

# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 7 (192), июль 2020 г.

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



Я — за  
Созидание!

2

Сотворение  
пруда  
на участке

5

Что можно  
сделать  
из конопли

10

Биопрепараты  
в природном  
земледелии

13

Плацента —  
волшебный  
дар

24

Русский язык  
— матица всех  
языков

29

## Родовые поместья растут из души



Если вы читали книги В. Мегре, то вы съели красную таблетку, как в «Матрице», и не получится снова уснуть и всё забыть. На то и был расчёт.

Даже если вам кажется, что вы и в городе неплохо живёте, развиваетесь, счастливы, в вашей душе всё равно живёт знание. Семя зацепилось и пустило корешок. Оно замерло, да, но не погибло, оно очень цепкое, потому что Творец в каждого из нас вложил стремление к осознанию истины. Истина же имеет одно всепоглощающее свойство: если ты прикоснулся к ней хоть раз, ты потом будешь чётко чувствовать фальшь в том, что истины не несёт.

Потому я могу об этом спокойно рассуждать, не опасаясь обвинений в фанатизме или категоричности. Я просто знаю. Мне нет нужды верить в то, что пишу и кого-то в чём-то убеждать. Перефразируя Анастасию: пишу для тех, для кого пишу.

Просто знаю: путь Родовых поместий — единственно верный для Человека Разумного, и для планеты, и для Вселенной.

Да, есть буферные, переходные варианты — пригород, дача, село, деревня, хутор. Но в любом случае — это движение к природе и первоистокам, и оно приведёт в поместье, пусть и не в первом поколении.

Семя прорастает, даже если вы не поливаете его, даже если топчетесь по нему, пытаетесь выдрать его или сделать вид, что его нет.

Сколько народу перевидала, которые уехали обратно в город... И вроде бы всё ничего, и жизнь налажена, и дети рождаются, да вот нет той живой искры в глазах, что сияла так ярко, когда они занимались поместьями. Теперь будто тени на дне их глаз.

Мне их остро жаль, но давно научилась говорить им, что всё хорошо. Они не хотят слышать иного...

Чем лично меня зацепила Анастасия?

Реальной возможностью, не выдуманной и не притянутой за уши, изменить мир. Сотворить то самое светлое будущее СВОИМИ РУКАМИ. Не ждать, что туда приведёт тебя правительство, Бог, Христос или ещё кто или что.

Шагнуть через пропасть — осознанно.

Тысячи людей уже шагнули, перенеслись в светлую бесконечность, выдержали первые, самые трудные шаги, поймали свой баланс.

А дальше будет легче с каждым новым шагом, по своему опыту пишу.

И то, что не всё пока ладно в поселениях и в поселенцах, так это настолько временно, что даже смешно. В масштабах Вселенной это даже не миг, это миллисекунда. Это было неизбежно, и через это тоже нужно пройти.

Ведь мы идём через образ и антиобраз. Мы разматываем обратно клубок, что привёл нас в измерение антиразума. И это больно: клубок запутан, измочален, искажён донельзя.

Но размотать его совершенно необходимо... Это наш общий долг и задача.

Мы найдём там, в этом клубке, все ответы и ошибки, которые привели нас в эту точку. Вот в этом и вижу истинный квантовый переход, а не прохождение планеты через тёмные слои космоса или эру Водолея, или что там ещё...

Вся работа свершается внутри нас. Всё внешнее — лишь отражение.

**Елизавета КРЕСТЬЕВА**  
поселение Радуши,  
Приморский край



# Позвольте высказаться «ЗА»

Так сложилось: для того, чтобы проголосовать, в Петербург надо было ехать специально (по другим делам нас записали на неожиданно отдалённый срок, и пункт голосования поменять было уже поздно), а положение с коронавирусом, может, и стабилизировалось, но насколько не улучшилось. Скорее, желаемое выдаётся за действительное.

Наша семья с тремя детьми с марта живёт в далёком пригороде, соблюдая рекомендуемые предосторожности. В общем, участие в голосовании для меня очень важно, но на тот момент мы решили, что риски ещё достаточно велики и здоровье семьи дороже.

Потеряв возможность проголосовать, стала искать способ как-то это компенсировать. Впервые обратилась к различным форумам. Решила высказаться «на злобу дня», и, как ни жутковато прямое значение этого фразеологизма, это оказалось сущей правдой. Интернет был переполнен «отрицательной». Нашлись, конечно, и положительные мнения, а глав-

ное — читабельные... Но я так и не решилась вступить ни в одно из интернет-сообществ, чтобы всего лишь раз высказать своё мнение.

Поэтому обратилась к старому, доброму печатному слову, к любимой газете с уважаемыми, разумными читателями. Возможно, в этом не так много смысла, так как «хороша ложка к обеду» и «после драки кулаками не машут», но всё же мне кажется важным выразить одобрение и поддержку, так как современный мир людей слишком высокоскоростной и агрессивный, и мы спешим осуждать, забывая поблагодарить, где могли бы.

Да, я ЗА поправки к Конституции. Конечно, их много, они разные, и, возможно, поврозь что-то бы и отсыла, но в целом всё верно.

И, да, я ЗА Путина. Самый «весомый» аргумент тех, кто против, — «обнуление» или «вечное правление», что глупые люди или не понимают, что им втюхивают, или вынуждены соглашаться ради остального. Понимают. Просто поддерживают. Не идеализируют, но поддерживают.

«ЗА голосуют только пенсионе-

ры»... Да, пенсионеры (и ведь тоже не все), им есть что помнить, с чем сравнивать, и не только. 90-е я прожила жизнерадостно, как и положено молодости, с любовью к прекрасному миру и неколебимой верой, что всё наладится. Но это не мешает мне сознавать, что наша страна была не на краю пропасти, не у черты, а глубоко за этой чертой. И чудом, благодаря и Путину, и человечности, труду и вере в жизнь тех, кто ЗА, за страну и за саму жизнь, мы вышли из небытия.

Мне хватает воображения и материнского сердца, чтобы понимать, что пройденные нашим народом революция и гражданская война (помимо всех прочих навязанных нам войн) — чудовищны, бесплодны и повторение недопустимо. «Весь мир до основания мы разрушим!» — лозунг тех, кто ПРОТИВ, против всего.

Для того, кому не памяты уроки своей истории, разворачивается наглядный пример на Западе, где все, кто «против всего», слились в бушующий поток и сметают и рушат всё, не разбирая ни правых, ни виноватых. Они ни за что,

а только против. Не все способны задуматься и ужаснуться, вообразив такое на своей улице, что протестующие громят твою машину, магазинчик твоего доброго соседа и избивают твоих близких. Для кого и какую пользу в этом можно усмотреть? Никого это не накормит, не оденет, не согреет. Кого это сделает счастливее? В чём тут хоть тень справедливости? Превыше, чем возразить против, следует чётко понять для себя, за что ты. И там, где ты ЗА, в первую очередь и следует применять свою энергию, тратить свои силы и время.

Что можно возразить против Путина? Вы можете назвать альтернативу? Вспомнить великие множества достойных правителей в истории? За него не стыдно перед Миром. И надо понимать, что должность Президента не даёт никакой сверхвласти, это зависимая публичная фигура. Современным Миром правят деньги. Глобальные материальные ценности нашей страны в частной собственности, и с этими людьми приходится считаться... Помимо этих «властителей» имеются и иные... И при этом Путину удаётся сохранять Человечность и многое делать для поддержания Человечности в Мире.

А остальные аргументы «против» только в продолжение основного «антипутинского» — всё предлагаемое и так понятно и не нуждается в отдельном прописывании. По здравому смыслу, конечно, понятно. Но современность пугает своей абсурдностью. Что традиционная семья — это союз мужчины и женщины ради рождения и воспитания детей, — вовсе не аксиома нашего времени. Права, привилегии и право голоса есть у феминисток, геев, эмигрантов, безработных, курящих... у всех обиженных и тех, кто просто громче кричит. Просто человеку, который трудится на своей земле, любит своё дело и не требует ни от кого ничего, нет места в современном меркантиль-

ном Мире и его законодательной системе. Всё, что нам дорого: Российская история, и наши подвиги, и наши просторы, и наш язык, — всё это стало очень уязвимо и очень уж многих раздражает.

Поэтому закрепить такие простые и понятные здравомыслящему Человеку истины в основополагающем документе России будет вовсе не лишним. Тем более, что первая Конституция РФ 1993 года «писалась на коленке» просто потому, что должна была быть. «Конституция — от слова constanta — должна быть неприкосновенна!» — всё течёт, всё изменяется... и ничто не вечно. Жизни не бывает без перемен.

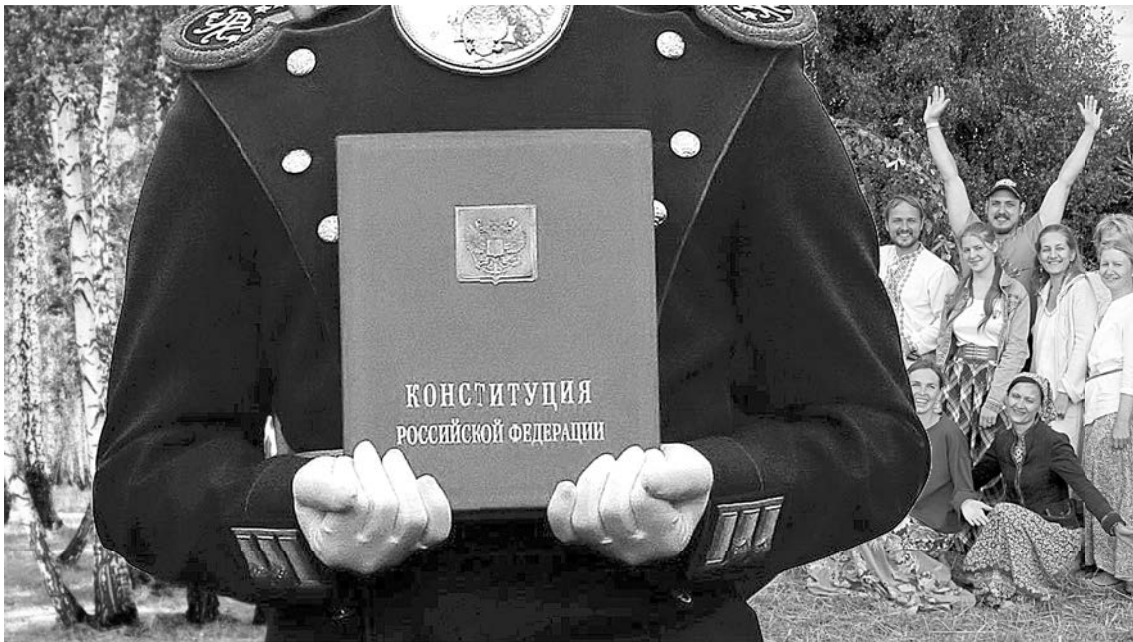
У тех, кого раздражает исключительно персон действующего Президента, будет ещё возможность высказать своё «против» на следующих президентских выборах. И даже, добавлю, увы, не вечно и он, как бы противники ни пророчили...

«Почему в интернете все ПРОТИВ, а по итогам голосования всегда выходит, что большинство ЗА?» Потому что те, кто ЗА, живут своим любимым делом и тратят своё время и силы на родных людей, хотя успевают свершить многое и многое, большое и малое, но очень нужное кому-то. Они не ищут чужих ответов на возникающие вопросы и не задают вопроса там, где всё безраздельно ясно, потому что живут осознанно, задумываются над происходящим и размышляют не по поводу, а постоянно. Время — самый ценный наш ресурс.

И, конечно, сберечь «свою хату» — моя первоочередная задача, ведь это наши дети... и «если не я, то кто?», но ЗЕМЛЯ — мой дом. И за Неё очень больно! Человечество упорно идёт к самоуничтожению всеми возможными способами, добавляя всё более верных. Нашу лодку несёт к водопаду, а те, кто не дубасит друг друга, сетуют, что не ловит интернет или сел заряд... Обезьянник... А Бог создал Человека, чтобы тот воскликнул: «Боже! Какая красота! Как всё дивно и хорошо!», разделил с Ним радость творчества и превзошёл Учителя...

«Не надо колыхать Космос»... Давайте созидать!

Ольга РУДАКОВА



## О равновесии материальном

Здравствуйтесь, друзья! Есть несколько тем, которые надо вынести на всеобщее обозрение.

Одна из моих обязанностей по газете — отвечать на звонки. Недавно звонила одна читательница, и после детальной идентификации, с кем она разговаривает, в каких я отношениях со Светланой Зениной, все ли мы книги Мегре читали, сделала несколько выводов: газета — это семейный бизнес семьи Зениных; газета печатает не то, что хотят читатели; стоимость подписки сильно завышена.

В данном случае хотелось бы сделать небольшой комментарий.

Газета — это не семейный бизнес. В первую очередь, слово «бизнес» подразумевает получение прибыли, и применительно к «Родовой Земле» это не соответствует действительности. Газета делается с большой долей энтузиазма. С точки зрения рыночной экономики, это нелогично, но так есть. Во-вторых, несмотря на численно небольшой коллектив, никто не считает, что кто-то на кого-то работает. Каждый реализует какую-то сторону своей личности в таком комплексном содружестве. Материальное вознаграждение присутствует, но иначе будет нарушено равновесие энергий, и механизм остановится.

Всё, что читатели присылают, попадает в газету. Исключений мало: редко печатаем стихи, практика показывает, что кроме автора и его друзей, их никто не читает (по анкетным данным). Не все письма, скажем мягко, адекватны. Хотя книги Мегре побуждают к высокому полёту фантазии, но, друзья мои, благодарим за возможность пользоваться всё-таки надо. Если вы даёте советы, которые сами не можете в себе реализовать, то и другие не смогут.

Мы уже говорили о том, что газета — это информационное пространство, которое принадлежит тем, кто в нём участвует. Отсюда приоритет публикаций материалов, в которых содержится практика — опыт, который можно повторить, зарисовки и интересные моменты о жизни семей, поселениях. Но приехать в гости мы не всегда имеем возможность, поэтому всегда рады публиковать присылаемые материалы.

К «злоупотреблениям положением» можно отнести только то, что мы, как издательство, рассказываем о новых книгах и публикуем список имеющихся в наличии книг. Но заметьте: в этот список попадают далеко не все книги, которые мы печатаем. В списке книги, рекомендуемые для строителей Родовых поместий и всех «вольнопределяющихся».

Стоимость подписки — это сложный вопрос. Здесь ситуация мало зависит от нас, редакции. Нам до сих пор удаётся себестоимость сдерживать в диапазоне 35 рублей за экземпляр. Но поверьте, ресурсы, обеспечивающие эту возможность, заканчиваются. Об этом неприятно, но приходится говорить менеджерам «Почты России» и для того, чтобы сводить концы с концами, приходится следовать их условиям. Альтернативой по снижению стоимости доставки может быть только коллективный заказ на газету. Так делают многие поселения. При количестве более 5 газет в одной бандероли стоимость газеты с доставкой существенно снижается. Но если рядом нет единомышленников, с которыми можно скооперироваться и таким образом получать газету, то единственный вариант — подписка через почту.

Я прошу читателей отнестись очень серьёзно к моим словам. Мы делаем всё, что в наших силах для обеспечения выхода газеты, и если ресурсы исчерпаются, то газету придётся закрыть. Мир, конечно, не рухнет, но этого информационного пространства не будет. Останется безликий интернет, в котором, как в большой помойке, есть всё. Как-то так.

По текущим расчётам, для обеспечения существования газеты, надо увеличить количество подписчиков в два раза. Другими словами, если каждый подпишет по одному человеку, кроме себя, то некоторое материальное равновесие состоится.

С уважением и надеждой на понимание  
Дан ЗЕНИН.

### Вестник Родовых поместий

Полным ходом идёт работа по наполнению, как сейчас модно говорить, «медиа-контентом» недавно созданное интернет-СМИ «Вестник Родовых поместий». Это несколько интернет-ресурсов, объединённых общим содержанием, выполненных на базе соцсети «ВКонтакте», видеохостинга Ютуб и создаваемого отдельного сайта (мадиопортала).

Цель — популяризация жизни в Родовых поместьях, информационный обмен участвующих, склонение на свою сторону сомневающимися, саморазвитие и спасение России от «рычагов рыночной экономики».

Приглашаются все желающие. База для участия и обсуждения — страница Вконтакте <https://vk.com/vestnikrp>  
Добро пожаловать!



# 10 лет добровольной самоизоляции

Нам нелегко понять, что такое карантин, если мы даже непосредственных соседей, живущих в 50 м, можем не видеть неделями, а в район-центр ездим от силы раз в месяц, в местный магазин — раз в неделю. Мобильная связь у нас летом отвратительная, дозвониться ещё можно, поговорить — испытание для нервов.

Так что остаётся только WhatsApp для родных и друзей и ВКонтакте для работы и всего прочего.

Так и живём уже годы и годы. И знаете что? Мне ужасно нравится моя жизнь.

Готова поспорить: многие, очень многие пришли бы от такой

жизни в восторг, даже если поначалу посчитали такой образ жизни полной дичью. Даже те, что считают себя общительными и социальными людьми.

На самом деле реализованный и самодостаточный человек стремится к уединению, если только его дело и его нрав не носят яркий социальный характер.

Да, мы — социальные существа, но чем меньше людей входит в наш ближайший круг, тем комфортнее и безопаснее мы себя ощущаем. Скажете, неправда?

Я раньше тоже бы так сказала. Но жизнь — хитрая штука, она выстраивается согласно истинным потребностям, а не надуманным

или навязанным. Так мы с мужем постепенно оказались в том, что сейчас принято называть самоизоляцией.

И как только мы стали постепенно отпускать идею, что нам непременно нужно создать здесь поселение и «здоровый коллектив», наша жизнь так же постепенно стала выходить на новый уровень. Она стала богаче, здоровее, интереснее.

Она стала более настоящей.

Так уж странно и удивительно получилось, что у меня и у мужа вся жизнь посвящена семье и поместью. Нет никакой внешней деятельности, за исключением онлайн.

Мы просто всегда дома.

Мы все — одно целое. Муж не охотится на мамонтов, про детский сад и школу дети знают только из мультиков, гости случаются раз в несколько месяцев.

И всё прекрасно. Никто не паникует и не скучает. Никто никому не надоел, никто не одичал!

Всем хватает места, общения, занятий зимой и летом без разницы, разве что летом территория обитаемой площади расширяется на полгектара.

И при этом я не могу сказать, что мы изучили друг друга вдоль и поперёк, что нам не о чем говорить. Всегда есть о чём поговорить!

О наших планах и мечтах, текущих делах, книгах и статьях, встречах и событиях, отношениях и воспитании детей нам часто просто физически не хватает времени, чтобы обо всём поговорить, поскольку дел, пока ляля маленький, слишком много.

А вы говорите — самоизоляция...

А я говорю — даёшь здоровую самоизоляцию! Это же самое настоящее семейное времяпрепровождение, и денег платить не надо!

**Елизавета КРЕСТЬЕВА**

Поселение Радуши,  
Приморский край

## Приглашаю к сотворчеству

Когда рисовала свою мечту о Родовом поместье, получилась очень большая радуга с широкими полосами. У меня рядом с рисунком-мечтой висит флеш-карта, где есть фото радуги, поэтому их можно сравнивать. Я домыслила, что всё закономерно, так и должно быть на моём рисунке. Ведь я мечтаю о поселении, где будет единая радуга из разных народов, самобытность которых символизируют разноцветные полосы радуги на моём рисунке.

Родилась такая мечта после очередного праздника «Улицы Дружбы народов», так горожане называют праздник Дружбы народов в г. Нижневартовске (Ханты-Мансийский автономный округ в Тюменской области), который проводится в рамках ежегодного фестиваля «Самотлорские ночи». Это любимый всеми горожанами праздник многонационального города.

Проводится праздник на улице с символическим названием Дружбы народов. Обычная улица

в этот праздник превращается в многонациональный, многоцветный, многошаровый праздничный дом-гостевую. На этом празднике в один день можно побывать в гостях у разных народностей, населяющих город. Увидеть традиционные одежды, традиционное убранство дома с национальными узорами, услышать народную музыку, отведать традиционные блюда разных народов, вместе со всеми поплясать народные танцы под национальную музыку. Длится праздник целый день, так как все народности, населяющие город, хотят показать свою культуру, своё гостеприимство и радушно принять в импровизированный дом-шатёр гостей со всего города. А горожане идут на праздник семьями, нарядные и весёлые, как в гости.

Я подумала: вот было бы хорошо, если бы в одном поселении, состоящем из Родовых поместий, соблюдались национальные традиции разных народностей, населяющих Республику Башкортостан.

Ведь наша республика многонациональная, и ещё сохранились свои исконные красивые и полезные традиции у многих народов.

Предлагаю анastasиевцам со схожими взглядами объединиться для сотворчества и создать такое поселение. А может, уже есть такое поселение в Башкортостане?

Рядом с будущим или уже существующим поселением желательно иметь реку, возможно Агидель (Белая), которая протекает через всю Башкирию. К тому же заметила, что деревни возле рек не исчезают, а живут и развиваются, вероятно, течение воды даёт какую-то энергию жителям и просторству.

Пишите на мою электронную почту: dil-shikshina@yandex.ru. Потом, когда появятся другие координаторы, обменяемся их контактами.

С уважением

**Дилара ГАЛИАКБАРОВА**

г. Нефтекамск, Башкортостан

## Налог на артезианские скважины

Россияне, потребляющие больше 100 м<sup>3</sup> воды в сутки или использующие её для коммерческих нужд, будут облагаться новым налогом. Он затронет по большей части владельцев дачных и приусадебных участков.

Правительство постановило лицензировать и оборудовать счётчиками все артезианские скважины и подобные им объекты на территории России. Речь идёт о скважинах или колодцах в садоводческих и огороднических товариществах, а также на участках с частными домами. При этом резервуары глубиной менее 20 м налогом облагаться не будут.

Рассчитываться новый налог будет на основании показателей счётчика — как произведение объёма использованной воды в тысячах м<sup>3</sup> и налоговой ставки на «забор водных ресурсов из водных объектов для водоснабжения населения». С 1 января 2020 года этот налог равен 162 руб. за одну тысячу м<sup>3</sup>, а с 1 января 2021 года ставка вырастет до 186 руб. К 2025 году налог увеличится до 326 руб., следует из статьи 333.12 Федерального налогового службы.

Налог необходимо будет вы-

плачивать один раз в квартал. Исчислять сумму для оплаты налогоплательщик обязан самостоятельно. При этом неуплата налога будет караться административ-

ным штрафом от 3 до 5 тыс. руб. для физлиц, от 30 до 50 тыс. руб. для должностных лиц и от 800 тыс. руб. до 1 млн руб. — для юрлиц.

<https://kapital-rus>



## Приезжайте на фестиваль «Восход новой эры»

Приглашаем друзей на фестиваль «Восход новой эры»-2020, который пройдет с 31 июля по 2 августа в чудесном поселении Родовых поместий Благодар Ярославской области (Переславский район, близ д. Андреевское).

Вас ждут ярмарка, большая гусельная программа, практики для оздоровления и самопознания, интересные мастер-классы и творческие мастерские, хороводы от Сергея Ефимычева, концерты и песни у костра.

Вам понравится наша вкусная вегетарианская кухня на открытом воздухе из домашних продуктов, благостная природа.

Пространство Благодарности позволяет создать условия для локальных встреч согласно мировой ситуации.

Приезжайте всей семьёй, будем рады старым и новым друзьям!

Оргвзнос за участие:  
• 500 руб. в день;  
• дети до 5 лет — без оплаты, с 14 лет — полная стоимость.

Многодетным семьям скидка 20%.

В стоимость входит:

- участие во всех проводимых мероприятиях (за исключением семинаров по записи и мастер-классов с заранее объявленной стоимостью материалов);
- место для парковки и палатки;
- концерты;
- детская площадка с отдельной программой.

Дополнительно на платной основе предоставляются:

- размещение в домах поселенцев;
- питание (вегетарианское);
- баня;
- необходимые материалы для мастер-классов (согласно заранее заявленной стоимости).

Для жителей поселения Благодарить — взнос по сердцу, а регистрация обязательна!

Страничка встречи <https://vk.com/upriseage>.





## Семь советов при строительстве экодомов

### 1. Не стройте больше, чем нужно

Площади дома, которые не используют по назначению, напрямую влияют на его энергоэффективность. Это лишнее пространство, которое необходимо отапливать и убирать.

Если планируете расширение семьи, то лучше предусмотрите на земельном участке дополнительное место для возможной пристройки.

### 2. Правильно располагайте помещения

Предусмотрите хотя бы одну спальную комнату на первом этаже. В этом есть несомненный плюс для пожилых людей. Постарайтесь правильно расположить детскую комнату для контроля за чадами и, само собой, расположение санузлов и ванной комнаты, чтобы не было необходимости после душа идти через весь дом.

### 3. Правильно выбирайте место земельного участка

Учитывайте инфраструктуру района, расположение экологических объектов, чтобы минимально влиять на сложившуюся экосистему, сохраняя комфортные условия проживания.

Зелёный дом подразумевает минимальное воздействие на участок застройки. Строительный мусор, бытовые отходы и стоки — все эти факторы должны быть учтены и минимизированы.

### 4. Учитывайте изменение освещения в течение года

Благодаря этому можно сэкономить на отоплении, снизить расходы на электроэнергию за счёт естественного солнечного света. Не забудьте предусмотреть козырьки и свесы крыши на летний период, чтобы избежать перегрева здания.

### 5. 100% экологичности!

На данный момент есть множество стопроцентно экологически чистых материалов, и, если решили построить именно экодом, то компромиссов следует избегать.

### 6. Обращайте больше внимания на тепло- и звукоизоляцию

Дополнительные работы по утеплению и шумоизоляции после постройки — это всегда неприятный сюрприз. Сделайте расчёт энергоэффективности с привязкой к району строительства и помните о том, что хорошая теплоизоляция не бывает лишней, она защитит дом в мороз и жару, а кроме того, существенно снизит расходы на отопление дома.

Обратите особое внимание на крышу здания, на её утепление, снеговые нагрузки и правильно организованные водостоки.

### 7. Правильно используйте возможности природы

Если солнце позволяет нагревать воду в течение большей части года, то нет причин не использовать солнечные коллекторы и солнечные панели. То же самое касается перепадов высот для подачи воды.

<https://vk.com/ecodom2014>



## Как заработать на электроэнергии собственникам частных домов

**В** России в декабре 2019 года приняли законопроект, который наделяет владельца частного дома правом производить и продавать электроэнергию сетям. О том, как подзаработать жителям частного сектора, рассказал Денис Шерета, директор предприятия «ЭкоСистема39».

— Денис Сергеевич, в законе говорится, что владельцы объектов микрогенерации теперь могут продавать электроэнергию организациям. Объясните простыми словами, как это работает?

— Действительно, 11 декабря Государственная Дума приняла в третьем чтении поправки в Федеральный закон «Об электроэнергетике» в части развития микрогенерации. Объект микрогенерации может быть любым — например, ими являются солнечная панель или ветроустановка. Закон даёт возможность жителям частных домов самим обеспечивать себя электроэнергией и поставлять её излишки в сеть. Если у владельца частного дома установлены солнечные батареи или ветрогенератор и их суммарная мощность составляет не более 15 кВт, то не потреблённую им самим электроэнергию он может продать в общую электросеть по средневзвешенной цене оптового рынка.

— Целесообразно ли размещать солнечные батареи в нашем пасмурном регионе?

— Конечно, эффективность солнечных панелей выше в пустыне Сахара, но и у нас достаточно солнечных дней для выработки бесплатных кВт-часов. Кроме того, солнечные панели работают не только от прямых солнечных лучей, но и от рассеянного облаками ультрафиолета. Северная Германия, Скандинавия, Великобритания уже много лет успешно используют солнечную энергию.

— Насколько технически проста установка батарей?

— Монтаж несложный, но требует понимания и знаний. Специалисты «ЭкоСистема39» рассчитают солнечную электростанцию, дадут инструкции по установке либо установят систему под ключ.

Панели можно размещать как на любой кровле, так и на приусадебных участках. Главное, чтобы не было больших деревьев или других элементов, которые дадут тень. На все работы от заявки до ввода в эксплуатацию системы уйдёт около двух месяцев.

— Солнечные панели — это дорогое удовольствие?

— Это распространённый миф, цены на солнечные панели значительно ниже, чем это было 10 лет назад. Стоимость рассчитывается индивидуально, и наши специалисты подбирают самый оптимальный вариант.

— Какова окупаемость системы?

— Уже сейчас солнечные электростанции окупаются за 5 лет. А после принятия законопроекта, который наделяет его владельца правом продавать электроэнергию сетям, думаю, это время уменьшится на 1–2 года.

— Как вы думаете, для чего этот закон вводится?

— Этот закон многие собственники солнечных панелей ждали несколько лет. Он будет на благо как частным лицам, так и малым предприятиям, фермерским хозяйствам. Также закон даст дополнительный импульс развития возобновляемой энергетики по всей стране и, конечно же, конкретно по Калининградской области.

— Можно ли сказать, что солнечные батареи на кровлях домов — это будущий тренд?

— Абсолютно. Более того, это мировой тренд уже в настоящем. Я уверен, что и в России популярность «зелёной энергии» будет расти из года в год. Сейчас, думаю, большинство понимает, что надо заботиться об экологической безопасности. В этом отношении солнечные панели имеют явное преимущество по сравнению с обычными видами производства электроэнергии, ведь солнечная генерация не имеет никаких побочных продуктов или эффектов. Солнечные панели производят электроэнергию без топлива в течение всего срока службы установки, то есть более 30 лет.

<https://vk.com/posadisvoiles>

## Экотуалет

**Е**сли у вас появился участок, будь он 6 соток или 1 га, в первую очередь понадобится на нём построить туалет.

Миллионы лет Земля-кормилица поддерживает своё плодородие. Всему находится своё применение, всему своё место. В городах люди создают огромное количество отходов, которые утилизируются в глубоких канализациях, в очистных сооружениях, в водоёмах...

На своём участке мы можем создать безотходное хозяйство. Для поддержания плодородия своего участка земли предлагаю туалет, который видел в детстве у своей бабушки в яблоневом саду.

Деревянная будка туалета была переносной, каждую весну переставлялась в новое место над ямой 1–1,5 м глубиной. Пренная яма засыпалась, и на её место высаживали саженец плодового дерева. Через 3–4 года корни саженца дотягивались до хорошо перегнивших частей. Как только плодородное дерево старилось, оно выкорчёвывалось, а на его месте весной снова копали яму под новый туалет и готовили новый саженец на старое место.

Внутри туалета — сколоченный прилавок, его высота 30–40 см, чтобы на него удобно было садиться. Туалетное отверстие в прилавке закрывается пластиковой окантовкой и крышкой. Чтобы не было запахов, снаружи из ямы делаем вентиляцию, для чего используем трубу диаметром 100 мм и длиной 3–4 метра из пластика или металла, покрашенную в чёрный цвет. Труба на солнце нагревается и вытягивает из ямы все запахи, рассеивая их на высоте. Поэтому даже в конце лета при заполненной наполовину яме запах внутри и снаружи туалета отсутствует, а закрытая крышкой яма не позволяет мухам размножаться.

В таком туалете можно утилизировать пищевые отходы, зараженные плоды и стебли, сорняки с высокой прорастаемостью. Также

в туалет можно скидывать упаковку, бумагу, картон, резину, целлофан, изрезанные пластиковые бутылки, весь мелкий мусор, кроме стекла и металла.

Для корней дерева неперегнивший мусор безвреден, и при следующем (через 10–25 лет) перекапывании его можно выбрать и захоронить на большей глубине — 2–3 м.

Предлагаю такой туалет делать всем (деревенским жителям, дачникам, садоводам, жителям Родовых поместий) и везде: в зонах отдыха, сельских школах, клубах, конторах, у придорожных кафе и автозаправок, в городских парках и садах.

Существуют растения, отпугивающие мух, например, пижма и клецелина. Клецелина высокорослая, имеет красивые листья. Эти растения помогут украсить часть участка, скрыв от посторонних глаз туалет. Пижма обладает сильным ароматом, который не нравится мухам.

Если туалет делать на постоянном месте, можно сколотить из бросовых досок ящики и периодически менять их в туалете. После наполнения ящика закопать его на глубину до метра в свободном месте сада-огорода.

Такой подход к туалету и утилизации мусора

- уменьшит захламление водоёмов и поверхности Земли долго разлагающимся мусором;
- спасёт атмосферу от вредного задымления при сжигании мусора;
- уменьшит нагрузку на мусоровозы и свалки.

Самостоятельная утилизация отходов помогает задуматься, для чего оставляется столько мусора. И, возможно, больше людей начнут сознательно покупать продукты без упаковки, использовать многоразовую тару, бережнее относиться к Природе.

**Иван АЛЕШКОВ**

<https://vk.com/makestroy>



## «Здоровая древесина»: два способа борьбы с грибом на деревянных конструкциях

Хочу поделиться двумя способами борьбы с грибом, который может досажать на дачных участках. Думаю, в летний сезон этот вопрос весьма актуален.

Речь пойдёт не о специальных дорогих антисептиках, заполняющих полки строительных гипермаркетов.

Для борьбы с грибом на больших площадях стоит обратиться к профессионалам, но если вы всё же решили бороться с ним своими силами, то вот следующие решения.

### Первый способ.

Его суть состоит в том, что нужно приготовить жидкий противогрибковый раствор.

Для раствора понадобятся фтористый натрий (можно купить в специальном магазине) и вода. 3%-ный раствор является хорошим древесным антисептиком.

На один литр воды нужно примерно 30 г фтористого натрия, то есть на ведро — около 300 г.

Растворять его лучше в горячей воде, постоянно перемешивая до полного растворения гранул.

Раствор наносится кистью или валиком на все деревянные поверхности (поражённые и не пораженные грибом).

При желании также можно до-

бавить немного красителя (2–3 г анилинового красителя на ведро) для того, чтобы было легче понимать, не пропустили ли какой-нибудь необработанный участок.

### Второй способ.

Этот способ проще, но дороже. Средством против грибка в данном случае является ультрафиолет.

Можно один раз купить УФ-лампу открытого типа и вывешивать её время от времени в помещении.

Включать такую лампу нужно примерно на час и повторять для профилактики один раз в неделю.

Этот способ имеет как преимущества, так и недостатки. Плюс в том, что УФ-лампа убивает большинство вредных микроорганизмов, а не только грибок. Минус — снаружи здания им особо не воспользуешься.

Важно знать, что в момент обработки помещения находиться в нём запрещено людям и животным!

Лампу следует повесить так, чтобы включалась она из другого помещения (например, с помощью удлинителя).

**Никита,**  
инженер



# Создание пруда

## 1. Копаем яму для пруда

Выберите место и размер пруда, создайте разметку на примере альпийской горки, только с двумя или тремя контурами, в зависимости от того, сколько будет ступеней. Соответственно первому контуру очертите второй контур. Если создаёте больше чем две ступени, то третий контур наносится меньше второго.

Можно начинать копать пруд. Сначала выкапывается центральная часть пруда (самая глубокая), затем остальные ступени.

После того, как закончили копать, постарайтесь выбрать все камни, максимально ровно выровнять и утрамбовать поверхность.

Важным этапом создания пруда является выведение уровня всех берегов будущего пруда. Для этого можно взять длинную доску, установить её на левый и правый край и произвести замер уровня. Если перепад берегов слишком большой, снимите немного земли.

### ПОДГОТОВКА ОСНОВАНИЯ КАСКАДА

Выкапывая котлован для пруда, пусть часть земли на создание земляной насыпи для будущего каскада. Затем сформируйте из неё насыпь с порогами, как показано на рисунке.

Для разметки можно использовать шланги, песок, аэрозольный баллончик.

## 2. Укладка плёнки

После того, как закончен подготовительный этап, засыпьте песком будущий пруд, чтобы максимально смягчить и сгладить оставшиеся неровности, чтобы максимально снизить давление воды на плёнку, что обеспечит ей большую долговечность.

Следующим этапом делают подложку из геотекстиля и уж потом укладку плёнки. После того, как постелили плёнку, аккуратно начните её окончательную укладку и драпировку с самого глубокого места пруда, стараясь прижать её как можно плотнее к краям и контурам, чтобы снизить её натяжение, когда пруд будет закончен. Образовавшиеся складки аккуратно задрапировать, их не избегать. Если хотите пруд с идеально ровной плёнкой, то придётся заказывать выкройку и склеивать её на месте, что более хлопотно и затратно.

После укладки плёнки закрепите её края несколькими камнями со всех сторон и заполните пруд водой. Дайте ему постоять с водой несколько дней для полной усадки плёнки.

На этом же этапе можно провести первые пусконаладочные работы фильтрующего насоса, установив его в пруд.

### ПОДГОТОВКА ОСНОВАНИЯ КАСКАДА

Проведите те же подготовительные работы, что и для пруда: очистите от камней землю, придайте форму, утрамбуйте, посыпьте песком, постелите геотекстиль и накройте плёнкой, расправив её тщательно по поверхности. Плёнку можно расстелить только по основной части каскада, там, где будет стекать вода.

## 3. Установка и тестирование оборудования для пруда

Установите фильтрующий насос и излив согласно прилагающейся инструкции. Запустите и проверьте его перед окончательной установкой.

## 4. Декорирование пруда

Сделать каменный бордюр вокруг пруда достаточно просто. Если взять для этого плоский камень, то его достаточно просто закрепить на цементный раствор. Можно сделать небольшую канавку шириной 15–20 см и заправить туда плёнку, получатся углубления для заполнения цементным раствором. Эта маленькая хитрость в дальнейшем предотвратит откалывание камней от поверхности.

Если же использовать морскую гальку, то просто достаточно распределить её по всему периметру пруда и заполнить оставшиеся щели мелкой морской галькой.

## 5. Строим каскад

### Материалы:

- камень-песчаник толщиной 2–5 см.

Размер каменных плит из песчаника (плашек) зависит от размеров каскада, а количество плит — от количества порогов в каскаде (1 плита = 1 порог);

- цементный раствор для фиксирования каменной кладки.

На этапе укладки плёнки мы подготовили основу для каскада из земли, теперь нужно только задекорировать её камнем. Выкладывайте его сплошной стенкой до высоты первого порога, затем укладывайте плашки и делайте подъём следующего порога. Каждый порог при этом должен быть уже предыдущего. При укладке камня на цементный раствор не наносите его на всю площадь камня, достаточно лишь на середину. Чем меньше заметен шов, тем натуральнее будет выглядеть каскад.

Не старайтесь сделать каскад высоким. Чем выше каскад, тем больше ему надо места. Да и камень — материал, который не придаёт окружающему пейзажу лёгкости. Максимальная высота каскада — 120 см при ширине 150 см.

Проверяйте ровность порогов строительным уровнем.

Обратите внимание перед устройством основы, какой именно у вас излив, не нужно ли устанавливать его непосредственно на этапе создания основы каскада.

## 6. Устройство дренажа на случай перелива пруда

Выкопайте канаву глубиной 20 см и шириной 30–50 см, отведите в любую удобную сторону. Посыпьте её гравием, чтобы при переливе воды из пруда не образовывался грязный ручей и вода из пруда не растекалась в разные стороны.

## 7. Посадка растений в пруд

Как и в случае создания альпийской горки, желательнее сначала

создать план посадки растений. Сажать их можно через две недели после финального пуска пруда. Цветы и растения для пруда всегда можно приобрести в специализированных питомниках, но можно обойтись и без них, от этого пруд не станет менее красивым.

### ДЛЯ СВЕДЕНИЯ

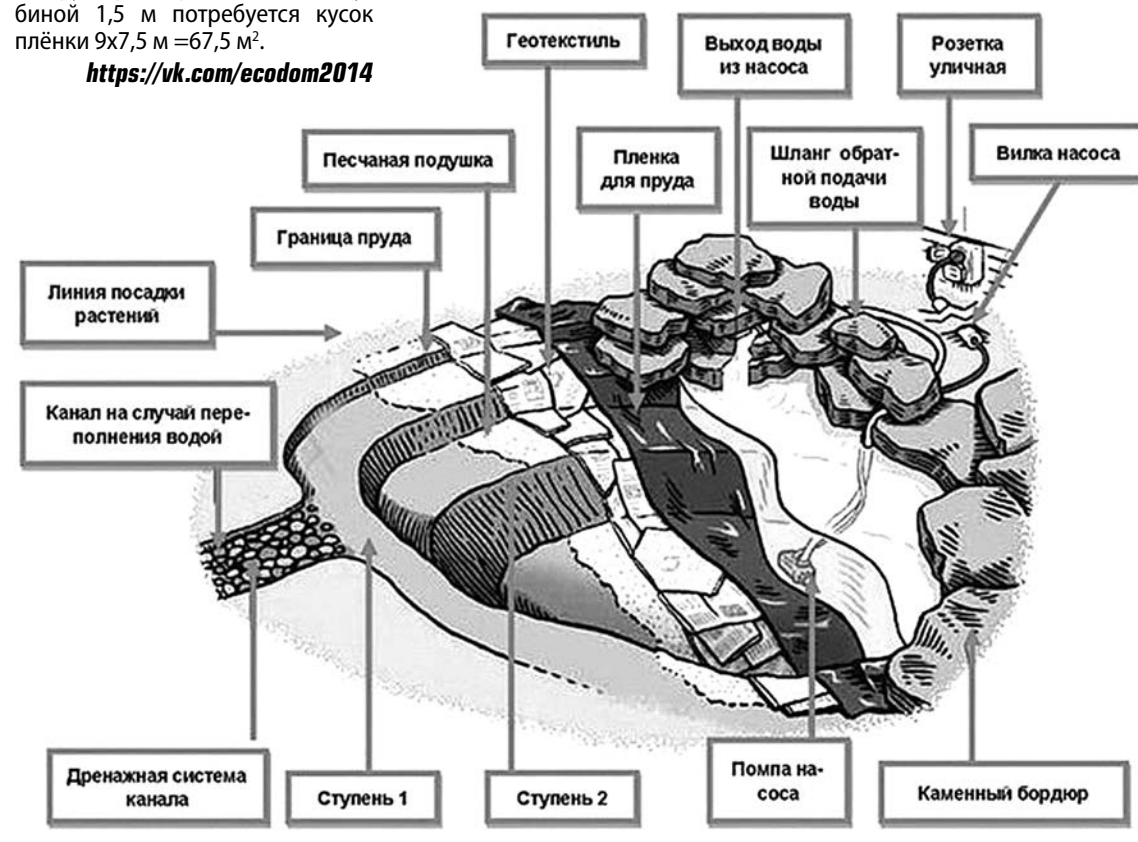
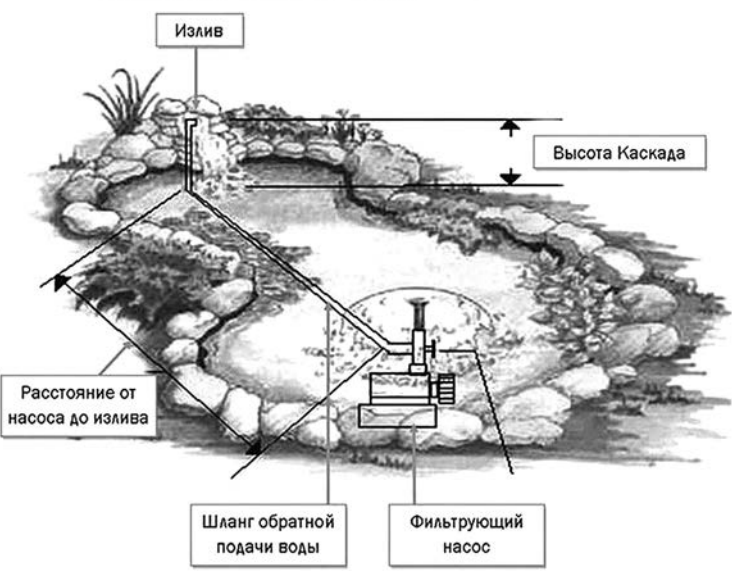
ПВХ-плёнка для пруда во многих странах на протяжении многих лет является самым популярным видом материала для устройства рукотворного пруда на участке. Цена ПВХ-плёнки колеблется от 170–330 руб./м<sup>2</sup> в зависимости от её толщины. Производители ПВХ-плёнки для прудов уверяют, что срок её службы — 15 лет, практика же показывает, что она служит в среднем 7–10 лет. Примерно такой же срок службы и у пластиковых чаш. Преимущество ПВХ-плёнки в том, что пруд не будет ограничен размерами и формой чаши и можно придать своему творению любой нужный вид.

Бутилкауучковая плёнка для пруда является самым лучшим и самым долговечным материалом. Срок её службы, заявленный производителем, — 50 лет, то есть в три с половиной раза выше, чем у ПВХ-плёнки. Стоимость бутилкаучуковой плёнки — 300–450 руб./м<sup>2</sup>. Средняя цена бутилкаучуковой плёнки толщиной 0,8 мм, пригодной для строительства прудов с глубиной не более двух метров, — 360–380 руб./м<sup>2</sup>. Бутилкауучковая плёнка имеет важные преимущества благодаря своей воздухонепроницаемости, отличной износостойкости и сопротивлению старению, нагреванию, химическому воздействию, ультрафиолетовым лучам и низким температурам.

Расчёт количества плёнки для пруда проводится по формуле:  
Длина плёнки = длина пруда + (глубина пруда × 2) + 1 м.  
Ширина плёнки = ширина пруда + (глубина пруда × 2) + 1 м.

Таким образом, для устройства пруда размером 5х3,5 м и глубиной 1,5 м потребуются кусок плёнки 9х7,5 м = 67,5 м<sup>2</sup>.

<https://vk.com/ecodom2014>





# Шестеро детей, птенцы серой цапли, хорёк-альбинос и поросёнок Витька

В семье Истоминых из удмуртского посёлка Ува шестеро детей. Десять лет назад во дворе их двухэтажного дома появился особенный домашний зоопарк. В «Ковчеге» помогают птицам, «списанным» и найденным диким животным и бездомным собакам и котам. Это единственное место в Удмуртии, куда можно привезти раненых хищных птиц, хозяева будут их выхаживать.

## И цапли будут ходить

Трёхлетний Вовочка быстро шагает по двору и сообщает, что упал. Его сопровождает сестра, Анжелике 11 лет.

Пронзительным лаем в разных вольерах приветствуют собаки: белая, стриженная на лето, словно огромный домашний пудель, юнорусская овчарка Бартоломео и чернявая Альфочка. Она здесь сидит с зимы на передержке, ждёт, когда объявится новый хозяин. Люба и её добровольцы подобрали её в ужасном состоянии. Собаку скрючило, видно, что её били. Невозможно кинуть палку, тут же прижимается к земле.

Вдали участка маячит фигура хозяина дома Андрея и среднего сына Дмитрия.

— Можно к вам?

— Нужно!

Идём по дорожке: слева — вольеры для живности, чуть дальше — небольшой прудик. Усердно пытаются встать на худенькие кривенькие лапы два птенца серой цапли.

Андрей рассказывает историю:

— Вчера мы их возили к ветеринару в Ижевск (100 км от дома. — Прим. ред.). Лангетки снимали и спицы с лап. Сделали рентген — кости срослись, но всё это время кости были обездвижены, и ходить птенцы не умеют, хотя они уже большие. Размером сейчас они с половиной взрослой цапли. Нам их месяц назад привезли люди, которые нашли птенцов в городском парке, те выпали из гнезда. Ноги оказались повреждены. Надо отдать должное этим людям: мы приняли птенцов уже после того, как с ними поработал ветеринар. В нашем регионе нет врачей-орнитологов, узких специ-

алистов. Обращаемся в ветклинику, помогают.

Сегодня цыплята (так он называет птенцов цапли) впервые купались, мы отпускали их в пруд. Каждый день выносим на травку из вольера, на прогулку, чтобы привыкали к природным условиям, хотя никто не знает, сколько потребуется времени на реабилитацию. За ними у нас присматривает Дима — и кормит, и выгуливает.

Дима стеной стоит за папой, наблюдает за своими питомцами. Бережно берёт их на руки. Прогулка закончилась — пора в вольер.

## Алтайка и другие

Мы идём мимо вольеров. В воротах появляется летящее платье цвета пудры, это супруга Андрея, Люба. Она присоединяется к нам и вместе с мужем рассказывает невероятные семейные истории, которые неразрывно связаны с животными.

На нас внимательно смотрит одноглазая неясность — красивейшее оперение. Она попала сюда по причине травмы второго глаза. Свои квадратные метры птица делит с огромной крольчихой. Хозяйка называют её боевой крольчихой, она ничего не боится.

В другом вольере квартирует ушастая сова. На соседнем дереве, в этой же клетке, живёт её болотная сестрица, смотрит на нас вызывающе. Её привезли жители одной из деревень, нашли на земле во время сенокоса. У птицы повреждено

крыло, ранение было кровавым. Когда крыло восстановится, совушка отправится в живую природу.

— А как вас нашли?

— «ВКонтакте» нам пишут часто. Мы занимаемся этим много лет, люди знают. Наши номера телефонов есть и в городских ветклиниках, и в Ижевском зоопарке. Через стену живут коршун и канюк.

Семья Истоминых за всё время многое узнала о животных. С радостью Андрей и Люба поясняют:

— Канюк, потому что издаёт такие звуки, словно канючит, — говорит Андрей.

— А коршун очень красиво, оказывается, поёт, как свистель. Я однажды услышала и обомлела. Спрашиваю у него: «Ты разве так красиво поёшь?» — рассказывает Люба.

Андрей продолжает:

— Канюк к нам попал со сломанным крылом и живёт здесь уже три или четыре года. Крыло у него срослось неправильно, лёгкие качества потеряны. С ветки на ветку может перескочить, но в небо уже не поднимется, пищу себе не добудет. Коршуна нам принесли в 2018 году, в Ижевске лю-

ди подобрали. Они сделали ему рентген, крылья повреждены, но внешних признаков нет. Мы его нынче пытались отпускать в полёт — не летит, ложится на землю, надо разбираться дальше. А вот другая коршуница весной улетела.

Андрей поднимает взгляд в небо. Над нами кружится коршун.

— Кто знает, может, один из наших, — размышляет Андрей, вспоминая, сколько же питомцев таких отпустили на волю.

— Иногда так бывает, что люди привозят птиц, которых неделю-две сами пытались выхаживать в городских квартирах, а птица уже в плохом состоянии и сделать ничего нельзя. Жалко, что мы не ветерачи.

Рядом в вольере кто-то беспокоится. Огромная птица выдаёт что-то между вороньим «кар» и утиным «кря». Всё это усилено мощнейшей природной энергией и низкими регистрами голоса.

— Одна из первых наших обитателей, здесь уже 10 лет. Степная орлица Алтайка, — рассказывает Люба. — Она настолько привыкла быть здесь, что ведёт себя как домашняя птица. Мы выпускаем её на огороженную полянку. Она там деловито собирает веточки для гнезда, но улетать даже не думает. По весне несёт яйца, но птенцов нет, конечно, потому что нет самца. А яйца необычные, большие, вкусные. Варёный белок прозрачного цвета. Бывают яйца без желтка. Алтайка у нас «женщина» с характером, к себе всякого не подпустит. А ещё у них есть природная особенность: эти птицы, если живут рядом

с человеком, воспринимают себя тоже человеком, и даже если вдруг рядом появится самец, вряд ли будет какое-то продолжение.

Андрей вскоре появляется в специальной перчатке на руке и ватнике, заходит в вольер.

На своём птичьим языке Алтайка, кажется, говорит, чтобы мы её не сильно-то беспокоили. Однако к хозяину на руку пристроилась вполне привычно. Смотрит гордо. Когда опускается на землю, ведёт себя странно, кажется, что вот-вот налетит.

— Вы бы там не стояли так. Она не очень любит женщин. Я остерегаюсь, — предупреждает хозяйка.

Это, по мнению Истоминых, самый необычный член семьи. Хотя бы потому, что в условиях удмуртской природы таких птиц не встретишь.

Анжелика, Денис и Вова — участники нашей экскурсии. В их руках то и дело появляются красивые перья.

— Ой, перо нашёл, хороший знак! — обращаюсь к Денису. Он утвердительно кивает и собирает ещё.

— У нас таких знаков — полон двор, — поддерживает разговор Люба и переключает внимание на другую живность.

## Поросёнок Витька и хорёк-альбинос

Напротив многочисленных вольеров — небольшой загон. На травке пасётся рогатый козёл, в тени под навесом дрыхнет вьетнамский чернокожий поросёнок Витька. Он тоже не молод. Люба-ша и Андрей вспоминают, как приняли его 10 лет назад:

— Всё случайно. Был такой парк космонавтов в Ижевске. Его закрыли. Зверинец, который там существовал, хозяевам в силу ряда причин пришлось расформировать. Так у нас оказались поросёнок Витька, пони по кличке Доллар и Алтайка. Я сложно пережила смерть Доллара, в прошлом году его не стало, но он был славной лошадкой. Когда катал детей и фотографировался с ними, словно специально научился позировать — показывал свои прекрасные жёлтые зубы, — вспоминает Люба.

Андрей улыбается и говорит, что всему своё время, как это ни печально:

— Когда мы 10 лет назад забрали этого пони, в его документах был указан возраст — 40 лет.

О Витьке тоже есть прекрасные истории:

— Этот «мужчина», когда к нам попал, тоже уже был в возрасте. Он очень активный. Помним, как наш маленький сын катался на нём верхом, а добродушный Витька позволял такие шалости. Сейчас он больше спит.

Денис и Анжела махом оказались за изгородью и уже брали, так сказать, козла за рога. Тот согласился играть — встал на задние ноги. Витька лениво бродит по участку, роет землю старческими клыками, а Денис участливо чешет его по спинке веточкой. Кажется, ещё чуть-чуть, и Витька молвит человеческим голосом: «Чеши-чеши. Старайся лучше».

Разговор продолжается у вольеров, и вдруг появляется вездесущий Денис. Он блаженно растекается в улыбку, прижимает к себе белоснежное существо.

— Это твой питомец?

— Ага. Это хорёк-ё-ёк, — тынет слова от удовольствия семилетний мальчишка. Чтобы рассказать историю появления хорька-альбиноса, присоединяется мама:

— Мне «ВКонтакте» написали, что на базе одного из магази-





нов есть странный зверёк, — заберите. Они думали сначала, что это крыса. Но оказался домашний хорёк. Скорее всего, он сбежал от хозяев, которые так и не нашлись. А Денис давно просил: «Давайте заведём». Ну вот, он сам завёлся. Хвост у него странный, почти без шерсти.

### Рождение Вовочки. Благодаря и вопреки

Голубоглазый белоголовый Вовочка появился на свет чудом. Именно так об этом важном событии в семье думают родители. Чудом и сплошными испытаниями на прочность.

— Всех детей мы рожали вместе. Андрей видел, как появляется каждый, помогал и участвовал, — рассказывает Люба. — В случае с Вовой всё шло не как обычно. У меня начались страхи, я всё время ощущала беспокойство.

Срок рожать ставили на 8 марта, а тремя днями ранее я проснулась от болей в животе — началось кровотечение. Врачи в больнице диагностировали отслоение плаценты. Когда спросила о шансах, медсестра ответила: «Отче наш» знаешь? Молись. Ребёнок — один шанс из ста, ты — 50 на 50».

Мы очень много пережили за это время. Но, слава Богу, всё обошлось огромными страданиями. Вова почти не спал полтора года.

Конкретных диагнозов сейчас уже не помню. Хочу забыть, как страшный сон. Они остались в карте, надеюсь, что всё это нам не пригодится. Пугали страшными последствиями. Давление у меня было низкое, гемоглобин — тоже. А это слабость, утомляемость, сонливость, головокружение, головные боли, сердцебиение.

У Володи тоже гемоглобин пару лет был очень низким. Ему делали переливание крови. Кислородное голодание было при рождении, неделю лежал с кислородной маской.

Ночами спал минут по десять. Начал ходить на цыпочках. Только год, как нормально ходит.

Андрею пришлось взять декретный отпуск, я не справлялась. После операции ослаблена, плюс проблемы с сердцем. Да мы тогда оба были словно зомби, хронически вымотанные и уставшие.

Как жить, когда оба не работаем? Небольшой бизнес — у нас была пиццерия — пришлось закрыть.

Но мы его строили на банковские кредиты, и они никуда не делись, нужно было выплачивать. Впервые мы попали в такую жуткую ситуацию, что сами не справились. Конечно, пошли в банк, признали все свои долги, мы будем их выплачивать и делаем это сейчас. Но три года назад мы не знали, что делать.

Тогда я решила написать письмо с просьбой о помощи главам района, региона, страны. Мы получили кучу ответов, в которых — ничего.

Мы никогда не просили материальной помощи. И в этих письмах я просила одного — помочь мужу с устройством на работу. Не сработало. И в этот момент мы поняли, что на государство не нужно надеяться.

В сложной жизненной ситуации многодетной семье помогут только близкие.

Эта ситуация стала лакмусовой бумажкой для всех. Мы поняли, кто есть кто. Это без обид и претензий. Просто факт. Я вот о чём думаю: в подобной ситуации может оказаться кто угодно. На государственном уровне нужно продумать механизмы поддержки семьи в сложной жизненной ситуации. Когда у нас была возможность, мы сами постоянно оказывали благотворительную помощь. Думали, что это нормально, а на деле оказалось, что не всегда и не для всех. Ещё приходилось слышать о том, что Истомина нарожала детей, а теперь просит денег.

Тут ещё на фоне всех долговых обязательств в самый сложный момент пришли судебные приставы. В дом я их не пустила: не готова отдать то, на что работала годами. Пришлось оформить встречный иск и в суде говорить о том, что в любой ситуации нужно оставаться людьми, даже если ты при погонах. Отношение к нам после этого изменилось. Я дружелюбно продолжаю с ними общаться. Выплачиваем долги. Верим, что когда-то будет и последний платёж. Благодаря друзьям мы выжили в тот период, и благодаря им же Андрей трудоустроился. Сейчас работает на севере России вахтовым методом. Уезжает от семьи на месяц, а то и больше. С животными помогает управлять Дима. В этом вопросе я ему доверяю, он хороший помощник. Да все дети помогают.

### Пропала собака!

Люба просматривает сообщения группы «Ковчег» «ВКонтакте»: — Ну вот, видите, снова нужно пристроить щенков.

— А что за история с «Ковчегом»?

— Когда дома всё более-менее наладилось, а Вова подрос, у меня появилось свободное время. Внимательно наблюдала, как несколько человек в нашем посёлке мечтают создать приют для бездомных животных. Полгода прошло, а дальше разговоры дело не двигалось. Предложила им встретиться. Год назад собрались у нас во дво-

ре, в беседке. Решили, что со всеми этими бездомными собаками и котами нужно что-то делать. Много потеряшек нашли, кого-то пристроили, вернули хозяевам. Бездомных стерилизуем, обрабатываем, берём на передержку к себе в хозяйства и тоже пристраиваем. Я — дочь охотника, не могу смотреть на то, что происходит.

Проблема с бездомными животными есть, но как её решать, а их просто отстреливают, — так быть не должно. Лучше бы эти деньги пустить на стерилизацию.

Мы предлагали сделать реабилитационный центр для животных в одной из деревень района, но договориться с местной администрацией не смогли. Была идея сделать такой центр при молитвенном доме в этой деревне, но поддержки не получили.

Тем не менее дело не бросаем, что можем — делаем. У себя во дворе. Сейчас нас пять активистов.

— Нужно же кормить всех, услуги ветеринаров не дешёвые. Как справляетесь?

— Весной прошлого года организовали благотворительный концерт в местном РДК. Собрали 15 000 рублей. У нас есть частные жертвования. Но, конечно, не хватает. Выкручиваемся. И за каждую покупку или услугу можем отчитаться. У нас педантичный бухгалтер — единственный мужчина в коллективе. Кто может — помогает. Радостно, например, от того, что птиц многие привозят уже обследованными, бывает, что им уже оказана помощь. Вот, к примеру, птенцов цапли серой возили на приём, так люди, которые их нам привезли, сами оплатили и рентген, и другие услуги. Но на бензин тратимся. Просто потому, что нужно.

— Зачем нужно? Кому? Вы бы могли ничего этого не делать.

— Да мы всегда животных любили. Это затачивает. И потом, ты уже взял на себя ответственность. Какая есть причина, чтобы её снять с себя? Это не вопрос к обсуждению. Всё само собой.

### Мы ещё болото покажем!

— Здесь недалеко, у автомобильной трассы, есть болото. Там живёт утка с утятами и ондатра, мы покажем, — говорит Люба, и мы идём по улице под двойной радугой. Хороший знак.

Гудят по асфальту большегрузные машины, а совсем рядом, в камышах, плавают утята. И ондатра — не выдумка. Вот она поплыла по своим делам.

— Здесь по утрам так поют птицы! — восклицает Люба в то время, как Денис и Анжелика рассматривают живность в пруду. — Здесь же по весне мы нашли однажды «живой пакет», он мяукал. Какой-то «добрый человек» завязал котят новорождённых и выбросил, а они на водорослях не тонут. Андрей закатал штаны, зашёл в болотце и достал этот пакет. Когда котят подросли, мы всем нашли хозяев.

**Ольга КОЖЕЯКИНА**

Удмуртия, пос. Ува  
<https://www.pravmir.ru>



## Что нужно учесть при переезде на природу

Расскажу о том, что, по моему мнению, нужно учесть при переезде на природу (не буду называть это переездом в деревню, так как формулировка слишком узкая и не передаёт сути действия). Это может быть и хутор, как у нас, и поселение, и община — каждый выбирает по собственному предпочтению.

Прежде всего нужно получить необходимую информацию о деревенском быте, взаимоотношениях с местными жителями, выращивании овощей и рецептах заготовок. Для этого подойдёт общение с теми, кто уже переехал. Не стесняйтесь расспрашивать, как они ведут хозяйство, как наладили общение с местными, как хранят продукты и откуда получают доход. Ну и интернет вам в помощь.

Очень хорошо сначала попробовать пожить летом в деревне — просто снять для этого домик или погостить у деревенских друзей. Главное — почувствовать обстановку и проверить свои силы.

Следующий этап — выбор дома. Лучше действовать через знакомых или группу единомышленников. Если выбирать не курортно-престижные места, а обычную российскую глубинку, то дома там достаточно дешёвы: примерно 150–350 тысяч рублей, а в заброшенных и полузаброшенных деревнях и того меньше. Очень многие наши знакомые без проблем купили дома на материнский капитал.

Одиноким мамам с детьми я бы посоветовала переезжать, совместно объединившись в две-три семьи, купить домики по соседству (можно такие найти) — вот вам и взаимоподдержка, и взаимовыручка. Пока одна мамочка едет за продуктами, другая сидит с общими детьми. И по хозяйству так удобнее управляться.

Для передвижения в райцентры и по окрестностям хорошо бы иметь велосипед. Быстро, удобно и независимо от общественного транспорта.

По поводу денежных накоплений и текущих расходов. Тут, ко-

нечно, каждый определяет сам, исходя из потребностей. Если ничего лишнего не покупать, то в общем-то земля, лес и сад обеспечат всем необходимым. Конечно, деньги нужны на основные продукты и текущие расходы, но не много. Мы как-то ради эксперимента прожили целый месяц на 200 рублей, правда, это было в конце лета, всё своё с огорода было.

По поводу дохода. Если вы в городе обеспечиваете себя за счёт своего мастерства-рукоделия, творчества, изготовления чего-то интересного или оригинального, то переезд никак не скажется на вашей деятельности. Не важно, где этим заниматься — в городе или в своём доме на природе. На природе ещё и лучше — таланты раскрываются, и творить хочется... А если доход всё же от обычной работы с зарплатой, то придётся понять, что нужно будет обходиться без этого и искать другие пути. Кому-то помогает сдача квартиры. В любом случае выжить на природе гораздо проще и легче, чем в городе, и отсутствие денег пусть вас не останавливает.

Ещё, переезжая на природу, нужно понимать, что придётся трудиться: носить воду, топить печь, сажать огород. Но, мне кажется, эти занятия даже приятны, потому что всегда виден результат.

И последний совет: переезжать нужно весной, лучше всего в апреле, чтобы успеть посадить огород и за тёплый сезон подготовиться к первой зимовке, заготовить дров и овощей.

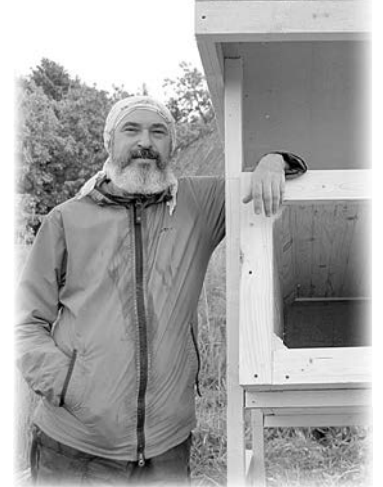
Наш переезд на лесной хутор произошёл семь лет назад. Переезжали мы без всяких финансовых накоплений и длительной подготовки. С тех пор мы счастливы живём на природе и ни о чём не жалеем. Чего и вам желаем достичь в скором будущем!

**Семья БУТОВЫХ**

из лесного поместья  
«Территория Свободы»

Псковская область,  
Бежаницкий район

<https://vk.com/seljoniyagrebok>





# Новая жизнь чемпиона России по бодибилдингу



Татьяна угощает чаем, с которым был связан её бизнес. Будущая жена Дубкова какое-то время поработала в Москве, потом вернулась в Минск, но сильно захотела на природу. Нашла домик

Повод создавали и федерационные дела. Дубков признаётся, что полез со своим мировоззрением в социум, а когда в системе начинают ковыряться, ей это не сильно нравится.

— Я, например, задался вопросом: почему мы все нарушаем устав, который сами же приняли? Основная цель сводилась к «продвижению верности идее укрепления здоровья», надлежащему питанию и контролю веса. А когда ты подводишь себя к соревнованиям на метане, это уже немного другая история. Это не равно здоровье.

Дубков говорит, что не был против. Понимал, что борьба — это трата времени. Он был за выполнение устава.

— Ещё я задавался вопросом зрителей. Им вряд ли сильно нравятся гипертрофированные качки. И когда возникли категории классического и пляжного бодибилдинга, стало понятно, что хоть отчасти я был прав.

Новая жизнь уместилась в не самый большой джип. Да и той новой жизни было всего чуть: милый щенок маламута да пара сумок с одеждой. Кирилл Дубков оставлял в Минске бизнес по продаже тренажёров, работу спортивным функционером и свой статус легенды бодибилдинга, обеспеченный победой в последнем чемпионате СССР. Правда, жизнь на хуторе не дала потерять форму: работа по дереву, помощь соседям и огромные собаки, по своей природе требующие постоянной нагрузки.

## Баку, подвал

На чёрной майке Дубкова — что-то про Баку и 2010 год. Если присмотреться, оказывается, это мерч с чемпионата мира по бодибилдингу среди любителей. Кирилл тогда не носил бороду и заведовал всем белорусским культуризмом.

В советское время этот вид спорта был полулегальным и первое время даже звался по-другому — атлетической гимнастикой.

Дубков жил в минских пятиэтажках на Славинского. К каждой квартире прилагался подвал, который был на удивление большим. Благодаря отцу там обитали гири и штанги.

Парень бессистемно пользовался ими, а потом получил на день рождения фотоаппарат ФЭД-5 (сокращённо от Феликс Эдмундович Дзержинский). Сделанные из чистого самолюбования на автозаводе кадры дали понять, что какая-то фактура есть. Весь восьмой и девятый класс Дубков с друзьями тягал веса. Сочинил для этого дела самопальный лежак, приспособил эспандеры, а потом пошёл в армию.

## УАЗ, противовес

С утра Дубков помогал другу. Говорит об этом, выгружая мобильный станок из кузова УАЗика. Для таких подходов нужна прокачанная спина. Поработав, вернулся домой. Его встречает жена Татьяна.

Часть своей хуторской жизни бывший культурист посвящает работе с деревом. Это позволяет сохранять приличную для 50 лет форму.

В принципе, у Кирилла всё было хорошо с руками с самого детства. Тут и сделанная в подвале родительского дома скамья, и собранная чуть ли не полностью качалка в армии. Командир сказал: «Дубков, делай, что хочешь!» Дубков захотел сварить лестницу, натянуть противовесы, натянуть в помещение штанги и гантели. Все 40 человек, которые служили во взводе, ходили качаться.

После армии парень занялся культуризмом профессионально. В итоге стал чемпионом СССР. Так уж вышло, что последним. Чемпионат проходил осенью. Союза не стало зимой.

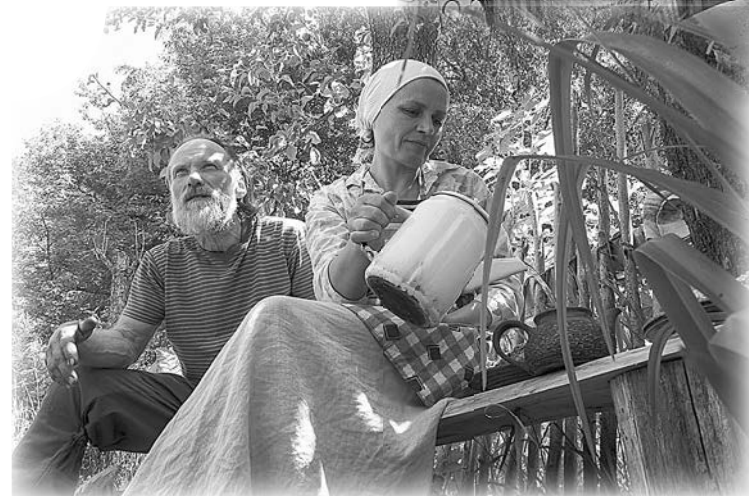
## Творог, метандростенолон

К чемпионату Дубков готовился не только в зале, но и в очереди

дях за курицей и творогом. Потом по совету опытных атлетов стал еженедельно капать внутривенно специальную аминокислоту. Знакомая работала в гемодиализе, помогла.

В 1992-м Дубков стал понимать, что на международных соревнованиях все кругом какие-то огромные. Сам же не мог набрать больше 95 кг, что при его росте было мало. Требовалось прибавлять по 4–5 кг мышц в год, а получалось только по 2.

На чемпионате Союза Дубков честно сдал допинг-тест, а уже потом по разу попробовал метан-



дростенолон и «Ретаболил». Результат был, появилась синтетическая радость, но вместе с ней и ощущение, что происходит что-то не то. В итоге соревновательная карьера Кирилла продлилась с 1989-го по 1992-й.

## Ася, 2,5 тонны

Теперь аминокислоту Дубков получает из зелени. Вокруг дома её в достатке. Козье молоко и яйца можно взять у соседки за рекой. Хлеб печёт жена. В саду плодоносят деревья. Мясо в этой семье едят только собаки — маламуты Ася и Умка, которые, услышав хозяина, подают мощный голос.

Пёс Умка переезжал из города вместе с хозяином семь лет назад. Опытный физкультурник брал себе помощника, который реально способен работать. Теперь на маламуте можно возить дрова или бидоны с родниковой водой. Для этих дел есть грузовая упряжка и специальные сани. Аляскинские маламуты — сильные создания. Их тягловые усилия — от 500 кг до 2,5 т в зависимости от поверхно-



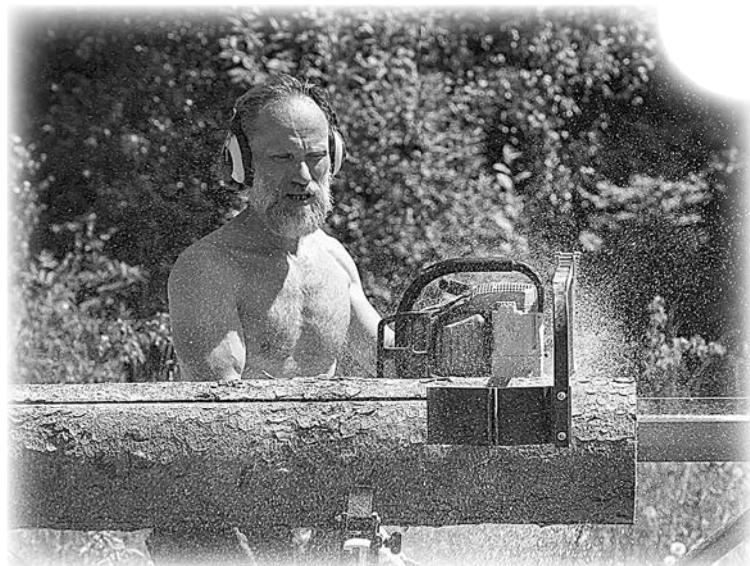
сти, на которой стоит груз.

В какой-то момент у хозяина возникло чувство, что псу скучно. Так появилась Ася, которая в прошлом году родила девять щенков. Дубков стал заводчиком поповеле. Его супруга стала продвигать уродившихся щенков всеми силами. В итоге в феврале по новому адресу уехал последний. Девочка уже была размером с маму.

## Цивилизация, пограничник

Раньше у Дубкова был другой бизнес. В 1993-м в Минске появился парень из Днепропетровска с полной фурой, гружённой домашними тренажёрными комплексами «Универсал». Он ходил по городу и не знал, кому пристроить свой товар. Потом сообразил, что надо обратиться к профильным ребятам.

Дубков в то время уже работал в Федерации бодибилдинга и согласился помочь потерявшему гостю из Украины. Позже партнёры перешли на профессиональные станки. Так началось дело по оборудованию тренажёрных залов.



на границе с Литвой. Полмесяца проводила в столице, занимаясь делами, полмесяца — в деревне. Два раза в неделю автолавка, раз в месяц пограничник. Тихая жизнь наедине с собой в ещё большей, чем здешняя, глуши.

Цивилизация то и дело обозначается. Порой шумят колхозные машины, которые работают на полях невдалеке, по трассе проносятся легковушки.

## За выполнение устава

Если у Татьяны был обеспеченный бабушкин сельский дом, то у Кирилла — совсем нет. Разве что дача, которая не считается. Последний чемпион СССР жил себе в городе-герое, но потом затужил. Ток эмоций и чувств, которые дают радость бытия, прекратился. Кирилл задумался о переменах.

## Сурик, шуба

В бытность спортсменом Дубков использовал сурик для выхода на сцену. Его смешивали с маслом (лучше детским, но чаще всеобщим подсолнечным), подогрели и доводили до нужного кирпичного цвета. Говорят, когда советские культуристы приехали на матчевую встречу с США в 1991-м, даже темнокожие американцы просили попользоваться самопальным гримом.

Сурик помог Дубкову и в хуторской жизни. С его использованием была сварена краска, которая придала цвет шубе дома. Ржаная мука, вода, соль, железный купорос — сурик дал красный оттенок.

По словам соседки, этот дом появился на хуторе только в семидесятых, хотя по документам он пятидесятилетиями постройкой. Ви-





димо, стоял где-то ближе к Польше. Помещение на сотню «квадратов» с 13 окнами и высокими потолками.

Смотрины были в мае. Дубков сел на крыльце с западной стороны дома, услышал шелест листвы и уже тогда решил: «Всё, я здесь остаюсь».

За месяц были оформлены документы. Дубков, будучи в тот момент разведённым, оставил минскую недвижимость семье бывшей жены. Новая жизнь поместилась в салон компактного джипа — пару сумок с вещами и потешный щенок аляскинского маламута.

### Шея, чайная культура

Ещё какое-то время Кирилл руководил белорусским бодибилдингом, живя в деревне. Но вокруг складывалось мнение, что Дубков уже дауншифтер. Типа отрастил бороду и уехал на хутор. Хотя на самом деле борода появилась позже.

В итоге федерационные дела закончились. Место Дубкова занял друг детства, с которым они с 7 лет и до окончания школы сидели за одной партой. Началась сельская жизнь, которую вообще не поняли родители. Отец гордился своим солидным сыном и его достижениями. Деревня в этот образ совсем не вписывалась. Мама же прочно ассоциировала её с грязью и ничем больше.

— Кирилл мечтал о том, чтобы встретить женщину, которая сможет разделить его новый образ жизни, — говорит Татьяна. — Друзья говорили: «Где ты найдёшь такую дуру, которая согласится копаться в грядках?» Но в какой-то момент такая «дура» появилась.

Подруга устроила что-то вроде сватовства. Она жила неподалёку и рассказывала Татьяне про какого-то одинокого бодибилдера. Та представляла себе перекачанную шею и грудь мышц и не представляла, каким боком это относится к её жизни с чайной культурой.

Кадр получился киношным. Татьяна увидела, как мужчина с прокачанным торсом косит траву. Человек совершенно нормального

вида. Когда узнала, что это тот самый бодибилдер, сильно удивилась.

### Блины, Армагеддон

До знакомства с Татьяной Дубков провёл полгода наедине с псом. Их союз разбавлялся максимум редким общением с односельчанами.

Наступило время, когда исчезает синтетика. Однажды Кирилл проснулся и подумал, что неплохо бы поесть блинов. Правда, для них нужна сковорода, которой не было. Пошёл к соседям. «Выбирай, какая нравится. Хочешь — принеси назад, не хочешь — оставь себе».

Первое время вместо стёкол в окнах виднелись доски. Дубков дотошно записывал «косяки» по дому в ежедневник. После дебютного осеннего урагана проснулся от переизбытка воды в помещении. Она капала с крыши и текла ручьём из-под прохудившейся рамы. В щели задувал ветер. Кирилл подумал, что дом вот-вот развалится и примерно так выглядит Армагеддон.

В итоге привёл в порядок всю крышу, закрыл щели, починил печь и сделал долгожданную запись в дневнике: «Сегодня в доме тепло».

Местные долго присматривались к новичку. Впоследствии Кирилл узнал от жителя деревни, что он полковник КГБ в отставке. «И дорога у вас к дому вымощена красным кирпичом!» — горячо добавил односельчанин. Дубков в ответ улыбнулся: «Понятно, ну так ты заходи, поговорим».

### Фриланс, нарты

На руках хозяйина дома собачка Николь. Она здешняя слабость и немощность, учит Кирилла и Татьяну терпению. Такую, конечно, в нарты не запряжешь.

Это работа для маламутов, которым жизненно важна физическая нагрузка. Периодически Дубков даёт им возможность потягаться за собой велосипед.

Посмотреть на забег выходит любопытный сосед. Здешнее население делится на местных и нет. В радиусе 15 км живут примерно 10 семей, которые оставили город.

— Некоторым это кажется сектантством, — рассуждает Татьяна. — Но я отношусь к такому с юмором. Каждый волен выбирать. Да, не всем нравится, как мы живём. Но я психолог по образованию, у меня есть понимание и объяснение многих этих реакций, даже негативных. Единственное, нет стопроцентной уверенности, что они меня не зацепят.

Хозяйка говорит, что оказалась здесь, потому что вышла замуж за Кирилла, а Кирилл оказался здесь по воле случая.

— Не обязательно разделять наш образ жизни. Просто стоит учесть, что бывает и так. Тем более, мы живём в современном мире, который восхищает своими широтой и разнообразием. Можно жить в деревне и пользоваться интернетом, принимать друзей из других стран, пристраивать щенков, выполнять работу на фрилансе. Это вдохновляет.

### Эклектичный, Норвегия

Маламуты прибегают в вольер. Прошлогодних щенков продавали не очень дорого — за 500–1000 рублей. География разездов включила в себя Санкт-Петербург, а также города Беларуси и Норвегии.

Это дало семье дополнительный доход. А вообще он у Дубковых эклектичный: помочь друзьям сделать дом, заняться ремесленничеством, заработать на изделиях из дерева.

— Жизнь в деревне, если особо не выезжать в город, стоит гораздо дешевле, чем можно себе представить. Когда еду в Минск, удивляюсь, сколько появляется неожиданных расходов, — говорит Татьяна.

Кирилл, в свою очередь, отмечает, что пусть и не устаёт в Минске, но быстро начинает скучать по дому и старается расправиться с делами как можно оперативнее.

Иногда последний чемпион СССР по бодибилдингу может упасть на землю и выполнить подход отжиманий. В доме есть один тренажёр и одна гири, которыми, правда, никто не пользуется.

Сельская жизнь даёт достаточно для сохранения формы нагрузку.

— Современная мода на ЗОЖ? Знаете, человек создан, чтобы расти. Чтобы прожить жизнь и не было обидно. Чтобы ставить перед собой только заветные цели. Ломбарди, кажется, сказал. Когда ты сделал ради заветной цели всё, лежишь на поле сражения без сил, но как победитель. И это чувство надо находить в своих действиях. Но когда ты делаешь одно и то же, а такое чувство не приходит, надо начинать искать что-то новое. Потому что все новые тренды — это продукт человеческих потребностей. И это хорошо.

**Никита МЕЛКОЗЕРОВ**

Фото: Александр Ружечка  
<https://people.onliner.by>



## «Живая» беседка

Хочу поделиться хорошей идеей беседки. Четыре года назад увидела в интернете такие виды интересных беседок, выполненных из дерева. Захотела попробовать, и вот что вышло.

Весной посадила прутья плакучей ивы примерно с палец толщиной. На четвёртый год получилась вот такая беседка. Причём её свод очень прочный и плотный, запросто выдержал парней, залезавших наверх и скреплявших ветки. Скрепляли ветки пластиковыми хомутами для электрики.

Пользуйтесь идеей! Таким образом можно ещё заборы делать.

**Юлия КОЛМОГорова**



## Закаты, карасики, мальки и самовар...

У деда в саду была бочка. Из неё надлежало огурцы поливать и всякие там томаты.

В бочке комариные личинки — червячки такие. Подходишь, а они быстро-быстро извиваются и на дно плывут. Р-р-раз — и вода чистая. Исчезли мигом, как и не было.

Я всяко подходила: и на цыпочках, и пригнувшись, и рывком. Эти малючки только тень над водой видят — и сразу на дно. А мне так хотелось их вблизи рассмотреть!

Грязной морковкой в воде побаландаю, о платёж обтереть и хрустнуть. Первый укус горьковатый, а вот ближе к середине самая сладкая сладость морковкина. В бочке с комариными мальками баланда не льзья. Деда сказал, там глисты, и бычий цепень, и пивяки кусачие.

А через улицу пруд с карасиками. Дед завтра сделает нам с братом удочки из ивового прута. Будем сидеть на берегу и по очереди таскать карасиков из воды. Шёпотом разговаривать с водомерками. Хрустеть морковкой припратанной. Бояться пиваю — вдруг выпрыгнут из воды. Смотреть, как солнце закатывается за огороды. Пить в сумерках чай из пузатого самовара, расплавленного шишками, и смотреть, как ночные бабочки бьются в стекло. Кивать де-

ду, бубнящему, что от шишек, пожалуй, больше жару, чем от щепы. Заснуть, слушая сверчков.

С тех пор прошло больше 30 лет. Я пью кофе из инстаграмного вида чашки. Настраиваю заказчикам таргет (рекламный механизм). Провожу мастермайнд в зуме. Пишу книгу про абьюз (термин обозначает насилие, плохое обращение, оскорбление).

Мой сын любит букашек и мечтает о коне. Обожает рассказы о моём детстве, мальках в бочке и карасиках.

Многие спрашивают: зачем нам в деревню переезжать? Вот что я думаю. В моём детстве не было мастермайндов (сама недавно узнала, что это такое; это группа людей, объединённых чем-то общим) и зума не было (приложение для видеоконференций), но я научилась, смогла, освоила эти вещи. И дети научатся, смогут, освоят. Я помогу.

Но сейчас хочу, чтобы моим малышам детство запомнилось не торговыми центрами и асфальтом. Хочу подарить им закаты, карасиков и мальков. И себе, чего уж там. Себе тоже хочу всё это подарить. И самовар, да, непременно шишками расплавленный. От них жара больше.

**Екатерина,**

многочетная мама  
[https://vk.com/vrednaja\\_tetka](https://vk.com/vrednaja_tetka)





Первое использование конопли человеком зафиксировано более 10 тысяч лет назад. Некоторые исследователи предполагают, что конопля была первым растением, окультуренным человеком более 12 тысяч лет назад.

От Китая до Африки конопля была неотъемлемой частью жизни во многих культурах. Декларация независимости США была подписана на конопляной бумаге.

Ниже представлен список всего 25 вещей (из примерно 25 тысяч вещей!), которые можно сделать из конопли.

#### 1. Топливо.

Знаете ли вы, что конопля может изменить мир? Конопля является наиболее экономичным и экологически чистым сырьём для топлива. В зависимости от обработки из конопли можно производить два разных вида топлива — биодизельное конопляное топливо и конопляный этанол/метанол. Стоит оно в разы дешевле топлива из нефти и, по сведениям из непроверенных источников, при сгорании пахнет попкорном!

#### 2. Чернила.

Конопляное масло можно использовать в качестве базы для нетоксичных красок. По сравнению с более популярными материалами, такими как соя, конопляные чернила требуют минимальной обработки и сохнут быстрее.

#### 3. Мульча.

Мульча часто используется в качестве покровного материала в сельском хозяйстве. Конопляная мульча улучшает почву вокруг растений, обеспечивая высокую теплоизоляцию и защиту от высоких и холодных температур. Кроме того, мульча из конопли защищает почву от сорняков.

#### 4. Ковёр.

Традиционный ковролин является причиной загрязнения воздуха в помещении. Синтетические материалы, используемые для создания волокон, не состоят только из токсичных химикатов, но являются ловушкой для аллергенов, мусора и других загрязняющих веществ. Конопляный ковёр действительно уменьшает загрязнение воздуха внутри помещений. Кроме того, ковёр, сделанный из экологически чистых материалов, 100% биоразлагаемый.

#### 5. ДВП.

Знаете ли вы, что прессованные волокна конопли представляют альтернативу традиционным теплоизоляционным материалам? На самом деле ДВП из конопли — это не только экологично, но ещё и легче, прочнее и более устойчиво к влаге.

#### 6. Батареи.

Батареи из конопли могут быть сделаны в 1/1000 от стоимости наших нынешних энергетических систем. Они также могут превзойти нынешние технологии хранения энергии. Замена опасных на экологически чистые блоки батарей из конопли может помочь исцелить нашу планету.

#### 7. Макияж.

Конопляное масло с высоким содержанием витаминов А, С и Е также богато аминокислотами, незаменимыми жирными кислотами и антиоксидантами. Этот уникальный состав питательных веществ обеспечивает целый ряд преимуществ для нашей кожи. На самом деле конопляное масло может уменьшить морщины, замедлить старение, а также очистить поры. Это далеко не весь перечень полезных свойств конопли, которые находят своё применение в косметике.

#### 8. Изделия из пластика.

Слышали ли вы, что пластик



# 25 вещей, которые можно сделать из конопли

из конопли считается в пять раз жёстче и в 2,5 раза прочнее, чем полипропилен (PP)? Или что конопляный пластик не представляет угрозы здоровью и безопасности, как другие синтетические материалы, такие, например, как стекловолокно? Благодаря тому, что существует много сортов конопли, можно сделать множество различных видов пластика из конопли: от устойчивого до 100% биоразлагаемого.

#### 9. Масло.

Масло из семян конопли обладает насыщенным ореховым вкусом. Высокое содержание клетчатки, белка и магния в нём делает его жизнеспособным вариантом для любой диеты.

#### 10. Лак для ногтей.

Лак для ногтей, в котором используется конопляное масло, помогает укрепить и восстановить ногти. Природные лечебные свойства конопляного масла (содержит витамин Е, жирные кислоты и белок) — это ключ к здоровым ногтям.

#### 11. Джинсы.

Представьте себе джинсы, которые были бы настолько прочными, что вы могли бы носить их в

течение многих лет. На самом деле эти джинсы не только становились бы удобнее при каждой стирке, они также были бы водостойкие и не впитывали бы запахи. Да здравствуют конопляные джинсы!

#### 12. Доски для сёрфинга.

Конопляные волокна являются прочными, устойчивы к солёной воде и ультрафиолетовому излучению, что делает их идеальным материалом для морского снаряжения. При использовании с другими натуральными материалами конопляные доски для сёрфинга — 100% биопроизводные.

#### 13. Молоко.

Семена конопли замачивают в воде и перемалывают — получается конопляное молоко. Конопляное молоко является освежающим и вкусным лакомством с кремовой текстурой. Один стакан молока из конопли снабжает организм витаминами А, Е, В12, D, фолиевой кислотой, железом и многими другим. Существуют различные сорта: несладкое, ванильное и даже шоколадное молоко.

#### 14. Строительство.

Костробетон (смесь известки, глины, конопли и воды) превосходит бетон по устойчивости и сто-

имости, в то же время обеспечивает лучшую изоляцию и снижает затраты на строительство, поскольку он сделан из отходов коноплеперерабатывающего производства.

#### 15. Бумага.

Знаете ли вы, что до 1883 года 75–90% всей бумаги в мире было сделано из конопляного волокна? Коноплю использовали для большинства бумажной продукции. Учитывая, что только 30% дерева имеет клетчатку, а остальные 70% должны быть удалены для того, чтобы произвести бумагу, конопля — это лучший вариант сырья для бумаги.

#### 16. Памперсы.

Американцы подсчитали, что в год они выбрасывают 18 миллиардов одноразовых подгузников. Прочные, не такие громоздкие, подгузники из конопли являются лучшей альтернативой. Абсорбирующие, дышащие и антимикробные свойства конопляного волокна обеспечивают комфортную посадку, а также являются экологически чистыми.

#### 17. Мука.

Хотя конопляная мука слишком плотная, чтобы быть исполь-

зованной в качестве муки хлебопекарной сама по себе, при использовании в сочетании с другими видами муки (рекомендуемое соотношение — один к четырём) снабжает организм питательными веществами. Конопляная мука производится из семян конопли, то есть это концентрат питательных веществ, таких как волокна и незаменимые жирные кислоты Омега. Конопляную муку можно употреблять лицам с непереносимостью глютена.

#### 18. Сумки.

Конопля является одним из самых прочных волокон в мире. Это означает, что конопляные сумки сделаны на совесть. И не только потому, что конопля прочнее, чем хлопок, но и потому, что это лучше для Земли. Выращивание хлопка оказывает негативное влияние на окружающую среду.

#### 19. Корма для животных.

Корм из конопли обеспечивает скот всеми необходимыми белками для максимального здоровья, потому что конопля содержит легкоусвояемые глобулярные белки (альбумин и др.), в то время как кукурузу (которая, как правило, идёт для корма) корова не может переварить без использования антибиотиков.

#### 20. Холст.

Знаете ли вы, что парусный флот веками оснащался парусами из конопли или что первые американские поселенцы покрывали свои повозки с помощью полотна из конопли? Конопля является одним из самых прочных и долговечных материалов, которые мы имеем в нашем распоряжении.

#### 21. Краска, лак.

Масло семян конопли является отличным вариантом для покраски пористых поверхностей, таких как сырая древесина. Быстро впитываясь в поверхность, конопляное масло создаёт прочное покрытие. Оно также быстро сохнет, что делает его идеальным для лакокрасочных материалов.

#### 22. Шампунь.

Многие современные шампуни смывают гидролипидную оболочку с кожи, что приводит к сухости и раздражению. Конопляное масло с высоким содержанием Омега-3 и Омега-6 жирных кислот является эффективным для питания волос. Кроме того, конопляное масло богато витамином Е, который предотвращает потерю волос, стимулируя капилляры для улучшения кровотока.

#### 23. Тофу.

Любите тофу, но избегаете сои? Конопляный тофу может быть ответом. Используя ту же технику обработки, как при приготвлении обычного тофу, в конопляном тофу просто заменяют сою на семена конопли. Хотя у конопляного тофу не совсем такая же текстура, как у обычного тофу, зато невероятно питательный состав.

#### 24. Кроссовки.

Прочное конопляное волокно является идеальным материалом для кроссовок. Лёгкие и дышащие кроссовки из конопли удобны даже при повышении температуры.

#### 25. Шоколад.

Семена конопли могут быть включены в состав шоколада. Один перекус шоколадкой с конопляными семечками — это вкусно, питательно и полезно.

Промышленная конопля имеет силу изменить нашу планету. С удивительным потенциалом для преобразования экономики и, что более важно, для окружающей среды конопля является ключом к здоровому будущему.



# В Нижегородской области собирают урожай полезного каннабиса



сказал нам Максим. — Те, кто знает, подошли, попробовали. Достаточно минуты, чтобы понять её «безпотовность» в этом плане. В составе конопли есть вещества, каннабиноиды, отвечающие за абсолютно разные вещи. Учёные выяснили, что есть каннабиноид под названием тетрагидроканнабинол (ТГК), именно он влияет на психику. В технической конопле его менее 0,1%, есть сорта с нулевым содержанием ТГК, тогда как в марихуане его уровень достигает до 20%.



Эта палатка была сделана в СССР из конопли. По словам Максима, она гораздо лучше современных палаток

Техническая конопля обладает рядом преимуществ. В ней самый богатый источник протеина. Конопля хорошо защищает от ультрафиолета, а также обладает свойством антисептика. Летом в одежде из конопли прохладно, а зимой тепло. Сравнение с другими материалами — лён крепче хлопка, а конопля крепче льна. Она долговечнее. Хлопок — это вредное производство, а конопля — нет, поскольку она экологически безопасна. К тому же выход конопли с гектара больше, чем с хлопка. Из конопли можно делать бумагу — она не будет желтеть и будет прочнее.

Огромным участком технической конопли в нашей области заведует один из учредителей и руководитель проекта «Нижегородские волокна конопли» Максим Уваров. Он всю жизнь занимался здравоохранением, но с середины 2017 года ушёл в коноплеводство.

— Есть люди, без которых этого проекта не существовало бы, благодаря им я стал заниматься коноплей. Это мой друг Юрий Белов, который является генеральным директором АФГ «Националь», главным агроном этой компании Галина Старикова (благодаря её идеям у нас иностранный агроном и технологии) и Дмитрий Аржанов (основной инвестор моего проекта), — отметил Максим. — Дмитрий настоял, что не надо бояться конопли, это интересно. Они мне постоянно помогают.

По словам Максима, всё началось в конце мая 2017 года. Тогда он прочитал книги, связанные с коноплей, которые ему посоветовал друг. Через некоторое время он отправился в Германию, там проводилась конференция по конопле, самая крупная в мире. В качестве специалиста ему порекомендовали Франсуа Десанлиса — лучшего агронома во Франции. Максиму с ним повезло, по возрасту француз как раз выходил на пенсию, дети взрослые, не женат. Спустя несколько месяцев Франсуа переехал в Россию и сразу обзавёлся здесь «Нивой»!

— Набрал команду и разобрался с технологиями, — продолжил Максим Уваров. — Мы взяли самое лучшее. Я остановился на Франции, потому что только в этой стране не было запрета на коноплю. Китай нереально серьёзно подошёл к этой теме. В мире выращивается всего 150 тысяч гектаров конопли, больше трети в Китае, хотя они занялись этим всего несколько лет назад. Рынок конопли в России начал восстанавливаться около восьми лет назад, когда стали вводить сорта. Разрешается использовать только те семена, которые входят в государственный реестр селекционных достижений.

Максим Уваров объяснил, почему домом для технической конопли стал именно наш регион.



— Мне нужно было понять, какая стратегия в Нижегородской области, поскольку из конопли можно делать тысячу разных продуктов, а нужно сконцентрироваться на чём-то одном, — отметил он. — В этом её преимущество и её недостаток. Нижегородская область подошла не только по климату, тут много ветра и росы, поэтому биологический процесс мацерации проходит отлично, но и из-за того, что у моего партнёра Дмитрия здесь свой бизнес и есть свободная земля. Он соучредитель Сергачского сахарного завода. Читая литературу, отметил, что при чередовании посевов сахарной свёклы и конопли экономическая эффективность первой увеличивается на 40%, это колос-

До 1961 года коноплю активно выращивали по всему миру, а лидером был СССР. Именно в тот год в ООН техническую коноплю приравнивали к марихуане и запретили весь *cannabis*. Хрущёв ратифицировал эту конвенцию в 1963 году, конопля стала вне закона. Её пытались заменить льном, но тщетно. Ещё со времён Петра I наша страна наладила рынок пеньки (волокно конопли) и была лидером по экспорту. Пенькозаводы были по всей стране. Из конопли шили одежду и обувь, делали еду, использовали в быту. Самые крупные отечественные переработчики конопли на данный момент — компания «Коноплекс» в Пензе, в Мордовии «Мордовский пенькозавод» и агрофирма «Южная» в Курской области.

В планах Максима — строительство завода по переработке конопли. Минимальная планируемая мощность — 2,5 тонны тресты в час, возможно расширение производства до 5 тонн в час.

— Я буду получать волокно, в котором костры (древесины) не

больше 3%, сейчас таких заводов нет, — отметил предприниматель. — Затем с помощью отечественных технологий доведу эту пеньку до того состояния, когда в ней почти не будет костры, меньше 1%.

Полученное волокно уже можно будет использовать в производстве ткани. В планах Уварова ещё и выпуск тканых (одежда) и нетканых материалов (матрацы, брезенты, бронь).

На 1,5 тысяче гектаров техни-

Костра — одревесневшие части стеблей (древесина) конопли. В жице конопли находится волокно — пенька. Мацерация — это процесс отделения волокна от костры.

сально. Конопля вообще хорошо уживается со многими культурами.

Сейчас участок расположен приблизительно в 50 км от Сергача, он находится в глубинке, поэтому просто так туда не добраться. Однако местные жители и многие, услышав слово «конопля», проникли на поле. Это несложно, поскольку никакого ограждения нет, как и охраны.

— Те, кто не знает, что это такое, начинают собирать и лишь потом понимают, что никакого дурманящего эффекта нет, — рас-



ческой конопли в Нижегородской области работает около 20 человек. Максим Уваров рассказал, что ему легче было «выцепить» французца, чем найти на селе водителей комбайнов. По его словам, Нижегородская область — единственный регион в Приволжском округе, где был спад сельхозугодий. Предыдущее руководство области никак не двигало сельское хозяйство, вот специалисты и ушли. С одной стороны, земли дешёвые, а людей нет. Местное население привыкло сидеть без работы, обленилось.

— Согласны только сторожами работать, — заключил бизнесмен.

В июле 2018 года «Нижегородские волокна конопли» получили льготный заём от Фонда развития промышленности при Минпромторге РФ.

Максим без обиняков ответил на вопрос, почему он всё же решил заняться коноплеводством, ведь не только в России, но даже в мире оно не слишком сильно развито.

— Перспективы потрясающие! Это суперрынок, на мой взгляд, — признался предприниматель. — Всё в твоих руках. Это действительно промышленная культура, можно много всего делать в разных областях. Горизонты колоссальные! И, конечно же, привлекла амбициозность проекта. Например, наше Министерство обороны полностью импортозависимое по одежде — хлопок импортный, тем более из Китая или Узбекистана. Зачем брать импортный хлопок, когда есть качественные конопляные ткани у себя?

**Михаил ЕФРЕМОВ**

Фото: Наталья БУРУХИНА

<https://www.nn.ru>

# Первые победы в союзе с природным земледелием

**В** садоводстве я не новичок, под руководством своих родителей освояла просторы картофельных полей, ровность и глубину копания грядки, а также чистоту прополки сорняков и обильный полив в предвкушении большого урожая.

Первые годы при разработке земельного участка урожай радовал всех домочадцев, но с каждым последующим годом снижались наши урожаи. Возник вопрос: «Почему?», но не находили ответа.

Мои родители, замечательные люди, великие труженики, из года в год с раннего утра и до позднего вечера трудились над будущими урожаями и меня приучали к труду.

Время не стоит на месте и возраст прибавляет морщин родителям, каждый сезон в мыслях они думали о будущих посадках, забывая о том, что силы не те, как раньше, в былые времена. Поэтому все мечты моих родителей плавно ложились на мои плечи.

После тяжёлого, изнурительного труда в одно лицо нетрудно представить, как мне хотелось отказать от перекопки земли, постоянной прополки, полива, борьбы с вредителями и многого другого. Настала пора полностью изменить свой стиль работы на земле!

Заглядывая на просторы интернета, интересовалась данной темой, получая информацию о выращивании овощей без перекопки и прополки, с использованием тёплых грядок, умного полива — словом, о природном земледелии. Я подумала: «Наверное, пришла пора жить по-новому!», и природное земледелие «поселилось» у меня в голове.

Постепенно стала применять на своём участке методы природного земледелия, вновь появилось желание познавать, творить, экспериментировать и осуществлять, а самое главное — получать удовольствие от ведения дачного хозяйства, от новых открытий и радоваться своим результатам.

Хочу поделиться своими успехами, переменами в садоводстве, чтобы вам так же захотелось творить и получать удовольствие на своей земле.

Земля, на которой трудились мои родители, достаточно тяжёлая — суглинок. Традиционно много лет каждый сезон перекапывали большие площади под посадки овощей.

Делали высокие грядки, потому что грунтовые воды достаточно близко, мы живём в болотистой местности под Санкт-Петербургом. Да и погода нас не балует: летом часто пасмурно, а то и вовсе дождливо. Чтобы на участке не стояла вода во время дождей, машинами завозили торф, землю, песок, навоз, опилки, но почва от этого не становилась плодородной и рыхлой.

Спустя время школа природного земледелия пришла мне на помощь. Я приобрела необходимые инструменты: плоскорез Фокина, культиватор Стриж и мотыгу. Стала проводить минимальную обработку почвы, которая заключалась в рыхлении земли на глубину всего 5–7 см. Тяжело перестроить себя и окружающих, но



отступать было поздно.

Узнала, что самый оптимальный способ выращивания любых овощей — стационарные грядки. Убедилась, что урожайность овощей в этом случае значительно увеличивается, объём работы сокращается, потому как почва весной и осенью не подвергается перекопке и химической обработке. Вы спросите: как же я сделала стационарные грядки?

Ответ один — на помощь пришли методы природного земледелия. Я установила короба, в них уложила перепревшие доски от старой теплицы, сено, растительность, которая находилась в этот момент на участке, пищевые отходы.

Все слои хорошенько утоптали и закрыли землёй, по возможности прикрыли полиэтиленовой плёнкой или толстым укрывным материалом, а осенью радовалась урожаю лука, кабачков, свёклы.

Но не всё так безоблачно и хорошо. Урожай морковки огорчил — не удалось вырастить качественный корнеплод. Обнаружила ошибки, в новом сезоне буду исправлять, изменю дату посадки семян и продумаю севооборот.

Поздней осенью, когда сезонные работы подходят к концу, или в ранние сроки весеннего пробуждения, когда ещё все в ожидании сезонных работ, возникают желания поэкспериментировать. Смело приступаю к реализации своих идей.

В теплицах сделала тёплые грядки для выращивания качественных теплолюбивых культур. Выкопала траншею, в неё укладывала картон, различные ветки, листву, которую собирала в лесу, сено. Получился слоёный аппетитный пирог из органики и земли, всё пересыпала микробиологической продукцией серии ЭМ — «Сияние-3», закрыла небольшим слоем земли (10 см) и полила водой. Чтобы процесс созревания грядки прошёл удачно и в короткий срок, укрывала тёмным полиэтиленом, оставила на две недели в ожидании высадки рассады. Работайте, бактерии, а я подожду вашего результата!

А в осенний период укрываю грядки сеном и оставляю до весны. После зимовки продолжаю восстанавливать и подкармливать землю органикой. Как только верхний слой почвы на грядке прогреется, проливаю её чуть тёплой водой с

«НВ-101» (10 капель на 10 л) и делаю посев (март–апрель) быстрорастущей культуры — горчицы, редьки масличной — до высадки рассады томатов.

Соседи удивлялись красоте насыщенной зелени ранней весной и любопытствовали, что за культура растёт в столь раннее и холодное время и зачем вообще высаживать горчицу и редьку в теплице, но, получив ответ, недоумевали, в лучшем случае просто удивлённо молчали. За короткое время, до посадки томатов, сидераты не только успели нарастить достаточную зелёную массу, но и своими мощными корнями разрыхлили почву, что благоприятно воздействовало на последующее высаживание рассады.

Перед посадкой томатов гу-



стой зелёный ковёр подрезаю и оставляю на грядке в качестве мульчи. Если заделать срезанную растительную массу в почву, то рассаду можно высадить лишь через две недели, что затянуло бы процесс высаживания. Томаты после высадки стояли как солдатики, они окрепли и подались в рост — вот и пришло время мульчировать толстым слоем.

В качестве мульчи использую всё, что может перегнить: скошенную траву, сено, листья, опилки. Под опилки обязательно насыпаю перепревший компост или другое органическое удобрение, содержащее азот, чтобы растения не страдали от нехватки этого элемента. Земля под мульчированным одеялом рыхлая и влажная, что благоприятно сказывается на растениях, и нет сорняков.

Полив в теплице — не самое

приятные минуты отдыха.

Капельный полив благоприятно сказался на будущем урожае томатов и огурцов. В Ленинградской области в год моего первого опыта природного земледелия погода была очень неблагоприятной, соседи жаловались на постоянные дожди, обилие слизи, болезни и скудный урожай, а в моих теплицах — изобилие огурцов и томатов.

Весь сезон собирала помидоры только красными, зрелыми. Они плодоносили до самых заморозков, и никаких болезней: фитотрофы, вершинной гнили, обошлось без растрескивания плодов. Всё это благодаря капельному поливу, мульчированию, наличию тёплых грядок и моему желанию быть в союзе с природным земледелием.

С моими помощницами мы собирали обильный урожай через каждые два дня и проводили фотосессии, а самое главное — ку-



приятное занятие: тяжело, жарко, долго по времени, — словом, нет желания носиться с лейками и загружать родителей непосильным трудом. Воспользовалась подсказками природного земледелия и решила использовать систему капельного полива. Убедилась в преимуществах такого способа. Самое главное — освободилось время, которого и так катастрофически не хватало, тяжёлый изнурительный труд превратился

шли в удовольствие и радовались своим успехам.

Уверена, что каждый думающий земледелец, наверное, как и я, постепенно придёт к изменению своего сознания и к положительным результатам своего труда на земле.

Желаю всем успехов!

**Светлана Андреева**

г. Кириши, Ленинградская область  
<http://kankurs.plodorodie.ru>





# Советы по летней посадке плодовых растений

**В** летний период очень хорошо проводить посадку плодовых саженцев с закрытой корневой системой. Растения, растущие в контейнерах, абсолютно не чувствуют пересадку и не болеют, так как корневая система при перевалке не повреждается. Как правило, летние посадки отлично приживаются и укореняются до зимы.

Желательно делать это в нежаркую пасмурную погоду. Под саженец подготавливают место: вносят органические удобрения (перегной, компост, «Оргавит») и формируют пологий холмик 1х1м. Сажают растения, не заглубляя корневую шейку (не путать с местом прививки, она значительно выше), чтобы уровень земли при посадке совпадал с уровнем земли в контейнере.

Перед самой посадкой рекомендуем хорошо пролить саженец в контейнере, а ещё лучше замочить на два часа в растворе стимулятора роста и корнеобразования «НВ-101» (2 капли на литр) с добавлением «Микоризы» для саженцев. Оставшимся раствором проливаем растение при посадке.

При посадке однолетних саженцев тщательно осматриваем



место прививки и, если там осталась прививочная лента, обязательно аккуратно её снимаем, чтобы не допустить перетяжек во время роста.

Однолетние саженцы можно начать формировать уже в первый год посадки, не теряя драгоценного времени. Для этого нужно просто прищипнуть верхушечку и вызвать рост боковых побе-

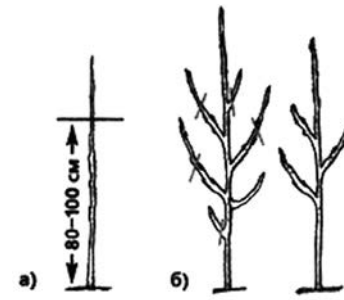


Рис. 1

Обрезка:  
а – однолетней неветвящейся яблони в год посадки;  
б – той же яблони, но уже с боковыми побегами на следующий год

гов — будущих скелетных ветвей.

Если посадить плодовые растения с закрытой корневой системой до начала августа, то до зимы растения обычно хорошо отраста-

ют.

Ещё один совет: не оголяйте штамб молодого деревца! Чем ниже начали формироваться скелетные ветви, тем выше вероятность хорошей зимовки, так как самые уязвимые к морозам места (прививка и штамб) будут находиться под слоем снега и не подвергнутся вымерзанию. Это залог будущих урожаев и здоровья вашего сада!

**Наталья ВАЛЕРЬЕВНА**  
Центр «Плородолие»  
г. Ярославль  
<https://plodorodie76.ru>

# Болезни и вредители, исчезнуть не хотите ли?!

**Л**ето — горячая пора лета вредителей и разгула болезней растений.

Вредители бывают листогрызущие и листо-сосущие, гусеницы, бабочки, клопы, клещи и тля. Порой кажется, что их несметное количество и столько же способов борьбы.

Какие болезни растений вы знаете? Мучнистая роса, фузариоз, гнили, пятнистости, бактериальный ожог. Как они выглядят? Как узнать, чем заболело растение или кто его повреждает?

В природном земледелии принцип борьбы с вредителями и болезнями довольно простой. Самое главное — обрабатывать универсальными биопрепаратами защиты и профилактики, которые действуют именно на саму проблему.

Их можно смешивать между собой для пущей эффективности. Смеси биопрепаратов называют **баковыми**.

## Универсальные баковые смеси

- **Универсальная баковая смесь от всех вредителей № 1**  
На 10 литров воды:  
• 2 столовых ложки Фитоверма;  
• 2 столовых ложки Битоксибациллина;  
• 2 столовых ложки Лепидоцида;
- 10 мл Дачник-концентрат;  
• 10 мл биоприлипателя Липосам, или добавить Зелёное мыло.

- **Универсальная баковая смесь от всех вредителей № 2**  
На 10 литров воды:  
• Дачник-концентрат — 5 мл;

- дёготь берёзовый — 0,5 столовой ложки;
- Липосам — 5 мл.

## Средства для профилактики и лечения заболеваний растений

- «Сияние-1» или «Восток ЭМ-1» («ЭМ-Био»)

При регулярном поливе (1 раз в 7–10 дней) почвы этими препаратами происходит профилактика от бактериальных и грибковых заболеваний (фитофтороз, бактериозы, гнили, ржавчины, мучнистая роса и др.). Кроме того данные препараты положительно влияют на рост и развитие культур; делают минералы, содержащиеся в почве, доступными для растений, ферментируют органику, позволяя растениям получать полноценное питание и быть здоровыми.

### Применение.

Полив почвы: на 10 л нехлорированной воды — 1 столовая ложка готового препарата «Восток ЭМ-1» или 1 столовая ложка маточного раствора «Сияние-1».

Опрыскивание: на 10 л нехлорированной воды — 2 столовых ложки готового препарата «Восток ЭМ-1» или 2 столовых ложки маточного раствора «Сияние-1». Обработка внутренней и наружной стороны листьев растений два раза в месяц.

- **Триходермин** — российское инновационное органическое торфогуминовое удобрение, обогащённое спорами почвенного гриба рода Триходерма (*Trichoderma viride*), который вырабатывает ряд антибиотиков (глиотоксин, виридин, триходер-

мин и др.). Гриб угнетает и вытесняет большинство видов возбудителей заболеваний растений.

Препарат длительного срока действия. При внесении в почву работает 4–5 лет.

### Применение.

Полив почвы весной перед посадкой культур и в течение лета в любой вегетационный период роста растений. На 10 л воды — 1 чайная ложка препарата.

- «Гамаир» и «Алирин-Б»

«Гамаир» — биологический бактерицид для подавления бактериальных и некоторых грибковых заболеваний в почве и на растениях. Действующее вещество: *Bacillus subtilis* M-22 ВИЗР, титр 109 КОЕ/г.

«Алирин-Б» — биологический фунгицид для подавления грибных заболеваний в почве и на растениях. Действующее вещество: Алирин-Б — полезная почвенная микрофлора *Bacillus subtilis* ВИЗР-10, титр 109 КОЕ/г.

Эти препараты — способствуют восстановлению полезной микрофлоры в почве и на растениях,  
— не вызывают привыкания у

возбудителей заболеваний,  
— снимают токсичность почв после применения агрохимикатов.

- «Фитолавин» — системный биологический бактерицид.

### Назначение и преимущества:

- обладает выраженным бактерицидным и фунгицидным действием,
- короткие сроки ожидания действия (1–2 дня),
- оказывает стимулирующее действие на рост и развитие растений,
- борьба и профилактика: корневые гнили, сосудистый бактериоз, чёрная ножка, бактериальный ожог, угловатая пятнистость листьев и др.

### Применение.

На 1 л воды — 1 чайная ложка препарата. Опрыскиваем в сухую безветренную погоду внутреннюю и наружную стороны листа. Обработку повторяем при необходимости через 10–14 дней.

- «Бактофит» — микробиологический препарат, эффективен против грибных и бактериальных болезней растений. Действующее вещество: *Bacillus subtilis*, штамм ИПМ 215. Биофунгицид применяется для подавления и уничтожения возбудителей болезней растений: бактериоз, корневые гнили, мучнистая роса, оидиум, пероноспороз (ложная мучнистая роса), септориоз, фитофтора, фузариоз.

«Бактофит» не рекомендован к применению в баковых смесях, его

нельзя смешивать со стимуляторами роста, удобрениями и другими фунгицидами. Снимать урожай для употребления в пищу можно через три дня после опрыскивания.

## Дачникам на заметку!

### Грибковые заболевания

— это мучнистая роса, ржавчина, бурая пятнистость, парша, фитофтора, фузариоз, монилиоз и др.

### Бактериальные заболевания

— это корневые и вершинные гнили, бактериальные ожоги, рак, бактериальная чёрная пятнистость и др.

### Вирусные заболевания

— это табачная и другая мозаики, столбур и др.

*Помните!* Вредители и болезни поражают только ослабленные растения. Это закон природы! Чтобы сохранить жизнь и здоровье своим зелёным питомцам, необходимо в первую очередь позаботиться о здоровье почвы, о том, что вы вносите в лунку при посадке. Исключите монопосадки, делайте больше смешанных грядок, где все культуры прекрасно сочетаются друг с другом. Профилактируйте возникновение патогенов с помощью полезных бактерий, вносите в грядки больше органики. Тогда вредителям и болезням будет просто неинтересны ваши здоровые растения!

<https://plodorodie76.ru>





# Вьюнок — сорняк или помощник?

Уместнее говорить не о борьбе с сорняками, не о прополке — средстве тотальной борьбы, а о регулировании сорняков, об управлении, о контроле над ними, даже о сотрудничестве с ними.

Эту мысль можно пояснить такой моделью из социальной сферы.

Так называемые бюджетники не производят материальных благ, живут за счёт налогов, то есть фактически за счёт тех, кто производит блага и платит налоги. Однако ещё никому не пришло в голову построить страну без бюджетников — врачей, учителей, военных... К примеру, у врача, что ест хлеб, намолоченный комбайнером, есть работа, с которой он справляется лучше комбайнера. Верно, впрочем, и обратное. Оба — и комбайнер, и врач — заняты своим важным делом, хотя один из них потребляет блага, создаваемые другим.

Сорняки тоже даром свой хлеб

не едят. С рядом функций, жизненно важных для благоденствия биоценоза, они справляются лучше культурных растений. Они и землю пахут гораздо лучше (в первую очередь глубже) своих изнеженных культурных товарищей, и прикрывают её от палящих солнечных лучей, пока те растут. Сорняки достают пищу и влагу из более глубоких почвенных горизонтов (у них обычно очень длинный, подчас до 10–20 м корень). Они также весьма старательные добытчики питательных веществ, оставляющие всё добытое на грядке в конце своей недолгой жизни.

Ну как, скажите на милость, станет мне досаждать берёзка (вьюнок), если Творец обделил её семенами и снабдил любопытнейшим автохорным механизмом (средством размножения) — отрастанием волчков в местах среза, — а я перестал её срезать?

Все знают, насколько бессмысленна борьба с берёзкой, кото-

рую ожесточённо и тщетно ведут огородники. Стоит подрезать плеть берёзки, как на месте среза образуется пара-тройка побегов. Через неделю чешутся руки и их срезать — и появляются уже десятки плетей.

Подумалось: а вдруг Создатель что-то имел в виду, делая вьюнок таким жизнестойким? Может, это не зря?

Не один год крутились мысли вокруг этих, как говорят англичане, «кишок дьявола» (devil's guts), пока я не пришёл к отчётливому пониманию, что берёзка подарена нам не случайно, что в благоденствие огорода она вносит вклад, непосильный любому иному растению, в том числе — и прежде всего — так называемому культурному.

И вообще называть берёзку сорняком можно лишь при очень живой игре воображения (или вслед за всеми). Каждый, кому доводилось вырывать берёзку, видел, что её корень на достижимой

глубине — гладкий, белый, без волосков (волоски на корнях берёзки начинают появляться примерно с полуметровой глубины). Стало быть, берёзка ни у кого не отнимает ни воду, ни питательные вещества — всё тянет себе из глубины (а её корни простираются на 10–20 м).

Это означает также, что она может добывать и выносить на поверхность элементы и микроэлементы, запасы которых истощены в слоях, доступных корням культурных растений.

Фактически вьюнок не объедает, а наоборот, подкармливает наши овощи.

Под ковриком из берёзки дважды в сутки образуется роса, не улетающая с первыми лучами солнца и обеспечивающая подобие капельного полива. Каждый день — дважды!

И это ещё не всё. Главная заслуга берёзки — образование «одеяла», выравнивающего температуру почвы и спасающего её

от губительных солнечных лучей и ненужного испарения.

Иногда берёзке вменяют в вину то, что она может обвивать стебли культурных растений. Да, может! Ну и что? Объятия берёзки не причиняют растениям никакого вреда, это ведь не заразка, не повилика, не омела (растения, паразитирующие на других растениях).

Так пусть себе обвивает, от этого обвитое растение, как источник биомассы, становится только привлекательнее.

Я сознаю, что в представлении многих огородников вьюнок (берёзка) — ужасный сорняк. А на самом деле — это рыцарь без страха и упрека. Не видно ни одного изъяна у этого вполне культурного растения. Абсолютно нечего вменить ему в вину. Я просто осознал пользу, которую берёзка приносит огороду, перестал её срезать (то есть размножать), и она (к сожалению!) почти исчезла, выродилась.

Теперь перед нами новая задача — как бы вернуть это безценное растение в огород. Именно безценное, а не сорное!»

**Борис БУБЛИК,**  
«Огород без хлопот»



## 1. Почва — только кислая!

Голубика, как и другие вересковые (рододендроны, клюква, брусника), способна расти лишь на лёгких, воздухопроницаемых почвах, но в то же время достаточно увлажнённых и кислых. Если кислотность им не подходит (а в Подмосковье, например, почва, как правило, слабокислая), то будет кустик «сидеть» — ни плодоношения, ни особого роста.

Объяснение этому простое. У всех вересковых уникальная физиология корней: они нитчатые, мочковатые, на их концах живёт особый гриб (образуется микориза — симбиоз мицелия гриба с корнями). Микориза привередливая, любит 70%-ную влажность, сильнокислую почву (рН 3,5–4,5) и доступ воздуха. Между прочим, в некоторых странах микоризный гриб культивируют и продают, чтобы заражать им почву под вересками. У нас, увы, такого пока нет. Тем не менее известно, что этот «волшебный» гриб есть в древесных опилках и стружке, причём больше всего — в отходах от переработки деревьев хвойных пород. Отсюда вывод: для успешного выращивания голубики надо в нашу подмосковную глину (или песок) добавить побольше опилок, чем крупнее, тем лучше. Но и стружка, и щепа не вредны, причём даже не обязательно хвойные. Просто в хвойных микоризного гриба больше.

## 2. Грунт нужно закислить.

Яму лучше готовить за два-три дня до посадки, чтобы не вносить кислоту прямо на корни растений. А закислять лучше не какой-то страшной химией, а, например,

# 10 правил для голубики

Голубика привлекает многих садоводов, да и много сейчас о ней пишут, вот только вопросы по-прежнему остаются. Сформулируем основные правила успешного выращивания этой культуры.

лимонной кислотой (2 пакетика на 10 л воды под одно растение). Хорошо увлажните грунт в посадочной яме обычной водой и после этого влейте раствор лимонной кислоты.

Дальше за каждый сезон нужно закислять почву трижды (весной и осенью — по 2 пакета лимонной кислоты на 10 л воды, летом — 1 пакет).

## 3. Голубика достаточно холодостойка.

Зимой растение может выдерживать понижение температуры до минус 35–40°C. Бутоны, цветки и завязи способны вынести весенние заморозки до 6,5°C и при этом не получить повреждений. Таким образом, укрывать кусты не нужно, тем не менее сажать растения лучше в защищённых от ветра и хорошо освещённых солнцем местах.

## 4. Голубика очень светолюбива.

Даже незначительное снижение освещённости сказывается на урожайности, поэтому высаживайте растения на светлом месте.

## 5. Посадка нескольких сортов рядом.

Для хорошего опыления и получения высоких и стабильных урожаев рекомендуется одновременная посадка двух-трёх сортов голубики. В настоящее время наиболее распространёнными являются Торро, Патриот, Блюкроп, Ранкокас, Блюрей, Герберт и Ковилл.

## 6. Посадка — только с комом.

Голубику можно высаживать осенью, однако предпочтение отдают весенней посадке. Особенно это актуально для регионов с суровым зимним климатом и отсутствием снежного покрова.

Посадочные ямы (глубиной 40–50 см и диаметром до 80 см) размещают на расстоянии 1,5 м в ряду и 3 м между рядами.

Почва для голубики нужна влагоёмкая, рыхлая, кислая. Лучше всего подходит верховой торф, в который вносят перепревший навоз или компост (соотношение 2:1), а также опилки, комплексное минеральное безхлорное удобрение с микроэлементами.

Пересаживать растения можно только с комом земли, иначе тонкие корешки погибнут, микориза будет разрушена, что плохо скажется на состоянии растения.

После посадки по проекции кроны укладывается мульча (хвоя, торф или опилки).

Каждый год внесение минеральных удобрений повторяют, но дозы увеличивают. По листьям голубику полезно подкармливать железом и магнием.

Первые две-три недели проводят ежедневные поливы. Для лучшего сохранения влаги приставьте

несколько растений мульчируют опилками. Уже в первый год после посадки на растениях образуется два-три прироста, которые в следующем году дают урожай. Первые 3–5 лет идёт интенсивный рост продуктивности, достигая своего максимума (6–12 кг) на 8–10-й год.

## 7. Полив — обязательно.

Для успешного роста голубику необходимо часто и обильно поливать, особенно в жару. Когда же льют дожди, хорошо бы из приставленного круга прокопать временные дренажные канавки, чтобы вода не застаивалась, ведь, как мы помним, микоризе необходим доступ воздуха.

## 8. С четвёртого года роста голубика нуждается в обрезке.

Одним из важнейших приёмов агротехники выращивания голубики является обрезка. В первые три года после посадки растения не обрезают, а начиная с четвёртого — приступают к формированию куста. Если обрезку не проводить, то урожайность снизится, а ягоды станут мелкими.

Проводить её лучше весной, удаляя сухие, сломанные и загущающие крону ветви. Со временем понадобится и удаление старых, отплодоносивших побегов.

## 9. Борьба с болезнями и вредителями.

Для профилактики грибных болезней под голубику нельзя вносить большие дозы азотных удобрений. Нужно опрыскивать растения медьсодержащими препаратами, а для борьбы с вредителями — по зелёному конусу биопрепаратами (например, «Фитовермом»).

## 10. Размножение — только вегетативно.

Основной способ размножения голубики — черенкование, так как при семенном способе не сохраняются материнские свойства растения. Окоренять лучше в туманообразующей установке с подогревом почвы.

Побеги нарезают при их интенсивном росте (начало июня — для средней полосы), каждый черенок должен иметь 2–4 листа (их не обрезают и не прореживают), цветковые почки удаляют. Нижний срез делают под почкой, а на нижнем междоузлии — несколько продольных царапин. Нижний срез и царапины сразу же обрабатывают корнеобразователем и высаживают черенки в контейнеры или грунт туманообразующей установки.

Лучше окореняются черенки, взятые из нижней и средней частей побега. Показатель окоренения — начало роста почек черенка. Хранить окоренённые черенки зимой лучше в погребе при температуре, близкой к нолю, а если они остаются зимовать в грунте, то их надо укрыть аналогично розам.

Знание биологии растения поможет создать правильные условия.

Высота кустика голубики может различаться в зависимости от сорта и бывает от 0,5 м до 2,2 м.

Корневая система разветвлённая, а корешки напоминают войлок, не имеют всасывающих волосков и окружены микоризой, без которой они не могут получать питание из почвы.

Основная масса корней находится на глубине 15 см.

Набухание почек происходит, когда среднесуточная температура воздуха достигает ноля.

Ежегодно (начиная с 3–4-летнего возраста) куст формирует побеги замещения, на которых через год образуются боковые веточки и на их концах закладываются цветковые почки.

После плодоношения боковые веточки вновь образуют цветковые почки, но число их ежегодно уменьшается.

К пяти годам боковые ветви становятся старыми, и их лучше срезать.

**Н. СКОРБОГАТОВА,**  
агроном  
«Приусадебное хозяйство»,  
12/2018





# Красивая, вкусная и полезная — идеальная капуста

**З**наете ли вы, что декоративную капусту можно есть? И вкус у неё приятный, и растёт быстрее кочанной, и пересаживать можно хоть три раза в год, и к условиям нетребовательна. Также использовать можно по-всякому: молодые листочки — в салат, постарше — в суп или рагу. Только сначала её следует заморозить, чтобы пропала горечь.

Расскажу, как её выращивать. Декоративная капуста любит посадку на хорошо освещённых, солнечных местах. Растения достаточно холодостойкие, не страдают от весенне-осенних температурных перепадов. Интересно, что небольшие похолодания лишь усиливают яркость расцветки листьев. Заморозки до -5°C выдерживает даже рассада.

Капуста неплохо развивается и чувствует себя в полутени, но такое местоположение влияет на её размеры и интенсивность окраски, естественно, в сторону уменьшения.

Для декоративной капусты больше всего подходят плодородные супесчаные или суглинистые грунты.

В целом уход за декоративной капустой несложен.

Растения хорошо отзываются на полив, рыхление почвы и внесение удобрений. Но если у вас нет времени на всё это, просто хорошо замульчируйте её. Я муль-

чирую толстым слоем соломы, и эта самая солома делает за меня всю работу: сохраняет влагу в почве, борется с сорняками и улучшает почву. Так что до самой осени могу просто любоваться красотой и радоваться, какая я сообразительная.

В жару, правда, капусту хорошо бы поливать, всё-таки она попить любит. Но если вы позаботились о капельном поливе (что совсем нетрудно сделать), то все труды сведутся к периодическому открыванию и закрыванию крана.

Декоративную капусту не обходят вниманием многие традиционные капустные вредители. У меня на участке, например, чудовищное количество слизней. Пока не придумала, как с этой бедой справиться. Может, гусей заведу, они со слизнями в два счёта разберутся.

Если у вас слизней немного, просто присыпьте почву вокруг растений золой, вредители этого не любят.

Декоративная капуста размножается рассадным способом. Предварительно замоченные семена сеют в конце марта в маленькие горшочки на глубину 1 см. Почвосмесь должна содержать по две части листовой земли и торфа, а также часть песка.

Чтобы избежать заболевания «чёрная ножка», сразу после высевания поливают, потом лишь опрыскивают до того времени, по-



ка растения не окрепнут и не дорастут до 5 см. В дальнейшем поливают по мере подсыхания земли.

Оптимальными условиями считается температура 15°C и хорошее освещение. По моему опыту, лучшая рассада капусты получается в теплице.

Перед высаживанием на грядки рассаду положено «закаливать» на свежем воздухе. Я частенько об этом забываю и не замечала, чтобы капуста сколько-нибудь от этого страдала.

На клумбе растения размещают на расстоянии 50 см друг от друга, можно чаще, если кто-то любит плотные посадки.

Кстати, семена можно посеять и сразу в землю в конце апреля, в таком случае посевы нужно чем-то накрыть.

Поскольку капуста — растение двулетнее, то в первый год оно даёт лишь листву, а цветёт и плодоносит на второй год. Поэтому, если есть желание заготовить собственный посевной материал,

придётся повозиться.

Растение нужно аккуратно выкопать с корнем осенью. Корень оборачивают в полиэтиленовый мешок и подвешивают розеткой вниз в погребе (тёмное, прохладное место).

На следующий год весной растение высаживают обратно в почву, и оно продолжает свой цикл развития: из центра розетки вырастает цветонос. В июле наступает цветение, а к сентябрю созревают семена. В стручках их много, хранятся семена до пяти лет.

Но если капусту прикрыть соломой, как минимум несколько растений прекрасно доживают до весны и дают много семян, которых вполне хватит на пару-тройку лет.

Декоративную капусту хорошо использовать для оформления осенних цветников.

Кстати, кудрявую капусту можно высаживать в контейнеры. Замечательно, что эти растения сохраняют свою декоративность аж до зимы, поэтому в октябре капусту можно пересадить в вазон, занести в квартиру и подвешивать её пасмурными осенними вечерами, дожидаясь тепла.

<https://vk.com/posadisvoiles>

**Н**еожиданную возможность использования кремния в сельском хозяйстве нашёл крымский агрохимик В. Пойченко. Он заметил, что виноград на песчаной почве не поражается страшнейшим для него вредителем — филлоксерой. Исходя из этого наблюдения, В. Пойченко предложил изолировать корни виноградных кустов кремнезёмистым материалом, стекловолокном, стекловатой или стекловойлоком. Расстилал их под лозой. Это позволило не только защитить виноградники от филлоксеры, но и избавиться от ранее применявшихся трудоёмких операций, таких как катаровка, удаление кор-

ней привоя и поросли подвоя.

Концентрация растворимого кремния наиболее высока в подземных водах; в ручьях, реках и почвенных водах она имеет среднее значение, а в озёрах, морях и океанах является самой низкой.

В организм человека с пищей растительного происхождения ежедневно попадает 0,5–1 г кремния. Травоядные животные поглощают с кормом в десят-

ки раз большее количество кремния, так как они «не привередничают» и поедают, например, отруби, в которых больше всего накапливается кремния. Особенно много кремния в лузге овса, проса и риса.

В золе многих грибов и лишайников найдено до 10% кремнезёма. Это доказывает, что грибы и лишайники способны усваивать кремний из нерастворимых силикатных (песок) материалов, разлагая их при этом.

Лишайники разрушают горные породы и минералы как механически (расширяя корнями микротрещины), так и химически, путём выделяющихся органических кислот. Из разрушенной горной породы лишайники извлекают необходимые им минеральные вещества, в том числе и кремний, содержание которого в их золе достигает 17%. Собирайте несъедобные грибы, лишайники и вносите в почву грядки!

Наибольшее количество кремния содержится в растениях, произрастающих в степных, полупустынных, пустынных и горных регионах, то есть в наименее благоприятных условиях существования. Это, к примеру, верблюжья колючка, логахилус, татарник и т.д.

В бизнесе пищевых добавок популярен «Долголет», представ-

ляющий собой таблетки из высушенного топинамбура (земляной груши). Топинамбур действительно содержит наибольшее количество кремния из всех овощей, плодов и злаков — 8,1% в сухом веществе.

Во втором месте — обыкновенная редиска — 6,5%. Но если учесть, что культура редиса общедоступна, проста в выращивании, да к тому же и дешёвая в производстве, а урожай можно получать за 20–30 дней, то вполне можно решать проблему с долголетием с помощью дешёвой редиски и поставить её на первое место.

На третьем — олива — 5,7%. Продукт заморский, не всем доступный...

На четвёртом — зерно овса — 2,6%. Вот почему овёс входит во все лечебники, а овсяные кисели и каши всегда были пищей богатырей.

На пятом одуванчик — 2,4%.  
На шестом — ячмень — 2,1%.  
На седьмом — цветная капуста — 1,5%.  
На восьмом — репа — 1,3%.

Кремнезём защищает листья от паразитов и особенно от плесневых грибов. Кремнезём препятствует поеданию их слизнями и другими вредителями.

Ещё в начале прошлого столетия учёный Г. Шульц доказал, что кремниевая кислота является строительным материалом и стимулятором роста соединительной тка-

ни, имеет для неё такое же значение, как железо для эритроцитов.

С ростом растения содержание кремния в нём увеличивается и достигает максимума в конце вегетации. При этом он накапливается главным образом в листьях. В злаковых, например, листок содержит в 14 раз больше кремния, чем корень, и в 10 раз больше, чем стебель.

Весной в растениях накапливается не более 2% кремнезёма, а осенью — до 40%.

В период беременности содержание кремния в крови женщин увеличивается почти в три раза, причём часть его задерживается в эмбрионе. На третьи сутки после родов концентрация этого элемента в крови оказывается ещё выше. Это связано с необходимостью обеспечения достаточно высокой концентрации кремния в женском молоке.

В молозиве животных находится в три раза больше кремния, чем в последующем молоке.

Содержание кремния в белом хлебе ничтожно мало, меньше, чем в хлебе из грубой ржаной муки.

Вегетарианцы получают значительно больше кремния, чем «мясоеды», в связи с этим содержание холестерина в их крови значительно снижено.

Богат кремнием берёзовый сок.

Цитаты приведены из книги М.Г. Воронкова, И.Г. Кузнецова «Кремний в живой природе». Новосибирск, 1984 г.

## И это всё о кремнии

### Продукты, содержащие наибольшее количество КРЕМНИЯ



# Соломенный экодом с нулевым энергопотреблением

**Д**ом в Беларуси был возведён всего за три месяца: на фундаменте из бутылок построили деревянный каркас, который заполнили соломенными блоками и оштукатурили глиной.

Имея опыт строительства соломенного дома (в 1996 году), Евгений Широков в белорусском селе Беларучи осуществил мечту о строительстве экодома нулевого энергопотребления — полностью автономный дом, не требующий ни газа, ни электричества извне.

При таком условии человек за эксплуатацию дома ответствен только перед собой и своей семьёй, и такой семье не страшны никакие кризисы.

Евгений Широков рекомендует делать дома именно из соломы по ряду причин:

- солома повышает энергетический потенциал человека более чем на 5%, в то время как дерево нейтрально по отношению к энергетике человека, а кирпич понижает энергетику на 5–10%. В старину было много известно о лечебных свойствах соломы. Все спали на соломенных матрасах, включая «царя-батюшку». Каждый год меняли солому, а по прошлогодней соломе знающие люди могли определить, какие у человека проблемы со здоровьем;

- солома в четыре раза лучше дерева по теплотехническим характеристикам и в 7 раз лучше кирпича. В Новосибирском Академгородке был проведён теплотехнический расчёт соломенной стены. Расчёт показал, что



при толщине наружной стены в 80 см из прессованных соломенных блоков дома в Сибири и на Урале можно не отапливать батареями, достаточно будет только печки, при этом расход топлива в пять раз меньше, чем в обычном сельском доме. Стены держат тепло. Затраты на отопление дома не превысят 20 кВт/ч в год на квадратный метр, в то время как норма для многоквартирного дома — 120 кВт/ч на «квадрат»;

- стоимость строительства дома из соломы по сравнению с тем

жилиём, которое предлагает современный рынок, снижается на 40–50%;

- стена из оштукатуренных соломенных блоков гораздо более устойчива к возгоранию, нежели деревянная конструкция, так как благодаря прессовке в соломенных блоках отсутствует достаточное количество воздуха для возгорания.

Что касается канализации: жилище снабжено системой биологической утилизации отходов.

Суммарные удельные затраты



энергии на строительство такого экодома по сравнению с традиционным строительством из кирпича и газосиликата ниже во много де-



сятков и даже сотен раз как за счёт практического отсутствия обжиговых материалов, так и за счёт неиспользования при строительстве тяжёлой техники, кранов и т.п. (это же позволяет свести к минимуму затраты как на строительство, так и на озеленение и благоустройство; при таком строительстве не повреждается даже естественный газон вокруг экодома). Ну а после своей «смерти» через сто и более лет такой экодом не вызывает проблем, его составляющие возвращаются в естественный оборот органики и минеральных веществ.

<https://vk.com/ecodom2014>

## Сушилка с солнечным приводом

**К**то-то наверное подумает: «Что за диковина?!» А тем временем многие дачники сталкиваются с вопросом сохранения ягод и плодов, выращенных на своих участках. Конечно, большинство из нас делает заготовки в консервированном виде. Но есть случаи, когда плоды или ягоды нужно высушить для дальнейшего хранения. И тут нам на помощь приходит сушилка.

Обратите внимание: если вы



в «Ютубе» зададите слово «дегидратор» на русском языке, вам выдадут множество видеороликов с разнообразными электрическими и газовыми сушилками.

Вы будете удивлены, как разнообразны эти конструкции.

Для чего же нужен дегидратор? В нём можно сушить практически всё: яблоки, груши, сливу, клубнику, землянику, корни, травы и листья для чая, любые овощи и корнеплоды — всё, что можно порезать дольками или сложить небольшим слоем. Но главное — для этого не нужно ни электричества, ни денег.

Посмотрим, как устроен дегидратор. Не будем рассматривать очень сложные конструкции или очень примитивные. Взглянем на классический дегидратор с солнечной панелью.

Каркас дегидратора состоит из брусков. Обычно используют брусок 50x40 мм или 40x40 мм. Каркас довольно прост и не требует больших знаний для создания. Ширина и глубина его выбираются на усмотрение мастера, обычно это 500–600 мм, в зависимости от вашего желания.

Высота с коньком крыши примерно 2–2,2 м. Выше делать не имеет смысла, его будет неудобно обслуживать.

Изнутри на каркас набиваются реечки для выдвижных сетчатых полок. Снаружи дегидратор можно обшить вагонкой или фанерой. Некоторые обтягивают просто чёрной плёнкой, но, на мой взгляд, лучше не использовать полимеры.



Нас искусственно подталкивают к зависимости от электричества и трате денег на покупку бытовых приборов. Но стоит написать то же слово в английской транскрипции («dehydrator»), как англоязычная часть «Ютуба» покажет десятки роликов с самодельными конструкциями солнечной сушилки.

Сетчатые полки сколачивают из бруска 20x30 мм, обтягивают любой сеткой, какая есть.

Сзади дегидратора устанавливают распашную дверцу, а с передней стороны в самом низу делают пропил для солнечной панели. Её изготавливают также без затей.

Это обычный ящик, накрытый стеклом и покрашенный изнутри чёрной краской. Верх и низ этого ящика просверлены для прохождения воздуха. Солнце нагревает панель сквозь стекло, и воздух из неё начинает подниматься вверх.

Многие умельцы устанавливают внутри солнечной панели трубки из обычных пивных банок с высверленным дном. Их склеивают между собой в трубки и так же красят в чёрный цвет. Воздух в таких трубках быстрее нагревается и поднимается в сушилку.

Есть ещё умельцы, подключающие к солнечной панели вентиляторы. Это ускоряет движение горячего воздуха, но требует подачи электроэнергии, что превращает солнечный дегидратор в электровоздушный с солнечным нагревом. Не скажу, что это плохо, но такой дегидратор уже без присмотра не оставишь, а кроме того, это требует затрат как на сами вентиляторы, так и на электричество. Возможно, подобное решение оправданно, если у вас есть солнечная батарея, которую можно установить на дегидратор, но, согласитесь, это уже немного другая конструкция.

<https://vk.com/ecodom2014>







## Как простой житель России веганом стал

**Я** не собирался переходить на растительное питание, но один человек перевернул мою жизнь.

Да, было любопытно, как можно есть только фрукты и овощи. Удивлялся всяким там сыроедам, думал: неужели такое возможно — обходиться без плиты и микроволновки?!

Но, однажды встав на путь очищения организма, с него уже не сойти.

Начну по порядку. Около 10 лет назад отчаянно пытался бросить курить («Пытался» от слова «Пытка»). Правильнее сказать, хотел это сделать с 13-летнего возраста, как только начал покуривать: пробовал бросать волевым способом, принимал травяные таблетки и что-то ещё... Не получилось...

Но стоило мне прочесть книгу Аллена Карра «Лёгкий способ бросить курить» — и всё, отказался от вредной привычки в одночасье! Вот так этот человек изменил моё существование. А ведь на тот момент я курил больше половины своей жизни.

Сразу почувствовал себя гораздо бодрее, энергичнее, ощутил необыкновенную радость и прилив сил! Скинул с себя тяжкий груз и узнал вскоре, что у Аллена Карра есть книга с очень похожим названием — «Лёгкий способ бросить пить».

Я не был тогда алкоголиком по среднестатистическим меркам, но привычка выпивать бутылочку пивка после работы меня напрягала. Да и на праздник, особенно в ресторане, мог позволить себе лишнего. Случалось, что наутро было жалко потраченных денег, а ведь они доставались тяжким трудом...

И рассуждал так: если мне помогла книга про курение и я теперь радуюсь жизни, то почему бы мне не прочитать и про алкоголь?.. Пить спиртное бросил на середине книги! Представляете?! Ох, что чувствовал тогда! Да

**я был окрылён** — буквально! Невероятное ощущение свободы. Помню удивлённые глаза друзей и родственников, когда они узнали о моей перемене. Это так здорово!

Стало больше времени, больше энергии, больше денег! Начал заниматься спортом, больше читать, у меня появилось хобби. Но это было ещё не всё! У Аллена Карра есть книга, угадайте, с каким названием. Барабанная дробь — «Лёгкий способ сбросить вес»! Вот эта книга реально перевернула мою жизнь!

Я не был полным или толстым и даже не считал (тогда), что у меня есть лишние килограммы. И читать начал не для того, чтобы что-то там сбросить. Однако подумал: если две предыдущие книги мне так сильно помогли, почему бы не прочитать и эту — наверняка она тоже будет мне полезна. Так и вышло. И скажу вам больше: **ни освобождение от курения, ни отказ от алкоголя не улучшили моё самочувствие так сильно, как переход на растительное питание.**

Говорю это в здравом уме и готов повторить. **Отказ от мяса дал мне больше сил и энергии**, чем освобождение от никотиновой и алкогольной зависимости. Моё самочувствие улучшилось в разы! Могу поклясться, но **не хочу, чтобы вы мне верили.** Проверьте сами. Это настолько легко и прекрасно, что не могу выразить словами, вам самим стоит это попробовать!

С тех пор прошло более шести лет, и я продолжаю радоваться той перемене. А чтобы распалить ваше любопытство, добавлю, что в первые два месяца после прочтения книги скинул 9 кг без диет — в удовольствие!

Берегите себя и будьте здоровы!

**Алексей ПАВЛИКОВ**

г. Орёл

8-910-303-0200

[https://vk.com/win\\_amp](https://vk.com/win_amp)



**Оксана Мицкевич**

г. Бобруйск, Беларусь

[na-polyanke@list.ru](mailto:na-polyanke@list.ru)

## Самая вкусная пастила

— Мама, дай кафетку! — подбежал розовощёкий малыш к моей подруге.

Улыбнувшись, она открыла красивую коробочку, где лежали довольно симпатичные конфетки из скрученной пастилы.

— Какая прелесть! — не удержалась я от восхищения. — Вроде бы и совсем просто сделано, но выглядят так аппетитно!

— Да, наши маленькие «бандерлоги» за обе щеки теперь пастилу трескают. Особенно после того, как мы решили убрать «всю химию» из их рациона.

— И как вам это удалось? — с улыбкой поинтересовалась я, лукаво прищурился взгляд.

— Просто, когда осознали всю опасность, то перестали покупать конфеты, печенье, йогурты и прочую дребедень. Первое время дети ещё попрошайничали, театрально пустив слезу в магазине... Но мы им твёрдо объяснили, что слишком любим их, поэтому покупать вредные продукты не собираемся — и точка! Правда, тягу к сладкому у этих Винни-Пухов не искоренить. Но зато дети стали чаще таскать свежие фрукты со стола, быстро в ход пошли залежи наших сухофруктов, а пастила-то как цениться стала! У-у-у, просто на вес золота!

Мы рассмеялись. Я не удержалась и сама развернула несколько штук.

Конечно, мои дорогие, пастилу тоже нужно уметь приготовить так, чтобы она (как у моей подружки) сама потом в рот запыривала, а не ждала крылатого друга (моль), прозябая в закромах родины.

Итак, переходим к процессу приготовления.

Уверенное первенство в нашей семье держит **клубничная пастила** с мёдом.

После того, как у нас появился мощный блендер, мы совсем обленелись: клубнику порой взбиваем даже вместе с хвостиками. Конечно, они попадают не на каждой ягодке (иначе вкус пастилы пострадает), но перебирать теперь её никто не собирается! Ведь в чашелистиках содержится довольно много каротиноидов. Клубничные хвостики очень полезны для почек и улучшают состав крови. Так что смело можно обогатить ими нашу пастилу. К землянике это также относится.

На втором месте... (та-дам!) — **черничная пастила.**

Она получается очень нежная и вкусная! Для этого свежую чер-



ничку нужно взбить с мёдом (по вкусу). Причём заливать поддоны советую тонким слоем (не больше 0,5–0,8 см). Чем тоньше пастила, тем вкуснее получается.

На третьем — **малиновая.** Здесь тоже есть свои секреты. Так как сухая малина костлявая (как Баба Яга на пенсии), то после взбивания приходится её процеживать от косточек. Мороки, конечно... Но зато потом вкуснятина ещё та получается!

Косточки можно высушить и использовать в качестве пищевой добавки в зимнее время.

Так как малиновый сок очень концентрированный и, как правило, его не так много выходит, то мы его используем в качестве ароматической добавки. К чему? Хотите — к яблокам (поспевший «белый налив» для этого подойдёт в самый раз!). А может, у вас тыква с прошлого года загрузила? Тогда обратитесь на неё внимание.

Тыкву (или яблоки) мне нравится не пюрировать, а измельчать на крупной тёрке. Добавляем сок малины (или других ягод), мёд или полезный сироп и отправляем на сушку.

Ага, тут уже поспевают **смородина.**

Пастила из смородины очень насыщенная и довольно кисловатая на вкус. Как говорится — на любителя.

Чтобы таких любителей стало больше, давайте её вкус немного «разбавим». Нейтрализатором в этом плане у меня отлично сраба-

тывает (что бы вы думали?) ... **кабачок!** Не ожидали?

Причём весь секрет в том, что он там даже не почувствуется, зато вкус заметно улучшится! Нежный молодой кабачок убирает насыщенную кислоту ягод. Я его хорошенько измельчаю в блендере, добавляю мёд, ягоды чёрной смородины (или вишни) и выливаю слоем до 1 см на поддоны для сушки.

Красную смородину, как и малину, лучше процедить от косточек. Кстати, она заметно дружит с тыквой.

«А какие пропорции?» — уже слышу вопрос.

**Любые**, которые вас устраивают. Пробуйте! Если вы не любите кислинку, добавляйте меньше ягод и больше базовых фруктов/овощей и сладости, или наоборот.

Только учтите, что вкус пастилы в готовом виде будет в несколько раз насыщеннее, а значит, мы исходный продукт должны делать немного нейтральным по вкусу.

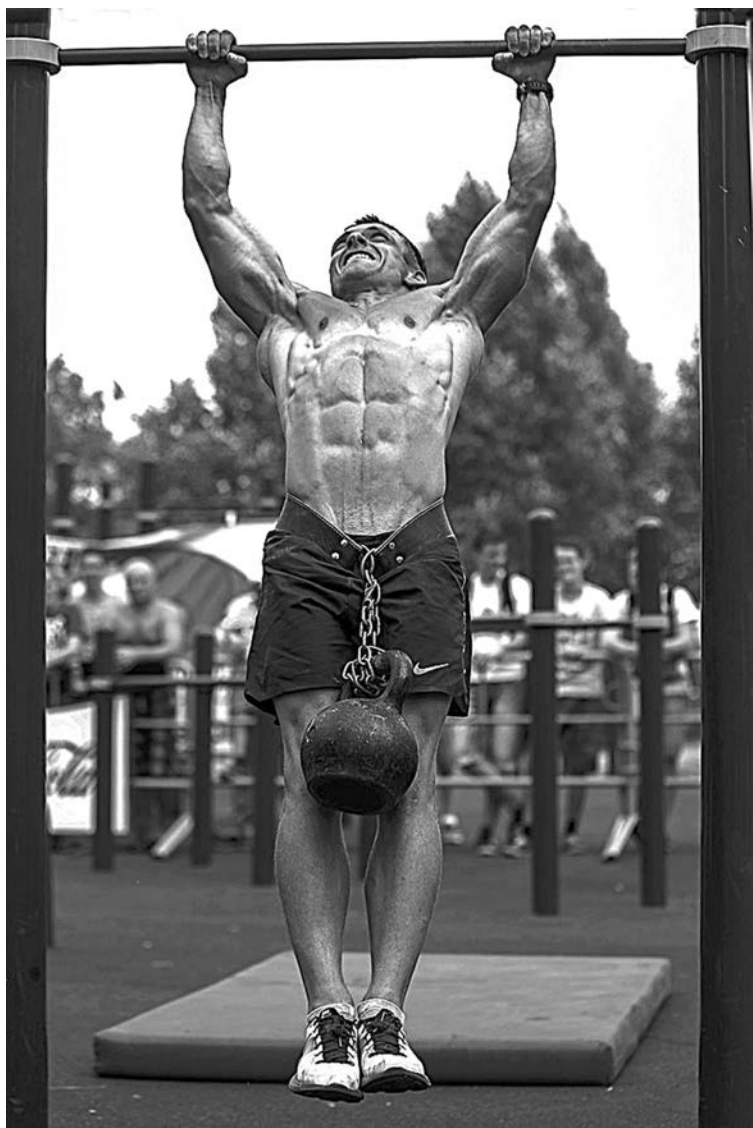
Потом достаём готовую пастилу, любуемся ею и выкладываем на листы пищевой бумаги (для выпечки). Нарезаем специальными ножницами (не поленились купить для такого случая) в виде ромбиков с волнистыми краями и скручиваем.

Получаются такие симпатичные конфетки, как на фотографии.

Главное — не упускайте возможность. День сейчас, как говорится, год кормит!



# Лимфатической системе необходимо движение



**Д**вигаться кровь по артериям заставляет мышечный сосудистый орган — сердце, движение крови по артериям обеспечивается сердечно-клапанным строением, далее строением сосудистой и артериальной систем.

Лимфатическое русло не имеет подобного «привода». Движение лимфы медленное и обеспечивается посредством мышц. Главная мышца для привода в движение лимфы — диафрагма. Это своего рода «сердце» лимфосистемы. При физических нагрузках и глубоком дыхании «животом» амплитуда движения диафрагмы увеличивается и циркуляция лимфы усиливается, то есть её застой устраняется.

При ожирении и отсутствии определённых физических нагрузок происходит застой лимфы в любых лимфоузлах. При этом в

межклеточных пространствах скапливаются продукты жизнедеятельности клеток (фрагменты распавшихся липидов, белков, шлаки и т. д.), которые даже постепенно прорастают волокнами соединительной ткани (медики называют этот процесс фиброзом). И клетки эти начинают попросту гнить — возникают вялотекущие онкологические заболевания, гипертония, аллергия и др.

Очистка лимфы происходит через слюну. Слюнные железы относятся к лимфосистеме, имеют выход в полость рта и вместе со слюной выносят отходы и загрязнение из своей системы в пищеварительный тракт для дальнейшего их выведения из организма.

При стрессах обычно пересыхает во рту, слюна не выделяется, происходит застой в лимфосистеме. И человеку дают выпить воды. А вот этого делать нежелательно. Лучше простимулировать выделе-

ние слюны сосательными движениями губ, чтобы дать выход слюне во рту, и делать глотательные движения.

А ещё для усиления выделения слюны можно использовать жевательную резинку, через полчаса после еды класть под язык соль на кончике ножа.

Следует отказаться от вредной привычки — сразу после еды пить напитки на третье и есть фрукты на десерт. Не храните в холодильнике вчерашнюю пищу, так как она (особенно разогретая) богата токсинами, появившимися от размножения гнилостных бактерий, и после употребления заполняет балластом всё межклеточное пространство и лимфосистему в организме человека.

Лимфатическая система — это система, которую даже врачи плохо знают. Они её никогда серьёзно не изучали. Лимфатическая система работает в одном направлении. Вся лимфа оттекает снизу вверх. Отёки на ногах, руках, глазах, на пояснице, суставах — это всё лимфа.

В организм попадает бактерия, вирус или грибок. Что делает лимфа? Вблизи попадания расположен крупный лимфатический узел, например, половые пути. Лимфоузлы блокируют продвижение инфекции дальше. Если бы по организму прошла гонорея и попала в головной мозг, то люди умирали бы сразу. Из лимфоузлов выходят лимфоциты, и они патрулируют всю слизистую, уретру, влагалище. Если они там что-то находят, то съедают и относят снова в лимфоузлы. В лимфоузлах это всё лизируется, активируется и выбрасывается. Первым путём выброса лимфы в организме являются влагалище и уретра. Всё, что связано с белыми у женщин, выделениями у мужчин, говорит о том, что в организме кто-то живёт, а лимфа этого кого-то съедает ценной своей собственной жизни и удаляет. Второй путь эвакуации находится в кишечнике, в котором расположены десятки тысяч мелких лимфатических узлов.

Через пот и подмышечные впадины выходит до 50% ядов. Сейчас люди пользуются дезодорантами, от которых человек не потеет 24 часа. Не потеют подмышками, зато потеют ладошки. Ещё делают косметические операции, когда перерезают лимфатические протоки. Лоб не должен

потеть. Если подмышки забиты, то потеет вся поверхность тела. Это говорит о второй степени поражения и загрязнения лимфы. Лицо должно быть относительно сухое, а из-под мышек должно течь, потому что там находится мощнейший потовый коллектор. На лице потовых желёз не очень много.

Аденоиды — это лимфатические узлы. Те, кто дышит через рот, имеют аденоиды — увеличенные лимфатические узлы носа.

Слюнные железы — мощнейший детоксикационный орган. Через слюну отходит до пол-литра токсической мокроты. Если у ребёнка течёт слюна на подушку, то это говорит о серьёзных проблемах лимфатической системы. Если человек или ребёнок во сне потеют, то это может говорить о том, что у него остриты, лямблии или ещё что-то. Дети не должны потеть даже при температуре окружающей среды 30°C. У них плохо развита потовая система. Если у маленького ребёнка ночью мокрая голова, значит, он болен. У ребёнка всё должно уходить через почки, кишечник.

Гортань. Хронический ларингит или фарингит — это лимфоузлы глотки и гортани. При данном диагнозе у человека хроническая инфекция хронического грибка или хронического стрептококка. Они являются кандидатами в хроническое поражение лимфатической системы.

Миндалины — это самый мощный плацдарм для различных бактерий. Стрептококк идёт всегда через миндалины. Это ангины, ревматизм.

Стафилококк не пойдёт через миндалины. Он идёт через нос. Гайморит — это поражение лимфатической системы, а не дыхательной. В носу ничего нет, там только норки для воздуха и мембрана толщиной в 1 микрон. Всё остальное там — гной. Откуда берётся гной? Из живота, из лимфы, из крови, из межклеточных пространств, а выходит через нос. У стафилококка такой путь.

Грибок через нос никогда не пойдёт. Грибок выделяется через ближайшие органы. Если это ножной, то он там и будет выделяться. Треснет кожа. Никогда лимфатическая система не потащит грибок в нос, потому что она его не дотащит. Она переберёт все лимфатические коллекторы. Лимфатическая система откроет кожу и выбросит

лимфатическую жидкость прямо между пальцами. Лимфатические узлы костей никогда не пропустят грибок.

Если грибком поражено всё тело, то начинаются грибковые бронхиты. Подключаются глубокие лимфатические узлы бронхов, и у человека может начаться бронхиальная астма (речь идёт не о психосоматике, когда болезнью человек привлекает к себе внимание).

Воспаление суставов — это поражение лимфатической системы. Все считают, что отёки на ногах сердечные, почечные. Отёки могут быть только лимфатические. Сердце истощено и не может перекачать кровь. Но в ногах задерживается не кровь, а лимфа. Слоновость — это поражение лимфы, когда закупорены паховые лимфоузлы и жидкость не поднимается. Отёчность рук — это закупорка подмышечных лимфоузлов. Отёчность глаз — закупорка подчелюстных и лицевых лимфоузлов. Это косвенно говорит о закупорке почек. Если почки выделяют меньше жидкости, чем нужно, то её больше в организме.

Итак, для функционирования лимфосистемы недостаточно просто «выпить пилюлю». Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, как минимум нужно делать дыхательную гимнастику, «дышать животом», делать хотя бы минимальную зарядку, стараться больше гулять. Это позволяет частично ликвидировать застой лимфы.

[www.svarga.tv](http://www.svarga.tv)



## Шесть способов перехитрить тягу к сахару

**С**ахар делает людей толстыми, портит зубы, нарушает обмен веществ и вредит микрофлоре кишечника. Многие с радостью отказались бы от него, но не в силах справиться с тягой к мармеладу и шоколаду. Страсть к сахару преодолеть непросто, но можно перехитрить собственный организм. Поступление сахара даёт сигнал поджелудочной железе, и та выделяет инсулин. Этот гормон запускает его в клетки тела, и организм получает свежую энергию. Однако эффект длится недолго: энергия, поступающая из сахара, растворяется так же быстро, как и появляется. И организм хочет ещё сахара.

Прежде всего «быструю энергию», поступающую из сахара, ценит наш мозг. Одно лишь серое

вещество нуждается примерно в 20% всей энергии, которую мы получаем за день. При стрессе эта цифра ещё растёт.

Телу не нужен сахар, оно получает его из углеводов.

При этом диетологи утверждают, что наше тело вообще не нуждается в сахаре. Необходимую глюкозу оно вполне может получить из любых источников углеводов, пусть и не столь быстро.

Если радикально отказаться от потребления сахара, тело легко перенесёт это, в отличие от нашей психики. У того, кто привык четыре раза в день есть сладости, вполне могут появиться симптомы абстиненции: раздражительность, усталость, головная боль. Да и вкусовым рецепторам потребуются некоторое время, чтобы

привыкнуть к отсутствию сахара в рационе, например, к несладкому кофе или натуральным йогуртам.

### Отказ от сахара пойдёт на пользу здоровью и фигуре

Уже через три-четыре дня избыточный от лишней нагрузки обмен веществ и стабильный уровень сахара в крови отблагодарят вас дополнительной энергией и лучшим качеством ночного сна.

Через месяц кожа станет более ровной и гладкой, ведь сахар провоцирует воспаления и загрязнение, а теперь его нет. Замедлится сердцебиение, стабилизируется давление. Заметно снизится вес, а общее физическое со-

стояние улучшится.

Кроме того, вы перестанете получать такое удовольствие от сладостей, как раньше, и со временем подслащённые продукты начнут казаться вкусовым рецепторам приторными.

### Как перехитрить тягу к сахару

Чтобы было легче пережить первые недели без сахара, вам помогут уловки, упрощающие диету.

1. Двигайтесь! Это поможет вам отвлечься, снизит стресс и пойдёт на пользу телу.

2. Придумайте себе какое-нибудь занятие. Лучше сходить на концерт или в театр, а не в кино, ведь в театре нельзя есть.

3. Держите при себе фрукты. Пусть у вас в сумке, в машине или в ящике стола лежат не шоколадки, а фрукты: они не такие сладкие, а если их кожура съедобна, то она обеспечит вас полезными пищевыми волокнами.

4. Ешьте помидоры черри или морковь. Они станут сладким и полезным перекусом.

5. Держите наготове перечную мяту. Неподслащённые пастилки подарят вам свежее дыхание и приятные ощущения во рту.

6. Кислое вместо сладкого! Продукты с горчинкой приглушат желание съесть что-то сладкое, потому что воздействуют на те же самые вкусовые рецепторы. Оливки, грецкие орехи, цикорий: попробуйте — это того стоит!

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



# Пять уязвимостей мозга



## 1. Забывчивость

Вам приходилось говорить «э-э-э...» посередине фразы, не вспомнив подходящее слово? Или открывать холодильник и пытаться сообразить, что вы там ищете, пока не заметите на одной из полок ключи от машины? Испытали ли вы проблемы с долговременной памятью: пытались вспомнить, с кем встречались, когда и где что-то произошло, или забывать какие-то важные моменты из прошлого?

Проблемы с кратковременной и долговременной памятью имеют одни и те же причины: неправильное или недостаточное питание, хронические проблемы с бактериальной и грибковой микрофлорой, плохие нейромедиаторы (биологически активные химические вещества, передающие сигналы) и, разумеется, недостаточная митохондриальная функция.

Слабая митохондриальная функция может способствовать снижению эффективности работы

сердца, что приводит к падению кровяного давления или недостаточной доставке кислорода, энергии и питательных веществ в мозг.

Митохондриям необходимы кислород и пища, чтобы вырабатывать энергию. Но как только вы наладите кровообращение и давление, ваш мозг начнёт работать лучше. Он будет получать больше кислорода, митохондрии — вырабатывать больше энергии, и вспоминать станет гораздо проще.

## 2. Зависимость

Митохондрии производят энергию, окисляя с помощью кислорода жиры, глюкозу (сахар) или аминокислоты. Если вы едите слишком много сахара, митохондриям становится сложнее получать энергию из жиров. Они начинают производить всю энергию из глюкозы. В итоге мозг не использует жиры в качестве топлива, и они начинают откладываться в жировых клетках, а вы — набирать вес. Тем временем мозг быстро сжигает запасы глюкозы, у вас падает уровень сахара в крови, «внутренний лабрадор» воспринимает это как угрожающую ситуацию и включает тревогу: «Сахар! Нам срочно нужен сахар!». Так и возникает зависимость.

## 3. Невозможность сконцентрироваться

Собираясь что-то прочитать или написать, часто ли вы обнаруживаете, что способны сконцен-

трировать внимание лишь на короткое время, а затем переключаетесь на какие-то мысли, тревоги или даже на окружающие предметы?

Когда мозгу не хватает энергии, он стимулирует выработку кортизола (гормона стресса) и адреналина (гормона реакции «бей или беги») для производства дополнительного топлива. Адреналин разрушает мышцы, чтобы добыть резервные запасы сахара, что в свою очередь посылает печени сигнал начать выработку инсулина, необходимого для его переработки. Всплеск уровня инсулина заставляет мозг паниковать ещё сильнее, и он подаёт сигнал вырабатывать ещё больше кортизола, и внезапно вам хочется убежать. Разве можно как-то сосредоточиться, когда внутри вас творится такое?

## 4. Низкий уровень энергии

Существует несколько причин, по которым может упасть уровень энергии в мозге, но основным виновником служит плохая регуляция уровня сахара в крови. Когда ваше тело перестаёт эффективно усваивать сахар, расплачиваться приходится затуманенностью сознания, усталостью и ощущением, будто жизнь проходит мимо. К счастью, уровень сахара в крови довольно просто регулировать с помощью богатой жирами диеты.

Ещё одна важная причина —

неэффективная работа митохондрий. Не важно, насколько стабилен у вас уровень сахара. Если митохондрии не вырабатывают достаточный объём энергии, вы всё время будете уставшим.

## 5. Перепады настроения / раздражительность

Многие люди не подозревают, что перепады настроения и «неконтролируемые» вспышки гнева — прямое следствие слабых мест в их мозге.

Префронтальная кора мозга требует больше всего энергии для своего функционирования. Из-за значительных потребностей в энергии и потому, что она получает её последней, эта часть мозга обычно страдает первой, когда энергии у нас не хватает.

Префронтальная кора помогает контролировать настроение, она отвечает за личные качества, принятие решений и регулирование социальных взаимоотношений. Очевидно, что вы будете действовать не лучшим образом, если принимаете плохие решения и неважно ведёте себя в различных ситуациях. Поэтому критически важно, чтобы эта часть мозга получала достаточно энергии.

## Главное — не забывайте, что

- определённые виды пищи, окружающая среда, виды освещения, даже некоторые упражнения — всё это может ослабить мозг;
- все ложные стимулы — потенциальные угрозы, звонящие телефоны, мигающие огни и т. д. — отнимают энергию у мозга;
- забывчивость, неконтролируемая тяга к еде, недостаток

энергии, перепады настроения и невозможность сосредоточиться свидетельствуют о том, что мозгу не хватает энергии;

- клетки мозга, сердца и сетчатки наиболее богаты митохондриями и в первую очередь страдают, если потребление энергии начинает превалировать над её выработкой;

- гормоны, уровень сахара в крови, питание и образ жизни — всё это напрямую влияет на работу митохондрий;

- в период с 30 до 70 лет у обычного человека примерно на 50% снижается эффективность работы митохондрий.

## Сделайте прямо сейчас

- Перестаньте обвинять себя в том, что у вас нет силы воли, дело не в ваших личных качествах!

- Если вам нужно сосредоточиться, сократите число отвлекающих факторов в окружающей вас обстановке: выключите телефон, уберите оповещения на компьютере, занавесьте окна.

- Важные решения принимайте в начале дня, прежде чем может наступить усталость от принятия решений.

- Если у вас проблемы с энергией, проверьте у специалиста уровни гормонов щитовидной железы.

- Если вы чувствуете упадок сил сразу после обеда, проверьте уровень сахара либо с помощью персонального глюкометра, либо обратившись к специалисту.

- Обращайте внимание: если в течение дня вы вдруг ощущаете падение уровня энергии, возможно, вы съели что-то не то или подверглись воздействию иных факторов, которые повредили ваши митохондрии!

# Действие алкоголя на организм человека

Человеческий мозг состоит из 15 млрд. нервных клеток — нейронов. Каждую нервную клеточку питает кровью свой сосуд-капилляр. Он настолько тонкий, что эритроциты буквально «протискиваются» по нему по одному. Наименьший диаметр капилляра — 8 микрон (0,008 мм), это в 50 раз тоньше человеческого волоса! Наименьший диаметр эритроцита — 7 микрон (0,007 мм). Поэтому появившаяся из-за алкоголя склейка эритроцитов не способна двигаться по капиллярам.

Двигаясь по ветвящимся артериям (крупным кровеносным сосудам), она достигает сосудов, имеющих диаметр меньше диаметра склейки, и перекрывает их, как пробка, полностью прекращая кровоток к ним. Кровоснабжение отдельных групп нейронов головного мозга прекращается, и мозговые клетки человека безвозвратно погибают. Таким образом, после каждой «умеренной» выпивки у человека в голове появляется кладбище погибших нейронов.

Когда врачи-патологоанатомы вскрывают череп любого «умеренно пьющего» человека, то у всех они видят одинаковую картину: сморщенный, усохший мозг, покрытый микрорубцами и микроразрывами — участками, разрушенными алкоголем. Если посмотреть под микроскопом мозг человека, «культурно» употребляющего алкоголь, то можно увидеть сглаженные, атрофирован-

ные извилины с множеством мелких кровоизлияний, а также участки, заполненные серозной жидкостью. Кора головного мозга такого человека напоминает землю после того, как на неё сбросили бомбы, она вся в воронках. Каждая воронка — след от употребления алкоголя.

Почему после употребления алкоголя появляется похмелье? Мёртвые клетки головного мозга, как и любая мёртвая материя в тёплых условиях (нормальная температура тела человека — 36,6°C), начинают активно разлагаться, отравляя токсинами весь организм. Чтобы избежать летального отравления процессами гниения, организм запускает защитный механизм, активно направляя воду, забираемую из других клеток, в головной мозг.

Именно это давление воды, вымывающей мёртвые клетки мозга, вызывает у выпившего алкоголь человека головную боль, а также сухость в горле, что является результатом обезвоживания других органов тела. Мёртвые клетки мозга выводятся из организма с мочой. Фактически после каждого принятия алкоголя человек смывает часть своего мозга в унитаз.

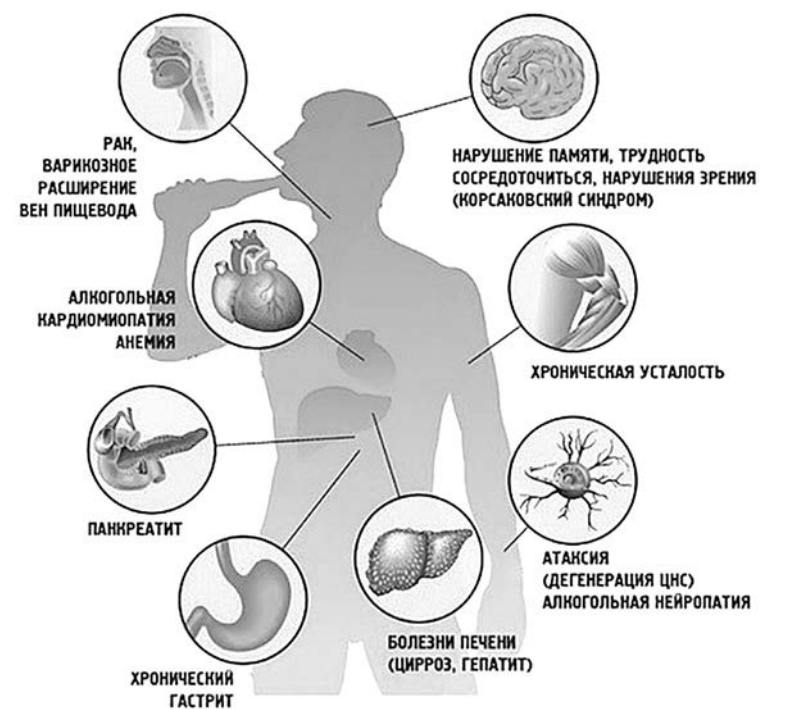
Коварство алкоголя заключается ещё и в том, что организм молодого человека обладает значительным, приблизительно десятикратным запасом капилляров. То есть одновременно в организме функционирует лишь около 10% всех капилляров. Поэтому алкогольные нарушения кровеносной

системы и их последствия проявляются в молодости не столь явно, как в более зрелые годы. Однако со временем «запас» капилляров истощается, и последствия отравления алкоголем становятся всё более ощутимыми.

При современном уровне употребления алкоголя «средний» в этом отношении мужчина «вдруг» сталкивается с самыми разными недугами в возрасте около 30 лет. Чаще всего это болезни желудка, печени, сердечно-сосудистой системы, неврозы, расстройства в половой сфере. Впрочем, болезни могут быть самыми неожиданными, ведь действие алкоголя универсально, он поражает все органы и системы человеческого организма.

Согласно исследованиям, после 100 г водки навсегда отмирают не менее 8000 активно работающих клеток, главным образом половых и клеток головного мозга. Таким образом, алкоголь — это невидимое, но очень мощное оружие, направленное на то, чтобы лишить человека разума.

Также от спиртного страдают желудок и печень. Как только алкоголь попадает в желудок, происходят серьёзные повреждения желез, расположенных в его стенках и вырабатывающих желудочный сок, который необходим для переваривания пищи. Сначала железы, реагируя на токсичное действие алкоголя, выделяют много слизи, а затем атрофируются. В результате возникает гастрит, который может перейти в рак желудка.



Когда этиловый спирт попадает в печень, то происходит разрушение печёночных клеток. На их месте образуется соединительная ткань или попросту рубец, не выполняющий печёночную функцию. Печень постепенно уменьшается в размерах, то есть сморщивается, сосуды печени сдавливаются, кровь в них застаивается, давление повышается в 3–4 раза. И если происходит разрыв сосудов, то начинается обильное кровотечение, от которого больные часто погибают.

По данным ВОЗ, около 80% больных умирает в течение го-

да после первого кровотечения. Описанные изменения носят название цирроз печени. По количеству больных циррозом определяют уровень алкоголизации в той или иной стране.

Алкогольный цирроз печени — одно из наиболее тяжёлых и неизлечимых заболеваний человека. Цирроз печени как последствие употребления алкоголя, по данным ВОЗ, опубликованным в 1982 году, стал одной из основных причин смерти в мире.

ЖИВИТЕ ТРЕЗВО!

Ярослав КОВАЛЕВСКИЙ

# Если вас не удовлетворяет ваша деятельность...

**В**ы вдруг поняли, что та деятельность, которой вы занимаетесь в настоящее время, не соответствует вашей природе и устремлениям вашей души. Что делать в таком случае? Оставлять работу и искать новую? Мой совет — не спешите. Сначала всё хорошенько обдумайте. Покидая своё рабочее место, вы уносите с собой и все те мысли и проблемы, которые были на этой работе. Как же быть?

Как вы уже знаете, прежде всего необходимо принять ситуацию. Нужно принять с благодарностью ту работу, которая есть. Она приносит средства и помогает вам жить в этом мире. Кроме того, эта деятельность отражает уровень вашего сознания на данный момент времени. Помните закон «Внешнее отражает внутреннее»? Вы не просто так оказались на этом рабочем месте. Вы отрабатываете какой-то свой кармический долг. Постарайтесь осознать его. Может быть, это долг перед руководителем, перед сотрудниками или подчинёнными.

Следующий шаг — изменить отношение к этой работе. Начните выполнять её с любовью и радостью. Благодарите каждый день всех, кто к ней причастен: начальника и сотрудников за возможность работать с ними. Одновременно с этим развивайте в себе хорошие качества характера и старайтесь делать что-то каждый день, пускай какую-то мелочь, безкорыстно. Постепенно вы поймёте, чем вам необходимо заниматься в жизни. Это произойдёт потому, что появится другое умонастроение, а вместе с ним придёт новая любимая деятельность.

Начинайте с любовью и осознанием выполнять ту же самую работу и при этом работайте над собой, над изменением своего характера. Развивайте в себе такие черты, которые помогут вам проявить свою природу, раскрыть свои таланты.

У вас есть несколько вариантов своей будущей деятельности.

Иногда меня спрашивают: «У меня хорошо получается делать несколько дел сразу, и многое из того, чем я занимаюсь, мне нравится. Так какое дело выбрать, какое из них является делом моей жизни?»

Если у вас есть несколько вариантов своего будущего развития, то действительно возникает вопрос: какой из них выбрать? В какую область жизни направлять свою энергию, чтобы получить наибольший результат?

Для ответа на подобные вопросы проделайте следующее упражнение.

## Упражнение «Заглянем в будущее»

Напишите на разных листах бумаги варианты своей будущей деятельности. Это может быть работа, предстоящая поездка или что-то другое. Расположите эти листы на полу перед собой в разных местах.

Теперь выберите любой лист и встаньте рядом с ним. Представьте себя в будущем в этой деятельности. Чем вы будете заниматься? Каковы мотивы этого дела? Перспективы развития? Каким я буду через 5, 10, 15 лет? Так же чётко опишите для себя возможные трудности, связанные с этим делом. Готовы ли вы преодолевать их и, может быть, уже сейчас вы видите пути их преодоления?

Если у вас хорошие художественные способности, то можете изобразить на листе бумаги себя в возможном варианте развития событий.

После того, как закончите, перейдите к другому листу бумаги и проделайте всё точно так же. Потом к следующему и т. д.

Обязательно обращайтесь внимание не только на свои образы, но также и на свои чувства. По своему внутреннему состоянию

поймёте, что несёт вам тот или иной вариант вашего будущего.

Внимание! Вопросы следует задавать только с позиции Хозяина! Варианты типа: Делать мне это или не делать? Получу ли я желаемое? Будет ли мне хорошо? Разбогатею ли я? Какой вариант выбрать? — неправильные, они не отражают позицию Хозяина.

Правильно будет задавать себе следующие вопросы:

Если я выбираю этот сценарий своей жизни, то что он может принести мне? Будет ли он способствовать моему развитию, духовному росту, благополучию моей семьи, моего рода, процветанию моего народа и Родины? Экологична ли эта деятельность для Природы и людей? Чисты ли мои помыслы?

Ожидая ли я на этом пути какие-то препятствия? В чём их суть? Чему позитивному я могу научиться благодаря им?

Каковы мои страхи и сомнения? С какими мыслями они связаны? От кого или чего я защищаюсь? К кому есть претензии и недовольство? Что конкретно в себе должен изменить, чтобы чувствовать себя спокойно?

Искренние ответы на эти вопросы и «пробывание» в возможных вариантах будущего дадут вам чёткие ощущения и знания, какой путь выбрать.

## Карта жизненного пути

Теперь для того, чтобы двигаться дальше, нам необходимо определить, где мы находимся на данный момент, то есть к чему мы уже пришли, а потом будем решать, какой маршрут выбрать.

Итак! Чего я достиг на данный момент? Запишите ответы на все нижеприведённые вопросы.

### • Физическое состояние.

Каково моё состояние здоровья? Удовлетворяет ли оно меня? В какой физической форме я нахожусь? На чём основана моя оценка? Достаточно ли она объектив-

на? Как я забочусь о поддержании своего тела в прекрасной физической форме? Занимаюсь ли регулярно оздоровительным спортом?

Каков мой вес? Как я питаюсь? Является ли мой способ питания правильным? И на чём основана моя оценка?

Мой режим дня. В какое время ложусь спать и во сколько просыпаюсь? Достаточно ли сплю? Принесит ли сон мне отдых?

Какие меры могу принять для улучшения своего физического состояния?

### • Душевное (психическое) состояние.

Удовлетворяет ли меня состояние моей психики на данный момент? Испытываю ли душевный комфорт, спокойствие и радость?

Какие сферы моей жизни вызывают беспокойство и тревогу (отношения в семье, дети, работа, экономическое положение)?

Занимаюсь ли своим совершенствованием, самообразованием? Посещаю какие-либо тренинги, курсы, семинары?

Участвую ли в совместной деятельности по развитию (клубы, кружки, объединения)?

Как могу развивать свою мотивацию и душевное состояние?

Есть ли у меня моя заветная мечта? Что делаю для её осуществления?

Каков смысл моей жизни?

### • Семейная жизнь.

Какова моя семейная ситуация на сегодняшний день?

Удовлетворяет ли меня атмосфера в семье? Каковы мои взаимоотношения с членами семьи?

Есть ли что-то, что меня не устраивает во взаимоотношениях в моей семье? Что могу сделать для того, чтобы изменить ситуацию?

Для чего мне нужна семья? В чем её значение для меня и для общества?

Уделяю ли достаточно времени своей семье?

Достаточно ли хорошо знаю потребности членов своей семьи?

Есть ли в моей семье общие увлечения?

Что хочу изменить в своей семье? Как планирую развивать свою семейную жизнь?

### • Работа.

Есть ли у меня работа? Если есть, то для чего я работаю?

Какова функция моей работы: для меня, для семьи, для людей, для моей Родины и всего мира?

С какой силой больше связана моя деятельность: с силой неужества, страсти или благости?

Нравится ли мне моя работа? Приносит ли она мне моральное и материальное удовлетворение?

Помогает ли моя работа в достижении моей мечты, в осуществлении других жизненных намерений?

Чем бы хотел заниматься через пять, десять, пятнадцать лет?

Что могу изменить в своей деятельности?

### • Экономическое положение.

Каково моё экономическое положение? Удовлетворяет ли оно меня?

Есть ли у меня финансовый план: на год, пять, десять лет?

Есть ли у меня безбоязненное по поводу моего финансового положения? Спокоен ли я за своё будущее и за будущее своих детей?

Каковы мои основные способы получения денег: работа, предпринимательство, бизнес, инвестирование?

Разумно ли расходую средства?

Есть ли у меня долги? Должны ли мне?

Что могу сделать для улучшения моего экономического положения?

### • Дом.

Есть ли у меня свой дом? Каково состояние с жильём на данный момент?

Нравится ли мне то место, в котором живу? Если нет, то есть ли такое место в моём городе, стране, мире, в котором чувствую себя спокойно и комфортно?

Что могу сделать для решения жилищной проблемы?

### • Социальное положение.

Каково моё окружение? Каковы мои взаимоотношения с людьми? Удовлетворён ли этими отношениями?

Интересуют ли меня чужие заботы и проблемы? Стремлюсь ли я помогать людям в решении их проблем? Помогают ли мне окружающие?

Навязываю ли я другим своё мнение? Умею ли слушать?

Умею ли ценить людей, с которыми общаюсь? Как я это делаю? Ценят ли меня?

Есть ли у меня друзья? Как я могу развивать свои отношения с друзьями?

Способствуют ли мои взаимоотношения с людьми моему развитию? Развиваю ли я людей, с которыми общаюсь?

Как я оцениваю своё положение в обществе? Что я делаю полезного для общества, для своей Родины, для страны, в которой я живу?

Ещё раз внимательно прочитайте ответы на вопросы. Обратите внимание на своё состояние. Я думаю, что теперь у вас есть чёткое понимание, какими сферами своей жизни нужно заняться





в первую очередь. Гармонизация жизни — это тоже ваш путь.

Когда люди спрашивают меня: «Что же делать дальше?» — я всегда задаю им вопрос: «А всё ли вы уже сделали в своей жизни?»

### Выбор цели и маршрута движения

Теперь возникает вопрос: «Куда двигаться и какой выбрать маршрут?»

Первое, что мы должны понять, — это то, что мы и наш путь — это одно целое, и мы не можем стоять на месте, не двигаться вперёд, уйти от своего предназначения, даже если очень сильно будем стараться. Жизнь всё равно будет возвращать нас на наш путь снова и снова. Не в этой жизни, так в следующей. От себя не убежишь.

Поэтому мы должны выбирать в жизни правильные цели, так как от этого зависит наша судьба.

Есть два отношения к жизни, к своему пути.

#### 1. Настрой на благополучие.

Когда человек ждёт от жизни только приятное, то, что удовлетворяет его чувства. Когда приходят проблемы, такой человек возмущается, страдает и не хочет принимать ситуацию. Типичная позиция жертвы. В таком случае человек сознательно или подсознательно хочет избежать этих проблем, уйти от всего этого и от жизни в том числе.

Например, мы увольняемся с работы, если нам не нравится начальник или есть конфликтная ситуация с сотрудниками. Или мы разводимся, уходим от мужа или жены, потому что с ними стало тяжело жить. Это похоже на дезертирство во время боевых действий, на уклонение от своего долга. Но проблемы таким образом не решаются. Мы формируем новые кармические узлы, не развязав старые.

#### 2. Настрой на благодарение.

Я принимаю всё с благодарностью. Принимаю людей и ситуации с чувством ответственности, со смирением, понимая, что каждый человек в этой жизни помогает мне в моём развитии. При таком настрое на жизнь ум находится в подчинённом положении. То есть он доволен тем положением, которое существует, доволен тем, что есть: супруг, зарплата, правительство, страна, погода, жильё.

При таком настрое я понимаю, что моё служение Истине не зависит от всего этого. В любом положении я могу служить людям, Богу. Могу быть счастливым. И могу продолжать свой путь. Но при этом я очень внимательно отношусь ко всему, что происходит со мной, соблюдаю бдительность, так как понимаю, что любое моё действие связано с окружающим миром и имеет определённые последствия. Поэтому я, принимая всё, делаю выбор в пользу добра, в пользу благодати.

Это и есть практическое самосовершенствование. Это путь, который полностью избавляет человека от кармы. Это путь принятия Бога в своём сердце. В Ведах такой путь называют карма-йога — путь деятельности, которая помогает прийти к Богу. Йога означает связь с Богом. Причём важна и деятельность ума, и практическая деятельность.

Для каждого человека в этом мире предписывается определённая деятельность. И если она верно подобрана, то становится лекарством для души.

**В. СИНЕЛЬНИКОВ,**

«Найди свой истинный путь»

[https://vk.com/v\\_sinelnikov](https://vk.com/v_sinelnikov)

**Б**ольшинство людей просто не хотят слушать хорошие новости. Им нравятся плохие, так как они дают им повод пожаловаться на жизнь. У многих на вооружении целый арсенал историй с плохим концом, которые заставляют нас верить в то, что в мире торжествует зло.

Однажды я решила прекратить сплетничать.

К своему удивлению, вдруг поняла, что мне нечего сказать. Стоило мне прежде встретить приятельницу, как мы тут же начинали перемывать косточки знакомым. Со временем сделала открытие, что существует иная форма беседы, хотя мне было и нелегко избавиться от дурной привычки. Кстати, замечу: если я передаю сплетни о других людях, то и они наверняка поступают так же. Что посеешь, то и пожнёшь.

Работая с людьми всё больше и больше, я действительно начала прислушиваться к тому, что они говорят.

Стала различать отдельные слова, а не только общую канву разговора. Обычно после десятиминутного общения с новым клиентом я уже точно могу сказать, в чём причина его неудач. И всё потому, что слушала, какие слова он употребляет. Я знала, какой вклад они вносят в рождение новых проблем и усложнение старых. Если только это были в основном отрицательные слова, то можете себе представить внутренний диалог. Должно быть, это проявление отрицательного программирования или, пользуясь моим термином, «мышления бедности».

Предложу вам небольшое упражнение. Запишите на диктофон свои телефонные разговоры или беседы с друзьями, родными, а потом послушайте, как и о чём вы говорите. Скорее всего, вы будете поражены. После этого вы начнёте слушать свой голос, следить за его интонациями, отслеживать употребляемые вами слова.

Вы станете относиться к этому сознательно. Обнаружив, что повторили что-то три и более раз, запишите. Это отражение какой-то вашей установки. Некоторые установки могут быть положительными и работать на вас. Но, возможно, имеется и парочка отрицательных установок, к которым вы возвращаетесь снова и снова.

# Говорите красиво!



Подсознание не имеет собственного мнения. Оно принимает всё, что мы говорим, и творит нашу судьбу в соответствии с нашими убеждениями. Оно всегда говорит «да». Наше подсознание любит нас настолько, что даёт нам всё, что мы только ни попросим с помощью своих высказываний.

Впрочем, выбор остаётся за нами. Если мы выбираем «бедные», «жалкие» мысли и представления, подсознание решает, что именно этого нам и хочется. И пока мы не изменим наши слова, мысли и убеждения в лучшую сторону, всё будет оставаться по-прежнему. Подсознание будет предлагать нам соответствующие ситуации.

Мы всегда будем делать именно этот выбор, потому что мысленные миллиарды, и они всё время находятся в движении. Наше подсознание не может отличить правду от лжи. Мы же не хотим унижать себя. Мы не желаем говорить что-то вроде «ой, какая я старая и глупая». Мы знаем, что подсознание схватывает всё на лету. Через некоторое время мы будем чувствовать себя именно старой и глупой.

Произнесите что-то несколько раз — и в вашем подсознании укоренится новое представление. У подсознания нет чувства юмо-

ра. Очень важно до конца понять эту мысль. Не стоит насмехаться над собой и думать, что это сойдёт с рук. Если шутка вас хоть чуть-чуть унизила, пусть вы и старались показаться мужественным и весёлым, подсознание воспримет это унижение всерьёз.

Я не позволяю людям на моих тренингах шутить подобным образом, унижая себя или друг друга. Никогда не следует оскорблять человеческое достоинство, о чём бы ни шла речь. Не шутите зло над собой и не делайте унижительных замечаний. Это не принесёт ничего хорошего.

Не унижайте и других. Подсознание не проводит черты между вами и остальными людьми. Оно верит в то, что вы говорите о себе. В следующий раз, когда вам захочется кого-нибудь покритиковать, спросите, чем вызвано у вас это чувство. Вы видите в других только то, что видите в самом себе. Вместо того, чтобы критиковать людей, хвалите их, и в течение месяца в вас произойдут огромные перемены.

Наши слова — это выражение отношения к чему-либо. Заметьте, как говорят одинокие, несчастные, бедные и больные люди. Какие слова они употребляют? Что

для них является правдой? В каких выражениях они себя описывают? Что они говорят о своей работе, о своей жизни, о своих взаимоотношениях с другими людьми? Что они ждут от жизни?

Обдумайте их манеру самовыражения, но, пожалуйста, никому не говорите, что их жизнь течёт в соответствии с тем, как они говорят. Не говорите этого даже своим друзьям и своим родным, информация не будет принята во внимание. Используйте её для того, чтобы приступить к установлению связи с самим собой. Занимайтесь постоянно, если хотите улучшить свою жизнь.

Изменив хоть немного манеру разговаривать, вы привлечёте уже другие жизненные ситуации. Допустим, вы человек больной. Вы верите, что болезнь неизлечима. Вам кажется, что жизнь — жестокая штука, потому что в ней всё работает против вас. Что вы в таком случае делаете, догадаетесь? Вы выбираете свободу.

Свободу от своих негативных представлений о жизни. Начните с affirmаций, говорите себе, что любимы, достойны исцеления, что привлекаете к себе всё необходимое для исцеления на физическом уровне. Поверьте, что желание поправиться и быть здоровым — совершенно безопасно.

Многие люди чувствуют себя в полной безопасности, только когда больны. Они, как правило, относятся к категории лиц, не умеющих говорить «нет». Единственная возможность отказа сводится для них к следующей фразе: «Я слишком больна (болен), чтобы это сделать».

Когда я давала частные консультации, то мои клиенты часто спорили со мной по поводу своих возможностей. Они всё время пытались обосновать своё неумение справиться с накопившимися проблемами.

Если мы верим, что увязли намертво и принимаем это как факт, то так оно и происходит. Мы заходим в тупик из-за того, что наши негативные установки становятся реальностью.

Давайте же вместо этого начнём сосредотачиваться на своей внутренней силе.

Начните свой путь к осознанию, прислушиваясь к тому, что мы говорим себе и другим!

**Луиза ХЭЙ**

<https://vk.com/life.move>

## Путь к счастью — совсем в другой стороне

**М**ы все, по сути, хотим одного и того же — быть счастливыми, здоровыми и обрести гармонию в душе. Вот только не всегда понимаем, как этого добиться, и совершаем кучу ненужных, бессмысленных действий, отнимающих у нас последние силы. Может показаться, что заветная покупка или обретение идеальной фигуры, или поездка на море наконец-то принесут счастье, но увя...

Путь к счастью — совсем в другой стороне.

1. Бросить пить, курить, есть мясо. Не есть в фастфудах. Кормить себя самим желательным живой пищей, ограничить углеводы, исключить сахар. Не жевать жвачку. Желательно перейти на зубной порошок, так как соединения фтора в зубных пастах угнетают шишковидную железу.

2. Очистить ЖКТ. Желательно провести противопаразитарную чистку. Выкинуть излишества медикаментов. Йод, зелёнка и перекись — как в армии. Вообще пере-

стать верить в болезни, их нет.

3. Начать разговаривать с телом. Тело, сей божественный сосуд, имеет свой голос и своё сознание и всегда говорит, что ему надо и чего не надо. И его нужно научиться уважать.

Нужно разговаривать с водой во время мытья, просить её очистить нижние тела, благодарить её за это.

Женщинам не ходить с распущенными волосами. Волосы — это антенны, они собирают на себя чужие мысли и ненужную информацию. Распускать волосы только при общении с Высшими.

4. Ежедневно делать гимнастику, любой комплекс спокойных физических упражнений под медитативную музыку.

5. Ежедневная прогулка 2–3 часа на воздухе, общение с природой. Сосредоточение на дыхании. Перестать посещать торговые центры, стадионы, демонстрации, прокуренные пивные и гламурные заведения, обсуждать что-либо и кого-либо с подружка-

ми, мальчиками, бабушками. Избегать ненужного общения.

6. Перебрать весь свой гардероб. Оставить удобные, практичные, не вычурные натуральные вещи свободного покроя. Понять, что вещей больше, чем можно носить. Раздать лишнее и перестать навсегда думать о моде, о том, что надеть и куда в этом поехать, чтобы кто-нибудь посмотрел на меня, такую (такого) нарядную (нарядного).

7. Носить как можно меньше украшений. Цепи, цепочки, браслеты, кольца — всё это связывает энергии, блокирует свободный ток. Примерно то же сделать с духами и косметикой. Всё ненужное — в мусорник.

8. Выкинуть микроволновку, не смотреть телевизор. Выключать ненужные приборы в доме из сети. Убрать все хитросплетения проводов. Не болтать по мобильному, выключать во время сна, медитаций и т. п.

Компьютер пока трудно выкинуть, но ограничить всякую чепуху,

покупки с интернет-сайтов и женские форумы, игры для мальчиков.

9. Навести идеальный порядок в комнате, в доме, в огороде. Вычистить все углы, выкинуть всё ненужное безжалостно. Попрощаться со всем поломанным, разбитым, склеенным, не работающим, лежащим на антресолях хламом. Долой хлам! Что снаружи — то и внутри. Положить всё, что вас окружает.

10. Простить всех и попросить у всех прощения, кто навязчиво возникает в голове, как непрощенный гость, и начинает с вами внутренний диалог, хотя вы его не приглашали.

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

12. Перестать вообще беспокоиться о чём бы то ни было. Никуда не спешить. Вы в вечности. Не игнорировать то, что кажется пустячным.

13. Заняться творчеством. Писать, рисовать, клеить самолёты, петь, танцевать, ничего не коллекционировать.

14. Улыбаться!

**Вадим ЗЕЛАНД**



## Чтобы отец и мать в воспитании выступали в единстве...

ность в жизни становится непосильной тяжестью. Воспитанный в духе умиления — эгоист, как говорится, до мозга костей. Он не знает своего долга перед родителями, не умеет и не хочет трудиться, потому что не замечает людей и не чувствует сердцем что у тех, кто его окружает. Ему кажется, что он приносит радость, счастье родителям уже тем, что живёт на свете.

Предостерегайте родителей ещё от одной разновидности неразумной любви — любви деспотической. Почвой здесь является смесь эгоизма и безкультурия некоторых родителей. К своим детям они относятся как к вещам: мой стол — где захочу, там и поставлю; моя дочь — что захочу, то и скажу, что придёт в голову, то и потребую.

Ещё в нашем обществе люди, переживающие удовольствие от деспотического упоения властью над другим человеком. Знайте, что борьба с этим явлением очень трудная и сложная. И бороться с ним надо прежде всего нам, педагогам.

Не допускайте возникновения хотя бы в одной семье обстановки мелочных придирок, упрёков, истерических жалоб и обвинений, в такой атмосфере маленький человек ожесточается, и это один из самых страшных ударов по юному сердцу. В лекциях, беседах рассказывайте, как мелочность превращает доброго человека в самодура, как самодурство изгоняет от душевного движения, которое в нормальных семьях является источником доброты, разумной сдержанности и уступчивости детей. Это движение души — ласка. Не знающий ласки в детстве становится грубым, безсердечным в годы отрочества и ранней юности.

Вы, наверное, слышали тревожные раздумья родителей: был сын маленьким ребёнком — был добрым, сговорчивым, по-

слушным; подросток — стал грубым, своенравным. Почему так происходит? Как разъяснить и что посоветовать родителям? Я тысячу раз убеждался, что причина этого явления — в неумении пользоваться родительской властью. Вот здесь особенно важно говорить одновременно и с отцом, и с матерью, ведь родительская власть — это и есть сочетание мудрости, единство воли, чувств, желаний матери и отца.

Там, где нет слияния мудрости двух взрослых людей, горячо влюблённых в своё творение, власть родителей превращается в произвол. Если только ребёнок почувствовал, что мать и отец по-разному смотрят на понятия «можно», «нельзя», «надо», для него самые разумные вещи кажутся насильем, принуждением, попиранием его свободы; вот тогда отцу и матери приходится удивляться: почему-то ребёнок невозможно научить жить без шлепков и подзатыльников, без ремешка и палки? Да потому, что умные, необходимые требования ребёнок осознаёт и переживает как злую силу, подавляющую его волю.

Предостерегайте ещё против одной разновидности неразумной родительской любви — любви откупа. Есть отцы и матери, искренне убеждённые в том, что, обеспечивая все материальные потребности детей, они выполняют свой родительский долг. Ребёнок одет, обут, сыт, здоров, у него есть учебники и книги — что же ещё надо? Материальными затратами, считают такие родители, можно измерить родительскую любовь.

В данном случае школа имеет дело с небольшим числом отцов, страдающих нравственно-эмоциональной толстокожестью. По существу, они не знают, что такое родительская любовь. Среди матерей, если они связаны с детьми узами повседневной ду-

ховной общности, таких почти нет. Нравственно-эмоциональная толстокожесть, бездушное отношение к своим детям — далеко не всегда результат низкого уровня образования отца. Это результат взгляда на воспитание детей как на что-то совершенно обособленное, отвлечённое каменной стеной от общественных обязанностей.

Предупреждение этого порока требует того, чтобы советы родителям, особенно отцам, о воспитании их детей пронизывала красной нитью мысль об общественном долге отца и матери, об их ответственности за будущее своих детей.

Если в семье, где отец понимает свои обязанности лишь как обеспечение материальных потребностей детей и мать не стала центром их духовной жизни, детей окружает атмосфера духовной пустоты, убожества. Они живут среди людей и не знают людей — вот что наиболее опасно в таких семьях; детским сердцам незнакомы и недоступны тонкие человеческие чувства, прежде всего ласка, участливость, сострадание, милосердие.

Они могут вырасти эмоционально невежественными людьми. По отношению к этим детям воспитательный долг школы особенно велик; они должны пройти в стенах учебно-воспитательного заведения специальную школу воспитания чувств.

Это целая проблема теоретической и практической педагогики. К сожалению, этой главы в теории воспитания по существу нет: никто специально не исследует того, как воспитывать чувства, особенно как воспитывать детей, эмоционально-нравственный мир которых в силу семейных обстоятельств опустошён, обезличен.

**В. А. СУХОМЛИНСКИЙ**

<https://vk.com/whatisgood2>

## 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, строительство навесов, печки.

**Для девиц:** пряжание, 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.

**Контакты:** Татьяна Ибатуллина — 8-917-428-1346, [vk.com/mamoyoga](https://vk.com/mamoyoga).



### Семейный фестиваль

«Босиком по звёздам»

с 26 июля по 1 августа

Девиз фестиваля: **«Родина, семья и я — дружная компания!»**

**Участники:** 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, 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, сырными нарезками и лакомствами). Пользование баней на берегу речки. Полная программа фестиваля с расходными материалами.

**Приглашаем родителей-добро-вольцев:** мам — помощь по кухне, пап с инструментом и машиной — помощь по хозяйству.

**Подробности в группе в ВК:** [vk.com/bosikom\\_po\\_zvezdam\\_4e](https://vk.com/bosikom_po_zvezdam_4e)



# Почему практически все народы воспитывали младенца в подвесной качающейся люльке



**П**оследние исследования показывают, что подвесная люлька — не просто дань традиции, а важнейший элемент, который делает ребёнка здоровым и гармоничным.

Известно, что девятимесячный период внутриутробного развития ребёнка по биологическому (генетическому) времени намного длиннее всей последующей жизни. Именно за эти девять месяцев из двух клеток оформляется готовый маленький человечек. И весь этот этап развития проходит в жидкой среде. Среде, которая поддерживает процесс развития ребёнка фактически в невесомости. А теперь представьте: из невесомости ребёнок вдруг попадает в среду огромного гравитационного давления, в том числе «тяжёлых» (по перепадам давления) гравитационных ритмов.

Вот почему для младенца, вышедшего из материнской утробы, характерны генерализованные, разлитые по телу напряжения, мышечная скованность и судорожность движений. И снимется она только при сонатной телесных ритмов, в том числе произвольно-волевых, с ритмами земными (гравитационными). Но для такой сонатной требуются продолжительный период времени и рукотворная помощь.

Подвесная люлька как раз и переводит вектор статического гравитационного давления в колебательный-волновой гравитационный ритм. В процессе качания младенец в ритмическом режиме испытывает своеобразные моменты невесомости (когда люлька достигает максимальной высоты и как бы на миг «замирает») и моменты воздействия наиболее высоких гравитационных сил (когда люлька проходит через низшую к земле точку).

Следовательно, с помощью подвесной качающейся люльки вектор однонаправленного гравитационного пресса «разворачивается» в адаптационную к земным условиям гравитационную жизнетворную волну.

Более того, оказалось, что вся человеческая жизнь — это иерархия взаимоподчинённых, взаимосинхронизированных (по кратности) алгоритмов: от сверхвысоких генетических ритмов до сверхнизких — осмысленных произвольно-волевых действий. Подвесная люлька — это особая технология, абсолютно необходимая для постепенного эффективно нетравматичного вхождения и адаптации ребёнка к гравитационной среде земли, в том числе для запуска гравитационных ритмов жизни.

В 80-е годы XX столетия под нашим руководством на базе НИИ медицинских проблем Севера СО РАМН был выполнен следующий эксперимент. Одна группа матерей воспитывала младенцев в подвесной люльке, другая — в обычной кровати. При этом обнаружилось, что младенцы из первой группы лучше спали, меньше плакали, лучше ели. У них быстрее стала расслабляться сжимающая тело гравитационно-мышечная напряжённость, уменьшалась мышечная судорожность.

Заметно меньше у них был выражен нистагм глаз. В итоге их глаза быстрее стали фиксировать объекты, то есть у них быстрее стал появляться осмысленный взгляд. В среднем на 2–3 месяца раньше у них появилось гуление и первые членораздельные слова. Меньше у таких детей была скованность и страх. На 1,5–2 месяца раньше дети стали вставать на ножки и ходить по земле. При развитии же целенаправленных ручных действий у них в меньшей сте-

пени проявлялась мышечная скованность (судорожность).

Оформленность внутреннего гравитационного ритма — это оформленность не только внутренних вегетативных ритмов, но и духовной стойки, оформленность их устойчивости к различным неблагоприятным факторам внешней среды.

Положительное влияние подвесной люльки сказывалось практически на всех последующих этапах онтогенеза. Например, в последующем у таких детей меньше была внутренняя напряжённость при письме. В итоге они меньше склонялись над тетрадкой при письме. Кроме того, у них были совершеннее почерк, рисунок и даже музыкальный слух! Свободнее и осмысленнее у них была речь. Меньше у таких детей был страх. На более высоком уровне у них была нервно-психическая устойчивость к стрессам.

Поэтому исчезновение подвесных люлек из воспитательного арсенала привело к ухудшению развития у детей телесно-координаторных способностей, разнообразных произвольно-моторных функций, в том числе речевых и ручных.

Это послужило понижению функциональных возможностей базовых систем жизнеподдержания (сердечно-сосудистой, дыхательной, желудочно-кишечного тракта, выделения и др.).

В широком плане это привело к понижению телесно-функционального и духовно-психического потенциала на уровне целого народа. Всё это позволило по-новому взглянуть на величие народно-воспитательных культур, в том числе на особую развивающую роль русских качелей.

**Владимир БАЗАРНЫЙ**

Отрывок из книги «Дитя человеческое»

## Говорят дети

Собираемся на улицу, одеваем младшего. Алекс (4 года) изо всех сил вырывается от папы:

— Я хочу, чтобы комбинезон мне надела мама!

Папа делает грустное лицо:

— Тогда я ужасно обижусь!

— Ну, ладно! — подумав, отвечает сын. — Так и быть, застегнётся мне ботинки.

\* \* \*

Обнимаю сыночка Марка (3 года 4 месяца) и шепчу:

— Я тебя люблю.

— На здоровье.

\* \* \*

Играем с конструктором. Илюша (5 лет) говорит:

— Мама, построй мне дом!

— Почему я? Давай ты.

— Мама, построй. Я хочу посмотреть, на что ты способна.

\* \* \*

Спрашиваю племянника (3 г.):

— Владик, и в кого же ты пошёл такой, в маму или в папу?

Владик, недолго думая:

— А в маме я уже был!

\* \* \*

Руслан (7,5 года) сидел, рассматривал фотоальбом, где он был совсем маленький. Вдруг резко закрывает альбом:

— Ма-а-ам, я чуть не прослезился... До чего я милый был в детстве.

## Как правильно просить прощения у ребёнка

**Д**ети всегда учатся у родителей, берут с них пример.

Если взрослые не просят прощения искренне, сочувствуя и сопереживая обидённому, то этого опыта не будет и у ребёнка.

Если мы обидели, значит, причинили боль, и поэтому необходимо сделать так, чтобы боль ушла.

Однако откупаться с помощью подарков в таких случаях нельзя.

Вот ситуации, в которых необходимо попросить прощения у ребёнка:

- Вы обещали и не выполнили.
- Накричали на ребёнка, даже если он был не прав.
- Обвинили в том, чего ребёнок не делал.
- За грубые слова.

### Вариант 1 — неверный. Безконечные извинения

Многим родителям хочется не повторять ошибок своих родителей, и тогда они могут доходить до крайности в стремлении быть идеальными для своих детей. Возможно, в вашем детстве мама обычно не признавала свою вину перед вами, запрещала вам злиться и обижаться на неё, а вы отлич-

но помните, как это было горько и несправедливо. Есть вероятность, что вы будете стараться воспитывать своего ребёнка иначе, причём чересчур усердно. Это когда мама или папа безконечно извиняются перед ребёнком за любой педагогический промах, за повышенный тон, за резкое слово.

Постоянно виноватый родитель может невольно создавать ощущение небезопасности у ребёнка.

### Вариант 2 — тоже неверный. Когда родитель всегда прав

Возможен ещё один вариант развития событий. Вы могли перенять мамин способ быть хорошим родителем.

В целях сохранения своего авторитета вы, как правило, не признаёте свою вину перед ребёнком, даже когда на самом деле чувствуете себя виноватыми.

Безупречный и никогда не ошибающийся родитель, к сожалению, тоже не способствует здоровому развитию ребёнка.

У него может сформироваться страх совершать ошибки до такой степени, что он решит уж лучше не за что не браться — это самый вер-

ный способ не ошибиться. Кроме того, если вы не замечаете «неправильные» чувства ребёнка (злость, обиду, страх и так далее), не помогаете ему их распознать и запрещаете их чувствовать, то может нарушиться развитие его эмоционального интеллекта, то есть способность замечать свои эмоции, понимать, что именно сейчас чувствуешь, и разрешать себе их проживать. Уметь управлять эмоциями — один из важнейших факторов развития здоровой психики человека.

### Вариант 3 — верный. Правильные извинения и уместные фразы

В этом вопросе поможет поиск золотой середины.

Не стоит спешить с извинениями, если вы ещё не остыли от злости, в которой наговорили что-то обидное ребёнку, потому что в таком случае самое «правильное» извинение прозвучит неискренне. Лучше дать себе время для проявления истинного сожаления и выбрать несколько подходящих фраз для извинения:

- Ты, наверное, расстроился (испугался, обиделся, разозлился).

• Это нормально, я бы тоже так себя чувствовала в похожей ситуации.

• Мне жаль, что так вышло.

• Я не хотела тебя обидеть (напугать).

• Даже если я ругаю и у меня сердитое лицо, я всё равно тебя очень люблю. Близкие люди могут иногда обижать друг друга, ругаться, например мы с папой, но мы не перестаём из-за этого любить друг друга.

Эти фразы подходят для детей всех возрастов, даже малышей, которые только начинают говорить.

Для детей постарше — от 4–5 лет — бывает уместно добавить иногда небольшое объяснение, почему вы поступили так, что теперь чувствуете свою вину.

Например: «Я накричала на тебя, мне жаль, что так получилось. Я не хотела тебя обидеть, ведь я очень тебя люблю. Я очень устала сегодня, много дел, и на работе меня поругали за ошибки, мы с тобой знаем, как это бывает неприятно. Вот я и не сдержалась, и теперь мне самой грустно, что так вышло, прости меня, пожалуйста».

<https://uk.com/shagayby>

# Плацента — забытая чакра

«Плацента — забытая чакра» — так любовно называет детское место акушерка Робин Лим и посвящает плаценте целую книгу! «Что же в ней такого особенного? — спросите вы. — Кусок мяса, даже противно подумать об этом...» И будете... правы по-своему! И пока не дочитаете до конца эту статью, у вас есть все причины относиться к плаценте подобным образом. Эта статья перевернёт ваше восприятие, я гарантирую это!

## Почему мне противно об этом думать?

Итак, сначала о причинах. Почему плацента вызывает такой мощный резонанс в обсуждениях, почему многие испытывают к ней такую неприязнь? Давайте разберёмся! Если вы рожали в роддоме, то, возможно, даже не знали до этого момента, что у вашего ребёнка была плацента. Как только ребёнок рождается, по медицинскому протоколу, которому следует каждый роддом, пуповину пересекать, младенца уносят (в редких случаях — дают маме), а плаценту выдёргивают за пуповину и... выбрасывают в лоток для медицинских отходов. В этом случае послеродовой порядок, задуманный Матушкой-Природой, грубо нарушается, у вас и малыша отбирают импринтинг, первое знакомство, запоминание и формирование привязанности. Малыша этой процедурой лишают 250–300 мл крови, которую плацента заботливо хранит для него, со стволовыми клетками и Т-клетками, защищающими от рака.

## Что вы получаете от этого?

Отношение к плаценте как к отбросам и мусору, чему-то противному, от чего нужно скорее избавиться, уход от естественного, природного процесса губительно влияет на наши инстинкты и физиологию: отношение к родам как к болезни, к плаценте — как к мусору, к новорождённому ребёнку — как к грязному, которого немедленно нужно вымыть и санировать, к грудному вскармливанию — как к постыдному действию...

Если вы ещё не рожали, а только планируете зачатие или готовитесь к родам, ваше неприятие к плаценте может быть вызвано интересными эволюционными процессами, сложившимися на протяжении веков нашего развития. Этологи (учёные, изучающие генетическое обусловленное поведение (инстинкты) животных и людей) говорят о том, что мы тут ни в чём не отличаемся от животных: наблюдения за крысами показали, что, находясь в одной клетке с только что родившей самкой, молодая девственная крыса не проявляла к плаценте никакого интереса, даже её сторонилась, хотя потом успешно ухаживала за детёнышами, помогая молодой маме. Однако, как только эта же самая крыса сама оказывалась в роли только что родившей матери, она с рвением защищала от других самок плаценты своих детёнышей и проявляла к плацентам выраженный пищевой интерес. Природа продумала подобное отношение к чужим плацентам, чтобы не лишиться только что родившую мать



порции гормонов и белка, так необходимого ей для восстановления после родов.

То есть ваша «неприязнь» к плаценте — это отсутствие опыта родов и гормонального коктейля, который «запускает» интерес, позитивное и любовное отношение к последу.

## Что же такое плацента?

Плацента — удивительный дар, волшебный орган, обеспечивающий ребёнка в матке защитой, дыханием и питанием. Более того, плацента сама может продуцировать гормоны, и сохранение беременности — полностью её «рук дело»! Она маскирует развивающегося в животе малыша (чужеродный организм!!!) от агрессивной для него иммунной системы, вырабатывая специальные клетки! Она удивительным образом распознаёт бактерии, вредные вещества и излишки витаминов, кальция и не пускает их к ребёнку. Если же малышу чего-то не хватает для развития, плацента сама соберёт это из организма мамы, даже в случае, если мама голодает, ребёнок обделён не будет. О нём и его здоровье заботится плацента, его природный Ангел-Хранитель! «Не стоит забывать, что плацента — это орган, состоящий из клеток, которые осуществляют такие функции, как выбор, обмен, сохранение и передачу питательных веществ и минералов. Например, она каким-то образом понимает или чувствует, что ребёнку необходимо железо, выбирает его среди других веществ и знает, как и где оно будет применено. Это знает не сам человек, а собрание его клеток



под названием плацента. Тот факт, что клетки сами могут распознавать химические элементы, — это действительно чудо! Но что действительно потрясает, то это умение плаценты взять подходящий материал в нужном количестве и перенести его в нужное место! Эти события, которые происходят в удивительных человеческих (и всех млекопитающих!) созданиях, показывают нам признаки Единого Сознания, проявленного клетками, молекулами и атомами, из которых сделаны эти клетки». (Харун Яхья, «Плацента — мост Жизни».)

## Роль плаценты после рождения ребёнка

В некоторых случаях плацента продолжает заботиться о ребёнке и даже может спасти его жизнь после родов. Об этой её уникальной способности знают все животные

и внимательные традиционные племенные акушерки!

Историю из своего обширного опыта рассказывает в своей книге о Лотосовом рождении легендарная акушерка Робин Лим (о. Бали, Индонезия): «Впервые я столкнулась с этим явлением, когда оценилась наша собака Маду. Один из девяти щенков оказался мертворождённым. Собака быстро обнюхала своего мертворождённого щенка и, что самое интере-

жет вылизывать плаценту своего мертворождённого щенка, который в тот момент скрылся под её мордой. Через некоторое время собака подняла морду, и я увидела на её лапах чудом ожившего щенка! После этого Маду постепенно, без спешки, съела все плаценты своих щенков. Этот процесс занял весь день, от рассвета до ночи. Она дождалась, когда все девять её детёнышей появятся на свет, а «мертворождённый» придёт в себя и станет активно сосать молоко. Сначала Маду выбрала самого крупного, сильного щенка и съела его плаценту. Потом она съела плаценту следующего, уже достаточно окрепшего. Она продолжала есть плаценты в этом порядке, пока не осталась плацента самого маленького и слабого. Её она съела последней. Известно, как и откуда, но она знала и чувствовала, что плаценту этого щенка надо оставить нетронутой дольше всех, позволив таким образом жизненной силе полностью перейти из плаценты к детёнышу.

Несколько дней спустя я приняла мертворождённого ребёнка в родильном центре «Bumi Sehat». Его мать ни разу не приходила к нам на еженедельные осмотры, но по ней было видно, что она была очень бедна и истощена. Её привезли из деревни уже на стадии потуг и, когда головка малыша короновалась, сердечный ритм ребёнка резко подскочил и остановился. Родившийся ребёнок не дышал самостоятельно. Сердцебиение отсутствовало, а мышечный тонус был слабым. Мы сразу же начали сердечно-лёгочную реанимацию, установили подачу кислорода, но всё было бесполезно. Ребёнок не показывал никаких признаков жизни. Он был присоединён пуповиной к плаценте, которая всё ещё питала его, и поэтому смерть не наступала. Тринадцать минут спустя, когда плацента родилась, я попросила медсестру принести таз с горячей водой. Мы поместили туда плаценту, всё ещё соединённую с ребёнком пуповиной. Дедушка малыша добавил туда священной воды из Храма Тирта Эмпул (Tirtha Empul). Внезапно ребёнок вздрогнул и задышал. Сейчас малыш прекрасно себя чувствует, растёт здоровым и сильным. Родители назвали его Тирта в честь Храма и священной воды, оживившей его.

В Индии существует уникальный проект «Джива» (Jeeva Project), в рамках которого учёные занимаются исследованием коренной даосской практики, акушеры оказывают помощь в естественных родах, ведут практику оживления мертворождённых или находящихся в тяжёлом состоянии новорождённых с помощью согревания плаценты. В родильном центре «Bumi Sehat» мы также успешно применяем этот метод спасения детских жизней. Но это работает только в том случае, если пуповина не была пережата или пересечена. Так как жизненная сила перетекает к ребёнку по пуповине даже после рождения плаценты, быстрое пережатие и пересечение пуповины нарушает поступление важной для крепкого здоровья жизненной силы к малышу».

Удивительно, но подобные рекомендации можно встретить не только в практике традиционных домашних акушерок, но и в учебниках и пособиях по акушерству для медицинских учреждений!

«Ребёнка, родившегося в асфиксии, сразу погружают в ванночку с тёплой водой, которую устанавливают на кровати между ног матери. С перерезкой пуповины торопиться не следует: пока





плацента не отделилась и пуповина пульсирует, из организма матери к плоду переходят известное количество кислорода. Дальнейшие меры оживления проводятся при обязательном согревании ребёнка. Данный метод предложен И. С. Легенченко и получил широкое распространение». (В. И. Бодяжина, выдержка из учебника по акушерству, 1968 год.)

Не оставляет без внимания роль плаценты в спасении жизни ребёнка до рождения и после и Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ): «Проект «Матрика» (The Matrika project) ведёт статистику результатов стимуляции плаценты в штатах Бихар и Раджастан, городах Дели и Химачал-Прадеш. В рамках этого проекта Всемирная Организация Здравоохранения проводила исследования традиционных практик родовспоможения (Lefebvre, Voorhoeve 1998) на трёх континентах. В случаях, когда новорождённый не закрылся самостоятельно, аборигенные акушерки в Бангладеше, Бирме и Индии греют плаценту и «доят» пуповину, а в Бангладеше применяют практику «толкания плаценты». В Гане, Эфиопии и Филиппинах также существуют практики, основанные на переходе жизни и силы к ребёнку через плаценту, пуповину и передний родничок. В результате исследований Всемирная Организация Здравоохранения установила, что «методы, применяемые, чтобы воскресить новорождённого ребёнка, ясно демонстрируют, что плацента — вместилище некоей жизненной силы».

Мне кажется, именно в этом и состоит главный секрет Лотосового рождения — уважение к плаценте, почитание её незаменимой роли во возвращении ребёнка, глубокая благодарность за проделанную работу. Не пересекая пуповину, вы даёте плаценте завершить свою работу по спасению малыша, заботе о нём и его будущем здоровье: она старательно перекачивает младенцу сохранённую для него кровь, обеспечивая лучший старт в новую жизнь.

Удивительно, с каким почтением относятся к плаценте жители этих стран! Вот что пишет Робин Лим о секретных балийских традициях: «В Индонезии, на острове Бали, где я обосновалась, верят, что плацента (Ari-Ari) — это физическое тело Ангела-Защитника ребёнка. И хотя физическое тело Ангела умирает вскоре после того, как рождается малыш, его Дух остаётся с ребёнком на всю жизнь. Каждый вечер дети желают своей плаценте спокойной ночи, а утром приветствуют своего Ari-Ari и благодарят за защиту весь будущий день. Балийцы верят, что после смерти человека его Душа воссоединяется с его Ari-Ari, открывая ему свои тайны. В духовном мире Ari-Ari провожает Душу, чтобы предстать вместе с ней перед богами и богинями. Выступая как адвокат, Ari-Ari рассказывает историю жизни человека и оправдывает его действия, исходя из того, как Душа следовала своей Дхарме — обязанностям и обещаниям, сделанным до рождения».

Мудрые балийцы знают, что плацента защищает ребёнка в животе мамы, спасает после рождения и помогает, свидетельствуя в пользу своего «брата», на Божественном суде.

Теперь, зная, какое чудо сотворяет плацента для вашего ребёнка каждую минуту, секунду его жизни, чувствуете ли вы неприятие и отвращение к ней?

**Валерия ЖЕМЧУГ**

<https://olegmatveev.livejournal.com/2830914.html>

# Ведическая мудрость для беременных

1. Пока живота не видно, не стоит говорить кому бы то ни было о том, что беременна. Пусть об этом знают только твои близкие.

2. Люби детей, которые вокруг тебя, и твой малыш будет спокойным.

3. Что говорят люди — не слушай, обо всём решай сама. Если скажут, что ребёнок должен дышать свежим воздухом, но тебе на улицу не хочется, не надо их слушать, останься дома.

4. Учись любить всё, что тебя окружает — цветы, животных, своего мужчину. Пусть окружающее радует тебя. Всё происходящее воспринимай в радужном цвете, это научит ребёнка любить всё вокруг.

5. Не думай, что слова врачей о твоём здоровье истинны. Люди есть люди, у них свои интересы. Осторожно относись к ненужным рецептам. Принимай то, что твоё тело принимает.

6. Люди говорят, что думают, а женщины, в чьём животе растёт новая жизнь, не согласны с ними, так как малыш знает лучше, чем вы все, вместе взятые. Не заставляйте беременных делать то, чего они не хотят.

7. Всё, что слышишь от людей, не принимай на веру. Не они носят ребёнка, а ты.

8. Люди думают, что они мудрее тебя, но кто подскажет тебе, как не твой младенец, что ему

нужнее. Если хочешь есть — ешь, а не хочешь — пей воду, но пустым свой желудок никогда не оставляй.

9. Сможешь понять ты силу твоего младенца, когда он в чреве твоём двигается, но когда он не двигается, пусть тебя не пугает тишина, он спит.

10. Не покидай свой дом без надобности. Не ходи по гостям и меньше навещай подруг своих. Кто нужен — сам придёт к тебе, а кто не нужен — и незачем звать таких, потому что каждый человек — часто ненужные мысли, слова, лишние хлопоты, и силу свою напрасно тратишь ни на кого не стоит. Люди разными могут быть в душе, а слова у всех красивые. Пусть же охранят тебя от них.

11. Не жди от супруга в дни беременности особенной любви, он и так вложил в тебя силу великую и ждёт, что ты продлишь Род ваш. Каждый день он молится о тебе и за младенца.

12. Хочу пожелать всем будущим мамочкам относиться с уважением к мужчине, от которого носите дитя, иначе родившийся младенец так же будет относиться к нему, как относились и вы, пока несли его во чреве своём.

13. Не бойтесь о том, чего не случилось. Наполните Душу только любовью, спокойствием, доверием, радостью. Всё будет так, как лучше для вас, и всё, что случится с вами, — выбор ваш.

14. Люди говорят, что мамочки странные, когда носят дитя. Но ведь мамочки за двоих думают и слышат то, что не слышат люди. Слышат силу младенца, слова хранителей Рода и поступают, как велит они. Не спорьте с женщиной, носящей младенца, а сделайте, как хочется ей, или не мешайте.

15. Что люди говорят, тому не верь, а злые языки не одну мать без дитя оставили. Кто скажет убить дитя, тот пусть берёт на себя ответственность за смерть. И поколения его возьмут на себя его слова и мысли. А тебе же самой придётся за всё отвечать, и никто не скажет, как тебе поступить. Но если решишь сама уничтожить в тебе рождённое чудо, не жалуйся на пустые жизни твои.

16. В ласке и любви носи дитя. Пусть знает он, что ждёте его и любите, хотя ещё не видно тело младенца.

17. Матери, детей носящие! Дети — это единение любви вашей с мужчиной вашим. Всё будет напоминать вам о том дне, когда вы зачали дитя: и погода, и природа, и события того дня. Так пусть же зачатие произойдёт в трезвом виде, в хорошем месте и со светлыми мыслями. Пусть муж ваш будет нежен к вам в этот миг, и вы будете любить мужа всей душой.

18. Семья вашего мужа внутри чрева вашего — как часть мужа и значит, часть его души, Рода. Пусть

же оно принесёт вам радость, любовь и создающее начало. Храните его и растите в себе. Любите и относитесь с нежностью, и оно прорастёт.

19. Все вы созданы для того, чтобы продлить Род свой. А кто не хочет продлению Роду, тот несёт смерть своим потомкам и себе самому. Люди говорят, что нужно. А ты не знаешь сам разве? Ведь не они пойдут на убийство, а ты.

20. Чтобы понимать, кто такой младенец, объясню на примере. Жил-был на свете маленький огонь. И был огонь одинок. И не было рядом с ним ни луча света, ни маленькой искры. Стало тоскиво огоньку, и начал он затухать. Но мимо шёл Странник и подбросил дров, чтобы погреться у огня. И стало радостно ему, потому что он не один. Так и младенец — не видит никого снаружи, пока в чреве матери находится, но слышит ласковые речи и обращения к себе матери и отца. С какими мыслями к нему обратитесь, то и уловит слух его.

21. Мы всегда с вами — матери, носящие детей. Мы каждый миг обнимаем вас и охраняем от недругов и лживых людей. Мы всегда стоим на вашем пути и освещаем его заботой.

22. Чтобы понять, какую роль несёт мужчина, когда беременна женщина его, нужно представить Луну и Солнце на небесах. Луна — это мужчина, женщина — Солнце. Луна светит, пока Солнце спит, как охраняет сон жены своей муж во все часы. Как зеницу ока бережёт её и просит Богов защитить дитя в ней, ибо так суждено мужчинам.

23. Жизнеродящее созидание в каждой женщине от младенчества до старости остаётся в ней. Всегда люди с ней советовать будут.

<https://vk.com/slavyanemir>

## Современным парням на заметку

### О мужской самооценке

Сегодня любая девушка старается решить невыполнимую для неё головоломку — задачу успешного выбора партнёра для отношений и, как финала, выхода замуж и рождения детей, а если уж совсем повезёт, то и создания благополучной семьи, и сделать это поскорее. Но её трудности заключаются в том, что она пребывает в полнейшем невежестве с раннего детства, где практически ей никто и никогда не рассказывал об этих вещах ничего вразумительного, а только, наоборот, её мысли путались и приводили к незнанию подобных правил. И в более старшем возрасте она живёт в состоянии отчаяния, в унынии и непонимании того, с кем же ей начинать строить семейные отношения, ведь выбор мужчин вокруг неё огромен, и сделать окончательный выбор наверняка без посторонней помощи оказывается для неё практически невозможной и слишком сложной задачей.

И если ты ведёшь здоровый образ жизни, не пьёшь, не куришь, не наркоман, не какой-то там неадекватный и сумасшедший человек, занимающийся вещами, выходящими за рамки нормального поведения, если ты приличный мужчина, вменяемый, принципиальный, адекватный, уверенный в себе, со своими непоколебимыми принципами и правилами в жизни, если ты любишь жизнь, у тебя есть смысл в жизни, если ты владеешь собой и своим разумом, то по умолчанию ты уже выделяешь-

ся среди остальных и становишься практически идеальным для современной девушки. Эти, казалось бы, настолько простые и банальные качества для мужчины, которые должны быть присущи каждому, давно стали большой редкостью и высокозначимыми в глазах противоположного пола. Проблема лишь в твоей неуверенности в самом себе и твоём непонимании своего авторитета и своей цены среди окружающих тебя девушек.

К сожалению, современная девушка опущена и загажена окружающим её социумом, что ей этот социум рекомендует, в чём настоятельно убеждает с малых лет и что ей предлагает, навязывая ложные принципы и стереотипы поведения в общении с мужчинами. От этого сознание девушки становится так разрозненно, что ей приходится ещё постараться разобраться в самой себе, научиться понимать, куда смотреть, что требуется оценить и на какие мужские качества обращать внимание. Ведь образ настоящего мужчины искажается, становится непопулярным, для женской, склонной к манипуляциям психике непонятным.

Сейчас популярны образы мужчин, совершенно не пригодных ни для каких отношений: прыгающий вокруг девушки с цветами в зубах милый романтик, сопливый мальчик в белой рубашке, с обязательным материальным достатком, выполняющий все пожелания своей избраницы. Или, напротив, грубый и хамоватый чело-

век, идущий по головам окружающих, не считающийся ни с чем, так как внутренние нравственные ориентиры у такого персонажа отсутствуют. И другие образы мужчин с ненужными вещами, неподходящими качествами характера и разными умозаключениями, абсолютно не стоящими ничего для девушки зрелой и осознанной, понимающей и самодостаточной, воспитанной с малого возраста в хорошем тоне, имеющей преимущественно мужское, отцовское полноценное воспитание.

И если ты встречаешь подобную девушку, то у тебя появляется возможность выстраивать с ней диалог и отношения, построенные в первую очередь на душевной близости, где тебя как мужчину слышат и стараются понимать, учиться у тебя и тебе соответствовать. Что от тебя требуется взамен? В первую очередь — любить свою пассивность не на словах, по-настоящему стремиться к высоким идеалам и развивать со своим партнёром человеческие отношения, культивировать искренние и правдивые чувства по отношению к ней, быть честным с партнёром и с самим собой. Не ронять и уважать её достоинство, ведь заботливыми не всегда должны быть исключительно только родители.

Заботиться о столь хрупкой и нестабильной психике, как у девушки, должен именно ты, мужчина. На тебе лежит ответственность за её психологический комфорт. Выстраивать и быть архитектором



отношений и лидером в отношениях должен быть ты как мужчина, только делать это аккуратно, справедливо и вежливо помогать тем самым девушке разобраться в самой себе и вести её за собой.

К девушке следует относиться с уважением, если она этого заслуживает, и всегда поощрять её стабильное адекватное поведение и отношение к тебе. Ты должен замечать и её труд тоже, который она, как и ты, вкладывает в развитие отношений. Будь верным, потому как настоящая любовь возможна лишь в одном экземпляре, и испытывать чувство любви, как мужчина, ты способен только к одному человеку, а не ко всем подряд и не ко всем вокруг тебя особям женского пола. И если ты до сих пор этого не понимаешь, то лучше и не строй никаких отношений вообще и не порть окружающих тебя девушек, повзрослей сначала! Будь нравственной личностью!

[https://vk.com/psychologya\\_hab](https://vk.com/psychologya_hab)

# Вождь, которого мы мало знаем, или Любимые занятия Сталина

**И**осиф Виссарионович Сталин известен и почитаем не только в России, но и далеко за её пределами. Все знают Сталина как великого вождя и генералиссимуса, который поднял нашу страну из руин и сделал в период своего правления сильнейшим государством. Но мало кто знает о Сталине как о человеке, который был скрыт за громкими титулами и важнейшими государственными делами, о человеке, у которого были свои любимые занятия и увлечения.

Когда открываешь эту малоизвестную многим страницу Иосифа Виссарионовича, то в очередной раз поражаешься: поистине «талантливый человек талантлив во всём!» Ведь талант — это умение гореть, видеть во всём возможности, а не препятствия. Такому человеку всё интересно, чем бы он ни занимался. И всё у него получается очень хорошо. Удовольствие, которое такой человек получает от своего занятия, излучается на всех, а потому оно притягивает к себе внимание. Талант — это качество творческого человека, Человека-Созидателя. Именно таким и был И. В. Сталин каждый миг своей жизни.

## Сталин — солист и стихотворец

**Было у вождя серьёзное увлечение ещё с юности — он писал стихи.** Классик грузинской литературы Илья Григорьевич Чавчавадзе, крупнейшая фигура среди грузинских литераторов XIX и начала XX века, отобрал лучшие стихотворения 16-летнего семинариста Сосо Джугашвили и опубликовал их в тифлисской литературной газете «Иверия» под псевдонимом Сосело. Иосиф Виссарионович хранил о нём тёплые воспоминания всю свою жизнь.

Например, стихотворение будущего вождя народов «Утро» в 1912 году вошло в учебник родного языка «Дэда Эна» и на протяжении долгих лет оставалось стихотворением, которое грузинская детвора заучивала одним из первых.

Ветер пахнет фиалками,  
Травы светят росами,  
Всё вокруг пробуждается,  
Озаряется розами.  
И певец из-под облака  
Всё живее и сладостней,  
Соловей нескончаемо  
С миром делится радостью:  
«Как ты радуешь, Родина,  
Красоты своей радугой,  
Так и каждый работою  
Должен Родину радовать».

В 1948 году это стихотворение вошло в хорошо иллюстрированную книгу, которая была издана тиражом 10 000 экземпляров. На русский язык «Утро» перевёл Николай Добруха.

Иосиф Джугашвили о поэтическом признании не мечтал. В юности его стихи охотно публиковали грузинские журналы и газеты, но Сосо выбрал другой путь, путь революционера.



Поэтическая деятельность Иосифа Джугашвили продлилась всего четыре года — с 1893 по 1896 год. До сегодняшнего дня дошло только шесть написанных юным Сталиным стихов, которые были напечатаны в газетах «Квали» и «Иверия» в 1985–96 годах. Остальные рукописи его стихотворений безвозвратно утеряны.

Вот одно из его первых стихотворений.

Ходил он от дома к дому,  
Стучась у чужих дверей,  
Со старым дубовым пандури,  
С нехитрою песней своей.  
А в песне его, а в песне,  
Как солнечный блеск чиста,  
Звучала великая правда,  
Возвышенная мечта.  
Сердца, превращённые в камень,  
Заставить биться сумел,  
У многих будил он разум,  
Дремавший в глуби тьме.  
Но люди, забывшие Бога,  
Хранящие в сердце тьму,  
Полную чашу отравы  
Преподнесли ему.  
Сказали ему: «Проклятый,  
Пей, осуши до дна...  
И песня твоя чужда нам,  
И правда твоя не нужна!»

Став руководителем СССР, он не оставил юношеской привычки. В 1949 году Лаврентий Берия предпринял попытку втайне от Сталина к его 70-летию юбилею издать его стихи на русском языке в подарочном оформлении. Он отобрал для этой цели лучших переводчиков, среди которых были будущий Нобелевский лауреат Борис Пастернак и Арсений Тарковский, отец всемирно известного кинорежиссёра Андрея Тарковского. Один из переводчиков, ознакомившись с подстрочниками и не зная, кто их автор, сказал: «Заслуживают Сталинской премии первой степени». Но когда работа над переводами была в разгаре, последовал приказ деятельность прекратить.

Большинство его стихов бы-

ло написано на грузинском языке. Но, по общему убеждению, ни один из переводов не отражал ту глубину и красоту, которая была заложена в изначальный грузинский текст самим автором.

Одно из последних стихотворений (из книги В. Ставицкого «За кулисами тайных событий»):

Поговорим о вечности с тобою:  
Конечно, я во многом виноват!  
Но КТО-ТО правил и моей судьбою,  
Я ощущал ТОТ вездесущий взгляд.  
ОН не давал ни сна мне, ни покоя  
ОН жил во мне  
и правил СВЫШЕ мной.

И я, как раб  
ВСЕЛЕНСКОГО НАСТРОЯ,  
Железной волей управлял страной.  
Кем был мой тайный  
ВЫСШИЙ ПОВЕЛИТЕЛЬ?  
Чего хотел ОН, управляя мной?  
Я, словно раб,  
судья и исполнитель,  
Был ВСЕМ над этой

нищью страной.  
И было всё тогда непостижимо:  
Откуда брались сила, воля, власть?  
Моя душа, как колесо машины,  
Переминала миллионов страсть.  
И лишь потом, весною в 45-м,  
ОН прошептал мне тихо на ушко:  
«Ты был моим послушником,  
солдатом,  
И твой покой уже недалеко!»

Стихи были найдены в его архиве, предполагается, что это стихотворение написано в 1949 году.

Удивительно, жизнь раскрыта всего в двух стихах... А первое стихотворение вообще пророческое, о предначертании Судьбы.

**Второй страстью Сталина**, без которой, по словам его охраны, он не мог прожить ни дня, было **пение**. Причём Иосиф Виссарионович не только любил солировать под аккомпанемент Жданова, но и неплохо разбирался в музыке в целом.

Вождь начал заниматься музыкой с детства. В духовном училище города Гори он был любимцем учителя пения, добродушно-

го Семёна Гогличидзе. Учитель так вспоминал о нём: «...За два года он так хорошо усвоил ноты, что свободно пел по нотам. Очень скоро он уже помогал дирижёру. Было много сольных мест, исполнение которых поручалось Сосо...». Гогличидзе вспоминал о его «прекрасном, красивом, высоком голосе» и «прекрасном исполнении»: «...Люди приходили, только чтобы послушать, как он поёт, говорили: «Пойдём, послушаем, как мальчик Джугашвили всех удивит своим голосом». Юный Сталин пел изумительным контральто, слушатели были в восхищении.

В воспоминаниях о Сталине вождю часто упоминается его **любовь к народным песням — русским, украинским, грузинским, хорovým и сольным**. Он по-прежнему любил петь сам (его юношеский альт превратился в сильный высокий тенор). Из любимых русских народных песен Сталина мемуаристы выделяют «Калинку-малинку», «Во поле берёзонька стояла», «Всю-то я вселенную проехал», а из старинных русских романсов — «Стонет сизый голубочек» (на стихи Ивана Дмитриева). Для пришедшей ему по сердцу «Волжской бурлацкой» Сталин даже попросил композитора Александра Александрова, руководителя Краснознамённого ансамбля красноармейской песни и пляски, написать новую концовку: «Отличная песня, но концовка в ней нет... Вы, как композитор, должны подумать и сделать ей надлежащую концовку».

**Умел Сталин играть на гармошке**, а мужики под его музыку и пение плясали «русскую».

У Сталина была знаменитая коллекция грампластинок с русской и грузинской народной музыкой, которые вождь обязательно ставил на патефон во время любимых застолий. На каждом конверте для пластинок были собственноручные пометки вождя: «отлично» или «хорошо». И если верить воспоминаниям одного из охран-

ников Сталина — Красикова, в последние годы жизни вождь любил слушать 28-й концерт Моцарта «Разговор души самой с собой».

**Иосиф Виссарионович очень любил читать**, причём его одинаково интересовали как научно-популярные издания, так и художественная литература. Сталин особо много времени уделял своему образованию, интересовался практически всем. Как таковых книг у него не было, но в кабинете имелось порядка десяти тысяч экземпляров, взятых из библиотек.

После смерти на его даче находилось более нескольких тысяч десятков книг, они были переданы в библиотеки и институты. Близкие подмечали содержание литературы — иногда это были справочники по металлургии или электротехнике. Ну а особое внимание он уделял истории, философии, трудам марксистов. Норма чтения в день для вождя была около трёхсот страниц, что позволяет судить о его начитанности и образованности. К концу гражданской войны он обладал профессорским багажом знаний. Знал несколько языков, некоторые другие понимал.

## Сталин — художник, почитатель кино и театра

Мало кто знает, что Сталин **любил заниматься живописью**. Он был тонким ценителем прекрасного, в том числе красоты человеческого тела. При этом часто **рисовал карикатуры**. Сейчас даже этот талант великого вождя извращается и преподносится как свидетельство его нездоровой психики.

Смотреть кино Сталин действительно любил. Все советские кинокартины в первую очередь просматривались в кремлёвском кинозале им самим и его ближайшим окружением и никогда не ложились «на полку», как это было при Хрущёве и даже при Брежневле, а получали путёвку в жизнь. Исключение составляли бездарные работы. Например, когда Сталин просматривал фильм «Поезд идёт на восток», он спросил: «А это какая станция?» «Демьяновка», — ответили вождю. «Вот здесь я сойду», — ответил Сталин, покидая зал. Тем не менее фильм вышел в прокат.

Сталин очень любил театр и лично опекал его, особенно Большой в Москве. Тяготение к классической музыке, в особенности к русской опере, было в нём весьма глубоким и органичным. Классические произведения неизменно включались в программы праздничных концертов в Кремле.

В то время театр не знал никаких материальных трудностей. Например, в производстве костюмов, которые в большинстве своём шились вручную, и декораций вкладывались очень большие деньги.

Стоит упомянуть, что и сам Сталин обладал недюжими актёрскими способностями, о чём не раз упоминали его соратники.

До войны Сталин **увлекался игрой на бильярде, а также традиционной русской игрой в «городки»**.

## Сталин — садовод и огородник

В редкие минуты досуга на «ближней» даче **вождь занимался садоводством и огородничеством**.

Скорее всего, это было у Сталина с детства, ведь его дед занимался выращиванием винограда,



но документально подтверждено увлечение вождя садоводством и огородничеством с конца 20-х годов прошлого века. Тогда его основной резиденцией была дача в Зубалове.

Дочь Сталина Светлана Аллилуева в своей книге «Двадцать писем к другу» так описывала его работу на даче: «Наша же усадьба постоянно преобразовывалась... Большие участки были засажены фруктовыми деревьями, посадили в изобилии малину, клубнику, смородину. В отдалении от дома отгородили сетками небольшую полянку с кустарниками и развели там фазанов, цесарок, индюшек; в небольшом бассейне плавали утки... Правда, всё это хозяйство больше занимало отца, чем маму. Мама лишь заботилась о том, чтобы возле дома цвели весной огромные кусты сирени, и насадила целую аллею жасмина возле балкона».

Иосиф Виссарионович тщательно следил за тем, чтобы на его дачных участках всё было в порядке. Светлана Аллилуева вспоминала и о том, как он руководил благоустройством Ближней дачи в Волынке: «Он любил, чтобы всё было возделано, убрано, чтобы всё цвело пышно, обильно, чтобы отовсюду выглядывали спелые, румяные плоды — вишни, помидоры, яблоки, — и требовал этого от своего садовника. Он брал лишь иногда в руки садовые ножницы и подстригал сухие ветки, это была его единственная работа в саду».

### Генералиссимус выращивал в Москве лимоны...

Дача Сталина в Семёновском. Там до сих пор сохранился ухоженный парк, есть форелевое хозяйство, каскад прудов. А в сталинские времена дача вообще могла существовать на самообеспечение. Подсобное хозяйство занимало 20 га рядом с территорией дачи. Появились коровы, поросята, куры и гуси. Сталин знал количество белков и калорий в каждом продукте.

А ещё на территории постоянно паслись пять-семь лошадей. Не

считая огорода, в парниках круглый год выращивались овощи. В саду зрели яблоки, сливы, вишни, смородина. За всем этим хозяйством наблюдали старший научный сотрудник Академии имени Тимирязева Лебедева и её помощники Панфилов и Кузин.

На Ближней даче вождя в Волынке также существовали коровник, конюшня, птичник, голубятня. Как рассказывали сотрудники, там жили три коровы. История даже сохранила их клички — Волчиха, Дина и Красуля. Были также три лошади — Лебедь, Первенец и Гривка, куры и утки, около десятка ульев.

Проводил Сталин и смелые агротехнические эксперименты. Однажды он дал указание очистить от деревьев участок земли на Ближней и установить там термометры, чтобы выяснить, какая часть участка более солнечная и тёплая. Затем лично распланировал участок и указал место постройки теплицы, которую работники дачи называли лимонарием. Сотрудники Ближней дачи Сталина довольно подробно рассказывали об этом сооружении. Зимой обогревалась теплица специальными компрессорами, которые нагнетали внутрь горячий воздух, в результате чего там в самые суровые морозы сохранялась плюсовая температура. Сталин очень любил лимоны, они созрели на даче уже в первый год. «Вождь народов» гордился своими достижениями и ставил их в пример соратникам.

Писатель Феликс Чуев вспоминал рассказ бывшего первого секретаря ЦК Компартии Грузии Акакия Мгеладзе о том, как Сталин во время прогулки по Ближней даче угостил его лимоном: «Хороший лимон?» — «Хороший, товарищ Сталин». — «Сам выращивал». Погуляли, поговорили. Сталин снова отрезает дольку: «На, ещё попробуй». Приходится есть, хвалить. «Сам вырастил, и где — в Москве!» — говорит Сталин. Ещё походили, он опять угощает: «Смотри, даже в Москве растёт!» Когда Мгеладзе стало невмоготу жевать этот лимон, его осенило: «Товарищ

Сталин, обязуюсь, что Грузия будет обеспечивать лимонами всю страну!» И срок назвал. «Наконец-то додумался!» — сказал Сталин».

### ...И скрестил арбуз и тыкву

Самым эффективным в условиях Москвы оказалось возделывание арбузов и дынь. Начались эксперименты с бахчевыми культурами в не самое спокойное время — в 1943 году. Уже упомянутые нами специалисты Кузин и Панфилов под руководством вождя экспериментировали с различными сортами. Сталин решил назвать новые сорта арбузов «Подмосковный Кузина» и «Подмосковный Панфилова». Потом путём их скрещивания был получен гибрид, названный Сталиным «Арбуз Панфилова № 2».

Когда осенью 1948 года в Елисейском и Смоленском гастрономах появились свежие арбузы, никто не догадывался, что это значительная часть восьмитонного (!!!) урожая с Ближней дачи.

А вот с гибридами дыня-тыква и арбуз-тыква у вождя и его по-

мощников как-то не заладилось. Морозостойчивые сорта дынь «Подмосковная Лебедевой» и «Подмосковная Кузина» были выведены, но вкусовыми качествами не отличались. А с тыквоарбузом вообще вышел конфуз. Алексей Рыбин в своих воспоминаниях «Рядом со Сталиным» писал: «Как-то возникла идея скрестить арбуз и тыкву. Казалось, всё шло успешно — гибрид вымахал таким, что натошак не поднимешь. Сталин предложил оценить результат. Отрезав ломоть, комендант дачи Соловьев откусил. От безвкусицы перекосило рот. Сталин улыбнулся:

— Ну как?

— Да так себе...

— А ну-ка дайте мне.

Пожевал дольку и тут же выплюнул с досадой.

— Сколько ни украшай тыкву, так она и останется тыквой».

По воспоминаниям охранника Алексея Рыбина, Сталин сам жарил шашлыки для офицеров своей охраны. При этом у шашлычного горнила стоял непременно сам. А функции подноса дров, подготовки шампуров, насаживания

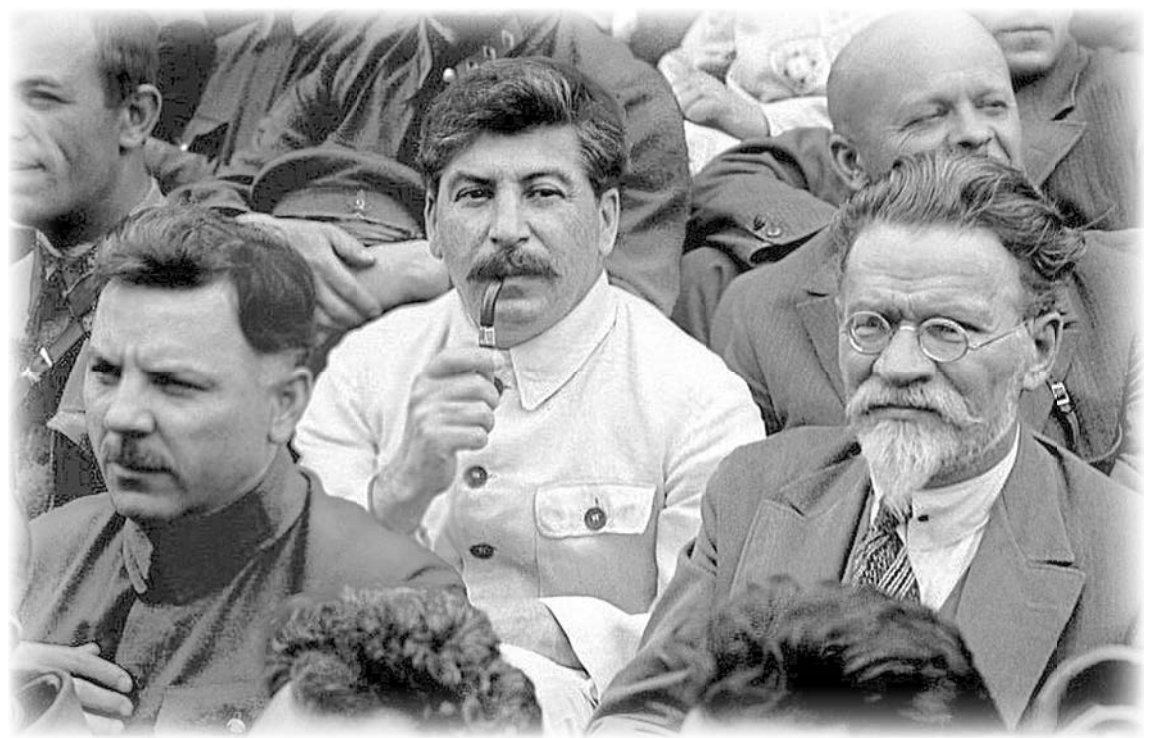
мяса доверял охранникам, также сам, контролируя каждый этап.

Что касается здорового образа жизни, то вождь крайне не любил обращаться к врачам (в том числе из-за опасений покушения). Лучшим лекарством от всех болезней он считал русскую баню.

Закончить хочется тем, что И.В. Сталин всегда характеризуется необычайной бережливостью и скромностью. Вещи он носил до полного изнашивания. Да и вещей у него практически не было — пара кителей, пара туфель, пара валенок и любимые тапочки, с которыми он никогда не расставался. А из предметов роскоши он признавал только качественный напольный ковёр и камин. Именно они были в его распоряжении в отдельном домике, который он распорядился построить себе после войны рядом с «Ближней дачей».

Вот таким был Иосиф Виссарионович Сталин — Человеком, который будет раскрываться для нас бесконечно...

[https://vk.com/georgij\\_sidorov](https://vk.com/georgij_sidorov)



### Поговорка — это программный код пословицы

Все мы, славяне, вылетели из одного гнезда и понесли на своих крыльях мудрость родного дома. Наши славянские поговорки и пословицы льются по всему миру. Правда, иногда в пути мы теряем часть этой мудрости и тем самым ломаем её смысл.

Сколько было у нас апостолов? На каждый день в течение четырёх лет. Это 1460 плюс одна — на високосный день. Мы их ищем во всех языках и обнаруживаем, что часть из них существует в поговорках, а часть — в двух совершенно разных теперь пословицах.

Приглашаем всех присоединиться к поиску и вместе собрать, соединить и найти достойное

применение великому творчеству наряд.

Мы провели маленький опрос и обнаружили, что мало кто может сейчас ответить на вопрос: чем отличаются поговорки и пословицы? Вроде и то, и другое есть народная мудрость. Мы безошибочно можем отличить на слух поговорку от пословицы, но ответить, объяснить, почему это так, — не можем.

Значит, пора расставить все точки над «и».

Поговорка — это программный код пословицы, это её семена. С ними может происходить интересная штука: из семени поговорки вырастает ягодка пословицы, а потом ягодка-пословица даёт но-

вое семья поговорке, и так без конца. Как же найти ту единственную пословицу, которую создали наряды? Здесь нам поможет код поговорки.

Возьмём, к примеру, поговорку «И нашим, и вашим...». Такое «перекати-поле» получается...

Смотрим пословицу, связанную с поговоркой-кодом и получаем: «И нашим, и вашим за копейку спляшем».

Здесь уже смысл несколько изменился, это уже не перекати-поле, а люди, готовые пойти на всё

ради денег. Но эта пословица дала другую поговорку: «Ну как? Доплясались?» Из неё, в свою очередь, вырастает пословица: «Доплясались, что без хлеба остались».

Соединив обе пословицы, получаем: «И нашим, и вашим за копейку спляшем! — Доплясались, что без хлеба остались».

Это уже целая пословица из 12 слов с парадоксальным смыслом. Так хотели всем угодить, растратили запал на несущественное и в итоге упустили самое главное.

Надеемся, этот метод поможет всем в поисках пословиц-апостолов.

Анастасия СКИБА

### Кто такие наряды

Нарада (санскр.) в индуизме — полубожественный мудрец, которому приписывают несколько гимнов «Ригведы».

При чём же тут русские слова, спросите вы?!

Перейдём от словарной статьи к словам хорошо знакомым. Вглядимся в них, вдумаемся!

Монахов из-за традиционного чёрного одеяния также называли чёрно'аль'ризы. Но «чер» в начале слова не читалось: чернор'ризец — нар'ризец — нар'риджец — нар'раджа — нар'рада.

Это монахи?! Вотсе нет.

Прежде это знатоки природных взаимосвязей, лучше всех разбиравшиеся в ветрах, искусстве жертвенного огня и многом другом, они были «посредниками» между миром и Богами или, как говорим мы теперь, они были жрецами.

С веками это их искусство исчерпало себя, утратилось, но искусство Слова осталось.

Нарадами были составлены Древняя азбука и правила для объединения букв в слова, слов в предложения, предложений в строфы гимнов... Они резали вертикальные резы, чертили горизонтальные черты на разных основах, слагали гимны, былины... Это бы-

ли те самые певцы-сказители, чей образ запечатлён в Вещем Баяне! Написанное нарядой являлось народной песней или сказком...

По сути, они по-прежнему оставались жрецами. Их владение Словом наделяло силой и воспламеняло сердца соплеменников!

Все вместе жрецы-наряды есть народ (население так называли стали значительно позже).

Нарады — хранители Духа и ценностей своего народа, хранители его памяти.

Как не хватает нам их теперь, в XXI веке!..

Последуем же мудрости, некогда ими высказанной: «Как сильно дерево глубокими корнями своими, так силён народ, помнящий свой язык».

Ясна школа



# Откуда на Сахалине река и озеро Ганг?

Известный индолог Н. Гусева, а также С. Жарникова обратили внимание на научного сообщества на огромное число названий гидронимов Карелии, аналогичных названиям Индии. Более того, все эти северорусские названия переводятся с санскрита. Реки: Суда — щедрая, Двина — двойная, Сухона — сливающаяся, Пинега — красно-бурая. В Карелии есть река Падма — Лотос и озёра Падмаозеро и Санда. Удивительно также информация о наличии озёр с удивительным для северных широт России названием Гангаозеро. Там, между Онежским озером и Ладожским локализовано пять озёр с этим названием.

Тут стоит напомнить, что гидронимы, к счастью, не переименовываются. Хорошо известно, что названия рек и других водных объектов обнаруживают особенную консервативность. Поэтому уповать на то, что это какое-то позднее заимствование у далёких соседей не приходится. А вот обратить внимание на этот феномен стоит.

Тем не менее, оказывается, подобные индоарийские гидронимы на севере России — это не исключение. Так, на южной части острова Сахалин прекрасно соседствуют озеро Ганг и река Ганг.

Современные исследователи такого удивительного совпадения названий Дальнего Востока с индийскими аналогами не объясняют, а может быть, и не знают. Ну, совпадают и совпадают! Просто так получилось!

Обращаясь к вопросу обитания предков русов на севере Руси, отмечаем исключительно «славянскую» топонимику этого ареала. Известно также, что основу древнейшей сакральной общности, которая, несомненно, бытовала на нынешней территории севера Руси ещё за 3 тысячи лет до н.э., составляли солярные культы. Слово КОЛО изначально у наших предков имело смысл СОЛНЦЕ. Это был древнейший солярный символ в языке русов.

Достаточно распространены топонимы с корнем «кол». В этом плане нельзя не обратить внимания на такой гидроним, как река Кола. Разные реки с этим названием текут в Мурманской, Архангельской, Новгородской, Свердловской областях, на Сахалине, на Камчатке. Свой заметный след аналогичный топоним оставил и на других славянских территориях. Например, польский Колобжег или город Коло в Кольском повете Великопольского воеводства.

Распространены и такие названия, как Кольвань. Кольвань в Западной Сибири вплоть до Кольвани камнерезной на Алтае вблизи реки Кольванки, озера Кольвань. Не стоит упускать из виду, что и первое название нынешнего эстонского Таллина было Кольвань.

И как тут не вспомнить имя сына царя Таргита из скифской истории Колоксай (Коло — солнце, ксай — царь) или имя из договора князя Игоря — Кол (Егри, Уто, Кол, Гуды). В древнерусских песнях упоминаются богатыри Кольван сын Иванов, Иван Кольванович, Самсон Кольванович. Известен в русской истории и герой народного сказания XIII в. рязанский боярин, воевода и богатырь Евпатий Коловрат.

С древнерусским названием



солнца — Коло — связывал название реки Колп В. Дёмин в книге «Загадки Русского Междуречья», признавая арийское происхождение этого слова.

Попробуем разобрать эту идею. И в этом нам поможет герой русских сказок Колобок. О глубокой древности русских сказок можно только догадываться. Их изначальность, исходящая из мифологического миропонимания наших далёких предков. В каждой

выражающая движение солнца по небу. Исходом такого движения, в конце концов, становится его поедание лисой. Это означает, что солнце закатилось за горизонт, а затем Колобок снова и снова шагает по дорожке.

Если Коло — это солнце, то Колоб — прилагательное «солнечный». К какой птице, сопутствующей с самых древних времён нашим предкам, русам, можно применить этот эпитет? К ЛЕБЕДЮ! Колоб — Колб — Лебедь! И это вполне обосновано отношением древних к этой божественной птице.

Коло — это ещё и древнее русское божество, получившее воплощение в названии Коляда. Коляда в древнерусской традиции — имя солярного божества, посвящённого зимнему солнцевороту, имя которого образовано от того же корня — кола/коло. До последнего времени в деревнях сохранилась традиция колядовать, то есть принимать дары для Коляды. И большая звезда на шесте, с которой колядующие ходили по домам, распевая колядки — торжественные песни, символизирует, безусловно, Коло — Солнце.

Итак, КОЛОБ, КОЛБА — солнечная птица! Древнейшее название сакральной птицы наших древних предков — Лебедя. Ей поклонялись как солярному тотемному символу. Имя Колба/Колпа в древнейшем осмыслении солнечной птицы Лебедя, бытовавшее в языке древних русов, сохранилось в верхнелужицком языке западных славян Германии. Поэтому повсеместное распространение гидронима Колба на всей территории от Дальнего Востока до Центральной Европы (здесь в форме Колпа) — это уникальный индикатор обитания так называемой индоарийской общности русов. И поклонение Лебедю — это Солнцепоклонство, естественным образом присутствующее нашим далёким предкам.

Возвращаясь к истории с гидронимами Ганг на Сахалине, отмечу присутствие на севере этого острова двух озёр Колба!

Но и это ещё не всё. Среди обилия озёр Колба и реки Колба на Дальнем Востоке, в самом центре Якутии протянулась ещё одна река Ганг! Территориальная близость достаточно неожиданных топонимов древнерусского и, казалось бы, сугубо индийского — явный признак глубокой древности народа, эти топонимы оставившего.

И хотя топоним Кола рассматривается в большинстве случаев традиционно в лоне уральской языковой семьи, согласиться с этим в свете уже показанного не представляется возможным.

Все основные ареалы распространения, скажем, гидронимов Колба/Колпа — Русская равнина, Минусинская котловина, Дальний Восток — говорят о существовании единой этноязыковой арийской общности.

Ещё одной вселенской ипостасью слова Кола выступает идущий из глубокой древности образ, выраженный в словах «коловорот» или «коловращение», то есть круговорот, непрерывное вращение, вихрь — образы первозданного созидательного хаоса. Этому понятию соответствует термин арийской традиции рита, обозначающий организующий принцип, благодаря которому возникла из Хаоса Вселенная. Этот термин в указанном смысле использовался

из них заложен более глубокий исконный смысл. Вот и Колобок не просто кулинарное произведение из теста, а олицетворение солнца. Колобок — сказочно мифологическая аллегория солнца. Путь Колобка по дорожке, где встречаются разные звери, — это аллегория,





древними ариями в «Ригведе».

У русов это слово выступает в виде «рота». Оно используется, например, в «Русской правде» Ярослава Мудрого в смысле «порядок». Таким образом, Рота относится также к русской традиции? Можно догадаться об источнике происхождения этого термина у русов. Оно получило продолжение в русских словах Рада, Ряд. А вот в скандинавской традиции это уже Ретте. Надеюсь, теперь понятно, откуда в английском языке появилось слово ПРАВДА, ПОРЯДОК в виде RIGHT! Так что семантика, содержащаяся в имени Колы, связывает его с ведийским вселенским законом риты, заключая в себе главную идею индоевропейского мировоззрения.

Имеются аналогии древнерусской Колы в санскрите. Можно отметить сближение древнерусского солярного «коло» с санскритскими heli — «солнце». По мнению Н. Р. Гусевой, отсюда и колорват — восьмиконечная свастика или знак вращения Солнца.

Нельзя не отметить, что в Древней Руси важнейшее созвездие Северного полушария — созвездие Большой Медведицы — называлось Колой. Имя Колы в русском языке легло и в основу слова колесница, которое в «Ригведе» как раз и ассоциируется с ритой: «сверкающая колесница (вселенского) закона».

Колесница — воплощение вселенского закона — постепенно стала атрибутом божеств солярного культа у многих индоевропейских народов. Поэтому можно рассматривать связь имени Колы с русской, украинской и белорусской традицией празднования зимнего торжества в честь декабрьского солнцеворота, праздника Коляды.

Имя русов, видимо, уже присутствовало в Восточной Европе в период существования там индоевропейской общности. Но, скажем, Ю. Петухов (Тайны древних русов) уже ту общность, которую историки называли индоевропейцами, называл русами, полагая, что русы, по его мнению, являлись собой древнейшее этноядро Евразии, от которого тысячелетиями отпочковывались другие этносы и предэтносы. Поэтому выделение из этой общности ариев в начале III тыс. до н.э. уже являлось отпочкованием от стволового дерева русов. В этом смысле слова кандидата исторических наук Л. П. Грот — арии ушли, а русы остались — в принципе не противоречат утверждению Ю. Петухова, опубликованному более 10 лет назад. Хотя Л. П. Грот несколько по-другому оценивает этот момент «отпочкования»:

«Поэтому русы и арии — два народа-современника, два родных «брата», если хотите, имеющие одну предковую общность, но выделившиеся из неё как два отдельных субъекта, каждый под своим именем, и прошедшие свой собственный путь в мировой истории».

Впрочем, так или иначе, «родственность» русов и ариев сегодня легко подтверждается ДНК-генеалогией — общая гаплогруппа R1a.

«А в Восточной Европе осталась ветвь гаплогруппы R1a-Z280. И именно к ней относится большинство современных этнических русских, то есть по происхождению они имеют с ариями одних и тех же предков, но разошлись, как расходятся братья одного отца. Вот их, указывает Клёсов, справедливо можно назвать русами, тем более что исторического имени у этой ветви нет»

(Л. П. Грот. Происхождение Руси и культ солнца).

Огромное число гидронимов с именами Рось/Русь во множестве сохранялись на карте и в древнерусской традиции. Обитание человека на берегах водоёмов играло многофункциональную роль в жизни древнего общества русов. В русском языке есть слова, связанные с водной стихией, — русло, роса, русалка, оросить/орошать.

В «Ригведе» сохранилось название «северной реки» Rasa, которую отождествляют с Волгой. Имеется в санскрите и слово gasa, которое в «Ригведе» означало «жидкость, сок, главная сущность», и в «Махабхарате» — «вода, питьё, нектар, молоко». Но интересно также gasa в значении пастушеского хоравада в честь Кришны. И это ближе к древнерусским хоравам во время языческих игрищ, русалий.

Так и между названием реки Русса в Подмоскowie и аналогичным названием реки Русса на Сахалине множество гидронимов с корнем рус/рос/рас. Так что мы имеем совпадение названия страны (Русь), гидронима и этнонима (русы), что является признаком исконного проживания народа на данной территории. Возможно, русы, исходящие из одной предковой общности с ариями, вместе с ними начинали историю с III тыс. до н.э., если не раньше.

О славянах в тот далёкий период говорить не приходится. Но в силу различий и нежелания вводить в научный оборот такого имени, как русы, многие для этого периода пользуются сегодня этнонимом праславяне. А ведь вполне уместно ветвь R1a-Z280 дославянского периода называть просто и без затей — русы, тем более, что исторического имени у этой ветви нет.

В этом плане и солярные традиции в древнерусских традициях солнцепоклонства — это индикаторы традиций именно русов. Это подтверждается многочисленными вышепоказанными гидронимами. Как тут не согласиться с русским исследователем XIX в. Н. И. Надеждиным, который верно подметил, что «Земля есть книга, где история человеческая записывается в географической номенклатуре».

**Борис НОВИЦКИЙ**  
<https://zen.yandex.ru>



# Когда говорят слова

## За что можно любить русский язык?

**Е**сть люди, обожающие иностранные языки больше, чем свой родной русский язык. Такие люди уподобляются поросёнку, смотрящему на звёзды. Когда свинья станет любоваться звёздами, тогда и радуга бродом покажется.

Итальянский язык их привлекает мелодичным звучанием.

Английский язык — своей простотой.

Немецкий язык увлекает своей лаконичностью.

А свой родной язык они часто ругают за сложность. Однако **сложность русского языка заключается только в том, что он несёт в себе всё разом: красоту звучания, простоту речи, точные и лаконичные выражения** и ещё много иных характеристик.

Так и должно быть, потому что русский язык является прямым предком того четырёхбашенного праязыка, из которого вышли многие **гильдийские** европейские языки. **Наш язык — Матица всех языков.** Вспомните миф о Вавилонской башне и о том, как от неё «отпочковались» иные языки.

Что означает выражение «**гильдийские языки**»? Предлагаю читателям самим подумать над этим вопросом, но подсказку могу дать.

**Гильдии** — это цеховые объединения ремесленников одной профессии, объединённые общими целями и задачами.

Если встать на позицию первоосновы нашего русского языка, посмотреть с неё на гильдийские языки, то обнаружится много интересного.

Слова в гильдийских языках существуют как бы сами по себе. Они воспринимаются как некая данность. Выглядит это так, будто кто-то когда-то просто придумал эти слова и назвал ими предметы и существ. Стол назвали «столом», а кошку назвали «кошкой».

В гильдийских языках всё как в Библии: «И нарёк человек имена всем скотам и птицам небесным», — просто так, чтоб как-то называть и различать.

**Но когда мы стоим на позиции языка — Матицы, замечаем, что у многих слов гильдийского языка вдруг начинают возникать слова-родственники, промежуточные варианты слов, уходящие к своей первооснове.**

Например, английское слово «girl» — девочка. Звучит как «гёл». А что здесь делает буква «г»? В нашем первоосновном языке молодых незамужних девушек называли **горлицы**. Девичья комната, в которой они жили, называлась **горница**. Позже определённых птиц, сравнивая с молодыми девушками, стали называть **горликами**.

В далёкие времена слово «горлица» ушло в гильдийский английский язык в форме «girl». А буква «г» осталась не у дел.

А сейчас будем дракона «парить». Поэкспериментируем с этим словом.

**Дракон — это некое сообщество кого-либо, управляемое из одного центра.** В сказках дракон имеет несколько голов. И всегда у



него есть главная центральная голова, которая управляет остальными.

**«Дракон» в английском языке пишется как «dragon» — «драгон».**

При переходе слова в гильдийский язык буква «к» заменилась на букву «г». Это взаимозаменяемые буквы.

**В праязыке многие слова читались в обе стороны.**

Читаем в обратную сторону слово «дракон» и слово «dragon». Получаем слово «нокард» и слово «nogard» — «ногард». В этом варианте слово ещё ни о чём нам не говорит.

**В английском языке наша буква «н» звучит как «жа». В этом случае слово «Ногард» произносится как «Хогард».**

Получаем имя, которое означает «дракон». Кстати, мы вышли на имя художника Хогарта, в картинах которого очень много людей, занятых общим делом. Такой вот дракон на картине.

**Это слово может быть записано и в другом варианте. Буква «н» в английском алфавите читается как «эйч». И тогда слово это запишется как имя «Эйчгард».**

Тоже «дракон». Кстати, Эйнгард написал биографию Карла Великого — того ещё дракона, покорившего Европу.

**А в греческом алфавите буква «н» звучит как «эта». И имя этого дракона станет — «Этгард» или Эдгард, что в переводе означает «страж города».**

**В латинском и французском языках буква «н» звучит как «аш». И мы получаем ещё одного дракона — «Ашгард». Но звук «ша» при переходах в иные гильдийские языки часто заменялся на звуки «эс» и «зе». И мы получаем ещё вариант дракона «Асгард» или «Азгард».**

**Асгард** (устаревшее Азгард, сканд. Asgardr — оградённый участок асов) — в скандинавской мифологии небесный город, обитель богов — асов. Город, управляемый Асами, — дракон. Его можно записать как Асград. Любимый город-град есть дракон. Град в обратном прочтении есть слово «дракон» в сокращённом его варианте — «драг/драк».

**Город** — это оградённый участок, огорб, огорбь, городьба, град. Садово-овощной огорб также является драконом. Огород — это «сообщество» овощных культур, управляемое человеком.

В состав слова «Асгард» входит часть слова «гарда».

**Гарда** — это городьба, ограждение, изгородь, град.

Слово «гарда» в гильдийском английском языке пишется как «guard», что означает «охрана». Любая изгородь или огорбь является охраной огорода. Любимый город для защиты имел ранее городские стены. Дракон всегда что-то охраняет.

Слово «guard» имеет отношение к слову «ярд». Ярдами измеряли любую огороженную территорию.

Но слово «ярд» по-английски пишется как «yard», что означает «двор».

Двор — также огороженная территория, являющаяся драконом.

Если слово «двор» прочитать справа налево, то получите некую структуру, задачей которой являлась **охрана правопорядка**.

В гильдийском английском языке слово «дракон» пишется как «dragon». Слово «сад», «огород» в этом языке пишется как «garden». **Мы вновь наблюдаем слово «гарда» — городьба, изгородь.**

В слове «garden» — «сад/огород» — мы видим слово «dragon» — «дракон», читаемое в обратную сторону с изменением окончания. «Gard» — «Drag», «en» — «on». **Как видите, мы вновь вернулись к «дракону», в ту точку, откуда начали «парить» дракона.**

Слова «Drag»/«Gard» означают «тащить»/«охранять». Дракон и тащит, и охраняет одновременно, что хорошо видно на примере сказок.

Чтобы садового дракона отличить от огородного, в гильдийском языке английского варианта словом «garden» называют сад, а огород называют «kitchengarden», что дословно значит «кухня-сад» или огнедышащий дракон.

В немецком языке «огород» пишется как «gemüsegarten», что означает «овощной сад». Это и есть «овощной» или «огородный дракон», а садовый дракон пишется как «garten».

Если слово «огород» прочитать в обратную сторону, то получится слово «дорого». Мы знаем, что звук «г» заменяется звуком «к». Получаем слово «дорок». Окончание в виде звука «н» со временем оглушилось. **Перед нами слово «дорокон».**

Вот такие интересные вещи начинают вскрываться, когда понимаешь ценность русского языка.

Так за что мы любим русский язык?

**Юрий Владимирович ДАНЫКО**  
<https://litprosvet.ru/dragon1>



# Ярмарка

**Условия размещения объявлений в ЯРМАРКЕ:**  
для тех, кто подписан на газету,  
публикация в течение подписного периода бесплатная —  
в редакцию (эл. адрес: yarmarka@zeninasvet.ru) необходимо  
заранее прислать копию квитанции о подписке.  
Для остальных — 200 рублей 1 публикация.

Реквизиты для оплаты  
(обязательно сообщите дату, время и сумму оплаты):  
Карта Сбербанка № 4276 1340 0961 2967  
или кошелек Яндекс-деньги № 41001273246348.  
По всем вопросам обращаться по тел. (4862) 78-08-62.

## Товары и изделия

**СКАТАЮ ВАЛЕНКИ-САМОКАТКИ** на заказ. Всё делается вручную руками, без кислоты, без краски.  
Любые размеры:  
женские — 4000 руб.;  
взрослые с заворотом — 5000 руб.;  
короткий вариант с заворотом (калошики) — от 2500 руб.;  
детские — от 1300 руб. (от размера).



Тел. 8-391-382-3442, Иван Петрович Плахута, мастер-пимокат.  
<https://vk.com/id364880907>.  
Красноярский край, Ермаковский район, п. Большая речка.

**НАТУРАЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ РОДОВОГО ПОМЕСТЬЯ ИБАТУЛЛИНЫХ.**



**КЕДРОВАЯ:** масло кедровое, жимка, живица, настоящая на кедровом и растительных маслах, орешки в скорлупе и очищенные ядрышки.

Жимкомёд – суперфуд жимка с мёдом. Шишки семенные кедровые и кедрового стланика.

**Мука цельнозерновая, смолота на мельнице с каменными жерновами из зерна класса ОРГАНИК (БИО):** пшеничная и ржаная. Крупа. Зерно.

**Натуральная косметика ручной работы:** мыло домашнее, кремы-бальзамы, шампуни и гели.

**Пихтовое масло и пихтовый водный экстракт.**

**Башкирский мёд.**  
**Доски** поварские разделочные и декоративные из массива доски.

Для жителей Родовых поместий — специальное предложение.

Альберт Ибатуллин, ПРП Чик-Елга, Башкортостан.  
Тел. 8-905-351-3125. Полный перечень продукции с описанием и фото: [vk.com/ibatullin3000](https://vk.com/ibatullin3000).

**НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛЯНО-ВОСКОВЫЕ СОСТАВЫ** для защиты древесины от влаги, плесени и УФ-лучей.

ИП Сальков А. В, Респ. Хакасия, ПРП Родники.  
[Salkov@mail.ru](mailto:Salkov@mail.ru).  
Тел. 8-983-152-8490, Артём.

**ПРЕДЛАГАЮ**  
• качественный и недорогой **МЁД** (с подсолнечником или с донником) — 190 руб./кг;  
• **ГРЕЧИШНЫЙ МЁД, алтайский** — 280 руб./кг;  
• **ГРЕЧИШНЫЙ МЁД в сотах** — 600 руб./кг;

• **АКАЦИЯ** (майский), долго остаётся жидким — 350 руб./кг;  
• **МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ СЫРОДАВЛЕННОЕ**, холодного отжима (не горчит, пахнет сырой семечкой, очень нежное. Давлю масло уже 8 лет, пресс металлический. На фестивалях это масло занимает 1 место у меня по продажам) — 190 руб./л;

• **МАСЛО ЛЬНЯНОЕ** — 400 руб./л;  
• **МАСЛО КРЕЦКОГО ОРЕХА** — 1600 руб./л;  
• **МАСЛО ТЫКВЫ** — 5000 руб./л;  
• **МАСЛО КЕДРОВОЕ** — 4000 руб./л;

• **ЖМЫХ** кедрового ореха — 1000 руб./кг;  
• **ЖМЫХ** тыквы — 190 руб./кг;  
• **ОРЕХ ГРЕЦКИЙ** — 190 руб.;  
• **ОРЕХ ГРЕЦКИЙ** чищенный — 550 руб./кг;

• **СУШЁНЫЕ:** шиповник — 160 руб./кг; чабрец — 1600 руб./кг; шалфей — 1000 руб./кг; мята — 2000 руб./кг, будра плющевидная (сороканедужница) — 2000 руб./кг; арбуз — 1000 руб./кг, дыня — 1300 руб./кг; помидоры — 750 руб./кг.

• **АРБУЗЫ СОЛЁНЫЕ**, целые — 100 руб./кг;  
• **ЧЕСОЧНЫЕ СТРЕЛКИ МАРИНОВАННЫЕ 0,5 л** — 70 руб.;  
• **ЧЕСНОК** — 180 руб./кг;

• **ХЛЕБ** бездрожжевой — 100 руб./шт.;  
• **ВАРЕНЬЕ** (разное), 0,5 литра — 100 руб.;

• **ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ** в 3-литровых банках — 320 руб.

Книга "Как позвать любовь и создать семью" — 200 руб.  
Книга "Рождение детей индиго" — 100 руб.

Мин. заказ 4000 руб.

Отправляю транспортной компанией за счёт заказчика.

Поселение Росток Ростовской обл. Тел. 8-928-959-4995 — Александр Донцов (Сват), автор книги «Как позвать Любовь и создать семью» (изд. С. Зениной, г. Орёл).

Родовое поместье Котышевых предлагает: **ИВАН-ЧАЙ** ферментированный, гранулированный, собранный вручную с любовью — 200 руб./100 г.

Целебный, очень вкусный **МЁД** (консистенции «масло»). Основные медоносы: ива, иван-чай, донник, липа, лесное разнотравие. Забираем мёд один раз в год после медового спаса (400 руб. за 1 кг).

**МЁД В СОТАХ** (в ограниченном кол-ве) — 1000 руб. за 1 кг.

Тел.: 8-920-235-8544, 8-915-672-5124, Владислав; 8-920-236-5124, Ольга. Эл. адрес: [vladvk1950@gmail.com](mailto:vladvk1950@gmail.com). Тамбовская область, ПРП Радостное.

Друзья, предлагаем вкусный, полезный, качественный **ИВАН-ЧАЙ СЕМЬИ АЛЕКСАНДРОВЫХ** — 1000 руб./1 кг, 100 руб./100 г.

Иван-чай **ВИТАМИННЫЙ** с ягодами рябины и листьями смородины — 120 руб./100 г, 1200 руб./1 кг. Иван-чай **с цветами** — 150 руб./100 г, 1500 руб./1 кг. Упаковка — крафт-пакеты.

Также в наличии **весь ассортимент фирмы «Яндар»:** пакетированный иван-чай, упаковка 40 г, 20 пакетиков (с душицей, липовым цветом, листом смородины, мелиссой, мятой, таволгой, чабрецом) — по 100 руб. каждого вида; земляничные — 130 руб., в пирамидках — 140 руб.

**Упакованный иван-чай** (фольга, картонная коробка, красивая этикетка) — 150 руб./100 г.

**Старинный русский** — 150 руб., с корнем девясила, боярышником, черёмухой — по 200 руб. каждого вида; с листом смородины, липовым цветом, берёзовыми почками, таволгой, чабрецом, мятой, мелиссой — по 160 руб. каждого вида; с черникой — 300 руб.

**Иван-чай:** «Малиновый» — 250 руб.; «Земляничный» — 350 руб.; «Брусничный» — 200 руб.; «Вишнёвый» — 200 руб.; цветочный (с цветами) — 250 руб.; майский — 150 руб.; солнечный (собранный 21–22 июня) — 200 руб.; с имбирём — 200 руб.; с красным корнем — 200 руб.

Можете заказать в группе в ВКонтакте <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта [rolina-uchta@mail.ru](mailto:rolina-uchta@mail.ru).

Денис и Полина Александровы

**ПАСТИЛА ВИТАМИННАЯ** от семьи Карпычевых. Мы делаем вкуснейшую пастилу из плодов, выращенных в частных хозяйствах (яблоки, вишня, чёрная смородина, тыква, облепиха и др. плоды), и мёда. Пастилу делаем при минимальной тепловой обработке с целью сохранения витаминов — для себя, своих близких и на продажу (200 руб. за 100 г).

Тел. 8-937-037-9278 — Андрей, Ульяновская область.

**ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД** из Родового поместья Кедр Пензенской области. Цена 3 л — около 600 руб. Высылаем с наложенным платежом или оплата на карту Сбербанка (без почтовой комиссии за наложенный платёж). Постоянным покупателям ВСЕГДА скидки.

Тел.: 8-908-529-7402 — Анна, 8-908-529-7501 — Александр.

**МАСЛО КЕДРОВОЕ** из Бурятии, отжим на деревянном прессе;

**ЖМЫХ** кедрового ореха;  
**ЖИВИЦА** кедрового сибирского: 10% на рыжиковом масле, 110 мл — 200 руб., 10% на кедровом масле, 100 мл — 450 руб.;

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** на рыжиковом масле,  
**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** с вытяжкой саган-дали и чабреца;

**МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ** на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.

**МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ. МАЗЬ СУСТАВНАЯ** с багульником болотным.  
**ЖИВИЦА-СМОЛА**, 900 руб./кг.

**ИВАН-ЧАЙ** ферментированный: листовой, гранулированный.

**САЖЕНЦЫ кедрового стланика**, 4–7 лет, 220 руб./шт.; **кедрового стланика**, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

**САГАН-ДАЙЛЯ**, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.

Отправляю по предоплате (так дешевле) на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: [tsupran76@mail.ru](mailto:tsupran76@mail.ru).

Сделать заказ и посмотреть всю продукцию также можно на сайте [eco-trapeza.ru](https://eco-trapeza.ru).

Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

## Участки, дома

**ПРОДАЮ УЧАСТОК** земли 6 га под Родовое поместье в 3 км от села Гайворон Спасского района Приморского края. Земля в собственности (чернозём).

Дочь с внуком на 1,5 га уже сделали посадки. Так случилось, что в селе Гайворон, где жили мои дети, сгорел дом, дочь моя погибла, внук пострадал.

В селе есть магазин, школа (девятилетка). Из г. Спасска ходит автобус три раза в день, расстояние — 17 км по трассе. От участка до трассы примерно 1,5 км, от речки — 500 м.

Стоимость — 200 тыс. рублей. Звоните!  
Тел. дом. (842372)6-91-71; моб. 8-908-979-9714.

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК** 1,45 га с домом в обустроенном центре ПРП Благодать Ярославской области. Дом двухэтажный, кирпичный, 200 м², обшит внутри кедром (второй этаж — под бизнес); три печки; баня; погреб внутри. Есть гостевой дом, посадки, новое электричество, колодец, дровяница, навес на въезде. В перспективе — прописка, разный экобизнес.

Документы оформлены.  
Тел. 8-915-388-2802 — Владимир.

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК** 8 га в Хакасии для создания Родового поместья.  
Тел. 8-913-056-5082.

**СДАМ В АРЕНДУ ИЛИ ПРОДАМ** домик в деревне, в поселении Любоисток! Срочно нужны хорошие, порядочные соседи-единомышленники! Всё есть — рыбалка, грибы, ягоды. Воздух просто обалденный, кругом лес...

Дом в хорошем состоянии, печь новая, только сложили по новым технологиям, очень быстро нагревает дом(!), начато покрытие крыши.

Участок отличный. Отсыпана новая дорога, в 300 м река Каспля, за рекой птичий заказник. От г. Смоленска всего 60 км.

Стоимость дома для продажи 170 000 руб.

**ОСМОТР ДОМА ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ДОГОВОРЁННОСТИ!**

Для прописки и материнского капитала не подойдёт, просьба по этому вопросу не звонить.

Оформление в собственность делаете сами.

Тел.: 8-960-592-4325, 8-950-704-3411. Если не дозвонитесь, пишите СМС (связь иногда преуменьшает, а СМС доходят всегда).

**ПРОДАЁТСЯ ИЛИ СДАЁТСЯ В АРЕНДУ** экобаза в 100 км от Ростова (х. Дубовой) пл. 35 соток, с 5 гостевыми домиками общей вместительностью 20 койко-мест, из них три домика шестигранные с купольной крышей. Имеется кухня пл. 15 м², два душа с горячей водой (бойлер), два туалета с унитазами, баня общей пл. 30 м², две беседки пл. 30 м² и 80 м², есть аудитория для занятий 28 м², площадка под бассейн, детская спортплощадка, пирамида с основанием 5x5 м.

Плодоносящий сад (груши, яблони, черешни абрикосы, смородина и др.). Есть сосны, можжевельник, туи, осины, и т. д.  
Есть старый каменный дом пл. 40 м², хозяйственной, мастерская пл. 40 м².  
Участок огорожен. Рядом река Кундрючья — с трёх сторон огораивает хутор, родники, красивые скалы, холмы, цветущая степь, роца.

В хутор заведён газ (проект внутренней разводки готовится). Асфальтированная дорога проходит до хутора, есть магазин, в двух км от хутора — экопоселение.

База использовалась для выездных мероприятий, экотуризма и отдыха, есть возможность для расширения.

Цена 2,7 млн. руб. Торг уместен.  
Владимир (т.: 8-928-108-0228, 8-961-439-3464), Елена (т. 8-928-162-3239).

Группа в ВК [dubovoi](https://vk.com/dubovoi), экобаза «На деревню к дедушке».

**ПРОДАЮТСЯ ДВА ПОМЕСТЬЯ** в поселении, в Хакасии, в с. Верхний Курлугаш. До райцентра 12 км, отсыпана дорога, ходит школьный автобус.

• Усадьба, участок земли 1 га в собственности, дом брусовый 6x9 м без отделки внутри, электроэнергия, скважина.

Тел. 8-912-445-2611.

• Участок земли 40 соток в собственности, дом брусовый 6x6 м, без внутренней отделки, жилая баня-временка с верандой 3x5 м, электроэнергия.

Тел. 8-913-193-7330.

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК** 1,45 ГА с домом в обустроенном центре ПРП Благодать Ярославской области. Дом 2-этажный, кирпичный, 200 м², внутри обшит кедром (второй этаж — под биз-



# 2018 Селение счастливых

СЧАСТЬЕ В ПРОСТОТЕ

# 1000 деревьев!



В этом году весной мы, жители селения Счастливых, что в Белгородской области, с соседями начали составлять дорожную карту по облагораживанию наших мест.

Было запланировано множество вдохновляющих и очень нужных дел на ближайшие пять лет. Но многое, что сначала думали начать реализовывать в конце этого года, а продолжить в следующем, сделали за неделю прошедшей весны.

Началом начал стала ветрозащитная лесополоса для селения!

Нам позвонил друг и сказал, где бесплатно взять взрослые саженцы в большом количестве. Это были разные виды берёз, лип, клёнов, ив, тополей, черёмух, орехов, рябин, калин, красивейших декоративных яблонь. Также имелись каштаны, сирень, карагана, яблони Зибольда, ольха, бархат амурский, а ещё плодовые по 100 руб./шт. (черешни, абрикосы).

В общем, приехали в питомник,

глаза у нас разбежались в разные стороны, хотелось взять всё! Мы не могли поверить, что только подумали об изгороди, начали проектировать, а тут — нате вам 1000 саженцев, а хотите — и больше.

Собрали мысли в кучу и стали перевозить саженцы на прицепе одного из соседей. В этом действе участвовали все! Деревьев хватило даже на поместья.

Для ветрозащитной полосы нам копал лунки трактор буром до тех пор, пока не сломался бур, дальше парни копали сами...

Режим копания был непрерывный. Благо погода поддерживала, умеренно лили дожди, помогая саженцам прижиться.

Приезжали к нам на помощь и наши друзья из городов, деревень и поселений! И даже будущие соседи умудрились приобщиться, хоть и не живут ещё здесь, а только оформляют участки!

Аж мурашки шли по коже от вида того, как на глазах в поле вы-

растают аллеи из деревьев выше нас ростом! Это было словно чудо, а теперь это чудо ещё будет расти!!!

А то ли ещё будет, ведь мы только начали!

Сейчас ходим поливать нашу красоту! То мы поливаем, то дождем...

Благодарим всех участников за помощь!

Многие добровольцы, участвовавшие в посадке деревьев, говорили нам, что им понравилось и чтобы мы звали их ещё, если будет что-то подобное! Это ли не радость?!

Сейчас мы приступаем к новым свершениям. Скоро планируем предпринять кое-что ещё «бомбезное»! Ух, натворим!

**Селение Счастливых  
Родовых поместий**

Белгородская область

[https://vk.com/selenie\\_schastlivih](https://vk.com/selenie_schastlivih)

Селение Счастливых Родовых поместий — это то место, в которое переезжают сразу на постоянное местожительство с готовностью создавать вокруг себя и для себя красоту уже сейчас.

Земли селения Счастливых примыкают к почти заброшенному хутору Ольхов, в котором живут 12 замечательных людей, в основном пожилых.

У нас есть пруд в 200 м, лиственный лес — два массива, один из них между хутором и участками, которые выдают под Родовые поместья, заброшенный плодоносящий яблоневый сад.

Кстати, на землях селения когда-то были сады, поэтому кое-где на участках есть маленькие грушки, которые либо посеялись когда-то, либо отросли после того, как сады выкорчевали.

Есть родники и обские колодцы, также мы своими силами сделали водопровод. Хутор элек-

трифицирован, подвести электричество к себе можно за 500 руб. (плюс приборы учёта, но это можно самим делать) по программе электрификации, в 200–300 м — асфальтированная дорога без ямок, в 2021 году администрация обещала сделать нам дороги.

Газы нет и не будет.

Ближайшие города — Новый Оскол и Волоковка, оба в 15 км от нас.

За первый год существования селения участки оформили ещё восемь семей, сейчас устраиваются 13 семей и живут постоянно. Нам уже два года.

Развитие и перспективы поселения обсуждаем при встрече.

Идеи Саврасова не поддерживаем, говорим сразу — школы счастья у нас не будет.

Вопросы пишите в сообщения группы ([https://vk.com/selenie\\_schastlivih](https://vk.com/selenie_schastlivih)), по вопросам встречи обращайтесь туда же!

Рады новым соседям!



Региональное общественное объединение «Добрая Земля» (Владимирская область, Судогодский район, близ д. Студенцово) в 20-х числах июня приняло онлайн участие в VII форуме Живых городов «Время созидателей».

Благодарим всех участников, кураторов, организаторов форума и лично Льва Гордона за приглашение участвовать и активную поддержку!

Все выступления были необыкновенно глубокими и сильными. Благодарим наших спикеров и модераторов сессий за подготовку материала такой глубины. Кажется, встретились нужные люди в нужном месте, чтобы делать очень важное дело — продвигать агросоветоводство в России.

Очень коротко главные тезисы, идеи и озарения:

«Благодарность — движущая сила в поселении!» (Нина Варшавская, Ковчег Калужской области).

«Стараемся найти баланс между внутренней жизнью сообществом и экономической деятельностью» (Дмитрий Соловьёв, Добрая Земля Владимирской области).

«Экопоселения — оптимистично настроенные поселения» (Андрей Крылов, Красивая Сказка

**VII ФОРУМ ЖИВЫХ ГОРОДОВ**  
**«ВРЕМЯ СОЗИДАТЕЛЕЙ»**

**20 июня – 8 августа**

**онлайн**

Тульской области)

«Мы не сможем уже погасить потепление климата. Мы сможем только адаптироваться к нему» (Игорь Польский).

«Сейчас семена находятся в руках нескольких крупных компаний. Однако всё больше людей понимает, что в условиях кризиса им

нужны семена» (Эндрю Макмиллан).

«Экопоселениям нужно продвигать себя, рассказывать о себе» (кто-то из участников).

«Создайте свою образовательную академию» (Владимир, участник).

«Наша цель — создание проч-

ного живого сообщества» (Дмитрий Соловьёв).

«Мы хотим создать Ассоциацию агросоветоводства» (Дмитрий Черепков, Андрей Крылов и другие).

В ближайшее время ожидаем новых 10 000 переселенцев, и эти люди с другой культурой: не фило-

софы, но в большей мере практики. Экопоселения готовы их принять?

Форум Живых городов проходит с 20 июня по 8 августа в онлайн-формате. Все выступления в записи выкладываются на сайте <http://forumgorodov.ru/>