

Родовая Земля

ПЕРВАЯ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 5 (190), май 2020 г.

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



Проект
восхождения
личности 4

Будьте
достойны
«вкусного»! 8

Мои милые
тихие
друзья 17

Ментальные
причины
болезней 20

Великая песнь
славных
предков 27

Преданные
слуги своего
«бога» 28

А наша удалённая жизнь НЕ УДАЛЕНА!

Пора переезжать на землю!

Пандемия, коронавирус, самоизоляция — вот три главных слова 2020 года. В городах люди сходят с ума в четырёх стенах, а в Родовых поместьях ничего особенного и не поменялось. И если раньше у людей могли быть сомнения в необходимости переезда, то сейчас они должны уйти окончательно.

Плюсы жизни на земле очевидны — единение с Природой и лучшая экология, простор своего участка в противовес тесным квартирам, более доверительные отношения между соседями и большая свобода передвижения для детей... Но есть и серьёзные сдерживающие факторы, в первую очередь психологические.

Действительно, человек из города поначалу не понимает, как реализовывать себя на земле, как зарабатывать, чтобы хватало на привычный комфорт; как обеспечить достаточный уровень социальной активности детей, чтобы быть уверенными в их нормальном развитии; возможно ли вообще в поместье вести активную, разностороннюю жизнь.

Можно сколько угодно рассуждать и приводить примеры полноценной жизни на природе, но критика со стороны знакомых и род-



стр. 9



школы с опытом подобной работы. Онлайн-курсы начинают быстро входить в сетку вузов.

Главные преимущества домашнего обучения — больше свободного времени и возможность оградить ребёнка от дурного влияния. Среди других плюсов — индивидуализация программы, реальные знания, а не натаскивание на ЕГЭ и ГИА, неформальный подход к подаче материала. Теперь, когда подавляющее большинство российских школьников лично опробовали удалённое образование, оно уже не будет столь страшным и непонятным.

Берегите себя, своих близких сейчас и всегда!

О том, как очень простыми и доступными средствами сделать свой организм крепче при встрече с коронавирусом (а также и другими вирусами), рассказывает председатель «Союза борьбы за народную трезвость», популяризатор немедицинских методов избавления от употребления алкоголя, табака и восстановления зрения **Владимир Георгиевич ЖДАНОВ**.

Интервью доступно на канале «Вестник Родовых поместий» Ютуба и ВКонтакте.



ственников до сих пор является самым большим недостатком домашнего образования. По статистике, этим обеспокоены почти 40% родителей, а с непониманием сталкивались, наверное, все до единого!

Большие перемены

— Удалённое образование, удалённая работа и общий тренд: всё поменялось в одночасье! — делится мыслями Дмитрий из Ковчега. — Сейчас явно появляется миллион новых возможностей, и мир вокруг изменяется, в том числе в лучшую для поселений сторону!

Например, теперь в большом выигрыше оказались и сами семейники (для которых всё улучшилось), и



Человеческое достоинство

Самое ценное, что есть у человека, — это человеческое достоинство. Если мужчина или женщина обладают этим высшим качеством, то оно позволяет им ощущать себя по образу и подобию Создателя, пребывая в гармонии с окружающим пространством и отличаясь от всего животного мира величайшим творческим началом.

«Возлюби ближнего, как самого себя!» — эти слова Христа имеют непосредственное отношение к человеческому достоинству, ведь его обладатель является источником внутренней силы, которая проявляется во внешний Мир чувством Любви и искренним уважением. Человеческое достоинство — это тот дар, которым наделил Творец своё Дитя, давая ему божественную частицу и полную свободу выбора. И только вкупе эти качества позволяют совершать восхождения по пути эволюционного совершенствования.

Осознающий своё человеческое достоинство становится способен гармонизировать в себе все эмоции и тем самым преодолеть множество превратностей судьбы. Человек, обладающий этим качеством, проявляет чуткость и заботу ко всему живому, его не оставляют равнодушным чужая боль и страдания, таким отношением являясь великодушным, которое в простонародье всегда называлось человечностью.

Но стоит кому-то утратить человеческое достоинство, как он сразу попадает на животный уровень. Давая волю своим страстям, он опускается до низменных инстинктов, вступая во внутренние конфликты с Божественным «Я», так начинается долгий и подчас мучительный процесс физического выживания. В этих обстоятельствах человек становится изощрённым оружием в борьбе за превосходство, превращая его в самое страшное на Земле существо, несущее смерть и разрушения всему живому. Логическое обобщение сводит к вы-

их действий он начинается с тезиса «слабый должен умереть», заканчивая теорией «расового превосходства» и «золотого миллиарда». Человеческое достоинство со знаком минус — это не что иное, как гордыня, способность человека к самовозвеличиванию, всегда выражающаяся в пренебрежительном отношении к окружающим и неистовом преследовании корыстных интересов. На протяжении всех исторических эпох на Земле разыгрывалась величайшая трагедия, связанная с утратой человеческого достоинства, порождающая бесконечные социальные конфликты, войны, беды и страдания.

Почему каждому человеку ни при каких обстоятельствах нельзя терять своё человеческое достоинство? Ещё совсем недавно в нашей повседневной речи широко применялось выражение «по терять лицо», смысл его совершенно ясно давал понятие в ульгарном, недостойном поведении, с ловом или делом порочащем звание человека. Человеческое достоинство накладывало на обладателя определённые нравственные обязательства, способствовало формированию высокой общественной морали и в конечном итоге приводило человека к осознанию своей личной ответственности перед окружающим обществом — обязанности выполнения значимой социальной роли, оказания помощи и поддержки нуждающимся. Необходимость проявления заботы и участия в жизни социума, равно как соблюдение высоких норм морали и нравственности, составляла главную особенность человеческого достоинства, в русском языке называемую «совестью». Значение этого слова по замыслу наших предков складывалось из двух словословных образов: «совместная/современная» (в значении данная свыше) «весть», не имеющее аналогов в других языках. Совсем недавно понятия чести и совести были неотъемлемой составляющей человеческой личности, словно путеводная звезда определяющие весь жизненный путь человека, его идеалы и устремления.

Своеобразное открытие сделали учёные, исследующие поведение человека в состоянии гипноза. Оказалось, те участники эксперимента, которые обладали человеческим достоинством, с присущими ему нравственными качествами, находясь в состоянии гипнотического воздействия, не вы-

полняли команды, связанные с актом агрессии и проявления насилия. Будучи в глубоком состоянии гипноза и полностью подчиняясь чужой воле оператора, сила моральных качеств человеческого достоинства не позволяла им совершать действия, противоречащие внутренним нравственным установкам, ставя непреодолимый заслон на пути всякого рода психологических манипуляций.

Вывод стал очевиден: чтобы подчинить чужой воле и с делать людей полностью управляемыми, необходимо снять все нравственные барьеры, лишит человека его человеческого достоинства. Повсеместное внедрение технологий расчеловечивания — вот тот основной принцип, на котором стало основываться могущество определённых сил, стремящихся к своему господству.

Разрушение исконного уклада жизни и преемственности поколений, прерывание связи человека с Природой, предание забвению и дискредитация исторического наследия, внедрение глобального процесса урбанизации лишили людей иных средств существования, кроме как применения человеком узкопрофессиональных навыков, полученных им в ходе современного обучения. Таким образом, в какой бы области производства и сферы услуг ни был задействован работник, он оказывается в зависимом положении от работодателя и государственного чиновника, реализующих те модели поведения, которые им установили так называемые хозяева денег.

Так из высшего творения на Земле, коим является человек по своему образу и подобию Творца, извольно определяющего и создающего свою жизнь он превращается в жалкое существо, всецело зависящее от внешних обстоятельств. Разрушение социального института старейшин, функции которого частично взяла на себя церковная епархия, лишило человека возможности в трудной жизненной ситуации обратиться за советом к представителю старшего поколения, во все времена отвечающим за передачу знаний и навыков, веками накопленных в народной мудрости. С утратой внутреннего нравственного ценза человек попадает под власть авторитетов: политологов, экономистов, многочисленных специалистов по семейным отношениям и воспитанию детей. Сформированное в таких условиях общепринятое мнение большинства начинает до-

влекать над каждым, подчиняя личность общим стандартам поведения, превращая его в субъект права — физлицо.

Лишённого собственной воли и находящегося во власти коллективных инстинктов человека начинает тяготить любая социальная ответственность. Он с радостью готов избавиться от неё, при первой же возможности перекладывая контроль сферы своей жизнедеятельности на государственные органы: за порядком начинают следить полиция, за здоровьем — медицина, воспитание детей отдано в ведение Министерства образования и ювенальной юстиции. При этом в каждом ведомстве прописан свод правил и должностных инструкций, в случае несоблюдения которых сотрудник рискует получить служебное взыскание и лишиться работы.

Такой шаблонный подход подготавливает базу для повсеместного внедрения электронных технологий, где функции, в настоящий момент выполняемые человеком, будут полностью автоматизированы. Цифровые технологии позволят роботам контролировать жизнеобеспечение социума. В этих условиях разум человека замещается искусственным интеллектом, и в случае неосуществления скорейшего перехода на природосообразные технологии и усиления нравственной компоненты общества цивилизация с тремительно приблизится к экологической катастрофе и деградации полностью зависящего от внешнего обеспечения человечества. Электронные средства слежения и обеспечения правопорядка, автоматизированная система компьютерной диагностики и обслуживания в медицине, интерактивные технологии в образовании, роботизация в сфере услуг — где в этой оцифрованной реальности окажется человек в самом ближайшем будущем, трудно догадаться!

Именно эти социальные процессы мы наблюдаем в настоящее время при том, что корень всех проблем, начиная с экологии и заканчивая кризисом финансовой системы, лежит в плоскости нарушения культурно-нравственных приоритетов и напрямую связан с утратой каждым человеком своего человеческого достоинства. Как и в ходе каких процессов человека лишили доброго имени, исказили память, изменили реальность и поместили в искусственные условия существования, — отдельная тема для исследования! Нам же необходимо ответить на главный вопрос: есть ли возможность вернуть человеку истинный

образ своего человеческого достоинства?

Ответ кроется в нашей генетической памяти, чтобы разбудить которую, каждому человеку необходимо обрести свою Родину, пускай это будет небольшой участок земли не менее гектара, но на котором он смог бы быть полноправным хозяином, крепко всады на свою землю, ощутить в своей душе трепетное чувство заботы и ответственности за всё происходящее вокруг. Осознание того, что эта земля со всем биоразнообразием на ней является твоим домом, пространством, на котором ты и в веках ты поместишь свой Род, где в честь ушедших предков посадишь священную рощу, твои дети и внуки будут расти в прекрасном саду, плескаться и грезиться на ольняшке, на берегу рукотворного пруда, и всё, что ты делаешь, ты сотворишь с любовью на радость своих близких и родных людей, во имя жизни и благополучия будущих поколений, которым передашь своё Родовое поместье — свою малую родину, — всё это способно наполнить жизнь человека высшим смыслом бытия!

Таким образом, каждое поколение, рождаясь на своей земле, воспитываясь в любви и заботе, свято чтя свои традиции, становится обладателем самого наивысшего качества — человеческого достоинства! Совершенно очевидно, что в обществе, где каждый человек будет обладать своим человеческим достоинством, сформируются абсолютно иные взаимоотношения, чем во все предыдущие исторические эпохи. Они будут основаны на взаимном уважении, всесторонней поддержке и внимании, где долгом сильного и богатого станет помощь слабому и нуждающемуся, где обязательным условием личного благополучия будет укрепление взаимоотношений, доверия и согласия, где счастье и благополучие каждой семьи приумножат процветание и благосостояние всего общества. Ответственность каждого за будущее своих потомков, за судьбу своего Отечества позволит сформировать основу нового мировоззрения и социального мироустройства, Рододержавие станет единственно возможной формой гармоничного совместного проживания, при которой Россия обретёт могущество и процветание.

Конечно, это крайне невыгодное дело, к которому прилагаются колоссальные усилия, средства и ресурсы, чтобы поставить нашу страну в зависимое положение. Именно им принадлежит строжайший запрет на возрождение в России права родового владения землёй, так как в этом случае родовая собственность ни при каких условиях не может быть изъята, являясь залогом благосостояния будущих поколений. Эти деструктивные силы сползают от формирования положения, при котором человек в своей стране чувствует себя изгоем, столкнувшись с чиновничьим бюрократизмом и банкократией, в одночасье может превратиться в изгоя, оставленного без средств к существованию. При этом совершенно неважен уровень дохода, наличие престижного дома и суммы вкладов на счетах, всего этого можно с лёгкостью лишиться в случае пересечения сферы конкурирующих интересов. Таким образом, ввергнув человека в состояние стресса, заставив его испытывать постоянный страх и неуверенность в завтрашнем дне, достигается ряд негодных условий, обеспечивающих основы социального неравенства.

И если у наших далёких пред-





ков основной капитал человека заключался в его добром имени, определялся духовно-нравственными приоритетами, то с переходом к товарно-рыночным взаимоотношениям современный человек утратил ценность искренних, душевных отношений. Любовь и преданность стали измеряться в денежном эквиваленте, перестав соответствовать высшему предназначению человека. С утратой человеческого достоинства жизнь потеряла свой истинный смысл, наполнилась погоней за эфемерными радостями и мимолетными удовольствиями. Человеческие качества отошли на второй план, выпятив наружу, на всеобщее восхваление лишь достоинства, неприменными атрибутами которых стали материальное содержание и социальный статус.

Почему именно с емья стала объектом нападок в глобальном сценарии нового мирового порядка? Так ведь именно в семьях с крепкими родовыми традициями, где в отношениях царят любовь и взаимоуважение, в детях воспитывается качество человеческого достоинства! Характерной чертой таких семейств является внутреннее благородство. Видимо, отсюда на раннем государственном строительстве широко распространилось выражение «благородный человек», свидетельствующее о его принадлежности к благородному роду! В языке исторического смешения народов в процессе миграции в русском языке закрепились обращения «ваше благородие», «его светлость», «ваше сиятельство», «его преосвященство», прежде всего свидетельствующие о высоких человеческих качествах, со временем трансформировавшись в элемент чинопочитания.

Ценностью семьи во все времена являлись дети. Наверное, поэтому в дореволюционной России все семьи имели до десяти и более детей! С ухудшением условий жизни народа численность семей снижалась. Немаловажную роль в этом плане сыграло массовое переселение из деревень в города, где ограниченность жилищных условий лишила с емью возможности пространственного развития.

Единственный выход, предотвращающий демографическую катастрофу, — это предоставление каждой желающей с емье участка земли не менее одного гектара для ведения на нем усадьбы хозяйства, с возможностью строительства дома и других хозяйственных построек, посадки по периметру зеленой изгороди, закладки сада, пруда для полива, обеспечения своей с емью свежими овощами, фруктами, орехами, ягодами и грибами, продуктами животноводства и пчеловодства. Этот земельный участок и производимая на нем продукция должны быть освобождены от налогов, являясь основой семейного благополучия. Проживание семьи в своем загородном доме, возможность пространственного развития и самообеспечения создадут тот психологический комфорт, в котором так нуждается сегодня каждая семья! А общение с живой природой, бережное отношение к ней обеспечат условия для оздоровления человека своего высшего предназначения, обретения своего человеческого достоинства.

Со знанием прошлого,
в верою в великое будущее
Дмитрий ОРЛОВ,
председатель совета Региональной общественной организации
Владимирской области
«Родовые поместья»



Моё знакомство с «Родовой Землей»

Нет, я не переехал в деревню. Почти 37 лет жив у в городе. И даже ещё не купил участка за городом и дачу-то свою забросил: долго добираться я, машины нет, в руках всё так скал, вымотался только на ней, хотя и давала она много...

А вот на днях впервые попала в руки газета «Родовая Земля», и что-то во мне пробудилось! Сам пока точно не могу сказать, что именно: с ловно домой вернулся после длительной изнуряющей командировки. Своё увидела, родное. Наверное, это и есть то, что называют родовой памятью, — неужто она во мне просыпается?..

Лет десять газет не читал, да и не любил никогда это дело, прессу. В основном читаю книги, а последние годы делаю рассылки по почте электронной. А тут открыл «Родовую Землю» — и за-

читался! И с упруга рядом сидит, другой выпуск листает. Вижу, что и ей интересно, и так мне от этого радостно стало! Гляжу на нас с остороны: двое за тридцать, с овременные, образованные, типичные городские жители сидят и про жизнь в деревне и земледелие читают. А ещё про то, как печь класть, как правильно воду пить и во что с детками играть.

Это нас тоже «зацепило», очень много в газете про воспитание и общение с детьми написано. А я-то поначалу подумал, что больше пенсионеры её читают. Ан нет! Статьей для молодых людей здесь гораздо больше! И про йогу, и про осознанность, и про материнство, и про питание живое — это как раз-таки темы для тех, кому около тридцати, по-моему.

А фотографии какие в газе-

те! Улыбающиеся лица, красивые бревенчатые дома на участках, просторы земли русской из разных уголков страны и очень-очень много растений! Цветной разворот в середине — весь зелёный: там большая статья про Центральный Сибирский ботанический сад, и рядом на контрасте — яркое-свекольное цветение лородный коктель из смородины и льянных семечек! Ну всё, что мне нравится, — и зе лень, и питание здоровое, и про то, как предки наши жили!

По душе мне эта газета. И тут я понял, что за чувство ощутил, взяв её впервые в руки, — то во мне Душа моя просыпается! Увидела она своё, родное.

И даже реклама здесь не та, что привык встречать в интернете или на больших рекламных щитах по городу: не-

навязчивая и ненапористая — читать приятно!

В общем, знакомство моё с «Родовой Землей» состоялось. И очень приятным это знакомство вышло!

Да, не переехал я в деревню и даже пока не купил участка за городом, зато узнал, чем можно заниматься с детьми, откуда брать энергию, как готовить семена к посадке и что такое пермакультура! И даже успел уже попробовать овсяный квас: прекрасное, скажу вам, питье — бодрящее, газированное, прохладное.

И уже одну книгу об Анастасии прочёл!

Как бы это громко ни звучало, но знакомство с «Родовой Землей» уже изменило мою жизнь!..

Алексей ПАВЛИКОВ
г. Орёл
8-910-303-0200
https://vk.com/win_amp



Селение Счастливых

Наше селение — самое молодое в Белгородской области, датой его рождения мы считаем 1 января 2018 года. Именно с этого дня о днях за другим начали оформляться участки по закону о Родовых поместьях здесь, рядом с хутором Ольхов. На данный момент обустроено уже 11 поместий.

Многих, и нас самих, удивляет, как такие красивые места могли столько лет никого не интересовать... Здесь и прекрасная природа, и настоящее место силы, исполняющее желания, и решены основные вопросы с инфраструктурой... Осталось только прийти и сотворить ещё большую красоту! Рай для тех, кто собирается создавать Родовое поместье!

Рядом с нами два лесных массива по 20–25 га каждый. Смешанный, красивый, природный лес.

На хуторе есть большой и красивый пруд размером в 1,5 га. От некоторых участков до пруда всего 200 метров! Много родников и общих колодцев с вкусной питьевой водой.

Также есть давно заброшенный яблоневый сад. Кстати, земли под Родовые поместья раньше тоже были большим яблоневым рощевым садом.

На апрель 2020 года здесь сформировано 18 участков под Родовые поместья, из которых восемь уже оформлены. Соответственно свободных на данный момент — 10.

Плюс в самом хуторе куплены три участка и имеется много свободных участков. Администрация района проводит инвентаризацию заброшенных участков, упрощая процесс приобретения земли.

Мы стараемся развивать наше селение на принципах добрососедства,



и поэтому, если вы хотите к нам присоединиться, для начала предлагаем списаться или созвониться (контакты ниже) и приехать к нам в гости, чтобы пообщаться, узнать друг о друге и понять, будем ли мы друг другу хорошими добрососедями.

Мы знаем, как важно, чтобы переезжающая на землю семья была мысленно и материально готова к переезду. Здесь и глубокое понимание, зачем нам Родовое поместье, почему мы хотим жить на земле, чем будем заниматься, как обеспечивать себя и свою семью, как обустроить свой кусочек родины. Поэтому и в числе соседей хотим видеть людей, уверенно и конкретно ответивших самим себе на эти и многие другие жизненные вопросы.

Как добраться до поселения

Если вы хотите приехать в гости, свяжитесь с нами заранее! Не факт, что неожиданных гостей кто-то будет готов принять.

О нас

Наше селение — это именно селение Родовых поместий. Создание и обустройство своего «кусочка Родины» — основная цель всех пришедших сюда семей. Конечно, мы хотим и готовы реализовывать всевозможные экопроекты, туристические, просветительские проекты, но главная цель нашего селения — становиться всё более приятным, красивым, удобным, вдохновляющим нас самих местом, где хочется жить!

Уже сейчас мы видим большую ценность в таких вещах, как

всегда готова к совместным творениям, помочь близким и дарить вдохновение.

Мы знаем, как важно, чтобы переезжающая на землю семья была мысленно и материально готова к переезду. Здесь и глубокое понимание, зачем нам Родовое поместье, почему мы хотим жить на земле, чем будем заниматься, как обеспечивать себя и свою семью, как обустроить свой кусочек родины. Поэтому и в числе соседей хотим видеть людей, уверенно и конкретно ответивших самим себе на эти и многие другие жизненные вопросы.

Инфраструктура

Есть асфальтированная дорога (половина участков к ней примыкает, до других ехать ещё 100–200 м по грунтовке). Дороги чистятся администрацией района и сельской администрацией. Дороги — это не трасса с большим потоком машин, здесь за день максимум 10–20 раз машина проедет.

В конце 2019 года совместными усилиями мы проложили центральный водопровод и подвели к каждому участку.

Стоимость подключения выс-

читывается из общей сметы затрат.

Администрация района на 2021 год запланировала строительство дорог в поселении.

Ближайшие населённые пункты: Новый Оскол — 15 км, Волоконовка — 15 км.

Небольшой магазин располагается в соседнем селе, в 1,5 км.

Общеобразовательная школа находится в соседнем селе, в 7 км.

Но мы за семейное обучение, в будущем запланирована постройка школы с альтернативными методиками обучения и возможностью сдавать государственные экзамены.

Стоимость участков

Участки оформляются по закону о Родовых поместьях, принятому в Белгородской области. В документах на аренду земли есть пункт, что земля предоставляется для Родового поместья с целью строительства жилого дома и проживания в нём.

Стоимость земли (в расчете за 1 га) — 65 000 руб.

Контакты

Группа в ВК: https://vk.com/selenie_schastlivih

По поводу приезда в гости можно звонить по телефонам:

8-909-205-1005 — Тимур и Ирина,

8-920-554-7975 — Антон и Вика.

<http://poselenia.ru/poselenie/37706>

Приглашаю единомышленника в гости

В пригороде Челябинска стоит мой тёплый саманный дом. Приглашаю единомышленника в гости, а если понравится тебе тут, то для счастливой совместной жизни на своём Пространстве Любви.

Мне 67 лет, рост 163 см, вдова; спокойная, трудолюбивая. Тел.: 8-902-612-6836, 8-968-126-1265.

Нина Ильинична УГРЮМОВА.

Отзовись, Россия!

Многофункциональный социальный проект нравственно-этического направления

Цель проекта

Научно-просветительская деятельность по оздоровлению психоэмоционального состояния человека через возвращение к нравственности как единственному пути, открывающему человеку дорогу к разумности, где нравственность — основной закон проживания человека в земных условиях, нарушение которого ведёт к дег радиации сознания.

Чтобы вернуться к жизни, то есть осознать свою суть и предназначение, человеку необходимо вернуться к нравственности или восстановить свой нравственно-энергетический комплекс. Это выведет из-под влияния психоинформационной зависимости, которой поражено не только жизненное пространство, но и ментальные структуры человека.

Многие, испытывая воздействие информационного насилия, понимают, как это пагубно отражается на здоровье, а значит и жизнедеятельности всех прослоек населения независимо от возраста и сферы занятости, но не видят путей выхода. Эмоциональная неустойчивость, неадекватное восприятие окружающей, неспособность справляться с жизненными ситуациями ведут к отрицанию и отчуждению и, как следствие, к обособлению. Обособление в свою очередь приводит к разобщению, разобщение — к градации, градация — к дег радиации. Так любое внутреннее разделение ведёт к противостоянию, противостояние создаёт сопротивление, которое и является очагом раздора.

Прибегая к различным методам, мы меняем форму у жизни, не изменяя при этом содержания, что не выводит из прежнего состояния, лишь переводит в другую крайность.

То, что предлагает человеку система, — в интересах самой системы. Для жизни же человека необходимо то, что несёт в себе он сам, но не может проявить вовне, то есть реализовать себя по причине психоэмоционального загрязнения.

Объединение людей, осознающих происходящее, — это первый шаг из сонлившихся условий. Каждый может вложить частицу своего опыта, своих возможностей в созидание будущего. Никто не может изменить нас и нашу жизнь, только мы сами. И для этого необходимы знания, а не информация, которой перегружено наше сознание.

Реализация проекта

Реализация проекта осуществляется естественным путём через земную деятельность человека с целью саморазвития и самообеспечения. Это две взаимодополняющие функции человека, способствующие его реализации, для чего он и приходит в

земную обитель.

Никакая деятельность человека невозможна без развития его сознания. Нарушение этой структуры взаимодействия ведёт к образованию систем, то есть к изоляции и обособлению, что и наблюдается в настоящее время в созданной нами государственной системе, где нет ни одной составляющей, которая бы не стремилась к своему логическому завершению, несмотря на активную пропаганду средств массовой информации об обратном. Между системами (здравоохранения, образования, науки, искусства, спорта и т.д.) нет взаимодействия, да и не может быть, потому что нет взаимосвязи с самим человеком, есть только искусственно созданный завуалированный денежный интерес, за счёт которого держится система. То есть не система существует для человека, а человек для системы, поддерживая её своими энергиями по незнанию. Так мы создаём, что нас истощает, а не наполняет, вкладываем свои энергии в самоуничтожение, а не в саморазвитие.

Пока мы не осознаем, что человек — это зерно Разума и о его деяниях зависит проявленная жизнь планеты, на которой он живёт, мы будем самоуничтожаться независимо от социального положения, национальности, звания, денежных накоплений, мнимой духовности и прочих порождений безнравственности. Ведь мы все, хоть и в разной степени, зависимы от условий и ограничений обстоятельств созданной нами системы.

Всё, что делает человек, является результатом его развития. Развитие происходит как через внешнее познание мира, так и через внутреннее познание себя, и одно дополняет другое. Поэтому любое образование, создаваемое человеком, должно охватывать все сферы его развития — духовную, нравственную и бытовую. То есть развитие сознания, развитие творческой составляющей, освоение навыков для обеспечения своего тела — это всё единый образовательный процесс человека, где одно способствует другому.

Технократическое общество уходит ввиду того, что оно развивает только машины, а не человека — творца этих машин, для обслуживания которых он не нужен, нужны послушные люди-роботы, то есть человек, утративший способность мыслить в результате дег радиации сознания. И этот процесс дег радиации нашего сознания могут остановить многофункциональные общественно-образовательные центры, организованные самими жителями любых регионов, ибо это в их интересах.

Данный проект позволяет охватить все сферы нашего земного бытия, а прежде всего раз-

витие участвующих в проекте. Без развития самого человека невозможно развитие никакого дела, поскольку деятельность, или движение наше о тела, — это продолжение мыслительного процесса. Без движения мысли нет движения тела. И чем выше уровень сознания человека, тем осознаннее его деяния.

Проект можно реализовать через любой регион нашей страны. Но основным центром реализации, как и зарождения, является Сибирь. Это место, которое по своей специфике и энергетическому потенциалу способствует в короткие сроки добиться результатов в плане возвращения к нравственности, а значит, к человечности. Ибо только нравственность будет являться основой и продолжением любого дела, только на основе нравственного поведения возможны взаимодействие и взаимообмен друг с другом, что неизменно будет вести к дополнению, а значит, к развитию.

Проект «Отзовись, Россия!» основан на знаниях, заложенных в цикле «Возвращение Жизни», и является результатом деятельности автора этого цикла — Валерия Павловича Михайлова.

Цикл «Возвращение Жизни» основан на знаниях о Человеке как части Мироздания; знаниях о Мысли — не проявленной сути Человека; о проявлениях Человека, посредством которых творится земное бытие; о переходе в период — период изменения энергетического состояния, который мы переживаем в настоящее время, и многим другим.

Сам же автор владеет всеми энергиями, несущими данные знания, что позволяет ему изменить существующее в существе, а также обучить этому других.

Проект даёт в окрашении. Более полную информацию о предложениях по реализации и развитию проекта, а также литературе познавательно-развивающей направленности (цикл «Возвращение Жизни» и вспомогательный материал, подготовленные к изданию) можно посмотреть на странице в ВКонтакте: <https://vk.com/id501684033>.

Для тех же, кто прочувствовал и понял, что уютно обустроенная территория в 1 г а земли — это ещё не созданное Пространство Любви, что Пространство начинается с самого себя; кто осознал, что нужно изменить своё внутреннее состояние, а не внешнее поведение, умело регулируемое нами различными методами, что привело нас к самообману, который и раскрыла попытка создания Родовых поместий, обнажив нашу неживучность как друг с другом, так и с самим собой, предлагаем для ознакомления и осмысления ниже изложенное. Пришла пора на-

чать с себя, с вос становления, возрождения себя.

Создание производственных комплексов

Структура — энергетическое образование, способствующее развитию материальной жизни человека.

Структура — это сообщество людей, занимающихся общественно-полезным трудом, позволяющим им развиваться и обеспечивать себя земными благами.

Мы создали системы разрушителей инерционных энергий. Всё то, что только берёт, самоуничтожается. Мы вступили в последний этап самоуничтожения систем, разрушителей пространства.

Пришло время оздавать структуры созидателей жизни. То, что отличает структуру, — это наличие не только входа в неё, но и выхода человека на новый этап своего развития. То есть структура есть начало земного развития человека, способствующее его внутреннему продвижению или энергетическому развитию, ведущему к ментальному росту, и т.д.

Современное общество, поражённое вирусом бессмысленного уничтожения окружающей среды для своих земных нужд, не задумывается над тем, что, уничтожая живое вокруг себя, создаёт искусственное, отодвигая тем самым себя от Естества.

Только развитие естественного поможет нам выйти и из тупика, в который нас завели дег радирующие сущности, неспособные мыслить и создавать то, что необходимо для проживания на нашей планете. Они живут лишь информацией, идущей от мысли творческой. К тому же на учились изменять течение этой информации или менять её смысл. И тогда информация доходит до нас неоднократно изменённая, и дальнейшая реализация её происходит в том виде, в котором она выйдя из уходящим с Земли сущности. Эти сущности имеют огромное влияние в астральных плоскостях (на уровне цвета и звука). Земные сотрудники, так называемые контактёры, принимают уже искажённую информацию по диктовку астральных сущностей, а мы в свою очередь воспринимаем их книги как истину.

Отсюда рождается негативное отношение к тем людям, которые работают на уровне непроявленных материй, кто в одном лице является и творцом, и проводником, и он же реализует собою сотворённое. Это и есть истинные врачеватели нарушенных пространственных потоков, искажающих внешнюю оболочку нашей земной жизни. Поэтому бывает очень трудно достучаться до ваших сердец, которые ждут помощи. Вы заблокированы по токами негативной информации, ко то-

рая ведёт к дег радиации и саморазрушению. Но если не я сам, то кто поможет мне?

Наше будущее — в наших руках.

Пришло время создавать производственно-хозяйственные комплексы.

Производственный комплекс есть структура образования межхозяйственных отношений, способствующих развитию земной жизни.

Комплекс — это хозяйствующий объект, который занимается хозяйственной деятельностью деревни, города, страны.

Комплекс — основа всех производственных отношений и социальных нужд, который можно использовать как какое-либо промышленное предприятие, но уже распроданное и не имеющее однородности.

Комплекс — производственное объединение, покрывающее все социальные нужды жителей района, на территории которого он находится.

Структура комплекса не имеет тенденции к прибыльности, но имеет чётко выраженную рентабельность, причём средства, вложенные в комплекс, переходят из одного предприятия в другое, и все предприятия должны войти в комплекс, носящий единое название.

Рост личности или осознание себя

Рост личности — путь познания себя. И где бы мы ни были, мы всегда там, где и должны быть, что означает, что на пути мы обретаем тот опыт, которого нам не хватает для возвращения в себе тех энергий, которые ещё вчера были нами не осознаны. То есть наша личность учится осознать, а осозная, возвращать в себе сознание или знание для продолжения пути, своего роста.

Предназначение — это какое-либо дело, посредством которого человек в земных условиях может проявить через свои качества, отражающие накопленный опыт предыдущих воплощений, знания с дальнейшим преобразованием и с совершенствованием, а также любимое дело служит для образования и накопления новых энергий для продолжения пути. Сегодня мы это называем профессией.

Деловые или профессиональные навыки обретаются в процессе овладения своим делом, профессией. Деловые же качества формируются в результате осмысления своей деятельности, то есть понимания важности и необходимости того, что делаешь для себя самого, что способствует возвращению своего энергетического потенциала и для своего окружения, что даёт возможность реализовать свой потенциал. Так происходит взаимодействие между личностью и средой её обитания, отражая один из Законов Мироздания — Закон обмена энергий. Нарушение этого Закона ведёт к дег радиации личности, и тогда вместо обмена происходит обман, который сегодня называется бизнесом.

Западная система первой вступила на путь дег радиации, выстраивая отношения с Жизнью на бизнес-основе, и наглядно показала пагубность этого пути. Бизнес предполагает прежде всего личное обогащение за счёт других, что является прямым нарушением Законов Мироздания. Крах западной финансово-экономиче-



ской системы привёл к войне, в которую Запад пытается втянуть весь мир, — единственному средству (для деградирующих существ) поправить своё положение путём завоевания как чужих территорий, так и жизненного пространства. Но война — средство самоуничтожения, как и природные катаклизмы, которые также преследуют агрессоров, всё больше и больше нанося ущерб.

У каждого свой путь, и нужно уметь извлекать уроки не только из своих ошибок, но и ошибок других. Поэтому, сделав выводы, необходимо изменить направление пути, а это значит — изменить течение Мысли.

Осмысление — анализ происходящего.

Осознание — понимание того, что произошло, с последующим выходом из создавшегося положения.

А чтобы не было повтора ситуаций, то есть вновь не вслепую в то, из чего вышел, необходимо преодолеть инерцию своего мышления. Эта внутренняя работа по преобразованию своих энергетических структур невидима, но результат её отражается на окружающем нас видимом мире. Можно сделать выводы, глядя на окружающую среду, о своём внутреннем состоянии. Отсутствие элементарных жизненных условий — отравленные вода, почва, воздух, истощение природных ресурсов — говорит о нашем внутреннем энергетическом отравлении и истощении.

Россия вступила в тяжелейший этап, да и не только Россия, весь мир. Мы видим, как быстро развиваются события, противоположности быстро перетекают из одного в другое, заставляя нас думать быстрее, и если не успевать за этими ритмами, можно остаться за пределами изменений и не совершить переход из одного состояния сознания в другое, в чём и заключается смысл этого периода. И только осознанность всё предопределяет.

Видимое и невидимое — слова, за которыми очень многое скрывается. Мы ещё не можем объяснить происхождение видимого, а уже говорим о невидимом, определяя полярность: существует — не существует, давая при этом разные термины, а на термины вешаем ярлыки. Так создаём искусственное или сплетаем материю из кусков неосознанных энергий, создавая лишь иллюзию осознания. Таким образом, мы лишаем себя развития и следуем путём обмана или вводим себя в психоинформационную зависимость, которая и водит нас по лабиринтам самообмана.

Самообман можно победить только развитием чувств, ведь всё, что невидимо, можно почувствовать, ощутить. Так, чтобы выйти из круга обмана нашей личности, необходимо взрастить в себе чувствознание. Путь трудный, энергозатратный, но этот путь уже проложен, и по нему можно идти.

Обращаемся к деятельным людям, как говорят, с предпринимательской жилкой, то есть к тем, кто способен изменить ход событий. Профессий много, а вот деятельных людей в них на сегодняшний день мало, поскольку смелость и ответственность за других могут на себя взять далеко не все.

Чтобы творить благие дела и при этом зарабатывать деньги, то есть реализовывать свой энергетический потенциал, принося по-

мощь обществу в обмен на денежную массу, не нарушая Законов Мироздания, нужно обладать чистыми помыслами. А для этого нужно знать, что такое помыслы, как их очистить и чем они загрязняются. Эти знания можно постичь, лишь познавая себя, свои энергетические структуры. Возможно что-то изменить внешне, если не произойдут внутренние преобразования. В какую бы сферу нашей жизни мы ни заглянули, везде требуется наведение порядка. А изменить существующее в существенное может только энергичная, деятельная личность, ясно осознающая настоящее положение дел.

Для таких людей мы предлагаем в виде программы возрождения личности выход из создавшегося положения через своё развитие. Множество литературы, призывающей и обещающей успешность во всём, лежит на прилавках магазинов, но истинки этой «успешности» и результат её мы уже познали. Пора уходить от конкуренции, основанной на зависти и ревности (ревность — соревнование), где побеждает обладающий большим пороком. Пора возвращаться к человеческим качествам, взаимному сотрудничеству, основой которых является нравственность.

Программа возрождения личности или путь восхождения (успехи профессионального роста)

1. Вводная часть.
2. Нравственность.
 - а) Нрав как проявление личности.
 - б) Культура поведения.
 - в) Культура речевого общения.
3. Психология (внешнее поведение, обусловленное ментальными нарушениями).
 - а) Психометодики.
 - б) Психоинформационная зависимость.
4. Рост личности, или Пути саморазвития.
5. Формирование Сознания личности.
6. Личность на этапе руководителя.

Программа составлена с учётом дальнейшего развития и дополнения.

В программе содержатся основы развития личности, при этом учтён весь спектр энергетических образований, тормозящих развитие личности в настоящее время, с дальнейшим выходом из собственных заблуждений, влияющих на индивидуальный рост.

И помните, друзья: двери к осознанию себя открывает прощение — энергия, возмещающая утраченное, а к прощению — признание своих ошибок. С признания и начинается рост личности.

В добрый путь, путь осознания себя!

**Авторы проекта —
Валерий Павлович
и Елена Геннадьевна Михайловы
Красноярский край**

С полным текстом проекта, программой возрождения личности, методами профессионального роста можно ознакомиться по этой ссылке: https://vk.com/doc501684033_529356718?hash=742e08ae9b810dbff2&dl=6936e86fb5861bcbd2.

Задать вопросы можно, написав письмо на электронный адрес elizabeth9000@mail.ru.



В светлое будущее

Друзья, многие из вас слышали о поселении Росток, бывали на наших фестивалях «Солнечная долина», знаменитых СУП-чиках, семейных лагерях. Всем запали в душу здешняя красота и чистота природы: воздух, вода и Серебряный ручей, омега реки Кундручья в окружении холмов, уникальный аромат местного чабреца... Чистота души дских, проживающих в этих краях, выражающаяся в светлых деяниях. Хороводы в белых одеждах по праздникам. Неуёмное влечение к музыке, отражающееся в многочисленных грамотах. Улыбки на лицах и приветливое отношение друг к другу.

Мы пришли в эти края, влекомые мечтой сибирской Анастасии, ставшей нашей мечтой, построить новый, природный, сказочный мир и примером своим распространить этот мир на всю планету. И получилось у нас: наши мечты материализовывались в волшебные сады Родовых поместий.

Но технократическая система не сдаётся, и вирус страха поселился в головах части наших поселенцев. Страх от того, что не получится у них построить поместье Родовое без электрических проводов, что не смогут они полить в достаточной степени свои молодые деревья, постирать пелёнки рождающихся и растущих многочисленных деток, нагреть воды для стирки и мытья... И страх их был непреодолимым, таким, что даже не захотели они обратиться и поговорить о возможности решить возникшие проблемы друг с другом, более природосообразным путём.

Забывшие обещания не проводить электрические провода в поселении, воодушевлённые мечты о том, как красива будет наша земля, освобождённая от технократии и как элементом этой технократии — от стальной паутины на нашей земле.

Древние провидцы за века до наших дней предвидели эту напасть. Они говорили, что самые страшные беды будут на земле тогда, когда опутает человек землю железной проволокой.

— Помнишь, папа, когда электрики заставили спилить ветку возле нашего дома? Что мы теперь и в поместье будем пилить ветки на своих деревьях?! — памятные слова сказал сын нашего соседа, когда тот первый раз решил провести электричество к поместью. Тогда эти слова ребёнка помогли отцу осознать пагубность идеи.

Ещё одна наша соседка любит

мечтать, взявшись за руки с друзьями, становясь в круг. Она с тоит с закрытыми глазами, и по лицу видно, как благодать разливается по её телу. На предложение собраться, обсудить, подумать вместе, пометать, как совместно решить эту проблему, ответила отказом. Мол, чего собираться? Всё равно каждый останется при своём мнении.

И вот наступило время материализации помысленного. Около въезда в поселение появилась куча бетонных столбов. Спустя некоторое время уже на территории поселения с другой стороны дороги появилась другая куча столбов, в два раза больше, чем первая. И стало вдруг понятно: это поступь технократического мира. Система наступает. Система поработает наше поселение. Вирус в наших головах ведёт систему в наш общий дом.

— Во многих поселениях проведено электричество, — звучит аргумент.

— А солнечные панели вредны в производстве! — другое мнение.

Да, проведено электричество и в городах, и в сёлах. Но ведь Бог смотрит на нас, смеёт и верит, что именно мы сможем вернуться к нему, станем счастливыми, самодостаточными, а за нами последуют другие.

А панели солнечные, конечно, вредные в производстве. И булавка вредная, но насколько — всё в сравнении познаётся. Вот произвели солнечную панель — вредное производство, и висит она у вас 30 лет, и все эти годы она не вредная. А столб с проводами — это работающий где-то генератор. Да, да, мы тут экологичные, столб поставили, и у нас чистый воздух.

Но генератор работает каждый день, дымит и грохочет. И дышат этим «воздухом» другие люди, не экологичные, но дом которых по воле судьбы оказался рядом с генератором. И если при отсутствии столбов мы заводили генератор и этот грохот и дым распространялся по нашему поместью, то мы понимали и видели вред от его работы, старались минимизировать его, лишней раз не заводили, заменяли солнечным электричеством, то теперь... Теперь этот наш генератор грохочет под чужими окнами, и дышат его дымом чужие дети. А мы в экологичном поселении живём и мечтаем по утрам в шесть часов о том, что люди когда-нибудь проснутся и будут создавать чистое Пространство Любви, как мы.

Дорогие и любимые наши женщины, соседки! Ведь вы богини,

вы всё можете, вы — воплощения Любви. Ради вас ваши мужчины смогут горы свернуть, с неба звёзды достать. Вам любые препятствия ничтожны. А тут всего лишь столбы с проводами. Ведь у же почти справились, почти получилось у нас, зачем же сдавать нашу родину, опускать её, ненаглядную, в грязь технократии? Ваша сестра сибирская Анастасия со светлой мольбой молится за нас, верит в нас, в нашу мечту, в нашу Любовь. Верит, что выстоим мы, что не сдадимся. Попросите ваших мужчин сохранить чистоту!

Помните, автомобили мы с обирались оставлять на въезде в поселение и дальше идти пешком или на лошадке ехать? Где это наше намерение с ейчас?! Носят некоторые наши водители на большой скорости по поселению, поднимая клубы пыли и оставляя запах дыма.

Хорошо, неудобно вещи носить, когда машина под боком. Но эти столбы с проводами, они не просто картину нашего поселения испортят, превратят в село... Эти «капельницы» нашей безопасности будут стоять над нашими домами.

А так ли страшен чёрт, как его малюют, так ли неразрешима проблема? Ведь у же 18 лет нашем поселении. Живём, и деревья растут, и дети. И новые дети и рождаются, дети-боги. Негоже детям-богам топтать ножками под электрическими проводами...

«— Ты спишь в своей квартире, Владимир, с тенью её опутаны проводами, по которым проходит электричество, и провод да испускают неблагоприятное для человека излучение.

— Духовную составляющую человека характеризует внешний вид его живого творения и образ жизни в нём самого творца» (из книги серии «ЗКР»).

Понимаем, как нелегко построить новую жизнь в чистом поле. Мы сейчас на передовой, и невидимые пули летят у виска. Главное — не дрогнуть, выстоять эти предрассветные дни. Верим, получится у нас, и смеяться будем, вспоминая...

Р. С.: Дорогие соседи-поселенцы, я, Александр Самофал, готов прийти к каждому, кто обратится, и помочь создать проект автономного электричества для решения всех нужд конкретной семьи, исходя из её финансовых возможностей. Помогите даром.

Александр и Полина САМОФАЛ
ПРП Росток, хутор Дубовой,
Белокалитвинский район,
Ростовская область

Как закаляется сталь...

Молодая семья уехала из мегаполиса и открыла кузницу

Шесть лет назад Сергей и Юлия Гаргалык решили с маленькой дочкой на переезд из Перми в посёлок Юго-Камский. И ни разу не пожалели об этом, хотя без трудностей не обошлось. Заброшенный дом обстроили, кузницу сладили и придумали Фестиваль отцов (<https://vk.com/festivalotsov>). Юлия и Сергей переезжали в Юго-Камский втроём с маленькой Олей. Уже здесь у них родился Ярик.

Свободолюбивые

Свои первые клинки Сергей Гаргалык сделал, когда ему было 12 лет, под руководством прадеда Тимофея Петровича.

— Ему тогда уже перевалило за 80, но это был старый могучий казак с будёновскими усами и с суровым характером: у него не забалуешь. Однажды прадед мне показал, как правильно делать ножи, тем самым заложил во мне уверенность, что своими руками можно изготовить любое изделие. Чуть позже увлекся исторической реконструкцией. Понадобились сабли, шашки, другое оружие. Но зачем покупать, если можно самому сделать? Так я и стал кузнецом. Начал ездить по кузнечным и историческим фестивалям, постепенно оттачивал своё мастерство, — вспоминает Сергей.

Сегодня к его дому в Юго-Камском тропе не зарастает. Вот у ворот стоит ослепительный чёрный красавец-байк. Его хозяин Алексей примчался с ветерком из Перми за заказом — не с толь большим, но весьма практичным ножиком, который так нужен в хозяйстве байкера. До него здесь уже побывало хотник из Березников: ему понадобился простой, но надёжный клинок. Уже во время нашей беседы в дверь к Гаргалыкам постучал молодой пермяк: приехал, чтобы обговорить детали будущего заказа — к азацкой шашки!

Из-за кузнечного увлечения Сергея они с женой Юлей и решились пять лет назад переехать из Перми в деревню. До чке Оленьке тогда только перемахнул годик, и молодые родители окончательно поняли, что им стало тесно в квартире на Вышке-2.

— Мы с Юлькой свободные люди, и в четырёх стенах нам уже не хватало простора. Я тогда работал электриком на железобетонном заводе, где мне разрешили заниматься и ковкой. Была кочегарка, наковальня. Можно сказать, что там и началось становление кузницы «Медвежья сталь». Хотя ножи и другие предметы начал ковать ещё у себя на родине, в Анапе. Уже 15 лет этим более-менее профессионально занимаюсь. Но всё равно на заводе кузнечное дело развивалось больше как хобби. А хотелось уже полностью работать на себя. Вот и предложил жене махнуть в деревню, чтобы сосредоточиться на своём деле, — рассказывает Сергей.

Юля его только поддержала. Они всегда, признаётся, с мужем

мыслят в унисон и в одном направлении.

— Сначала думали переехать в одно из экопоселений, они тогда как раз бум переживали: очень многие стремились жить в экопоселении. Посмотрели несколько таких мест, но отказались, потому что нужно было строить дом с нуля. Нам это было не по тянуть. А ещё нам нужно было обязательно рядом отделение «Почты России»: у Серёжи много заказов на ножи поступало со всей страны. И тут я вспомнила, что мой папа родом из Юго-Камского, в детстве всё лето проводила в посёлке. Почти сразу нашли объявление, что здесь продаётся дом. Приехали, посмотрели и вскоре купили, — говорит Юля.



Домик в деревне обошёлся им в полмиллиона рублей. Молодой семье пришлось взять кредит, чтобы его купить. Весной 2015 г. они начали обживать на новом месте.

Ужасный бомжатник

Дом, вспоминает Сергей, представлял собой ужаснейший бомжатник.

— У меня порой руки опускались. Только мусора и разного хлама вывезли отсюда восемь грузовиков, — признаётся Сергей.

Продуваемый всеми ветрами туалет на улице. За водой нужно бежать до колодца. Первые месяцы, пока не построили баньку, бельё для годовалой дочки Юля стирала в тазике.

— Но трудности не пугали. Воспринимала это как поход, полевую жизнь. За то такое счастье было, когда баня появилась, когда сделали водопровод. И маленькой Оле здесь сразу понравилось: столько свободы вокруг! Гуляй, где хочешь, исследуй мир. Во двор не боишься выпускать: машины у нас тут почти не ездят, — говорит Юля.

Сейчас их семейное гнездо не узнать. Добротный сруб из лиственницы отшлифовали и отлакировали — красота! Прибрав дом и обустроив баньку, занялись расширением жилплощади, тем более, что нужны были мастерская и детская: у Оли в деревне появился брат Ярослав.

Ах, да! И, конечно же, кузница-добытчица, её Сергей сладил первым делом после переезда.



«Медвежья сталь»

Задаю вопрос мастеру: «Почему остались жить с Юлей в Пермском крае, а не уехали к тебе на родину, в Анапу? Море под боком, климат прекрасный!»

— Когда приехал жить в Пермь, на родину Юли, мне понравились люди, их ментальность. На Кубани она другая. Там тоже есть добрые, отзывчивые люди, но исторически торговые отношения преобладают. Всё продаётся, всё покупается, в том числе и дружба. Одним словом, знаменитая южная ментальность: бизнес, ничего личного. Там моё ремесло никому не было интересно. А на Урале ещё много мужчин, которые сохранили мужскую жилку, тех, кому нужен добротный нож, который прослужит долго. Среди моих заказчиков много охотников, сотрудников спецслужб, военных, — объясняет Сергей.

Чувствуется, что в «Медвежьей стали» (именно так назвал свою кузницу мастер) всё сделано с



особой трепетной любовью к своему ремеслу. Большую часть оборудования Сергей смастерил сам. Отдельная гордость — мощный и оборотистый горн, который совсем не выжигает углерод. Для оружейника это очень важно.

Хотя прадед и зажёг в Серёже искру любви к кузнечному делу, до всего ему пришлось доходить самому.

— Ковка клинков и других предметов — это же целое искус-

ство. Нужно быть металлургом, знать металлургию и способы закалки, разбираться в видах стали, — поясняет Сергей.

Как-то подсчитал: за свою жизнь он сковал более семи тысяч ножей. И каждый клинок — индивидуальный, ни разу не повторился. А ещё Сергей даёт по жизненной гарантии на свои изделия: те же ножи, уверяет, прослужат хозяину долго.

— В каждый нож вкладываю душу. Сам процесс длительный: если сильно напрячься и постараться, то за день смог уковать максимум два клинка, — говорит Сергей.

В отличие от многих других мастеров, он спокойно пускает людей в свою кузницу и делится секретами, проводит мастер-классы по ковке ножей.

— Обычно провожу для одного человека. Как уже сказал, это работа на весь день. Когда люди приезжают на мастер-класс, они думают примерно так: дам заготовку, они её расплющат, заточат — и клинок готов. Я же показываю весь цикл изготовления ножа — отковки до насадки ножа на рукоятку, — рассказывает кузнец. — Некоторые потом признаются: «Вы открыли для меня новую Вселенную».

Мастер-классы проводит и Юлия. Хотя понятно, что много времени занимают дети, домашние заботы и дело мужа. Она в его бизнесе и бухгалтер, и секретарь, и заказы принимает, и соцсети ведёт. Но когда выдаётся свободное время, приглашает в гостеприимный дом хозяек — хлеб на закваске да блины испечь. А по том подкуснейший иван-чай всё это съест. Таким образом, после мастер-класса у Гаргалык в Юго-Камский переехали жить уже две семьи.

— Приехали на мастер-класс по хлебу, а по том смотришь — одна семья перебралась сюда и купила землю, затем вторая домик здесь приобрела. Пока месяц не выжигает углерод. Для оружейника это очень важно. Хотя прадед и зажёг в Серёже искру любви к кузнечному делу, до всего ему пришлось доходить самому. — Ковка клинков и других предметов — это же целое искус-



ревню? Дауншифтинг сейчас популярная тема. Несмотря на трудности, мы ни раз у не по жалели, что уехали из города. Радует, когда своим примером вдохновляешь и других на переезд, — признаётся Юля.

Шашки наголо, или папы могут!

Переехав в Юго-Камский, не забросил Сергей и своё увлечение исторической реконструкцией, которой в своё время заразил и жену. Стараются со своими соратниками по клубу «Камская братина» выезжать на различные фестивали. Их интересует тема раннего средневековья — эпоха викингов, дохристианская и раннехристианская Русь.

А в Юго-Камском почти сразу с Юлей организовали исторический клуб в местном ДК. Читали ребятам лекции, Юля учила девочек шить, Сергей — мальчишек стрелять из лука. Причём делали это бесплатно. Тогда же родилась идея Фестиваля отцов «Мастера семейного счастья». Одна из сотрудниц клуба посетовала, что есть праздники, посвящённые детям, мамам, пожилым, а вот папам — нет.

И Сергей предложил: «Давайте сделаем Фестиваль отцов». Предложено — сделано. Написали сценарий. Прибрали, покрасили, подправили, обкосили заброшенную детскую площадку на краю Юго-Камского. Пригласили друзей из исторических клубов со всего Прикамья. Подключили местных краеведов и спонсоров. И первый фестиваль — блин в 2016 году точно не вышел комом: по участвовать в исторической викторине, семейных стартах и ярмарке приехали с палатками семьи со всего края.

В 2019 году фестиваль прошёл в конце июня уже в четвёртый раз. Особая гордость Сергея: впервые в регионе на площадке фестиваля состоялся турнир по рубке шашкой.

— К сожалению, у нас чаще всего казаков воспринимают как танцоров и певцов. Ну, ещё как умельцев фланкировать шашкой. Мы же хотим развивать боевое направление казачества. Поэтому и решил провести такой турнир. Его участникам нужно было разрубить шашкой толстый канат и связанную в пучок лозу, нарезать мелкими колечками и проткнуть пластиковую бутылку. На самом деле это очень непросто. Даже те, что хорошо умеют фланкировать шашкой, признали, что рубка — дело непростое, совсем другие мышечные работы, — говорит Сергей, за плечами которого служба в Кубанском казачьем войске и командировки в горячие точки.

Спрашиваем у Гаргалык: какие новинки ждать на юбилейном, пятом фестивале в следующем году?

— А мы не уверены, что он будет. На самом деле организация фестиваля — это неблагодарная работа. В прошлом году получили все шишки, как могли. Возникли бюрократические проволочки, местные власти не особо спешили помочь с получением согласований с различными службами. Мы ведь денег у них не просили. Кстати, почему-то некоторые считают, что мы зарабатываем на этом фестивале. На самом деле деле, наоборот, вкладываем свои деньги. Спасибо нашим постоянным спонсорам и единомышленникам, которые помогают провести фестиваль, приготовить призы для победителей конкурсов и семейных стартов, — отвечает Юля.

Но что-то подсказывает, что не бросят они так своё детище и обязательно что-нибудь придумают интересное. Семья Гаргалык отступать не привыкла, и трудности их только закаляют. Главное — чтобы сильно не мешали им.

Анастасия ПЕРЕВЕРЗЕВА
Фото Ильи ПРИГОЖИНА

«АиФ-Прикамье»
<https://perm.aif.ru>

Жизнь на юге — сказка для души!



Жила-была семья влюблённых — Иван, да Катюша, да Машенька-дочка. Творили они жизнь свою семейную в Пространстве Любви и радости. Жили спокойной, предсказуемой, стабильной и ровной жизнью: утром — завтрак, гимнастика, в обед — домашние хлопоты и прогулки по лесу, а вечером — рукоделие и совместное творчество: песни, былины сочиняли да новые хороводы с играми создавали для ныне живущих людей, так как оба являлись ведущими-хороводниками. И всё вроде бы было в их семье: и лад, и любовь, и понимание, и гармония... Только вот родину свою потеряли они... Жить в деревне или в городе не хотелось. А очень уж хотелось им вновь обрести своё Родовое поместье, где будет жить и процветать Род их могучий!

И вот однажды увидели они оба сон: дом большой деревянный, стоящий в доброй деревне, на берегу красивой реки. Кругом лес, птички поют, вода журчит. Деревня та якобы находится в тёплом климате России. Там фрукты и овощи круглый год растут. В той деревне люди живут, чьи взгляды искренние да помыслы чистые. Люди эти чем-то похожи на Ивана и Катюшу: и внешностью, и жизненными ценностями, и душой. Весело, сердечно и легко было жить ребятам с этими людьми во сне. А река та, большая да глубокая, добавляла живительную силу семейной паре. Удивлялось население той деревни: как вообще без реки жить-то можно? Ни один рукотворный пруд не заменит энергетику движущейся горной реки. Купается в той реке круглый год вся детвора селения! А взрослые с благодарностью обращаются к реченке каждый раз, к берегу подходя.

Запомнилась Ивану и Катюше атмосфера того селения. Образ этот яркий стал с огромной силой звать их семью к себе. Уж очень душевненько захотелось жить там! А вот адрес-то спросить позабыли они у тех людей из сна. Проснулись оба в порыве радости, улыбнулись друг другу и сразу поняли, что оба сон одинаковый увидели и что ангелы подсказку дают о райском месте

на земле! Остаётся лишь найти эту чудесную добрую деревню.

И вот прошло уже четыре года с того сновидения. Искали-искали наши влюблённые родину свою... Проходя все невзгоды, сомнения и страхи, продолжали верить и искать ту самую деревню! А ведь в России их более миллиона...

И только с Божьей помощью да с поддержкой друзей молодёжь смогли наконец-то отыскать это место силы. УРА!!! Сила благословения от множества людей привела их на юг России, в самое чудесное и чистое природное место. Здесь для каждого живущего словно рай на земле!

«Где это место?» — спросите вы. Записывайте адрес, друзья! Возможно, что и для вас эта деревня станет родным домом и принесёт в вашу жизнь радость и покой. Итак, Краснодарский край, Мостовский район, с таница Губская. Здесь живёт много молодых семей, объединённых общей мыслью, направленной на экологический образ жизни. Это не родовое поселение, и не экопоселение, и не какое-либо ещё название. Это обычная с виду деревня (точнее, станица), в которую приезжают жить семьи, любящие тёплый климат и с оседей-единомышленников. Рядом со станицей Губской есть станица Баракаевская, уже давно известная в кругах людей, ведущих здоровый образ жизни. Там тоже шикарная природа и очень много приятных, добрых, успешных семей, с которыми всегда есть о чём поговорить.

Лично мне очень нравится такой образ жизни: это и не город, и не типичная деревня, и не родовое поселение.

У нас в жизни произошло большое разочарование в родовом поселении. Прожив там четыре года подряд, мы поняли, что для нашей семьи общинный строй и коллективное мировоззрение не подходят. А так хочется жить среди оседей-единомышленников! И вот жизнь сложилась в идеальный «пазл» для нас.

Насчёт природы: здесь умеренный климат, летом не сильно жарко, зимой тепло, земля — чернозём, дождей хватает вполне, чтобы вырастить урожай. Кругом лес, грибы, ягоды, фрукты,

орехи. До моря 5–6 часов езды на автомобиле, кругом горы, свежий воздух, дольмены, водопады, подземные пещеры, очень близко курорт «Красная поляна» в Сочи, город Краснодар «под боком». Инфраструктура вся имеется: асфальт, электричество, газ, водопровод, почта, Сбербанк, магазины, школа, детский сад и т. д. Лично мы, прожив без элементарных удобств в поселении, поездив по бездорожью, среди леса и медведей, очень стали ценить элементарные бытовые условия, особенно с появлением дочери.

И самое привлекательное то, что ценовая политика на покупку жилья здесь довольно-таки доступная. В среднем от 350 000 до 1 млн. рублей стоят дома с большими участками земли. Местная администрация с уважением и радостью встречает новых жителей станицы. В плане заработка: каждая семья нашла свой способ дохода, начиная от производства восковых свечей и заканчивая выращиванием огурцов и помидоров в огромном количестве.

Так что, друзья, если вам давно хочется узнать адрес станицы (деревни), подобно нашей, смело можете его запоминать и звонить нам насчёт временного пребывания в станице. Нам понадобилось шесть месяцев, чтоб проникнуться здешним образом жизни и найти себе дом «по душе». Наша семья обрела своё счастье здесь благодаря поддержке добрых людей.

Вот и мы хотели бы стать помощниками и привлечь интересных соседей-единомышленников.

Скоро открывается туристический сезон, и мы с радостью приглашаем вас в гости в свой дом на берегу реки, в станицу Губскую. Здесь есть природные места для отдыха, море близко, вокруг тишина, благодать и много интересных людей для общения.

Милости просим! До новых встреч.

Наши контакты: тел 8-988-130-1740 или 8-963-907-0005 — Екатерина.

Соц. сети: https://vk.com/katya_party либо https://vk.com/tamarov_ivan

Семья ТАМАРОВЫХ.

Краснодарский край, Мостовский район, станица Губская

Хорошая новость из технократического мира

Инициативной группой неравнодушных людей совместно с Орловским региональным отделением «Родной партии» в бесконечной сети интернет созданы два информационных ресурса: группа ВКонтакте и медиаканал Ютуба «Вестника Родовых поместий».

На этих ресурсах выкладываются текстовые и видеоматериалы на темы обустройства жизни в Родовых поместьях, философия и практика быта, опыт взаимодействия с законодательными и нормативными актами, интервью с интересными людьми.

Приглашаем к участию и взаимодействию:

<https://vk.com/vestnikrp>;

https://www.youtube.com/channel/UCxUTzt3-m_Cr6aW-Kp5ZRmg (в строке поиска в Ютубе пишем «Вестник Родовых поместий» и наслаждаемся содержимым).

Редакция РЗ



■ Николай МАЦУЛЕВИЧ

Республика Удмуртия,
деревня Поварёнки
Тел. 8-912-8563-799

Нужно быть достойным жизни

Здравствуйте, современники! То, что с каждым в жизни происходит, он этого достоин. Хотите более «сладкого» — будьте достойны!

Пишу статью в своём доме, в кабинете, за с толком, изготовленным мной из сосны. Всё делал сам: спилил сосну, привёз на своём коне, распустил дерево на собственной пилораме в с толярной мастерской. Стучу по кнопкам компьютера, купленного мной на деньги, вырученные с про дажи иван-чая.

На столе — фотографии моих детей, моей семьи. Смотрю в окно и вижу сад, посаженный мною, мастерскую, теплицы, конюшню, коровник, г олубятню, птичник, беседку... У каждого предмета и строения своя история создания, своя победа! Но в на чале любой победы всегда беда... Когда вы обретёте навык побеждать, то многие неприятности — прос то как горох о стену...

Современники, гордость — это великолепное слово-качество. Только гордостью нужно научиться правильно пользоваться и быть достойным этого понятия. Кто бы что ни говорил, но, если мужчина не гордится, он не настоящий мужчина. Так как настоящий мужчина состоит из побед, поэтому мужичиной нужно быть всегда. Нам навязаны мировоззренческие ошибки, задача каждого — самостоятельно отвязаться от них, быть достойным правильной картины Мира. К примеру, убеждение, что «всё относительно», а я говорю — есть и абсолютные величины, и их ок азываемся много, практически всё, что нас окружает!

Я последний внук с оветского офицера, пар тизана, последний сын бойца Красной Армии, воевавшего танкистом-разведчиком, пришедшим с войны молодым и седым. Факт моего рождения и жизни — чудо и постоянные победы! Многие мне завидуют. Но нужно быть достойным «вкусного», при этом необходима команда достойных!

В июне 1941 г ода мой дед с о своим сыном ушли в пар тизаны (сын пропал без вес ти). Летом 1941 г ода к баб ушке явился полицейский и с ообщил: если муж и сын не с дадутся к у тру, то он её расстреляет и детей. Бабушка с шестью детьми направилась в лес. Через к акое-то время они нарвались на облав у и были заключены в тюрьму. В тюрьме погибла младшая дочь — обварилась кипятком. Моя мама о тчётливо помнит, как в камеру периодически закидывали истерзанных девушек, запрещали к ним подходить, и, несмотря на запреты, многие женщины помогали истерзанным. Из тюрьмы маму отправили в концентрационный лагерь Саласпилс, в 1943 или 1944 г оду маму определили в прию т, так как фашисты решили пополнить генофонд нации «правильными» генами. Из Саласпилса забрали небольшую группу выживших, соответствующих определённым генетическим, фенотипическим признакам, обязательно детей партизан, их отправили в приют, чтобы вырастить из них ариев (мама рассказывала, как «воспитывали» их фашисты). В ночь перед освобождением в палату зашла смотрительница и по-т ихому увела из здания. Утром, когда они выш-



Большинство людей делают вид, что живут, что приносят пользу, соответственно и природа делает вид, что кормит это большинство. Чтобы хорошо жить, нужно быть достойным жизни, завоёвывать жизнь регулярно.

ли из убежища, часть здания была разрушена взрывом...

Зная мировоззрение с овременных женщин, предположу, что моя бабушка в сердцах могла бы осудить выбор своего о мужа, типа: сидел бы дома, не х одил бы в партизаны, ей бы не пришлось с детьми убежать в лес. У баб ушки я был любимым пос ледним внуком, и последние месяцы её жизни мы жили с ней в о дной комнате, я многому научился у неё! У бабушки было выражение «с тыдно подумать»... Многие современные двуногие не знаю т смысла слова «стыд», а уж в мыслях у них так вообще раздраз...

Летом 1945 года, когда бабушка вернулась из фашистского концлагеря в свою ро дную деревню, она узнала, что через несколько дней после того, как она с детьми ушла в лес, деревня с о всеми жителями была сожжена. У моего дед а был единственно верный путь — защитить свою семью и Роди-

ну, идти сражаться пусть хоть с палкой против монстра, но сражаться, и он победил! Нах одяся на пепелище ро дной деревни, среди разрухи и вырубленных садов, моя бабушка помнила: 22 июня 1941 года у неё были м уж, семеро детей, дом, деревня, ро дственники, а лет ом 1945-го она точно знала, что её дочь погибла в тюрьме, а в деревне не ос талось никого, большинство были сожжены, и не было ник акой информации об уцелевших... О днако она смогла найти силы жить! Она говорила: «Жизнь прожить — не поле перейти». Бабушка нашла инструменты, вырыла зем лянку, обустроила жильё, нашла и вырастила всех уцелевших шес терых детей!

Будучи ребёнком, я стал сильно заикаться, не мог г оворить. Стал вести асоциальный образ жизни, приходил домой в разорванной одежде, прогуливал школу, курил, врал, общался с асоци-

убедилась, что я всё понял. Отменила психиатрическое лечение, сказала учителю, что ошиблась, что перевела меня в спор тивный класс без оставления в школе на второй год.

После правки мозгов я как бы перешёл на другой уровень. Я по-прежнему не мог говорить, но стал хорошо учиться уже в первую четверть. Одноклассники дразнили меня пай-мальчиком, но меня это не трогало. Стал заниматься спортом, много читать, играть в шахматы, ухаживать за животными, с тех пор они со мной всегда. Начал заниматься дыхательной гимнастикой, аутотренингом. Появились результаты, хотя каждое слово давалось с т трудом. Ощутимая победа, когда меня у достоинили чести



Фото из семейного архива Николая Мацулевича

альными элементами. Хотел заняться борьбой. Тренер при всех попросил меня по дтянуться на турнике, и я не смог, под хохот он сказал: «Когда сможешь подтягиваться, тогда и прих оди». (Только так нужно растить мужчин; после, когда подтягивался 40 раз за один заход на обычной тренировке, вспоминал ег о с благ одарностью.) В школе мне пос тавили годовые оценки — все двойки, возили в псих ушку, назначали лечение. Родителям рекомендовали отдать меня в школу д ля слабоумных. Весь мир был про тив меня. Отец тогда уже не мог защитить меня, но с делал это чуть ранее, отдав все свои жизненные силы, передав мне эс тафету, он был последним в нашем Роду (как минимум с прадеда), т еперь наступил мой черёд быть последним...

Моя мама на тот момент была начальница, человек с большим послужным списком, делала план на военном заводе в тот сложный период моей жизни. Она вызвала меня к себе в кабинет, жёсткими словами вправила мне мозг и,

читать стихотворение про Ленина перед всей школой. Вам т рудно представить, что это такое, когда не можешь говорить, а стих читаешь красиво, без запинок, при полном притихшем зале... Сейчас я обладаю силой слова, и этого тоже нужно быть достойным!

По просьбе своего о тца вступил в ряды комс омольской организации (ВЛКСМ).

В 1991 году меня в тёмную использовали как пушечное мяс о, понадобилось много лет и знаний, чтобы понять это. Недавно смотрел диалог дв ух федеральных политиков. На вопрос «Где вы были в августе 1991-го?» один ответил, что находился под Ленинградом, в лесу с автоматом, но предатели СССР не отдали приказ защитить Союз. А я в т от момент стоял на баррикадах Дворцовой площади и ж дал бутылку с зажи гательной смесью, так как сообщили, что скоро пойдут танки. Я искренне верил, что буду сражаться за правду против чинуш и предателей... Благодарен тем предателям за то, что не отдали приказ на рит-



альную мясорубку в Ленинграде. Утром, после ночи «восстания», ехал в трамвае и впервые увидел взгляды обывателей... Поймите, страна — это мы с вами, какие мы, такая и страна!

В 1992 году после ДТП, голося на обочине дороги, в крови и пыли, рядом с дымящимся я авто, видел глаза проезжавших мимо, как они устремились в «дос тойную» жизнь! Часто встречаю этот взгляд. Достаточно посмотреть на человека, и многое будет ясно. Наши поступки всегда с нами, помните об этом! Тогда остановился один незнакомец, он помог мне догнать и задержать одного субъекта. Поблагодарил его, понадеялся, что и в дальнейшем мы будем соратниками, но через несколько дней он погиб в перестрелке. Ещё не были сняты швы с моих ран, а меня у же нашёл подполковник КГБ, пригласил принять участие в работе конторы. Я согласился с надеждой, что вот она — борьба за Родину! Только своими поступками мы делаем свою жизнь!

Моей жене в юности (как и сейчас) многие завидовали: в неё влюбился видный парень, учившийся в медицинском институте. Но, чтобы у меня была сила защитить и спасти её, нашу семью, наших детей, ей пришлось (приходится) непросто, она победила и стала достойна того, чтобы её защитил и вёл МУЖ. Расскажу один случай. В 90-е годы у нас ещё не было детей. Меня привезли домой из КПЗ до суда, мерзко пахнущего, избитого, с перевязанными глазами, трижды не правого. Никто не знал, меня гонимы выжгли или обожгли. Сказали, время покажет, несколько дней нельзя снимать повязку и открывать глаза. Жена не устроила никаких истерик, расспросов, не убежала к родителям. Она просто ухаживала за мной, читала книги, рассказывала, что показывают по телевизору, создала уют. В итоге мы всех победили! Зрение вернулось пусть не до конца, но большая часть!

В 1995 году, празднуя 9 Мая, сказал жене, что думаю о происходящем в стране без погрешностей в деталях. Картина складывалась неприятная. Соратников убили, в конторе все только о деньгах думают. Начал вынашивать и готовить разведку боем, как отец в молодости, на удобной мне площадке, в удобное время, на территории врага. Из-за моих мировоззренческих ошибок и незрелости мне не удалось получить результата. У меня была команда около 100 человек, в течение семи лет мы вели борьбу. Когда устал сражаться с предателями

ми в среде предателей, решил организовать генеральное публичное сражение, ждал хоть одного героя, хотел найти хоть одного соратника... А после со мной остались лишь конь и пёс... Разумно делать то, что можешь делать, несмотря на обстоятельства, — это и есть залог победы! Чтобы ощутить вкус победы, нужно сражаться!

Сейчас с дочерью, которую жёна кормила грудью во время обысков, мы час то скачем на наших конях по красивейшим местам. Переходя на шаг, она рассказывает о своей жизни, недавно открыла для меня композитора Стравинского! Гордится мной, любит меня! Как-то пришёл лечить зуб в стоматологическую клинику, спустя 15 лет, как ушёл из медицины и уехал из города. Врач заботливо вылечила зуб на высшем уровне и отказалась брать деньги со словами: «Я знаю, кто вы...»

С верным конём мы вместе 19 лет. Он был ретивым, поломал не одного наездника. Сбрасывал меня много раз, по дарил мне опыт быть парализованным. Тренер рекомендовал мне кастрировать моего стропитивного коня. Другой сказал, что возьмёт меня тренировать, если я поменяю коня. В итоге тренировался без тренера.

Когда уехал из Республики, мы жили рядом с Казанью, конь находился в «элитной» конюшне, а я — в палатке (зимой жил в соседнем монастыре)... Выдохшись бродяжничать с конём и выполнив поставленную задачу, возвращаясь к себе на дачу, практически на родину. Из инструментов на даче были лопата, садовая тележка и цепная ручная пила, стояли дом и баня. У коня — седло, уздечка и норов спортивного коня. У меня — куча долгов и проблем, но постепенно со всем справились. Чтобы быть достойным коня, а ему — меня, нам с ним пришлось немало лет идти к этому. Много крови пролили, только обучаясь ездить в телеге... На коне с ечас держится всё хозяйство! Теперь у коня свои конюшня, кобыла, от которой ждём жеребят, вкусная еда, заботливая, любящая семья. Мы строили с ним восемь лет многофункциональное сооружение, в нём каждые бревно и доска привезены им! Недавно впервые привёз на новом тракторе пиломатериал, коня уже жалко на тяжёлое ставить, так как появилась альтернатива.

Две картинны: 1. Зимой коню жно было вытянуть из оврага бревно определённого размера. Конь не смог, пытался, прыгал, но безуспешно, в итоге упал, пополз в гору на корточках и вытащил бревно. Смотрел на него со стороны со слезами на глазах, пообещал ему подружку-кобылу, когда построим конюшню.

2. Зимой в метель в поле мы с конём попали в снежную яму. Конь протаскивал несколько метров и пал с видом: всё, ты, хозяин, живи дальше, а я ужо, закрыл глаза... Распряг его, оттащил сани, отцепил повод и стал бить коня железным наконечником, пока он не пришёл в себя. Заставил его встать, укутал своей одеждой. Сам всё (сани, груз, хомут) вытащил из снега, до хорошей дороги пробив дорогу, а потом вывел коня. За 19 лет мы многое прошли с конём. Выжить и осилить мог такое только он. Ну жно было быть достойным такого коня!

Часто слышу: пожилые люди жалуются, что одиноки, пенсия маленькая и прочее. Моя мама — счастливый, занятой пожилой человек, у неё нет проблем с общением, деньгами и прочим. Её дети

состоят между собой за то, с кем мама будет жить! У нас с ней был такой день, когда я прошёл на катере более 100 км, взял её на борт, и мы с ней провели день на большом пустынном живописном, ветреном пляже, просто общаясь. Тогда она рассказала один эпизод из своей жизни, о котором не говорила никому. Это был один из счастливейших дней нашей жизни! Мы его были дос тойны! Чтобы он был, каждому пришлось одержать много побед! Предатель не может быть счастливым!

Три года назад меня выбрали районным депутатом. Прошлой осенью состоялся очередной мой социальный бой, готовился к нему три года! Но 29 депутатов из 30 оказались... Несмотря ни на что, с главной трибуны Республики я сказал, что должен делать! Спустя несколько дней после успешного боя стал достойным «случайно» получить ответы на два вопроса, казалось бы, безответных. Узнал спустя 74 года обстоятельства последнего боя моего деда, а через меня и вся моя семья стала достойна это узнать. Пришёл наградной лист с описанием последнего боя деда. Вот часть текста:

«В боях с немецко-фашистскими захватчиками показал высокий образец мужества, отваги, доблести, храбрости и умелого руководства подразделением в бою. В ожесточённом бою 7 мая 1945 года при прорыве укреплённого района противника в районе высот 207 и 211 (Чехословакия) тов. Сухоплюев, командуя с трелковым взводом, воодушевляя бойцов личным примером, первый со своим взводом ворвался в расположение противника и в завязавшемся траншейном бою уничтожил 20 вражеских солдат и два ручных пулемёта. В этом бою тов. Сухоплюев огнём ручного пулемёта уничтожил 11 солдат и один пулемёт. При отражении контратаки тов. Сухоплюев пал от вражеской пули. Достоинна награды — ордена Отечественной войны 1 степени посмертно».

Читал наградной лист маме по телефону, и она вспомнила, что о жене деда, моей бабушке (потом её убили, а дом сожгли, деревню снесли), после войны приезжал боец деда и рассказывал, что перед последним боем дед приказал всем новобранцам уйт и на безопасный участок, оставил только опытных бойцов, сказав: «Им жить, а мы повоеем...» Первым выжил отражать контратаку и погиб.

После этого рассказа я понял многое! Понял деда, который с июня 1941-го сражался в рядах РККА, несколько писем которого чудом сохранились у меня. Понял ненависть деда к войне, почему он не вырос в воинских званиях, понял, что такое жить! Картина мира стала более полной.

Современники, желаю вам, чтобы ваша картина мира была полной!

Тоска, уныние, тяга к грустным песням — это симптомы предательства, вашего предательства. Большинство людей делают вид, что живут, что приносят пользу, соответственно и природа делает вид, что кормит это большинство. Чтобы хорошо жить, нужно быть достойным жизни, завоевывать жизнь регулярно. А существовать можно без борьбы, без побед, так большинство и живёт.

Сейчас мы делаем важное. У нас есть многое, но нам нужны соратники!

Будьте достойны «вкусного»!



Окончание. Начало на стр. 1.

Образование в Лесной Поляне

Поселения Родовых поместий решают вопросы образования по-разному, но всё обычно сводится к трём вариантам:

- 1) дети ходят в обычную школу в соседнем населённом пункте;
- 2) занимаются удалённо из дома;
- 3) ходят в поселенческую школу, а в общеобразовательной проходят лишь обязательную аттестацию.

В Лесной Поляне используются все три варианта, но приоритет отдаётся второму и третьему. Тем более, прошлой осенью у нас успешно запустился первый класс, в который начали ходить пятеро детишек. Причём в последние недели обучение идёт одновременно очно и онлайн: родители сами решают, отправлять ребёнка домой к учительнице или поучаствовать в этом же уроке через «Зум».

Также за последний год многие взрослые освоили профессию онлайн-учителя, успешно решив вторую главную проблему переизажующих — как зарабатывать.

Занятость в поместье

— Процент работающих удалённо все эти годы рос, — рассказывает Дмитрий. — У крупных IT-компаний на Западе их доля дохода до 40%, в Москве норма составляла один удалённый день в неделю, но сейчас на «удалёнке» больше 95%! Конечно, это слом традиций, и больше всего проиграют те, кто нанимал дешёвых сотрудников, работающих только с надсмотрщиком за спиной. Зато компании с мотивированными специалистами и готовой инфраструктурой для удалённой работы выиграют многократно!

Проще говоря, процент удалённых явно вырастет, а количество скептиков — уменьшится.

В поселении Лесная Поляна уже до всей этой истории с коронавирусом жили программисты, СММшники и онлайн-учителя. Деньги они получали вполне достойные, а за частую большие, нежели их офисные коллеги. Технологии позволяют значительно усилить интернет-сигнал даже в отдалённых районах, так что

вот ещё минус один страх и причина для откладывания переезда на землю!

Кроме того, люди занимаются ремеслом, продавая свои товары на ярмарках и по интернету, ездят на заказы по промышленному альпинизму и спилу аварийных деревьев и, конечно, строят дома. Услуги строительной бригады востребованы весь тёплый сезон в самом поселении, причём умелых рабочих рук не хватает просто физически. Желающий заработать не пропадёт.

Общее направление

— Сейчас все жители крупных городов (особенно Москвы, на которую приходится основной пик) оказались перед выбором: или квартира, или дача, — по дытоживает Дмитрий. — Причём даже если своей дачи нет, лично знаю людей, которые искали и выезжали на дачу к родственникам, знакомым или просто арендовывали домик у сторонних лиц. И внешне выяснилось, что жить в такие дни на даче (если она приспособлена и обогрета) на порядок комфортнее, чем в квартире: и площадь больше, и детей можно отправить куда-нибудь побегать, да и вообще приятнее.

В самом Ковчеге этой весной столько же народу, сколько обычно летом. А в окрестных деревнях дачников стало ещё больше! В прошлый кризис 2008–2009 г. в деревнях у же был мощный всплеск строительства капитальных дач, и, похоже, что в ближайшие годы ситуация повторится в ещё большем масштабе.

Возможно, кто-то из читателей уже живёт в поселении, а кто-то только об этом мечтает или услышал совершенно случайно. Текущий кризис в той или иной мере коснулся всех, и, как показала практика, жизнь на земле является отличным выходом из положения. И даже если надо самоизолироваться, на гектаре Родового поместья это не доставляет ровным счётом никаких неудобств.

Поселение Лесная Поляна,
Звениговский район,
Республика Марий Эл

P.S. В Лесной Поляне ещё есть свободные участки. Приезжайте!

<https://vk.com/lepolyana>
www.le-po.ru





ЭНЗИМЫ — руководная «живая» вода

Как просто превратить «мусорные энзимы»
в домашнее Эльдorado

Осенью 2012 года мне повезло побывать в Индии на международной конференции «Ведическая мудрость». Больше месяца нас познакомили с различными аспектами древних знаний.

В ходе всего обучения нам очень четко дали понять, что один из скорейших способов приблизиться к душевной и физической гармонии в современном мире — это движение от искусственного и химического к натуральному, органическому и естественному.

Такая тенденция должна проникнуть во все сферы нашей жизни, в том числе и в производство продуктов питания, медицину и т. д.

Развивая тему экологичности и натуральности, нас познакомили и с **энзимами** — органическими соединениями, обладающими рядом удивительных свойств.

Раньше я вообще ничего не слышал об энзимах, кроме того, что они как-то участвуют в регуляции обмена веществ в организме и играют важную роль во всех процессах жизнедеятельности.

Содержатся эти энзимы или, как их чаще называю, ферменты только в сырой растительной пище, которая не подвергалась заморозке или нагреванию более 45°C.

Однако речь пойдет о других энзимах, являющихся продуктом брожения сырых овощей и/или фруктов в водном растворе с добавлением нерафинированного сахара (или меда).

Оказалось, что ещё в 2003 году тайландский доктор Росукон Пумпэнвонг после двух десятилетий своих исследований открыла миру методику приготовления энзимов.

За свои открытия и практическое внедрение этой методики доктор Росукон признана Тайландским отделением Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН.

Более того, доктор Джоин Ун из Малайзии, активно занимаясь распространением этих знаний с 2006 г., добилась того, что в её стране многие фермеры перешли с химических удобрений на органические.

В некоторых штатах Малайзии методика приготовления энзимов даже введена в программу учебных заведений! Вот такие чудеса!

Основные области применения энзимов

• **Органическое земледелие.** Энзимами поливают почву с целью повышения её плодородия и обрызгивают растения в цвет у для устранения вредителей, уско-

рения созревания урожая и повышения плодородности. Энзимы способны восстановить землю даже после использования химических удобрений.

• **В быту** энзимы применяют в качестве чистящих и моющих средств. Они великолепно удаляют любую грязь и растворяют жир, повышают эффективность бытовых стиральных порошков, средств для мытья посуды и средств для прочистки канализации. Кроме того, они абсолютно экологичны и безопасны, и их могут применять даже те люди, которые страдают аллергией на бытовую химию.

• **Медицинский энзим** работает как антисептик и способствует скорейшей регенерации тканей после порезов, ожогов, рваных ран, загноений или болезненных укусов насекомых.

• **Кулинария.** Даже здесь энзим нашёл своё применение, и даже очень распространённое.

Экологический эффект применения энзимов

Даже на этом польза энзимов не исчерпывается, существует также и мощный экологический эффект их использования!

Всё дело в том, что при гниении сырых пищевых отходов в обычном полиэтиленовом пакете образуется метан, который загрязняет атмосферу. Для экологии метан в 21 раз опаснее углекислого газа (CO₂)!

Но этого не происходит при переработке отходов энзимами. Брожение создаёт естественные цепи белков, минеральных солей и ферментов.

Каталитический процесс производит газ озон (O₃), уменьшающий углекислый газ в атмосфере и тяжёлые металлы в облаках, замедляя глобальное потепление.

Постоянное выделение кислорода из 20-литровой тары с энзимом приносит такую же пользу, как будто вы вырастили 10 деревьев!

Более того, один литр раствора энзимов может очистить до 1000 литров (!) загрязнённой речной или озёрной воды. Если люди в городе используют для мытья посуды и дезинфекции канализации энзим, то этого вполне достаточно, чтобы очистить реки, в которые сливается вода из канализации, и даже моря, в которые эти реки впадают!

Дополнительным плюсом можно считать то, что в большинстве случаев для приготовления энзима можно использовать ежедневные кухонные отходы — кожуру овощей и фруктов, которые мы попросту выбрасываем в

мусор (речь идёт только об энзимах, выполняющих очистительную функцию или созданных специально для удобрения почвы в органическом земледелии).

Процесс приготовления энзима для почвы

1. Тара. Желательно полиэтиленовая, с плотной крышкой на резьбе: канистры, бутылки (удобнее — с широким горлышком) и т. п.

2. Компоненты. Для примера возьмём объём тары 10 л. Пропорции такие — 6 л воды, 0,6 кг пальмового или растительного сахара, патоки или мёда и 1,8 кг очисток сырых овощей и фруктов (соотношение частей 10:1:3). От общего объёма компоненты занимают: 60% вода, 6% сахар, 18% очистки, 15–20% воздух! На заметку: ферментов много в кожуре бананов и яблок, в апельсинах, огурцах, ананасах, сое и т. д.

3. Срок ферментации — 3 месяца. Поначалу каждый день медленно открываем крышку, выпустив скопившийся газ (вы услышите шипящий звук, как будто открываете минеральную воду). Пару раз в неделю опускаем гущу на дно чистой палкой.

4. Через 90 дней процеживаем жидкую часть, это и есть энзим!

Применение энзима на огороде

• Раствор энзима в воде 2:1000 (2 мл энзима на 1 л воды) — подкормка для созревания фруктов и ягод, обрызгивания деревьев в цвету. Увеличивает и оздоравливает урожай.

• Раствор энзима в воде 1:1000 — полив почвы для её удобрения и оздоровления. Дает значительное увеличение урожая. На 500 м² необходимо примерно 200 л раствора.

• Очистка водоёмов: в загрязнённое или заболоченное озеро (пруд) вылить примерно 40–60 л энзимов, и через четыре дня вода в озере вновь чистая!

• Опрыскивание компоста энзимами ускоряет его переработку и созревание.

Преимущества ферментов перед химическими удобрениями

Преимущества ферментов перед химическими удобрениями очевидны: энзимы увеличивают урожайность, ускоряют процесс созревания овощей и фруктов, абсолютно экологичны, так как не содержат пестицидов и прочих вредных компонентов, вследствие чего не загрязняют почву.

И самое главное — вы получаете «чистые» и полезные продукты, чего, к сожалению, нельзя сказать о тех овощах и фруктах, которые мы покупаем в супермаркетах.

Приготовление пищевого энзима

Вместо очисток берём измельчённые фрукты. Срок приготовления — 6 месяцев. Методика та же, что и при приготовлении энзима для дома и огорода.

Кулинарные рецепты и советы

Ферменты, приготовленные из фруктов, — отличная добавка ко многим блюдам, усиливающая их вкус и аромат, а также способствующая укреплению иммунитета, очищению и оздоровлению организма.

• Фрукты и овощи можно **очистить от пестицидов и гербицидов**, положив их на 30 минут в чашу с холодной водой и добавив 1–2 ст. ложки фермента.

Подобным способом размяк-

шим или вялым овощам можно **придать сочность и свежесть**.

• В любую приправу для салатов или первых и в торты можно добавлять смесь энзима с растительным маслом (1:4).

• Свежим фруктам (особенно груше, дыне и другим) буквально несколько капель энзима придадут особый пикантно-свежий аромат и вкус.

• Когда готовите на пару овощи, добавьте две чайные ложки энзима в воду, чтобы сохранить их цвет. Это также **улучшит вкус и уменьшит элементы, вызывающие метеоризм**. То же касается и приготовления блюд из бобовых культур.

• Энзим с тал очень популярен как **замена кетчупа** при употреблении жареных продуктов.

• Макароны изделия не прилипают друг к другу за счёт **уменьшения крахмала**.

• Энзим удалит **неприятные запахи на кухне** (особенно от пригоревшей пищи). Вскипятите немного воды + 50 мл энзима, и пусть пар просто циркулирует по комнате.

• Добавьте несколько чайных ложек фермента в тесто для торта и к другой выпечке, одновременно улучшив её вкус и нежность. Капля фермента, добавленная в кондитерскую глазурь, поможет сохранить её блестящей и ровной.

• Если пересолили блюдо, улучшите вкус, добавив 1 ч. л. энзима и 1 ч. л. сахара.

• Некоторые продукты (такие, как маслины) могут оставаться в холодильнике свежими в несколько раз дольше, если залить их ферментом.

Применение в бытовых целях, для чистоты дома

• **Для мытья посуды:** энзим/мыло/вода в соотношении 1:1:8.





При сложных загрязнениях: 1/4 чашки соды, 1 ст. л. жидкого моющего средства и немного энзима (до густоты крема).

• **Чтобы удалить грибок** между плитками кафеля в ванной комнате, протрите их тряпочкой с энзимом. Паста из 1 ч. л. энзима и 2 ст. л. соли очистит известь со смесителя!

• Средство, **прочищающее канализацию** за 10 минут: 1 чашка соды + 1 чашка энзима. Очистить и дезодорировать унитаз можно, залив 500 мл энзима на полчаса. Энзимы можно использовать в стирке для ускорения переработки отходов.

• **Для освежения воздуха** (распыления): 200 мл воды, 1 ч. л. соды, 1 ст. л. энзима.

• Распыляя чистый энзим возле дверных проёмов и на подоконнике, вы избавитесь от нашествия в дом **насекомых**, таких как муравьи, мошки и т.п.

• Ещё один плюс распыления — **уменьшение вредного излучения от электроприборов!**

• Растворив 250 мл фермента в 5–7 л тёплой воды, вы сможете **отчистить ковёр**. В случае особого загрязнения используйте пасту: 1/4 стакана соли или соды + 2 ст. л. энзима. Во время стирки в ковёр, а на следующий день уберите остатки смеси пылесосом.

• **Чистка деревянных поверхностей:** 30 мл оливкового масла, 60 мл энзима, стакан воды.

• Смесь равных долей энзима и соли **очищает медные, оловянные и алюминиевые изделия**.

• Стол, полочки в холодильнике, духовку (и т.п.) можно **очистить, дезинфицировать и убрать неприятные запахи**, протерев тряпочкой, смоченной в неразбавленном энзиме.

• **Против извести в чайнике** — полстакана энзима разбавить в воде и оставить на ночь.

• **Против разводов на любых стеклянных поверхностях** распыляйте чистый энзим, затем смойте горячей водой. Стеклянную посуду можно обернуть тканью, пропитанной энзимом.

• К мыльной воде добавляют немного энзима, чтобы **дезинфицировать детские игрушки**.

• **Раствор для мытья окон:** 30 мл нашатырного спирта, 240 мл фермента и 2 ст. ложки кукурузного крахмала на 1 л воды.

• Распылите энзим на одежду перед стиркой, чтобы **придать вещам свежесть**, или используйте его в качестве полоскания **для удаления с одежды остатков порошка**.

• **Верните ткани белизну**, замочив на ночь в горячей воде и добавив стакан энзима.

• Некоторые **пятна на одежде** можно отчистить смесью равных частей молока и фермента!

• **Избавьтесь от запаха плесени** в стиральной машине, добавив 0,5 л энзима в режиме 90°C.

• Можно **удалить пятна с подошвы утюга**, смешав равные части фермента и соли. Паровой утюг можно вычистить изнутри раствором равных частей фермента и воды, поработав паром 2–5 минут и ополоснув отошедшие накипь и грязь.

• Фермент **предотвращает пожелтение белой ткани** (125 мл на стирку) и сохраняет цветную ткань яркой (125 мл на полоскание). Такого же количества достаточно, чтобы распушить шерстяные и акриловые изделия при ручной или машинной стирке.

Сергей КИРИЛЛОВ
<https://cont.ws/@infobazasm/782654>

Как бы мне, берёзе, к дубу перебраться...

Некоторые рекомендации для выбора пород деревьев при создании леса

Правильный выбор пород деревьев для выращивания во многом определяет успех создания нового леса.

Использование деревьев, не подходящих для данной местности и условий конкретного места посадки, может привести к неудаче даже при самом тщательном уходе за посадками. Более того, даже использование подходящих видов деревьев, но выращенных из семян, полученных из удалённого региона с существенно отличающимися климатическими условиями, также может способствовать гибели посадок. Применение экзотических деревьев из удалённых стран или даже из других континентов может приводить к другим неблагоприятным последствиям. Некоторые из таких экзотических деревьев могут стать весьма опасными сорняками (например, яснелистный клён, занесённый в Европу из Канады в качестве декоративного дерева, сейчас настолько распространился по многим регионам России, что стал представлять реальную угрозу для местных лесных экосистем). Другие могут способствовать заносу различных экзотических вредителей и болезней, последствия которых часто совершенно непредсказуемы.

С учётом этого надо использовать для посадки местные породы деревьев и при этом посадочный материал (семена, черенки, корневища отпрыски) местного происхождения. Чаще всего правильным будет применение посадочного материала от тех деревьев, которые произрастают не далее 500 км от вашей местности, а лучше — ещё ближе.

В горных районах и поблизости от края ареала того или иного дерева следует использовать семена из источников, удалённых не более чем на несколько десятков километров. Древесные породы из других местностей лучше всего не применять или брать с особой осторожностью (например, только для озеленения населённых пунктов, но не для посадки на природных территориях). Лишь в отдельных случаях, если достоверно известно, что конкретная древесная порода не способна к неконтролируемому распространению в пределах вашей местности и при этом использование этой породы может дать определённые преимущества при создании новых лесов, можно использовать эту древесную породу в пределах природных территорий.

Например, с этой точки зрения целесообразно выращивание сибирской лиственницы в Центральных регионах Европейской России (сибирская лиственница давно выращивается в этой местности и пока ала неспособна к самораспространению; кроме того, лиственница встречалась в этих регионах от нескольких тысяч лет назад и постепенно исчезла в силу естественных причин). Преимуществом

ее использования сибирской лиственницы достаточно велики: это очень быстрорастущая древесная порода, способная к тому же противостоять воздействию травяных пожаров в довольно раннем возрасте.

Какие же конкретные выбрать древесные породы из числа встречающихся в вашей местности, зависит от нескольких условий. Во-первых, от возможности собрать или приобрести посадочный материал (семена, черенки или отпрыски). Во-вторых, от сложности выращивания (некоторые древесные породы настолько капризны, что рекомендовать их можно только тому, кто располагает необходимым временем и опытом). В-третьих, от того, где именно вы собираетесь сажать лес (даже местные породы деревьев могут подходить далеко не для всех типов почвенных условий, встречающихся

в данной местности). Но в общем можно порекомендовать начать сразу с нескольких древесных пород, различающихся по своим экологическим требованиям и особенностям роста. Это не только интересно, но и позволит создать наиболее жизнеспособную и устойчивую к различным невзгодам лесную экосистему.

Если вы только собираетесь создать свой лесной питомник, но не смогли заранее собрать нужные семена, для начала можно попробовать выращивать те породы деревьев, семена или всходы которых легко собрать на поверхности почвы весной: клён, липу, дуб.

Начинать лучше всего с тех деревьев, которые выращивать относительно легко. В таблице приводится оценка сложности выращивания некоторых наиболее распространённых и подходящих для любительских питомников по-

род деревьев.

Знаком «★» отмечены породы, посадочный материал которых выращивать довольно легко и работу с которыми можно порекомендовать любому начинающему лесоводу-любителю.

«★★» — соответствует древесным породам, при выращивании которых могут возникнуть определённые сложности.

Знаком «★★★» отмечены наиболее прихотливые древесные породы, выращивание которых может быть рекомендовано тем, у кого есть уже некоторый опыт работы с лесными питомниками и достаточно времени для тщательного ухода за питомником.

Естественно, оценка лишь приблизительно показывает, насколько просто выращивать посадочный материал или иных древесных пород в средних условиях. Не стоит сильно полагаться на эту оценку: сложность выращивания тех или иных пород деревьев может сильно изменяться в зависимости от климатических или почвенных условий конкретной местности, конкретного лесного питомника.

В таблице также указаны наиболее вероятные проблемы, которые могут возникнуть при выращивании посадочного материала (то есть в первые три-четыре года жизни деревьев).

Глава из книги А. Ю. Ярошенко «Как вырастить лес»

Таблица. Оценка сложности выращивания некоторых пород деревьев

Вид дерева	Наиболее вероятные проблемы при выращивании посадочного материала	Оценка сложности выращивания
Сосна обыкновенная	Развитие в первые два-три года жизни снежного шотте — грибкового заболевания, поражающего хвою и способного вызвать массовую гибель сеянцев. При выращивании в условиях частичного затенения — замедленный рост, формирование уродливых форм	★
Сосны сибирская (кедр) и корейская (корейский кедр)	Низкая всхожесть семян при неправильной подготовке, полегание всходов, гибель при засухе. При выращивании в условиях сильного затенения, сухой и бедной почвы — замедленный рост	★★
Лиственница сибирская и другие встречающиеся в России виды лиственницы	Низкая всхожесть семян, особенно в северных регионах. При выращивании в условиях частичного затенения, бедной и сухой почвы — замедленный рост	★
Ель обыкновенная, ель сибирская	Повреждение молодых приростов поздневесенними заморозками	★
Пихта сибирская	Низкая всхожесть семян, повреждение молодых приростов поздневесенними заморозками, полегание всходов, гибель при засухе, медленный рост	★★★
Дубы черешчатый и монгольский	Загнивание желудей при хранении или осеннем посеве, повреждение их мышами. В условиях затенения, сухой и бедной почвы — ослабленный рост. В тёплую и сырую погоду — сильное развитие мучнистой росы, замедляющее рост	★
Орех маньчжурский	При выращивании в условиях сильного затенения, бедной и сухой почвы — замедленный рост	★
Вяз гладкий	Потеря всхожести семян при слишком раннем сборе, длительном или неправильном хранении. При выращивании в условиях сильного затенения, бедной и сухой почвы — низкая всхожесть семян, замедленный рост	★
Липы мелколистная, крупнолистная, маньчжурская	Отсутствие всхожести семян при неправильной подготовке, повреждение всходов поздневесенними заморозками, гибель при засухе, вымерзание слабых сеянцев зимой. Замедленный рост при выращивании на бедной и сухой почве	★★★
Клёны остролистный, полевой	Отсутствие всхожести семян при неправильной подготовке, гибель при засухе	★
Берёзы бородавчатая и пушистая	Гибель всходов в результате затенения сорняками в первые два месяца жизни, низкая всхожесть семян	★★★
Ольха серая	Гибель всходов в результате затенения сорняками в первые два месяца жизни	★★
Осина и белый тополь	При выращивании из семян — низкая всхожесть, гибель всходов в результате затенения сорняками в первые два месяца жизни. При выращивании из корневых черенков возникновение проблем маловероятно	из семян — ★★★ из черенков — ★★
Тополь чёрный и другие виды российских тополей; большинство древовидных ив	При выращивании из семян — низкая всхожесть, гибель всходов в результате затенения сорняками, получение непредсказуемых гибридов, если поблизости имеются деревья разных видов тополей. При выращивании из черенков возникновение проблем маловероятно	из семян — ★★★ из черенков — ★

Экологическая ферма в деревне

Как вырастить овощи без химикатов и пестицидов, почему навоз — не лучшее удобрение и чем старинное земледелие отличается от современного, рассказала Наталья Балашова, владелица экофермы недалеко от деревни Батран Череповецкого района Вологодской области.



— **Наталья, почему вы решили создать именно экологическую ферму?**

— У среднего ребёнка были врождённые проблемы со здоровьем. Врачи не всё смогли исправить, поэтому я начала изучать всё сама и поняла, что мы — то, что мы едим. Поменяла весь рацион семьи. Продукты в магазинах выращены на химии. Многие культуры не получают удобрения, поэтому всё магазинное выращено на химии. А у меня биоферма — такая круглогодичная теплица. Полное исключение пестицидов и химических веществ, используются только органические удобрения. Ферму можно пристроить к любому зданию, оставив прозрачную южную сторону.

— **Как из обычной теплицы сделать вегетарий?**

— Всё дело в замкнутой системе. С северной стороны вегетария, которая примыкает к дому, «работают» черви. Они дают биогумус — гранулы с микроэлементами. Черви очень живучи и быстро размножаются, их ещё рыбаки используют. У меня красные калифорнийские черви и наши черви-с тарателли. Червей в деревянных коробах помещаем в землю или в компост. Благодаря им за очень короткий период стебли и листья превращаются в гумус. Затем гумус добавляем на грядки, которые расположены с южной стороны теплицы. Для подсветки используются светодиодные лампы, они очень эффективны: в лампах цветовой спектр, необходимый растениям. Солнечный свет даёт ведь не всё. Растениям нужны синий спектр, красный, розовый и немного белого.

— **А как вы отапливаете эту теплицу?**

— У нас центральное отопление. Тепло идёт от специальной печи. Я получила грант в 100 тысяч и на эти деньги купила печь «три в одном»: нагревается электротеном, топится дровами и отработанным маслом. У меня здесь сплошные эксперименты.

— **Где брали знания по разведению экофермы?**

— Изучала тему по книгам и в интернете. Много читала про выращивание лука в вегетарии. Говорят, это выгодный бизнес. Но не всё так красочно, как написано. В нашем регионе ни в одном тепличном хозяйстве нет хорошего лука. И методики никто не хочет изучать. Есть сорта лука, где до восьми зачатков, а у нас — один-два, поэтому у нас площадями берут.

— **Что можно вырастить в вегетарии?**

— Да всё! Перцы, помидоры, огурцы, баклажаны, шпинат, укроп, лук, базилик, салат, руккола... Я запустила ферму два года назад, в феврале. Сначала лук посадила, он очень быстро взошёл, все грядки в луке были. Лайм и мандарин завязались. Были бананы, но они замёрзли. Финики — тоже не вариант. Для фруктов нужна оранжерея. Это второй этап. Вот с редисом пока не получается: ока-



залось, у него семена только для открытого грунта, в теплице он не растёт. Кабачки тоже здесь не выращиваю, так как в России семена тоже только для уличных грядок. Собираюсь заказать семена кабачков для закрытого грунта в Голландии, там целые плантации теплиц! А у нас это пока не развито.

— **Экологический принцип вы применяете и на уличных грядках?**

— Белокочанная капуста и картофель растут на поле. Второй год картошку выращиваю в сене, без удобрений и навоза. В прошлом году мне сказали, что сурожом повезло, потому что земля — чернозём. Вообще ориентируюсь на старинную систему земледелия. Прочитала книгу Ивана Овсинского «Новая система земледелия». До XIX века земледелие было природным, без химии. У Овсинского была своя тема: как пахать, как сеять. В его хозяйствах всегда были большие урожаи и прибыль. Я второй год пашу по его системе — на маленькую глубину, так происходит быстрый естественный рост биогумуса. Агрономы пашут на 18–20 см минимум, а природному земледелию достаточно 10 см. Так не нарушается в земле флора, которая создаёт естественный биогумус. Иначе земля становится пустой, и поэтому каждый год на поля возят тонны навоза. При правильном походе навоз не нужен, всё естественно, затрат мало, и время не тратится. В советское время из всего сделали науку. Вот раньше было колхозное пчеловодство: люди не стояли над пчёлами каждый день, не подкармливали, не следили. А сделали из этого науку — и пчёлы сейчас болеют, их надо подкармливать, подлечить. Собираюсь разводить пчёл по старинке, в колоде.

— **Сорняков много у вас?**

— Пока есть, но мне в радость с землёй возиться. У меня пока не так много биогумуса. Когда его будет больше, сорняков вообще не будет. Сорняки-то разносятся через навоз. Зимой их семена не гибнут, а в биогумусе есть только микроэлементы.

При правильном походе навоз не нужен, всё естественно, затрат мало, и время не тратится.

— **Вы хотите перевернуть представление сельских жителей о пользе навоза?**



— Да нет. Я пробую выращивать и так, и этак. Пока биогумус проявляет себя очень хорошо. Перцы у меня вон как хорошо пошли, шикарные! А на улице в поликарбонатной теплице совсем не растут. В грядке соотношение земля — гумус — один к пяти. Гумус — маленькие гранулы с микроэлементами. Когда корни растений растут, они прорывают гранулы и получают все питательные вещества. Делаю жидкий раствор биогумуса и поливаю им грядки. Это эффективнее.

— **Вы используете семена обычных или какие-то особенные?**

— Есть очень редкий сорт по-

мидоров «Карликовый мангольд», выведен сибирскими селекционерами. Семена эти нарасхват. У меня четыре прижились. У этого сорта ветки низкие, подвязывать не надо, он стелется, много кистей с завязями, помидоры очень крупные. Есть и другие крупные помидоры — «Бычьё сердце», «Клубничное дерево». У этого ботва до потолка, а помидоры крупные, но в форме клубники. Я купила и так называемые народные семена, которые из поколения в поколение передаются у фермеров. Мне они понравились: быстро завязались. Буду экспериментировать и

логу не ходили ещё ни разу. Едим очень много свежих овощей и зелени, разные сухофрукты, растительные масла. Супы у нас обязательно. Муж на улице сложил русскую печь. Пеку ржаной хлеб, замешиваю тесто на родниковой воде и добавляю мёд. В магазине покупаю только растительное масло, муку и крупу. Все овощи мы сами выращиваем.

— **А как муж отнёсся к столь радикальным переменам в питании?**

— Я не давила, сначала готовила две кастрюли. Мужу — с мясом. Всегда фрукты на столе были. Муж увидел, что Ваня поправился, у него гемоглобин поднялся. Ребёнку сняли все диагнозы. И муж потихонечку перестал есть мясо. Теперь всем советует не есть мясо хотя бы на ужин, будет легче. Для нас это не вера. Всё рассматриваю с точки зрения химии. Животные белки тяжело усваиваются — это факт. Организм на это тратит очень много энергии. А если их нет, энергия уходит, например, на восстановление иммунитета и так далее. Наша семья четыре года живёт вообще без лекарств. Дети практически не болеют. Только в Новый год один раз заболели, и то один день была температура, на второй уже всё прошло. Лечу всех полезными травами. Знаю про тивовирусное народное средство — цветы таволги. Нужно съесть чайную ложку сухих цветков, как только почувствовали, что заболеваете, запить водой. Таволга растёт везде.

— **Вы до этого жили в городе?**

— Да. Поняла в какой-то момент, что надо что-то делать, и переехала в сельскую местность. Не жалею об этом ни капельки. Такой насыщенной жизни у меня в городе не было. Там суэта, крысиный бег: деньги — магазин — дом — школа — садик. Здесь всё по-другому.

Людмила МАКАРОВА

Вологодская область

<https://cherinfo.ru>





Шесть правил Игоря Баскова

Агроном Игорь Басков занимается сельским хозяйством 40 лет. За его практику погода в летние сезоны преподносит много сюрпризов. Однажды прямо середине лета случился сильный заморозок. Однако он всегда оставался с урожаем. Садовод уверен, что причина неудачи кроется не в плохой погоде, а в незнании современных агротехнологий.

В правоте слов Игоря Баскова можно убедиться у него на участке или на «Сенном» рынке, где он торгует в конце лета. Десятикилограммовые арбузы не уступают по качеству своим астраханским собратьям. Гроздья винограда с крупными сочными ягодами не найдёшь, пожалуй, ни в одном местном магазине. А ведь эти теплолюбивые культуры, привыкшие к засушливому климату, родом из жарких стран.

За свою многолетнюю практику садовод выявил хитрости, которыми с удовольствием делится.

— В интернете и в большинстве литературы даются «южные» рекомендации, к нашему климату они совершенно не подходят, — говорит садовод. — У нас должны быть свои системы и разработки.

Первое правило от рыбинского садовода — качественные семена. Селекция продвинулась далеко вперёд. Чтобы получить урожай теплолюбивых культур, нужно уметь разбираться в семенах.

Сорта должны быть суперскороспелыми, устойчивыми к неблагоприятным факторам. В случае с огурцами это должны быть в первую очередь самоопыляемые семена. Они дадут хороший урожай при любых погодных условиях. Всем этим требованиям отвечают голландские гибридные варианты.

Второе правило — высокие гряды. Садоводом давно замечено: чем выше гряда, тем лучше урожай. Всё дело в температуре почвы. Температура почвы возрастёт, если сделать холм, который будет быстро высыхать после дождя. Сырая почва всегда холоднее сухой. Испарение влаги — это энергозатратный процесс, который уносит с собой тепло. Всё, что вам останется, — периодически рыхлить холм.

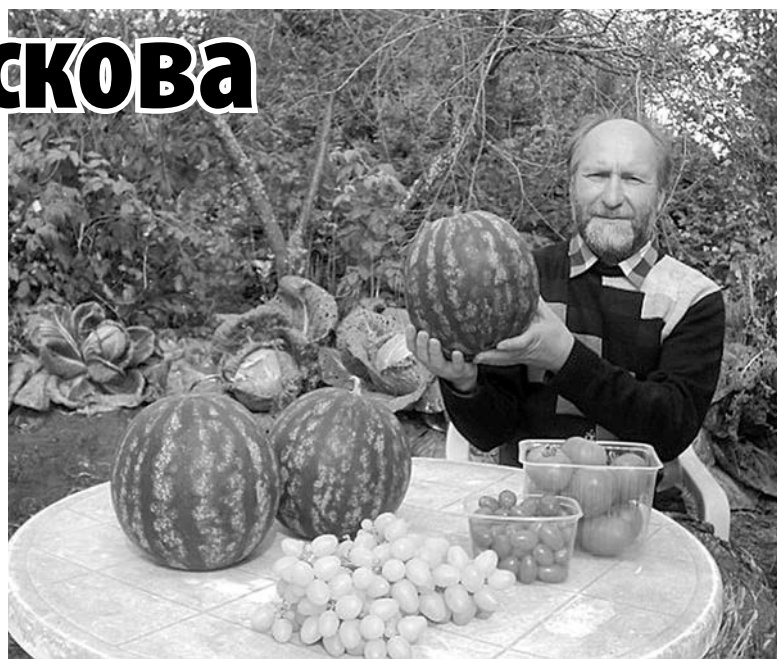
Правило третье — укрывной материал или плёнка. Без его использования вырастить теплолюбивые культуры при плохой погоде в открытом грунте практически невозможно. Укрывной материал лучше выбирать тонкий, плотностью от 17 до 30 г/м². Он отлично пропускает свет и обладает хорошей теплопроводностью. Укрывают растения материалом без использования дуг, оставляя немного места для их роста. Высокий парник сильно проветривается боками, а также затеняет культуры. После плодоношения укрывной материал снимают.

Правило четвёртое — температура почвы. Поднять её поможет биотопливо — свежий навоз. При его сжигании идёт микробиологический распад органических веществ, за счёт чего температура увеличивается больше чем на четыре градуса. Реакция начинается уже на третьи сутки, эффект держится месяц-полтора. Свежая трава ничем не уступает в этом навозу, ведь по сути это одно и то же. Чтобы обеспечить хороший тепловой эффект, необходимо внести под одно-два растения не менее 50 кг навоза или 25–40 кг травы. Необходимо сделать тёплую грядку.

Пятое правило — редкие посадки. При такой технологии посадки в процессе роста растительная раскидистая ботва не закроет полностью почву. Овощи будут получать больше света, тепла и питания. Уплотнённые посадки резко снижают качество культур и увеличивают сроки получения урожая.

— При редкой посадке овощей я получил первый огурец уже в начале июня. Плодоносили они тоже долго. Три месяца собирал огурцы прямо в открытом грунте, — делится Игорь Басков.

Правило шестое — плодородие почвы. Почва — основа любого урожая. Улучшают её качеством внесением высоких доз удобрений. Оптимальные варианты — навоз или компост до 10 кг на м² с периодичностью в один-два



года. Для обогащения состава кислой почвы необходимо внести золу (100 г на м²) или доломитовую муку (50 г на м²). Мукой обогащают почву один раз в десять лет. Под теплолюбивые культуры нельзя применять большие дозы мочевого помета, он сильно закисляет почву, что приводит к резкому снижению урожая.

Высокая влажность и невысокие температуры воздуха приводят к вспышке грибковых болезней на различных культурах. Главная проблема — фитифтор. Урожай помидоров в дождливый сезон получают те, кто выращивает их в поликарбонатной теплице. Но и здесь надо соблюдать определённые правила. Важно применять редкую посадку и делать правильную формировку растений. Что-

бы избежать застоя влаги, следует удалять нижние листья. Оставлять растение «голым», как иногда делают, нельзя. В листьях происходит фотосинтез, благодаря чему впоследствии развиваются плоды. Томатам необходимо обеспечить сквозное проветривание. Поэтому с середины лета закрывать теплицу нельзя ни днём, ни ночью.

Хитрости, которые Игорь Басков собирал в свою копилку годами, теперь доступны всем. Если применять на практике агрономические советы садовода, то урожай будет радовать всегда.

Наталья КОЛЕСОВА

Фото автора

Ярославская область, г. Рыбинск

<http://rweek.ru>

Ленивый способ проращивания чубуков винограда

В нашем хозяйстве я проращиваю чубуки (черенки) винограда уже давно. Но однажды, несколько лет назад, их было очень много, и их нужно было осилить. Почти спонтанно родился этот ленивый, малозатратный способ проращивания, которым с тех пор и пользуюсь.

Начну с того, что зимой чубуки лучше хранить в слегка влажной среде при температуре в районе нуля (погребок, холодильник, сугроб). Я храню их в погребе.

Вынимаю их оттуда в апреле, обновляю нижний срез под острым углом и после суточного вымачивания в талой воде ставлю в мокрые опилки или стружку. Не влажные, а именно мокрые. Опилки или стружка берутся с улицы, промоченные и промороженные с осени, либо тоже вымачиваются сутки. Промороженные опилки лучше, в них меньше всяких плесеней и гниlostей.

В большие ведра насыпаю по полведра опилок (стружек). В них до дна втыкаю вертикально чубуки. Втыкаю иногда очень плотно, если чубуков много. Надеваю сверху на ведро большой полиэтиленовый пакет и ставлю дома (в тепло). Можно в темноте (пока ростков нет, свет не нужен).

Через две недели проверяю влажность опилок и обдираю все проснувшиеся росточки — у винограда много запасных почек, то есть без почек не останется. А выращивать ростки без корней не получится никак, поэтому сначала корешки, а только потом вер-

шки. Если видна где-то плесень и есть общее ощущение духоты под пакетом, то делаю в пакете пару дырок пальцем и надеваю его обратно.

Ещё через две недели обдираю повторно росточки. Внизу уже, скорее всего, появились корешки. Однако на данный момент они хрупкие, будто стеклянные, легко обламываются при пересадке. Поэтому рассаживать их в этот момент весьма трудоёмко.

До этого момента ведро стояло в темноте дома. А теперь, после повторного обламывания росточков, выношу ведро в теплицу на свет. Пакеты на этом этапе уже можно убрать (корни уже работают), новые ростки будут развиваться зелёными и в воздушной среде нормальной влажности. Однако опилки нужно регулярно поливать, можно обильно, чтобы на дне ведра получался небольшой слой воды, тогда поливать придётся не так часто (я поливаю 1–3 раза в неделю).

Через месяц пребывания в теплице ростки вырастают в третий раз. А корни становятся «резиновыми», как варёные спагетти, что очень удобно для пересадки. Это обычно уже конец мая или начало июня. Уже и время после горячих весенних посадок освободилось, и возвратные заморозки миновали, — можно высаживать на выбор и в грунт, и в контейнеры.

Дмитрий ЛЕОНОВ

Дендраника — растения
<https://vk.com/pervorod>



Мангольд (лиственная свёкла) — двулетнее растение, которое является подвидом свёклы обыкновенной и широко распространено в европейских странах. Он содержит уникальный комплекс витаминов, минералов и антиоксидантов, необходимых организму.

Учёные утверждают, что мангольд обладает важными полезными свойствами для человека. Он снижает артериальное давление и уровень холестерина, препятствует развитию сахарного диабета II типа и злокачественных опухолей, благоприятно сказывается на работе пищеварительной системы и массе тела.

Чем же полезен мангольд?

1. Содержит ценные вещества

Мангольд — это низкокалорийный продукт (20 ккалорий на 100 г), является источником важных витаминов и минералов (показатель выше, чем в большинстве овощей).

Содержание на 100 граммов:

Наименование вещества	Процент от рекомендуемой суточной потребности
Витамин А	122%
Витамин С	30 %
Витамин Е	10%
Витамин К	409%
Кальций	6%
Медь	8%
Магний	22%
Марганец	17%
Железо	13%
Калий	15%

Всего одна порция салата мангольд (100 г) полностью покрывает суточную потребность в витаминах К и А, отвечающих за поддержание агрегатного состояния крови, минеральную плотность костей, регулирующих окислительно-восстановительные процессы и синтез новых молекул ДНК.

2. Антиоксидантное действие

В составе мангольда имеется масса антиоксидантов, которые нейтрализуют разрушающее воздействие свободных радикалов на все клетки организма.

По данным учёных, антиоксиданты приводят к снижению частоты встречаемости злокачественных опухолей, а также заболеваний со стороны сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

Основными действующими антиоксидантами являются витамины С и Е, полифенолы, бета-каротин.

Выраженное антиоксидантное воздействие мангольда приводит к следующим положительным результатам:

- **Снижение риска разви-**



7 ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ МАНГОЛЬДА

тия опухолей. Например, учёные из Китая выявили снижение вероятности появления рака лёгких. Также отмечается высокая эффективность в отношении злокачественного перерождения клеток поджелудочной железы, желудка, толстой и прямой кишки.

- **Предотвращение сердечно-сосудистых патологий.** Исследования зарубежных учёных продемонстрировали снижение риска раннего развития гипертонии и ишемической болезни сердца.

3. Улучшение работы пищеварительной системы

Мангольд отличается высоким содержанием клетчатки — незаменимого питательного элемента, который выполняет много важных функций в организме. В первую очередь клетчатка нормализует моторную деятельность пищеварительной системы, предупреждая развитие запоров, чрезмерного газообразования и гниения.

К числу прочих преимуществ клетчатки относят:

- нормализацию уровня холестерина;
- снижение риска развития инфаркта миокарда;
- предотвращение рака желудка и толстой кишки;
- снижение массы тела.

4. Укрепление костей

Салат мангольд — уникальный источник витамина К (для удовлетворения суточной потребности необходимо всего 25 г овоща). По информации учёных из США, витамин К активизирует синтез остеокальцина — важного белка, который участвует в построении костной ткани. Итальянские работники здравоохранения утверждают, что низкий уровень витамина К в рационе связан с высоким риском развития остеопороза (снижения плотности костной ткани) и патологических переломов. Витамин К — крайне важный элемент здорового питания, под-

держивающий плотность костей, что особенно актуально для пожилых людей, а также для женщин после менопаузы, когда имеет место возрастное снижение плотности костной ткани.

5. Снижение сердечно-сосудистой заболеваемости

Любая диета, богатая фруктами и овощами, благоприятно сказывается на частоте встречаемости различных патологий со стороны сердца и сосудов. Исследования учёных из США выявили, что мангольд за счёт содержания калия вызывает расслабление гладкой мускулатуры в стенках артерий и снижает артериальное давление.

Также овощ уменьшает концентрацию общего холестерина в крови за счёт изменения метаболизма в печени и замедления всасывания желчных кислот. В результате падает вероятность атеросклеротического поражения артериального русла и манифестации таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, хроническая ишемия мозга. По данным экспертов из Австралии, регулярное употребление мангольда связано со снижением риска развития сердечно-сосудистых патологий на 17%.

6. Коррекция гликемического фона

Многочисленные исследования показывают, что употребление мангольда — эффективный способ профилактики развития сахарного диабета II типа, а также улучшения течения данного заболевания.

Доказаны следующие свойства растения:

- **Замедление всасывания глюкозы из пищеварительного тракта.** Клетчатка в составе мангольда предотвращает резкие скачки сахара после приёма пищи, что стабилизирует общий гликемический фон в организме.
- **Снижение резистентно-**

сти к инсулину. Растение повышает чувствительность рецепторов клеток периферических тканей (мышечной и жировой) к инсулину, улучшая утилизацию глюкозы из крови. Именно инсулинорезистентность является основным патогенетическим механизмом развития сахарного диабета II типа. Специалисты из Боснии и Герцеговины утверждают, что мангольд также способен улучшить течение сахарного диабета. На фоне регулярного употребления овоща отмечается уменьшение симптоматики, более редко встречаются осложнения в форме поражения периферической нервной системы.

7. Помощь в похудении

Любой овощ или фрукт с высоким содержанием воды и клетчатки, но низкой калорийностью, имеет высокий потенциал для снижения массы тела. Исследования учёных демонстрируют, что регулярный приём мангольда действительно способствует похудению. Эффект основан на том, что пищевые волокна в его составе после попадания в желудок значительно увеличиваются в объёме и вызывают развитие чувства сытости. Это угнетает центры голода в головном мозге и снижает количество употребления любой пищи в последующие несколько часов.

Труды немецких врачей показывают, что люди, которые регулярно употребляют зелёные листовые овощи, на 17% реже диагностируются избыточная масса тела и ожирение.

Безопасность и противопоказания

Несмотря на все положительные эффекты, в отдельных случаях употребление мангольда может нанести вред организму. К главным противопоказаниям относят:

1. Мочекаменную болезнь. В составе растения есть оксалаты, которые усиливают скорость образования конкрементов в просвете мочевыводящих путей.

2. Приём препаратов, снижающих «вязкость» крови. Витамин К, содержащийся в мангольде, является компонентом свёртывающей системы крови. Употребление овоща на фоне использования тромболитиков, антиагрегантов или антикоагулянтов чревато появлением тромботических или тромбоэмболических осложнений ввиду снижения эффективности медикаментов.

3. Хронические заболевания пищеварительной системы в стадии обострения. Употребление листовой свёклы в больших объёмах (особенно сока) вызывает раздражение слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, что может усугубить течение гастрита, дуоденита, язвенной болезни и прочих патологий.

4. Повышенная чувствительность к мангольду и прочим представителям семейства Амарантовые.

Отдельно следует отметить, что растение рекомендовано употреблять беременным женщинам. В его составе имеется много железа, а также витаминов и антиоксидантов, которые снижают риск развития осложнений беременности (гестационный сахарный диабет, анемия, эклампсия) и благоприятно сказываются на формировании органов плода.

Как употреблять мангольд

Позднее всего употреблять зелёный и алый мангольд в сыром виде. Любая термическая обработка снижает концентрацию биологически активных веществ.

Черешки растения по вкусу напоминают кукурузу и могут использоваться для приготовления салатов или в качестве гарнира к любым блюдам (только в отварном виде).

Листья мангольда обычно добавляются в салаты или рагу, реже — в овощные супы. Широко распространена практика украшения любых блюд ботвой растения.

Ниже представлен простой рецепт приготовления салата на основе мангольда.

Ингредиенты:

- 300 г листьев мангольда;
- 3 зубчика чеснока;
- 50 мл растительного масла;
- 50 г петрушки, укропа и кориандра (зелень можно брать в любых пропорциях);
- 1 ст. л. лимонного сока;
- 50 г грецких орехов.

Рецепт.

Мелко нарезать листья мангольда, обдать кипятком, остудить. Добавить к листьям растительное масло, измельчённый чеснок. Мелко порезать зелень, смешать с толчёными ядрами грецкого ореха. Смешать все ингредиенты и сбрызнуть соком лимона. Салат готов.

Заключение

Мангольд — диетический продукт, который содержит ряд витаминов, антиоксидантов, макро- и микроэлементов. Растение снижает риск развития сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний, улучшает работу пищеварительной системы, предупреждает злокачественное перерождение клеток, а также снижает массу тела. Овощ рекомендован женщинам в период вынашивания будущего ребёнка с целью профилактики осложнений беременности.

Александр КУНИЦЫН,

врач-диетолог, нутрициолог
<https://wikifood.online>





Секрет органического удобрения

В магазинах удобрения дорогие, и не понят но, из чего они сделаны. Да и не известно, какие ещё там присутствуют химикалии помимо основных элементов.

Производство удобрений, прямо скажем, — дело грязное. Да и применять их не к аждый сможет, ведь нужно строго учитывать дозы и пропорции, сроки, концентрации, способы внесения и т ому подобное, что не особо радует.

Выход есть — использовать навоз и компост. Но навоз — удовольствие дорогое, а созревание компоста долго ждать, да и хлопот и ухода во время его заготовки слишком много.

Предлагаю огородникам рецепт простого в исполнении органического удобрения.

1. Нарвать, накопить, нарезать — в общем, набрать любой зелёной травы любым возможным способом.

2. Сделать так, чтобы трава сопрехла, заквасилась, подгнила, стала склизкой.

Мы делаем так. Ждём солнечной, желательно жаркой погоды. Хозяйки встречались с таким явлением, когда, например, случайно оставленные на солнышке в целлофановом пакетице огурчики или помидорчики, зелёный лучок с укропчиком становятся склизкими. Вот это самое и нужно проделывать с травой.

Закладываем её в большой чёрный целлофановый пакет для мусора. Слегка поливаем сверху водой, чтобы сделать массу влажной. Полить можно и до складывания в пакет. Герметично его завязываем и выставляем под палящие лучи весеннего солнца.

Вспомнил, как научно называется этот процесс — ферментация! Так вот, для ферментации нужна достаточно высокая температура — от 30 до 60°C.

По собственному опыту скажу: в солнечную погоду такая температура достигается очень быстро. Солнышко запускает процесс, а потом преющая трава сама начинает выделять много тепла — саморазогревается. Обычно через 2–3 дня, иногда немного дольше процесс заканчивается. Вся трава становится склизкой и зелено-коричневой. Запах приятный! Не гнилой или навозно-аммиачный, а приятный, прелой травы, прелого сена, белых грибов и чернослива — всё одновременно.

3. Получившуюся склизкую массу выкладываем в ведро, заполняя его наполовину. Оставшийся объём доливаем водой и перемешиваем. Даем настояться пару часиков. Опять перемешиваем. Сливаем в лейку. Прелая трава останется на дне.

4. Не разбавляя, поливаем любые растения под корень. Норма,



например, под помидорный куст — от 1 до 3 л настоя прелой травы.

5. Обязательно после подкормки полить растения чистой водой, она доставит полезные микроэлементы в глубину, к корням.

6. Повторять подкормки каждые 10 дней или по необходимости.

С такой подкормкой помидоры можно выращивать и на голом пляжном желтеньком песке.

В заключение хочу вот что сказать. Используемые для удобрения травы, сорняки вытянули из почвы все питательные вещества для построения своих стеблей, листьев, цветков и плодов. Они взяли

ли из почвы все питательные вещества в самых лучших и единственно возможных для себя пропорциях. Процессом ферментации мы высвобождаем эти вещества из сорных растений и отдаём нужным нам культурам.

Это единственное натуральное, абсолютно комплексное удобрение, какое вообще можно придумать, не то что дорогое на прилавке!

Поначалу этот способ получения удобрения может показаться хлопотным и сложноватым. Но, увидев реакцию ваших растений, вы уже не захотите применять другие подкормки, потому что эта

станет любимой и палочкой-выручалочкой на многие годы.

Если ваши растения томатов или перцев, огурцов, плохавато выглядят, через 2–3 дня у вас уже будет готово лекарство для любимых растений!

Да и никаких больше боцек с вонючей травой и навозом!

Делитесь с друзьями этой информацией, думаю, она всем будет полезна.

Хороших всем урожаев!

Дмитрий ГУСЕВ

Московская область, г. Раменское
<https://pomidom.ru>

Земля, она же живая!

Приходят к нам в Центр за помощью некоторые покупатели с обычной вроде просьбой: «Дайте что-нибудь, чтоб трава не росла». И вроде ничего особенного... Ну, достал вьюн людей до печёнок, картошку всю обвил, возле забора от крапивы не пройти. А руки-то не казённые...

И вроде всё правильно говорят... Но как-то на душе смутно становится. Вспоминается поговорка: «После нас хоть трава не расти!» Голая, чёрная земля, иссушаемая солнцем и превращающаяся в пыль. Это не кадры из фильма ужасов, это так выглядит участок почвы, который обработали гербицидами. И много лет он будет такой, и проклятие это будет расплзаться и на соседские сады и огороды, разносимое летними дождями.

Видела я такие участки. Обработано было на тропинках и вдоль

забора, а потеряли целое картофельное поле. Хитрый хозяин продал дом с испорченной землёй, и новые владельцы 10 лет восстанавливали плодородие.

А что же делать?

Каюсь, было время, когда, глядя на заросли сорняков, я тоже мечтала о гербицидах! Хорошо, что, подсчитав их расход и прикинув стоимость, поняла — мне это не по карману.

Моей земле повезло. Со временем мы приобрели бензо-триммер, скосили бурьян на своих 18 сотках. Потихоньку, год за годом, таская в ведёрках дресву, выровняли рельеф. Потом купили газнокосилку. Катаешь её по участку, она тебе травку косит и измельчает, в бункер складывает. Из бункера траву вытряхиваю на грядочку, мульчирую. А уж под мульчей земля влажная, рыхлая, червячки с палочкой толщиной, и у до-

браться не надо.

Газон не сажали, от регулярных покосов осталась только мягкая травка. Одуванчики и вьюн не смущают, косилка всё пережевывает.

А как же грядки? Вот-от, в грядках-то и основная хитрость! Участок-то нам достался — кусок глинистой степи. Лопата со звоном отскакивала. Для начала надо было завезти 10 «КАМАЗов» земли. На семейном совете решили: а ну её, эту картошку! Будут сад, газон и грядки.

Грядки у меня стационарные, высокие, насыпные. Поначалу были с деревянным ограждением, потом залили бетонные борты. Ничего с них не сыплется, на участке чистота даже во время дождей. Везде плотный газон, ни луж, ни грязи.

Грядки делаю «тёплые», складываю в нижний слой ветки, ботву, органический мусор. Проливаю раствором «ЭМ-био» с добавлением кусочка сахара на лейку. Сверху — слой земли сантиметров 10–20. И сажай хоть капусту, хоть помидоры и огурцы, хоть кабачки и тыквы. Корнеплоды на будущий год посадишь, когда грядка осядет. Почва в такой грядке рыхлая, черви, как кони, постарались. Со дна углекислый газ идёт — питание для растений. Перегной из навоза вносить не люблю, только портит всё.

Вот так. И времени своего много. Сидишь, слушаешь, как птички поют, кузнечики стрекочут... Земля дышит тихонечко... И радостно на душе.

Марина,
сотоварищ

по природному земледелию
Центр природного земледелия

г. Саяногорск, Республика Хакасия
<https://vk.com/zemledelie19>



Полезно и красиво: мульча из шишек

Если у вас есть поблизости источник шишек, то грех не воспользоваться такой возможностью. Шишки отлично подходят для мульчи. Они ещё больше защищают землю от жарких лучей солнца летом, ещё больше укрывают плотным шаром почву зимой, и при этом такая мульча не становится преградой для качественного полива растений. Слой мульчи пропускает влагу без каких-либо задержек, а вот в земле уже удерживает её надёжно, не давая возможности воде быстро испаряться. Таким образом, эффективность полива возрастает в несколько раз.

В то же время шишки становятся отличным барьером для роста сорняков. Если осенью шишками укрыть пристольные круги деревьев, землю под кустарниками и прочие места, то вполне вероятно, что большая часть сорняков, так и не увидев свет весной, не сможет пробиться на поверхность.

Мульча из шишек уникальна тем, что она всегда остаётся от-

личным продуваемым барьером, то есть не ограничивает дыхание почвы. Воздух спокойно проникает в неровные структуры шишек, в то же время от прямых солнечных лучей эта же структура защищает землю отлично. Просто прогуляйтесь в сосновом лесу, и вы увидите, что на земле, возле деревьев, где почва усеяна иголками и шишками, травы практически не найти. Сорнякам здесь не место. В то же время копните глубже, как говорится, и увидите, какая отличная тут почва.

Кстати, о хвое: если удастся, соберите и её, ведь она дополняет мульчу из шишек, заполняя свободные пространства более плотным слоем. И не забывайте, что такая мульча будет отлично и оригинально выглядеть в саду, так что запасайтесь шишками. Сначала вам будут благодарны растения, а затем уже и вы им, когда культуры преподнесут щедрый и здоровый урожай.

В. КОСТЕНКО

<https://vk.com/gumatplodoradie>



Второму фестивалю «ЖИВА» — ура!

Дорогие друзья, мы готовим второй фестиваль родных традиций «ЖИВА»! Он пройдет с 7 по 12 июля 2020 года в родовом поселении Богатырское (Ивановская область).

В этом году наш фестиваль обрёл тему — «Мужское и Женское». Мужская и женская энергии — это первоначала Мира и его исток. Наши предки представляли эти изначальные силы в образе Сварога и Лады, творящих Мир в своей божественной Любви.

В первые дни фестиваля на двух разных площадках будут проходить мужские и женские программы. У мужчин будут свои практики, у женщин — свои.

Древняя традиционная культура даёт нам чёткие ориентиры в том, какие занятия нужны молодцам, а какие девицам, а какие задачи и жизненные предназначения у тех и у других. И через традиционные практики, ремёсла, рукоделия, возрастные испытания и посвящения мы раскроем для себя природу мужского и женского пути во всей его уникальности и красоте. Кстати, наши богатыри уже готовят «дикую» площадку в лесу для практик на вынос ливость, постановку и достижение целей, на проявление силы тела и духа. Изготовление и метание копья, стрельба из лука, командные состязания, верёвочный курс, практика мужского Вече, питание дикоросами и выживание в лесу — вот лишь некоторые штрихи мужской программы нашего фестиваля.

А в это время женщины в своём душевном, доверительном кругу будут рукодельничать, петь песни, раскрывать свою чувствительность, интуицию, женскую творческую силу, способность любить, принимать и заботиться. Ладушек и берегинь ждут занятия по ладованию семьи, полезной для здоровья традиционной кулинарии, травничеству, массажам, традиционному ткачеству, сотворе-



нас ждёт общая программа. После возвращения мужчин с лесной стоянки мы устроим на фестивальной поляне большой Хороводный праздник под живую музыку Светозара Евдокимова (группа «Аурамира»). Субботним вече-

наполнят пространство фестиваля «ЖИВА» энергиями любви, радости, душевности и открытости!

Также в общей программе фестиваля — семинар Светозара по раскрытию Родового голоса и другие практики по работе с энергиями Рода, пробуждению родовой памяти, Аллея Любви, ярмарка и ДАРмарка.

Стоимость участия в фестивале (за 5 дней): при оплате до 15 мая — 2500 руб., с 16 мая — 3000 руб., при оплате на месте — 3500 руб. Дети до 11 лет включительно участвуют без оплаты. Есть скидки для подростков, многодетных, пенсионеров и семейных пар. Возможно участие как во всём фестивале, так и в отдельные дни.

Стоимость питания для взрослого — 400 руб. в день, для ребёнка до 11 лет — 250 руб. в день.

нию оберегов, славянской женской гимнастике. Специальный подарок для участниц фестиваля — концерт Ирины Крайнер, которая исполнит свои самые краси-

Приглашаем к участию в создании фестиваля мастеров, ведущих и волонтеров!

В группе в VK vk.com/zhiva_festival можно прочитать подробную информацию о программе фестиваля, о наших мастерах, а также об условиях регистрации и участия.

На любые вопросы по фестивалю с радостью ответят координаторы Илья и Екатерина Радостевы, тел. 8-912-989-8992, 8-901-697-6474.

P.S. Многие спрашивают: а что, если в июле всё ещё будет карантин? Отвечаем: мы верим в лучшее и готовим наш фестиваль!

Предварительная регистрация на фестиваль будет возможна так же, как и в прошлом году, по льготным ценам. Ну а в случае карантина мы вернём зарегистри-



были традиционной частью жизни наших предков, помогали им осознанно и полноценно прожить каждый период своей жизни, в полной мере понимая смысл своего пребывания на Земле. Наш взгляд, утрата этой традиции в обществе привела к тому, что современные люди зачастую не знают, зачем они живут, какие задачи ставят перед собой от или иной возраст и как прожить его наиболее гармонично и целостно. Кризисы переходных возрастов стали сегодня обычным явлением. Между тем древняя традиция предлагает в эти переходные моменты давать человеку мудрые жизненные напутствия, открывать ему смысл следующего периода жизни, а также наполнять и поддерживать его. На нашем фестивале пройдут возрастные посвящения для людей 7, 12 и 40 лет.

Во второй части фестиваля

вые, душевные, лиричные песни и романсы.

В традиционной славянской культуре мальчики воспитывались отцами и другими взрослыми мужчинами своего Рода, а девочки обретали жизненные навыки и представления в женской среде. На нашем фестивале будет такая возможность! Мальчики от 7 лет (по желанию родителей — и более младшие) будут находиться в первые дни фестиваля рядом с отцами и братьями, полноценно участвуя в мужской программе. Девочки — рядом с мамами и сёстрами.

Во время фестиваля пройдут возрастные посвящения (у мужчин и женщин — разные). Возрастные посвящения, которые



ром 11 июля для нас будет петь Марат Нигматуллин. В один из вечеров нас ждут душевные посиделки с гусяром-сказителем Виктором Дымовым. Выступления этих замечательных музыкантов

рваным участникам сданные ими взносы в полном объёме.

Софья КОРОЛЁВА
Фото: **Сергей БЛИНОВ**
РП Богатырское,
Ивановская область





Друзья, которые молчат

Свидания, дни рождения, свадьбы... И непременно их сопровождают букеты цветов: роз, если хочется подчеркнуть торжественность момента, ландышей — расшевелить ароматом просыпающиеся весенние чувства, хороший и смешанный букет, составленный искусным флористом, — изощрённость восприятия мира растений.

Букеты, конечно, радуют, если не задумываться, что в твоих руках прелестные умирающие создания ещё в полном расцвете лет, когда жизнь кажется вечной, а мысль о потомстве только зарождается. А вот если бы вам на свадьбу подарили умирающую кошечку?

Давно известно, что растения имеют те же чувства, что и мы: радость, страх, надежду, терпение. Я думаю, всем хочется жить в Пространстве Любви. Меня коробит от понятий «окружающая среда», «посадочный материал». Может быть, и хорошо, что люди возомнили себя богами, только вот забыли, что Бог создаёт гармонию в мире, а не разрушает её. Свой сад для многих — лишь красивый ковёр, шпалеры выюнов сродни обоям.

Цветы ведь чувствуют ваше состояние, отношение к ним. Они могут подарить много энергии, а могут и лишить её. Создавая Родовые поместья, мы быстро убеждаемся, принимает нас пространство или нет. Легко ли работаете, получаем ли мы радость от контакта с землей? Если корешки долгое время разбросаны в ожидании своей нужности, вряд ли Пространство вас примет. Мы много говорим о трудностях освоения новой земли, отсутствии привычных удобств, несовместимости с соседями и, как следствие, — возвращении в город. А надо-то всего лишь почувствовать себя равными со всеми живущими на земле, букашками и травинками, птицами и людьми. Любовь — это не труд, это твоё состояние равновесия со всем миром.

...Я хожу среди своих молчаливых друзей и, кажется, всех понимаю. Их у меня много, тысячи самых разных, скромных и броских,

нетерпеливых весной и утверждающих красоту осени. Так хочется, чтобы они чувствовали себя дома. Стараюсь создавать природные композиции: цветы с горнопреренно в камнях, водолюбивы живут поближе к пруду или речке. Не сразу всё получается, — присматриваюсь, прислушиваюсь.

Есть среди них и враг — злодей пырей, но ведь он не виноват в своём происхождении, как хищник среди животных, вытесняет совсем слабых. Смотрю, а на наших диких склонах его и нет или он незаметен. Почему же этот полевой злак так мстит людям? Может, сродни вирусам старается показать нам всю неправильность наших действий, амбиций? Можно, конечно, травануть его, а тем самым и себя, а по том удивляться, что же со здоровьем? Да ладно, пусть пока остаётся волком в моём саду, и мне работа всегда есть, не расслабишься.

В последние пару лет к нам пришла засуха. Обмельела речка, а в колодце ведро шкрябает по дну, обещанные ливни оказываются редкими дождевыми каплями. Может, и правда этот мир настолько жесток, что постоянно нужно думать о выживании?!

Склон моего лесосада довольно крут, если десятки раз бегать с

лейками от речки и выше. Насос — это только для ближайших от дома посадок. Цветочки, может, не слишком много и получают от моих брызганй, земля местами каменная, и на весь гектар никакой мульчи не хватает. Но ведь они чувствуют меня, им моё внимание важнее воды, ведь для них не всё сводится к материальному. Кивая своими головками на восходе, они приветствуют меня, я ведь жаровороню.

Меня не увлекают проблемы, не заманивает долгие интернет, потому и живёт легко по природному циклу. И хотя я редко выхожу за пределы, друзей в поместье у меня много. И по чему на страничке в ВКонтакте нет такого заголовка «Друзья, которые молчат»? Уж я бы всех расписал: тысячи нарциссов, сотни ирисов, десятка три роз...

Да, меня, как жется, они зовут уже, угощу компотом, заболтался я с вами.

Сергей ПРИХОДЬКО

Родовое поместье Шамбала,
Краснодарский край
<https://vk.com/id73402006>



Здравушкины рецепты •

■ **Оксана Мицкевич**

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

Квашеная зелень

**90 г сахара,
30 г яблочного уксуса,
1 ст. л. соли,
4 шт. душистого горошка,
тмин (или зира), укроп, лавровый лист.**

Лебеду промыть, уложить в банку и залить рассолом.

Если залить кипящим рассолом, то зелень будет готова уже на следующий день. Если тёплым, то через 3–5 дней, а холодным — через одну неделю.

Снять квашеная

**200 г сныти,
65 г щавеля,
10 г соли.**

Подготовленную сныть опарить кипятком (я просто хорошо мою), дать стечь воде, уложить на дно кадки (эмалированной кастрюли), пересыпая солью.

Каждый слой сныти толщиной 5–6 см утрамбовать до выделения сока. После наполнения кадки положить деревянный круг и придавить грузом. Хранить на холоде.

Рецепт заготовки зелени от долгожителей

Этим рецептом поделилась со мной Юлия Гасилкина.

«Хочу рассказать, как мои знакомые бабульки-долгожители делают заготовки зелени на зиму, причём всю жизнь. Они закрывают зелень в банках так же, как компоты: залили кипятком — и всё! Так они заготавливают в основном морковную и свекловую ботву.

И целую свёклу так же делают (сахар не добавляю). Просто залили кипятком первый раз, потом слили, прокипятили, залили в второй раз и закрыли. Стоят такие закатки дома.

Причём та бабулька, которая больше зелени ест, ей за 90 лет, а выглядит на 70. Она боится и закапывает. А весной лук зелёный сажает на окне.

Вторая бабуля такую зелень употребляет совсем редко и в свои 70 лет имеет уже много болезней — инсульт, давление и прочее.

Так что зелень — это жизнь!

Да, зимой бабушки кладут закатанную зелень в разные блюда, борщи. У них есть свой огород. И люди так живут всю жизнь. А мы только узнаём про ботву...».

От всей души желаю вам не только знать, но и употреблять на здоровье!



— Оксаночка, помогите! Столько вкусной зелени и дикоросов на огороде, хотелось бы заквасить всё это добро, пока есть, только не знаю, как. Подскажите хороший рецепт!

Давайте-ка, моих орошая, предложу вам несколько рецептов, а вы выберете сами.

Только главное — помнить, что для хорошего квашения оптимальная температура от 18 до 22°C. При более низкой температуре квашение замедлится, могут активизироваться гнилостные бактерии, а при более высокой температуре повысится содержание масляно-кислых бактерий, которые придадут заготовке прогорклый вкус. Полученную заготовку нужно хранить при температуре от 0 до 4°C.

Итак, всем любителям зелёных деликатесов посвящается!

Квашеная зелень

Это мой любимый рецепт. Делаю всё «на глаз», поэтому точную рецептуру давать не буду, а вы уж на свой глаз прицеливайтесь.

Беру сочные листья мангольда, разные дикоросы нейтрального вкуса (молодая сныть, крапива, мокрица), а также укроп, петрушку, кинзу. Всё хорошенько мою, просушиваю, перекручиваю на мясорубке вместе с зелёным перцем, свежими огурчиками. Добавляю по вкусу соль и немного рассола от квашеных огурцов. Закрываю бумажной крышкой на резинке и ставлю в погреб.

Через пару недель получается очень вкусная ферментированная зелень.

Квашеные травы

Этим рецептом со мной поделилась подруга.

Любую сочную и вкусную зелень нужно тщательно вымыть, затем измельчить.

Далее приготовить рассол: **на 0,5 литра воды — 2 чайные ложки соли, а на закваску — кусочек чёрного хлеба.**

Зелень травы помыть и сложить в чистую стеклянную банку. Далее залить горячим рассолом, сверху положить кусочек чёрного хлеба. Поставить банку в тёплое место на два дня.

Про температуру и хранение писала выше.

Приправа с хреном и зеленью

**100 г звездчатки,
50 г хрена,
2 зубчика чеснока,
соль и яблочный уксус по вкусу.**

Хрен перекрутить вместе с зеленью. Добавить соль и яблочный уксус. Подавать в качестве приправы. По желанию можно добавить подвяленные помидоры.

Маринованная зелень со специями

(обычно я этот рецепт использую для сочной лебеды)

**Маринад:
0,5 л воды,**

Окончание.
Начало в № 10, 2019 г.

Погода и магнитные бури

Есть такое явление — метео-зависимость. И есть сезонность заболеваний, которая растёт с возрастом.

«Если много людей одновременно заболевают одной и той же болезнью, то причину её следует искать в том, что является общим для всех людей, — в том, чем они чаще всего пользуются», — писал Гиппократ. Логично? А то!

Чаще всего все пользуются кислородом.

В ясные дни атмосфера давит на нас сильнее, и кислород «продавливается» в кровь активнее. И нам хорошо. Накрылся циклон — кислорода в клетках поменьше, и многим становится плохо. Налицо именно признаки гипоксии: голова болит, тяжко, ноль энергии; давление подскакивает; суставы ломит. Всё потому, что мы, щёлоч-сапиенсы, живём на границе гипоксии. Чуть уменьши кислород — уже реакция. У молодёжи и долгожителей есть протонный резерв крови, им погода не страшна. А мы смотрим прогнозы с особым предвкушением. Поэтому в дождь, в любой проморозный колотун не таблетки надо пить, а горячие кисельные напитки.

Вторая «патогенная» сторона обозримого космоса — магнитные бури, швыряемые в нас Солнцем. Факт: в первые дни сих атак близков графика инфарктов подсакаивают. Но вот вопрос: что именно влияет на сердце и сосуды столь удручающе? Установили: в эти дни растут лейкоциты, а эритроциты быстрее оседают. А быстрая скорость оседания эритроцитов — то самое СОЭ — признак патологии. Но откуда эти сдвиги?

Ответ подсказывают полярные сияния. Они сияют из-за падающих на плане ту потоков заряженных частиц — электронов и протонов. Их заряды возмущают магнитное поле. Мы называем это «магнитной бурей». Но на нас, очевидно, влияют сами заряженные частицы. Это раз. И падают они неравномерно: магнитное поле Земли отклоняет их к полюсам. Это два.

Тут Друзьяк приводит свою геомагнитную теорию, над ко-



рой стоит задуматься. Вот её суть.

На полюсах много воды, и она разносится океаническими течениями. В итоге океаны заряжены сильнее, чем суша. Это показывают полярные сияния: они повторяют береговые линии, не заходя далеко в глубь материков. Это же, как ни странно, демонстрирует и несоответствие магнитного полюса с географическим. Магнитное поле над океанами из-за их заряда больше, чем над сушей. Прикидываем расстояния от центров Северной Америки и Евразии до полюса, учитываем разницу в их площади и получаем магнитный полюс как раз там, где он есть: сдвинутым к центру Америки. Так же сдвинут и южный магнитный полюс.

Итак, почти все российские электроны падают за Полярным кругом, на Крайнем Севере. Там же и магнитное поле особо возмущается. Именно из-за этого пришлый туда народ болеет намного раньше и чаще, чем аборигены: адаптируются к космическим факторам, которых почти не было в Средней полосе, почти невозможно.

Как выяснилось, солнечные электроны вызывают серьёзные

сдвиги в биохимии: чем сильнее буря, тем больше образуется в крови перекиси и тем больше жиров окисляется перекисно. Иначе — резко снижается антиоксидантная защита и ощелачивается кровь. К тому же солнечные вспышки могут ещё и атмосферное давление понижать.

Анализируя статистику скорой помощи, свердловские учёные выявили интересную штуку: оказывается, инфаркты случаются не из-за особой силы бурь, а только из-за самого их появления. Важен сам сдвиг в биохимии, не энергия частиц, а только информация: «мы вот они, здравствуйте». Появились — «набомбили» в крови свободных радикалов, устроили щелочной сдвиг. И чем дольше длится буря, тем сильнее сдвиг. У тебя кровь не подкислена? Понервничал — вызывай скорую. Просто так, на всякий пожарный.

Вот кто кому ошелачиванию крови москвичу или кубанцу приспособиться не удаётся. Аборигены, те с детства едят рыбу и жирное мясо, пьют талую воду. Наши так не могут. Наша гипертония на северах вдвое моложе, чем дома. Те, кто возвращается «на материк», доработав на Севере до пенсии, умирают намного раньше своих сверстников. В первую очередь умирают те, у кого не в порядке нервная система и мозг. Естественно, мозг сильнее всего страдает от гипоксии клеток.

Почему одесситы живут так недолго?

Родной город Николая Григорьевича Одесса — самый неблагополучный из всех областных городов Украины. Там и живут короче, и чаще умирают от рака и от инфарктов. А казалось бы — курортный город с прекрасным климатом! Исследуя эту ситуацию, Друзьяк обнаруживает: факторы ошелачивания крови зашкаливают именно у одесситов.

Табак? Нет, курят в Одессе не больше, чем в других городах. И вообще, как ни странно, сточки зрения медицины, но само по себе табак не мешает многим людям доживать до глубокой старости. Есть даже невероятный прецедент: в Таиланде живёт 144-летний старик, уверенный, что жить ему помогает его самосад. Надо только учесть: в его районе очень мягкая вода — это главное. Ведь табак в первую очередь ошелачи-

вает кровь: одна сигарета убивает 25 мг аскорбинки. Именно поэтому курильщики так рискуют здоровьем и вовсе не только лёгких. И точно так же болят все, для кого лучшая рыба — колбаса, а лучший овощ — поросёнок.

Может, выхлопные газы? Но Одесса коптит в разы меньше Токио, а раком лёгких болеет в разы больше. Вообще, если разобраться без политики, то «загрязнение воздуха в городах» — нас только мизерный фактор здоровья, что достоин звания мифа. Воздух всерьёз испорчен только в подвальной близи старых и особо воюющих химических заводов.

Остаётся питание и экология. Экология — это вода.

И тут Друзьяк пишет детальную главу о раке. Не могу обойти её стороной. Австралийский писатель Ян Гоулер сумел победить свой рак кости в тяжёлой стадии, а потом основал группу поддержки онкологических больных, где делился своим опытом, который описал в книге «Вы можете победить рак». Он не знал о подкислении крови, но осознал: рак — болезнь нарушения всего обмена. Это состояние, когда организм больше не выдерживает внутреннего дискомфорта и напряжения. Главное, что рекомендовал Ян, — ежедневно пить полтора литра фруктовых соков, употреблять до 18 г аскорбинки, отказаться от молочного. И это давало хороший эффект.

Автор макробиотики и целитель, доктор Ниши Кацудзо одной из причин рака считал недостаток витамина С. Онкологично он лечил усиленными дозами аскорбинки, кислыми соками, дробным голоданием и подкисляющей пищей. А молочного тогда, в 30-е годы, в Японии почти не было.

В книге «Рак и витамин С» певец аскорбинки Лайнус Поллинг описывает свои наблюдения за неизлечимыми раковыми больными. Те из них, кто принимал каждый день по 10 г аскорбинки, прожили от 2 до 8 лет, остальные — и года не продержались.

Совершенно тот же эффект получил шведский доктор Странджер с помощью лекарственного интерферона. Гоулер и Ниши — с помощью подкисления крови.

Исследуя эффекты молока в «антимолочные» годы, американцы установили: любовь к молочному всерьёз угрожает раком начиная уже с 25 лет.

Ещё американцы пытались заразить раком акул. Как ни старались, ничего не вышло! И вообще акулы ничем не болеют, хотя иммунная система у них очень слабая. Живут себе и не меняются уже 150 миллионов лет. Почему — учёным непонятно. Но взгляд Друзьяка проясняет это.

Как и у всех рыб, кровь акулы втрое преснее океанской воды. И чтобы соль воды осмотически не вдавливалась в плазму, акулы насытили кровь мочевиной. Её у них в сто раз больше, чем у нас, и кровь получает концентрированное, чем окружающая вода. Поэтому из океана они получают не раствор, а чистую воду без солей. Их кровь намного кислее нашей. И живут многие из них за сотни лет. Так же мало кальций в крови морских черепах, и живут они в разы дольше сухопутных видов, у которых скорлупа известковая.

Тем, кому не повезло и когда уже облучили, облучение сильно ошелачивает кровь. Все облучённые, кому Друзьяк рекомендует подкислять кровь, быстро улучшали своё состояние и показатели крови. Подкисление необходимо вообще всем травмированным и прооперированным, так как делаящимся клеткам нужны кислород и протоны!

Итак, рак — болезнь острой гипоксии клеток, вызываемой всеми факторами ошелачивания крови, главный из которых — переизбыток кальция. А я бы добавил ещё и нервозность.

Но медики не согласятся с этим никогда. Исторически, фатально, кармически медицина обязана делать одно: продавать продукцию фармакологов и вырезать негодное. У неё нет выбора: мы не хотим от неё ничего другого. Если бы мы хотели от медицины здоровья, медицина бы... не появилась вообще! Профессии такой не было бы. Понимаете? Это очень просто осознать.

Но мы захотели себе врачей. Они пишут: вот-вот чудонатура будет изобретён чудопрепарат и рака не станет. Не станет диабета, инфарктов, язв, гипертонии... И мы верим! Сможем, как болезни съедают всё больше народу, и продолжим верить в сказочку о волшебной таблетке и добрых врачах. И, стремясь за морковкой для олов, потеряли главное — способность отвечать за своё здоровье. Но даже этого не осознаём. Мы согласны послушно умирать, лишь бы к тому другой отвечал за наше тело и душу. Богатые спихивают это на академиков кремлёвских лечебниц, про движутые — на целителей и ясновидящих, верующие — на Господа. Но какая разница — на кого?

«Человек имеет такое здоровье, какое сам хочет иметь. К этому выводу подводят все исследования учёных-социологов, утверждающих, что человека нельзя принудить сохранять и укрепить своё здоровье ни угрозами, ни угрозами» (Н. Номоконов, «ФиС» за 1991 г.).

Что же ошелачивает кровь одесситов?

Одесситы любят белый хлеб и выпечку. Мы знаем, по чему это не безобидно. Есть и уважаемые исследования. Их провёл американский профессор Лев Стратт, автор книги «Рак» (1990). Он проанализировал статистику разных стран. Среди прочих факторов — табак, мясоедение, плохая экология, главным образом он определил пшеничный хлеб. И чем меньше в муке отрубей, тем больше смертей от рака. Стратт предполагает:





проблема в том, что клейковина становится неусвояемой. Но, скорее всего, всё иначе. **То, что не усваивается, как раз не опасно,** оно просто выходит через кишечник. **Намного опаснее вредное усвояемое.**

Ещё Строгат нашёл, что онкология связана с пивом. Но так же не смог дать этому ясного объяснения. А дело, очевидно, в составе злаковых белков. Их четыре типа: легко усвояемые и полноценные **альбумины**, менее полноценные **глобулины**, трудно усвояемые и очень неполноценные **проламины** и хорошо усвояемые в кишечнике **глутелины**. В пшенице и ячмене преобладают как раз проламины и глутелины, из них в основном и состоит клейковина, а вот альбуминов немного. Поэтому основная часть хлебных белков дезаминируется с выходом аммиака, и кровь щелачивается. Мы это уже знаем. А в пиве благодаря спирту растворяются и проламины и тоже окисляются, выделяя аммиак.

С этой точки зрения, братцы, любой пшеничный хлеб опасен просто тем, что он — пшеничный, даже о трубной и зерновой. Пшеница — лидер по неполноценным белкам. Ржаной хлеб лучше: в нём просто меньше белков, больше доля альбуминов. Но главное — его не будешь трескать целыми булочками с кофе и метать связками бубликов с чаем, не станешь сослепу съедать тринадцать кусочков торта вместо трёх, вот и польза!

Ещё лучше, видимо, рис: белка в 2,5 раза меньше, чем в пшенице, зато он ещё более полноценный. Так что предлагаю научиться печь рисовые вьетнамские лепёшки.

Очень жёсткая одесская вода тоже вносит свою ложку кальция, и немалую. Друзьяк навёл справки и обнаружил: все районы, указанные Строгатом как особо пшеничные, ещё и особо жёсткие по воде. И те же районы — лидеры по потреблению молочного. И по числу прочих болезней тоже. Пазл опять сложился. Анализ пок азал: **по раку лидируют страны с самым низким кислотным потенциалом крови.**

Есть ещё два сугубо одесских фактора. Первый, к азалось бы, ерундовый — хамса и кильк а. Их можно считать одним из символов города. Эту рыбёшку постоянно ловят, солят и продают. Наверное, столько кильки едят только в Одессе, здесь это любимая закуска ко всему. Едят, разумеется, с костями. Кальций костей + с оляная кислота = хлористый кальций, легко всасываемый. Кровь щелачивается. Кстати, очень много кальция и в тройной ухе, и в наваристых костяных бульонах, и в холодцах.

И, наконец, все эти факторы объединяет и усиливает главная одесская ценность — **море**. Для одесситов море — часть быта, религия и жертвенный культ. Они почитают за долг проводить на пляже все выходные, начиная с майских праздников. Туда выезжают семьями, таща с собой детей и внуков, корзинки и баулы и щедро накрывая поляны, как мы на пикниках. Целый день жарятся на солнце, едят от пуза и пьют пиво. Домой приползают измождённые, обгорелые, изрядно «наобщавшись». Я бы от такого измывательства просто умер. Такая жуткая доза солнечной радиации — терминальный стресс, даже без пива. Такое переутомление — тоже. А они терпят. И рак кожи у них — второй по злостности!

Интересно, ну откуда у нас эта «санаторная» вера в пользу загара? Ведь на самом деле, южное солнце — с трашная штука. Нет, страшнейшая! Вот вам факт: летом на Кубани садовые растения с 10:00 до 17:00 **не могут фотосинтезировать**, замирают от переоблучения. Но затени их пятнами наполовину, и они увеличивают фотосинтез на порядок. Отсюда такие мощные и здоровые огурцы в кронах деревьев и такой же виноград под навесами.

Известное дело: приехал с юга и — на больничной. Почему? Потому, что у всех разный резерв и разная переносимость, а на пляж лезут одинаково. А радиация Солнца, чуть зашкалив, взрывает в крови щелочной криз и управляет иммунитетом в нок аут. Друзьяк специально ходил по пляжам, выбирал обгоревших молодых и проверял их кровь. Результаты потрясли. Все эти здоровые ребята а, поджарившись, были в предын ультном состоянии! Их кровь стала настолько густой и свёртываемой, что даже в крупных сосудах мог встать тромб. Выстрелил бы в сердце — инфаркт, в мозг — инсульт. При таких анализах людей немедленно кладут под капельницы! Вот вам и внезапные пляжные смерти «от перегрева» или от «отравления».

Очень выразительный пример — ваш покорный с луга. Загар ко мне не пристаёт. Лет с пятнадцати переносимость солнца. Стоило побыть на солнцепёке без широкополой шляпы мину т сорок, как падал в постель с «солнечным ударом»: тошнота, температура под сорок. Заботились, поили молоком... Ещё и поэтому в горы полез, там всегда прохладно. До сих пор пекло не люблю.

Оказывается, и правильно делаю. Никогда вы не увидите абхаза или дагестанца работающим без одежды. Только мы огорождеваем в купальниках! А они даже по пояс не разденутся. Женщины вообще не открывают ни рук, ни шеи. И чай собирают под зонтиками.

... Друзьяк заключает книгу

историей нашего любимого актёра Савелия Крамарова. Думаю, в нашем «гайдаевском» поколении не многие знают: Крамаров был глубоким интеллигентом, человеком тонкой и ранимой души. После эмиграции в Филадельфию, вёл исключительно аскетичный образ жизни, мечтая дожить до 140 лет. Питался по Брэггу: в основном полусырыми кашами, ел сырые овощи, пил травяные чаи. Ни сахара, ни соли, ни яиц, ничего мучного, мясного и жирного. Редко — пареную рыбу или картошку. В тёплое время утром и вечером много плавал в океане. Периодически голодал. Сказать бы — «здоровый образ жизни!» Но в 60 лет, в 1995-м, Савелий умер от рака прямой кишки.

Причину Друзьяк видит в щелачивающих факторах, прежде всего в переизбытке недозревших круп. Кроме того, не успев перевариться в тонком кишечнике, они могли раздражать прямую кишку. Второй фактор — жёсткая вода. Третий — постоянные травяные чаи. В основном они щелочные. Но главное тут, возможно, в другом: травы — это лекарства.

Давайте выучим этот печальный урок о «лечебных травах», братцы. Смешивая их в чайнике с привычным благоговением перед «целебной кладовой природы», мы не хотим понимать: травы — почти такие же препараты, как и аптечные таблетки. Лекарственные вещества растений — те же яды. Всё зависит от дозы и продолжительности питания. А мы употребляем чаями, часто не имея никакого понятия ни об их составе, ни об эффекте. Нормально?

Но, я думаю, главной причиной смерти Савелия Викторвича мог быть в постоянный психологический стресс. Не представляю, как бы я мог быть счастливым, уехав из своей страны от безысходности и не найдя выхода в чужой. Аскетизм Крамарова наверняка был сугубо умственным и волевым. Возможно, именно этим он компенсировал свою душевную неустроенность. А пока душа зажата, никакие аскезы не спасут, а только навредят, потому что тоска и обида, в конечном счёте, это заказ смерти.

Пусть же эта история заставит нас задуматься. Хорошо?

Итак, в общем, в целом и итоге! Как говорил Юрий Визбор, «не всё, что торчит из воды, — лебедь». Далеко не всё, называемое «здоровым» и «целебным», является таковым именно для вас и именно сейчас. Далеко не всё, что писали столпы и мэтры, они понимали сами. Далеко не всё, что получилось у одних, получится и у других. Далеко-далеко не всё, во что мы верим, чем мы живы, правы и правильны, — истина. На самом деле, братцы, мы не знаем ничего. Поэтому и верить — не выход. Выхода вообще нет, есть только путь. И есть правда, и есть наше чутьё правды. И этого достаточно. И это здорово!

Главы из книги Н. Г. ДРУЗЬЯКА «Как продлить быстротечную жизнь» в изложении Н. Курдюмова (в сокращении)

Дыхательные упражнения Стрельниковой

Александра Николаевна Стрельникова — преподаватель пения, а также автор уникального комплекса дыхательных упражнений, которые спасли жизнь тысячам людей. У Стрельниковой ещё с молодых лет были проблемы с сердцем, также она очень часто испытывала приступы удушья, что в конце концов привело её к потере голоса.

Спасаясь от недуга, Александра вместе с мамой разработала методику, которая помогла ей восстановить здоровье и вернуть голос. Вскоре упражнения были признаны эффективными и запатентованы.

«Ладочки»

Выполняй упражнение сидя или стоя, согнув руки в локтях. Ладони направь от себя и начинай ритмично сжимать и разжимать пальцы, делая резкие вдохи. После 8 повторений сделай небольшой перерыв. Выполни так 20 раз (20 подходов по 8 повторений).

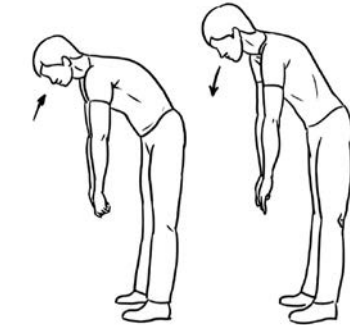


«Погончики»

Начинай выполнять упражнение сидя или стоя, расставив ноги на ширину плеч и сжав кисти рук в кулаки. Приподними руки на уровень пояса, за тем резко опусти и растопырь пальцы. При опускании рук делай вдохи, старайся разжимать кулаки, сильно напрягая кисти. Сделай 8 упражнений, повтори так 8 раз.

«Насос»

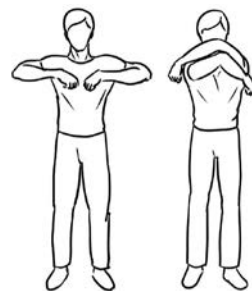
Выполняй упражнение из исходного положения стоя или сидя. Сделав громкий вдох, медленно наклонись, выдохни и вернись в исходное положение. Сделай 8 упражнений, повтори эту серию 8 раз.



«Обними плечи»

Начинай выполнять упражнение из исходного положения стоя или сидя. Согни руки в локтях и подними их на уровень плеч. Делай ритмичные движения таким

образом, чтобы руки двигались навстречу друг другу, пытайся обнять плечи. Старайся чередовать вдохи через нос и через рот. Выполни упражнение 32 раза.

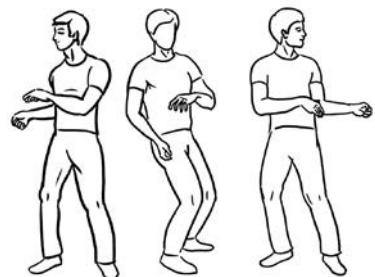


«Восьмёрки»

Выполняй упражнение в положении стоя, выпрямившись и расставив ноги на ширину плеч. Наклонись вперёд и задержи дыхание. Во время задержки дыхания считай до 8 раз вслух. Продолжай считать до тех пор, пока хватит сил. Затем вернись в исходное положение.

«Кошка»

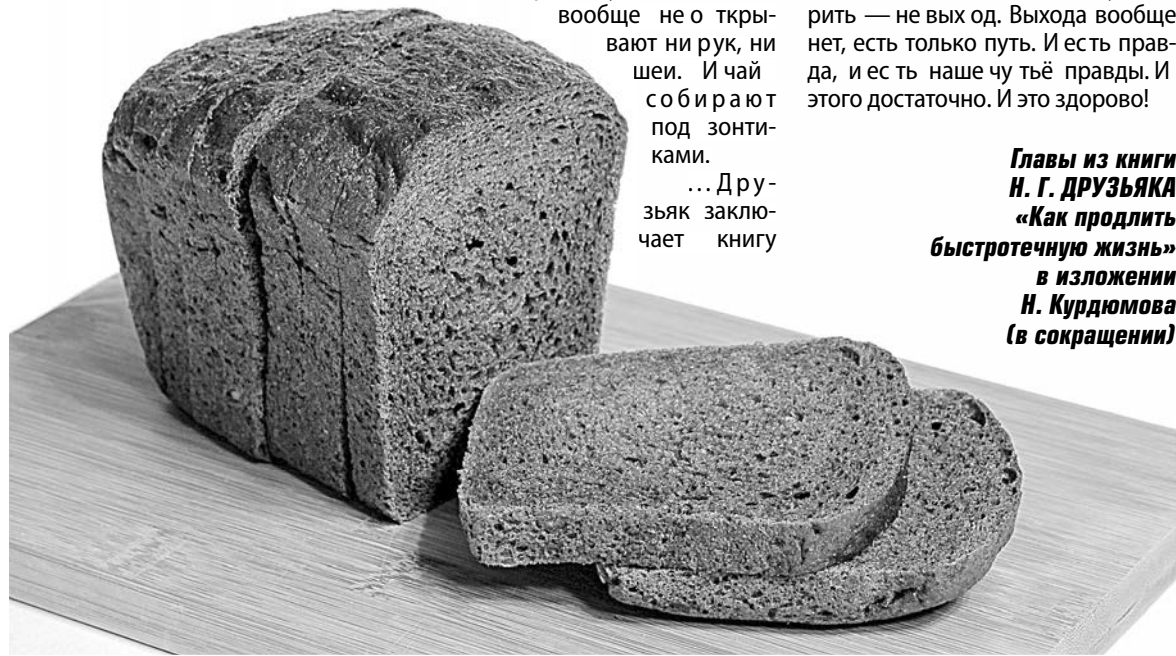
Начинай выполнять упражнение в положении стоя, расставив ноги немного меньше, чем на ширину плеч. Сделай вдох носом и одновременно присядь, поворачивая корпус влево. Во время выполнения упражнения руки должны быть согнуты в локтях, а ладони сжаты в кулаки. Завершив поворот, выдохни и повтори упражнение с поворотом направо. Выполни 12 подходов по 8 приседаний.



Дыхательная гимнастика Стрельниковой весьма эффективна для похудения. Чтобы избавиться от лишнего веса, необходимо выполнять упражнения в такой последовательности: «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Кошка» и завершить комплекс выполнением упражнения «Обними плечи».

Также упражнения Стрельниковой показаны больным гайморитом. Чтобы избавиться от этого недуга, выполняй упражнения в такой последовательности: «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи» и «Большой маятник». Последнее упражнение — комбинация упражнений «Насос» и «Обними плечи». Повтори комплекс упражнений 4 раза с небольшими перерывами.

Гимнастика Стрельниковой помогает людям, страдающим от заикания. Чтобы избавиться от него, выполняй всего два упражнения — «Насос» и «Обхвати плечи». Именно эти упражнения помогают улучшить вентиляцию лёгких и выработать глубокое дыхание. Выполняй упражнения каждый день за два часа до еды.



У человека с грустным лицом явно невесёлые мысли. В этом отношении интересны лица с тариков. Они — прямое отражение их образа мыслей на протяжении всей их жизни. А как вы будете выглядеть, когда постареете?

Вот список метафизического диагноза и ментальных причин многих болезней. Это верно приблизительно на 90–95%.

• **ГОЛОВА** представляет нас самих. Это то, что мы показываем миру. Нас узнают по голове. Когда что-то не в порядке с головой, это значит, что что-то не в порядке с нами.

• **ВОЛОСЫ** — показатель силы. Когда нам очень страшно, мы создаём «стальной ремень», который обычно начинается в плечевых мускулах, а потом идёт к голове, а иногда к глазам. Волосы прорастают через волосяной мешочек. Когда мы производим большое напряжение в черепной коробке, эти мешочки автоматически закрываются, и волосы начинают отмирать и выпадать. Если напряжение постоянно продолжается и череп не расслаблен, волосы перестают расти. Результат — лысина. Женщины на чали лысеть с тех пор, как они вошли в «деловой» мужской мир.

• **УШИ** — символ способности слушать и слышать. Если у человека проблемы с ушами, это значит, что в его жизни происходит нечто такое, что он наотрез отказывается слышать. Боль в ушах — это пример наивысшего раздражения в отношении того, что вы слышите. У детей часто бывают боли в ушах. Им, бедным, приходится выслушивать дома всё то, что не хочется слышать. Выражать свой гнев ребёнку запрещено, а так как он практически не в силах что-либо изменить, то эта невозможность и приводит к боли в ушах. Глухота представляет собой долгое, возможно, продолжающееся всю жизнь нежелание кого-либо слушать. Обратите внимание: когда мы видим одного партнёра со слуховым аппаратом, другой говорит без остановки.

• **ГЛАЗА** говорят о возможности видеть. Проблемы с глазами обычно означают, что мы отказываемся что-либо видеть в нас самих или в своей жизни. Когда я вижу маленьких детей в очках, то знаю: что-то не в порядке дома, они в прямом смысле отказываются на что-то смотреть. Если дети не в силах изменить домашнюю ситуацию, то буквально распеивают своё зрение, чтобы глаза потеряли способность видеть ясно.

• **ГОЛОВНЫЕ БОЛИ** происходят, когда мы себя чувствуем неполноценными. В следующий раз, когда у вас заболит голова, остановитесь на минуту и спросите себя, где вы себя чувствуете униженными и по чьему. Простите себя, пусть это чувство уйдёт, и ваша головная боль исчезнет сама собой.

• **МИГРЕНИ** создаются людьми, которые хотят быть совершенными, а также теми, у кого накопилось много раздражения в этой жизни.

• **ШЕЯ И ГОРЛО** очень интересны. Шея — это показатель гибкости мышления, способность увидеть другую сторону вопроса и понять точку зрения другого человека. Когда у нас проблемы с шеей, это значит, что мы упрямы и отказываемся быть более гибкими. Горло представляет нашу способность постоять за



Откуда берутся болезни

Подсказки из психосоматики

себя, попросить того, чего мы хотим. Проблемы с горлом возникают от чувства, что мы «не имеем права», и от ощущения собственной неполноценности.

• **БОЛЬНОЕ ГОРЛО** — это всегда раздражение. Если ему сопутствует простуда, то помимо этого ещё и замешательство. Ларингит обычно означает то, что мы так злы, что буквально не можем говорить. Горло, кроме того, представляет собой участок организма, где сосредоточена вся наша творческая энергия.

• **БОЛЕЗНИ, СВЯЗАННЫЕ С ГЛАНДАМИ И ЩИТОВИДКОЙ**, свидетельствуют поэтому о том, что в творческом смысле вам не удалось сделать то, что бы вы хотели. Именно в области горла прежде всего происходят наши перемены. Когда мы сопротивляемся переменам, у нас чаще всего появляются проблемы с горлом. Обратите внимание на то, как мы иногда начинаем кашлять ни с того, ни с сего или кто-нибудь другой начинает кашлять. Что именно говорится в эту минуту? На что мы реагируем? Может быть, это упрямство, сопротивление или свидетельство того, что мы в процессе перемены?

• **СПИНА** представляет собой систему поддержки. Проблемы со спиной указывают на то, что вы чувствуете недостаточную поддержку. Слишком часто мы думаем, что нас поддерживают семья и друзья. В действительности же это поддержка Вселенной и самой Жизни.

• **ПРОБЛЕМЫ С ВЕРХНЕЙ ЧАСТЬЮ СПИНЫ** — сигнал недостаточной эмоциональной поддержки: «Мой муж (возлюбленный, друг) не понимает и не поддерживает меня». Средняя часть спины имеет прямое отношение к чувству вины. Бойтесь ли вы того, что у вас зади или прячете что-то там? Нет ли у вас чувства, что кто-то ударил вас в спину?

Безпокоитесь ли вы всё время о своих деньгах? Какова у вас ваша денежная ситуация? Она может быть источником проблем с нижней частью спины.

• **ЛЁГКИЕ** — это способность брать и давать жизнь. Проблемы с лёгкими обычно возникают из-за нашего нежелания или страха жить полной жизнью или оттого, что мы считаем, что у нас нет

права жить в полную силу. Те, кто много курит, обычно отрицают жизнь. Они скрывают за маской чувства своей неполноценности.

• **ГРУДЬ** — олицетворение материнства. Когда возникают проблемы с молочными железами, это значит, что мы буквально душим своим вниманием друг друга человека, вещь или ситуацию. Если имеет место рак груди, это дополнительно ещё и накопленная обида или злоба. Освободитесь от страха и знайте, что в каждом из нас активен и действует разум Вселенной.

• **СЕРДЦЕ**, конечно, символизирует любовь, а кровь — радость. Когда у нас в жизни нет любви и радости, то сердце буквально сжимается и становится холодным. В результате кровь начинает течь медленно, и мы постепенно идём к анемии, склерозу сосудов, сердечным приступам (инфаркту). Мы настолько иногда запутываемся в жизненных драмах, которые сами себе создаём, что совсем не замечаем радости, которая нас окружает. Золотое сердце, холодное сердце, чёрное сердце, любящее сердце... А какое у вас сердце?

• **ЖЕЛУДОК** перерабатывает, переваривает всё новые идеи и ситуации. А что и кого вы можете «переварить»? Когда у нас проблемы с желудком, это обычно означает, что мы не знаем, как ассимилировать новую жизненную ситуацию. Нам страшно. Многие из нас помнят время, когда пассажирские самолёты только начали летать. Для нас это было новостью — идея полёта в небо, и нам было чрезвычайно трудно принять её в нашем мозгу. На каждом сиденье имелись пакеты, которые вручали нас, если нам становилось плохо, и мы почти всегда ими пользовались. Сейчас же, много лет спустя, хотя пакеты предоставляются по-прежнему, ими почти никто не пользуется. Мы, наконец, «переварили» идею полёта. Язва желудка — это более чем просто страх, чувство, что мы недостаточно хороши или полноценны. Мы боимся, что недостаточно хороши для своих родителей, боссов, учителей и т. д. Мы буквально не можем переварить того, что мы из себя представляем. Мы то и дело стараемся угодить другим. Не важно, какой пост вы занимаете на работе, у вас может совершенно

отсутствовать чувство собственного достоинства. Ответ на решение такой проблемы — любовь. Люди, которые любят и уважают себя, не имеют язв. Будьте же нежной и внимательной к ребёнку внутри вас и всегда поддерживайте и уважайте его.

• **КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ** символизируют накопленные горькие мысли, а также гордость, которая вам мешает избавиться от них. Попробуйте следующее упражнение: говорите себе постоянно: «Я с радостью отпускаю своё прошлое. Жизнь прекрасна и я тоже».

• **ПРОБЛЕМЫ С МОЧЕВЫМ ПУЗЫРЁМ**, задним проходом, половыми органами происходят из-за извращённых идей о наших телах и функциях, которые они выполняют. Каждый орган нашего тела — это великолепное отражение самой жизни! Мы же не думаем, что жизнь грязная и грешная.

• **НОГИ** несут нас по жизни. Проблемы с ногами свидетельствуют о страхе продвигаться вперёд или нежелании двигаться в определённом направлении. Наши ноги нас везут, тащат, волочат, а на них сидят большие, жирные, полные детских обид бедра. Нежелание действовать часто проявляется в серьёзных проблемах с ногами. Варикозные вены — это дом или работа, которые вы ненавидите.

• **НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ** совсем не «случаи». Как и всё остальное в нашей жизни, мы их сами создаём. Вовсе не надо себе говорить: «Хочу, чтобы со мной произошёл несчастный случай». Мы просто создаём систему умственных убеждений, которая может привлечь несчастный случай. С некоторыми из нас постоянно случается что-то, а другие проживают жизнь без одной царапины. Несчастные случаи — это выражение раздражения и обиды. Они являются выражением безысходности и полной несвободе человека заявить о своих чувствах. Несчастные случаи — это также восстание против представителя власти. Мы так злимся, что хотим кого-нибудь ударить, а вместо этого ударяем самих себя. Когда мы злимся на самих себя, чувствуем себя виноватыми, когда мы буквально ищем себе наказание, оно приходит в форме несчастного случая. На первый взгляд, мы

лишь невинные жертвы несчастного случая. Несчастный случай позволяет нам обратиться к помощи и с очувствием к другим. Нам омывают раны и ухаживают за нами. Часто мы вынуждены лежать в постели, иногда в течение долгого времени. И мы с тоном боли. С помощью боли наше тело подсказывает нам, над чем в жизни нам нужно ещё поработать. Размер боли указывает, насколько жестоко мы хотели наказать себя.

• **РЕВМАТИЗМ** — болезнь, приобретённая от постоянной критики себя и других. Люди с ревматизмом обычно привлека-

ют к себе людей, которые их постоянно критикуют. Это происходит из-за их собственного убеждения, что они должны критиковать других. На них лежит проклятие — это их желание постоянно быть «совершенством» с любимыми людьми, в любой ситуации. Их душа поистине невыносима.

• **АСТМА**. Человеку с астмой кажется, что у него нет права дышать самому. Дети-астматики — это, как правило, дети с высоко развитой совестью. Они за всё принимают вину на себя. Иногда им помогает перемена места жительства, особенно если вся семья не едет с ними. Обычно дети-астматики выздоравливают, этому способствуют школа, новые жизненные ситуации... Когда приступ повторяется, как будто кто-то нажал на кнопку.

• **РАК** — болезнь, вызванная глубокой накопленной обидой, которая в буквальном смысле начинает поедать тело. В детстве происходит нечто подрывающее нашу веру в жизнь. Этот случай никогда не забывается, и человек живёт с чувством огромной жалости к себе. Ему трудно порой иметь долги, серьёзные взаимоотношения. Жизнь для такого человека состоит из безконечных разочарований. Чувство безысходности и безнадежности преобладает в его сознании, ему легко винить других за свои проблемы. Люди, страдающие раком, очень самокритичны. Как я убедилась на собственном опыте, приобретённое умение любить себя и принимать себя такой, какая ты есть, излечивает рак.

• **ИЗЛИШНИЙ ВЕС** — не что иное, как нужда в защите. Мы ищем защиту от боли, критики, сексуальности, оскорблений и т. д. Обширный выбор, не правда ли? Я никогда не была толстой, однако на собственном опыте убедилась, что, когда я себя чувствую неуверенно и вообще неважно, то автоматически толстею на несколько килограммов. Когда угроза исчезает, излишек веса тоже уходит. Борьба с миром — пустая трата энергии и времени. Как только вы прекращаете сопротивляться, ваш вес тут же нормализуется. Доверие к себе, к самому процессу жизни, воздержание от отрицательных мыслей — вот способы похудеть.

Луиза Хей



Способы сохранения здоровья в период вирусных заболеваний

Причина того, что сейчас появляется много новых болезней и прогрессируют уже известные, в иммунодефиците, который с годами всё больше развивается в организме в силу нашего неумения поддерживать своё здоровье, по тактике своим слабостям, нежелания походить ко всему осознанно и ответственно. Мы носим одежду из искусственных тканей, едим продукты с химическими добавками, редко гуляем, мало двигаемся... Всё это сильно ослабляет иммунную систему и разрушает наше здоровье. Что можно сделать человеку, живущему в городских условиях, для поднятия иммунитета, чтобы быть невосприимчивым ко всяким заморским и отечественным вирусам?

• Уберечься от вирусов помогает содовый раствор, потребляемый 1–2 раза в день. Принимать соду надо натощак, за полчаса до еды, начиная с 1/5 ч. л., постепенно увеличивая дозу, доведя до 1/2 – 1 ч. л., разведя её в одном стакане горячей, почти закипающей воды, подождав, пока она остынет.

• Берёзовый дёготь обладает сильным противомикробным действием. В старину он считался лекарством чуть ли не от всех болезней. Им капали на горящие угли, чтобы образовывались испарения, обеззараживающие воздух в помещениях с инфекционными больными.

Чтобы обрести защиту от вирусов и инфекций, перед выходом на улицу, посещением людных мест достаточно вдыхать запах из открытого пузырька с дёгтем в течение 40–50 секунд. Это обеспечивает защиту от инфекций в течение 8 часов!

С осторожностью использовать берёзовый дёготь нужно людям, страдающим аллергией на берёзовую пыльцу.

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

• Также полезно жевать корень

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

• Порошок корня девясила очищает лёгкие, укрепляет весь организм. Употребляют его в количестве, уместающемся на кончике ножа (микродозы), или смешивают с мёдом в пропорции 1:1, скатывают в шарик величиной с горошину и принимают перед едой 1–2 раза в день. Корни девясила, аира, бадана обладают мощными антисептическим и противомикробными свойствами.

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

• В сезон вирусов и простуд полезно употреблять корни одуванчика и корня лопуха, они повышают устойчивость организма к экстремальным ситуациям и регулируют обменные процессы. Корни одуванчика готовят из расчёта 2 ч. л. измельчённых корней на 1 ст. холодной кипячёной воды, настаивают 8 часов. Пьют по 1/4 ст. 4 раза в день перед едой.

• К мягким адаптогенам также относятся бузина чёрная, лопух, анисовый, лапчатка прямостоячая, можжевельник, солодка, вероника дубравная, репешок обыкновенный, тимьян ползучий и др. Настой из ягод бузины чёрной готовят из расчёта 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Принимают его по 1 стакану в день.

• Люцерна повышает опортунность организма инфекциям. Сок люцерны надо разбавлять, лучше всего морковным соком. Такой состав лечит лёгочные заболевания, выводит слизь из организма, помогает от сердечно-сосудистых заболеваний.

• Эхинацея останавливает все воспалительные процессы в организме и убивает всевозможные

инфекции.

• Противовоспалительным свойством обладает и спорыш. Он также повышает иммунитет. Эта трава съедобна, её можно добавлять в салаты, супы, соусы, каши.

К съедобным, полезным для всего организма травам относятся также мокрица, по дорожник, кипрей, листья одуванчика, сныть, манжетка, лебеда, мать-и-мачеха, яснотка, клевер и другие. Из этих трав можно делать соки, которые обогатят организм биологически активными веществами. Их разводят в пропорции 1:8 с водой, лучше всего родниковой или талой, и пьют полученный напиток натощак, за полчаса до еды, по полстакана 1–2 раза в день.

• Для повышения защитных сил организма также полезно введение в рацион лука, редьки, всех видов капусты, репы, тыквы, чеснока, хрена, черемши, брусники, отвара ягод калины, отвара шиповника, чаги, чабреца, хвои.

• Мумиё повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, является противовоспалительным, бактерицидным, общеукрепляющим средством. Стимулирует иммунную и кровяную системы, улучшает обмен веществ, стимулирует регенеративные функции. Принимают мумиё натощак, разведя кусочек со спичечную головку в небольшом количестве воды, лучше всего рано утром и на ночь, через 3 часа после приёма пищи.

• Корки граната обладают противовоспалительным и дезинфицирующим свойствами. Благодаря антимикробному действию гранатовые корки отлично справляются с инфекционными заболеваниями.

• Повышает иммунитет, способствует очищению лёгких отвар неочищенного кормового овса. 9 ст. л. овса заливают 3 л воды, томят на слабом огне 1 час, настаивают ночь, укутав. Пьют тёплым в течение дня по 2–3 стакана в день.

• Многолетние клинические исследования показали, что наиболее активными против вирусных действий обладают цветки и корни лабазника вязолистного (тавол-

ги). Этот природный антибиотик укрепляет иммунитет и прекрасно справляется с вирусами. В период цветения можно съедать её цветки по 1 ч. л. с мёдом 3 раза в день до еды в течение двух недель.

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

• В тёплый период для очищения организма и в качестве профилактики полезно срывать 1–2 листочка чистотела, тщательно разжевать и проглотить. Осенью и зимой можно использовать сушёный чистотел.

• Сок из полевого хвоща укрепляет и очищает лёгкие. Особенно эффективно принимать его в смеси с соком мать-и-мачехи. Также очищают и укрепляют лёгкие такие травы, как коровяк, алтей, особенно применяемые вместе с мать-и-мачехой. Настаивать лечебные травы лучше всего в крынке с родниковой водой.

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

Какие ещё действия нужно предпринять, чтобы повысить свой иммунитет?

• Надо перейти на пищу, в которой преобладали бы сырые овощи, фрукты, зелень, орехи, грибы, ягоды, преимущественно произрастающие в той же климатической зоне, где живёт человек, а также употреблять продукты, богатые биологически активными веществами, — это пыльца, перга, мёд, маточное молочко, кедровое, льняное, амарантовое масло, пропущенные зёрна, свежесжатые соки, дикорастущие травы и соки из них, сушёная морская капуста, грецкие, кедровые орехи, мумиё, семена льна, фенхеля, тыквы, подсолнечника. Потреблять косточки яблок, груш, ядра абрикосовых косточек, финики, чернослив, изюм, сушёные яблоки, урюк, инжир (из Армении, Молдавии, Кир-

гизии или Азербайджана).

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

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

• Повышает иммунитет и улучшает здоровье дыхательная гимнастика.

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

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

• Повышают защитные функции организма позитивный настрой и самовнушение. Можно воспользоваться настройками Сытина, мысленно проговаривая их, проснувшись утром.

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

При переходе на «живую», богатую биологически активными веществами пищу, в сочетании с двигательной активностью, дыхательными упражнениями, прогулками на свежем воздухе, позитивным настроением и закаливающими процедурами никакой вирус не страшен. В природе есть всё для поддержания здоровья человека и излечения его от любых недугов. Надо бережно и с благодарностью принимать её помощь.

Забойтесь о себе и друг друга, живите радостно и дарите друг другу любовь!

Ольга МАКАРОВА

Московская область, д. Цибино

Если аптечки нет под рукой...

1. При температуре хорошо пожевать кору ивы.

2. При ранах на поражённых участках накладывается жвачка из берёзовых листьев.

3. Подорожник заживляет царапины. Отвар из подорожника (1 столовая ложка измельчённого подорожника на стакан. Залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить) помогает от кашля.

4. При расстройстве желудка делается чай из дубовой коры. Дубовая кора действует как жаропонижающее, способствует рубцеванию ран и помогает при обморожениях (кора вымачивается в холодной воде несколько часов, затем варится 30 минут и используется для обмывания поражённых участков).

5. При ожоге. Измельчённые ли-

стья подорожника привязывают к месту ожога. Можно использовать сырой картофель.

6. При ангине помогает свежий сок репчатого лука: по 1 чайной ложке 3–4 раза в день, а также полоскание горла чаем с ромашкой.

7. От мозолей помогает подорожник или лопух.

8. Потливость ног и ногтевые. Хорошо вымыть ноги с мылом, ополоснуть холодной водой. Солому ячменя, овса или пшеницы переплести между пальцами, оставить на ночь. Утром солому снять, ополоснуть ноги тёплой водой, высушить, надеть носки. Также от потливости ног помогает берёзовый лист (два раза в день перекардывать пальцы и ступни).

9. От радикулита помогает лопух. Смочить лопух холодной во-

дой, обратной стороной наложить и завязать.

10. Смола-живица хвойных пород быстро заживляет раны, язвы, трещины.

11. Гнойные раны. Чайную ложку измельчённых листьев черники залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, обработать рану.

Черника к тому же — замечательное средство против диареи. Чай из конского щавеля и отвар чаги обладают теми же качествами.

12. Чаем из чистотела промывают не только раны, но и воспалённые глаза.

13. Чай из зверобоя останавливает воспалительные процессы в организме, улучшает работу сердца, заживляет раны.

14. Чай из корневищ пырея



спасает от сахара в крови. На 1 л воды 2–3 столовые ложки измельчённых корневищ. Довести до кипения, варить на слабом огне 20 минут. Пить вместо воды. Помогает сразу.

15. От расчёвания тела после укусов насекомых помогает сок одуванчика и сок подорожника.

16. Древесный уголь поможет от дизентерии и болей в желудке.

17. Пиявки могут рассосать гематому.

Многие из нас с тояли перед выбором: быть в жизни или не быть, рожать или не время ещё? Размышляли о том, быть или не быть отцом или матерью, когда жизнь уже постучалась и великий дар преподнесён миром. Дар в виде младенца, который является частью вас, и кто-то из ваших потомков в дальнейшем вдруг улыбнётся вашей улыбкой, или проявит свойственный вам упрямство в решении проблемы, или будет с младенчеством ловко орудовать мячом, как вы, а может, проявит невиданные таланты, которыми пришлось порадовать мир.

Нежеланная беременность, или «залёт», — с трагичным безрассудным, глупым, дьявольским подходом к самому главному, божественному дару жизни. Ведь новая жизнь является не только нашим продолжением, а продолжением тысяч, миллионов историй и судеб, которые жили, любили, творили, создавали, делали ошибки, огорчались и радовались, с охраняли и передавая огонь жизни дальше! Не так давно у наших дедов такой дилеммы не существовало. Это же неразумно. Старик говорил:

- Много Бог детей даёт, да лишних не посылает.
- Чадородие — Божье благословение и счастье родительское.
- Бог даёт дитя и долю ему даёт.
- Если ребёночку в животе у матери место нашлось, то на белом свете ему подавно место найдётся.
- Ребёночек родился — не замрёт, для него на белом свете всё готово: чем поить, чем кормить.
- Бог даёт дитя, даёт и на дитя.

И уж точно в те времена никто бы не ставил «заморские штотки», возможность от брюха наестся выше совести, уважения и выше своего продолжения. Одежда своя была родная, бережная, так как с любовью сшита да со смыслом вышита. А если для мальчика рубаха из мамкиного альбатинского перешита, так она родным духом и теплом пропитана, в ней и спокойно, и защищённо, как в кольчужке. А воспитывали так, что могли себя подростки дети и содержать, и обеспечить, какие бы тяжкие времена ни нас тупили. А сейчас что важно? Низкие носочки, брендовая маечка, заморский язык с трёх лет вместо сказок перед сном. А дальше что?

Несколько поколений выросли с лозунгом, введшимся, как



Я б для батюшки царя...

Что может быть ценнее жизни?

клевещ, в наше сознание. Этот слоган: «Зачем плодить нищету?» Кто бы мог подумать, что «просто» лозунг, брошенный в сдобренную ложными ценностями почву, может убить миллионы наших людей? Без войны. Даже не осознавая, что совершается преступление перед собой, перед Родом, перед Родиной. Совершается убийство. Предательство. Калечение своей души и включение негативного будущего для тех, кто сделал этот выбор.

«Зачем плодить нищету!» В этот лозунг хитро внедрена «забота» о детях. Только о каких? О тех, что не родились, не радовали глаза, души родителей своих, да сами жизни не усилили, или, может, в этом призыве заложена забота о тех единственных ненаглядных детках, ради благополучия которых убили других? К чему это приводит, мы видим все. Видим, что получается, когда мать не может отпустить от себя своё единственное дитя, когда ему 20, 30, 40, 50 лет, встречая на каждом шагу, навязывая свои решения, с опернической с неопытными невестками, разрушая молодые семьи. Помните, раньше, когда было много де-

тей, у матери всегда была забота о младших, а старшие стремились оказать ей поддержку, чтобы вырастить младших, становясь взрослыми и зрелыми на этом пути, учась брать на себя ответственность и за тем беря с собой этот опыт в свою молодую семью.

Ответственность! Вот что делало из мальчика мужчину. Ответственность за мать, братьев, сестёр, родню, друзей. Ответственность за свою созданную семью, за продолжение своего Рода, за жену, детей, племянников, о ответственность за дело и за Родину. Именно Дух ответственности делает мужчину мужчиной, а не по творчеством своим прихотям. Это сейчас, когда идут по пути «Зачем плодить нищету?», плодят в результате инфантильных недорослей-потребителей, часто нищих духом и с отсутствием мужской самости, предьявляя им претензии, что всё было для них, жили ради них и т.д. и т.п., при этом не замечая, что не дали возможности мальчикам возмужать, набирая опыт. Мальчикам же, будучи намертво связанным с материнской пуповиной, невозможно познать полноту счастья жизни, взрослой осоз-

нанной жизни, ибо остались они заблудшими инфантилами, даже и с множеством игрушек.

Наши прабабки руководствовались принципом: «Бог дал дитя, Бог даст и на дитя!» Нас бы НИКОГО не было, если бы они в тяжелейшие 20-е, 30-е, 40-е годы руководствовались лозунгом: «Не плодить нищету!»

Если вы заглянете в Википедию, то обнаружите, что большинство наших академиков — выходцы из простых, иногда беднейших многодетных крестьянских семей. Они выросли сильными, интересными людьми, прожившими яркую жизнь, прославившими свои фамилии и свою Родину, добившимися не просто многого, а покорившими Олимп в своих науках.

Моя мама родилась в 1941 году, а если бы моя бабушка решила подождать, ведь ей было всего 19 лет, лучших времён, мирных, чтобы появились своё жильё, стабильная работа и т.д. и т.п., меня сейчас и моего брата, моих детей, племянников просто не было бы. Осознавая это, хочется просто сказать «спасибо!» и низко поклониться всем, решившим, что новой жизни — быть, человеку — ро-

диться! Спасибо за то, что не боялись они ожидаемых испытаний, зная, что нет ничего на свете важнее дитя. Не с чем сравнивать! Я надеюсь, что смогла одарить бабушку минутами счастья, любовью. А как важно поделиться бабушкам с внуками своими житейскими хитростями и умениями, а деду с внуками — прошлыми приключениями и историями! Да не прервётся связь поколений! Всё имеет смысл только тогда, когда есть жизнь. Что толку в памятниках на могилах, где написано, что здесь жил очень умный человек, ну очень знающий, что толку, если некому его вспомнить, прийти к нему, если вообще никого нет?

Спасибо всем мамам и папам, что приняли решение — «моему дитяти и жизни быть», а как следствие, и Родина цвести, и Родина крепнуть! Детям жизнь вк ушать, радуя глаза родительские.

Речь идёт о жизни. Если бы сейчас я могла что-то изменить в прошлом, то изменила бы главное: родила бы больше, не боясь не окончить институт или потерять работу. И окончила бы, и не потеряла, а приобрела бы не с чем не сравнимое вечное и главное — новую жизнь, новую веточку будущего. Ведь Бог, давая дитя, даёт и на дитя. Всегда!

Дети? А вы задумывались, почему они не приходят, почему всё больше женского и мужского бесплодия, всё больше больших детей? Да отрунули люди Роды своей, значит, и роды откуда возьмутся? Прервать цепочку жизни — вот самый большой грех.

Запад давно пытается нам навязать, что цивилизованно самим выбирать — жить вашему ребёнку или убить его, так как вы ещё недостаточно готовы, есть дела и поважнее. Материнство, утверждают, — не главное, успеете ещё, при этом не говорят, что если женщина не родила до 25 лет, то уровень мужских гормонов в её организме резко подскакивает вверх, со всеми последствиями. И про изломанную женскую судьбу и одинокую старость тоже не говорят.

Рождение — вот основной закон природы. Человеческий! Закон жизни. А от того, какой закон выберем мы, зависит будущее всех и каждого!

Я за жизнь! А вы?

С великой благодарностью матерям и отцам нашим

Татьяна Дар

<http://yasna.center>

Когда вы думали, что я не смотрел...

Когда вы думали, что я не смотрел, я видел, что вы

- повесили мой первый рисунок на холодильник, и я немедленно захотел нарисовать другой;



- накормили бездомную кошку, и я узнал, что хорошо быть добрым к животным;
- сделали мой любимый пирог для меня, и я узнал, что небольшие вещи могут быть специальными вещами в жизни;
- прочитали молитву, и я узнал, что есть Бог, с которым я могу всегда говорить, и я учился доверять Богу;
- приготовили блюдо и отнесли его другу, который был болен, и я узнал, что все мы должны помогать и заботиться друг о друге;
- отдаёте своё время и деньги, чтобы помогать людям, у которых ничего нет, и я узнал, что те, у кого есть что-то, должны помогать тем, у кого нет ничего;
- заботились о нашем доме и обо всех в нём, и я узнал, что мы должны заботиться о том, что нам дано и дорого;
- относитесь к своим обязанно-

стям, даже когда вы не очень хорошо себя чувствовали, и я узнал, что должен буду быть ответственным, когда я вырасту.

Когда вы думали, что я не смотрел, я видел, как

- слёзы текли из ваших глаз, и я узнал, что иногда вещи могут причинять боль, и это нормально — плакать;

- вы заботились, и я хотел быть всем, чем я мог быть;

Когда вы думали, что я не смотрел, я извлекал большинство уроков из жизни, которые я должен знать, чтобы быть хорошим и успешным человеком, когда вырасту.

Когда вы думали, что я не смотрел, я смотрел на вас и хотел сказать: «Мама и папа! Спасибо за все вещи, что я видел, когда вы думали, что я не смотрел!»

Институт семейных отношений.
Веды

Самые благоприятные условия для зачатия ребёнка

- Тёплые отношения между супругами.

• Состояние наполненности — когда у родителей большой избыток любви, достаточно развито талантов, умений, использованы все шансы от жизни для собственного развития, чтобы, когда появится ребёнок, родители не пожалели, что ушла масса возможностей, которые никогда не вернутся.

Если женщина до рождения ребёнка не успела наполниться знанием, общением, развитыми талантами, то после рождения дитя у неё начнётся молчаливый кризис и в каком-то смысле рухнет жизнь.

«У меня есть любимый человек, старшие, которые меня любят, я встретила духовного учителя, у меня блестящие подруги, и они никуда не денутся от того, что

я беременная или родила ребёнка, у меня есть шикарные единомышленники» — вот оно, благоприятное время. Благоприятное время — когда вы настолько наполнены, что вам от ребёнка ничего не надо. Если этого нет, то это неблагоприятное время.

Руслан НАРУШЕВИЧ,

из семинара «12 загадок для пап и мам»





Эти опасные игры в эмансипацию

Совсем недавно мы очень переживали, что наши дети, в отличие от своих зарубежных сверстников, выглядят какими-то скованными, стеснительными. Сегодня всё чаще приходится сталкиваться с детьми, о которых говорят: «Они вообще без тормозов». Не является ли это обратной стороной нашей борьбы с «закорюченностью»? Эту ситуацию разъясняет психолог Татьяна Львовна Шишова.



... ствуют границ. В их поведении есть неадекватность. Они не нарочно так делают, они искренне не понимают, почему так делать нельзя. Нередко, теоретически всё понимая, повторяют свои нелепые действия и без дополнительных упорных усилий со стороны взрослых социализируются с трудом. Со стороны они могут казаться плохо воспитанными или «без комплексов» (как кому больше нравится). Их поведение вы-

Чем чреватые игры в эмансипацию?

Когда мы с Ириной Яковлевной Медведевой (детский психолог, писатель, публицист, директор Института демографической безопасности. — **Ред.**) затеяли работу с «трудными» детьми по программе «куклотерапии», родители в основном обращались к нам по поводу страхов и повышенной застенчивости своих детей. Дело было в начале 1990-х. Людям хотелось зажить на новый лад, а потому многое делалось «от противного». Как часто мы слышали от мам и пап, что они росли зажатыми, закорюченными, и это мешает им добиваться успеха. Зато дети пусть будут «без комплексов». Раскорюченность — путь к свободе и счастью!

Теперь родители обеспокоены прямо противоположными проблемами детей: демонстративностью, непослушанием, несоблюдением границ, неумением действовать по правилам. Термин «свободное воспитание» всё чаще употребляется в отрицательном смысле, ассоциируясь со словом «жестокость», а вовсе не со «счастьем», как было когда-то.

Но ведь дети и не рождены принципно дряблыми! Они могут такими стать под влиянием воспитания. Опыт показывает, что если родители меняют своё поведение, то и поведение ребёнка заметно улучшается. Но, чтобы начать действовать, нужно понять, зачем нам это. А вдруг не стоит напрягаться? Может, раскорюченность, плавно переходящая в развязность, лучше зажатости, когда ребёнок панически боится сделать ошибку, нервничает при ответах у доски, не в состоянии заснуть накануне контрольной?

На первый взгляд, вроде бы да. «Раскорюченному» ученику всё нипочём. Он и по парту кукарекать полезет, не постыжнется. И двойками его не проймёт. Конечно, не очень приятно объясняться с учителями, но зато он будет более подготовлен к жизни в современном мире, чем стеснительный невротик», — думают



иные родители. И, увы, ошибаются. Ошибаются не только потому, что, сколько бы нам ни пытались преподнести развязность в качестве нового эталона, общество его отторгает. Выражение «нахальство — второе счастье» так и осталось саркастической присказкой, а в России по-прежнему ценится скромность. Важно и то, что «раскорюченность», вопреки расхожему мнению, отнюдь не означает отсутствия серьёзных проблем, скорее наоборот. И на это стоит остановиться подробнее.

Кого легко «развязать»?

Обычно дети уже к концу первого года жизни чётко различают «своих» и «чужих». Кто-то пугается приближения «чужого», другие так панически не реагируют, однако поведение малыша с чужим человеком отличается от поведения с близкими людьми. Взрослея, ребёнок постепенно усваивает не только навыки опрятности и самообслуживания, но и общепринятые нормы поведения. При чём многое он улавливает без долгих объяснений и длительного тренинга, что называется, «из воздуха», наблюдая за окружающими и подражая им.

Но есть дети, которые не чув-

ствуют развязным. Они общаются со взрослыми как с приятелями: запанибрата, не ощущая разницы в возрасте, нередко на грани (или даже за гранью) хамства.

Но на самом деле это не невоспитанность, а симптом нездоровья. Благодаря грамотному лечению, а также помощи психолога ребёнок может стать более адекватным. Если же культивировать такие проявления «раскорюченности», считая, что «теперь такая жизнь», то патология усугубится. Да и в поведении изначально здорового ребёнка при подобном воспитании могут возникнуть странности.

Склонны к развязности и возбуждены, импульсивны дети. Их непроизвольные реакции опережают осмысление происходящего. Они сначала делают, а потом думают. И если не развивать у них навыки терпения, не учить сдерживать свои порывы и считаться с окружающими, то ребёнку придётся трудно и в школе, и среди сверстников. За ним может закрепиться репутация выскочки, надоеды, задирки, от него будут отмахиваться, как от назойливой мухи, жаловаться, что он мешает, и говорить прочие малоприятные вещи. Бедняга начнёт нервничать и от этого вес-

ти себя ещё более буйно. Короче, это уже будет «раскорюченность» на грани психоза.

Бывает, что ребёнок с охранительным интеллектом несколько отстаёт в психологическом развитии, ведёт себя «как маленький». В дошкольном и младшем школьном возрасте, когда разница в год или два очень заметна, такая незрелость, естественно, бросается в глаза. Дети уже усвоили, что чужим взрослым нельзя «тыкать», а он никак не запомнит. Кидается обниматься к ребятам на площадке, а они от него шарахаются, ведь им скоро в школу, они уже не ведут себя как трёхлетки. А он как трёхлетка — и радуется, и скандалит, истерики закатывает при всём честном народе.

Если не стараться преодолеть такой инфантилизм путём терпеливого «окультуривания» ребёнка, а, наоборот, культивировать в нём «свободную личность», то его развитие ещё сильнее затормо-

что он от стыда «возьмётся за ум».

Стеснительные дети от этого только невротизируются. Чтобы такой ребёнок осмелел и раскрывался, ему нужна не критика, а поддержка, часто даже «лавры в кредит». Замечания с ледует делать осторожно, больше поддерживать инициативу, предоставлять возможность выбора и не выражать разочарования, если его выбор не совпадает с вашим.

Нравственность полезна для здоровья

Независимо от характера ребёнка учить его культурному поведению необходимо с наименьшим усердием, нежели чтению, счёту и письму. Сейчас порой преподаватели вузов (!) с удорожено пытаются восполнить то, что в своё время недодала детям семья: учат первокурсников вежливо здороваться, не перебивать собеседника, не сорить в аудиториях и коридорах, выражать свои мысли не междометиями и жаргонизмами, а хотя бы каким-то подобием литературного языка. Важно понимать, что свобода от культурно-нравственных норм закономерно оборачивается одичанием. А одичание не расширяет, а сужает возможности человека: и познавательные, и творческие, и коммуникативные. Личность нормально не развивается.

Прислушаемся к словам Галины Вячеславовны Козловской, крупнейшего детского психиатра с 50-летним стажем практической работы. «Игра в эмансипацию с подрастающим поколением, «освобождение» его от традиционных норм и ценностей психически не безопасна, — говорит врач. — Выскажусь резко: общественно она опасна не менее, чем втягивание людей в деструктивные секты. А начинается всё, казалось бы, с пустяков: со своеобразной, нелепо-вычурной одежды, нарушения иерархии, субординации, с разговора на «ты» с людьми, которые чуть ли не в три раза старше тебя, с кривляния, заигрывания с молодёжью, которое сплошь и рядом можно наблюдать на экранах телевизоров и печатных страницах. С упоминания нецензурных выражений, пропаганды жаргонизмов, которые вдруг предлагают почему-то считать заменой нормального, классического, вполне культурного языка. Всё это далеко не безопасно, поскольку расслабляет, растормаживает подкорку мозга, активизирует регрессивные слои психики. Ведь, с одной стороны, в психике любого человека есть культурные наслоения, которые делают нас более рафинированными и развитыми, а с другой, имеются и регрессивные слои, активизация которых чревата серьёзными неприятностями».

Татьяна ШИШОВА

<http://www.nm-union.ru>

СПРАВКА



Татьяна Львовна ШИШОВА — педагог, общественный деятель, публицистка, вице-президент «Фонда социально-психической помощи семье и ребёнку», член Союза писателей России, драматург. Соавтор многих работ с Ириной Яковлевной Медведевой, основной тематикой которых являются вопросы воспитания подрастающего поколения.

У женщины такие роды, какая она сама



Э то началось, когда я в инт ернатуре подменяла нашего детского гинеколога и месяц сидела на «детском» участке в женской консультации (ЖК). Удивил меня тогда один момент: 80% моих пациенток были похожи друг на друга, как две капли воды. Это были типичные отличницы-комсомолки-спортсменки-красавицы, спортивного телосложения, вечно спешащие с одного урока на другой и слёзно молящие дать им справку, чтобы не отругали за пропущенный урок. И па тологии у них были однотипные: нарушение месячных, детское строение таза, отставание в развитии половых органов. Девочки, не чув ствовавшие своего тела, не счит авшие его важным, г отовые навредить своему здоровью ради т ого, чтобы «поставили пятёрку» (дали медальку, не сказали «ай-ай-ай»). Девочки, зажатые в тиски завышенных требований.

Много раз спрашивала у их мам, понимают ли они, что невнимание к здоровью до чери может поломать её жизнь. Они кивали: «Да, понимаем. Мы видим это у наших тренеров, они все больны тем же. Но...» Тут они обы чно замолкали и дальше вели своих девочек на очередные соревнования.

Следующее наблюдение ко мне пришло во время работы участковым в той же ЖК: много женщин, мечтающих забеременеть, но безрез ультатно. И т оже все на одно лицо: деловые бизнеследи или о тветственные сотрудницы, всё у них по д контролем, вся жизнь расписана. Их обы чно можно назвать успешными: деньги, престижная работа, руководящая должность, послушный муж, отдых на Гоа..., если бы они при этом не приходили ко мне со сле-

зами на глазах и просьбой: «Ну забеременейте меня как-нибудь!»

Если же они беременею т, делают всё-всё правильно: ходят на занятия, старательно выполняют гимнастические упражнения, все рекомендации..., но рожают всё равно очень тяжело, частенько с помощью кесарева сечения.

А встречаются и такие женщины, способные родить даже в поле 5-килограммового ребёнка без единого разрыва. И они т акие, такие... расслабленные, чувствующие, сексуальные (не общепринятой шаблонной сексуальностью, а такой внутренней, которая не зависит от размера груди и длины платья). Они доверяю т миру, но не наивно, а по-взрослому, по-хозяйски. Они любят своё тело, пусть оно даже не вписывается в эстетические и медицинские нормы.

И вот именно поэ тому «роды такие, какая сама женщина». Эти женщины внешне могут совершенно не отличаться от напряжённых женщин. Они могут так же одеваться, не обязательно занимаются йогой или, например, сыроедением. Не всегда носят юбки (хотя в среднем чаще носят то, что удобно для их любимой попы, не сдавливая её). Наоборот, женщина, которая экзальтированно восклицает: «Никогда я не надену штаны, не съем мяса, не пропущу тренировку (занятие, причастие, обливание) и т. д.», — это скорее всего напряжённая женщина.

И такая женщина скажет: «Ну, я же правильно всё делала! Почему у меня ничего не получилось?»

Женская репродуктивная система состоит из пяти уровней регуляции, четыре из которых находятся в голове. Соответственно то, что творится в голове, напрямую отражается на всём женском здоровье. Чтобы понять, насколько «пра-

вильно» мы живём, я о чень люблю использовать один приём: мысленно переношу ситуацию в каменный век, в т от период, когда формировался человеческий организм в том виде, какой он есть. Ведь цивилизация — это сравнительно недавнее изобретение, она не могла изменить то, что строилось тысячелетиями.

Так вот, современное положение женщины — добытчик, руководитель, полководец — в каменном веке могло возникнуть только в о дном случае, если мужчины все погибли, и некоторым женщинам пришлось принять на себя мужские обязанности, естественно, в ущерб женским, т ак как бегать за мамонтом с беременным пузом не очень удобно.

Наш мозг, та самая первая ступень регуляции женского цикла, работая по мужским каналам — руководство (оборона пещеры), зарабатывание денег (добыча мамонта, выживание) и т. п., — посылает в нижележащие отделы сигнал: «мужчины вымерли, рождать всё равно не от кого, надо спасать голодающее племя, идти на о хоту, рождать пока некогда». И беременности нет. Если беременность вдруг возникает — родов нет, так как «рождать не время, мы убегаем от саблезубого тигра, надо вывести племя из западни» (э то я про сосредоточенность, желание всё контролировать, часто сопутствующее женщинам во время родов). Не буду подробно останавливаться на г ормональных процессах, которые приводят к остановке родов у напряжённых женщин. Очень хорошо они описаны у Мишеля Одена в книгах «Кесарево сечение — безопасный выход или угроза будущему», «Научное познание любви» (<http://amp.gs/C7cr>).

Часто можно услышать такое: «Мы долг о-долго лечились от бесплодия, наконец, бросили всё, уехали отдыхать — и беременность наступила». Разумеется, мозг расслабился, перестал убеждать от несуществующего тигра. Чего бы тут не родить?

Причём совершенно не важно, как женщина живёт на самом деле. Главное — как воспринимает её положение, статус её собственный мозг. То есть она может быть классической домохозяйкой, но внутри у неё — непрерывная борьба за выживание, о хота, война, — и ей т тяжело дадутся роды. Или расслабленная женщина, которая занимается бизнесом... Ведь не сидели первобытные мамы круглый год в пещерах, они занимались собирательством и частенько приносили домой больше, чем мужчины, но их «бизнес» был тихим. Корешки и яг одки не кусаются и не пытаются тебя растоптать. И если мозг современной женщины именно так, без напряжения, воспринимает занятие хозяйки, то проблем у неё не будет.

То есть тяжёлые роды — это не наказание Господне за «плохое поведение». Это реакция организма на внутреннее напряжение, несоответствие между заложенными природой функциями, «ожиданиями тела» и тем образом жизни, который ведёт женщина. Без вс якой эзотерики — сплошная физиология.

Ещё одно немаловажное наблюдение: выкидыши и прочие проблемы с беременностью в несколько раз чаще происходят у незамужних женщин. На э ту тему есть множество исследований (можно погуглить в интернете). Причём (это уже по моим наблюдениям) не т олько за счёт маргинальных женщин, но и вполне

благополучных в социальном отношении. С т очки зрения нашего древнего организма, это логично. Женщина зам ужем (в счастливом браке, разумеется, не абы как) чувствует себя более спокойно, у неё меньше стрессовых гормонов, не т ормозятся естественные гормональные процессы в её теле, поэтому беременеет и рождает она лучше.

Женщина, которая ведёт себя как мужчина, выглядит как мужчина, работает как мужчина, — это мужчина. А мужчины не рожают. «Правильная» женщина, которая всё-всё контролирует, «слушается врачей», выполняет все рекомендации, — это «хорошая девочка», та самая, о которой я писала в начале статьи. Маленькие (пусть даже очень-очень хорошие) девочки тоже не рожают. Ну, по крайней мере, в норме.

Расслабленная женщина с точки зрения врача всегда немножко непослушна, потому что она чувствует своё тело лучше, чем врач. Она не напряжена, поэтому ей не надо объяснять, где у неё матка и в каком положении ребёнок, она сама это знает. Не следует путать с напряжёнными женщинами, из книг или из курсов узнавшими, где у них должна быть матка и в каком положении должен быть ребёнок, и выдающими желаемое за действительное.

Если женщина хочет быть здоровой, нормально беременеть, рожать, кормить, то ей придётся быть Женщиной. Женщине необходимо искать и воспитывать в себе женские качества: расслабленность, смирение, о зьяйскую силу, доверие к м ужу, интуицию, любовь к своему телу. Соревнование, амбиции, власт ь, излишняя логичность, желание что-то кому-то доказать, лидерство (мужское лидерство: кто сильнее, тот и командует) — это всё мужское, это нужно уметь отключать хотя бы на время.

С другой стороны, ведь может быть ситуация, когда женщину устраивает её не женская роль. Она успешна в карьере. Всё в её жизни идёт по плану. А роды, дети... ну, есть и есть, пусть не всё в этой области гладко, но она о гласна заплатить такую цену за своё благополучие в др угих областях. Никто не имеет права её за это осуждать. Главное, чтобы это было её осознанное решение, чтобы ей самой не было потом горько из-за упущенных возможностей.

Нелли ШАДРИНА,
мама троих девочек,
консультант по грудному вскармливанию и слингам, доула,
доктор акушер-гинеколог,
доброжелательный к женщинам
г. Томск

Успокоительные на грудном вскармливании

В наше непростое время многие мамы инт ересуются о безопасных у спокоительных травах при г рудном вскармливании.

Вот небольшой обзор.

• Стандартный вариант — валериана или пу стырник. Они не противопоказаны при лак тации при приеме в с тандартной дозировке до четырёх раз в сутки.

Важный нюанс: валериана может действовать не только на маму, но и на малыша о к азывать лёгкий седативный эффект через грудное молоко! Э то само по с е-

бе обычно не плохо, но из-за этого приём не рекомендован в период новорожденности и с недоношенными малышами.

• Если вы чувствуете, что уже встали на порог е депрессии, неплохим выбором может стать зверобой. В отличие от других успокоительных, он даёт х ороший эффект при длительном регулярном применении, в том числе на грудном вскармливании (чай, к апли, капсулы — любой вариант). При этом он имеет ещё и про тивовоспалительный эффект, стабилизируя организм в целом.

Важный момент: зверобой плохо сочетается с многими лекарственными препаратами! Его можно принимать, только если вы не пьёте никакие другие лекарства.

• В умеренных количествах чай с мелиссой или лавандой даст успокоение без вреда д ля грудничка.

Внимание: с эфирным мас лом лаванды аккуратнее, к с ожалению, есть данные о его вероятном вреде.

Есть и другие способы уменьшить беспокойство.

• Постарайтесь поговорить о том, что волнует и т ревожит, с близким для вас человеком.

• Умывание, ванна, душ — способы расслабиться и снять часть неприятных эмоций.

• И, конечно же, обнимайте своих близких и о собенно детей! объятия дают нам окситоцин и эндорфины, особенно важные в непростое время.

Будьте здоровы и счастливы!

Ирина РЮКОВА
https://vk.com/mamin_kit





Продуман — это существительное. Оно означает, что...

Ну, вот если мы, например, идём гулять, то я одеваю детей, одеваю себя и выхожу из дома. На улице через десять минут сын хочет пить.

— Ой, я забыла, — говорю я.

— А я взял, — говорит муж.

Дочка хочет рисовать, ищет мелки.

— Ой, я забыла, — говорю я.

— А я взял, — говорит муж.

Налетает сильный ветер, дети мерзнут, надо бы кофты.

— Ой, я забыла.

— А я взял.

Вот это и есть продуман.

А оптимизатор — это другое.

Однажды друзья пригласили нас вместе с ними посмотреть салют на День города с шикарной набережной. Я была в предвкушении встречи с друзьями, замарала от восторга. Хотелось беззаботности, хохота и завораживающей красоты салюта.

Муж посмотрел по навигатору, что там с пробками. Помимо пробки он заметил, что у нас по пути большой магазин стройматериалов, а там точно есть всё необходимое для ремонта дачи.

— Заскочим на 20 минут, — сказал муж. В нём бликовало оптимизатор.

Мы заскочили. Но за 20 минут не получилось, застряли на полчаса.

Потом мы снова выехали, но увидели пустой шиномонтаж, а мужу надо было что-то выяснить про балансировку. И мы заскочили на 20 минут, но задержались, пока что-то там подтягивали и подкручивали.

В итоге снова выехали, превысили скорость, спешили, пропустили поворот и прибыли на ме-

Мой муж — продуман и оптимизатор

сто за 20 минут до салюта, голодные и поникшие.

Я уже не желала никакого салюта. Хотела домой. И даже кофе уже не надо, настроения нет.

Муж оптимизирует свою жизнь и рикошетом оптимизирует мою, он делает это для нас, у нас же одна семья на двоих, даже на четверых, но в процессе оптимизации перемалывается тот факт, что я — женщина, живая, эмоциональная, что я по-другому настроена. Что живу на вдохновении и кураже, а их невозможно оптимизировать.

И если есть настроение ехать к друзьям, то надо брать и ехать к друзьям. И ничего не оптимизировать. Потому что оптимизация убивает кураж и настроение.

Одну и ту же историю можно рассказать по-разному.

Можно сделать протокол и расписать время. Можно написать целый яркий рассказ про события и участников, интересный и смешной.

Вот муж по жизни пишет протокол, информативный и достоверный, а я — художественную миниатюру, образную и забавную.

Я злюсь на мужа. Он сильнее меня как личность и весомее в семье, поэтому он — главный, король-лев, и это правильно.

Мы собрались на дачу. Я не хотела ехать: там сломан душ и на кухне совсем старый посудный шкаф, каждый раз удивляюсь, как

там тетрисом не сложатся все полки вместе с посудой. А на веранде прогнили доски.

Мне сложно отдыхать в таких условиях, я в таких условиях напрягаюсь. Но, чтобы что-то исправить, надо там жить, чинить, менять, латать, и всё это в отсутствие комфорта.

Муж паркуется на участке, а я захожу в дом. Вижу, что веранда перестелена новыми досками, надёжными и светлыми.

Открываю шкаф — внутри абсолютно новые полки.

— О! Ты починил полки и веранду? — недоверчиво спрашиваю мужа.

— Да! Помнишь, мы с тобой материалы заехали? Я там всё необходимое купил, чего не хватало, и на той неделе перестелил.

— Ух, вот это здорово! Молодец! Кофе будешь?

Я делаю кофе.

— Эх, я молоко забыла.

— А я взял.

С чашкой кофе выхожу на веранду, сажусь на крыльцо и прислоняюсь головой к дому. Пахнет настоящим деревом и свежежжённой травой: соседи приехали раньше и успели покосить.

Я щурюсь от солнца и наблюдаю, как по полу жайке носятся наши дети.

— Сейчас кофе попить тоже покошу, — говорит муж, который сидит рядом.

— Какой ты молодец! — ис-



крепне говорю я, радуясь, что мне достался такой... оптимизатор и продуман.

— А душ? Душ ты видела? Я починил!

— Шутишь? Два года же не могли починить!

Я смотрю на мужа и чувствую... салют. Салют из эмоций, счастья и восторга...

Ольга САВЕЛЬЕВА

Художник: **Снежана Суш**

https://vk.com/mamin_kit

История питания длиною в шесть лет



Что девочка будет, я знала сразу. И знала, что о назву Прасковья. Конечно, сомнения были, как без них. Наш привычный мир, он просто соткан из сомнений, сложных задач, и с овсем не просто услышать своё сердце.

Года три до Прасковья (как бы это написать поестественней) была на живом питании или на сыроедении, как кому нравится говорить. Для меня это просто жизнь, где присутствую я вся, а зна чит, один из кирпичей меня — еда — тоже должен соответствовать внутреннему течению. До этого 20 лет вегетарианства и веганства. И вот живое питание.

Когда меня спрашивали:

— Ты вегетарианка?

— Ещё хуже! — отвечала я. Людям становилось легче. И переживать не надо ни за меня, ни за себя.

Первые месяцы беременно-

сти были «тошными». Я думать не могла ни о проросках, ни о помидорах, ни даже об авокадо. Зато мысль о варёной гречке вызывала во мне только хорошие ощущения и даже желание съесть. Что я и стала делать. «Ну а чего мучиться-то?» — решила я. А так как уже подзабыла, что надо есть в этом случае, и у меня не было плиты, то случались весёлые моменты: пришлось приобрести кипятильник, покупать роллы и тайком «от себя» их съедать. А однажды мне очень-очень захотелось так называемых крабовых палочек! О ужас! Но я съела!.. Потом отпустило. Только яблоки меня с опроверждали всё время, все девять месяцев я их ела. На неделю у меня было восемь килограммов яблок. Анализы мои были замечательные — может, потому что ела яблоки?

К чему я это пишу? Живой надо оставаться. Захотелось крабовых палочек (м-да) — съешь, пирожка с капустой (такое тоже было) — съешь. Потом пройдёт. Когда принимаешь и отпускаешь контроль, когда слушаешь и просто живёшь — тогда отпускает.

Пришла в мир Прасковья. Ну, конечно, сразу же меня запугали, что можно есть, а чего нельзя, когда увидели на моём столе кучу яблок, бананов, винограда. Но я стойкая. Прасковья получала много молока. Я ела овощи, фрукты, орехи, семена и была счастлива. И никаких коликов у ребёнка не наблюдалось.

Прасковье был годик, когда мы

гостили у моих родителей. На моих коленях сидела дочка, а на тарелке лежала варёная гречка, потому что хотелось кушать, а ничего для меня не было. А она потянулась, схватила гречку и давай есть! Я только рот открыла от удивления и поняла: сыроедение отпадает, переходим на веганство. Признаться, проще стало даже, так как постоянно приходилось сдерживать атаки народа от белках и углеводах. Хотя сейчас тоже приходится сдерживать, но это легче в этом мире. Могу о белках сказать: а вот, мол, у меня ну т, или фасоль, или горох. Про это все знают.

Прасковья за свои шесть лет ни разу не попробовала никого из животных, рыбы, молока или яиц. Белая мука допускается в гостях. Были в этом году на празднике Новогоднем, и там раздавали кульки с конфетами. Вижу, что, если я сейчас скажу «нет», будет плохо всем. Говорю «да». Отпустила, улыбаюсь. Прасковья потом эти «бьяк»-конфеты ела неделю. Ну что тут сделаешь! Важно ведь не это?

Важно быть счастливыми. И если иногда счастье зависит от того, что ты ешь, то тоже допускается. Хотя еда в нашем мире с ечас стоит во главе угла. И когда начинаешь думать о том, что ты ешь, ещё больше она занимает места. Но это вначале. Вначале всё о еде, о качестве, а потом о том, как ты ешь, когда и зачем в конце концов! Потом всё становится естественно. И только радуешься, если встретишь ещё кого-нибудь, тако-

го же чудака.

Но я не об этом. Я о том, что вот выросла дочка, а вокруг колбаски, пирог, пицца, конфеты и тому подобное. И у кого-то хватает сил совсем избежать этого или как-то объяснить ребёнку. У меня не хватило, и поэтому я стала искать альтернативу. Колбаса из гороха! Вкусно. А недавно нашли колбасу веганскую — можно и так. Пирог, пицца — всё из цельнозерновой муки. Конфеты — тоже стараюсь что-то придумать или ввести сахар тростниковый. Ну и, конечно, орехи, сухофрукты. И вижу, как дочка довольна тем, что, сидя за праздничным столом, всё можно съесть. Даже торт, специальный для нас.

— Мама, а там будет торт? — спрашивает меня дочка, отправляясь на день рождения друга.

— Будет, — говорю.

— А мне можно его кушать? — уже тише спрашивает. И мне с овсем не хочется говорить «нет». И как я рада, что говорю «да», потому что есть друзья, которые тоже едят такие тортики! Это очень важно.

Важно, когда ты не один. Важно, когда ты уверен. Тогда ты сильней. Тогда косые слова тебя не коснутся. А твоя уверенность — это твоё здоровье и здоровье ребёнка.

Говорю с Прасковья о любви к животным. Что же за любовь получится, если ты эту чудесную курочку-рябучечку потом скушаешь? У нас ведь как: читаем сказки, стихи, и всё о животных, о том, как они рядом с нами живут и как мы их любим. А потом на тарелоч-

ку кладём кусочек. Не знаю, что в наших головах детских происходит и происходило, когда прививается такая естественность.

Много приходится объяснять, контролировать теперь, когда полки завалены огромным количеством всякого. Но я же живая, и пусть дочка тоже будет живая. И даже пусть будет белой вороной, как мне сказали недавно. Она понимает, почему.

Не знаю, что будет потом и как сложится у неё жизнь. Но фундамент уже есть. Фундамент, который каждый закладывает в своей семье. А сейчас я только наблюдаю здорового ребёнка, действительно здорового! От еды ли это или от многого другого, тоже немаловажного, но она здорова. Даже простудой с температурой болела только два раза. И то первый раз моя подруга привезла какой-то ретовирус, от которого и её дет и переболела тоже. Алоэ на нашем окне — это всё лекарство, которое есть. Ну и травы, травы.

Весна. Собираем сныть, дикий чеснок, молодую крапиву. Потом:

— Ой, мама, у меня рот горит вокруг!

Прасковья — ребёнок, который ест зелень горстями, петрушку, особенно укроп и кинзу у молоденькую прямо с грядки.

Всё у нас с отканом, всё переплетено, из всего получаемся мы. И насколько будем мы честны перед собой, насколько сможем доверять себя Богу, настолько естественны и счастливы будем. И дело не в еде, хотя и в ней тоже.

Юлия ШУФТАЙКИНА

г. Орёл

<https://vk.com/id39950913>



О чём песня

«Чёрный Ворон»



Много песен сложили наши славные предки. Много среди них песен просто волшебных, просто замечательных, просто блестящих. И есть среди них жемчуга-жемчужные, и самоцветы драгоценные, и песни серебряные-золотые... А есть песни просто великие. Одна из таких великих песен — «Чёрный Ворон».

Когда эту великую песню сложили? Да Бог его знает... Одно только понятно — сложили её ещё тогда, когда люди на Руси не упоминали ни Бога, ни Иисуса, ни апостолов и ни церкви да монастыри. Никто в те времена ещё не молился и не крестился. Во всяком случае, никто ещё так не молился и не крестился, как это люди делали сто лет назад и как они это делают сейчас. То есть её сложили довольно давно, но не более 300–350 лет назад. И это видно по языку, которым она спета-сказана. Нам близок и очень понятен её язык.

Сейчас эта песня считается казачьей, но по языку видно, что она, скорее, сложена где-то севернее казачьих краёв.

Пели «Чёрного Ворона» изначально под игру на гусях. Тогда гусли Церковью ещё не были запрещены, и не было ещё церковного запрета на русские сказки и сказки.

Наши деды и прадеды, до которых ещё как-то дотягивается наша память, пели песню «Чёрный Ворон» всегда в тональности ре-минор...

...Мелодия песни «Чёрный Ворон» есть русская каноническая мелодия, она даже без всяких слов живо отзывается в душе русского человека. Дух захватывает от того, как она льётся спокойно, уверенно, торжественно и основательно.

Эта мелодия — мелодия нашей души, широкой и просторной, как русские безкрайние степи, как русская безкрайняя земля...

В настоящее время текст песни сильно сокращён. Сократили его в связи с тем, что «Чёрного Ворона» стали петь на эстраде. В полном виде её неудобно петь на концерте, слишком долго, получается, её нужно петь.

А поют её многие артисты, актёры и киноактёры здорово, душевно, но всё же как песню

эстрадную, для аплодисментов. Но песня эта — не для эстрады, не для аплодисментов. Никто раньше с этой песней нигде не выступал. Пели её в окопе, в солдатской землянке и за столом, поминая павших в боях и ушедших от ран. Она — для слёз. Но помните все: песня «Чёрный Ворон» не о смерти, она о Жизни!

Итак, Чёрным Вороном в русском войске называли священника-Нараду, отпевающего павших. После боя он в чёрном одеянии и с гусями шёл по полю, решая судьбу лежащих на нём. Раненых отправляли в лагерь и лечили, а у тяжело раненых выслушивали последнюю волю, чтобы передать её их родным и близким. И только после этого можно было отпеть всех павших.

*Чёрный Ворон, что ты вьёшься
Над моею головой!
Ты добычи не добьёшься,
Чёрный Ворон, я не твой...*

Сравнение с чёрным вороном возникло не только по чёрному одеянию жреца-священника, но и по особой интуиции. Ворон — птица мудрая. К тем, кто способен выжить, эта птица не долетит. Она интересуется только теми, кто точно обречён.

*Что ты когти да распускаешь?
Что ты песнь свою поёшь?
Коль добычу себе чаешь,
За то весточку снесёшь...*

Отпевали павших по гусли. Пальцы жреца на струнах выглядели как когти, нацеленные на добычу, как когти ворона над павшим гусем-лебедем. А для тяжело раненого сейчас — его последние слова, которые Нараде нужно было передать его родным.

*Завяжу смертельную рану
Я подаренным платком,
А затем с тобой я стану
Говорить про всё рядком...*

Нарада не трогал смертельно раненого бойца. Его весточку родным и близким считалась священной. Нарада, взявший её на себя, должен был обязательно её донести.

*Полети в родную сторонку,
Где у маменьки был мал,*

*И скажи ей потихоньку,
Что за Родину я пал.*

*(Потихоньку, взяв за плечи,
Что за Родину я пал.)*

Вестовой, так называли чёрного вестника, строго соблюдал обряд передачи последней воли павшего.

Первыми весточку получали мать и отец. Иногда повторное двустороннее поют такими словами:

*Со спины и взяв за плечи,
Что за Родину я пал...*

Сообщая матери и отцу скорбную весточку, вестовой ни в коем случае не должен был смотреть им в глаза. Горе материнское способно невольно проклясть вестового. Да и вестовому в таком случае некуда деть свои глаза, да и просто некуда провалиться... Поэтому вестовому положено было обойти и мать павшего воина и зайти к ней за

спину. Из-за спины он тихим голосом на ухо матери сообщал о гибели сына.

Для того, чтобы её подержать, если у женщины подкосятся ноги и она упадёт от горя, он брал её за плечи и говорил: «Крепись, мать, твой сын пал смертью храбрых, пал смертью героя».

*А отцу скажи отдельно,
Что я род не посямил
И пред ворогом смертельным
Назад шагу не ступил...*

Следующим весточку о смерти сына отдельно от всех получал отец. Только он имел право знать подробности смерти сына и что да как произошло... И только он знал, что и как рассказать об этом всем родственникам.

Отцу надлежало гордиться сыном, ведь он прославил род своей доблестью. Поэтому вестовой рассказывал отцу о подвиге сына, даже если особого подвига не было.

Этот куплет пелся в Фа-мажоре. И поющие за столом мужчины привставали и снимали шапки — у кого какая...

*Скажи братьям,
скажи сёстрам —
Я хороший у них брат.
А к родимым семи вёрстам
Журавлём вернусь назад...*

Близкие родственники тоже имели право услышать рассказ о гибели брата, причём, что бы ни произошло на поле боя, павшего должен с гордостью вспомнить о нём.

Поверье о том, что павшие возвращаются журавлями в родные места, бытует в русском народе издревле. Услышав крик журавлей, нужно было оставить все дела и проводить их взглядом, тем самым отдавая дань памяти и погибшим защитникам рода.

*Отнеси платок кровавый
Милой любушке моей,
Скажи ей: вояка бравый
Там женился на другой...*

В этом куплете речь идёт о жене или о невесте. Жена ждала мужчину, ушедшего на войну, или

невеста — могло быть по-разному. И это ожидание было священным. Женщина не могла выйти замуж за кого-то другого, пока муж или жених не вернулся. Даже его смерть не являлась уважительной причиной выйти замуж за другого. Единственный способ сделать жену или невесту свободной — вернуть ей данное ей слово.

*Взял невесту тихую-скромную,
Лёгкий шаг, в глазах огонь,
А сватами у нас были
Шашка вострая да конь...*

В этом куплете дано описание Варвары Красы-Длинной Косы. Она — устойчивый образ Смерти в русской былинке.

Этот куплет тоже пелся немного торжественно, в Фа-мажоре.

Жена или невеста, конечно, ждали возвращения мужа или жениха и старались не думать о том, что он может погибнуть.

Но если воин погибал, то — так считалось — он лёг рядом со Смертью и отдал ей место жены. Сообщение мужа об этом делало оставленную женщину полностью свободной.

*Встану рано, выйду в поле —
В небеса наш Дон течёт.
Там без страха и без боли
Солнце красное встаёт...*

Дон — устойчивое название для любых рек в русском языке, а жизнь человеческая — это река. И для павшего она уже ведёт на небеса. Образ загорелой жизни — это восходящее закатное Солнце. Красное Солнце — это закат на земле, но Красное Солнце — восход в потустороннем мире.

*Кручена струна пропела
Над моею головой —
Видно, смерть моя приспела.
Чёрный ворон, я, брат, твой...*

Наконец, жрец-Нарада подошёл к умирающему воину. Его гусли — над головой. Кручена струна звенит-поёт совсем рядом. И Нарада обещает исполнить его последнюю волю.

Всё. Его песня спета...

Тех, кого можно спасти, вынесли. Последняя воля всех смертельно раненных с обрана. И все отпеты...

Кручёные струны гуслей поют вместе с голосом священника-жреца.

Души все уйдут на небеса, а тела будут отданы птицам.

После победы сюда вернутся выжившие и похоронят останки. Похоронят и споют им песню другу — песню Здравную, песню Памяти.

И бойтесь, господа-недрузи, нашего Чёрного Ворона! Бойтесь.

«Ясна-центр»

г. Москва

<http://yasna.center>



«День Победы, как он был от нас далек...» — пело радио. В бытовке тихонько скрипнул шкафчик.

— Может, будешь трошки? Ты шо, ветеранов не уважаешь? За здоровье отцов! Да не переживай, в такой праздник можно. Я половинку тебе налью... Символически. За победу.

Сегодня, как вы уже догадались, было 9 мая, и нашей смене выпала честь работать в этот праздничный день. Нас было двое. Семёныч был весел и преисполнен патриотизма, отмечать он начал ещё с утра (может, и раньше), а сейчас, в обед, уже дошёл до своего привычного «боевого» состояния, он прекрасно знал, что о нём выпью, и нарочно ломал комедию. Любит он это.

— Вот если бы все были такими вредными, как ты, войну бы не выиграли, — посмотрел он на меня с укором. Это был сухой, морщинистый дед с густыми бровями и с трогим взглядом мудрого учителя. Почти пенсионер. Человек старой школы. Свидетель расцвета и заката. Мастер в любом деле. Сколько работы переделал он за свою жизнь — с ложно подсчитать. И цены ему не было, если бы не оно, которое присуще многим его ровесникам. Семёныч — закон тенелый, убеждённый алкоголик. Хоть, конечно, он ни за что в этом не признается, но алкоголь был без преувеличения главным смыслом его тяжёлой, суровой жизни. Любимой разговор, от погоды до политики, сводился у него к выпивке. Когда речь касалась спиртного, лицо Семёныча растягивалось в блаженной улыбке Будды. О самомоне он всегда говорил с такой любовью и нежностью, словно о собственных детях.

— Почему наш народ выбил фрицев? — спросил он поучительным тоном. — Потому что пил. Всегда так было. Во все времена. Вот мой батяня, фронтвик, трактористом работал в колхозе... Так у нас в хате самогон прямо у ведра с тоял... — Семёныч слотнул при этих словах. — Батяню придёт з поля, кр ужую черпнэ. Як воду пил ту горилку.

— Вы рассказывали. Кажется, он рано умер? — на чинаю осторожно интересоваться я.

— Да. Хворив. В колхозе надорвался.

Осторожничал я не зря. Разговор с Семёнычем о вреде алкоголя был самым простым и быстрым способом стать для него лютым врагом. Такие темы он всегда воспринимал как личное оскорбление. После каждого замечания и по дсмевания коллег он становился хмур, молчалив, начинал дуться и злобно приговаривать: «На с эбэ гляньтэ. Давно святыми все стали?» Я же не трогал упрямого деда нравом учениями. Очень с транно, но мы ладили. Тот факт, что я не пью, Семёныч встретил с искренним непониманием. Он меня тайно жалел, как человека не вполне здорового, будучи уверенным в том, что трезвость моя — вынужденная мера: болеет, видимо, парень чем-то, лишён радостей жизни, да и наверняка закодированный алкоголик, который, чтобы не признаваться в своей склонности и неумении соблюдать меру, вынужден рассказывать людям какие-то сказки о какой-то трезвости. «Жаль его, — думал Семёныч, снова открывая шкафчик со спрятанной бутылкой, — не может человек просто так добровольно взять и лишиться себя такого огром-

ного удовольствия, как свежее выгнанный свекольный самогон».

Озираясь по сторонам, опасаясь начальства, как бывалый разведчик в засаде, он наливал вонючую жижу в рюмку и никогда не упускал момента, чтобы радушно предложить выпить и мне, заранее зная, что я откажусь. Тогда он наигранно огорчился и быстро опрокидывал стопку в одиночку.

Немного захмелев, Семёныч немедленно начинал рассказывать свои настоянные на перегаре истории, которые я знал наизусть.

О чём бы ни шла речь, не было ещё такой темы, которую Семёныч не перевёл бы в своё привычное алкогольное русло.



Иногда случалось так, что ребята с работы спрашивали меня, как бросить курить. Для многих это был наиболее болезненный вопрос. Я с радостью отзывался и, насмотревшись ждановских видео, частенько увлекшись рассказами о табачных ядах, переходил к ядам алкогольным, чертил мелом на сцене таблицы, превращая нашу слесарку в лекционный зал. В такие моменты Семёныч начинал нервно ёрзать на месте, словно у него прямо сейчас из рук вырывали его самую главную пол-литровую ценность жизни.

— Всё оно вредно! — резко перебивал он мою оживлённую речь. — И жить тоже. Вот один мой знакомый нэ пив, нэ к урыв, спортом занимался, а в 35 взял и помер. Тут як ком у Боженька отмерил. Все пить. Тут, хлопци, трэбо меру знать. Вот ты тут отрезвости любишь рассказывать, — обращался он ко мне, — а трезвость, шоб ты знав, самая противная вещь на свете.

— А что такое, Семёныч, трезвость, по-вашему?

— Ну, это... Вот, например, колы у тебя денег на сто грамм нэма и ты сидишь такой грустный, злой, трезвый и ждёшь зарплату. Фу! — морщился он, — гыдота яка...

Но сегодня в жизни Семёныча всё было в порядке: и деньги, и сто граммов, и повод — всё было на месте. Хорошо отобедав и присев отдохнуть в самодельное кресло, ему, как всегда в такие счастливые моменты, хотелось поговорить. Я прилёг на лавку в стороне. За годы работы с Семёнычем я уже выработал способность пропускать мимо ушей его сумбурные речи, заканчивающиеся всегда одинаково: «...ох и напыльсьмы в тот день!»

— Ты меня, конечно, извини, но с егодня я пьянс твую, — начал он сразу с главного. — Сегодня сам бог велел. Не за то мой отец воевал, шоб я спыну г нув в этот день и трезвый був. Вот почему тогда мы немцев победили, знаешь? На смерть шли, не отсту-

пая...

— Потому что пили? — нехотя, с иронией подаю голос я.

— Не только. Потому шо была идея. Было за шо умирать, было шо защищать. Ведь человек всегда защищает то, что ему дорого. А сейчас шо? Капитализм. Все как з ума походили. Главная идея — деньги. Работаем, як лошади, и в будни, и в праздники. Продали нашу Родину, не за шо нам больше сражаться, только и остаётся одно — выпивать.

— Вот потому-то Родину нашу и продали, что выпивали, — снова подаю голос я. — А в войну трезвыми были и выстояли.

— Молодой ты ещё, глупый. Ты

которой не видит и не слышит никакие доводы. Даже больше. Зависимый человек не только становится адептом порока, но и кем-то вроде торгового агента по продажам, живой рекламой на побегушках.

«Делай, как я!» — будет изо всех сил кричать он своим поведением, куда бы ни попал. И объяснить что-то такому товарищу почти нереально: тут же включается защитная программа, и любая критика порока становится личным оскорблением его носителя. Я называю это явление «Не нападай на моего бога!». Вы можете встретить его повсюду. Будто люди, сами того не зная, вступа-

ют в боевые ряды какой-то скрытой армии и присягают защищать её устав до конца жизни. Вооружившись стандартным набором ложных убеждений, они никогда не упускают момента, чтобы открыть словесный огонь поражающей глупости по окружающим. Словно заразившиеся вирусным заболеванием, чихают на прохожих, распространяя заразу, превращая свою болезнь в населяющую эпидемию.

Чтобы отвлечься от нетрезвой болтовни своего напарника, я достал телефон и пролистал свежие новости. Не прошёл мимо группы «Научи Хорошему». Всё то же самое: почти под каждой новостью происходили маленькие боевые сражения. Под каждым постом о трезвости находились те, для кого эта информация была чем-то вроде ладана для чёрта. Почитайте сами. Такие ребята тут же начинают шипеть в комментариях о ненормальности трезвых людей, о пользе вина и с облюбованными мерами. Но ведь с ними даже никто не вступал в диалог. Казалось бы, ну пройди с себе мимо... Если есть такая проблема, то работай над этим или хотя бы сиди тихонько, помалкивай. Но они не могут оставаться в стороне и молчать, когда задета честь их бога, они, как мой Семёныч, начинают нервно ёрзать на стуле. На патристические статьи такие обычно шипят: «Ва-атники!» На обзоры фильмов: «Вы параноики! Это же всего лишь кино, и оно просто развлекает и никаким образом не влияет на обществу!» Те же аргументы можно встретить под статьями про аморальных музыкантов-сатанистов и прочую мерзость. «Не нападай на моего бога!» — читается между строк в каждом таком гневном комментарии, переходящем порой в истеричные призывы срывать плакаты, направленные на разъяснение основных информационных угроз и блокировать видео, разоблачающие манипуляцию СМИ.

Почему они все так странно се-

Почему они все так странно се-

Почему они все так странно се-

Почему они все так странно се-

Почему они все так странно се-

Почему они все так странно се-

Почему они все так странно се-

бя ведут? Видимо, они неосознанно защищают то, что сидит внутри них. Вполне возможно, что в жизни это самые обычные и добрые люди, просто мало кто из них осознаёт в тот момент, какого «бога» они защищают.

Сложнее всего тут дело обстоит с татуировками. Если у вас они есть, то наверняка вы поймёте, о чём я говорю. Понаблюдайте за собой сейчас. Вы обязательно почувствуете гнев, возмущение и все вышеописанные симптомы. Этот укол всегда болезненный. Ожесточённые бои постоянно идут именно под такими постами. Я изучал наиболее частые аргументы сторонников: «А что в этом плохого?!», «А вам какое дело до того, что я набиваю?», «Всё набивают — и ничего!», «Это личный выбор каждого!», «Лучше про наркоманов пишите, они так вообще...», «Вы просто скучные зануды. Серая масса!», «Все талантливые люди набивают», «Это же целое искусство!», «Я же только по особым случаям набиваю!», «Главное, чтобы качественно и красиво было и у хорошего мастера», «Испортить всё тело татуажами — это, конечно, плохо. Но если в меру, тогда — нормально». Ничего не напоминает? Осталось только добавить: «Я так уверенней себя чувствую», «У меня отец набивал», «Татуировки — это древняя традиция нашего народа»... Видите, есть что-то общее у всех пороков.

Ситуация усложняется ещё и тем, что отступать таким людям некуда, поскольку пьющего алкогольный яд можно призвать не отравляться, но как человека, который сделал наколку, можно призвать её не носить? Конечно, он будет вынужден до конца жизни рьяно защищать и рекламировать своего бога. Вот в чём основная опасность татуировок, о которой мало кто догадывается. Меняется поведение человека. Немногие готовы признавать ошибки. И ни один из этих активных защитников почему-то не понимает, что статьи эти адресованы вовсе не им, а в первую очередь тем, кто ещё не совершил такую ошибку, и детям. Не хотите подумать о них? И я ни в коем случае не говорю, что все люди с наколками плохие, конечно, нет. Многие из них пожалеют или уже пожалели об этом, ведь с годами, по идее, человек множество раз меняется, взрослеет, мудреет, меняется и его внутренний мир, и только растянутый череп на чьей-то морщинистой спине будет по-прежнему нелепо улыбаться зловещим оскалом, оставляя своего пожилого слугу на всём том же уровне мальчишеского бунтаря.

Но всё же самые ярые защитники вышеописанного явления — это, конечно, «культурно» пьющие. Наверное, нет более преданных слуг своего «бога», чем они. Вот эту бы прить да на пользу Родине! Я понимаю, человеку свойственно защищать свои ценности, и когда люди сражаются за своё Отечество, дом, семью, свои интересы или просто за что-то созидательное, — это логично. Но когда рьяно защищают то, что объективно убивает миллионы людей! Их же, их же самих в первую очередь и убивает!.. Но попробуйте им об этом сказать, и вы мгновенно превратитесь в их злейшего врага. «Не нападай на моего бога!» — услышите вы в разных интерпретациях одинаковый ответ.

Это же самая населяющая война со здравым смыслом.



Скифские курганы Лукоморья

Коренные народы Западной и Восточной Сибири в исторической и археологической парадигме до сих пор так и не определены. Во всяком случае, официальная наука кому только не отдаёт пальму первенства на право преемственности огромной территории. В основном это так называемые малые народности Сибири и только. Так ли это? Почему, как только разговор заходит о проживании в Сибири испокон веков русского народа, тема сразу переходит в разряд табу?! Налицо реальный факт фальсификации либо с окрытия истинной истории. Современные археологи и историки старательно обходят стороной этот вопрос. Кто угодно является коренным народом Сибири, только не русы.

Историческая справка. «Скифы — древние племена, жившие в VII в. до н. э. — III в. н. э., населяли обширные просторы степей между устьем Дуная и Доном. Одни племена скифов занимались земледелием и вели оседлый образ жизни, другие были скотоводами-кочевниками, но все племена были объединены одной культурой и одним языком. Царские скифы — это племена кочевников, которые в иерархии племён скифов занимали высшее положение, и им подчинялись все остальные племена. Наследственные вожди (греки называли их царями) стояли во главе племени царских скифов».

Как видим, официальная история довольно чётко определила ареал проживания древних скифов. Конечно, скифы, согласно официальной трактовке, проводили дальние завоевательные и другие походы, но границы их царства вписаны в территорию между Дунаем и Доном. Подтверждается это наличием скифских курганов и генеалогией. Но скифские курганы есть и в Восточном Казахстане. Пространство территорий скифов просто огромно. Профессор Анатолий Клёсов, доктор химических наук, уверенно и доказательно говорит о том, что скифы доходили до Алтая.

В Днепропетровской области чиновники местной администрации продали часть дороги Днепропетровск — Кривой Рог и четыре кургана. Как бы ни был печален факт уничтожения исторического наследия, но это всё же дела Украины и днепропетровских чиновников. Для нас интересна фотография (фото 1) одного из курганов Украины, один в один напоминающая Томский Шеломок (фото 2).

Такие совпадения неслучайны, не правда ли? Откуда в Сибири царский скифский курган? Курганы простых масс, но вот царских...

Итак, вот что говорит официальная наука, история и археология:

«Древнее урочище Шеломок — в 11 км Коларовского тракта. Археологический памятник Шеломок-II относится к эпохе раннего железа (V–III вв. до н. э.). Общая площадь раскопок — 550 м². Исследованы четыре жилищные западины. Площадь жилищ — до 40 кв. м. Очаг в жилищных полуназемного типа располагался на полу. Система жизнеобеспечения

включала скотоводство, зачатки земледелия, охоту и рыболовство. Её важной составляющей являлось бронзолитейное производство. В одном жилище-мастерской были обнаружены остатки примитивного горна, где в керамиче-



Фото 2. Томский Шеломок

ских тиглях плавил бронзу. Здесь же в специально приготовленных формах отливались всевозможные изделия. Наряду с керамикой во всех постройках обнаружены бронзовые предметы: фигурки козлов, лошадей, ножи, заколки для волос. Памятник относится к Шеломокской культуре.

Благодаря раскопкам на поселении Шеломок II мы можем представить, как жили люди в V–III вв. до н. э. Посёлок находился на крутом берегу реки Томи и состоял из нескольких жилищ, которые строились из брёвен. Жилища были небольшими, площадью 30–40 м². Внутри находился очаг, а вокруг него располагались земляные или деревянные нары. В таком доме могли проживать 5–7 человек. В основании жилищ в очаге были найдены обломки литых форм и бронзовые предметы: булава, нож, зеркало. В другом жилище был обнаружен «клад», состоявший из трёх зеркал и четырёх блюшек в виде двух лошадиных фигурок, свернувшейся пантеры, козули и козла в кругу. Все эти предметы относятся к скифскому звериному стилю.



Погребальный обряд Шеломокской культуры изучался по Томскому, Аникинскому и Савинскому могильникам. Умерших соплеменников клали в могилу на бок, их снабжали кинжалами, кельтами. Среди раскопанных курганов выделялась могила военачальника. Она была намного глубже и богаче остальных. Могила разграблена в глубокой древности, но не всё взяли грабители. В руки учёных попались бронзовый кистень, золотые серьги, бусы из речного жемчуга.

По поселению Шеломок II ис-



Фото 1. Курган в Днепропетровской области



следователи также изучали религиозные представления людей того времени. Культовая постройка в Шеломоке — это площадка круглой формы, выложенная галькой, грузилами и останками керамики. В центре находились бронзовые фигурки хищника, двух лошадей, оленя в кольце и два зеркала. На ритуальной площадке в небольшой ямке стоял бронзовый котёл, засыпанный углями, вокруг него располагались шесть, изображавшие символ Мирового дерева. В мировоззрении томского населения много общих черт с мировоззрением всего скифского мира. Шеломокцы поклонялись Мировому дереву, Мировой горе, солнцу, которое изображали в виде оленя или лошади».

Скифские курганы Запорожья, Днепропетровской области похожи на курганы Шеломока.

Правильные геометрические пропорции и формы говорят сами за себя. Это ничуть не природное образование, а дело рук человеческих, а точнее, скифских. Кто захоронен в шеломокском кургане? Какому царю насыпали курган 160 м в поперечнике и более 15 м высотой?

Исходя из лазерных обмеров и вида Шеломока сверху, понятно, откуда вынимался грунт при насыпке кургана, но, правда, не весь объём. Недостающие кубометры взяты с ближайшего склона, до сих пор хранящего все признаки

выработки грунта и карьера.

Также читаемы размеры и выработка грунта самого кургана. Курган разрыт или это следствие каких-то других действий? Размыт водами Томи? Наверяд ли, потому как высоко ват над уровнем реки, даже учитывая то, что в недалёком прошлом уровень разлива Томи был значительно выше. Не размыт. Тогда что? Раскопан намеренно? Искали саркофаг? Тоже не похоже, так как, по всем признакам, не докопали даже до середины кургана, то есть до места закладки саркофага. Что же тогда?

По нашим предположениям, из кургана взят грунт для производства какого-то другого сооружения. Разрыта именно с северозападной стороны. Там можно легко пристать на баржах или больших лодках, что невозможно сделать с южной стороны. Именно южная сторона и осталась нетронутой. Поэтому грунт брали с северной стороны. Куда возили и что строили? И знали ли, что разрывают курган, или просто «радовались» удачной горке, где такой удобный грунт? Если бы знали, думается нам, то вскрыли бы захоронения, а захоронения, по всем признакам, ещё не тронуты. Вывозили же, видимо, на строительство крепости Руиндж в устье реки Басандайка, о которой пишет в своих книгах томский учёный Николай Сергеевич Новгородов. Николай Сергеевич ([\[novgorodov.tomsk.ru/\]\(http://novgorodov.tomsk.ru/\)\) уже очень давно убеждает научное сообщество России в том, что Сибирь, и в данном случае полуостров Таймыр, — это прародина русского народа. Та таинственная Гиперборея, которую так настойчиво и безрезультатно ищут многие учёные и исследователи. Ни в коем случае Сибирь не является местом не историческим. Эти территории всегда принадлежали русам на правах их прародины.](http://</p>
</div>
<div data-bbox=)

Это же убедительно доказывает геолог и путешественник, первооткрыватель мегалитов Горной Шории (Кемеровская область) Александр Григорьевич Беспалов. Окружности горы Куйлюм он доказательно вывел как одну из колыбелей нашей цивилизации.

Снова приводим слова профессора Анатолия Клёсова о том, что древняя культура русов вышла из Алтая. Именно та культура гребёчатой керамики, которой более 7 тысяч лет и к которой относят самые древние корни русского народа, а это территории Карелии, Белого моря. Нам думается, что это также и весь Кольский полуостров. Как говорит профессор, на Север Европы русы проникли из Алтая через Северный и Приполярный Урал.

И вот здесь многое сходится. Беспалов делает вывод, что Алтай является колыбелью русской цивилизации. И если учесть, что после некоей глобальной катастрофы древняя Гиперборея откатилась с севера континента на Алтай и были утеряны многие технологии, то и освоение «забытых и потерянных» территорий могло идти уже не с помощью летательных или каких-то иных средств и аппаратов, а на по ручных плавсредствах и только по течению сибирских рек. В данном случае это Томи и Кия, а дальше Обь. А с верховьев Оби, как известно любому географу, — прямой путь на Север Европы через Урал.

Профессор Клёсов, в частности, заявляет, что не было никакой Гипербореи 25 тысяч лет назад, что всё это выдумки. Но мы позволим себе с ним не соглашаться. Да простит нам выдающийся учёный!

Многие наши учёные находятся под властью стереотипов и узких научных догм и теорий. 25 тысяч лет — огромный срок, и в отсутствие человеческих остатков в этот период ещё ни о чём не говорят. Как показала история, память и предания народные лучше и надёжнее сохраняют корни Рода.

Олег ТОЛМАЧЁВ,
Александр БОДЯГИН,
Александр МЫТНИЦКИЙ.
<http://www.kramola.info>

В последнее время всё больше слышно от какой деятельности, как хороводоведение. И всё больше встречается людей, хоть раз испытавших на себе силу хоровода, силу объединения и скрепления народа, который взялся за руки и встал в общий круг! Откуда же эта сила, и кто они, эти хороводоведы, узнаете из этой статьи.

В хороводе, по движению его рисунка, через людей проходит та или иная невидимая, но осязаемая энергия, которую трудно объяснить, но легко почувствовать. Эта сила похожа на безграничную радость, соединённую с детским восторгом и искренним чувством любви.

И очень важно, какую несёт в себе мысль и энергию сам хороводовед. От чистоты его помыслов зависит, насколько гармоничным и светлым будет хоровод, сколько глубоко смогут открыть свои сердца люди в кругу и вообще в какой мере осознанно и на какие образы будет направлена сила, проходящая сквозь людей в хороводе. Поэтому я вас призываю, друзья, к осознанному, внимательному выбору хороводовода! Да, он-то уйдёт из вашей жизни, как только хоровод закончится. А вот внутреннее состояние и образы, которые вы поднимете в хороводе, останутся с вами и будут в вашей жизни воплощаться.

Хороводовед — это человек, взявший на себя право призывать силу Земли и Солнца в жизнь людей и готовый за это право нести ответственность перед собой, людьми и своим Родом. И тот хороводовед, который осознаёт эту ответственность, всегда сам является собой чистоту, искренность, открытость, надёжность, разумность и радость. Есть хороводоведы от рождения, талантливые от Бога и те, которые могут в себе эти качества раскрыть со временем. Я знаю



одно: каждый из вас способен грамотно, искренне и радостно водить хороводы. Главное — делать это осознанно и с любовью, желая пройти профессиональное обучение этому мастерству.

«Где этому учат?» — спросите вы. Сейчас по России проводятся семинары, где грамотно учат проведению хороводных праздников. Такие семинары проводим и мы, преподаватели Хороводно-игровой Школы Вероники Гавриленок (na-prazdnik.info), в том числе и я — Екатерина Задорная. Особенность моего семинара в том, что кроме народных игр, танцев и хороводов я прикасаюсь к струнам души учеников через некоторые психологические знания. Это делается для того, чтобы в первую очередь будущий хороводовед сам для себя осознал смысл данной деятельности и максимально раскрыл в себе свой внутренний потенциал, а также чтобы он осознанно погружался в силу хоровода.

На семинаре ученики на практике встречаются со своей огромной внутренней силой огня,

силой духа и силой любви. Я руководствуюсь тем, что если давать людям знания хороводов и игр, то тут же обязательно нужно повышать уровень их осознанности, раскрывать в них самые светлые стороны и научить проявлять свою индивидуальность.

Результаты проведённых семинаров уже дают о себе знать! За последние два года прошли такое обучение более 200 человек. Некоторые из них сейчас известные, яркие, сильные и осознанные хороводоведы.

Благодарю всех людей, кто стремится к Свету в наше общее

уникальное время. Этот 2020 год, как уже многие заметили, станет переворотным для каждого из нас. И с делать выбор о том, с каким чувством мы хотим жить — страхом или любовью, способен сделать каждый.

В ближайшее время можно пройти обучение на хороводовода путём онлайн-семинара. И прежде всего именно сейчас, я считаю, важно общение. Давайте будем чувствовать друг друга на расстоянии, подбадривать, посылать смешные видеоролики, направлять в небо луч Света каждое утро с мыслями о светлом и здо-

ровом будущем! Сейчас наша планета Земля радуется этим изменениям, а значит, и нам есть чему порадоваться.

Буду рада новым знакомствам, звонкам и письмам. Добавляйтесь в «друзья». Пусть сейчас, даже сидя дома, мы мысленно возьмёмся за руки, встанем в общий большой хоровод и направим свою мысль на сотворение любви и света в мире!

В заключение скажу лишь одно: чем больше в мире грамотных хороводоводов, тем больше и быстрее на нашей планете воплотятся мир, любовь и радость! А на Земле быть Добру!!!

Екатерина ЗАДОРНАЯ,
хороводница

Тел. 8-988-130-1740

Адрес в соц.сетях: https://vk.com/katya_party



АНЕКДОТ В ТЕМУ

Те, кто водят хороводы, — хороводоведы.
Те, кто изучают творчество хороводоводов, — хороводоведоведы.
Те, кто любят читать хороводоведов, — хороводоведофилы.
Те, кто боится хороводоведофилов, — хороводоведофобов.
Те, кто поедает хороводоведофилофобов, — хороводоведофилофобаги.
Те, кто ведёт борьбу с хороводоведофилофобагами, — антихороводоведофилофобаги.

Лучшие из антихороводоведофилофобов — суперантихороводоведофилофобаги.
Фанаты суперантихороводоведофилофобов — суперантихороводоведофилофобагоманы.
Мнимые суперантихороводоведофилофобагоманы — квазисуперантихороводоведофилофобагоманы.
Ложные квазисуперантихороводоведофилофобагоманы — псевдоквазисуперантихороводоведофилофобагоманы.

Семейный и юношеский фестивали «БОСИКОМ ПО ЗВЁЗДАМ»-2020

ПРП ЧИК-ЕЛГА и РОО «Здоровое поколение», Республика Башкортостан, Архангельский район

Пятое лето подряд мы приглашаем родителей и детей в живописнейшее место в предгорьях Урала — ПРП Чик-Елга — на уникальные мероприятия, чтобы по-настоящему прочувствовать лето, праздник дружбы, стать одной семьёй, получить живой опыт сотрудничества и взаимной ответственности. Это наш подарок ищущим взрослым и детям, желающим меняться, расти, осознанно строить красивую, экологичную жизнь на нашей планете. Это наш подарок Земле — ещё больше заботливых рук и разумных сердец, людей, живущих в ладу с Природой и друг с другом.

Юношеский ремесленный фестиваль «Босиком по звёздам»

с 4 по 12 июля

Участники: юноши и девушки 12–16 лет
В программе для юношей: плотничество, косьба, колка дров, с троительство навесов, печки.

Для девиц: прядение, ткачество, сбор и заготовка трав, использование и приготовление натуральной косметики, выпечка ремесленного хлеба.

Общие блоки: экскурсии в ремесленные мастерские Чик-Елги, занятия по керамике, походы по окрестностям, основы альпинизма, этно-вечёрки с играми и хороводами, верёвочный курс, тренинги по самоидентификации и профориентации, на развитие коммуникативных качеств, командообразование и позиционный рост, спортивные игры, купание в речке, ежедневные оздоровительные практики, посиделки и песни у костра.

Оргвзнос: 9000 руб. При оплате с 15 апреля по 15 мая — скидка 5%.

Контакты: Татьяна Ибатуллина — 8-917-428-1346, vk.com/matouyoga.



Семейный фестиваль «Босиком по звёздам»

с 26 июля по 1 августа

Девиз фестиваля: «Родина, семья и я — дружная компания!»

Участники: от 0 до 99 лет (родители, бабушки и дедушки с детьми всех возрастов).

События фестиваля: недельный психологический тренинг в игровой форме для всей семьи по повышению качества общения в семье; индивидуальное общение с психологами; семейный квест; ежедневные зарядки и спортивные игры; экоигра «Мусорные премудрости»; купание в горной речке и бане; концертные и хороводно-игровые вечерние программы; иппотерапия; семейный верёвочный курс; разнообразные мастер-классы для всей семьи (керамика, музыкальный театр, айкидо, с семейный массаж, плетение корзин из рогоза, народные куклы, экология жилища и пр.). Предусмотрено отдельное творческое пространство для дошкольников.

Оргвзнос: взрослые и дети от 7 лет — 9000 руб., дети 4–6 лет — 7000 руб., дети до

4 лет — без оплаты. Предусмотрены разнообразные социальные льготы. Пишите, звоните, узнавайте!

Контакты: Оксана Шергина — 8-917-456-1391, Ольга Попова — 8-917-472-9275 (Viber, WhatsApp).

В стоимость оргвзноса входят: размещение в эколагере (в личных палатках), инфраструктура — душевые, туалеты, умывальники, летняя кухня, навесы для занятий и приёма пищи, парковка. Вода, трёхразовое вегетарианское питание (с деревенскими сметаной, молоком и яйцами, фруктами, мёдом, сыродными нарезками и лакомствами). Пользование баней на берегу речки. Полная программа фестиваля с расходными материалами.

Приглашаем родителей-добровольцев: мам — помощь по кухне, пап с инструментом и машиной — помощь по хозяйству.

Подробности в группе в ВК: vk.com/bosikom_po_zvezdam_4e