.com/horovod_omsk2018).  
Организатор — Евгений Влаков.  
Тел. 8-961-881-1177.

#### 15 августа (дата на согласовании) — Санкт-Петербург

«Хороводы Мира» с участием 8000 человек на Дворцовой площади.  
Группа в ВК: <https://vk.com/horovodrus>.  
Организаторы: фестиваль проект «Хороводы России» (<http://zahorovod.ru/>).  
Координатор — Екатерина Царева: <https://vk.com/id8061990>  
Тел. 8-921-444-0006.

#### 23 августа — 2 сентября — Швейцария (Sainte-Croix)

**1-я и 2-я ступени.** Обучение проводит Вероника Гаврилёнок.  
Группа в ВК: [https://vk.com/horovod\\_shveyscaria](https://vk.com/horovod_shveyscaria).  
Организатор — Ольга: <https://vk.com/reutta100>.  
Тел. +4-179-584-9981.

#### 9–16 сентября — Испания. Барселона

«Хороводы Мира» на фестивале «Открытое сердце».  
Группа в ВК: <https://vk.com/openheart2018>.  
Организатор — Валерий: <https://vk.com/valerius77>.  
Тел. +3-467-446-1424 (Барселона).



## Здравушкины рецепты •



■ **Оксана Мицкевич**  
г. Бобруйск, Беларусь  
[na-polyanke@list.ru](mailto:na-polyanke@list.ru)

### Конвертики со снытью

Сейчас сказочная, чудеснейшая погодка и весеннее настроение. Очень хочется с ним поделиться!

Самым большим лакомством для меня сейчас является СНЫТЬ. Эта первая весенняя травка на целый месяц становится царицей на нашем столе. Зелёные коктейли, напитки, салаты, супы, квасы, окрошку — всё готовим на её основе! Одна ложка сока сныти в день значительно повысит иммунитет ранней весной и наполнит организм необходимой энергией, утверждают учёные.

«Снитка» — ласково называл её Серафим Саровский, основным рационам которого она являлась.

Пользу этого чудеснейшего растения описывать не буду. И так много информации кругом и всюду.

А вот любимым блюдом делюсь. Надеюсь, вы сами представляете, как из сныти можно готовить зелёные коктейли или, перетерев её с солью, добавить в любой суп или салат перед употреблением.

и без него. Признаюсь, все варианты просто сногшибательные!

**Первый вариант.** Нам необходимо взять пачку творога, добавить нарезанные кубиками два помидора, выдавить пару зубчиков чеснока и смешать с мелко нарезанным пучком сныти и укропа (укроп просто необходим!).

Посолить.  
Я предпочитаю сныть перетирать с солью руками, тогда она становится совсем нежная. Или собираю более сочные кустики (они отличаются ярким цветом).

Далее... можно на этом остановиться. Уже вкуснятина необыкновенная, к тому же без термической обработки.

Но если вы хотите всех сразу напал, то возьмите тонкий лаваш, смажьте его любым маслом и разрежьте на квадратики. Теперь положите на каждый квадрат нашу начинку и заверните конвертиком.

Отправляем наше лакомство со снытью в духовку или запекаем с двух сторон на сковороде.

**Второй вариант.** Я порой запекаю конвертики без зелени.

Уже за столом нарезаю каждый конвертик на две части и добавляю свежую зелень внутрь половинки. Таким образом можно сохранить все витамины.

**Третий вариант.** Подходит для тех, кто не употребляет молочные продукты.

Тогда мы творог можем заменить любой другой овощной начинкой, например, капустой, картофелем, кабачком.

Приятного вам весеннего аппетита!

- Бездрожжевой лаваш:**
  - 1 пачка творога (можно заменить на 300 г любых овощей);
  - 2 помидора (можно подвяленные или замороженные);
  - 1 пучок сныти;
  - 1 пучок укропа;
  - 3 зубчика чеснока;
  - соль и специи по вкусу.

Наши любимые конвертики просто сражают всех наповал! Их можно готовить тремя способами: в более полезном виде, с творогом



## Вкусные полезняшки



Представляем новую книгу Оксаны Мицкевич «Полезные рецепты, вкусные истории. Зима». Она ничуть не похожа на другие авторские кулинарные издания. Открыв первую страницу, вы уже 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 иллюстрациям книга читается «на одном дыхании», заряжая весёлым настроением и большим позитивом. Теперь переход на здоровое пита-

ние станет для вас увлекательным процессом! Итак, открывайте первую главу и ... никогда не откладывайте на завтра то, что можно съесть уже сегодня!

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](mailto:zakaz@zeninasvet.ru);  
<http://zeninasvet.ru/>;  
у автора: <http://na-polyanke.ru/>,  
[https://vk.com/na\\_polyanke\\_oksana](https://vk.com/na_polyanke_oksana).



# Меньше — лучше, чем ничего

■ Надежда Мухометова

Пермский край, дер. Челябин

Возвращались с Масленицы домой, и зашёл у нас разговор о вегетарианстве, славянском и ведическом направлениях, о Великом посте. Услышала такую точку зрения: зачем себя называть приверженцем того или иного направления, если на 100% не знаешь его и не соблюдаешь все правила?

Я думаю, что все мы разные и с разной скоростью продвигаемся к своей цели. Сегодня освоили одно, завтра — другое, через месяц — ещё больше. И так потихоньку продвигаемся к цели. Меньше — лучше, чем ничего. Один посильный шаг лучше, чем ничего не делать. Так хоть на сколько-нибудь можно продвинуться. На мой взгляд, категоричное «всё или ничего» только создаст большое напряжение. Хотя бывают случаи, когда нужны резкие меры. И я искренне радуюсь за тех, у кого хватает ресурсов сразу на корню поменять свой образ жизни и поменяться самим.

Есть ещё такое мнение: «сделай отлично или даже не приступай к делу, если не можешь». Мол, на «троечку» делать не надо, а всегда только на «отлично». Идея, наверное, хорошая. Но, на мой взгляд, любая категоричность и крайности дают много неудовлетворённости по жизни, так как часть дел, которые можно освоить поэтапно, даже не начинается.

Фраза в похожем контексте: «нельзя перепрыгнуть пропасть на 99%», то есть невозможно достигнуть цели на 99%. Ты либо её достиг, либо нет. Есть над чем задуматься...

Какие мы ставим цели в жи-

зни? Как идём к ним или не идём, если считаем, что не «допрыгнем»? Как оцениваем себя, если не достигли цели на 100%? Лузерами? Или в другой раз получится больше, лучше?

Есть ли у вас похожие требования к себе, близким, коллегам? Есть ли у вас сферы жизни, которые вам интересны, но вы не чувствуете сил начать, «преодолеть» или «сделать»? Спорт, здоровье, питание, вредные привычки или новая сфера деятельности. Возможно, огород, земледелие или переезд в Родовое поместье.

Какие есть у вас ограничивающие убеждения? Будем рады, если

поделитесь осознаниями.

В том разговоре поняла, что так же относилась к посту: если не можешь соблюдать строгий пост, то нечего и начинать. Я вдруг осознала, что то, чему так радуюсь сама и чему учу других — искусство маленьких (посильных) шагов — пришло и в эту сферу. Если не получается сразу соблюдать все каноны, требования, то можно выбрать посильные шаги как в духовной сфере, так и в плане питания. Ведь пост — это не только (или не столько) диета.

Желаю всем новых осознаний и продвижений к своим целям!



## Как выйти из матрицы

1. Бросить пить, курить, есть мясо. Кормить себя желательной здоровой пищей, ограничить углеводы, исключить сахар. Желательно перейти на зубной порошок.

2. Очистить ЖКТ. Провести противопаразитарную чистку. Выкинуть излишества медикаментов. Йод и зелёнка — как в армии. Не ходить к врачам. Вообще перестать верить в болезни.

3. Начать разговаривать с телом. Наладить контакт с элементами организма, подружиться с ними и давать им задания по очистке, восстановлению и преобразованию истинного организма. Разговаривать с водой во время мытья. Просить её очистить нижние тела, благодарить за это. Не ходить с распушенными волосами. Волосы — это антенны, они собирают на себя чужие мысли и ненужную информацию. Распускать волосы только при общении с Высшими, в медитации.

4. Ежедневно делать гимнастику, любой комплекс спокойных физических упражнений.

5. Ежедневная прогулка 2–3 часа на воздухе, общение с природой. Избегать ненужного общения.

6. Перебрать весь гардероб. Оставить удобные, практичные, невычурные натуральные вещи свободного покроя.

7. Выкинуть микроволновку, не смотреть телевизор. Не болтать долго по мобиле. Навести идеальный порядок в комнате, в доме, в огороде. Попрощаться со всем поломанным, разбитым, склеенным, неработающим. Починить всё, что необходимо.

8. Простить всех и попросить у всех прощения.

9. Общение с животными, растениями и маленькими детьми очень показано.

10. Через пару месяцев вы понимаете, что вследствие кропотливого удаления искажений сократились расходы. Значит, можно попробовать меньше работать.

11. Перестать беспокоиться о своём возрасте. Переместите своё тело в ту точку сферы, где вам было наиболее комфортно в плане внешнего вида. И сообщите об этом своему организму.

12. Перестать вообще беспокоиться о чём бы то ни было. Никуда не спешить. Вы в вечности.

13. Заняться творчеством. Писать, рисовать, клеить самолёты, петь, танцевать, ничего не коллекционировать. Жизнь — это глагол. Лучшее занятие — рисование на песке.

14. Улыбаться всем и везде.

Ари ЯСАН.

<https://vk.com/ayaeda>

# Как запустить самоисцеление организма

Каждый день в течение 10 минут, закрыв глаза, внушайте себе положительные конструктивные мысли. Говорите себе: «Каждая клетка моего организма оздоравливается, очищается и возрождается. Кровь течёт легко и свободно, она чистая, свежая, здоровая. Мои сосуды эластичные, молодые, чистые, здоровые. Мозг функционирует прекрасно. Все органы в превосходном состоянии и работают нормально, они здоровы, чисты, свежи. С каждым днём я становлюсь здоровее, моложе, сильнее. С каждым днём мне становится всё лучше и лучше». Если верить в эти слова и произносить их искренне (а это может быть не сразу, но обязательно получится), то результат не заставит себя ждать. Каковы наши слова и мысли — таковы и мы сами. Существует закон здоровья: «Я себя чувствую так, как я о себе думаю».

Учитесь всё, что вы делаете, делать с удовольствием. Питаясь, употребляя пищу, думайте не о том, как это полезно и как это нужно, чтобы насытиться, а только о том, что вы делаете это ради собственного удовольствия. Когда мы стараемся получать удовольствие от еды, мы автоматически начинаем правильно принимать пищу, то есть должным образом пере-

жёвывать её, медленно, долго, не спеша. Делая физические упражнения, тоже думайте только о собственном удовольствии. Не надо себя перегружать, заставляя тренироваться, когда это не по силам. Полезно лишь то, что делается с удовольствием. Всё остальное вредно.

Почаще думайте о том, чем можно порадовать себя. Но опасайтесь ложных радостей. Иногда человек думает, что, объедаясь, радуется. Но это самообман. Ведь после такой «радости» обычно становится очень плохо и телу, и душе.

Истинная радость — та, которая оставляет приятное воспоминание и доброе, радостное самочувствие. Придерживайтесь таких радостей и выбирайте для себя только такие удовольствия, которые не оборачиваются плохой стороной — муками душевными и телесными. И тогда вся жизнь будет постепенно становиться радостью.

Научитесь видеть вокруг себя людей, которым ещё хуже, чем вам сейчас. Научитесь сочувствовать им и внушать им веру и оптимизм. Но не унижайте их жалостью. Жалея человека, вы лишь укрепляете его в его бедственном положении. Лучше поверьте в него, в то, что у него достанет сил выбраться из своих несчастий и бо-

лезней. Научитесь помогать таким людям по мере своих сил, но не в ущерб себе и своим интересам. Когда вы помогаете другим, не ущемляя при этом себя, вы тем самым помогаете и себе самому.

Научитесь вести себя так, как будто у вас всё благополучно, независимо от того, как у вас обстоят дела на самом деле, каково ваше здоровье на самом деле. Что мы думаем о себе, тем мы и становимся — не забывайте об этом! Но не превращайте своё поведение в показуху, когда вы хотите другим людям продемонстрировать, что у вас будто бы всё хорошо. Делайте это не для других, а для себя, даже наедине с собой. Когда мы держим голову высоко и говорим себе, что у нас всё хорошо, мы своими положительными мыслями притягиваем в нашу жизнь благополучие.

Никогда не говорите себе: «Я не могу», чего бы это ни касалось: выздоровления, работы, физических упражнений. Лучше скажите: «Я не хочу». Говоря «не могу», мы очень сильно ограничиваем свои собственные возможности. И очень часто за этими словами скрываем не собственную неспособность это сделать, а только лишь собственное нежелание и неуверенность в себе. Если вам кажется, что какое-то дело вам не по силам, постарайтесь не раз-

мышлять излишне над тем, можете вы это сделать или нет, а лучше попробуйте без размышлений начать это делать. Вы с удивлением обнаружите, что можете на самом деле очень много, гораздо больше, чем думали сами. Делайте, не говорите «не могу» и увидите, что можете! Говоря «не могу», мы устанавливаем таким образом предел, потолок, выше которого не можем подняться. А человеческие возможности практически безграничны. Не надо только ограничивать себя. Начиная делать без размышлений «могу — не могу», мы становимся сильнее духом и телом, так как расширяем свои возможности, осваиваем новые для себя горизонты, что заставляет верить в себя и относиться к себе с уважением.

Помните о том, что ни удача, ни поражения, ни болезни, ни здоровье не возникают ниоткуда, не появляются сами по себе. Человеческое создано из того, что он делал и о чём думал в прошлом. Из этого складывается наше настоящее. А сейчас, в настоящем, мы закладываем ростки нашего будущего. Всё, что человек думает, во что он верит, что он делает сейчас — из всего этого сложится будущее.

Здоровы вы или нет — результат того, что вы делали в прошлом. Будете ли вы сильны или слабы в будущем, зависит от того, во что вы

верите, что думаете и как поступаете в настоящем. Система Здоровья нужна для того, чтобы изменить в самую благоприятную сторону своё настоящее — изменить мысли, поступки, действия, веру. Изменив в благоприятную сторону своё настоящее с помощью Системы Здоровья, мы закладываем здоровое и счастливое будущее.

Как вода изменяет свою форму в соответствии с сосудом, в который попадает, так и все молекулы, из которых созданы клетки нашего организма, меняют своё состояние согласно нашим мыслям, нашим поступкам и нашей вере. Если мысли, поступки наполнены оптимизмом и верой, то клетки меняют своё состояние в сторону здоровья, гармонии, соответствия Законам Природы, и Целительные Силы организма начинают работать на полную мощь.

Необходимо верить в то, что вам непременно станет лучше, что вы выздоровеете, что сила вашего духа сможет противостоять всем невзгодам. Где вера — там, как правило, Истина. Там Здоровье. Там истинная сила и бессмертие духа. Там счастье в единстве с прекрасной, величественной и всемогущей Природой. Живите в соответствии с Законами Природы и станете всемогущими и прекрасными, как она сама.

[esoterichlog.ru](http://esoterichlog.ru)



■ **Ирина Сапунова**

ППП Ковчег, Калужская область,  
Малоярославецкий район

# Травы в моей жизни



Более 10 лет назад мы с мужем уехали из города с мечтой создать своё Родовое поместье. Первые годы прошли, как у многих, на воодушевлении, в поиске себя и своего места в новом месте. Сейчас мы постоянно живём в поселении Ковчег, у нас трое детей. Занимаемся обустройством Родового поместья, обучением детей. Я веду массу общественных проектов, один из них — организация и проведение семинаров по определению и заготовке дикоросов.

Меня всегда тянуло на природу. Лес, поля, озёра, горы, моря — всё это моё! Сделав решительный шаг к природе, я получила всё, о чём мечтала в любом объёме каждый день. Безкрайнее небо днём и ночью, меняющее свои очертания и краски порой каждую минуту. Запахи: летом — чарующие, весной — пьянящие, осенью — зовущие, зимой — отрезвляющие. Звуки: птицы, насекомые, животные, ветер, снег, дождь.

И только распробовав всё это, поняла и вспомнила ту часть, что манила меня особенно, с детства — растения, а именно травы! Именно их я пробовала на вкус, мяла в руках, растирала по лицу, а также... сдавала в аптеку!

Моя мама всегда знала, какая травка от чего, не имея никакого медицинского образования. Полки были полны банками, пакетиками и коробочками с сушёными травами. Горький вкус травяных настоев, напаров и отваров стал основой моих гастрономических пристрастий, так как я выросла на них. Казалось бы, ничего особенного, но слова матери-мачеха, багульник, подорожник звучат для меня почти как имена членов семьи. Я знала их на вкус, а встречая в первый раз (!) в лесу или на поляне, почти сразу узнавала на вид.

Первые годы жизни на земле пополняли мои знания новых трав в среднем на 3–5 штук в год. Иду по лесу — блеснёт незнакомым оттенком зелёного округлый листик с углублением внутри. Оглянусь по сторонам — таких растений много, смело выдёргиваю одно с корешком и аккуратно несую

домой, чтобы сличить с определителем. Оказывается, это растение называется «копытень» и используется для «избавления от алкогольной зависимости». А колючка, глубоко вонзившаяся в ногу, если сделать на основе её ванну, «избавляет от всех болезней!» «Ого, — думала я тогда, — какой кладёз здоровья вокруг и совершенно бесплатно, в изобилии, данный нам Матушкой-Природой!» Книжки, справочники и определители лекарственных растений занимали к тому времени почти целую книжную полку.

И снова поворот. Попалась мне книга Замятиной «Настольная книга Робинзона». Неожиданный ракурс: все эти растения можно ещё и есть! Делать напитки, салаты, щи, борщи и запеканки, десерты. Растения не из магазина, а те, которые просто окружают меня большую часть года. Растут в моём поместье, напитываясь моей любовью.

Пробовала всё, к чему тянулась рука. Реакция была разной: от нестерпимо горько и невкусно до умопомрачительной вкусноты. И это в сыром виде. А если жарить, парить или варить, диапазон вкусов ещё расширялся. Варенье из лепестков чистеца меняет цвет при варке, у лопуха листья горькие, а черенки вкусно-масля-

нистые; наивкуснейший и поныне тмин и лидер вкусового букета — марь белая, по сравнению с которой руккола — невыразительная дурнушка.

Тогда и родились мои семинары, мне очень хотелось дать всё это попробовать людям из городов. Мы живём в довольно чистом месте, вдали от трасс и больших городов, поэтому травку можно есть из-под ног, какую захочется. Именно это мы и делали с гостями, которые приезжали ко мне по рекламе.

Начинаются семинары почти всегда одинаково: на столе тарелка с разными листиками, пробуем на вкус, называем, если знаем. Чаще всего это вызывает удивление: «Как! Подорожник — сладкий? Из него можно делать голубцы? Крапива не жжётся? А эту травку ела всё детство, но не помню, как она называется».

Потом мне попала книга «Тайная жизнь растений», и я стала обращать внимание на то, что у моих соседей около дома растут совсем не те травы, что у меня. Семинары изменили свою структуру, я стала предлагать готовить дикоросы, иногда составляя рецепты интуитивно, чаще пользуясь проверенными. Советовала собирать травы по ощущениям, определять, чувствовать, какие травы

нас «зовут». Случались казусы, но чаще люди начинали верить в себя, смелее пробовать и комбинировать разные компоненты.

Сейчас я уверена, что

- все травы — от всего;
- питаюсь нашими местными травами, добавляя их в повседневную пищу, можно избавиться от огромной массы болезней, а многие предотвратить;
- доверяя своему чутью, вы никогда не съедите ядовитое растение, а если и съедите, то это только пойдёт вам на пользу;
- собирая растения своими руками для себя, вы добываетесь максимальной пользы и эффективности, помогаете своему здоровью крепнуть.

Подобные семинары провожу уже более пяти лет. Весной и осе-

ню 2018 года также приглашаю вас в них поучаствовать. Провожу я, как правило, один-два семинара в месяц, начиная с 20-х чисел мая.

У каждого месяца свои особенности. Май — это витаминная зелень, пыльники сосны, верхки иван-чая, пестики хвоща (вас удивят их вкус и вид). Июнь — начало цветения; максимальное количество растений можно определить наиболее точно, а также — берёзовые листочки, первая земляника и грибы. Июль — «макушка лета»; травы, собранные в этот период, содержат в себе максимальное количество солнечного света и полезных веществ. Август — позднелетние растения; правила заготовки корней. В общем, не заскучаете!

Если вы собираетесь группой от 5 человек, можем договориться на удобные для вас даты. Для неорганизованных групп намечены даты — 26 и 27 мая, 16 и 17 июня, 7 и 8 июля и 11 и 12 августа.

Подробная информация на сайте нашего поселения [esokovcheg.ru](http://esokovcheg.ru) или по телефону 8-961-124-9715.

Обычно двух дней хватает. Рассмотрю варианты приезда к вам в гости для определения вашего разнотравья.

Список трав (краткий), произрастающих в окрестностях моего поместья: иван-чай (кипрей узколистный), манжетка, крапива, тысячелистник, четыре вида лапчатки, хвощ, подорожник, сабельник, звездчатка, лабазник (таволга).

Приезжайте к нам в гости!



## Зелёный освежающе-очищающий напиток

Делюсь рецептом очень полезного зелёного коктейля для завтрака.

- 2 средних яблока (1,5 яблока) измельчить в блендере

вместе со всеми ингредиентами, предварительно порезав вместе с серединкой, кожицей и семечками. Оставшуюся половинку нарезать кубиками, добавить в кок-

тейль для украшения и для того, чтобы было что жевать;

- 6 фиников и (или) мёд (по желанию и по вкусу) — для сладости;
- зелень сныти и лебеды — по небольшому пучку (предварительно порезать ножом перед закладкой в блендер. Зелень может быть любая, с более-менее нейтральным вкусом: петрушка, шпинат, крапива — что найдёте. Хотя дикоросы, конечно, приветствуются больше из-за богатства витаминного состава и их экологичности);

- корица, имбирь (по вкусу и по желанию тоже). Эти специи обладают «согревающим» воздействием на организм, тем самым уравнивая «охлаждающий» эффект зелени и фруктов. Ещё можно добавить сухую (или свежую) мяту (у меня был похожий на неё лафант);
- 3 ст. л. кунжута (измельчить в кофемолке и добавить в коктейль);

- долька лимона с цедрой

(можно апельсин с цедрой);

- вода (доводим его коктейль до приятной вам консистенции: кто-то любит погуще, кто-то — пожиже).

Всё это взбиваем в блендере с S-образным ножом, добавляя воду.

Главное правило при составлении таких коктейлей — это баланс пяти вкусов: сладкого, терпкого, кислого, солёного и горького.

Мне очень понравился молотый кунжут в этом варианте, он придал напитку приятную «молочную ореховость».

Польза зелёных коктейлей.

1. Молекула хлорофилла, содержащаяся в зелени, очень близка по строению молекуле гемоглобина, поэтому зелёные коктейли обогащают кровь кислородом, очищают её.

2. В зелени, особенно в дикоросах типа сныти, крапивы и лебеды, очень много легкоусвояемого растительного белка и множество микро- и макроэлементов, которые не содержатся в огород-

ных растениях (в природе всё гармонично!).

3. Ну и это просто вкусно, малокалорийно (всё, конечно, зависит от составляющих) и... питательно! Если добавить в напиток ещё и пыльцу с пергой, то у вас получится, как пишет Вадим Зеланд, настоящий живой «йогурт», богатый на всякие полезные...

Подруга мне рассказывала, что её знакомая с помощью таких коктейлей поставила на ноги своего отца, который перенёс инсульт. В интернете и книгах по этой теме вы найдёте много примеров исцеления людей от разных «бляк» именно благодаря зелёным коктейлям.

Не обязательно быть сыроедом, чтобы баловать себя такими полезными вкусностями. Достаточно просто уважать и любить своё тело.

Любите себя как частицу Мироздания!

У-Ра Солнцу и Земле, У-Ра Человеку!

**Олюшка Ш.**

<https://vk.com/berezkinyskazki>



**Д**ве новости для сыроедов. Хорошая и плохая. Хорошая. Срывы — это нормально. Не надо огорчаться, ругать себя, впадать в депрессию и бросать сыроедение. Надо давать телу то, что оно просит. Но не злоупотреблять. Поели, успокоились и опять сыроедим.

Плохая. Это может продолжаться бесконечно долго. В первую очередь для людей старших возрастов.

Коротко о себе. С 1995 года начала чистить кишечник, а потом печень «по Малахову» и перешла на раздельное питание. С 2003 года — вегетарианство, с 2006 — сыромоедение, с 2013 (с 58 лет) нахожусь в процессе перехода к жизни без еды на свежевыжатых соках. 21 год наблюдений за собственным телом и особенно последние три года позволили сделать два вышеизложенных вывода.

А теперь поясню.

Еда, питание — своего рода диверсия против человечества. Зависимым человеком легко управлять. Голодным — легко манипулировать. Бог с ним, с заговором. Есть и другая версия: если бы всегда был день, как бы мы знали, что бывает ночь?

Человек — сущность прежде всего духовная. Душа — вечная его составляющая. А тело — временная часть, своего рода инструмент для решения задачи, поставленной тонким телом человека перед самим собой. Этот инструмент служит так и столько, как и сколько определяет его хозяин — тонкое тело человека — душа, дух.

Неедение — не подвиг, не отказ от еды, а нормальное функционирование организма, свободного от инородных, не присущих телу от рождения шлаков. Зашлакованное тело, не получающее еды, погибнет не от голода, а от



## О еде

шлаков, ибо без помощи не в состоянии освободить себя от них.

Никакой еды нет. Это мусор, который засоряет организм. В такой же степени, как утверждение: «Все болезни от нервов», имеет право на существование утверждение: «Все болезни от еды». Именно еда укорачивает срок жизни физического тела человека.

С первых порций так называемой еды организм умудряется выводить всё съеденное. С годами это становится всё труднее, еды становится всё больше, очистительный ресурс — меньше. В результате продукты расщепления пищи расталкиваются по всем

возможным местам: кости, ткани, органы (печень, почки, поджелудочная и пр.), межклеточные пространства. Чем больше шлаков, тем больше болезней.

Свежевыжатые соки сначала очищают тонкий и толстый кишечник практически в физическом смысле этого слова, то есть выталкивают из него всё ему не свойственное от природы, а потом начинают вымывать шлаки из тканей и органов. Разные соки вымывают разные группы шлаков.

Все подробности перехода к жизни без еды в блоге [indirabakieva.blogspot.ru](http://indirabakieva.blogspot.ru), где публикуется дневник.

Со временем (а я пью соки уже четвёртый год) залежи размываются и становятся рыхлыми. Именно тогда, когда очередная группа шлаков готовится на выход, тело требует этой еды, например, мяса. Человек съедает его, организм переваривает и начинает расталкивать продукты расщепления по привычным местам. Молекулы начинают пристраиваться, а там всё непрочно, рыхло. Происходит обрушение старых залежей. Вот почему происходят срывы. Тело хочет почиститься.

Как происходило зашлаковывание? Чужеродные молекулы начинают пристраиваться на клет-

ках. Молекула за молекулой, молекула за молекулой... Естественные, присущие от природы организму клетки теснятся, ткани раздвигаются, нервные окончания зажимаются, мелкие кровеносные и лимфатические сосуды тоже. Защемление нервов приносит боль, защемление сосудов — плохое кровоснабжение. Последствия самые разнообразные: от постоянных хронических болей до постоянных холодных конечностей (ног и рук), онемения, образования песка, камней и патогенных микроорганизмов, провоцирующих возникновение опухолей, кист, раковых клеток.

Расшлаковывание происходит в обратном порядке. Родные клетки тканей, нервные окончания, сосуды получают свободу, образуется некая пустота. Пока они восстановят свою нормальную форму и естественное положение, человек испытывает боль, очень похожую на ту, когда происходило зашлаковывание. Ради здоровья можно потерпеть.

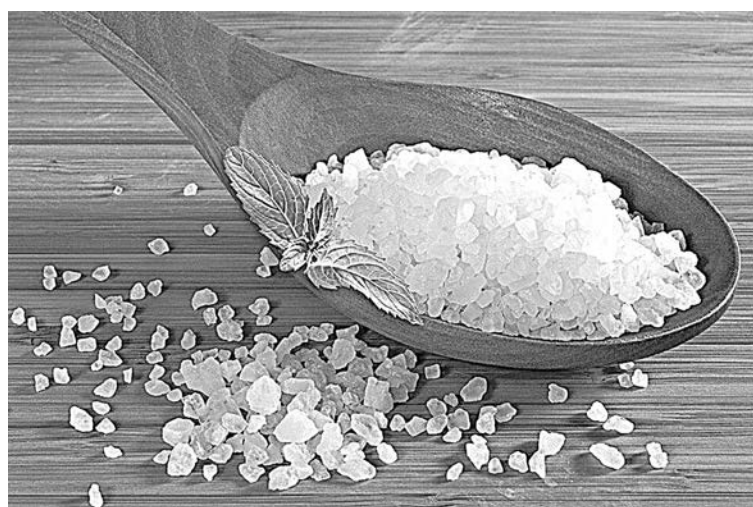
К сожалению, на сыроедении очищение идёт медленно. Впервые, мало кто из сыроедов ставит телу задачу почиститься. Еда воспринимается как что-то необходимое, а сыроедение — просто как другой вариант еды. Очищение происходит автоматически, не осознанно. В процессе не участвует вся триада: тонкое тело, ум, физическое тело.

Во-вторых. В сырых овощах и фруктах соки есть, но мало. Можно утолить голод, съев четыре апельсина. А что будет, если выпить полтора литра апельсинового сока за раз? А если три раза в день? И не только апельсиновый? И так три месяца? Во-о-от... Не знаете. Поэтому я и написала вышеизложенное, что прошла через это.

Всех благ!

С уважением **Индира БАКИЕВА**,  
г. Екатеринбург.

## Влияние соли на организм



**В**се слышали о том, что соль задерживает воду в организме. Попав с кровью в ткани организма, соль вызывает их припухание. На микроуровне кристаллы соли обжигают нервные окончания тканей, и защитная реакция организма на это — усиленное нагнетание жидкости в ткани, чтобы быстрее вывести реагент. Отсюда вывод: соль — ядовитое вещество.

Но лимфосистема (канализация организма) у многих заилена, поэтому долго сходят припухлости. Вспухая, ткани сдавливают кровеносные сосуды, затрудняя прохождение крови; люди говорят — поднялось давление и замеряют его тонометром. Кожа

портится от постоянного натяжения и стягивания тканей, образуются морщины. Лицо становится припухшим (округлым), утяжелённая излишней жидкостью кожа под силой тяжести натягивается вниз, образуя второй-третий подбородок, а на макушке, наоборот, кожа натягивается, вследствие чего выпадают волосы.

Люди, употребляя соль, утром просыпаются с припухшим лицом. К полудню или к вечеру припухлость сходит, так как под действием силы тяжести большая часть солёной, а значит, тяжёлой крови стекает в нижний круг кровообращения, и появляется «усталость ног», которую можно убрать, если временно приподнять ноги выше тела. При длительном горизон-

тальном положении лицо опять припухает.

Убрав солёное из рациона, можно вскоре ощутить неудовлетворение вроде наркотических ломок, будет сильно хотеться всяких разных блюд, содержащих соль. Ломки проходят через 6–7 дней. Если вывести всю соль, получим отличную активность и выносливость.

Если соль так вредна для здоровья, почему же она так широко используется? Из-за привычки, укоренившейся тысячелетиями. Но эта привычка основана на неправильном представлении, что тело якобы нуждается в ней. Многие народы, например эскимосы, не употребляют соль и никогда не чувствуют её отсутствие.

Сильнее всего от соли страдают почки. Так что если у вас какие-то проблемы с почками, то вам срочно нужно отказаться от употребления соли в пище. При употреблении большого количества соли излишек её откладывается в разных частях организма, особенно в ступнях. Организм старается разбавить его скоплением воды, ступни и лодыжки опухают, становятся болезненными. Соль вредна также для сердца.

Существует миф о том, что животные ищут «солёные залежи», чтобы лизнуть эту почву. Оказывается, что в этих «залежах» не содержится хлоридная соль, отсутствует натрий, но в изобилии мно-

гие другие минеральные органические соединения и питательные вещества.

Коровам дают соль, чтобы они больше пили воды, но в результате в молоке оказывается высокое содержание соли.

Организму нужен натуральный, органический натрий, но не столовая соль, являющаяся веществом неорганическим. Натуральный натрий, который природа заготавливает в органической форме, можно получить из свёклы, моркови и другой растительной пищи.

### Чем можно заменить соль

**1. Морская капуста.** Причём именно сухая морская капуста самая полезная. Размельчённую морскую капусту можно добавлять в блюда вместо соли.

В морской капусте содержится много полезных витаминов и прежде всего йода. Ни в одном растении нет такого количества йода.

Морская капуста

- препятствует развитию атеросклероза сосудов, быстрой свёртываемости крови и образованию тромбов. Благодаря йоду холестерин не откладывается на стенках сосудов;

- лучшее профилактическое и лечебное средство при йододефиците и заболеваниях щитовидной железы;

- укрепляет и активизирует все иммунные реакции организма;
- нормализуют обменные процессы, регулирует водно-солевой баланс;

- снимает отёки и раздражение, способствует заживлению ран и ожогов.

Морскую капусту употребляют не только в пищу, но и включают в состав многих косметических средств, поливитаминов и биологически активных добавок.

### 2. Органическая соль из сельдерея

Сельдерей — уникальный овощ с богатейшим химическим составом и широчайшим спектром лечебных свойств. Черешковый сельдерей при нулевой калорийности содержит огромное количество органического натрия, отчего имеет солоноватый вкус и служит замечательной полезной заменой соли в салатах. Сделать сухую соль из стеблей сельдерея можно легко самим. Для этого нужно порезать черешки сельдерея на кусочки и высушить на листах дегидрататора до хруста. Хранить в стеклянной банке и молоть в кофемолке по мере необходимости.

### 3. Чеснок.

Для тех, кто боится неприятного запаха, можно использовать его в сушёном виде или в виде порошка.

### 4. Использовать приправы вместо соли и сок лимона.

После отказа от привычной соли первое время будет ощущаться её нехватка. Надо просто дать организму возможность привыкнуть обходиться без соли.

<https://vk.com/fruitarianism>



**Р**ешение воспитывать детей на дому непопулярно. Немногие найдут в себе силы проводить с ребёнком 24 часа и семь дней в неделю, даже если ваш ребёнок — ангел во плоти. А уж если детей несколько и они начинают капризничать, болеть и драться, почти любому родителю к концу дня хочется выть и лезть на стены. Но важно понимать, что дошкольное детство — неповторимый шанс выстроить надёжные и гармоничные отношения с ребёнком.

Я почти всегда со своими детьми. Их у меня двое: старшему недавно исполнилось семь, младшей — три с половиной, и они ни дня не ходили в детский садик. Услугами няни тоже не пользуюсь, а бабушки живут довольно далеко и заглядывают в основном на выходные. Я не жалею, а скорее, наоборот, очень этим довольна. И вот почему здорово быть рядом со своими детьми-дошкольниками.

### 1. Мы учимся жить вместе

До рождения детей я представляла их так, как показывают в рекламе печенья. Ребёнок должен быть улыбочивым, в меру нарядным и поддерживать интересный разговор о чудесах природы, когда его позовут из своей комнаты.

Лишь после рождения детей обнаружила, что у них свои представления о прекрасном. С этими новыми людьми надо знакомиться, учиться их понимать. Надо расшифровывать, что они имеют в виду, когда второй час ноют, как неисправная сигнализация; что хотят сказать, когда пытаются открутить тебе мочку уха, когда бойкотируют дневной сон. И, как ни крути, надо самой рассказывать о чудесах природы. Процесс обоюдный: мы много времени проводим вместе, и дети прекрасно понимают, что, если у меня брови поползли к переносице, лучше диалог не продолжать.

### 2. Саморазвитие родителя

С появлением детей поняла, что, несмотря на университетское образование и неплохие результаты в беге на короткое расстояние, моё мастерство ухода за детьми и общения с ними равно нулю. Мне нужна была мощная прокачка. Я села за книги и одновременно стала наблюдать за детьми, учиться их понимать. Это бездна для саморазвития: ты растешь в себе выдержку, терпение, принятие, появляются новые познания в психологии, когнитивистике, до-моводстве, наконец.

Уверена: ни одна самая успешная карьера не дала бы мне так много в плане осознания своих «внутренних демонов» и развития новых областей мозга.

И не думаю, что так получилось бы, если бы дети большую часть светового дня находились в дошкольном учреждении. В этом случае я вообще не знала бы, что делать, когда они бросаются песком друг в друга. Кроме того, есть некий вызов: если мне трудно со своим собственным ребёнком и поэтому сдаю его другим людям, тогда что я вообще за человек? С кем мне тогда должно быть не трудно? Это поле для работы над собой.

### 3. Хочу видеть, как они растут

Оказывается, детство — увлекательнейшее приключение человека. У детей есть возраст упор-



**Восемь веских аргументов отказаться от помощи нянь, бабушек и воспитательниц**

# Почему мои дети не ходят в детский сад

ства и невыносимых кризисов, скачки в развитии и откаты назад, фантастические прорывы в познании мира и моменты затишья. Каждый день узнаю что-то новое о них. И я не хотела бы услышать от воспитательницы (которая, скорее всего, забудет мне это сказать), какие новые слова узнал сегодня мой ребёнок и как он смог эти слова применить в перепалке с товарищем.

### 4. Детям важна привязанность

Обнаружила это в процессе изучения психологии. Садик с двадцатью детьми и одной воспитательницей — вовсе не лучшее место для развития. Ребёнку нужен рядом близкий взрослый, только тогда младший может спокойно и основательно осваивать окружающий мир. Об этом, например, замечательно и доступно написано в книге психолога Людмилы Петрановской «Тайная опора. Привязанность в жизни ребёнка».

В основе хорошего поведения лежит вовсе не модная развивающая методика и не тот факт, что ваш садик оборудован бассейном, а глубокая и надёжная привязанность к значимому взрослому. То есть либо малыш привязан к воспитательнице, и у неё достаточно времени и сил работать для него маяком и безопасной гаванью, либо у него нет к ней привязанности, и тогда те часы, которые он отбывает в саду, превращаются для него в тоску по маме. Попробуйте увлечься игрой в домики, если вы в тревоге и напряжении ждёте кого-то в аэропорту, а самолет всё не лётит.

Состояние у детей, которым не повезло с воспитателем в саду, примерно такое.

Сами детки, посещающие сады, красноречиво дают понять, чего бы им больше всего хотелось. Рёв и скрежет зубов во время «адаптации» к саду у двухлеток, по-моему, легко расшифровываются. Мой сын, например, как-то пробовал в три года провести в развивающем центре пару часов с милыми педагогами, но большую часть этого времени он стоял, прижавшись носом к оконному стеклу, говоря: «Тут у вас без мамы скучно».

### 5. Хочу, чтобы они развивали индивидуальность

Вообще эта садовая манера водить детей строем, расставлять по росту и выгуливать на площадке, окружённой в целях безопасности забором, сильно раздражает. Родители изо всех сил пытаются выудить из ребёнка ростки креативности, а тут — на тебе! — все должны рисовать одинаковое солнышко. «Нет, Петя, лучи у солнышка не синего цвета, а жёлтенькие!» Друзья, у нас же постмодерн, какие жёлтенькие лучики? Пусть рисует как хочет.

В этом возрасте уверенность в себе и «проба пера» гораздо важнее, чем сходство рисованных солнышек с реальным светилем.

Я очень рада, что у меня есть возможность смотреть на ребёнка и понимать, что сегодня он готов полдня возиться с деталями конструктора и рисовать вовсе не хочет, а завтра решил устроить концерт, используя в качестве барабанов кастрюли, а я ему подыграю на ложках. В общем, мне хочет-

ся, чтобы они могли слушать себя и искать творчество внутри, а не срисовывать у Маши по команде.

### 6. Дети умеют себя занимать

Людам, которые не бьют баклуши, приходится чем-то занимать детей, особенно если на работе наступает полный дедлайн. Усадить детей перед телевизором — это поражение. Да-да, в саду есть расписание, и они всё время заняты: прогулка, полдник, развивающее занятие с вырезанием треугольников. Но в этом тоже минус. Человек всё время под прессом той деятельности, которую ему навешивают сверху. Дома расписание гораздо менее точное, иногда из него известно только, что в девять вечера самые юные отправятся спать.

Мой способ — дать ребятам возможность поскучать и выбрать подходящее занятие. С радостью замечаю, что получается неплохо. Несмотря на то, что дети очень разные, они научились договариваться и совместно играть, а если старший погружается в чтение, маленькая Дина увлечённо играет с куклами и в разбойников. Не уверена, что в садиках кому-то предоставляют возможность пару часов посидеть в тишине и почитать «Старика Хоттабыча».

### 7. Я для них больший авторитет, чем воспитатель или няня

Это нагружает ответственностью. Нельзя сказать: «Дочь, вот расскажу Марье Степановне, что ты плохо вела себя в трамвае, она будет ругаться!» Нет ника-

кого верховного педагога, перед которым я превращалась бы в маленькую девочку и спрашивала, какой марки пластилин мне нужно купить к понедельнику. Когда ты решаешь сам, как образовывать детей, приходится обосновывать многие вещи самой себе, а заодно и детям, и они мне верят хотя бы потому, что так работает привязанность.

Они верят, что слушать Моцарта — хорошо, и то, что мы читаем по вечерам эпос, а не Агнию Барто, — тоже хорошо. А логические задачи для развития мозга — вообще замечательно... Как раз дошкольное детство — умопомрачительный шанс выстроить надёжные гармоничные отношения с ребёнком и сказать ему что-то, чему он безоговорочно поверит. В другом возрасте это всё будет работать иначе.

### 8. Качественно проведённое время

В том мире, в котором мы живём, главный ресурс — не деньги, а время жизни. Мне жалко часов, которые я трачу безтолково, когда не вместе с семьёй. Отнимать маленьких детей у родителей — это изобретение индустриального времени, когда надо было всех поставить к станку. Сейчас существуют семейные коворкинги, куда ты приходишь работать, а твой ребёнок в это время в соседней комнате играет с другими детьми, но он в любой момент может прибежать, обнять тебя, посидеть на коленях, поделиться

поделкой и умчаться дальше к свершениям. Делать в работе перерыв, чтобы погладить по голове свою трёхлетку, — это лучше, чем офисный перекур или совещание, на котором вы всё равно не успеете выспаться.

### О трудностях

Решение «сидеть дома» с дошкольниками (на самом деле дети стимулируют водить их в музеи и парки) непопулярно. В два-три года, когда большинству товарищей приходит повестка в детсад, на тех родителей, кто сказал садикам: «Нет, спасибо!», валится целая куча наставлений, стереотипов, страхов и прочей ерунды. А вдруг он будет необщительным? А вдруг он не научится шнурки завязывать? А ему дома не скучно? А вдруг он не узнает трудностей жизни?

Неясно только, почему жизненные трудности должны выглядеть как лицо воспитательницы учреждения? Но это же моя задача: обеспечить общение, показать мир, сделать так, чтобы ребёнок овладел ножницами и шнурками, чтобы умел находить себе занятие и предмет для изучения. Почему за то, что я не могу решить свои задачи, должен расплачиваться ребёнок?

Дети капризничают, болеют, дерутся (о нет!) и проливают суп, чтобы купать там пупсиков. Бывает, что многого не успеваешь и есть только одно желание, чтобы сейчас же стало тихо...

Но ни на одном пути не обещают розовых единорогов, это нормально. Нужно просто пойти и вытереть этот несчастный суп...

**Инна ПРИБОРА.**

<https://vk.com/ekoduh>

# Уверенный в себе человек всегда добивается успеха в жизни

Ведущая рубрики Универсальной Родительской Академии (УРА) Алёна Амелина на страницах газеты будет освещать темы домашнего и семейного образования; проблемы взрослой и детской психологии; темы развития и воспитания детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста; разбирать сложности подросткового возраста и многое другое по авторским разработкам, которые многим помогут решить проблемы и достичь поставленных целей.

Читатели могут задавать вопросы команде УРА и присылать их на почту [amelinaalena@mail.ru](mailto:amelinaalena@mail.ru).

Тема для каждого номера газеты будет выбираться по принципу, что волнует большинство или что более злободневно.

Редакция «РЗ».

*Успех зависит от того,  
Насколько ты в себе уверен.  
Стремись ль*

*всё вокруг познать?  
Что в жизни сделать  
ты намерен?*

*Шагаешь смело ты вперёд  
Или дрожишь у каждой цели?  
Не важно, что ждёт впереди —  
Крутые горы или мели.  
Ты, главное, — иди смелей,  
Сумей в Пути не возгордиться,  
Сумей и духом не упасть,  
Коль поражение случится.  
Ведь всё дано уроком нам —  
Судьбы удары и везенье,  
Вся Жизнь — игра, подумай сам,  
Играй же смело, без сомненья.  
Но твёрдо нужно понимать:  
Чтоб со своей Тропы не сбиться,  
Друг другу нужно помогать,  
Чтоб многого в Пути добиться.*  
Алёна Амелина.

Вспомните, как в детстве ваши родители объясняли вам буквально «на пальцах» то, что было вам непонятно. Они старались подобрать для этого подходящие именно вам слова и образы. Теперь это приходится делать вам с вашими детьми.

Но порой у родителей по разным причинам не хватает терпения или воображения, чтобы объяснить ребёнку непонятные, на его взгляд, вещи. Вы пробуете объяснить раз, другой и третий, но он всё никак не понимает. Некоторые родители начинают «взрываться»: «Да как же ты не понимаешь? Тут же всё предельно просто! Тут даже думать не надо». Это для вас уже теперь просто с высоты вашего возраста и ваших знаний. Для него же то, что для вас мелочи жизни по сравнению с «мировой революцией», может казаться глобальной катастрофой. И это на самом деле так.

Ребёнку часто кажется, что огромный Мир зlobен и страшен, что всё и все настроены против него и ему некуда спрятаться, некому защитить его. Но ведь это неправда. Есть те, кто его любит, несмотря ни на что, просто так.

В любой сложной для ребёнка ситуации нужно дать ему почувствовать, что он не один, что всегда есть рядом любящие его люди, которые готовы броситься на любого «монстра», пугающего ребёнка, и победить его. Когда ребёнок чувствует свою защищённость, он растёт намного более уверенным в себе, а заодно на вашем примере учится побеждать всяких попадающихся на жизненном пути страшилок. Малышу всегда нужны наша поддержка, одобрение, ласка, но и строгость, и справедливость тоже необходимы.

Ребёнка обязательно нужно хвалить и поощрять, но не без повода, а тогда, когда этого требует ситуация. Что-то не получается, ребёнок нервничает из-за этого — поддержите его, убедите, что не всегда всё получается с первого раза, и это нормально. И чтобы чему-то научиться, нужны терпение, трудолюбие и огромное желание, чтобы всё получилось наилучшим образом. Просто нужно этому научиться.

Каждый человек сначала учится ползать, затем ходить, прыгать и бегать и уж потом может стать спортсменом или мастером.

Может быть, ребёнку будет достаточно ваших подбадривающих слов, а может, ему нужно немного помочь, подсказать или показать, как это делается.

Возможно, у него что-то не получается только потому, что он не знает пока, как это сделать. Когда ребёнок понимает, что к чему, он начинает быстрее и радостнее ориентироваться в ситуации и продвигается дальше.

Многие дети, если им не показать и не доказать, что то, с чем они столкнулись, — это не проблема, а маленькая проблемка, они начинают истерить, кидаться вещами, крушить всё, что попадает на них на пути. Это первый признак того, что ребёнку нужна ПОСТОЯННАЯ поддержка на какой-то период времени. И не думайте, что так поступают только дети. Я встречала многих взрослых, ведущих себя аналогично. Такое поведение свойственно людям, когда они в тупике, не могут понять, как со всем этим справиться, а помочь некому. Такая ситуация загоняет человека в угол.

Нужно помнить только одно в таких случаях: «Если тебя загнали в угол, карабкайся наверх!» Нужно спрятать свою гордыню куда подальше и пойти за помощью. Наверняка найдётся тот человек, который подскажет и поможет, и проблема быстро отвалится. Это сохранит ваше время и ваши нервы.

Однако дети часто поступают иначе не из-за гордыни, а из-за максимализма, ко-



торый им всем свойствен. Им кажется, что они всемогущи. Они берутся за дело, а когда оно вдруг не получается, начинается ураган страстей. Они хотят по принципу «Я сам», а это не всегда выходит. Дети из-за этого быстро теряют уверенность в себе. Чтобы этого не допустить, вы должны, вовремя почувствовав надвигающуюся бурю, прийти на помощь делом, поддержкой или убеждением. Нужно сказать ребёнку: «Если у тебя что-то не будет получаться, ты всегда можешь обратиться за советом или за помощью к старшим, которые это уже знают и умеют. И не нужно бояться, что кто-то подумает, что ты глупый. Так может подумать только тот, кто сам не очень умный. Умный же человек прекрасно понимает, что ты в силу своего возраста ещё многого не знаешь».

Самый простой и лучший способ научить ребёнка не бояться начать делать что-то новое — это собственным примером показать, как это делается, и приобщить ребёнка к этому процессу в

качестве помощи, так как ещё одна пара рук никогда не помешает в деле. Нужно просто спросить: «Ты мог бы мне помочь справиться с этим делом? Вдвоём мы справимся намного быстрее, а значит, я быстрее освобожусь, чтобы с тобой позаниматься интересными для тебя делами». Или: «Мне бы не помешала сейчас помощь настоящего мастера или даже волшебника для выполнения этой непростой миссии. Ты не видел здесь кого-нибудь подходящего? А ты случаем не волшебник? А давай проверим!» Я более чем уверена, что ребёнок с удовольствием втянется в такую игру. Вы здесь ловите сразу нескольких зайцев. Во-первых, ребёнок будет с удовольствием, а не из-под палки помогать вам по хозяйству. Во-вторых, он будет учиться что-то делать, но вместе с вами. В-третьих, перестанет бояться делать новые шаги и осваивать что-то не только простое, но и сложное в жизни. В-четвёртых, глядя на то, как вы не пасуете перед трудностями, ребёнок научится быть целеустремлённым и доводить начатое дело до конца.

Чаще говорите ребёнку: «Я тебя очень люблю, поэтому ты всегда можешь рассчитывать на мою помощь. Ты у меня молодец, и у тебя обязательно всё получится. Я уверен(а) в тебе, поверь и ты в себя. Чтобы что-то получилось, нужно видеть цель, верить в себя и не замечать препятствий».

Я всегда говорила своим детям: «Спрашивайте, спрашивайте, спрашивайте. Я отвечаю на все ваши вопросы. Чем больше вопросов вы задаёте, тем умнее будете». Ни в коем случае нельзя отмахиваться от детей словами: «Отстань! Мне

некогда заниматься твоей ерундой. Когда вырастешь, всё узнаешь сам. Школа научит. Мне не до тебя, я в соцсетях, или смотрю сериал, или играю в Танчики или Герои и т. п.». Такой ответ абсолютно неприемлем. Так вы потеряете ребёнка как друга. Он перестанет вам доверять, перестанет вас уважать и запросто уйдёт в какую-нибудь свою виртуальную реальность, но жить так и не научится.

Ваша задача — научить его жить, героически преодолевать трудности, грамотно поддерживать его во всех его начинаниях, даже если он пытается найти приключения на свою «пятую точку». Вспомните себя в этом возрасте. Разве вы не искали приключений, не фантазировали, не боролись с монстрами и сказочными драконами по-настоящему, особенно когда читали книжку или смотре-

ли захватывающий фильм? Признайтесь себе честно, ведь это всё было, и вам тогда очень хотелось, чтобы ваши родители тоже поиграли с вами в ваши фантазии, чтобы они стали хоть на минутку беззаботными и жизнерадостными детьми, стали такими, как вы.

Постарайтесь стать для своих детей тем, кем хотели, чтобы стали для вас ваши родители, даже если этого на самом деле не было. Ваши дети мечтают о том же. Ведь «жизнь — игра, а люди в ней — актёры». Каждый играет свою роль. Так поставьте же с детьми отличный спектакль, срежиссировав его грамотно и по-доброму. Главное — не переборщить в сверхпомощи, чтобы ребёнок не сел вам на шею, но и не перехвалить без повода, чтобы он не зазнался. Всё должно быть в нужный момент и соизмеримо заслуге.

Когда дети растут и взрослеют, к ним нужно быть предельно внимательными, чтобы помочь раскрыть их таланты, вовремя, при необходимости, откорректировать Путь, поддержать, подбодрить, развеселить и убрать печальку, просто поговорить, поиграть... Важно проявлять интерес ко всему, к чему тянется ребёнок. Нельзя оставаться безучастным. Самая важная ценность в жизни ребёнка или подростка — это ваше живое и искреннее участие в его жизни, это ваше с ним общение. Он должен понимать, что, если даже весь Мир будет против него, он всегда найдёт поддержку у вас. Это очень спасает психику ребёнка от тяжёлых травм.

Научите его прислушиваться к чужому мнению, но не терять при этом своё, особенно, если он твёрдо уверен в своей правоте, ведь чужое мнение не всегда оказывается правильным и не всегда может совпадать с нашим. Чужое мнение — это субъективное мнение, но и совсем отбрасывать его не стоит, так как в нём может быть то рациональное зерно, которое человек порой не видит сам, глубоко закопавшись в своей проблеме. Иногда взгляд со стороны помогает лучше разглядеть свои проблемы и сделать правильные выводы.

То, что закладывается в детстве, становится прочным фундаментом на всю жизнь. И чем прочнее этот фундамент, тем крепче ваш ребёнок будет стоять на ногах и тем меньше шансов поколебать его уверенность в себе. Кем мы растём, тем и вырастаем. Если ребёнок рос трусливым котёнком, он может им и остаться, и это сломаёт ему всю жизнь. А если в детстве котёнку вложили в сердце благородство и уверенность льва, он вырастет благородным львом с добрым сердцем.

Будете сами уверены в себе, сможете заложить это в своём ребёнке на собственном примере, и тогда ребёнок вырастет целеустремлённым и успешным человеком.

**Алёна АМЕЛИНА,**

член Ассоциации творческих учителей России, поэтесса, руководитель Универсальной Родительской Академии, психолог, тренер по позитивному мышлению, автор образовательно-игровой методики преподавания «Смотри, Играй, Читай, Считаю, Слушай и Запоминай», педагог семейного образования.  
<https://vk.com/amelinaalena>.  
[amelinaalena@mail.ru](mailto:amelinaalena@mail.ru).



## Хватит заваливать ребёнка игрушками!

**И**грушки наряду с другими развивающими элементами участвуют в формировании будущего наших детей. Они позволяют им развиваться и познавать мир. Поэтому при выборе игрушек мудрые родители руководствуются не только соображениями пользы и веселья, но ещё и стараются не перегибать с количеством.

Меньшее количество игрушек • помогает детям мыслить творчески и подключать воображение;

• повышает уровень концентрации детей. Ребёнок меньше ценит игрушки, когда знает, что в случае чего есть ещё множество других вариантов;

• позволяет детям быстрее и успешнее устанавливать связи и межличностные отношения с другими детьми и взрослыми. Они учатся, разговаривая, отдавать и принимать;

• учит детей ценить то, что у них есть и заботиться об игрушках;

• вызывает больший интерес к чтению, писательству и искусству. Любовь к искусству, в свою очередь, научит видеть прекрасное в мире;

• делает детей изобретательнее, а изобретательность — дар с неограниченным потенциалом;

• уменьшает споры между детьми и взрослыми;

• учит детей настойчивости, упорству, терпению и решительности;

• позволяет детям расти менее эгоистичными;

• даёт детям возможность полюбить природу. Когда у ребёнка нет дома целой сокровищницы с игрушками, он больше склонен играть на улице и взаимодействовать с природой. Он также имеет большую тягу к спорту, что в итоге делает его здоровым и счастливым;

• помогает детям находить удовлетворение вне стен магазина игрушек. Истинное веселье и удовольствие от жизни не купить в магазине. Дети, которые убеждены, что всё их счастье сводится к неким покупкам, лишь переняли это заблуждение от своих родителей. Вместо этого детей нужно поощрять, чтобы они жили полноценной жизнью и находили радость в вещах, которые действительно имеют значение;

• учит детей чистоплотности.

Родители знают, что разбросанные игрушки постепенно могут привести к хаосу в доме. Чем меньше игрушек, тем меньше беспорядка, а это помогает содержать дом в чистоте и уюте.

## Воспитание благодарности

Как научить детей чувствовать ценность того, что есть

**Б**лагодарность — одна из базовых черт счастливого человека. Но как вырастить благодарного ребёнка в нашем материалистическом мире? Обычных просьб говорить «пожалуйста» и «спасибо» недостаточно. Благодарность — это способность ценить то, что у тебя есть. Для того, чтобы привить эту способность, следует регулярно повторять эти упражнения.

### Подарки этого дня

Ежедневно, не важно, в какой момент дня, садитесь рядом с ребёнком и перечисляйте вместе «дары» этого дня: моменты, события, впечатления, за которые вы благодарны. Это могут быть люди, игры, угощения — что угодно. Главное — научиться смотреть на то, что с нами происходит, как на подарок. Можно даже вести «Дневник благодарности».

### День добротворения

Это один день в месяце, когда вы и ваши дети делаете что-то полезное для других: уборку двора, сбор вещей для благотворительных организаций, покупку корма для собачьего питомника. Это поможет детям понять важность того, что приятно не только брать, но и отдавать. Это важный компонент благодарности.

### Ты помнишь...

Хорошие моменты нужно закрепить. Вспоминая приятные события дня, проговаривайте: «Ты помнишь, как тебе понравилось, когда...», «Как ты был рад, когда...», «Как ты был счастлив, когда...». И даже негативную ситуацию можно превратить в повод для благодарности, например, когда вы приготовили что-то, что ребёнок отказывается есть: «Как это здорово, что мы не заставляем тебя есть то, что тебе не нравится!»



### Ты — мой помощник!

Если детям говорить это, они будут чувствовать, что их ценят, и действительно будут помогать и стараться больше.

### Ты — заботливый

Частью способности быть благодарным является способность заботиться о других. Даже если ребёнок делает что-то рутинное: убирает свои игрушки или ставит свою тарелку после еды в мойку, скажите: «Вот какой ты заботливый!» Конечно, скажите ещё и «спасибо», но похвалить их и поддержать в детях мысль о том, что они внимательны, ответственные и заботливы, очень важно.

### Чем мы можем поделиться сегодня с другими?

То, что нам было давно известно, подтвердилось и научными исследованиями: маленькие дети счастливее, когда имеют возможность угощать и делиться с другими. Но больше радости им приносит тот подарок, который дарят им самим: сделанный собственными руками или купленный на сэкономленные деньги. На самом деле добрые слова тоже можно дарить. Можно поделиться угощением или игрушкой. Ваша задача

— следить, чтобы это происходило (осознанно) хотя бы раз в день.

### Нам так повезло!

В любой момент дня вспомните, как вам повезло: что осталось четыре дня до выходных, что на ногах удобные и красивые башмаки, что в кафе есть свободный столик и мороженое.

### Как здорово, правда?

Это упражнение похоже на предыдущее, но лучше иногда просто менять фразу для разнообразия. «Как здорово, когда вся семья пьёт чай вместе, правда?», или «Как здорово, что у нас есть время поваляться на диване, правда?» или «Как здорово, что мы можем делиться мыслями и идеями, правда?»

Счастье — это не результат получения нами чего-то, чего у нас нет, это признание ценности того, что у нас есть. Поверьте, дети, особенно маленькие, не видят, сколько ваших усилий стоят их комфорт и радостное детство. Но если вы будете регулярно упражняться с ними в том, чтобы замечать и ценить то, что они имеют, они обязательно научатся ценить ваш родительский труд и всё то, что их окружает.

<https://econet.ru>

## Как отучить ребёнка употреблять «НЕ ТЕ СЛОВА»

**У**сына в начальной школе в речи проскакивали матерные слова. Стало понятно: он привыкает именно к такому выражению мысли, несмотря на то, что у нас в семье такая речь была не принята.

Все сложные вопросы всегда решались за столом переговоров. Мы просто договорились, что дома не употребляем матерные слова. Казалось бы, что это нечестная игра и ребёнок приучается врать, делая вид, что дома он прилежный мальчик, а на улице его язык становится другим.

Нет, это не так.

Сына никогда нельзя было называть пай-мальчиком, притворяться он не умел с самого детства. Подобрать нужные слова и аргументы, мы договорились о новом правиле, которое прижилось. Со временем сын перестал материться не только дома, но и в речи с друзьями этот стиль изъяснения не применялся.

Казалось бы, что ему стоило делать вид и быть приличным?

У детей хорошее чутьё, и они на интуитивном уровне понимают преимущества лучше быть, чем казаться. Посудите сами: когда у человека есть два сообщества людей, где он должен разговаривать по-разному, какова его степень контроля обдумывания и выражения своих мыслей — лучше или хуже?

Конечно, лучше.

Нужно быть точным.

Ребёнок учится владеть собой, мыслями, эмоциями (энергией, осознанностью, своим животным началом).

Это великолепная практика умения говорить по-разному.

Это великолепный повод предоставить выбор своему ребёнку самому определиться, как он будет разговаривать с людьми и миром.

Эта практика владения собой принесёт пользу подрастающему чаду и в будущем.

В моём случае у сына мат совсем ушёл из речи. Выбор сыном был сделан в пользу обычного языка. Это прошло как-то гладко.

Даже иногда сомневалась, что это так. Когда прошёл подростковый возраст, спрашивала сына, часто ли он матерится.

Он удивлялся и говорил: «Ты же слышишь, как я разговариваю по телефону. Я что, ругаюсь? Нет. Так везде. А зачем иначе, когда я и так могу сказать».

Свобода выбора и контроль сделали своё дело.

Сомневаетесь, что у вас с ребёнком получится хороший разговор о правилах разговора дома? Тогда вот ещё один аргумент для вашего чада. На мой взгляд, он очень хорош.

Недавно одна знакомая рассказала: когда её средний сын вдруг произносит «не те слова», она ему напоминает: «Не забывай, плохие слова отпугивают ангелов».

Для мальчишки 3-го класса это серьёзный аргумент. В этом возрасте дети ангелам доверяют больше, чем Деду Морозу. Такое доверие возможно пронести через всю жизнь...



Важно не просто что-то запрещать ребёнку. Важно, чтобы ребёнок видел смысл (выгоду, пользу) в ограничении.

Попробуйте, у вас получится. Хорошие отношения с детьми складываются из мелочей. Каждая мелочь важна. Не упускайте возможность укрепить отношения со

своими детьми.

Дети уважают не только силу. Будьте мудры. От вас зависит, что они будут передавать дальше по вашему Роду, своим детям.

**Елена РОМАНОВА.**

<https://econet.ru>



Все женщины хотят быть красивыми, чтобы их любили мужчины. Это ясно. Неясно только, почему многие женщины, мечтая о честной любви, начинают с обмана.

**Я** вижу женщин, молодых и взрослых, каждую по-своему красивую, с изюминкой. Вижу, как они не принимают свою естественную притягательность и хотят стать ещё лучше, понимая красоту как-то очень по-своему. Накручивают причёски, закрашивают лица, оголяют ноги, тем самым обворовывая красоту, данную природой, и становясь блёклыми под ярким макияжем, стандартными, как безликие барби на Мисс Вселенная, привлекая таких же безликих кенов для стандартной короткой брачной игры, чтобы, как обычно, обмануться в конце.

**Не жди от Вселенной принципа, если не можешь быть принципом без обмана.**

Если лезешь из кожи вон, чтобы показать из себя модель, — поймашь такого же нарцисса, задержишь юбку — зацепишься колготками за сального сластолюбца, пойдёшь в ночной клуб на «мясной рынок» — сторгуешься задёшево с одноразовым охотником, будешь молодиться — усыновишь инфантильного мальчика, захочешь манипулировать — попадёшь на такого же хитреца или недотёпу и снова будешь рыдать в подушку, что мужики перевелись. **Не хитри, и мир не будет иронизировать в ответ.**

Обман — слишком резкое слово, за ним просто кроется страх показаться некрасивой. Вот вам подарок: **некрасивых женщин нет.** Я не встречал. Есть только те, кто пытается нас в этом убедить. Я некраси-



## Мужской взгляд на женское тело

вая, поэтому посмотри, как я раскрасила губы, ресницы, как углубила декольте и обнажила бедро. Больше во мне ничего нет, поэтому всё внимание на экран: на экране яркая реклама, а за экраном лишь провода и пыль.

Мой интерес к женщине никогда не пьётся с лица. Моё возбуждение не растёт из её фигуры, тем более оголённой. Это неинтересно, не вовремя и не к месту. Притяжение случается гораздо глубже, притягивает внутренний свет, источник которого ощущается где-то в женском животе.

**Мужчина влюбляется в естество, природу женщины, а лицо**

**и фигура вызывают восхищение уже после.**

Поэты, воспевающие тонкий стан, пухлые губы и длинные ресницы, просто описывают отражение этого света на теле женщины. Влюблённый мужчина будет воспевать равно и худобу, и полноту и сам будет удивляться, как рушатся его заранее выстроенные неживые образы красоты: надо же, я был уверен, что она не в моём вкусе.

**Самая красивая женщина для меня — беременная.** Ей не важно внешнее, её мысли внутри, в ребёнке, вся её жизнь направлена внутрь, она слушает себя, гладит живот, ступает медленно и так

трогательно-неуклюже. Она осознаёт дар и светится женственностью. Мужчины меняются в лице при виде беременных, становятся сильнее, благороднее. Это заметно и очень красиво.

Моя любимая часть женского тела — живот. Мягкий, чуть округлый, таинственный холмик, прячущий несметные сокровища. Отсюда начинается женщина, её сила, её притяжение. Не зря женские практики связаны с отпусанием напряжений в животе, с танцем живота, дыханием животом и так далее.

**Зрелая женщина создаёт поллярность и притягивает зрелую мужскую энергию.**

Мы, мужчины, не воспринимаем красоту только глазами. Это было бы слишком скучно. Мы сканируем каждое движение: поворот головы, походку, положение колен сидя, голос. Мы чувствуем грацию. Её нельзя скопировать, купить, научиться у моделей, которые, кстати, преуспели в манерности, но не в грации. Грация уникальна, ею одарена каждая женщина, но может быть заперта под жёстким животом, под горькими убеждениями.

Я сижу в кафе и наблюдаю за женщинами вокруг меня. Около сотни смазливых, дурнушек, хорошо и безвкусно одетых, в косметике и без, с писклявым или грудным голосом. Это просто кафе, все сидят с подружками и капучино. Они естественны. В Берлине вообще мало жеманства среди женщин. Останавливаю взгляд на любви, смазываю фокус, смотрю куда-то сквозь публичность, манерность, характер. **И вот появляется она: красивая женщина.** Я начинаю чувствовать её притягательность, её неповторимую ценность, мягкость и глубину. Я понимаю, что если видеть её так, то можно полюбить любую из них. **Чем меньше прячутся, тем легче полюбить.**

Женщине проще, чем мужчине: ей не надо кем-то становиться, ей достаточно просто быть, и она уже цельная, достоянная, красивая. Мужчины одноклеточные, но только на первый взгляд, мы клюём на то, что видим, но ценим совершенно другое. Мужчина всё равно найдёт, различит, расшифрует вашу красоту, если его не путать и не мешать. На каждую красоту найдётся любящий поклонник, поэт или принц, как хотите. Не стоит её показывать, выпячивать, искажать. **Достаточно просто быть.**

**Александр БАРАНОВ.**  
<https://econet.ru>

## Обращение к одиноким мужчинам, которым за 40...

С 9 по 12 июня в поселении Росток Ростовской области состоится экофестиваль позитивного творчества «Единение», на котором будет проходить «Слёт Родных сердец», включённый в общую разнообразную программу. Это и практика экотехнологий в строительстве, и яркая хороводно-игровая программа, встреча с любимыми исполнителями бардовской песни, множество мастер-классов на любые вкусы, «круглые столы» на наиболее интересные темы, неповторимая ярмарка и многое другое (подробнее: <https://vk.com/festivaledinenie>).

Мы будем очень рады всем, кто приедет! К сожалению, многие люди, которым за 40, редко ездят на такие мероприятия. «Там суета и одна молодёжь» — наверное, думают некоторые из них. Им трудно расстаться со своим Пространством Любви, в котором всё родное и слышны мысли Создателя... Я вас очень понимаю! Нашей семье и семьям многих моих друзей сложно выезжать из Рая. Но если цель настолько значима для вас, для Рода, для Бога, для будущего Земли, можно найти в себе силы...

Я всю жизнь смотрю с безконечной благодарностью на своего мужа, за то, что он меня нашёл! Он четыре года ездил по странам бывшего СССР с «Караваном Любви Солнечных Бардов» в поиске меня. Теперь его благодарят двое детей, а когда-то обнимут внуки!..

Приоткрою тайну: в нашем поселении живут необыкновенные девушки-богини разных возра-

стов. Думаю, таких нет не то что в городе, но и в других поселениях. Они абсолютно все ГЕРОИНИ! Силе Духа их нет равных! Сами строят поместье, при этом ещё и зарабатывают! Кто-то из них делает волшебные-красивые обережные вещи, кто-то проводит ярчайшие на всей Земле праздники. Кто-то своими руками за минуту может

снять боль, самую сильную из возможных... Кто-то слышит музыку, исходящую от растений, и знает всё о них. А кто-то обладает всеми этими и ещё многими другими талантами. Но они очень скромные и никуда из поместий не выезжают. И если бы я написала их имена, они мне этого бы не простили.

Верю, что есть на Земле мужчины, достойные их!

Прошу вас, приезжайте! Если вы совсем не любите участвовать в мероприятиях, ну хотя бы спросите у организаторов, кто из женщин поселения не замужем.

Каждый обязательно узнает свою женщину по свету глаз!

**Василиса НОВИКОВА.**

ППП Ростов, Ростовская область, Белокалитвинский район, хутор Дубовой.



## Семья —

это место, где человек воспитывает в себе лучшие качества

**В**се религии, все просветлённые мудрецы, да и просто искренние духовные искатели говорят, что есть только два Пути для развития души и счастливого существования в материальном мире: это монашество или семейная жизнь, третьего не дано.

Любой иной путь — это путь эгоизма и, следовательно, он ведёт к деградации на всех уровнях.

Любое общество будет быстро разрушено, если в нём отсутствует институт семьи. В первую очередь потому, что не рождаются и не воспитываются здоровые дети.

Семья — это место, где человек воспитывает в себе лучшие качества, где передаётся опыт поколений.

Почему нам стыдно в детстве совершить проступок? Потому что есть любимые родители, дедушки и т. д., перед которыми нам за него будет стыдно. Поэтому если мы по-настоящему любим своих родителей, жён, детей, то мы естественным образом станем чище и нравственней.

Многие говорят: «Семья — это тяжело, это одни ссоры». Именно такой образ семьи создала современная пропаганда. Ну, во-первых, если вы следу-

те определённым правилам, это совсем не так, во-вторых, трудности есть всегда и у всех в этом материальном мире.

Все передовые психологические исследования говорят о важности гармоничной семьи и о важности детского воспитания в полноценной семье, которое невозможно заменить ничем. Как невозможно ничем, никакими смесями полноценно заменить материнское молоко, так же и ребёнку невозможно ничем заменить его родителей.

Когда мы попадаем в ауру гармоничной семьи, на нас нисходит благодать.

Сейчас очень модно утверждение: зачем рожать нищету? Мол, детям нужно дать хорошие материальные условия: отдельную комнату, компьютер и т. д.

Любовь им нужно дать и побольше братиков и сестричек. Иначе все материальные «блага» сделают из них эгоистов и гордецов, которые начнут приносить страдания родителям и окружающим уже с детства.

Дети приносят счастье и богатство (если подходить к этому вопросу правильно), это принцип Вселенной.

**Раши БЛЕКТ.**  
[www.bleckt.com](http://www.bleckt.com)





# Насажждение идеалов

## Бунт и внутренняя честность

■ **Надежда Мухометова**

дер. Челябин, Пермский край  
nsmi@yandex.ru

Сейчас много проводится вебинаров, достаточно написано книг и статей по теме, какой должна быть настоящая Женщина, — большое информационное поле, мощный поток. Выработался определённый идеал Женщины.

Мне нравится этот «идеал». Я хотела бы быть такой «идеальной». Но поняла, что меня это тяготит (хотя этого не замечала). И причина — в отсутствии внутренней честности. То есть я беру знания, информацию, но не соотношу с тем, где и кто я сейчас. Представьте, что кто-то сейчас в 3-м классе, а ему показывают выпускника: сколько он уже знает, умеет, как выглядит, одевается, говорит и пр. Обнаружила, что пытаюсь этому соответствовать. Не делая вид, а именно соответствовать искренне, изнутри, потому что мне тоже хочется быть идеальной Женщиной! И я из 3-го класса взяла и перебежала в 11-й. Сажу, стараюсь изо всех сил быть такой же, как они! Долго ли я так протяну?!

Получается, настолько хочется соответствовать этому идеалу, что мы забыли, в каком находимся классе. Нужно задать себе вопросы: кто я? где я? какая я? каковы мои способности, потребности и желания? какая я настоящая? Ответы на эти вопросы и есть внутренняя честность.

Далее этот разрыв, разница между «Я настоящая» и «Я идеальная» начал давать напряжение. Он рос незаметно, но потом стал прорываться, чтобы обратить внимание на это несоответствие. Спасибо ему за это! Оказывается, не так уж и плохо, когда накопилось и прорывается. То есть идеалы, картинки настолько вошли в меня и встроились, как вирусы, как программы, что я перестала замечать, где я настоящая, где мои истинные потребности, а где желание соответствовать эталону. Произошли подмена, замещение, внедрение. Но любое искажение незамедлительно приводит к «нарушениям», дискомфорту (это может выражаться в отношениях и в здоровье, психосоматике). Это несоответствие — отличная возможность увидеть, что же внутри накопилось, и осознать причину.

Я хочу быть собой, и это намного важнее! И пусть у меня желания третьеклассницы, а не выпускницы. Пусть я хочу бегать и прыгать, носить штаны, а не длинные юбки! Я не хочу и не буду «заталкивать» свои желания, игнорируя их, потому что «выпускницы так себя не ведут...». Но я ещё не выпускница. Буду ей, но позже... Ведь это неправда по отношению к Себе, когда мы предаём Себя настоящую. А это чревато многими последствиями (проверено на себе и многих).

Существует утверждение, что Жена «должна следовать за Мужем». Да, должна. Только это 11-классница должна. Но если внутри нет ещё готовности (то есть если это не от сердца, а от

головы), если ещё не созрела, не стала выпускницей, то надо хотя бы себе честно сказать, что «да, я хочу идти за Мужем, но пока ещё не готова». Иначе получается, что опять следуем правилам, предавая себя, свою Природу. А потом ищем её... Получается, что требования к 11-класснице предъявляются ко всем классам! Как извне, так и мы сами себя нагоняем. Я должна быть с детьми такой-то, с Мужем такой-то, я должна... должна... должна...

Нет, не должна! Я должна быть честной к себе. Что я чувствую? Чего на самом деле хочу? Нужно отдавать себе отчёт: где я и где цель и каково расстояние между ними.

Это как в спортзале: кто-то уже имеет подготовку и может поднять вес в 100 кг. А у кого-то вообще нет никакой подготовки, и если он станет поднимать такой вес, то вряд ли это принесёт благо... Скорее всего, последствия будут неприятными. Так и мы: смотрим на образец, пытаемся «поднять вес в 100 кг». И не видим, что нам ещё надо походить в спортзал, потихоньку прокачивать мышцы, укреплять корсет, увеличивать нагрузку понемногу, по готовности, по силам. Поэтому в первую очередь нужно быть внимательной к себе, честной по отношению к себе, заботиться о себе.

Люблю приводить ещё такой пример. Мы не садимся на шпагат без предварительной растяжки. Увидели, узнали и сели — так не бывает. Только если от Природы даны способности. А мы потихоньку занимаемся и продвигаемся к цели. Если сразу сядем, не отдавая себе отчёта в том, хватаем ли подготовки, то можно и связки порвать. Так что я за безопасность.

Помните песню из «Электроника»: «Мы маленькие дети, нам хочется гулять!» Вот и я поняла, что хочу одеваться так, как мне нравится, а не так, как ДОЛЖНА одеваться «ведическая», «целомудренная» женщина. Слушать ту музыку, которая приносит мне радость. Не следовать за Мужем, когда это противоречит Мне, моему Я. «А я говорю вам: «Хватит! Устал я от этой обузы!»

Конечно, любые крайности недопустимы. Признать, что мы «маленькие дети» со своими потребностями, нужно. Но важно и не застревать в этом периоде, «возрасте», этапе развития.

Вспомнилась сказка о гадком утёнке. Гадкого утёнка никто не принимает. Всем нравятся только Лебеди. Однажды и я почувствовала себя таким подростком, которого только и учат, как жить, на каждом шагу. Вот посмотри на... (какой-нибудь пример), на Лебедя... Разве так себя ведут лебеди, жена, «ведическая» женщина? Как в детстве, когда тебя сравнивают с «подружкой» и говорят: «Вот посмотри, какая она умница...» (и дальше любой пример). Так и хочется сказать: пусть она и будет вашей дочкой... (или женой). Меня не принимают, постоянно сравнивают с «идеалом», попрекают или учат знаниями 11-классницы...

После такого осознания, ка-



жется, я стала понимать подростков и их Бунт. Их никто не принимает и не понимает в их переходном периоде. Они уже и не пушистые комочки (дети), которым многое прощается, но ещё и не Прекрасные Лебеди...

Получается, из одного лагеря (этапа жизни) вышли, а в другой лагерь «взрослых» ещё не вошли. Но ведь «подростковый» возраст, этот «гадкий утёнок», — это тоже этап Жизни, в котором проходят свои трансформации. Утёнку самому может быть тошно от того, что он и не такой милый, как «маленькие», и ещё не такой «взрослый», чтобы приняли. Он ещё не стал «выпускником», Прекрасным Лебедем, чтобы все приняли его, открыли сердца и больше «не клевали». Все хотят быть Прекрасными Лебедями, и мало кто делает поправку на «возраст».

Также увидела, что мало кто умеет поддерживать из состояния заботы. Мы вроде из хороших побуждений делаем замечания, но в итоге из состояния заботы о Другом или о Себе сваливаемся в «не терпимость». Поэтому интонации помогающих и поддерживающих переходят в категорию замечаний

и упреков. То есть в итоге не помогаем, а «клюём».

Вернусь немного к эталонам, идеалам. Плохо ли их иметь? Думаю, что нет. Наши идеалы — как маяки. Они светят нам, чтобы мы не сбились с пути. Они помогают проложить маршрут. Зная идеал или цель, зная себя, свои способности, возможности, уровень подготовки, легче подобрать программу обучения и тренировок — экологичную, без надрывов, позволяющую достичь Цели, поднять нужный вес, стать Прекрасным Лебедем.

Насаждают ли нам идеалы? Нет. Или да, пока мы не взяли ответственность. Ведь мы сами получили знания без фильтра. Это мы не соотнесли информацию (эталон) с текущим положением дел (в каком находимся классе).

Или другой пример. Все девочки хотят быть как мамы. Наряжаются в мамину одежду, туфли, надевают бусы. Но они поиграют, а потом снимают это «образ». А мы надели и ходим...

Итак, для себя поняла следующее.

1. Очень важна внутренняя честность. Это позволяет нахо-

диться на Своём Месте. Без внутренней честности даже благостные знания могут привести к болезням, нарушению отношений, то есть увести от Себя.

2. Оставаться Собой, быть честной к Себе помогают три вопроса: Что я сейчас чувствую? Чего на самом деле хочу? В каком ресурсе, поддержке, помощи нуждаюсь?

3. Нужно учиться говорить о своём внутреннем мире, учиться договариваться.

4. Важно проявлять заботу так, чтобы её могли принять. В форме замечаний её крайне сложно принять. (Когда не принимают, пытаются переделать, то помимо воли и сознания вступает в силу закон физики: сила действия равна силе противодействия).

5. Другие не принимают нас до тех пор, пока мы не принимаем Себя. Нужно принять Себя настоящую, утвердиться в этом, в своих границах. Тогда Вселенной незачем будет показывать «нарушения», так как их не будет. То есть мы сами нарушаем свои границы и предаём себя Настоящих.

6. В Жизни как в расстановках. Важно понимать, какие чувства в каждом вызывают те или иные слова, события. Важно это признать. Проговорить. Назвать вещи своими именами. И напряжение тает. Чудеса! Это же и есть внутренняя честность!

Решила написать об этом, так как увидела, что далеко не одна такая. И даже Учителя проходили это в своё время. Возможно, моя статья поможет и вам увидеть свои искажения, найти своё место, найти себя Настоящую!

Будем рады вашим откликам, осознаниям, примерам, комментариям.

В таких примерах проще увидеть себя. Иногда мы читаем теорию, но не соизмеряем её с собой. А через примеры можно соотнести теорию и не просто практику, а свою личную жизнь, как это проявляется в Жизни.

Цель данной статьи не столько показать, что бунт — это нормально, а обратить внимание, сознание на внутренний Мир. Ведь когда случаются бунт, революция или переворот? Когда одна часть «общества» (читай «Я») не согласна с другой. Недовольство растёт, и это выливается в бунт. Бунт — это не плохо. Видимо, иногда это единственный способ обратить внимание на «проблему». Просто важно осознать проблему и её причину, даже если причиной является то, что уводит нас от самих себя, от своей природы. В том числе знания извне, проглоченные без фильтров и поправок на Себя Настоящую.

Вспомнила, как дочка, когда ей не хватало слов и аргументов, просто кричит рыком, то есть выражает свой протест, недовольство, маленький бунт. Как-то раз дочурка выдала, что не желает быть как принцесса, а хочет быть такой-ой — и скорчила рожицу! Таким образом она сообщила, что ваши идеалы хороши, но я хочу быть ЖИВОЙ и НАСТОЯЩЕЙ. Чего и всем желаем.



— Неужели информационно можно воздействовать на генетику человека? Аж не верится!

— ...На Западе специально для русских были придуманы мантры генетического разрушения.

...Самые обыкновенные мамы, дружище. Те самые, которыми пользуемся мы, русские. Они, как ты знаешь, не известны другим народам. Почему, ты не задумывался?

— Признаться, нет.

— А ты сейчас возьми и подумай. Почему матерное слово распространено только у нас, на Руси? Мы что, сверх особенные? У других народов мантрических вибрационных ругательств нет, а у нас — пожалуйста, сколько угодно!

— Ты это серьёзно?

— Более чем. Мат — страшное оружие. Оно рушит генофонд человека под корень... Как это происходит? — глядя на мою удивлённую физиономию, сказал знаток русского мата. — Просто и эффективно. Ты должен знать, что каждое слово вызывает электромагнитные колебания. Одни колебания могут быть безвредны, но другие обрушиваются на ДНК человека подобно урагану. Наши русские мамы и являются такими вот словами-убийцами. Под воздействием исходящих от них электромагнитных высокочастотных колебаний ДНК начинает изгибаться, рваться на куски, мало того, в ДНК возникают генетические замены и перестановки. Отдельные гены меняются местами. Понятно, что возникают мутации, и они — отрицательные. К чему ведут эти сдвиги, ты, я думаю, догадываешься. В сознании любителя ругаться матом возникают низкочастотные программы. Человек становится крайне эгоистичным, раздражительным, злым. У него притупляются умственные способности. Ты наверняка замечал, что матом ругаются глупые, недалёкие люди.

— Но я был уверен: потому они и ругаются, что с головой не дружат.

— Запомни: тёмные, создавая для нас, русских, матерную брань, неплохо её обкатали на людях. И мы знаем их опыты. Они брали вполне нормальных людей и заставляли их некоторое время говорить на своеобразном, состоящем из сплосных матов сленге. И подопытные очень скоро превращались в полудиотов.

— Может, ты меня разыгрываешь? — посмотрел я на волхва.

— И не думал. Просто ты многого не знаешь. Матерная брань вызывает разрушения в хромосомах примерно так же, как радиоактивное облучение в 1000 рентген.

— Что-то невероятное!

— Не веришь? Тогда возьми и проведи эксперимент.

— Что ещё за эксперимент? Здесь, у тебя?

— Зачем? Когда вернёшься в жилуху, возьми да запиши на диктофон несколько матов и начни их воспроизводить какому-нибудь домашнему растению. Оно наверняка у тебя в доме есть.

— Ну и что дальше?

— Этот цветочек у тебя вскоре загниёт. Хорошо, если он один, а то погибнет и весь твой сад. И ты вместе с ним, если будешь долго слушать мантры разрушения и смерти.

— Ну и ну! — протянул я. — Оказывается даже мамы у нас не наши.

— А ты хотел, чтобы они были русскими? — засмеялся специалист по матерщине. — Нашими они только зовутся. На самом деле их изобрели в XV веке... Распространились же они посредством

нашего недалёкого купечества. Первыми матерной бранью стали баловаться купцы, потом эстафету перехватили городские низы. В среду землепашцев мат пришёл только в XVIII веке, да и то далеко не везде. Например, в Сибири он вообще не был распространён. Здесь долгое время считалось, что материться грешно. С одной стороны, ругаться матом не давали старообрядцы, с другой — шаманы и живущие в лесах волхвы...

— ...Ты должен знать, что язык является производным ментального поля, следовательно, он связан с организацией мозга человека. Сложный язык не может принадлежать в биологическом плане примитивному этносу. Психотип строит язык, а не наоборот. А если высокоорганизованному в психическом плане этносу навязать чужой примитивный язык, как ты думаешь, чем это кончится?

тий южнорусский диалект просто исчезнет. Украинцы же будут говорить на том «смешай господи», что им сейчас навязывают. Другая речь — полбеда, беда в том, что будет изменён посредством примитивной лексики генокод целого этноса. На Украине будет истреблена русская открытая и чистая душа народа. Вот в чём ужас!..

— ...А знаешь, почему немцев звали именно так? Заметь, и на германском наречии, и на славянском это слово звучит одинаково.

— Наверное, от слова «немые»? — высказал я предположение.

— Не умеющие говорить! Какие народы не знали членораздельной речи? Давай, вспоминай!

— Наверное, очень близкие к неандертальцам или сами неандертальцы. Как считают современные учёные, у них отсутствовал речевой аппарат.

но и временную. Это легко доказать на множестве примеров. Например, возьмём названия жилища. Что приходит в голову? Конечно, дом. Что означает это слово? Настоящее время. Если сказать в прошедшем, то надо добавить слово «был». А если взять слово «хибара»? Одно слово, но оно указывает на дом-развалюху. Значит, на временной вектор. Был когда-то дом или домик, прошло время, и получилась хибара. Но это звуковые частоты, взятые на слух. В электромагнитном поле картина иная. Там не только прошлое и настоящее, но и будущее, и всё это легко воспринимается нашим подсознанием. Кстати, подсознание как раз и работает в четвёртом измерении. Это его поле деятельности. Понял, о чём я тебе говорю?

— Не совсем.

— Тогда слушай дальше. Ты должен осознать, что генетика че-

телось услышать другое. Ведь тут всё яснее некуда: посредством замены языка у психически высокоорганизованного этноса на более примитивный происходит слом генетического аппарата. Следовательно, начинается дегенеративный процесс...

И тут только до меня дошло, что хочет от меня старый.

— Уж не хочешь ли ты мне внушить, что все представители романской языковой семьи и германской являются по сравнению с нами, русскими, в какой-то степени дегенератами?

— Наконец-то до тебя докатило! — засмеялся дедушка. — Но заметь, мы их таковыми не считаем. Они нас — да! Мы у них — и варвары, и язычники, и дикари, и вообще азиаты... На что это указывает? На то, что дегенератами и варварами являются как раз они, а не мы. Есть один психологи-

## И нам дано предугадать, как слово наше отзовется

### Воздействие языка на генетику

— Навязанный высокоорганизованному этносу примитивный язык опустит коллективное сознание этноса.

— Знаешь, почему? Потому что язык своими частотами, а точнее, электромагнитными колебаниями мощно воздействует на генные структуры ДНК. Здесь тот же самый случай, что и с матами. Но если мамы являются специально созданными мантрами, то с чужеродным языком несколько проще. Он влияет на ДНК, не разрушая, а переставляя местами его генные структуры, что естественно отражается на психике человека в целом. Если страдает индивидуум, то сам понимаешь, что происходит с коллективным сознанием этноса. Оно опускается. Понятно, что для этого надо полностью забыть свой язык и перейти на тот, который тебе был подсунут.

— Неужели нечто подобное у нас было?

— А ты будто не знаешь. Было и имеет место в наше время.

— В наше время? — открыл я рот.

— Да, например, на той же Украине. Что там происходит? Сейчас там создаётся, точнее, выдумывается новый язык. В этом направлении на Украине работает целый институт и несколько институтов за рубежом. Выдумываются новые слова, выражения, новая грамматика. Понятно, что всё это намного примитивнее того русского диалекта, на котором говорят на Украине. Надо уметь отличать язык от диалекта. Если у языка несколько диалектов или ветвей, по сути, это всё равно один язык. Потому что говорящий на одном диалекте легко поймёт говорящего на другом.

Помнишь знаменитые выступления Тарапуньки и Штепселя? Штепсель говорил по-русски, а Тарапунька — по-украински. И что? Они без труда понимали друг друга, и весь СССР их хорошо понимал. Сейчас же южнорусский диалект назван особым украинским языком. Мало того, новоиспечённый язык уничтожают, заменяя его искусственным. Если так дело пойдёт и дальше, то через пару столе-

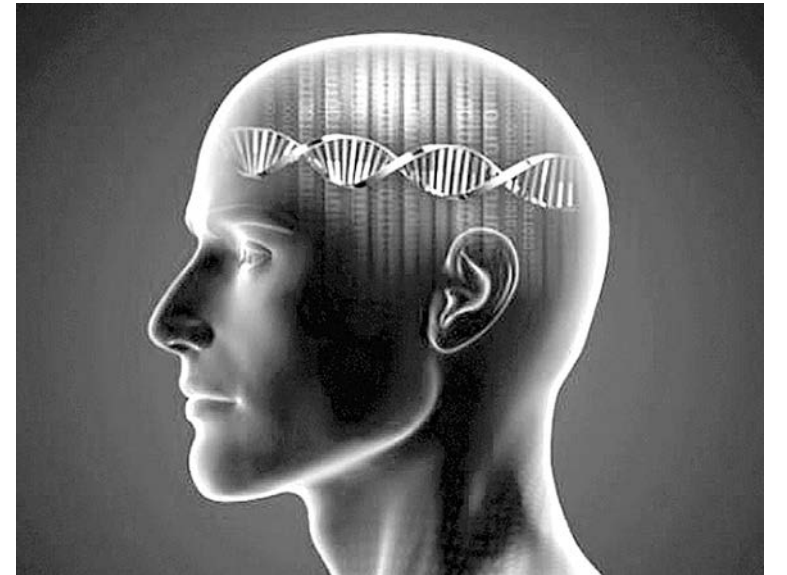
— Всё так и есть, — посмотрел на свою карту дедушка. — Позднее слово «немцы» перешло на германцев в виде знакомого нам — немцы, потому что немцы растворились в новом этносе. ...Любые звуки человеческой речи являются своего рода мантрами или звуковыми высокочастотными генераторами электромагнитных колебаний. Всё дело в них, дружище. А они в зависимости от звуковых колебаний — разные. Одни звуковые частотные генераторы вызывают электромагнитные колебания узконаправленного векторного характера, другие — фронтально-плоскостного, а третьи — объёмного, где три вектора направляются из одной точки. Есть электромагнитные колебания не только объёмные, но и устремлённые по временному континууму. Здесь я коснулся четырёхмерности. Понимаешь, о чём я тебе говорю?

— Смутно, — честно признался я.

— Тогда я попробую объяснить тебе иначе, — вздохнул специалист по звуковым колебаниям. — Там, где ЭМК имеют векторный характер, — это поле первого измерения, где плоскостной — второго, а где ЭМК имеют объёмную конфигурацию — измерение третье.

— Теперь понятно, — прервал я разгорячённого хранителя. — Там, где объём устремляется по вектору времени, — измерение четвёртое!

— Ты не перебивай и слушай, — старик явно нервничал. — Ты должен уяснить, что наш русский язык потому и является самым архаичным и древним, что он, несмотря на все реформы, до сих пор остаётся не просто образным и объёмным, но и не растерял своей четырёхмерности. Звуки нашей речи всегда связаны со временем континуумом. О чём это говорит? Только о том, что он, наш русский язык, со всеми его диалектами является прямым потомком древнего космического праязыка белых богов — наших предков. Звуковые частоты нашего языка вырабатывают не только объёмную форму электромагнитных колебаний,



ловека и электромагнитные колебания, рождённые нашей речью, между собой тесно связаны. Естественно, первична генетика. Слова и рождённые ими электромагнитные колебания вторичны. Что мы наблюдаем? Уравнение или систему. Так?

Я кивнул.

— А теперь вспоминай, что может дать речевой частотный примитив, например, второго измерения, где действуют в электромагнитном диапазоне два вектора?

— Своего рода удар по генетике. Часть генетического кода человека по причине ненужности начнёт дегradировать. Такова природа всех систем. Любая система стремится к наименьшей отдаче энергии.

— Верно! И что произойдёт?

— Система опустится на порядок ниже. Налицо акт психической дегенерации.

— Потому что работа происходит на уровне ДНК человека. Рушится ДНК: из более сложного, оно превращается в более примитивное. Какой можно из вышеизложенного сделать вывод? Как ты думаешь? — посмотрел мне в глаза хранитель.

— В плане языков только один наш русский язык вместе со всеми своими диалектами — языками украинским, болгарским, сербским и другими — является самым древним на Земле.

— Я не об этом! Только идиот усомнится в подобном. Мне хо-

чекский закон: обычно в несовершенстве ближнего обвиняет тот, кто более всего несовершенен. Но ни англосаксы, ни германцы этого закона, оказывается, не знают. Вот беда! Ты догадываешься, какого уровня их языки? Я имею в виду языковую романскую и германскую группу?

— Я точно знаю, что обе западноевропейские языковые группы — и германская, и романская — образностью не блещут. Значит, перед нами не третье измерение, а скорее всего второе — рациональное плоскостное...

— Молодчина! Вижу, что ты меня понял. Да, и германские языки, и романские — знаковые. Они хороши только для общения на примитивном, грубоматериальном уровне. Их и создали под будущую техногенную цивилизацию. Грустно, но это так.

— Значит, и народы Запада искусственные, и их языки?

— Совершенно верно! Так оно и есть. Можно добавить, что и история западной цивилизации тоже блеф. Она с начала до конца придумана.

Впрочем, — вздохнул рассказчик, — и у нас то же самое. Подлинную историю или хронологию знаем только мы, жрецы, представители высшего сословия. Остальные русичи верят мифу, который принято называть наукой.

**Георгий СИДОРОВ.**

Отрывок из книги «Сияние Вышних Богов и крамешники».



# Загадочные места Центрального Урала



Под этим камнем хотелось посидеть, и думалось здесь о чистоте помыслов.

В январские каникулы 2018 года членами Армавирского отделения Русского географического общества была проведена исследовательская экспедиция. Мы перенеслись на 2800 км от предгорья Северного Кавказа к подножию Уральских гор, городу атомной промышленности — Свердловску-44, расположенному в 70 км от Екатеринбурга. Мы приехали исследовать одно из прекраснейших мест Среднего Урала, вернее, одно из многих его прекрасных мест — святилище древних племён вагулов, расположенное на берегу озера Шайтан.

В это время года Средний Урал предстал нашему исследовательскому взору в величественной красоте бело-яркой зимы: пушистые, сверкающие зимним убранством осины и берёзы, мягкая, безветренная погода, приятно бодрящая минусом температур, так не свойственных Краснодарскому краю.

Мы увидели две вершины горы и восходящее над ними солнце. С моего взгляда, жителя Северного Кавказа, мне увиделся образ нашего двуглавого Эльбруса. Такую точку прецессии восхода солнца, именно между двумя пиками, наблюдала ранними утрами экспедиционного похода в долину Джылы-суу со стороны селения Хурзук в Карачаево-Черкесии.

Озеро Шайтан расположено в 15 км на запад от городка, в 1949 году начавшего своё существование открытием комбината атомной промышленности. Сегодня численность населения в этом закрытом городке насчитывает 90 тысяч жителей.

Город строился рядом с поселением староверов — селом Верх-Нейвинским, по тем меркам весьма большим. Рядом находилось ещё множество маленьких сёл, в две-три улицы. Сегодня таких уже нет на карте. Да и сам посёлок Верх-Нейвинский остался с одной, двумя улочками покосившихся стародеревянных изб.

На столетней чёрной архитектуре бревенчатых изб резными окладами вокруг маленьких окон струится рисунок, вырезанный мастерами далёких дней истории. Орнаментальные узоры где-то сложные, где-то попроще. Но отличительная особенность, которую я особо отметила, — это рисунок слуховых окошек на фронтонах всех без исключения оставшихся в неизменной форме изб.



Вот так же идёт духовное обновление, от тёмного к светлему, как у берёзы в проёме портала.

О каких именно местах Среднего Урала повествует это напоминание в качестве рисунка на фронтонах крыш, пока не разгадано. Вот что рассказал сторожил, местный житель, охотник Владимир Иванов: «Когда я приехал ещё мальцом в только что строящийся город, мы жили как раз в этом посёлке. Я дружил с местными ребятами, детьми староверов. Характеры у них были особенные, не такие, как у городских ребят, не всем удавалось с ними подружиться. С самого детства мальцы были прирождёнными охотниками, в 10-летнем возрасте ловко умели поставить силки на птиц, петли на зайцев, знали все виды ловушек и читали любые следы зверья. Были выносливыми и более взрослыми в вопросах взаимодействия природы и человека. С детства ребята знали кодекс охотника и никогда не пренебрегали им. В отношении с развивающейся вокруг их мира цивилизации были холодны. Многие из них и во взрослом возрасте сторонились города, ведя своё странное бытие обособленно и строго. Далее наши дороги жизни разошлись, что стало с ними, я не знаю, но очень благодарен тем ребятам за истинную красоту того сказочного пространства, которое они приоткрыли для меня в далёких пятидесятых годах».

Итак, мы отправились к Шайтанскому озеру с целью посетить древнее капище вагулов. Вокруг озера три святилища. К двум из них можно подобраться по воде летом или по льду зимой, но, так как лёд был ещё слаб, мы пожаловали к святилищу по суше, пройдя по узкой дамбе.

Путь наш пролегал через настоящую снежную чащу. По белой картине снежного одеяла читали

следы зайца, лисы, куницы, мелких грызунов. Лес тут населён всякой живностью в изобилии. Предстали взору диковинные стройные осины, лиственницы, берёзы, липы, кедрачи и строевые сосны. Разлапистые ёлки в сверкающем снеговом убранстве казались самыми прекрасными существами тайги. Лес строевой, чистый, звенящий, каждое дерево в два-три обхвата. Само пространство почувствовалось как гостеприимное, зовущее к своим древним таинствам. Вот и озеро Шайтан, покрытое белой пустошью. В лёгкой снеговой дымке теряется противоположный берег, там на-



К этим стражам нельзя не прикоснуться живой, тёплой энергией.



Вершина святилища со священной каменной чашей. Дождевая вода, скопившаяся в углублении чаши, вбирает лучи восходящего солнца. Расположение строго на восток. По преданиям, умывшись такой водой, человек открывает свои духовные очи.

искось через поле снегового моста — святилище. Но по свежему льду идти боязно, идём на восточный Шихан — святилище древних устроителей.

Справка: «Все памятники, расположенные вокруг озера, можно разделить на два типа: береговые низинные и скальные. Скальные памятники выстроены на высоких мысах. Другие сложены из гранитных блоков или же покоятся на гранитных шиханах (останцах) высотой 7–11 м. На восточном и северном берегах находится по одному памятнику, на западном — ещё три. Зимой к озеру можно выйти по самому кратчайшему пути — по реке Кедровка, а далее по болоту, что со стороны дороги Нейва-Рудянка — Серовский тракт.

Наибольший интерес представляют три исследованных и опубликованных скальных памятника: Шайтанский шихан, Южный и Средний шиханы. Их изучение дало значительные по величине и содержанию описания комплексов находок, в том числе неолитическое погребение и остатки че-



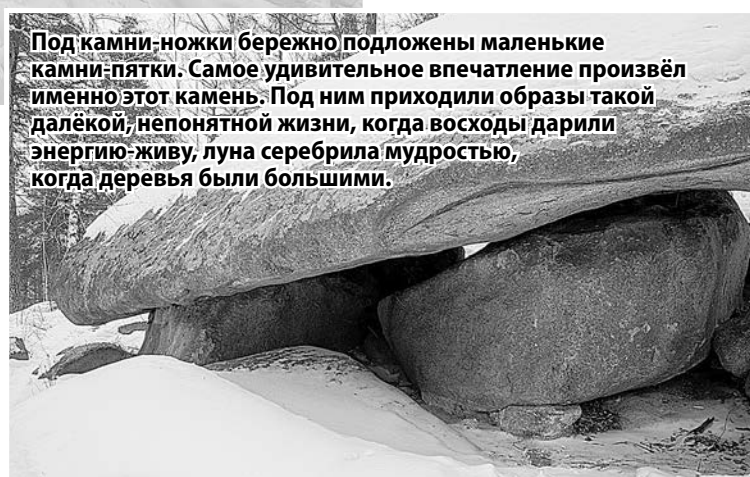
Святилище огня. Удобно расположенный валун образует козырёк около 2,5 м. Огороженное трёх сторон место само просится под очаг. Стены валуна изрядно закопчены постоянным использованием места по назначению.



Летающий сейд-камень аккуратно выставлен по некой непонятной нам схеме.

1996 г. Многолетние исследования показали, что все шесть памятников, как низинных, так и скальных, функционировали в качестве культовых. После завершения изучения основных памятников была проведена широкая разведка вокруг озера, в пределах полосы шириной до 1,5 км. В результате было обнаружено ещё несколько скальных святилищ».

И вот предстало взору то самое потаённое место. Здесь, в пространстве безмятежности и доверительности, иное ощущение, его заметили все члены маленькой экспедиции. Пространство, словно шатёр, покрыло нас чуть более тёплым воздухом, безветренной тишиной и каким-то особым чувственным настроением. Отныне каждый член команды погрузился в своё мироощущение и каждый пошёл по своему пути. Особо важное наблюдение показало, что в таких местах время растворяется, человек здесь духовно сливается с пространством в единое целое, у каждого свой унисон. При пер-



Под камни-ножки бережно подложены маленькие камни-пятки. Самое удивительное впечатление произвёл именно этот камень. Под ним приходили образы такой далёкой, непонятной жизни, когда доследи дарили энергию-живу, луна серебрила мудростью, когда деревья были большими.

ловеческих останков. Также здесь археологами была собрана богатая коллекция утвари, украшений и оружия.

Древние вагулы, населявшие эти земли, были не только умелыми охотниками и добытчиками, но и имели глубокую духовную основу. Практиковали шаманизм, камлание, совершали ритуалы. Об этом свидетельствуют находки археологов богатой коллекции шаманских оберегов и идолов. Топография памятников и характер находок дают возможность интерпретировать памятники в качестве скальных святилищ.

Работы на озере ведутся с

вом взгляде на каменные нагромождения кажется, что это дело рук человеческих. Огромные камни-блоки, облизанные ветрами и дождями, выглядят окатанными, никаких резких углов. Пространство начинает тебя вести от камня к камню, и ты вступаешь в глубокое общение с тайнами древних святилищ.

Здесь, в глуши таёжной, мы нашли сказку, по ощущениям каждый свою.

**Екатерина ГОНЧАРОВА,**  
член Русского географического общества (РГО) г. Армавира.  
Фото: Дмитрий КАРПУНИН.



Центральные средства массовой информации, как один из самых сильных инструментов безструктурного управления общественными процессами на уровне государства, в пределе могут быть ориентированы на два направления:

- стремиться предоставить аудитории максимально объективную и востребованную информацию, как необходимую для жизнедеятельности, так и обеспечивающую развитие кругозора и повышение нравственного уровня общества;

- или создавать такой информационный фон, который будет способствовать деградации потребителей информации, а также формировать благоприятную среду для всевозможных обманов и манипуляций в различных сферах общественной жизни.

Во втором случае управленческая сущность средств массовой информации максимально скрывается и подменяется ложными задачами самофинансирования, погони за рейтингами, обязательного плюрализма и так далее.

Предлагаем ознакомиться с основными методами формирования хаотичного (калейдоскопического) мировоззрения у массовой аудитории и устоявшимися информационными мифами, доминирование которых в информационном поле обеспечивает использование центральных СМИ преимущественно по второму сценарию.

## Мифы, лежащие в основе манипуляций

### МИФ О НЕЙТРАЛИТЕТЕ

Для достижения наибольшего успеха манипуляция должна оставаться незаметной. Для этого требуется фальшивая действительность, где её присутствие не будет ощущаться. Важно, чтобы люди верили в нейтральность основных социальных институтов:

- Честность и беспристрастность правительства и его составных частей. Коррупция и обман оправдываются человеческими слабостями. Сами институты — вне подозрений.

- Люди должны верить, что СМИ лишь освещают события и мнения, а не формируют их.

- Наука (которая тесно связана с экономикой) тоже якобы нейтральна и объективна.

- Система образования от начальной школы до университетского уровня, согласно утверждениям манипуляторов, свободна от направленного идеологического влияния.

Все эти мифы призваны убедить население в том, что никакие частные взгляды не могут оказывать доминирующее влияние на процессы принятия решений в стране.

### МИФ О ПЛЮРАЛИЗМЕ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Иллюзия информационного выбора основана на том, что люди готовы принимать обилие СМИ за разнообразие содержания. Информационные монополии предлагают лишь одну версию действительности — свою собственную. Но когда схожие мнения приходят из разных источников, создаётся представление о неуправляемой, свободной и естественной информации. Выбор действительно невозможен без разнообразия, но если на деле предметов выбора не существует, то выбор носит бессмысленный, либо носит манипулятивный характер (когда создаётся иллюзия того, что

он имеет смысл). Мы растрачиваем свою свободу выбора на множество бессмысленных решений (какую передачу посмотреть, какой стиральный порошок купить, а они все очень похожи), но действительно важные вещи всё время остаются скрытыми от нашего внимания.

### МИФ ОБ ОТСУТСТВИИ СОЦИАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ

Манипуляторы, рисуя картину жизни внутри страны, отрицают наличие социальных конфликтов. Всё внимание отвлекается на другие проблемы — стремление пробиться вверх среднего класса, образ внешнего врага и т. д. Наи-

метры. Внимание переключается на физическую сторону жизни: бытовые условия, моду, технические новинки, возможность смены пола и т. д. Если же вдруг появляются сообщения о благоприятных изменениях, возможных путях выхода из кризиса, то они критикуются или высмеиваются, людям быстро помогают «правильно» интерпретировать такую информацию.

Мифы создаются для того, чтобы держать людей в повиновении. Когда их удаётся незаметно внедрить в сознание масс, мифы обретают огромную силу, поскольку большинство людей не подозревают о происходящей манипуляции.

Если кто-то выскажет здравую мысль, она затеряется в последующем потоке рекламы, сплетен, интимных сцен, плоского юмора. Откровенность подачи информации и поток разнообразной критики создают иллюзию свободы мнения и доступа к информации.

### НЕМЕДЛЕННОСТЬ ПЕРЕДАЧИ ИНФОРМАЦИИ

Немедленность не только связана с методом дробления, но и является обязательным элементом для его осуществления. Скорость при передаче информации не всегда является достоинством. Основанная на конкуренции система сделала информа-

чае необходимости. На смену создателям пришли потребители.

- Ещё более опасное последствие — снижение интеллектуальной активности, усиление пассивности. Чувства, которые могут заставить предпринимать активные действия, усыпляются. Зритель знает куда больше о жизни вымышленных персонажей с экрана, чем о судьбе реальных исторических героев и своих родителей. Знания утрачиваются.

Подобное воздействие напоминает убаюкивание, не раздражает, не вынуждает реагировать, освобождает от необходимости проявлять хоть какую-то активность. Все средства хороши: ра-



# Несколько мифов,

# лежащих в основе манипуляций в СМИ

большим успехом и поддержкой со стороны СМИ пользуются те фильмы, телепрограммы, книги и массовые зрелища (Диснейленд), которые предлагают значительную порцию насилия, но не затрагивают социальных конфликтов. Подлинные, признающие реальность произведения теряются в этом потоке штампов.

### Миф об индивидуализме и личном выборе

Выбор и свобода преподносятся как нечто желанное и сугубо личное, индивидуальные права ставятся выше групповых, поощряется стремление к материальному богатству у отдельной семьи. Ориентация на исключительно эгоцентричное мировоззрение, когда проблемы экологии и окружающей среды, социальные разногласия игнорируются, зато всё внимание направлено на увеличение темпов производства и потребления. Частная собственность во всех сферах жизни считается нормой: уже никого не удивит тем, что сфера здравоохранения, система образования, культурные учреждения коммерческие и ориентированы в первую очередь на получение прибыли, а не на благо всего общества.

### МИФ О НЕИЗМЕННОЙ ПРИРОДЕ ЧЕЛОВЕКА

Продвигаются теории, указывающие на изначально агрессивную сторону поведения человека и неизменность самой человеческой природы. Утверждается, что существующие конфликты заложены в человеке, а не навязаны социальными условиями. Популярен «научный» подход, который подробно измеряет пороки стороны общества, но игнорирует важные социальные пара-

### Способы подачи информации, формирующие калейдоскопическое мировоззрение

#### ДРОБЛЕНИЕ КАК ФОРМА КОММУНИКАЦИИ

Чтобы эффективно и незаметно внедрять мифы, используется специальный метод для распространения информации, который можно назвать дроблением. Новости на радио и телевидении дробятся на многочисленные, не связанные друг с другом сообщения, в газетах и журналах статьи намеренно разбиваются рекламными страницами. Реклама с одинаковым безразличием вмешивается во все информационные и развлекательные программы, независимо от того, о чём идёт речь, опуская любые социальные явления до уровня ничего не значащих происшествий. И без того низкая способность людей к критическому анализу информации совсем отключается. Общая особенность большинства центральных СМИ — в разнородности подаваемого материала и отрицании взаимосвязи между событиями.

Даже детские передачи строятся по аналогичной коммерческой модели и прерываются блоками рекламы. Объясняется это тем, что дети не могут долго сосредоточивать своё внимание на чём-либо и нуждаются в отдыхе. Но на практике постепенное увеличение промежутка времени, когда дети концентрируют внимание на чём-то одном, является фактором развития их умственных способностей. Дискуссионные программы снижают значение самого предмета полемики и с помощью фрагментации переносят внимание на разрозненные точки зрения и незначительные подробности, упуская главное. Да-

же если кто-то выскажет здравую мысль, она затеряется в последующем потоке рекламы, сплетен, интимных сцен, плоского юмора. Откровенность подачи информации и поток разнообразной критики создают иллюзию свободы мнения и доступа к информации.

Постоянно чередующиеся сообщения о катастрофах, военных действиях, забастовках и стихийных бедствиях мешают разграничивать информацию по степени важности и не оставляют времени для анализа и взвешенных суждений. Всё внимание оказывается сосредоточено на происходящих событиях, а необходимая связь с прошлым разрушается. При этом речь идёт не о технических возможностях быстрой передачи информации, которая может играть положительную роль, а именно о приёме манипуляции, использующем эти возможности для разпыления и лишения смысла. Мы просто не успеваем осмысливать происходящие события, ведь для этого нужно время.

### ВАЖНАЯ ЦЕЛЬ МАНИПУЛЯЦИОННОГО СЦЕНАРИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМИ — ПАССИВНОСТЬ ОБЩЕСТВА

При успешном применении манипуляция неизбежно приводит к пассивности индивида, к состоянию инертности, которое предотвращает действие. И содержание (мифы), и способы подачи информации оказывают отупляющее действие.

- Снижается физическая активность: человек довольствуется просмотром телевизора и уже не хочет быть участником событий. Его устраивает роль наблюдателя. Не будет противодействия в слу-

дио, телевидение, кино, массовые зрелища, всевозможные шоу. Да, изредка встречаются передачи или фильмы, пробуждающие осознанность и обращающие внимание на проблемы огромной важности. Но их не так много, ведь цель манипуляторов не в том, чтобы пробуждать, а в том, чтобы усыплять безбеспокойность экономической и социальной действительностью. Обо всех событиях рассказывают так, будто бы люди не имеют к ним отношения, не могут ничего изменить, а просто должны быть в курсе всевозможных событий. Размывается грань между новостями с реальными событиями и вымышленными сюжетами кинофильмов: для пассивного зрителя уже нет разницы.

Необходимы усилия по преодолению или хотя бы созданию противовеса этой системы, вызывающей пассивность и деградацию.

1. Первостепенная задача — осмысление управленческой функции информационных средств во всех её проявлениях. Развитие аналитических и критических способностей у широкой аудитории, способности выявлять оглашаемые и неоглашаемые цели СМИ, оценивать влияние комплексно.

2. Творческий подход как способ пробуждения осознанности. Переход от потребления к созиданию, создание и распространение информационного контента, мотивирующего к мировоззренческому и нравственному развитию.

**Наталья ВАСИЛЬЕВА.**  
<https://whatisgood.ru>

Статья подготовлена на основе материалов книги Г. Шиллера «Манипуляторы сознанием» (М., 1980). Книга немного переосмыслена, ведь 30 лет назад не было того, с чем мы сталкиваемся сегодня. Но предпосылки были уже тогда.



# Исчезнувший жемчуг Руси

**В** России среди народных слоёв существовал очень интересный, широко развитый и распространённый промысел — жемчужная ловля, которой занималось большое количество народа.

Жемчуг — этот образ у нас ассоциируется с тёплыми морями, Индийским океаном, ныряльщиками — ловцами жемчуга, что отражено в литературе и поэзии.

На самом деле добыча жемчуга была широко развита в России и составляла гордость российского народа. Жемчуг регулярно появлялся на Нижегородской ярмарке — главной российской торговой артерии. Только речь идёт не о морском жемчуге, а о речном.

Впервые я наткнулся на эту тему, когда просматривал указы (совершенно по другой тематике) эпохи Петра I, которых очень много, поскольку Пётр правил в России достаточно долго. Мне стали попадаться в разных годах (1700, 1703, 1710, 1716 годы) указы, где было упомянуто о добыче жемчуга в реках. Для меня это было поразительно, поскольку я, как и многие, пребывал в убеждении, что жемчуг связан исключительно с южными морями.

Я обнаружил два базовых указа, изданных в 1721 и 1722 годах, связанных с жемчужной ловлей. Первый из них — указ Берг-коллегии (центральное государственное учреждение, ведавшее горным делом) от 8 июня 1721 года «О жемчужной ловле». Указ занимает несколько страниц сборника «Полного собрания законов Российской Империи». В нём говорится о том, что государю, его самодержавной власти стало известно, что в некоторых реках и малых речках родится в раковинах жемчуг, и это явление имеет повсеместный характер. Государство озоботилось этим промыслом: хотело его упорядочить, зарегулировать, определить, кто, сколько и где вылавливает жемчуга. Государство пожелало поставить под контроль такую интересную отрасль. Фактически этот указ можно квалифицировать как запрещение ловли жемчуга для населения, то есть теперь это прерогатива государства, и только с разрешения властей, местных воевод можно производить ловлю. Даны указания местным властям выставлять по берегам рек караулы, которые бы курсировали и смотрели, не занимается ли кто незаконным промыслом. Также определены сторожевые бригады. Были предусмотрены большие штрафы. Если кто из населения увидит, как вопреки указу кто-то занимается ловлей жемчуга, то немедленно нужно доносить, треть от штрафа выплачивалась доносчику — таким образом поощряли информированность властей о ловле жемчуга.

Второй указ от 22 июля 1722 года — об определении особых смотрителей за жемчужной ловлей. Указом определены ещё более жёсткие меры по наблюдению за этим промыслом, а вернее, запретительные меры. Были перечислены различные дворяне, которые назначались на то, чтобы ловлю жемчугом брать в свои руки и осуществлять контроль.

На Руси ловля жемчуга была распространена давно, сотни лет назад. На это указывают тексты



русских былин про Илью Муромца, Добрыню Никитича и других былинных персонажей. Практически во всех былинах, посвящённых похождениям русских богатырей, упоминается триада — золото, серебро и скатный жемчуг.

Скатный жемчуг — это и есть определение речного жемчуга. Почему скатный? Потому что речной жемчуг в отличие от морского имеет правильную круглую форму. Когда речную жемчужину ставили на дощечку со специальной выемкой, то достаточно было малейшего наклона, чтобы жемчужина катилась вниз по выемке. А для морской жемчужины, поверхность которой была не очень ровная, требовался большой угол наклона дощечки.

Почему этот промысел был так развит на Руси? Первое, что приходит на ум, — это использование для украшений. Однако назначение скатного жемчуга гораздо шире и не только эстетическое.

Применялся речной жемчуг и для лекарственных целей. Жемчуг дробили, крошили, пережигали, и получалась зола, которая была важным компонентом в жизни русского человека и других народов, проживавших на территории России с севера на юг. Как мы установили, эта жемчужная зола использовалась в качестве соли как добавка в самую обычную, повседневную пищу, которую каждый день употребляли люди в те далёкие времена. Понятие соли тогда отличалось от нынешнего, никто пищу не солил. Соль, конечно же, была, но её использовали для других целей: консервации и солёния продуктов, чтобы их сохранить. Соль тогда считалась не очень полезной.

Жемчужная зола обладает высокоэффективными антибактериальными свойствами. Люди, которые добавляли жемчужную золу в обычную пищу, имели отличный иммунитет, высокую сопротивляемость болезням, больше, чем у современного человека, потому что сейчас никто подобного рода средствами не пользуется и вообще об этом скатном (речном) жемчуге мало кто знает. Лекарственное использование скатного жемчуга было повсеместным и в обычном обиходе. И люди пользовались скатным жемчугом ещё весь XVIII век, вплоть до начала XIX века.

Как же этот промысел функционировал? Кто добывал скатный жемчуг? Ведь это довольно сложная задача. Мы знаем, что ныряльщики в Индийском океане умели

подолгу задерживать дыхание и находиться под водой. Естественно, у добытчиков жемчуга в реках возникали подобного рода задачи. Так вот интересно, как наши народы решали эти задачи и как организовали жемчужный промысел — крайне популярный и распространённый в России.

На службу речному промыслу была поставлена сама Природа. Во-первых, это бобры, основное назначение которых — делать запруды на речках. Как раз этими запрудами бобры обслуживали жемчужные плантации, ведь раковины с жемчужинами были рассыпаны по дну рек, ближе к берегу. Бобры своей природной деятельностью способствовали укоренению, укреплению жемчужных плантаций. Ещё одно важное назначение бобров — охранная функция. Так как бобёр в водной стихии чувствует себя как дома, это его родная среда, то он болезненно реагирует, когда какой-то незнакомец вторгается в его обжитую водную стихию. Поэтому никто из посторонних не мог спокойно нырять в воду. Бобры — приручаемые животные. Прирученные бобры «своих» не трогали, а чуваку, который мог полезть в воду за жемчугом, могли нанести большой вред. Встреча с бобром представляла серьёзную опасность, поскольку бобёр — это агрессивное животное, у него крепкие зубы, и он мог перекусить вены на руке или ноге человека.

Бобры, конечно, играли вспомогательную роль.

Главная роль в обслуживании жемчужного промысла принадлежала женщинам. Можно сказать, что жемчужный промысел в России — женский. Женщины должны были проводить довольно значимое время под водой. Каким образом это делалось?

Вспомним о другом животном, неотъемлемом атрибуте рек, болот и прочей водной среды — жабе. В старину даже существовал некий культ этого животного. Сейчас жаба — это что-то неприятное, нехорошее, нечистое, от чего вообще нужно держаться подальше. На самом деле жаба — уникальное существо, о чём наши предки прекрасно знали, в отличие от нас, современных людей. Уникальность жабы — в её свойстве уничтожать микробы и инфекции. Ни один микроб, попавший на кожу жабы, не может там существовать и закрепиться, он отмирает. Антибактериальная значимость жабы просто уникальна. Ещё одно свойство жабы в том, что она

дышит кожей, воздух в организм и кровь жабы поступает через кожу. Кстати, жабий яд или желчь — самый лучший антисептик, антибактериальное средство, которым в старину лечили простудные болезни: бронхит, астму и др. Пары желчи (яда), выбрасываемой жабой, буквально за несколько дней снимают все признаки простудных заболеваний, которые мы сегодня лечим с помощью антибиотиков и других химических препаратов, которыми нас пичкают фармацевтические компании.

Свойство жабы дышать кожей использовали для добычи жемчуга. На Руси существовал очень интересный женский обряд водоположения. Никакого мракобесия, фантазии или волшебства в нём нет ни на один грамм. Обряд водоположения основан на безукоризненном знании той Природы, которая окружает человека. Готовили специальную мазь: смешивали животные жиры с жабьей желчью, добавляли специальную траву, которая называлась чилибуха, содержащую довольно ядовитое вещество — атропин, способное расширять кожные поры. Кроме того, добавляли определённую водоросль — водный псевдогриб, содержащий ещё одно необходимое вещество — феромоны. Соблюдались определённые пропорции всех составляющих компонентов. Тело девушки, проходившей обряд водоположения, натирала мазью и опускали в проточную воду на небольшую глубину, смотрели, как она переносит нахождение под водой. Во время подготовки кожа женщины приобретала интересные качества: кислород начинал поступать в кровь через кожу, то есть появлялось кожное дыхание. И это сейчас кажется невероятным. Конечно, этот процесс не одномоментный, за два-три раза нельзя было достичь желаемого эффекта.

Благодаря всем компонентам мази женщина могла быть под водой 30–40 минут. Когда она подплывала к раковинам, в которых находились жемчужины, то они открывались под действием феромонов, такова была реакция на водоросль, входящую в состав мази. Все четыре компонента мази выполняли свою особую роль.

Такие женщины были во всех российских сёлах и деревнях. Добывали речной жемчуг на крупных или мелких речках огромного Волжского бассейна: Оке, Каме, Москве-реке, малых и больших притоках рек. В этих местах процветал жемчужный промысел.

У наших предков знания акультуры были на очень высоком уровне, превышающем знания современного человека, наука только пытается понять и изучить это. Между тем в старину, несколько сот лет назад, начиная с былинных времён, включая петровскую эпоху, этими знаниями активно пользовались.

Это к вопросу о безграмотности и забитости крестьянства. Конечно, оно безграмотное и забитое, таким мы его знаем, поскольку таковым его сознательно делали и вбивали в нищету, потому что возвышение немногих всегда происходит за счёт унижения многих. И это аксиома. То устройство общества, которое несли Романовы, эта правящая прослойка, предполагало унижение таких людей.

Поэтому жемчужный промысел фактически был раздавлен правящими классами. Пётр I пытался поставить жемчужную ловлю под свой контроль и пользоваться в своих целях, государства, аристократов и дворян, которые отряжались им для организации этого промысла.

Однако правящей прослойке не удалось организовать жемчужный промысел. Когда стало ясно, что ничего не получается и никакая добыча жемчуга в тех масштабах, которые хотелось бы наладить государству и его верным слугам не удаётся, тогда последовали откровенно репрессивные меры по принципу «если не нам, то не доставайся никому».

Когда поняли, что существует определённая категория женщин, завязанных на жемчужном промысле, что без них это дело никак не осуществится, тогда репрессии накиннулись и на них.

Тут мы подходим к одному очень важному явлению — всем знакомому образу русалок. По церковной идеологии и правящих классов, как мы знаем, русалки — это ведьмы, колдуньи, которые по ночам вылезают из воды, или это привидения в женском облике, души утопленниц, какая-то нечистая сила. Весь этот антураж был сочинён церковными и правящими классами для привнесения негатива в этот образ, что, надо сказать, у них и получилось. Так же был создан негативный образ жабы.

Никакой нечистой силы ни в жабах, ни в русалках нет. Это сознательно искажённые отзвуки той реальности, которой жило русское крестьянство, активно занимавшееся жемчужным промыслом. Поэтому образы русалок, дошедшие до нас в негативной интерпретации, происходят от вполне реальных вещей. На женщин, прошедших обряд водоположения и участвовавших в жемчужной ловле, были обрушены репрессии, и Церковь называла их ведьмами, так как они могли долго находиться под водой и не тонули.

Жемчужный промысел и всё, что с ним было связано, был раздавлен. Теперь мы совершенно ничего об этом не знаем. И рассказ о такой неожиданной стороне крестьянской действительности помог восстановить настоящую картину и с новой стороны показать наше российское крестьянство. Я сознательно ухожу от слова «русское», потому что жемчужный промысел был свойствен всем народам России, проживавшим в обширном Волжском бассейне.

**Александр ПЫЖИКОВ,**  
доктор исторических наук,  
профессор МПГУ.  
Канал «День ТВ».  
[www.planet-kob.ru](http://www.planet-kob.ru).





# VII Фестиваль на Дobreй Земле

с 16 по 24 июня 2018 года, Владимирская обл., Судогодский район, близ дер. Студенцово  
(220 км от Москвы, 35 км от Владимира, 45 км от Гуся-Хрустального)



VII Фестиваль на Дobreй Земле — экологический фестиваль, изначально созданный в поддержку энтузиастов, решивших переехать на землю, превратившийся в большой праздник позитивного творчества.

Это один из самых известных фестивалей такого рода, собирающий ежегодно гостей со всех концов страны, чтобы найти хорошее общение, насладиться интересной музыкой и танцами, получить полезные знания.

Событие пройдёт на площадке социокультурного центра Добрая Земля в непосредственной близости от Родовых поселений (эко-

поселений) и является также главным праздником для их жителей.

В разные годы на фестивале выступали музыканты Сергей Старостин, Таисия Краснопева, Ольга Глазова, группы «Середина», «Аура Мира», Оркестр «КУШЪ», экологист Роман Саблин, психолог Анатолий Некрасов, экостроитель Евгений Широков, писатель Владимир Мегре, педагоги Дмитрий Морозов и Сергей Ивашкин и многие другие.

Основными направлениями фестиваля являются народная культура, экология и экотехнологии, гуманистическое образование, саморазвитие, устойчи-

вое развитие поселений, этическое предпринимательство.

Мероприятие организуется так, что каждый гость может активно себя проявить: участвовать в программе фестиваля, оказать волонтерскую помощь, включиться в текущие творческие мероприятия. Каждый участник найдёт подходящее для него место в календаре событий.

Экофестиваль обладает продуманной инфраструктурой:

- помещение вегетарианской столовой площадью 150 м<sup>2</sup> с возможностью переоборудования в концертный зал,
- два зала на 50 человек с проектором,
- хостел на 22 человека,
- огороженный и подготовленный палаточный городок на 1000 человек с костровыми местами,
- 5 оборудованных полей для проведения лекций и семинаров,
- сцена с навесом, ярмарка, душевые, парковка, точка Wi-Fi, система раздельного сбора мусора и многое другое.

21 июня 2018 года на фестивале пройдёт грандиозное мероприятие, кульминация фестиваля, Солнечный праздник Ивана Купалы. С полудня и до глубокой ночи мы будем вспоминать многовековые традиции и обряды наших предков, танцевать, петь, искать цветок папоротника и просто радоваться!

Приезжайте со всей семьёй, с любимыми или по одному, поучитесь новому или поделитесь своим опытом!

Дobreй Земли хватит на всех!  
Сайт Фестиваля на Дobreй Земле: <http://dobrayazemlya.ru/offer/festival-on-good-ground-in-2018>;

группа в ВКонтакте: [https://vk.com/dobraya\\_zemlya\\_2018](https://vk.com/dobraya_zemlya_2018);  
Facebook: <https://www.facebook.com/dobrayazemlya>;  
Instagram: [https://www.instagram.com/dobraya\\_zemlya](https://www.instagram.com/dobraya_zemlya).

Приглашаем мастеров, ведущих, участников ярмарки, волонтеров — онлайн-анкета на сайте фестиваля.

Для участия на фестивале заполняйте анкету <https://goo.gl/9i4INO> и пишите Юлии Посажениковой на эл. адрес: [ulya\\_p@list.ru](mailto:ulya_p@list.ru)

Вход после регистрации и оплаты регистрационного взноса.

**Пресс-служба** — Роман Саблин: [driver@greendriver.ru](mailto:driver@greendriver.ru); тел./WhatsApp: 8-916-445-5073; [http://vk.com/green\\_driver](http://vk.com/green_driver); [www.facebook.com/roman.sablin.9](http://www.facebook.com/roman.sablin.9); <http://instagram.com/sablinroman>.

**Куратор фестиваля** — Дмитрий Соловьёв: [dmitry.solovjev@list.ru](mailto:dmitry.solovjev@list.ru); тел./WhatsApp: 8-926-323-0460.

Центр Развития Добрая Земля: 8-920-926-6611.



Фото: Алексей Суздальский

## Календарь мероприятий ПРП Благодать на 2018 год

Ярославская область, Переславский район, дер. Андреевское  
(40 км от г. Переславля-Залесского)

тел. 8-964-552-1242. [zhivayasreda.ru/vk.com/zhivayasreda](http://zhivayasreda.ru/vk.com/zhivayasreda)

Дата	Мероприятие	Стоимость	Ссылка
12, 19, 26 мая	Двухдневный тренинг «Подготовка к ОГЭ. Математика»	5000 р./чел.	<a href="https://zhivayasreda.ru/?p=469">https://zhivayasreda.ru/?p=469</a>
9 мая	Музыкально-поэтический вечер «День Победы»	500 р./чел.	<a href="https://zhivayasreda.ru/?page_id=67">https://zhivayasreda.ru/?page_id=67</a>
20 мая — 20 июня	«В добрый путь!» — школьный выпускной	33000 р./класс + еда 500 р./чел.	<a href="https://zhivayasreda.ru/?page_id=648">https://zhivayasreda.ru/?page_id=648</a>
23 июня — 1 июля	Летний семейный лагерь (для детей и взрослых)	12000 р./чел.; 2-й день и последующие — 10000 р./чел.	<a href="https://vk.com/detlager_v_blagodati">https://vk.com/detlager_v_blagodati</a>
19—22 июля	II «Слёт родных сердец»	<a href="https://vk.com/topic-164779208_37946016">https://vk.com/topic-164779208_37946016</a>	<a href="https://vk.com/sletrodnyhserdec">vk.com/sletrodnyhserdec</a>
1—5 августа	V Фестиваль «Восход новой эры»	<a href="http://sunrisefest.ru">sunrisefest.ru</a> /стоимость	<a href="http://sunrisefest.ru">sunrisefest.ru</a>
3 мая — 31 августа (3 раза/нед.)	Детская спортивная секция	Взнос по сердцу на развитие секции	<a href="https://zhivayasreda.ru/?page_id=528">https://zhivayasreda.ru/?page_id=528</a>
Выходные	«Выходные в поселении РП»	700 р./чел.	<a href="https://zhivayasreda.ru/?page_id=643">https://zhivayasreda.ru/?page_id=643</a>
01.09 — 30.04	Обучение в школе (1–9 класс)	Обсуждается индивидуально; возможность проживания в пансионе или в семье	<a href="https://vk.com/school_in_blagodat">vk.com/school_in_blagodat</a>
30.12 — 07.01.19	Зимний семейный лагерь	12000 р./чел.; 2-й день и последующие — 10000 р./чел.	<a href="https://vk.com/camphappypeople">https://vk.com/camphappypeople</a>

