

Из землянки  
в Родовой  
дом **7**

Злак  
заботится  
о себе сам **11**

Родословная  
книга  
семьи **19**

Мама  
спит,  
она устала... **20**

В плену  
внешних  
образов **22**

Запрет  
на табу **26**

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА

# Родовая Земля



Газета издаётся с февраля 2002 года. Подписной индекс — 60041 по каталогу МАП «Почта России». Подписка через Интернет — <http://vipishi.ru>.  
Электронная версия — <http://pressa.ru/magazines/rodovaya-zemlya/>. Выходит один раз в месяц.  
<http://rodzem.zeninasvet.ru>, [VK: http://vk.com/rodovaya\\_zemlya](http://vk.com/rodovaya_zemlya), [T: https://twitter.com/RodZeml](https://twitter.com/RodZeml), [OK: www.ok.ru/group/53466117898487](http://www.ok.ru/group/53466117898487).

№ 7 (132), июль 2015 г.

## Как укоренить дальневосточника



### Взгляд аборигена



Фото mger2020.ru, [http://lite.35photo.ru/photo\\_650337](http://lite.35photo.ru/photo_650337)

#### Куда и почему переезжают люди

История заселения Дальнего Востока насчитывает 100–200 лет. Это совсем мало. Об этом хорошо написано в книгах Н. М. Пржевальского, В. К. Арсеньева, Н. П. Задорнова (отца известного писателя-сатирика Михаила Задорнова). Николай Арсеньев — это великий путешественник. Кроме того, он, Геннадий Невельской, Евфимий Путятин и многие другие — офицеры царской армии, которые имели задание провести перепись населения, сделать карты местности, определить наилучшие места для проживания людей на Дальнем Востоке.

Сегодня в нашем селе можно встретить людей, у которых прапрадеды переселялись в Приморский край. Люди три года добирались через всю Сибирь пешком, на лошадей, на плотах. Что заставляло их преодолевать такие трудности и расстояния? Свобода! Люди прежде всего хотели жить свободно на своей собственной земле.

Сложности первых переселенцев были несравнимы с нашими, и преодолевали они их только для того, чтобы были свободны и счастливы их дети! Дети, внуки, правнуки и последующие поколения тех первых переселенцев родились на Дальнем Востоке и перемещаются, как правило, внутри региона.

Родители привезли меня в возрасте одного года в город Находку Приморского края, где уже жили бабушка и дедушка. Мама и папа смогли привить мне и моему брату любовь к природе, к своему городу. А ещё нам дали возможность посмотреть другие города и регионы Советского Союза. В студенчестве я побывала в Прибалтике, Белоруссии, Украине, Краснодарском крае. Проехала через Москву, Питер, Казань, Рязань, Брянск, Тулу, Новосибирск, Красноярск, Томск, Омск, Иркутск и другие города. Лучше Приморского края ничего не видела. На втором месте — Камчатка, на третьем — Байкал.

Окончание на  
стр. 2-3

Время идёт, а споры о раздаче «бесплатных гектаров» каждому жителю Дальнего Востока и тем, кто готов переехать в этот регион, не стихают. И даже становятся жёстче, настойчивей и ярче.

Но одно дело — рассуждать о жизни в особой зоне, сидя в мягком кресле в благоустроенной квартире в Москве, Орле или Рязани, и совсем другое, когда Дальний Восток — твоя

родина. Чего ждут от проекта люди, которые родились и уже живут здесь, работают и уезжать не собираются, несмотря на высокую стоимость перевозок, материалов, электроэнергии?.. Нужен ли им «бесплатный гектар», новые соседи и изменения, которые обязательно коснутся и их жизни?

Так на кого же нужно делать ставку государству? Время покажет...



## ■ Анна Лютенко

с. Мельничное, Приморский край  
dar.lutenko2011@yandex.ru

Окончание. Начало на стр. 1.

Последняя волна переселенцев на Дальний Восток — это люди, которые ехали за длинным рублём. Государство отправляло их на строительство Байкало-Амурской магистрали, Восточного Порты (г. Находка), развитие китобойной флотилии, на лесозаготовки. У этих переселенцев была цель — заработать много денег и вернуться обратно. Вот такие временные жители чаще всего и уезжают с Дальнего Востока. Кто знает чукчу или якута, который уехал бы во Владивосток или в Москву? Ведь каждому человеку по нраву то место, где родился и рос, где прошли босоное детство и чудесная юность.

Сделаем акцент. Создавая Родовые поместья, мы создаём родину для своих детей. Дети, которые зачатые, родились и выросли на земле, в своём гнёздышке, — это новое поколение, которое создаст Новую Цивилизацию.

## Вопросы демографии

В нашем таёжном посёлке на данный момент проживают примерно 800 человек. За последние 10 лет на кладбище уехало более

## Раздача земли переносится

Старт проекта по бесплатной раздаче земли на Дальнем Востоке переносится с осени 2015 года на 2016 год.

«Реально механизм бесплатного выделения земли заработает с 2016 года», — заявил министр РФ по развитию Дальнего Востока Александр Галушка в интервью «Российской газете».

Он пояснил, что работа над проектом началась в феврале 2015 года, а сейчас только середина июня.

«У нас готов модельный закон, подготовленный для регионов Дальневосточного федерального округа. В нём очень подробно описаны нормы и процедуры. В этом месяце направим законопроект в дальневосточные регионы», — отметил Александр Галушка.

Ранее вице-премьер РФ, полпред президента в ДФО Юрий Трутнев заявлял, что все регионы Дальнего Востока смогут начать реализацию проекта по безвозмездному выделению земель уже осенью, когда будет запущено специальное программное обеспечение Росстрестра:

«Осенью этого года мы начнём предоставлять земли для реализации более широкого круга идей. Нужно проработать законодательство», — заявлял Ю. Трутнев в марте.

Юрий Трутнев в январе 2015 года предложил рассмотреть идею о бесплатном выделении одного гектара земли каждому жителю Дальнего Востока и тем, кто готов переехать жить в регион из других субъектов Российской Федерации. По словам полпреда, сейчас на Дальнем Востоке в государственной собственности находится 614 млн. гектаров земли разных категорий.

www.interfax-russia.ru



Взгляд аборигена

## Как укоренить дальневосточника

100 человек, это 10 человек в год. При этом участились случаи, когда родители хоронят своих детей.

Рождаемость в деревнях гораздо выше, чем в городе. Есть семьи, где растут 5, 7, а то и 12 детей. Больше всего семей с 2–3 детьми. Один ребёнок — это редкость. Школа набирает классы от 10 человек и меньше. В 2015 году в нашем селе новорожденных пока нет. Так что, по статистике, смертность остаётся выше рождаемости.

Посмотрим на эту проблему пошире, на уровне других государств и всей планеты в целом.

В 2012 году нагнеталась информация, что планета Земля перенаселена и после глобальной катастрофы останется золотой миллион — это правители и денежные воротилы, которые создали для спасения своих тел бункеры и различные запасы.

Теперь понятно другое. На планете людей действительно слишком много. Земля-Матушка и все стихии настроены на очищение планеты. Непрерывной чередой наблюдаются локальные катастрофы. Люди уходят с Земли тысячами. Сколько людей погибло в Непале? Цифры, которые даются в новостях, явно занижены. Земля-Матушка сбрасывает со своего тела балласт.

Анастасия сказала, что сегодня для Земли важнее любая бабушка, которая выращивает помидорчик или огурчик, чем множество учёных в городе.

Наступил период, когда Земля готова принять качественно нового Человека. Надо понимать, что его рождение зависит не только от мамы и папы. В этом таинстве участвует незримо третий — Высший Творец, который посылает главную составляющую Человека — Душу!

## Где на Руси жить хорошо

Фразы «Островной синдром», «Дальше Магадана не пошлют», «Везде хорошо, где нас нет» и подобные им уже устарели. Сегодня нормальный человек выбирает себе для жизни чистое место.

Я училась и жила во Владивостоке 5 лет в начале 1970-х годов. Занималась спортом: мы бегали кроссы 10–15 км по городу. По Владивостоку ездили трамваи и троллейбусы. И уже тогда врачи физкультурного диспансера, тренеры и другие люди начали поговаривать, что в грязном городе дышать полной грудью вредно.

Сегодня во Владивостоке каждый житель имеет машину, и, соответственно, горожане дышат в выхлопную трубу.

Первыми начали выдвигаться в природу и отыскивать чистые места именно жители больших городов: Влади востока, Хабаровска, Комсомольска-на-Амуре, Находки.

Через наше таёжное село к морю в августе едут жители Хабаровска и Комсомольска-на-Амуре, преодолевая 700–800 км пути, при том что 200 км — это лесовозные грунтовые дороги по глухой тайге.

В Москве и Питере у людей много денег. Но ни за какие деньги нельзя купить свежий воздух, чистую воду, экологически чистые продукты. А за этим стоит здоровье. Только к старости люди понимают, что здоровье не купишь. В любой большой город человек едет за деньгами, принося в жертву своё здоровье.

Никому нельзя ничего запретить, каждый волен по своему желанию выбрать место для жизни в любом регионе нашей огромной страны. Но, собираясь в дальний путь, надо подумать, будет ли благоприятен для вас климат. Беженцам с Украины, скорее всего, не понравится сырой климат Дальнего Востока. А для жителей Приморского края Питер — вовсе гнилой угол. Выбор климата — вопрос серьёзный, так как резкие перепады температуры и атмосферного давления могут плохо отразиться на здоровье как взрослого, так и ребёнка.

Дальний Восток очень разный. Здесь есть зоны, опасные для жизни, — Сахалин, Курильские острова, Камчатка. В этих регионах наблюдается повышенная сейсмическая активность — извержения вулканов, землетрясения, цунами. Когда на Сахалине в одночасье погиб посёлок нефтяников, люди массово стали покидать этот регион.

Есть и другие опасные для жизни места, о которых в прессе молчат. Например, г. Большой Камень Приморского края, местные жители называют его «маленький Чернобыль». В начале 1970-х годов во Владивостоке нормальный уровень радиации был 3–4 мкр/час. Сейчас нам радостно сообщают: «Уровень радиации нормальный — 11–13 мкр/ч.» И чему удивляться? От Приморья до Японии всего 300 км. А кроме Фокусимы в Японии действуют ещё 50 атомных электростанций...

И всё же Дальний Восток в сравнении с европейской территорией России остаётся достаточно чистым регионом. Нас защищают тайга и гористый рельеф местности.

Так где же человеку жить? Лозунг сегодняшнего дня: «Сделай хорошо там, где ты есть!»

## Зачем человеку земля?

Вопрос глупый, но надо отвечать и на такие вопросы.

Все люди — жители прекрасной планеты Земля. Для человечества наша планета — единый космический корабль, который летит по просторам Вселенной.

Человек родился на земле для того, чтобы на ней жить и быть счастливым. Всё, чем мы пользуемся, взято или на земле, или из земли. Даже если живём в пятиэтажном доме, этот дом стоит на земле. И после смерти человеку нужна земля хотя бы на кладбище.

В майском номере «Родовой Земли» была опубликована статья А. Кофмана «Гектаром не нужно?», в которой приведены слова писателя и журналиста Василия Авченко: «...я не уверен, что земля как таковая сейчас вообще нужна большинству людей». Именно это большинство как раз и покидает Землю, как ненужный балласт.

Если в России землю для обустройства Родового поместья возьмут 4–5% людей, то это очень хороший показатель. А большинство — это толпа. Мы уже бегали в противоположные стороны: то за Ленина, то за Сталина, то за коммунизм, то за капитализм.

Сегодня нужен человек, который готов взять ответственность не только за свой участок земли, но и за всю планету в целом.

## Один гектар для Родового гнезда

Впервые о гектаре земли для обустройства своей жизни мы узнали из книги В. Н. Мегре «Сотворение»: «Сначала выбери себе из всех возможных мест, благоприятных на земле, своё, тебе понравившееся место. Место, в котором ты хотел бы жить. В котором пожелать и детям мог своим их жизнь прожить. И правнукам своим ты станешь доброй памятью. В том месте климат для тебя благоприятным должен быть. В том месте на века гектар земли себе возьми». И далее: «...но срочно нужно создавать закон, чтоб родина у каждого была, земля. <...> Коль нет по силе партии такой, чтоб родину для каждого могла законом узаконить, тогда создать такую партию необходимо».

Читатели В. Н. Мегре хорошо усвоили, из каких элементов будет состоять Родовое поместье: живая изгородь по периметру участка, половина площади засаживается лесом, пруд не менее двух соток, проходы между участками, разведение пчёл, кур, коз.

Мне думается, одно условие, обязательное для всех, нужно вынести на государственный уровень: овощи, фрукты, кустарники и плодовые деревья выращиваются без применения каких-либо химических удобрений и вредоносных ядохимикатов.

Инициатива Юрия Трутнева весьма своевременна. Только надо не путать два разных направления в освоении земли. Гектар земли нужен человеку просто для нормальной жизни. Он построит для себя небольшое жильё, посадит сад, цветы и деревья, высадит Родовые деревья, создаст площадки для детей, Родовые полянки. Эта земля выдаётся безвозмездно, на века, без налогов на собственность, продукцию, саму землю.

Если человеку нужны гектары для ведения фермерского хозяйства, для коммерческих проектов, то это уже другое направление и другие законы. Коммерческое предприятие не может быть Родовым поместьем.

Люди уверены в том, что нельзя раздавать лесные и таёжные территории. Человек за 3–5 лет вырубит лесной массив, продаст его на дрова или пиломатериал, а потом откажется от этой территории. Такого допустить нельзя!

В любых регионах достаточно заброшенных земель, на которых работали колхозы и совхозы. Эти земли находятся вблизи деревень и посёлков, там есть грунтовые дороги, электричество.

Показывая будущее России, Анастасия сказала: «Государство станет выделять семьям наделы в тайге. Каждая семья будет заботиться о своих угодьях и собирать с них дары: целебные ягоды и травы, грибы, кедровый орех». Этот пункт программы возможен, когда семья обустроит своё поместье так, что там будет нечего делать.

Сейчас этого делать нельзя. В тайге уже хватает временщиков-потребителей. К тому же в таёжных посёлках есть охотобщества, которые имеют охотугодья. Но охотники и рыбаки пользы для экологии не приносят, ведь они культивируют энергию агрессии, энергию разрушения.

Проект «Родовые поместья России» направлен главным образом на улучшение экологии и качества жизни.

## Как поживает таёжная глубинка

Наш таёжный посёлок расположен в центральной части Приморского края, Красноармейском районе. Краем деревни не только медведь может пройти, но и тигр





Создание Родовых поселений в Удмуртии началось с 2002 года. Одним из первых создавалось наше поселение Родники в Красногорском районе (лето 2002 года). Почти одновременно появлялись поселения Волшебное (Завьяловский р-н), Благодать (Можгинский р-н), Ладное (Сарапульский р-н), Дружное (Игринский р-н), затем и другие.

В 2006 году поселение Родники отмечало в августе свой день рождения. Мы решили пригласить на этот праздник представителей всех Родовых поселений Удмуртии. Откликнулись те, кто смог принять участие в празднике, — представители шести поселений. Торжества прошли весело и душевно. А главное, в их программу был включён Круг Родовых поселений Удмуртии.

Это была наша первая совместная встреча. Мы не только веселились и общались, но и обсуждали вопрос о создании Объединения Родовых поместий Удмуртской Республики, целях этого объединения.

Собравшись на капище, уже в более официальной атмосфере провели Круг Родовых поселений. От имени всех поселенцев Родников я высказала наше предложение: «Уважаемые единомышленники! Мы очень рады видеть вас в нашем поселении! Надеюсь, что эта встреча принесёт нам всем новое вдохновение и поможет решить многие задачи. Мы предлагаем создать Объединение Родовых поселений Удмуртской Республики. Мы лучше узнаем друг друга и совместными усилиями будем развивать движение ЗКР и создание Родовых поселений». Наше предложение поддержали все участники Круга. Затем мы сформировали задачи Объединения:

- обмен опытом между поселениями, совместное творчество, возрождение культуры первоисточков, взаимодействие с другими регионами России;
- разработка стратегии раз-

# Всё началось в 2002-м...



вития Родовых поселений в Удмуртской Республике;

- выход с инициативой создания Закона о Родовых поместьях и Родовых поселениях в Госсовет Удмуртской Республики.

Затем мы создали координационную группу по вопросам взаимодействия и обмена информацией, в которую вошли по 1–2 представителя от поселения. Из членов этой группы были избраны координаторы ЗКР по Удмуртии — Вячеслав Тетенькин и Елена Путина, составлен протокол нашего Круга.

Мы подружались, начали созваниваться, ездить в гости друг к другу, проводить совместные мероприятия, а также участвовать в мероприятиях ЗКР российского и регионального масштабов.

В феврале 2007 года инициативная группа поселения Бла-

годать организовала и провела республиканскую конференцию создателей Родовых поместий в Можге. В 2008 году в Ижевске мы провели Форум Родовых поселений и поместий Удмуртии под лозунгом «Счастливая семья — основа государства», посвящённый Году семьи в России. На нём был принят ряд решений по развитию нашего движения, а также Обращение к президенту Д. А. Медведеву с нашими предложениями, которое было направлено и в Правительство России, и во все властные структуры Удмуртии.

В 2011 и 2014 годах мы провели ещё два Форума Родовых поселений Удмуртии.

Кроме того, мы приглашали Солнечных бардов, гостей из других регионов России и зарубежья, проводили лекции, концерты, семинары, тренинги и фестивали.

Общались на ведруских праздниках. Принимали участие во всероссийских и международных фестивалях, конференциях, во Всероссийском Вече 2009 года в Москве.

На втором Форуме Родовых поселений в Ижевске решили Объединение Родовых поселений переименовать в Союз Родовых поселений и поместий Удмуртии. Соответственно и задачи получили другую формулировку, но осталось главное — Закон о Родовых поместьях, совместное творение, совершенствование окружающего пространства, создание коллективного Пространства Любви. Тогда же появилась мысль, что наш Союз со временем станет основой для создания в Удмуртии Родной Партии.

Так и случилось. Союз поселений выступил организатором создания регионального отделения Родной Партии в Удмуртской Республике, и весной 2013 года оно было юридически зарегистрировано. В Республиканский координационный совет Родной Партии вошли члены координационной группы нашего Союза. Теперь мы получили возможность официально взаимодействовать с властями. Мы вошли в Совет непарламентских партий при Государственном Совете Удмуртии. По нашей инициативе в Госсовете был проведён «круглый стол»: «Восстановление заброшенных деревень, сельского уклада жизни, традиций и культуры предков через создание поселений Родовых поместий» в декабре 2014 года.

В марте 2015 года по инициативе нашего отделения Родной партии и при поддержке муниципальных властей был организован и проведён Съезд поселений Родовых поместий Удмуртии, в котором приняли участие около 200 человек: представители 17-ти поселений Родовых поместий Удмуртии, читатели книг В. Н. Мегре, представители районных и му-

ниципальных администраций, аграрии, семеноводы, ремесленные мастера и другие интересные люди. На Съезде было принято и направлено в органы власти Удмуртии и России Обращение с предложением о принятии Закона о Родовых поместьях. Кроме того, состоялась презентация поселений Родовых поместий, были проведены «круглые столы» на темы нашего движения, а также намечены дальнейшие совместные действия.

Сегодня продолжается взаимодействие с Госсоветом Удмуртской Республики по вопросу создания рабочей группы по разработке Закона о Родовых поместьях и другим вопросам движения.

Работаем мы следующим образом. На деловых встречах координационной группы оглашаем повестку дня и проводим обсуждение вопросов по Кругу, совместно принимаем по ним решения, которые затем доводим до поселений. При необходимости обсуждаем их там, а решения поселений оглашаем у себя в группе. У нас идёт прямое взаимодействие координационной группы и поселений.

На наших праздниках, форумах, конференциях и Съезде мы всегда сочетаем деловую часть и праздничную. Обычно вначале координаторы делают краткое сообщение о наиболее значимых событиях, происшедших в республиканском Движении ЗКР за последний период. Затем поселения рассказывают о себе. А в заключительной части мы принимаем решения и обращения, намечаем дальнейшие действия.

Вначале координационная группа Союза поселений была небольшой, общались по мере возможности. Начиная с 2014 года мы проводим еженедельные встречи в скайпе, обсуждаем наши дела, как и ранее, по Кругу, планируем дальнейшие действия, принимаем совместные решения.

У нас дружный коллектив, ядро нашей координационной группы — люди, которые знают друг друга уже лет десять. Мы доверяем друг другу. Учимся совместной работе в процессе. В настоящее время решено расширить нашу группу, так как появились новые поселения, и мы хотим, чтобы больше людей участвовало в общем деле.

Большой заряд энергии и вдохновения дают нам праздники — тут и обмен опытом, и саженцами, можно и себя показать, и посмотреть, как люди живут и устраивают свои поселения. Этим летом решено провести череду совместных праздников: по одному в месяц в разных поселениях. Снова нас ждут интересные встречи и совместные дела.

**Елена ПУТИНА,**  
член РКС Родной Партии.  
Удмуртия.

## Звенящие кедры в Румынии

Валая Куркубеулуй, что означает Долина радуги, стала «домом» для нескольких семей, принявших решение отказаться от цивилизации. Люди живут в жудеце Хунедоара, горной местности на высоте 650–800 метров, где отсутствуют электричество, водопровод и другие преимущества современной жизни.

Они живут просто, в полном единении с природой, пишет Вестник Хунедоары. Под влиянием серии книг «Звенящие кедры России», написанных Владимиром Мегрэ и опубликованных более чем на 20 языках, эти люди отказались от цивилизации. Книги со-

держат информацию об образовании и воспитании детей, роли и значении садоводства, значении и влиянии мыслей и эмоций, создании человека и Вселенной. Мирче Чернат 35 лет, он родился и вырос в Бухаресте.

«Я давно решил сделать этот шаг, но не мог найти подтверждения своим идеям. Выбрал административный центр Хунедоара после долгих поисков в различных частях страны, но здесь почувствовал себя как дома. Здесь есть луга, леса, сюда не так уж и легко добраться. Мы не являемся полностью сформированным сообществом, это долгий процесс. Мечтаем, чтобы нас было хотя бы

30 семей», — делится своими мыслями мужчина.

Люди говорят, что живут в гармонии с природой. «У нас нет ни водопровода, ни туалета в доме, электричества или газа, только мини-плита с баллонами. Туалет обычный, какой привыкли строить в селе. Мы только превратили его в простейший экологический туалет, добавив древесные опилки», — рассказывает Мирча Чернат.

На единственную уступку современной технологии люди пошли, используя электрический ток, чтобы зарядить фотокамеру, мобильный телефон и ноутбук.

[www.realitatea.net](http://www.realitatea.net)



### На выборы идём

6 июня в Екатеринбурге прошла встреча Политсовета Родной Партии Свердловской области. Кроме рабочих моментов центрального вопроса было участие нашего областного отделения Родной Партии в выборах осенью 2016 года в За-

конодательное собрание (областную думу) Свердловской области.

Принято положительное решение — идти на эти выборы. Соответственно — начинать готовиться к этому. Заинтересованные в участии, обращайтесь.

**Олег АРЗАМАЦЕВ,**  
г. Красноуральск.



■ **Андрей Калабушев**

ППП Любодар, Владимирская область  
kalabushki@lubodar.ru

**Д**обрых мыслей всем, читающим эти строки. Хочу рассказать, чем завершилась наша эпопея по оформлению земли в поселении Родовых поместий Любодар. Не буду интриговать, сразу скажу — завершилась успешно. Мы смогли размежевать наши участки по 1,4 и 2,9 га, и раздать их в собственность. А теперь подробнее о том, как это получилось.

Напомню вкратце для тех, кто не читал первые две части цикла статей, в чем были преткновения.

Итак, мы выкупили поле в 178 га на аукционе у районной администрации. Сменили вид разрешённого использования на «для ведения садоводства», категория земель не менялась — «земли сельхозназначения». И упёрлись в проблему предельного размера участка.

Максимум по Владимирской области для нашего вида разрешённого использования — 0,25 га. Кадастровая палата отказывалась категорически выделять большие участки по 1,4 и 2,9 га, несмотря на разработанный нами проект планировки территории с большими участками. Этот проект был утверждён главным архитектором района, представлен в администрацию сельского поселения. Когда в 2013 году в нашем сельском поселении Даниловское разрабатывался генеральный план, мы предоставили проект, который включили в генеральный план Даниловского сельского поселения. Тогда же, весной 2013 года, были приняты новые «Правила землепользования и застройки».

Эти «Правила» в целом оказались нам на руку. Так, в них теперь были предусмотрены 4 зоны сельскохозяйственного назначения. Мы, с видом разрешённо-

# Путь Любодара

## Счастлирое окончание оформления земли



го использования «садоводство», оказались в зоне СХ-3 — «Зона для ведения садоводства, огородничества, дачного строительства», в основном виде разрешённого использования — для ведения садоводства. Также в основном виде разрешённого использования нашей зоны есть очень интересный вариант: дачный участок с правом возведения индивидуального жилого дома с правом регистрации проживания. Единственный минус — предельный максимальный размер участка — 25 соток.

Вот тут мы впали в ступор. Правила новые, а проблемы остались старые. В это время, в начале 2014 года, в коллективе развернулась нешуточная дискуссия о том, что делать дальше. Страсти кипели, как в лучших произведениях классиков. Некоторая часть предлагала перевести всю землю в зону СХ-4 — «Зона объектов исполь-

зуемых для производства, хранения и переработки сельскохозяйственной продукции». Там есть вид разрешённого использования — объекты пчеловодства, где нет предельных размеров участков. Но часть поселенцев возражала против перехода в эту зону, так как мы никак не относимся к объектам, используемым для производства сельхозпродукции, даже с видом использования «объекты пчеловодства».

Вот в таких дебатах прошла весна и часть лета 2014 года. И как в сказке — не было бы счастья, да несчастье помогло. К нам приехал ревизор. То есть начальник земельного отдела администрации муниципального района с плановой проверкой по поводу целевого использования земли. Естественно, нашла нарушения (нужно было найти). Составила акты, абсурдные абсолютно. Вменила нам

статью гражданского кодекса про эрозию почвы, а акт составила о залесённости более 30% участка. Далее, приехал земельный инспектор и выписал штраф. Спорить сильно мы не стали, штраф заплатили.

Через месяц примерно съездили на приём к той женщине-начальнику. Она оказалась вполне адекватной. В разговоре сказала, что думала, что собственник земли — банальный спекулянт, что земля пустует, а оказывается у нас тут уже домов много, а люди живут и строятся. Тут мы ей про свои беды с оформлением и рассказали. Женщина обещала подумать и помочь найти решение нашего вопроса. Примерно через пару недель позвонила и сказала, как надо действовать.

В зоне СХ-3 есть условно разрешённый вид использования земли — пасеки. Предельные раз-

меры участков для данного вида использования отсутствуют. Но перевод в условно разрешённый вид использования проходит через публичные слушания в администрации сельского поселения. С этим обещала помочь.

И вот подали мы заявление в сельскую администрацию на смену вида разрешённого использования. Прошли публичные слушания. Перевели вид разрешённого использования земли с «для ведения садоводства» в «пасеки». Кстати, и налог поменьше там.

Далее, заказали межевые дела на наши «большие» участки. Получили дела, отдали их в кадастровую палату. Получили кадастровые паспорта, то есть размежевали и поставили на учёт наши участки. Зарегистрировали их в регистрационной палате, где у нас попросили предоставить отказ областной администрации от первоочередного права выкупа земли сельхозназначения. Хотя, по логике, наша земля из-за того, что находится в зоне «для ведения садоводства, огородничества и дачного строительства» не подпадает под действие закона №101-ФЗ «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения». Ну требуют, значит получим отказ. Подали заявления в Департамент имущественных и земельных отношений администрации Владимирской области. Получили отказ от преимущественного права покупки. Но с припиской: мы отказываемся, но такое право приобретает местная поселковая администрация. Подали извещение в местную администрацию сельского поселения. Получили отказ и от них. Оформили договоры купли-продажи. И вот земля в частной собственности.

Теперь встаёт вопрос: как оформить наши дома. Тоже есть варианты. Будем их пробовать. И, разумеется, решим и эту задачу.

А на Земле — быть Добру! И Любодару!

**М**ы с мужем более 9-ти лет постоянно живём в Родовом поместье. Тут мы родили двоих сыновей, посадили бесчисленное множество растений, завели корову, кур. Начали, не имея средств. Строились сами и долго, параллельно помогая соседям, чтобы заработать на свою стройку.

Но, как говорится, «сквозь тернии к звёздам» пробилась! Сбылись очень многие наши мечты, и мы счастливы! Теперь я могу поделиться секретом, что для этого нужно. Во-первых, надо мечтать. Во-вторых, очень много трудиться для достижения мечты. В-третьих, верить и ждать столько, сколько потребуется. И будут райское Пространство Любви, чудесные дети, творческая самореализация, процветающая страна и счастливый Бог-Отец рядом!

Я считаю, что Родовое поместье — это подвиг, а не просто приятное времяпрепровождение на природе, как многие думают, до предела оттягивая переезд из города, пока не накопятся нужные средства... И чтобы стиральная машинка сразу... «Вдруг ногти не будут такие красивые! А что обо мне скажут, если я не в красоте, а в недостроенном доме окажусь?» — такое я слышала уже от двадцати человек. Везде «я» — главное. Но для некоторых, как для Бога, главное — мечта!

Я восхищаюсь одной парой по

Фото из архива поселения Росток.



# Что для меня Родовое поместье

соседству. Её родители живут более чем за 2 тысячи километров отсюда, в средней полосе России, его — на Украине. Ребята всего добиваются с нуля и сами. Заработали что-то на иван-чае и, приехав, сразу начали сажать растения и строиться. Рвали для самой траву руками, а ведь в августе у нас трава как проволока. Пыль, засуха и палящее солнце, на поле нет живительной тени... Побили все местные рекорды строительства: дом — за 1 месяц! Зимовали в недоутеплённом доме. Он творит великолепную резьбу,

поёт. Она — волшебница по ткани. Очень талантливые и скромные ребята! Только что официально расписались, и мы все с трепетом ждём их приглашения на венчание. На таких парах Русь держится!

Я восхищаюсь мужчинами нашего поселения, видя, какие по сложности пожары им приходится тушить, и не по одному за день бывает! Если бы не отчаянный труд мужчин, нашего Дубового десяти раз уже не было бы. Уже выработана стратегия: тушить далеко от поселения, не подпуская

огонь близко. А так как огонь при ветре распространяется молниеносно, то чуть где-то на горизонте дым появляется, все берут необходимое и по машинам...

Люди жгут степь, не ведая, что при этом земля истощается, едва нарождающиеся лесочки выгорают, остаётся только пырей, и то не везде. Погибают суслики и другие животные, сгорают гнёзда птиц. Выжившим лисам и волкам нечего есть, а хутор с курами рядом.

Выпаливая степь, люди сжигают будущее своих детей! Ведь они уже не увидят цветущие тюльпа-

ны и маки в степи, как видели эту красоту когда-то мы. Сжигают молоко для своих детей, так как беднеющие выпасы уже сегодня не дают содержать молочных животных в здравии. Вечная нехватка сена зимой — и коровам приходится есть солому и болеть, как и детям, пьющим это молоко.

Раньше на месте нашего поселения благодаря обилию родников росли богатые сады, леса. Теперь их почти не стало. Недавно чудом спасли от огня рощу из осин, подтягивающих лучший родник в районе!

Но... Мы мечтаем и верим в прекрасное будущее наших детей и Земли! Мы, как и тысячи семей, создающих Родовые поместья, делаем всё для того, чтобы это воплотилось!

Я считаю, что если человек мечтал о Родовом поместье, но задержался с переездом на год, то на этот год он продал свою Мечту, свой Род, Бога и себя, и потерял год жизни зря. Кедровые бы на год раньше принесли плоды. У кого-то появились бы раньше дети. И то творчество или тот бизнес, которым занимается человек, стал бы совсем иной глубины и качества в поместье. И кто-то бы на год раньше увидел Бога!..

Желаю всем настоящего счастья и исполнения настоящих желаний!

**Василиса НОВИКОВА.**  
Ростовская область,  
поселение Росток.





## Гектарный простор

До экопоселения в Кадуйском районе мы добирались три с лишним часа. На самом деле дорога занимает пару часов, но мы немало заплутали. На карте «Родная земля» — так именуются экопоселения — не отмечена, ориентирами служат соседние деревни. Свернув на повороте с деревянным указателем «ЛПХ «Ладное», мы наконец-то оказались на месте. На участке уже стояли гости и местные жители — пробовали берёзовый квас, нас тоже сразу угостили.

«Что же вы так долго ехали? — сожалели собравшиеся. — Мы уже песен попели, хороводы водили и веночки побросали в реку». Встреча наша выпала на Троицу, традиционный праздник, который наряду с Иваном Купалой празднуют в «Родной земле».

Мысль о том, что люди должны быть ближе к природе и для постоянного проживания им нужен как минимум гектар земли, а не шесть дачных соток развивается в серии книг «Звенящие кедры России». Чтобы и дом поставить, и огород обустроить, сад разбить, высадить живую изгородь, завести скотину.

Именно такой простор и в «Родной земле». Здесь забор не упирается в соседскую изгородь. Между участками 5–7 минут ходьбы. Однако они не совсем изолированы, к каждому ведут лесные тропки.

Своё официальное начало «Родная земля» ведёт с 2002 года, с момента регистрации некоммерческого партнёрства — так регистрируются Родовые поселения. Как правило, они являются и владельцами земель. В поселении «Родная земля» каждый житель получает участок в частную собственность.

— Почему именно в Кадуйском районе? — спрашиваю я Елену, она в «Родной земле» с момента основания.

— Когда мы вдохновились идеей Мегре и решили образовать экопоселение, отправились на поиски подходящего места, — объясняет она. — Одни взяли землю в Вытегорском районе, а другие здесь. Так потихоньку и начали обосновываться. Всего в «Родной земле» около 30 семей; постоянно здесь проживает 5 семей — в основном пенсионеры, а те, кто работает в городе, обустроят участки. Я не переехала, ещё нет дома и работать приходится в городе; потихоньку засаживаю участок. Когда из города приезжаешь, от усталости чувствуешь себя разбитой. Кажется, что ничего не можешь сделать, но природа подпитывает энергией, силы даёт.

— Я знаю, что в некоторых Родовых поселениях устанавливаются свои законы. Пить и курить нельзя, — привожу я пример.

— Да, — соглашается Елена. — Знаю. Мы такой строгой политики не ведём. Мы ни на кого не молимся, у нас нет учителей. Люди просто услышали идею про экопоселение и присоединились к нам. Мы лишь просим уважать своих соседей и не наносить ущерб природе.

## Пруд быть должен

За разговорами мы пришли к дому оседлых поселенцев. Евгений Ипполитович с супругой Татьяной Евгеньевной уже три года живут в «Родной земле» и зимой, и летом. Как только вышли на пенсию, так сразу и переехали. А до этого ещё несколько лет за-

нимались строительными работами. Чтобы сделать сруб, наняли бригаду, а большую часть отделочных работ, в том числе и проведение электричества, Евгений Ипполитович выполнил сам. Он электрик со стажем.

— А это у вас мастерская, что ли?

— Да, мастерю для себя понемногу, — скромно отозвался наш собеседник. — Вот сделал для Татьяны кладовую — женщинам всегда мало места для вещей своих, для банок. У нас и кессон весь забит заготовками, компотами вкусными. Я культивирую кра-

ежные в стену, двери раздвигаются, как створки шкафа-купе. Их делал сам Евгений Ипполитович. В мастерской около дома хранятся все нужные инструменты и даже дробилка для веток, чтобы перерабатывать их в опилки и использовать на огороде в качестве удобрения. За мастерской находится гордость Евгения Ипполитовича — пруд, который, по словам мужчины, должен быть в каждом поместье.

Трудно поверить, но ещё несколько лет назад на этом участке стоял лес. А сейчас лес стал будто живой оградой участка, взяв его в

казались от цивилизации. К нам ездят продуктовые лавки. Я сам раз в месяц отправляюсь в Череповец. У нас телевизор работает. «Что? Где? Когда?» никогда не пропускаю — для ума гимнастика хорошая. А вот к Интернету нет доступа. Жаль. Ну а город... Я в Череповец на неделю приеду, сразу нехорошо себя чувствую, да и делать там нечего. А здесь я летом в полпятого утра встал, позанимался чем-нибудь для души пару часов. Облился ведёрком холодной воды, утром и вечером обязательно. Плотно позавтракал и ещё часик — с семи до восьми — разре-

# ДОМ, ОКРУЖЁННЫЙ ЛЕСОМ



Бросить привычный образ жизни, рискнуть и переехать из городского муравейника на лоно природы — для современной России это уже не новый тренд. Идея создания Родовых поместий, или так называемых экопоселений, возникла ещё 16 лет назад, но сейчас набирает всё большую популярность. В нашей стране уже около тысячи таких посёлков. Есть они и на Вологодчине. Мы отъехали на сотню километров от города, чтобы узнать, как живут череповчане в «Родной земле». И познакомимся с удивительной женщиной, которая, пока строила дом, два года жила в землянке.

сую черёмуху и вишню. А Татьяна накупила маньчжурские орехи. Огурцы, помидоры, баклажаны — естественно, всё своё. А вот скотину не заводим, жалко потом убивать. Чего не хватает, покупаем в автолавках продуктовых.

Участок семейной пары выглядит очень ухоженно. Тропинки и грядки огорожены досочками. Две большие теплицы из поли-



карбоната. Набирают рост кустарники. Около дома основательный колодец. Скважины пока нет, но в планах у Лобова поставить к веранде дома пристройку с отопляемыми душевой, ванной, туалетом. Сам дом супруги отопляют печкой. На верхний этаж ведёт винтовая лестница. В комнате удобные шкафчики, встре-

своё зелёное объятие. Кстати, это впечатляет больше всего.

— Вам не страшно здесь жить, особенно зимой? И почему вы решили переехать из Череповца?

— Если ты в душе и мыслях никого не боишься, то и к тебе никто не пристанет, — рассуждает мужчина. — И потом, мы же не от-

шаю себе побаловаться сном, а в восемь уже день начинается, работа.

Пока мы беседуем на берегу пруда, я все пытаюсь подсчитать, сколько же денег нужно для того, чтобы построить домик в деревне.

— Главное — желание, но и без денег ехать в лес нельзя, — отвечает Лобов. — На 100 тысяч рублей можно только сруб плохонький купить, а это самое дешёвое в доме. Хотя вот взять мою соседку Валентину! Если бы я сам не видел, никому бы и никогда не поверил, что на седьмом десятке женщина одна выкопает землянку и будет в ней жить два года (две зимы!), чтобы сдать квартиру и строить на эти деньги дом. Вот это желание!

## Чудо-женщина

Небольшого роста, миниатюрная, с повязанным на голове платком, Валентина Николаевна в руках вертит очки и скромно улыбается. Разве можно поверить, что эта хрупкая женщина в одиночку за девять дней выкопала землянку 3,5 на 3,5 метра, а потом обустроила её для зимовки! Она же в ответ на посыпавшиеся от гостей вопросы отмахивается: «Да ладно вам. Это уже прошлое. Легенда!»

Свой участок пенсионерка приобрела, можно сказать, на последние деньги. Трудясь на двух работах, накопила 120 тысяч рублей. Вот и весь стартовый капитал. Сын решение матери не одобрил: подумал, что Родовое поместье — секта какая-то, просил выйти из неё. Но Валентина Николаевна твёрдо ответила «нет» и стала возводить дом одна, в 65 лет (сейчас ей 75). Сначала жила у соседки по участку Нины Корепановой — они с мужем тоже живут в посёлке круглогодично, а потом поставила палатку.

— И тут ливень такой случился, а палатка-то дырявая оказалась, — охает Валентина Николаевна, перебирая воспоминания, — я вся мокрая, вещи сырые. На деревьях всё развесила сушить. Сходила к соседям, у них тоже палатка была, взяла, поставила. Столик вкопала, сделала над ним навес. Продукты в буфете хранила, закрыла его пленкой. А у меня ещё четыре кошки были, так они нагуляются, придут ночью и спать лягут вокруг меня — тепло сразу так.

Свою квартиру в городе пенсионерка сдавала (за стройматериалы чем-то надо платить), поэтому, чтобы не замёрзнуть осенью и зимой, Валентина Николаевна выкопала землянку.

— Первое время было сложно, но в землянке лучше, чем в палатке, там у меня была печка железная, — рассказывает эта чудо-женщина. — Я подготовила брёвна — обтесала их. Между землёй и брёвнами проложила рубероид. Соседи помогли сделать крыльцо и окошко. Крышу делала сама, дровник тоже — поставила стойки, наверх слеги и покрыла рубероидом. Когда было холодно, печку топила каждые два часа.

Легендарную землянку нам, к сожалению, не довелось увидеть. Валентина Николаевна использовала её как яму для хранения, а в прошлом году засыпала.

В строительстве дома и колодца помогли опять же соседи.

— Первые три года, когда ездила в город за пенсией, за продуктами, ночевала у соседки Тани Пузырёвой, — продолжает наша собеседница. — Она везёт на машине для себя материал — цемент, брёвна — и заодно прихватит для меня. Если бы не она, мне бы так быстро не построиться. В доме очень многое я сама сделала — конопатила снаружи и внутри. Крышу помогла крыть рубероидом. Зато сейчас смотрите как здорово.

Сын, к слову, попросил прощения у мамы, и последние четыре года они хорошо общаются.

Когда мы уходим, благодарим Валентину Николаевну: «Вы для нас пример!»

А она вновь отмахивается: «Если бы захотели, то и вы бы, девочки, справились».

Справилась бы я? Не знаю. Но уверена, что, если бы захотела попытаться, мне бы здесь с радостью помогли освоить свой гектар. Как сказал напоследок Евгений Ипполитович: «Экопоселения необходимо развивать. Вы посмотрите, сколько земли пустует!»

**Елена МОЛЧАНОВА.**  
г. Череповец.



«Разруха не в клозетах, а в головах» — эту фразу Михаила Булгакова можно смело ставить эпиграфом к рассказу о белорусском селе Ольшаны, где разрухи нет.

# Деревня миллионеров, или Наш ответ санкциям

**В** июле 2012 года средняя зарплата в Белоруссии составляла 471,5 доллара США. Вспомнив анекдот о «средней температуре по больнице», можно ясно представить себе, что сумма эта невелика, особенно в сельских районах. В существующих до сих пор колхозах зарплата едва дотягивает до полутора миллионов белорусских рублей (менее 200 долларов). Сельские жители при малейшей возможности пытаются перебраться в города, где и зарплата повыше, и условия жизни полегче. Но особняком от всех стоит Столинский район Брестской области. И наиболее известное в нём село Ольшаны.

Население села составляет около восьми тысяч человек, большинство семей многодетные: где три-четыре ребёнка, а где и четырнадцать.

Человеку, часто перемещающемуся по сельским дорогам страны и попавшему в Ольшаны, предстоит пережить некий культурный шок. Вместо покосившихся избышек — вполне европейские дома, на улицах полно «иномарок», в основном немецкого производства. «БМВ», «Мерседесы», «Фольксвагены» отлично вписываются в обстановку белорусского села. На выпускном вечере в школе детям принято дарить ключи от автомобиля. Сразу после рождения дочери закладывается фундамент нового дома, чтоб к моменту свадьбы она не оказалась безприданницей.

Откуда же такое изобилие среди небогатой белорусской глубинки? Ответ до банальности прост — от труда простых жителей Ольшан. Советская власть с её стремлением ко всеобщей уравниловке отбивала любовь к труду. «Шибко прытких» селян объявляли «кулаками», ссылали и расстреливали. Но уничтожить тягу труженика к

возделыванию земли, получению от труда достойной оплаты и хорошей добротной жизни на заработанные деньги до конца не удалось. Ещё тогда, во времена СССР, Ольшаны начали специализироваться на выращивании в личных подворьях огурцов. Хрустящие ольшанские «гурьки» мигом завоевали славу на многих рынках Белоруссии и России.

Когда же наступил капитализм, ольшанцы массово уволились из колхоза и сосредоточились на основном бизнесе. Выращивают огурцы в Ольшанах исключительно в теплицах. Каждая семья стремится иметь их как можно больше. Поэтому, как только рождается ребёнок, на стол главы местной администрации ложится заявление от родителей о выделении дополнительного надела земли.

Земли, правда, последнее время стало не хватать. Ольшанцы, работающие в сезон с пяти утра и до глубокого вечера, готовы обрабатывать столько земли, сколько сумеют получить. Бизнес они стремятся иметь семейный, чтобы каждая копейка шла на их общее благосостояние. Например, тесть занимается непосредственно выращиванием огурцов, зять имеет пару «фур», на которых осуществляет доставку огурцов в Россию и занимается их реализацией.

Сезон огурцов открывается в феврале, когда начинают выращивать рассаду. Первого марта все растения уже в земле, и до осени жизнь ольшанцев расписана по часам. Сорванный к 11 часам утра огурец к завтрашнему утру должен попасть на прилавок, а к обеду — на стол потребителя.

Огурец — культура нежная и скоропортящаяся. В таких условиях расслабляться не прихо-



дится. Зато и результат налицо. В сельских домах ольшанцев стоят огромные плазменные телевизоры, а «Мерседес» С-класса считается всего лишь «неплохой машиной». Одна теплица за сезон даёт владельцу до 10 000 долларов, а ольшанцы стремятся иметь как можно больше теплиц.оборот местного рынка, своеобразной «огуречной биржи», доходит до 1 500 000 долларов в день.

Есть у ольшанцев и ещё одна особенность — в селе практически не пьют. Две кружки пива в весьма приличном местном баре — это максимум, что они могут себе позволить. «Завтра вставать в пять утра», — говорит местный житель. Возможно, свою роль сыграла и приверженность к религии.

Большая часть ольшанцев — протестанты. По словам одного местного жителя, «Господь не запрещает пить. Но наш народ не умеет сдерживаться. Поэтому мы решили не пить вообще».

Всего по одному параметру Ольшаны в отстающих. В селе полторы тысячи детей школьного возраста. Однако выпускников, поступающих в институты — единицы. Ольшанцы не хотят покидать родное село. На вопрос преподавателя к хорошо успевающему ученику «Почему не хочешь в институт поступать?» был получен вполне резонный ответ: «Я здесь на огурцах за пять лет заработаю больше, чем с образованием за всю жизнь». Вот так из благосостояния и рождается подлинный патриотизм.



Единственное, чего боятся ольшанцы, так это вмешательства государства в их жизнь. На данный момент безработными и никакими налогов не платят. «Но мы же и ничего не просим у государства. Всё, что есть в селе, построено нашим трудом. Мы работаем, а не жалуемся и плачем, как жители востока страны» — таков лейтмотив большей части рассуждений жителей села.

«Ольшанский феномен» на самом деле присущ не только Ольшанам. Практически все сёла района не бедствуют. Везде есть своя излюбленная культура. Где-то это капуста, где-то картошка, а Давыд-Городок занимается выращиванием семян на продажу. Говорят, что в российской Сибири они в большой цене.

На самом деле такие оазисы сельского благополучия есть и в России. Суздальский район Владимирской области испокон века тоже держится на огурцах, на Тамбовщине много сёл специализируется на луке. А когда среди поросших бурьяном полей Тульской области увидишь отлично обработанные земли товарищества «Возрождение», в душе появляется уверенность, что рано или поздно возродится и вся страна.

[www.kp.by](http://www.kp.by)

## С добром к малой родине



**П**оддорскому району Новгородской области не сказано повезло. Здесь происходит и, надеемся, будет ещё очень долго происходить удивительная история, больше напоминающая красивый и добрый фильм.

Когда-то уроженец Поддорского района Андрей Павлов из деревни Заручевье, что стоит на высоком берегу Ловати, ушёл служить в армию. Проходить службу ему предстояло в столице. Там он после демобилизации остался жить и работать.

Как и все деревенские дети, Андрей с малолетства привык к труду и сумел добиться в Мо-

скве большого успеха. Сейчас он — президент международной компании «ZENDEN», которую основал в 1997 году. Это сеть из 200 магазинов в 102 городах России и Казахстана, более двух тысяч сотрудников, собственное производство обуви и средств по уходу за ней.

Однако, достигнув таких высот в бизнесе, Андрей Павлов не забыл о своей малой родине. Уже давно он помогает Поддорскому району, вкладывает в него немалые средства, причём в важнейшую социальную сферу. Уже отремонтированы детский сад, музыкальная школа, сделаны спортивные залы и детские площадки.

У Андрея Васильевича есть планы и по развитию туризма в этих краях: места ведь изумительно красивые, с богатой историей. В древности по Ловати проходил знаменитый путь «из варяг в греки» — водный путь из Балтийского моря через Восточную Европу в Византию.

Сейчас компания «ZENDEN» планирует выкупить опустевшее здание школы в старинной деревне Перегино (оно разрушается уже на протяжении многих лет), восстановить его и превратить в учебный центр.

Ещё важнее то, что Андрей Павлов помогает юным землякам: занимается их патриотическим и нравственным воспитанием. Недавно благодаря поддержке предпринимателя 15 поддорских школьников побывали в лагере «Честь имею!», организованном военно-патриотическим центром «Вымпел» в Кисловодске. Для большинства подростков это был первый перелёт и незабываемый полезный опыт на всю жизнь.

Нельзя не отметить, что в Поддорском районе патриотическое воспитание благодаря педагогам, краеведам, энтузиастам своего дела всегда было на высоте. Но поддержка Павлова и его пример делают эту важную работу ещё эффективнее.

Красивы поселения вдоль Ловати, но сильнее всего зовёт Андрея его родное опустевшее Заручевье. Прежде эта деревня процветала, но в последнее время в ней жил всего один человек...

«А когда-то, — рассказывает нам Андрей Васильевич, — здесь было столько людей! На праздниках собиралось по триста-четыре человека. Работали в деревне начальная школа, библиотека, клуб, кузница... Очень хочется воссоздать то, что когда-то здесь было. И я надеюсь, что за год-два многое удастся восстановить. Меня спрашивают: «Почему тянет сюда, а не в Перегино, Селеево, куда удобнее добираться?» А потому, что здесь — корни. Вот дом одной моей бабушки, вот — другой, вот кладбище, на котором лежат мои предки».

Насчет возрождения Заручевья у Андрея Павлова большие планы: он планирует развивать на землях вокруг родной деревни сельское хозяйство, разводить коров, овец. Со временем всё здесь оживёт.

«Мне нужны помощники, чтобы возродить эти края», — говорит предприниматель. И тех, кому предстоит наполнить жизнью эти места, он готов вести при поддержке опытных педагогов и наставников с малых лет. Задача перед

ними стоит важная — привить детям и подросткам любовь к родному краю, чтобы им не захотелось отсюда уезжать.

Но сейчас деревня уже и так наполнена жизнью: в ней спустя долгие годы звучат детские голоса. В Заручевье раскинулся военно-патриотический лагерь «Победа-70».

Тёплые палатки, больше похожие на дома, впечатляют. Их с большим трудом доставили сюда на лодках, а поднять такой «домик» было тяжело даже восьми взрослым мужчинам.

«Хорошо в палатках, но хотелось бы жить не только в них, — делится Андрей Павлов. — Обустроим казармы, построим для начала десяток домиков, где смогут останавливаться туристы. Сделаем полосу препятствий, верёвочный парк для детей. Планируем проводить и альпинистские курсы, ведь у Ловати большие подходящие для этого откосы. Сделаем тир, чтобы дети могли стрелять. Им очень понравилась стрелять на базе спецназа в Кисловодске. В общем, будем строить дальше инфраструктуру этого лагеря и возрождать деревню».

Ольга ЛАВРОВА.  
<http://vnnews.ru>





## ■ Сергей Левченко

Родовое поместье  
Сергея и Александры, Донбасс  
sergei-levchenko2015@yandex.ru

### Везде и всегда

С тех пор, как у меня появился в душе образ Родового поместья, жить стало труднее тактически, но легче и радостнее стратегически — стал виден «свет в конце туннеля». Однако жизнь дала трещину, стала как бы «враскорячку»: вроде сидишь на двух стульях: одной ногой в Родовом поместье, а другой — в обычном образе жизни, от которого остаёшься очень зависимым.

От такой неудобной позы очень чувствуется дефицит энергии, так как приходится уделять внимание уже не одному, а двум диаметрально противоположным образам жизни. Происходит распыление и внимания, и энергии. Ведь где внимание, там и энергия. В итоге имеем и бедную растительность в поместье, и почти пустой кошелек...

Радикальный выход из такой ситуации я вижу в новом подходе к управлению своим вниманием, а следовательно, и потоком жизненной энергии. Суть заключается в переносе, смещении луча внимания во времени и пространстве в ту точку, где я в данный момент нахожусь, то есть ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС (раньше я жил ВЕЗДЕ и ВСЕГДА, что равноценно НИГДЕ и НИКОГДА. Спал, другими словами).

В итоге вокруг человека, живущего ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС, начинает бурлить и переливаться яркими красками жизнь, образовывается некая благодатная энергетическая зона, в которую радостно, как к Свету, тянутся и растения, и люди, и чиновники, и вещи, и деньги, и позитивные перемены в жизни... Где бы ни был человек — всегда, как сияющий ореол, его окружает благодатная зона.

Ушёл человек — с ним ушла и благодать. Пришёл человек — с ним благодать и приходит. Никакого распыления внимания и энергии. Не захотел обивать пороги у бюрократов — тем самым лишил их своей благодатной энергии. Захотели чиновники искупаться в благодати человека — сами пригласили, оперативно решили все его вопросы и попросили разрешения взять себе и детям своим участки под Родовые поместья рядом с ним.

Распыление внимания и энергии — с такой трудностью я столкнулся, обустроив своё поместье. И таким вижу способ самоконцентрации, смещения фокуса своего внимания — начинать жить ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС.

### Здесь и сейчас

Это состояние — ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС — даёт человеку огромный творческий потенциал развития. Психологи отмечают, что, когда ты находишься в этом состоянии, ты становишься самим собой. У тебя нет прошлого, которое тебя может сдерживать. И у тебя нет будущего, которое тебя может пугать. Есть только настоящее и возможность заложить основы счастливого будущего.

Считается, что в этом состоянии мы способны всем своим существом испытать вновь пробужденную сияющую невинность нашего детства, сохранив при этом всю накопленную мудрость опыта взрослого человека.

Эта тема широко обсуждается в Интернете, и даются очень простые и конкретные рекомендации

перехода к новому состоянию сознания. Для этого нужно попустить ум и научиться пользоваться чувствами и интуицией, пересмотреть свои привычки и пристрастия, перейти к естественному питанию, уделить внимание физическому состоянию и уравновесить тело, пересмотреть свою самооценку, а главное — нужно настроиться, подготовиться к тому потоку перемен, которые начнут входить в твою жизнь.

### Мир перемен

Материальное царство — это мир перемен. Время не оставляет в нём камня на камне. Только высокий уровень осознанности может позволить принимать все грядущие перемены как надлежащее развитие и не тратить напрасно жизненные силы на сопротивление

восприятия. Помните слова Анастасии: «Чувствами можно ВСЁ?»

Попробуйте войти в это состояние: расслабьте тело, легко дышите, успокойтесь, сосредоточьтесь, и вы ощутите тишину и покой в душе. Исчезнут все беспокоящие мысли, даже о прекрасном Родовом поместье. И к этой неожиданной перемене нужно быть готовыми!

При этом вы окажетесь вовсе не в вакууме мыслей, а в самой благоприятной среде обитания, состоящей из высоких и чистых мыслей Творца. Находясь в этом потоке и не препятствуя естественному ходу событий, человек уже обеспечивает счастливое будущее. Об этом говорила и в своей молитве Анастасия: «Грядущие века все будут жить в Твоей мечте...».

ли, а чувства — в книгохранилище (подсознании человека) со всеми без исключения источниками информации.

При невозможности использовать ум мы обращаемся к чувствам, начинаем доверять глубинным интуитивным предчувствиям. При этом действия становятся спонтанными и совершенными, так как мы достигаем идеальной связи с происходящими событиями и окружающим миром.

Именно поэтому босоногий бородач в сорочке из волокон крапивы, обладающий глубоким чувственным мировосприятием, способен на принятие высокоэффективных решений больше, чем президенты, профессора, целые академические институты и аналитические отделы спецслужб, доверяющие способностям своего ограниченного ума.

# ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС

Недавно мне задали очень конкретный вопрос: «А с какими основными трудностями вам пришлось столкнуться, переехав жить в Родовое поместье?» Спрашивал человек, пока не имеющий своего поместья, но мечтающий о нём и желающий изучить опыт других. Ну что ж, отвечаю.

ние и препятствование естественному потоку событий.

Бурному развитию Советского Союза, который канул в Лету, предшествовала идеологическая установка, которую заучивали наизусть и торжественно декламировали миллионы школьников: «Светить ВСЕГДА, светить ВЕЗДЕ, до дней последних донца...». По принципу «ВСЕГДА и ВЕЗДЕ» жили миллионы людей: развивались комсомольские стройки, трещали и падали под топорами многоговековые таёжные кедры. В итоге такого безумного распыления энергии угасал божественный и окреп иллюзорный мир.

Сегодня пришла пора осмысления содеянного и осознания, что безответственное управление энергией внимания человека не приводит ни к чему хорошему. Жизнь по принципу «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС» позволяет человеку ежесекундно контролировать фокус своего внимания и привнести в свою жизнь всё самое лучшее на основе исторического опыта нашей цивилизации, а также поблагодарить и расстаться со всем тем, что послужило мудрым и запоминающимся уроком того, что не стоит делать, чему не следует уделять внимание.

### Безмыслие

Состояние «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС» — миг между прошлым и будущим. Секунда — и состояние теряется. Но те, кто умеют фокусировать и удерживать внимание на этом миге, видят удивительные перемены в себе.

Самое осязаемое — это состояние полного безмыслия, когда разум становится чистым и прозрачным, а окружающий мир впитывается раскрывающимися чувствами, минуя осмысление. Все тревоги и заботы растворяются от соприкосновения с состоянием «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС», не отвлекая человека от чувственного миро-

### Парадокс, юмор, перемены

Психологи отмечают, что в состоянии «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС» очень чувствуется подвижность границы реальности. Это зона открытий и неожиданных перемен, где твёрдое становится мягким, горячее — холодным, а несуществующее сможет воплотиться.

В этом состоянии осознанности вредно излишне серьёзно относиться к жизни. И спасением человека, не готового к таким сюрпризам, может стать развитое чувство юмора.

Возможно, идея Родовых поместий и была преподнесена Анастасией как единственно правильное направление мышления людей, которые привыкли жить только умом. А буксование идеи Родовых поместий на протяжении ряда лет, наверное, предназначено для осознания того, что «чувствами можно ВСЁ», а «умом — далеко-о-о не всё». Нужно готовиться и к этой перемене — ослаблению ума и переходу к чувственному восприятию жизни в состоянии «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС».

И не беда, что при этом развитие идеи Родовых поместий может ещё больше забуксовать. Возможно, с точки зрения чувственного мировосприятия нужно будет воплотиться некоторым важным вспомогательным событиям. Настоящая жизнь на гребне «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС» изобилует сюрпризами и парадоксами, которые легче воспринимать с юмором, и нужно быть готовым к самым неожиданным радостным переменам.

### Ум и чувства

Ум и чувства как два читателя, работающие с информацией в библиотеке. Ум трудится в светлом, уютном читальном зале с той литературой, которую ему выда-

### Ценный ресурс

Внимание человека — это ценнейший ресурс развития любых событийностей в нашем мире, будь то создание своего Родового поместья или закладка атомной субмарины нового поколения. Любому явлению предшествуют фокусировка и накопление энергии людского внимания.

Если иллюзорный мир заинтересован в принципе бездумного распыления людского внимания «всегда и везде», то строгий контроль за потоком созидательной энергии «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС» вполне по силам и в интересах людей, приступивших к обустройству Родовых поместий.

Очень непросто начать жить «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС», постоянно контролировать фокус своего внимания. Слишком много охотников за энергией человека, либо существуют с благословения или молчаливого его согласия. Фактически человек вынужден отдавать, компенсировать вниманием свои законные долги, поддерживать чьё-то благополучное существование. Это будет продолжаться до тех пор, пока счета по долгам не обнулятся, а новые долги уже не будут накапливаться. Наступит время, когда можно будет полноценно жить «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС», приняв на себя ответственность за счастливую жизнь своего Рода.

Трудно удерживать внимание, когда оно мечется во все стороны. Но когда все прегрешения человека оплачены, карма искуплена, в душе раздаётся звон колоколов, что-то щёлкает, и человек ощущает в себе силы и способности управлять своим вниманием, удерживать его «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС».

### Оазис жизни

Где же можно начать концентрировать своё внимание на счастливых мгновениях жизни, постепенно и безболезненно уходить от агрессивной рекламы, произвола чиновников, гипертрофированных новостей, ежемесячных счетов на оплату коммунальных услуг? Конечно же, в прорабатываемом в вечность живом оазисе — Родовом поместье.

Люди, обустроившие Родовое поместье, мечтают о счастье. А настоящее счастье — это удел очень богатых людей. Формула богатства проста: если хватает средств на удовлетворение всех своих желаний, то человек крайне богат. Отсюда два пути к достижению богатства: либо обеспечить себя деньгами, либо разумно пересмотреть потребности, имеющиеся ресурсы и, возможно, поднять планку своих запросов на качественно невиданную высоту. Этот второй путь напоминает крутую горную тропу и под силу только настоящим людям, которые уже сегодня в мечтах и наяву создают свои Родовые поместья.

Только Образ жизни в Родовом поместье позволяет сполна иметь такие безценные сокровища: воздух, насыщенный ароматами и пылью, живительную родниковую воду, плоды, выращенные с заботой и любовью, растения и животных, готовых служить человеку. А энергию на это Божественное сотворение можно изыскать, перестав её распылять в пространство «везде и всегда», сконцентрировав в череду наполненных радостью дней, став беспричинно счастливым.

### Послесловие

Я ограничился пересказом мнений психологов и своими теоретическими размышлениями о возможных состояниях «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС» в Родовом поместье. Самому мне пока похвалиться нечем. Но есть проблема, и я пытаюсь почувствовать (не промислить!) путь её эффективного решения. Приглашаю к обсуждению и читателей газеты.

В Интернете есть много информации о людях, живущих по этому принципу. О них даже сняты фильмы. Они называют себя «мирными воинами» и видят своё предназначение в служении людям и защите тех, кто нуждается в помощи. У «мирных воинов» идёт постоянная внутренняя борьба с иллюзиями, заблуждениями, предрассудками, постоянное самосовершенствование. Единственно, чего не хватает этим прекрасным людям, по моему мнению, так это своего уютного Родового поместья. ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС.





## ■ Олег Перетяшко

ППР Радужное у Медведицы,  
Волгоградская область

pechnik-do@rambler.ru

Очень часто приходится слышать о надвигающихся проблемах, связанных с опустыниванием в России. Пустыня наступает со стороны Казахстана. Оттуда, где в СССР сельскохозяйственной деятельностью по выращиванию хлопка уничтожили Аральское море. Орошение полей привело к обмелению рек и засолению полей. В результате море недополучало воду и стало мелеть. Сегодня ветер поднимает с сухого дна солёные отложения и разносит их на многие сотни километров, засоряя почву. Туда, где ещё 30 лет назад росли сады, пришла пустыня.

Приближение её сильно ощущают приграничные области России. Ежегодно деградируют почвы, пропадают с плодородным слоем многие виды растений и животных. Уменьшается годовая норма выпадения осадков. Между опустыниванием и бедностью очень тесные связи. Прессинг бедности не оставляет ни малейшего шанса, и люди вынуждены нещадно использовать ресурсную базу, добывая последнее.

Основная причина опустынивания — современное сельское хозяйство: отвальная вспашка плугом и орошение полей. Отвальная вспашка приводит к деградации почв. С каждым годом происходит уменьшение плодородного слоя. С тальми водами ценный гумус смывается в реки и озера. Растут овраги, снижается уровень грунтовых вод, пропадают родники. Учащаются засухи, снижающие урожай на полях. Ежегодно полчища саранчи захватывают новые территории, растёт число пожаров. Саранча несколько лет назад уже перешагнула Волгу, местами Дон и Медведицу. Замечено её появление уже в Татарстане и Омской области!

Если ничего не предпринимать, то через 20–30 лет такими темпами опустынивание коснётся

# Пустыня или рай

## Пермакультура к пермакультуре

средней полосы России и юга Сибири.

Раньше в полях поймы нашей реки Медведицы выращивали помидоры, горох, кукурузу, а теперь только засухоустойчивые виды: подсолнух, гречку и злаки. Сады плодоносили год от года, теперь облаков стало меньше, и ночью ничто не прикрывает низинную пойму от переохлаждения. В ясную ночь тёплые потоки воздуха беспрепятственно уходят наверх, а холодные опускаются. Это приводит к заморозкам и соответственно к уменьшению безморозного периода. Плоды появляются всё реже, требуется особый лесосадовый подход.

Давайте разберёмся, кто же стоит за этим негативным процессом. Очевидно тот, кто потребляет продукты сельскохозяйственной деятельности. Каждый, кто спонсирует своё монокультурное поле злаковых, доставая из кармана деньги и передавая их продавцу за крупы. Спонсирует опрыскивание земли минеральными удо-

брениями и пестицидами. Спонсирует перекопку своего монокультурного поля, находящегося даже за тысячи километров от него. «Но ведь нам нужно есть, чтобы жить», — возразят люди. И продолжают убивать планету.

Веганы и сыроеды часто думают больше о себе, чем о планете. «Всеядным» нужно задуматься ещё больше. Конечно, если продукты питания получены устойчивым путём, их потребление будет полезно не только для тела, но и для духа. Устойчивый метод получения еды есть природное земледелие, или пермакультура.

Почему люди назвали выращиваемые в полях культуры злаками? Не от того ли, что зло, золото и злаки — одного поля ягоды? Человек выращивает и собирает мелкие семена для своего потребления, хотя продукты питания такого размера пригодны больше для птиц. Почему мы забыли о человеческих плодах? В природе существует огромное изобилие видов. В своём многогранном лесосаду возможно по-

лучать до 70–80 центнеров/га орехов разных видов, а может ещё урожайнее. Это больше, нежели 20–50 центнеров/га злаковых, качественнее, даже целебнее и гораздо устойчивее. В лесосаду почва восстанавливается: большой опад питает землю и микроорганизмы органикой, защищает почву от иссушения прямыми солнечными лучами, от ветров. Растет плодородие, и приходит понимание схемы «лес-луг-поле-пустыня».

Так что же мы можем сделать для предотвращения опустынивания планеты? Заложить свой лесосад. Так, грецкий скорплодный орех, чекалкин орех, каштан съедобный низкорослый плодоносят уже на 3-й год, каштан съедобный мягчайший, грецкий орех обыкновенный, дуб каштановый карликовый со сладковатыми желудами — на 5-й год, орех сердцевидный, айлантолистный и Зибольда, лещина обыкновенная, маньчжурская — на 6–7-й год, орех чёрный, серый, маньчжурский, скальный, лещина древовидная — на 8–9-й год. Так-

же и орехи рода гикори. В средней полосе растёт и плодоносит даже южная кария пекан, кария войлочная и овальная более легка в интродукции. Орехи семейства сосновых 30-ти видов можно получить через 15–30 лет, буковые чинарики — через 40–60 лет. Тем не менее для внуков нужно посадить и эти породы. Часто приходится слышать: «Зачем сажать кедр? Ведь он заплодоносит только через 20 лет, когда мне будет уже 50». Но ведь тебе будет 50 лет даже если ты и не посадишь кедр.

С помощью механизированной мельницы и прессов можно получать свое первоклассное масло и муку из огромного ассортимента продуктов, полученных устойчивым путём. Можно организовать свою экономику и реализовывать эти первоклассные продукты, помогая другим людям уйти от спонсирования монокультурных полей и, как следствие, опустынивания планеты. Электромельницы представлены на рынке широким диапазоном по своим возможностям: от малых (домашних) до промышленных.

Также мы можем содействовать высаживанию полезационных лесополос, полос вдоль водоохраных зон, дорог. Лесополосы очень эффективно препятствуют эрозии полей, поэтому Сталин уделял огромное внимание их созданию. Эту работу нужно возрождать. Мы можем распространять информацию об аллейном земледелии среди фермеров и работников районных администраций. Это такой вид сельхоздеятельности, когда на полях рядами выращивают деревья для производственных нужд (плодов или древесины). Распространять информацию о безотвальном рыхлении почвы плоскорезными фрезами.

Я разослал письма главам Республики и губернаторам областей, подержанных опустыниванию. Завязывалась переписка, но в конечном счёте всё приходит к одному и тому же. Каждый должен заботиться о своей земле сам, и только тогда Земля зацветёт первозданным райским лесосадом.

# Разумный труд в радость

**1. Работа — это то, что приходится делать вам, если вы не устроили так, чтобы это делалось само.**

В переводе с английского: не хочешь думать — бегай. В природе всё необходимое делается живыми организмами. Огород — часть природы. Если мы вынуждены постоянно вмешиваться и трудиться, — значит, мы боремся с тем, что сами и порождаем. Например, почти вся огородная работа — борьба с последствиями вспашки и оголения почвы. Или: до четверти всех усилий — курсирование на дачу и с дачи с полными сумками. Или сизифов полив: всё, что вылил, вылетает за сутки! И всё это — просто привычка, лень ума.

Смотрите: участок при доме. Все органические отходы компостируются — ценнейшее удобрение. Гряды наполнены компостом — урожай тройной. Они огорожены стенками — обрабатываемая почва сводится к минимуму. Почва накрыта слоем перегноя — не нужно совсем копать, рыхлить, почти не нужно поливать и полоть. Под крышей резервуар для воды: открыл кран — вода по трубам сама течёт в грядки. Это уже пример

разумного устройства: с момента создания оно производит эффект, не требуя энергии, а используя энергию природы — силу тяжести, солнце, ветер, воду. Помпы, использующие силу тока воды, водяные и ветряные мельнички и генераторы, солнценакопительные устройства. Или просто вещи повышенного удобства — например, плоскорез. О таких вещах обычно говорят, употребляя приставку само-. Здесь же — способы продуктивного совмещения растений, удобного расположения объектов, подбор нетрудоёмких культур. В США известна фермер Анна Эден, владелица разумного тепличного устройства «Сольвива». Не напрягаясь, она получает около 50-ти тысяч долларов в год с 2,5 сотки, накрытых стеклом. Естественно, она сначала вложила по 7 долларов на 1 м<sup>2</sup> своего сооружения, но теперь получает доход, почти не тратя денег.

**2. Отходы — любой выходящий продукт, бесполезный потому, что вы не догадались его использовать.**

В природе отходов нет, не будет и у нас. Ну, сделаем поправку на наш синтетический век.



Пластик и прочий мусор можно было бы сжигать, но при этом образуется огромное количество диоксида — яда, накапливающегося в организмах и почве. Пенопласт и многие пластики запрещены в строительстве именно из-за ядовитых продуктов сгорания — люди, не успев получить ожоги, умирают от ядовитого дыма. Так что лучше придумать другие способы утилизации пластика.

Остальное станет компостом, мульчей, засыпкой дорожек.

**3. Любая потребность удовлетворяется из нескольких источников.**

Корм для цыплят: алыча и шелковица — сверху, сорго и кукуруза — по заборам и в виде кулис, трава и бобовые в загоне, насекомые и слизни в саду.

Питание растений: компост, перегной, листовый опад, сидераты.

Вода — из пруда, от дождя плюс сохраняется мульчей и уплотнёнными посадками. И так далее.

**4. Каждое устройство, животное и растение приносит разную пользу.**

Растения: пища, компост и лекарства, а то и косметика. Бобовые, кроме того, медоносы, поставщики азота и вредителей отпугивают. Деревья могут быть каркасом для фасоли. Сетка забора — отличный каркас для ежевики, глицинии или других «живых изгородей».

**5. Зонирование и разделение участков может облегчить работу вдвое.**

Как и в жизни, в нашем копашении на огороде есть определённая доля беспорядочности. Выполняя любую операцию — скажем, подвязку огурцов, — ма-

стер делает в несколько раз меньше движений, чем новичок. Представьте, что грядки расположены вокруг колонки радиально, «ромашкой»: насколько меньше таскать ведра с водой? Или: «Овощи воздадут вам за то, что они видны прямо из окна кухни». Поездки на дачу — тоже пример плохого зонирования. Это очень серьёзно.

Разделение — просто неочевидный способ облегчить жизнь. Мы так любим обрабатывать всю площадь. Даже цветники делаем, вскапывая всю сотку. Разумнее разграничить разные участки бордюрами. Участки с разным режимом содержания — как мухи и котлеты. Вот тут — грядка, группа цветов, ряд кустов, приствольный круг саженца — сыплет слой перегноя, и он не должен смываться, рассыпаться, зарастать. А рядом ходит триммер или лежит гравий, тут можно топтаться или лежать на газоне. Иначе придётся везде разводить грязь и сорняки и везде с ними бороться. И ещё бордюры вынуждают нас планировать участок, намечать, где будут бордюренные грядки и цветники. А всё остальное — газон косимый. Иначе везде — грязно, голо, сухо и бурьян прёт, и каждый понедельник нам снятся тляпка, ведро и родная колонка.

Из книги Николая КУРДЮМОВА «Умный огород».



В 90-е годы Геннадий Канышев работал на Севере. Руководил отделом труда и зарплаты на заводе, после краха СССР ушёл в бизнес — открыл пять магазинов в Норильске. Потом занимался ремонтом пассажирских самолётов по всей России, Украине и Белоруссии. Вернувшись на родину в Татарстан, с подачи своего друга и партнёра Валерия Тимофеева занялся производством полбы. Оказалось, что этот забытый дикий злак не только рентабельнее селекционной пшеницы, но и пользуется спросом по всей России, в Европе, странах Африки, Ближнего Востока и США. В Индии, Турции и Иране из полбы готовят вкуснейшие гарниры к мясным и рыбным блюдам. В Италии полбу широко используют для приготовления ризотто, а из полбяной муки в США и Германии готовят всевозможные соусы и десерты. А диетические супы из полбы и по сей день традиционны входят в состав меню большинства западных курортных гостиниц и ресторанов.

О том, как удалось спасти настоящую полбу, о пользе продукта и о перспективах, которые открываются в связи с производством полбы, рассказывает Геннадий Канышев.

**П**олба в Татарстане сохранилась с давних времён. Нашу полбу Валерий Тимофеев нашёл в селе Березняк Кукморского района. Там в колхозе работала женщина-агроном. Фамилия у неё была тоже Березняк. Она выращивала полбу в больших объёмах. После её смерти пришёл председатель колхоза и почти всю полбу скормил скоту. Валерий Тимофеев забрал у него два центнера и начал развивать.

В других странах полбу называют спельтой. Некоторые люди говорят, что спельта и полба — это разные злаки. Я категорически заявляю: это одно и то же. Люди читают в Интернете, а я делаю выводы на практике.

Кроме Тимофеева в Татарстане занимаются полбой ещё человек пять, в нескольких районах. Объёмы у всех разные. А документы на полбу есть только у нас. Полбу можно посадить на любой земле, до Кирова включительно. В Дагестане выращивают полбу, но совсем мало, и получается в 10 раз дороже. Ребята из Чувашии на меня вышли — вырастили у себя 30 тонн...

В Ставрополье выращивают по 10–20 тонн полбы. Но у них сорт «руно», который разработал Краснодарский институт сельского хозяйства. У этого сорта зерно тоже с шелухой, урожайность — 30–35 центнеров с гектара, и это уже переходный сорт от полбы к пшенице. Но там и ядохимикаты, и удобрения — всё уже есть. Настоящая полба только здесь, в Татарстане!

У полбы маленькая урожайность. Раньше, чтобы зерно получить, его нужно было палкой из колосьев выбивать. От зёрен тяжело отделяются чешуйки, поэтому полбу тяжело молотить. Пшеница же и росла быстрее, и

урожай у неё выше. Её специально развивали-прививали, растили. А полба в самые лучшие годы даёт 18–20 центнеров с гектара, и половина уходит на шелуху.

Зато полбе вообще не нужен никакой уход. Единственное условие для успешного роста — невмешательство человека. Растение само о себе позаботилось, полбе не нужны удобрения и химическая защита от вредителей и болезней. Каждые 3–4 зёрнышка в колоске упакованы в плотную оболочку, которая защищает их от потери влаги, внешних загрязнений, болезней, и вредителям такая «броня» не по зубам. Это генетически здоровое расте-

ским правительством, поэтому у меня нет уважения к чинам, абсолютно. Я могу по звонку захватить любую приёмную. Звонить и разговаривать. Чтобы продвинуть полбу, я лично пошёл и познакомился с замминистра здравоохранения. Поговорил с людьми высокого уровня. Они все едят полбу! Благодаря этому я смог полу-

боксарах, в других городах магазины натуральных продуктов тоже её продают.

Ещё на нас вышли дилеры из Удмуртии. Они сейчас упаковку доделали и уже заказ нам прислали. В Тюменской области, Ямало-Ненецком автономном округе будут наш продукт продавать под разными брендами.



Валерий Тимофеев

# Люди, которые спасли полбу



Геннадий Канышев и Борис Акимов (слева направо). Казань, 2013 год.

ние. Если даже перед началом весны дождь пройдёт один раз, полба точно даст урожай. Из удобрений добавляем только немного азота в бедные земли, если есть нехватка. Чтобы землю насыщать азотом, будем делать севооборот — два года подряд растить на земле клевер, потом засеять её полбой.

Ещё совсем недавно я полбы не знал. Но благодаря Валерию Тимофееву понял, что это продукт не только очень полезный, но и очень коммерческий.

Проблема с полбой не в том, чтобы её вырастить, она растёт сама, дело в реализации. Вот в прошлом году очень серьёзный богатый человек вырастил 300 тонн полбы и скоту скормил, ещё один коммерсант 200 тонн вырастил, и тоже пришлось на корм пустить.

Продвигать полбу мне никто не помогал. Пригодился опыт работы на производстве — я в своё время общался с россий-

ские рекомендации Минздрава. И мгновенно затолкал документы в департамент образования, отправив копию письма мэру города. Он тоже ест полбу.

Теперь полба будет использоваться для школьного питания. Сейчас подписываю договор на 100 тысяч пряников из цельнозерновой полбы в индивидуальной упаковке. А на каши пойдёт дроблёная полба, она быстрее варится.

Уже 84 магазина в Казани покупают нашу полбу и макаронные изделия. Потом пойдёт и кондитерка из полбы: ватрушки, пирожные «мадлен». У нас 42 тысячи вегетарианцев, есть сыроеды, у них полба популярна.

Хлебозавод, самый крупный в Казани, начинает делать лапшу из полбы, у них вся Казань охвачена, весь регион. И ещё разрабатывали два вида хлеба: с добавлением пшеницы и с рожью. Я уже ел этот хлеб.

Нашу полбу покупают 10 магазинов во Владивостоке, 10 — в Че-

**С**делать цельную полбу меня сподвиг один армянин, который живёт в Америке. У армян очень богатая история потребления круп. У них полба — национальная еда. Ачар называется, для неё цельная полба нужна. Мы туда отправили 17 тонн дроблёной, её плохо покупают. Сейчас цельную отправим. В Америке полба стоит в 5 раз дороже.

30 тонн мне заказывает ежемесячно немецкая фирма, которая делает хлебопекарные смеси и тому подобное. У них завод в Подмоскowie. Они из Германии завозят полбу в два раза дороже. Если мы дадим им свой высококачественный товар, то они купят. Полбу

они фасуют и отправляют как гуманитарную помощь в арабские страны. Там голодные дети. А полба — очень полезный продукт. И диабетикам подходит.

Страны Ближнего Востока не только получают гуманитарную помощь, но и закупают полбу — я веду об этом переговоры на уровне послов Марокко, Саудовской Аравии, ОАЭ. На нашей полбе есть международный знак «Халаль», его признают все 52 мусульманских страны.

Из этой мелкой полбы можно сделать большой бизнес. Нам сегодня помощь предлагают олигархи местные, но денег мы не берём, потому что мы нашли государственную программу на 3,5 миллиарда на открытие завода, уже землю взяли под завод. Документы готовы. Государство даёт субсидии на 10 лет, там очень хорошие условия. Возврат начинаешь с четвёртого года, без проблем.

В Татарстане полбу едят все начальники, везут презенты с полбой в Москву. Полба содержит до 37% белка, пшеница — максимум 14%. В полбе 18 видов полезных для человека аминокислот — в пшеничных продуктах в 1,5–2 раза меньше. Содержание микро- и макроэлементов в полбе до 6 раз больше, чем в пшенице.

Нельзя не отметить пользу полбы для людей, страдающих целиакией — аллергией на глютен — белок, содержащийся в зёрнах таких злаков, как пшеница, рожь, овёс и ячмень. Клейковина зерна полбы в большинстве случаев не вызывает характерной для этого заболевания аллергии и нарушения пищеварения, в связи с чем полбу и продукты на её основе могут употреблять люди, страдающие целиакией.

В татарской кухне полба занимает важное место: «балаш» из полбы — национальный пирог.

Сам я как минимум два раза в день ем полбу. Цельную полбу надо варить часа полтора, не меньше. На ночь её замачиваю, утром варю, добавляю масло. Если обедаю дома, то обязательно бросаю в суп вермишельки из полбы. Мои дети едят с удовольствием.

**Геннадий КАНЫШЕВ.**  
<http://lavkagazeta.com>

## Каша из полбы с изюмом и миндальной пастой

Состав: полба — 70 г; молоко — 3/4 ст.; вода — 1/2 ст.; сахар тростниковый — 2 ст. л.; миндаль — 2 ст.; изюм — 1/4 ст.; корица молотая — 1 ч. л.

1. Застелите поддон для выпечки пекарской бумагой, на неё высыпьте цельный миндаль, разровняйте и отправьте в духовку на 10–12 минут при 175°C. Выньте и остудите.

2. Измельчите миндаль до од-

нородной консистенции. Добавьте изюм, корицу и перемешайте до состояния пасты.

3. Перемешайте молоко, воду, сахар и доведите до кипения. Всыпьте промытую полбу и варите на маленьком огне примерно 30 мин. до загустения. Снимите с огня, добавьте столовую ложку изюма. Подавайте с цельным миндалем, кусочками бананов и миндальной пастой по вкусу.

### СПРАВКА

Полба — наиболее древний и неприхотливый вид пшеницы, которая ещё в XVIII веке выращивалась на Руси в большом количестве. Точнее, полба росла сама по себе, была неприхотлива и не требовала никакого ухода. Ей не страшны были ни вредители, ни сорняки. Полба сама уничтожала любой сорняк.

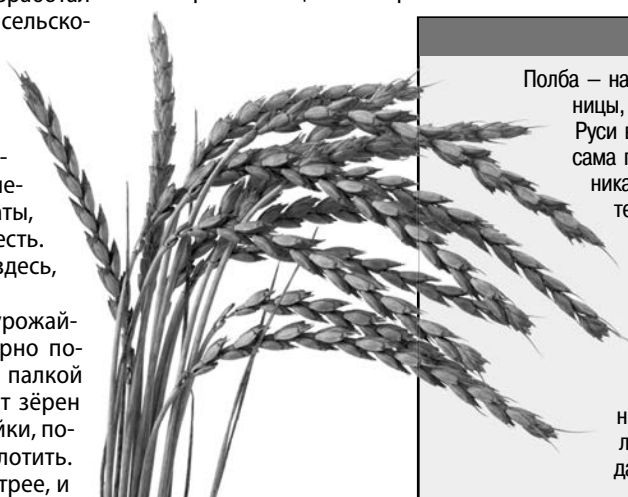
Полбённая каша была хоть и грубой, но очень полезной и питательной. Постепенно «культурные» сорта пшеницы вытеснили полбу, так как она плохо обшелушивалась. К тому же урожайность полбы была намного ниже, чем у культурных сортов пшеницы. Её колосья не осыпались при созревании, стебли не полегли даже при сильных ветрах и дождях. Размо-

лоть зёрна в муку довольно сложно. Поэтому на смену полбе пришли голозёрные пшеницы, более высокого качества, но и более требовательные к плодородию почвы.

Сегодня благодаря её высокой биологической ценности наблюдается возрождение производства полбы. Полба выращивается на Кавказе. Здесь она называется «зандури». Продаётся в России и американская полба — «спельта» под торговым наименованием «камут». Иногда можно встретить полбу, выращенную в Европе.

И «полба», и «зандури», и «спельта», и «камут» — названия одного и того же растения, старорусской полбы. Причём и в Америку, и в Европу она попала из России.

Многие диетологи сходятся во мнении, что нынешний рост заболеваемости во многом связан именно с отказом от употребления в пищу таких растений, как полба, с не изменённым человеком набором хромосом.





**О**дин из принципов огородничества: первый урожай собираем — второй готовим. Так что же посадить на огороде в июле–августе после сбора урожая овощей? Всегда смотришь с сожалением на опустевшую грядку редиса или подзимнего лука, который был убран на зелень для первых весенних салатиков. Но ведь набор овощей, которые можно посадить в июле–августе, не ограничивается семенами редьки и дайкона.

### Салаты

В первую очередь это салаты, которые желателно иметь на своём столе круглый год. Кстати, салаты — это такие культуры, которые можно сеять на протяжении всего лета с интервалом в 10–15 дней.

Например, обычный салат латук — листовые, кочанные или полукочанные сорта. Надо сказать, что не все сорта салата латук удаются при летнем посеве. Некоторые быстро грубеют и идут в цвет. Поэтому обращайте внимание на описание на обороте пакета с семенами. Обычно пишут: сорт пригоден для летнего посева. Его и берите смело для посева в июле–августе. Можно посоветовать полукочанный сорт «Азарт» — он нейтрален к длине дня, ранний листовый салат «Гурман» — устойчивый к цветущности, листовый сорт «Краснолистный летний» — пригоден для выращивания в течение всего лета.

Удачны и различные сорта кресс-салата, которые можно выращивать не только в открытом грунте или в теплицах, но даже на подоконнике. Лучше всего летом в открытый грунт сеять позднеспелые сорта кресс-салата, например «Аккорд». Они более устойчивы к стрелкованию. Посевы кресс-салата в августе получаются самыми пышными и вкусными.

Хорош салат руккола, который в последнее время завоевывает всё большую популярность. Его лучше высевать в августе, так как это растение короткого дня.

### Капуста

Помимо салатов во второй половине лета можно посадить капусту. Но для летнего посева не годятся среднеспелые и позднеспелые сорта. Если по какой-то



## Эй, давай Второй урожай!

### Что можно посадить на огороде летом

причине у вас не удалась рассада позднеспелых сортов, то не отчаивайтесь — всё можно исправить в середине лета. Выбирайте раннеспелые сорта или даже ультраспелые. Их выращивают в это время прямым посевом в грунт. Семена быстро прорастут, если вы сохраните на этот период грядку влажной. Хорошо пролейте грядку перед посевом, укройте спанбондом, лутрасилом, агроспаном с показателем 30, чтобы задержать влагу в почве. Кочаны капусты будут готовы в сентябре месяце.

Конечно, эта капуста не предназначена для зимнего, длительного хранения. Но для квашения или непродолжительного хранения она вполне пригодна. Хорошо высевать капусту на освобождённую после лука грядку, а после редиски её сеять не рекомендуется (так как и капуста, и редис относятся к одному семейству крестоцветных).

### Горох, фасоль спаржевая

Можно летом на огороде выращивать и горох со спаржевой фасолью. При посеве желателно использовать кустовые сорта спаржевой фасоли, которые дают небольшой компактный кустик с одновременно созреваю-

щими плодами — «Сакса без волокна 675», «Росинка». Эти сорта предназначены не для получения зерновой фасоли, а для получения лопаток. Горох и фасоль хорошо будут расти после редиски, лука, салата.

### Морковь, свёкла

Многие знают, что во второй половине лета (конец июля) можно сеять морковь и свёклу, чтобы получить нежные молодые корнеплоды в сентябре–октябре. Конечно, они также не предназначены для длительного хранения — это, так сказать, лакомство.

### Редька

Ну и, конечно, вторая половина лета — время для посева различных сортов редьки. Есть среди них популярные в последнее время дайконы, китайские, японские редьки, наша обычная чёрная редька. Единственное требование к летнему посеву этой культуры — соблюдать севооборот. Не сейте редьку после редиса, капусты — у них одни и те же вредители.

Лучшим предшественником для редьки является огурец. Все редьки нуждаются в большом запасе питательных веществ в почве, а под огурец обычно вносится много органики.

Редька любит рыхлую, лёгкую почву, так как её некоторые сорта формируют корнеплоды до 30–40 см длиной. Семена не нужно заглублять. Это приводит к тому, что, с одной стороны, замедляется всхожесть семян, а с другой — плоды формируются глубоко, их будет тяжело извлекать из земли. Из-за глубокого посева всходы бывают сильно разреженными. Загущать посеы редьки также не следует. Редька — крупное растение. При посеве необходимо соблюдать расстояние 30–40 см между рядками и 20–30 см между растениями.

### Редиска, укроп

И ещё. Не забывайте, что на освобождённые грядки на огороде в конце августа можно посеять ту же редиску, чтобы полакомиться осенью сочными корнеплодами. Редис хорошо посадить в междурядьях садовой земляники или на освобождённое место после уборки репчатого лука.

Укроп, посеянный в августе–сентябре, всегда сочнее и пышнее посеянного весной.

### Обработка освобождёвшихся грядок

Если же вы не собираетесь занимать другими овощными растениями освобождённые грядки, то

позаботьтесь о сохранении плодородия этих участков или возвращении этого плодородия, если оно отсутствовало.

Если на ваших грядках встречались грибковые, бактериальные или вирусные заболевания (а они сейчас встречаются почти повсеместно), то при обработке почвы используйте препараты «Фитоспорин» или «Фармайод». Это хорошая защита.

Сейчас появились новые препараты защиты растений от этих заболеваний. Это «Фосфатовит» и «Азотовит» — микробиологические удобрения, восстанавливающие микрофлору, плодородие истощённых почв. Эти препараты полезны также на таких участках, которые имеют солонцеватость. Они помогают растениям хорошо усваивать из почвы азот и фосфор даже на солончаках. Препараты уже несколько лет применяются в профессиональных кругах, а среди огородников почти неизвестны.

### Не оставляйте падалицу

Во второй половине лета начинает поспевать урожай на плодовых деревьях, но обязательно бывает и падалица — плоды, которые падают с дерева, не поспев. Обязательно собирайте падалицу, потому что, как правило, это червивые плоды, поражённые яблоневой, грушевой, сливовой плодояркой. Если вы оставите падалицу под деревом или сложите где-то в кучку, то оставите зимовать вредителей на своём участке. Обязательно уносите падалицу подальше от вашего сада или закапывайте.

### Сидераты

Не забудьте про сидераты. Убрыв урожай, не оставляйте грядку «голой», помогите земле восстановиться с помощью сидератов.

Летом можно посадить масличную редьку, фацелию, рапс, люцерну, вику, горох, клевер, горчицу.

Сидераты лучше «работают» в смесях:

- горчица + вика (1:3) — 1–1,5 кг смеси/сотка
- горчица + горох полевой (1:3) — 1–1,5 кг смеси/сотка
- горчица + редька масличная (2:1) — 1–1,2 кг/сотка
- фацелия + вика (1:4, 1:5) — 1 кг/сотка

<http://ogorod23.ru>



**Л**исички — одни из самых распространённых в средней полосе грибов. Любители «тихой» охоты просто обожают их и собирают, начиная с раннего лета и до поздней осени, когда сезон грибов уже кончается.

В отличие от шампиньонов или вёшенков лисички не растут «в неволе», их собирают исключительно в лесах. И надо успеть пользоваться ими в «лисичкин сезон» — самое лучшее время с 20 июля по 20 августа.

Лисичка похожа на зонтик, который ветром вывернуло наизнанку. Или, например, на воронку.

В народе часто эти грибы называют лисички-сестрички. Почему? «Лисичкой» — за ярко-рыжую окраску, напоминающую меховую шубку лисы (название «лисички» не от слова «лиса», а от древнерусского прилагательного «лисий» — «жёлтый»). «Сестричкой» — за то, что эти грибы никогда не встретишь поодиночке. Лисички селятся целыми группками, поэтому собирать их очень приятно и удобно.

## Золото в траве

Ну а самое главное достоинство этого гриба в том, что он почти никогда не бывает червивым и не содержит личинок насекомых.

Почему же лисичек не трогают черви и насекомые, раз эти грибы так полезны для человека?

Ответ на этот вопрос прост: в мякоти лисички содержится специальное вещество — хиноманноза, которое способно уничтожать личинки насекомых и глистов. Хиноманноза обволакивает капсулы яиц паразитов, растворяет их и уничтожает содержимое.

Кроме того, в лисичках содержится хитинманноза — естественный антигельминтик, поэтому лисички помогают избавиться от глистов. Это натуральное вещество, не вызывающее побочных действий и уничтожающее паразитов и их яйца, в отличие от различных

препаратов, которые действуют только на половозрелых особей.

Второе активное вещество лисичек — эргостерол, эффективно воздействующий на ферменты печени. Его применяют при её очищении.

Траметонолиновая кислота успешно действует на вирусы гепатита.

Лисички вообще можно назвать самыми полезными съедобными грибами России (да и не только).

В этих грибах содержится большое количество ретинола, микроэлементов и витаминов, таких как В, РР, а также аминокислоты. Таким образом, лисички особенно полезны для профилактики и лечения заболеваний глаз.

Кроме пользы для глаз они улучшают состояние всех слизи-

стых оболочек. Из лисичек делают специальные вытяжки, которые потом применяют для лечения больных гепатитами и диабетом.

В натуральной медицине лисичкам цены нет. Они обладают противоопухолевым и иммуностимулирующим действием, помогают при воспалительных заболеваниях, а витамина А в них в несколько раз больше, чем в морковке. С давних времён спиртовыми настояками на лисичках избавляются от гнояников и фурункулов.

Кроме того, эти грибы не накапливают ионы тяжёлых металлов и радионуклидов, а, наоборот, способствуют выведению радионуклидов из организма.

**Подготовила Елена КАРПОВА.**  
г. Мценск.



**В**се культуры на огороде хороши. Но огурцы с малолетства люблю больше всего. Огуречный запах будоражит воспоминания детства, когда получить из рук родителей зелёную половинку хрусткого пупырчатого овоща, чуть присыпанного крупной солью, было сродни блаженству...

Э-э-эх... Тогда про огородные проблемы думали взрослые. А сегодня у меня у самой начинают всходить первые огурчики. И решила я собрать всё, что знаю и слышала про свой любимый овощ, и составить такое своеобразное «персональное огуречное досье»...

### Совсем чуточку о предках

Родиной огурца считают тропические районы Индии и Китая, и уже пару тысяч лет выращивают его как культуру. И, представьте, с незапамятных времён делали это круглогодично в парниках, а греки и римляне ещё до Рождества Христова уже засаливали огурцы в бочках, и... существует даже подозрение, что с утраца на опохмелку они уже употребляли душистый рассол. (Ну, раз были солёные огурцы, то и рассол был, как ни крути!)

### Фамилия, имя, отчество. Семья

Огурец — это травянистое однолетнее растение.

Его семейство — Тыквенные.

Род — Огурец.

Вид — Огурец обыкновенный, при переводе на латынь звучит даже как-то френозно — *Cucumis sativus*.

Его ближайшие родственники — тети Тыква и Дыня да дядьки — Арбуз и Кабачок.

Плод его с точки зрения ботаники — тыква, или ложная ягода.

И это единственный в мире плод, который все едят незрелым!

### Что Огурчик любит

Он любит тепло. Поэтому, если температура воздуха ещё ниже, чем +15°C, Огурчики выгонять на улицу нельзя. И после посадки надо грядку прикрыть, чтобы семена не продрогли. Простынут — горчичники не поставишь!

Он любит, если до него на грядке жили цветная или белокочанная капуста. Хотя совсем не против, если там обитали картофель, томаты, свёкла, лук, бобы или горох. Он вообще любит, чтобы его каждый год сажали на другое место!

# Психологический портрет хрустящего Огурчика

Его друзья — все виды фасоли, укроп, сельдерей, лук, чеснок и салаты, фенхель и шпинат. Но самая большая привязанность Огурчика (да и что греха таить — чувства взаимные!) — к красавице-кукурузе. И пусть недоброжелатели обзывают их чувства бранным словом «симбиоз», но мы-то знаем, что у них самые чистые чувства! Тем более что Огурчик, стараясь «дорастить» до кудрявой красотки, и сам становится выше и значительнее!

Ему нравится наблюдать за хозяевами дачи и за прохожими, поэтому он усиками цепляется к любой опоре и тянется вверх. Если обовьётся вокруг деревца и дотянется до веток, то дерево начнёт плодоносить огурцами. Выглядит забавно!

Он любит тёплую отстоянную воду. Тогда и корни не простывают, и детей много! И температура воды должна быть не холоднее, чем море в Крыму в июне. Хотя 18 градусов — это бррр... даже холодновато...

Он — гурман, поэтому ему нужно готовить на десерт коровяк, после образования 3-х листиков — попочевать азотистыми препаратами, когда зацветёт — угостить лигногуматом (калийным), а уж когда дети пойдут — без постоянных комплексных обедов никуда! Да, угощала дрожжами — ему так понравилось!

А ещё Огурчик любит, чтобы около него увивались всякие бабочки, мушки и пчёлки. Вот если его во время цветения сбрызнуть раствором сахара и борной кислоты (100 г и 2 г соответственно на литр горячей водички), то сколько гостей набегит! Не будешь успевать потомство считать! А можно просто рядом развесить баночки с раствором мёда — тоже неплохо. Ещё и вам гостей достанется!



Ну и, конечно, Огурчик любит, когда с ним разговаривают! И по ходу беседы делают прищипывание, подвязывание, мульчирование и опрыскивание... Кто ласку не любит-то?

### Чего Огурчик не любит

Не любит, когда до него на грядке хозяйничают его родственники — Тыквенные. Почву обеднят, червячок пораспугают, заразы наоставляют... Фу!

Кислотные дожди не любит. Поэтому мечтает о навесе над своей грядкой.

Болезнь не любит. То роса мучнистая подберётся, то мозаика огуречная, то паутинный клещ-зараза... Ай... Не будем пока о плохом...

Ну и Помидоры... Ой, вражьи... С ними Огурчик давно поспорил. Характерами не сошлись. Ведь Огурцу что надо? Совсем немного — чтобы тепло и влажно. И всё! А Помидоры от повышенной влажности носы воротят, чихают и болеют, деторождаемость у них падает... одним словом — привереды и неженки! Вот пусть и сидят на своих сквозняках!

### Неизменные вопросы

С чего всё начинается? Что делать? И кто будет виноват?

Конечно, всё начинается с семян. Чтобы не подпортить Огурцу будущую внешность, надо семена отбраковать: убрать подальше прошлогодние семена, а взять на посадку семена примерно

2–3-летней давности. Такие семена наиболее «урожайны». Хотя, если нет позапрошлого года, можно воспользоваться и «свежими», но тогда надо их до весны хранить в тепле и уюте — при температуре не ниже +30–35°C (можно повесить в тканевом мешочке у батареи). А прямо перед посевом их стоит вообще подержать часа 2–3 в 50-градусной жаре. Тогда можно будет рассчитывать на отличный урожай.

Хорошо начать с выбраковки слабых и повреждённых семян. Сама я много лет пользуюсь дедовским методом — в солёную воду (50 граммов на литр воды) погружаю все семена. Хорошие, полновесные семена сразу опускаются на дно, а те, что с дефектом, всплывают. (Кстати, можно и не подсаливать воду — результат тот же, но деды рекомендуют!) То, что всплыло, можно смело выбрасывать. Правда, тут есть один ма-а-аленький нюанс: есть такие сорта огурцов, где хорошие семена сами по себе лёгкие и невзрачные, особенно среди скороспелых сортов. Тогда надо их все проверить на всхожесть!

После отбраковки семена нужно продезинфицировать. Есть несколько хорошо зарекомендовавших себя способов:

— протравить семена 20 минут в растворе марганцовки. Норма — 1 грамм на 100–120 мл воды. Потом промыть обязательно; — в 1 литре воды настоять 20–25 г древесной золы в течение

двух суток. А этой воде подержать 6 часов семена;

— и тоже старинный рецепт: на полстакана воды надо взять 25 г чесночной мезги, хорошо размешать — и семена забросить туда на часок. стаканчик или баночку нужно накрыть крышкой.

А если ничего этого под руками нет — ни чеснока, ни золы, ни марганцовки, тогда на помощь придёт просто солнышко! 3–4 дня на подоконнике на солнечной стороне — и обеззараживание «наступило», да и солнечный пинок под семядолю поможет быстрее дать всходы.

А моя мама замачивает семена огурцов в медовой водичке — говорит, чтобы огурчики были сладкими. Хм... В прошлом году все сладкие медовые вливания, кажется, ушли налево... Было немало горьких огурцов. Видать, и на грядке уже научились пилить сладкий бюджет...

Остался последний вопрос: а кто будет виноват? Виноватым, если что, назовём погоду. Нечего было не вовремя светить, не тем дождём поливать и не туда росу разбрасывать...

Ну вот. Ставим печать под характеристикой и идём на кухню хрумкать Огурец. Пока не свой. Свои ещё даже и не догадываются, что они — ягоды и их тоже когда-то съедят незрелыми...

Татьяна.

г. Бендеры, Молдова.

[www.7dach.ru](http://www.7dach.ru)

## «Грабитель» лук запрещено!

Если вы выращиваете лук для получения осенью крупной луковицы, то «грабитель» его, то есть срывать или срезать перо, нельзя.

Все растения сначала закладывают запас питательных веществ, как в кладовку, в свои листья, а потом забирают этот запас для наращивания плодов, луковиц и корнеплодов.

Вот поэтому, забирая перо, вы вынуждаете лук снова выращивать его, чтобы заполнить свои кладовые, а закладка луковиц откладывается.

Для зелени нужно выращивать лук отдельно из севка или срезать перо у многолетних луков, не образующих луковиц.

И ещё: если вы сажаете лук для получения зелени, то верхуш-



ку у репки можно срезать, а если выращиваете лук на репку, то не нужно.

[http://moyagryadka.ru/sad\\_ogorod/luk\\_raznovidnosti.html](http://moyagryadka.ru/sad_ogorod/luk_raznovidnosti.html)

## Почему зеленец вырос никудышным

**О**гурчики мы все любим. Нам важно, чтобы они были ровными, зелёными, пупырчатыми и хрустящими. Но вот беда, из некоторых вырастают какие-то уродцы: то крючковые, то пустотелые, то на вкус — как вата. В чём причина?

**Огурец как груша.** У таких грушеобразных огурчиков сильно раздут кончик. Причина кроется в недостатке калия.

**Клювообразные огурцы,** у которых кончик сильно заужен и загнут, как орлиный клюв (при этом обычно кончик светлеет). Так проявляется недостаток азота.

**То худой, то толстый.** Если посередине зеленец сильно сужен, причину ищите в большой разни-

це дневной и ночной температур. Иногда такое случается из-за полива ледяной водой.

**Покривило огурцы.** Плоды неправильной формы, кривые и дугообразные: по всей видимости, произошло перекрёстное переопыление гибридов насекомыми. Выбрасывать такие огурчики не надо, срывайте и сразу отправляйте в салат. Такое же явление можно наблюдать и у сортовых огурцов. Здесь причина кривизны — в неравномерных поливах (то сухо, то мокро) и в пересыхании почвы.

**Огурец-недоросль.** Зеленцы останавливаются в росте — причина в холодной погоде (ночных похолоданиях). Если есть возможность, укрывайте огуречные гряд-

ки при угрозе похолоданий лутрацилом или другим укрывным материалом.

**Желтеют и опадают завязи.** Тут всё понятно — не произошло оплодотворения из-за слишком высокой температуры (выше +36°C), либо из-за слишком высокой влажности (выше 90%), или из-за долгого периода похолодания и затяжных дождей (в такую погоду насекомые-опылители «сидят дома»). Случается такое и при пучковом плодоношении, когда растут один-два зеленца, а остальные в этом пучке засыхают. Причина в недостатке питания, которого на всех не хватает.

Подготовила Елена КАРПОВА.

г. Мценск.

**Н**е только изумительный вкус ягод лесной земляники снискал ей доброе имя. Уже несколько тысячелетий известны её полезные свойства. Причём целебным является всё растение: ягоды, листья, стебли и корни. Лесная земляника с точки зрения народной медицины — это ценное поливитаминное средство, которое способствует профилактике и является прекрасным дополнительным средством при лечении многих заболеваний.

**Одну ягодку беру, другую примечаю**

Земляника — сладкая и душистая ягода, любимое лакомство с детства. Она содержит легкоусваиваемые сахара — глюкозу и фруктозу. Кислинку ей придают органические кислоты — лимонная, яблочная, салициловая, хинная. Особый вкусовой букет земляники делают неповторимым ещё и эфирные масла, ароматические вещества, обладающие запахом лимона.

*В землянике железа вдвое больше, чем в сливе, и в 40 раз больше, чем в винограде! А по содержанию кальция земляника занимает первое место среди фруктов и ягод.*

Ценность ягод определяет высокое содержание в них аскорбиновой кислоты. В землянике много каротина, витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, фолиевой кислоты. В ней содержится целый ряд микроэлементов: железо, медь, кобальт, марганец. Земляника служит ещё источником минеральных солей — калия, фосфора, кальция, содержит большое количество пектиновых веществ.

Лечение земляникой было очень популярно у наших предков. Полезные свойства ягод для сердечно-сосудистой системы известны давно. Свежие ягоды рекомендуются в большом количестве как лечебное средство при гипертонической болезни, атеросклерозе. Приём ягод земляники способствует выведению холестерина из организма. Считается, что настой ягод и листьев земляники понижает кровяное давление, замедляет и усиливает сокращения сердца.

Плоды земляники улучшают пищеварение и используются для нормализации деятельности кишечника, улучшают аппетит. Клетчатка ягод отличается нежностью и в то же время действенно влияет на моторную и секреторную функции органов пищеварения, способствует выведению из организма избыточного холестерина. Полезна земляника при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, запорах, геморрое, глистах. Плоды земляники используют при гастритах и колитах.

Употребляемая в больших количествах, земляника способствует понижению поглощения йода щитовидной железой. Ягоды земляники улучшают работу почек. Отвар и настой ягод и листьев земляники издавна считаются прекрасными мочегонными средствами. Земляника полезна при нарушениях солевого обмена, мочекаменной болезни, подагре, циститах. Плоды земляники, настой из её листьев находят издавна широкое применение при заболеваниях суставов. Очень спелые ягоды земляники лесной рекомендуют употреблять при диабете. Свежие ягоды полезны при анемии,

болезнях селезёнки и нарушениях обмена веществ.

*Всемирно известный шведский естествоиспытатель, создавший классическую систематику растительного мира, ботаник и врач Карл Линней излечился от подагры ягодами земляники, употребляя их в большом количестве.*

Для лечения земляникой можно приготовить отвар из сушёных ягод. Залить 4 столовые ложки сухих ягод 500 мл кипятка. Принимают такой настой 3 раза в день по половине стакана.

**Полезные листочки**

Листья, как и ягоды земляники, имеют большую лекарственную ценность. В них содержатся

дубильные вещества, эфирные масла и аскорбиновая кислота. Свежие листья земляники наши предки прикладывали к ранам, ссадинам, порезам, язвам, наружным трещинам и опухольям при геморрое. Из сушёных стеблей и листьев готовили целебный отвар или земляничный чай.

**Зри в корень**

Высокую биологическую ценность корней земляники определяет наличие в них дубильных

веществ и алкалоидов. Настой корней — хорошее очистительное средство при зашлакованности организма нитратами, очищает кровь и насыщает её железом. Лекари использовали целебные свойства корней и листьев земляники в лечении дизентерии, при сокращении селезёнки и возбуждении мочеиспускания. Для укрепления дёсен, когда шатались зубы, рот полоскали отваром корней и листьев земляники.

**А как же зимой?..**

Прекрасный способ заготовить землянику на зиму, не лишив её множества полезных свойств — протереть с сахаром. Это

# «Мне имя дала родная земля...»



просто, вкусно и очень полезно. Землянику перебираем, очищаем от листиков, моем и даём обсохнуть, потом взбиваем в блендере до состояния пюре, засыпаем сахаром, перемешиваем и оставляем в прохладном месте на ночь. Затем разливаем по баночкам, закручиваем и ставим в холодильник для хранения.

Ароматным и вкусным является земляничное варенье. Собранные ягоды в этот же день перебрать, положить в таз, пересыпая послойно сахаром, оставить на 8–10 часов, затем варить до готовности. Во время варки нагреть ягоды до кипения, затем снять с огня на 15–20 минут, снова нагреть до кипения, кипятить несколько минут — и так несколько раз, до готовности. Земляничное варенье легко засахаривается. Во избежание этого к нему незадолго до конца варки прибавляют лимонную кислоту. Остывшее варенье разложить в банки. На 1 кг ягод: 1,2–1,5 кг сахара, 1–2 г лимонной кислоты.

Вкусна зимой и лесная земляника в собственном соку. Ягоды земляники промыть и поместить в таз. Можно добавить немного сахара. Как только ягоды дадут сок, подогреть их, не доводя до кипения, и разложить в пол-литровые и литровые банки. Банки прикрыть крышками, поставить в подогретую до +50°C воду, довести до кипения и стерилизовать в кипящей воде 15–20 минут. Затем банки укупоривают, переворачивают крышками вниз и оставляют до остывания. На 1 кг ягод: 0,5–1 стакан сахара.

Чай из земляничных листьев очень вкусный и ароматный. Ферментированные листья заготавливают следующим образом:

— завяливание: листья насыпают слоем не толще 5 сантиметров в тени на сутки, пока они не сделаются вялыми;

— скручивание: листья скручивают между ладонями рук, пока не выступит сок;

— ферментация: скрученные листья насыпают слоем в 5 сантиметров в ящик или на противень, накрывают мокрой тканью и держат при температуре +26°C 6–10 часов;

— сушка: ферментированные листья сушат в течение сорока минут при температуре +100°C.

Чтобы чай был благоухающим, нельзя его кипятить, так как пахучие эфирные масла при кипячении выделяются в воздух. При заварке чая рекомендуют положить его в горячий фарфоровый чайник, обдать кипятком и сразу слить воду, затем залить кипящей водой. Чайник для сохранения тепла обернуть салфеткой и настаивать чай минут пять.

**Ольга ФРУНЗЭ,**  
шеф-редактор «National Explorer».

Незаменима вкусная ягода и как профилактическое, общеукрепляющее средство.

В старину спиртовой настой плодов земляники использовали для протирания лица от веснушек. Земляничные маски предохраняют кожу от морщин, делают её эластичной. Свежая земляника помогает растворять зубной камень. Фитонциды ягод, которые убивают микробов, переходят в водные растворы. Их рекомендуют как полоскания при заболеваниях полости рта и горла и при плохом запахе изо рта.

*Древние римляне и греки не скупались на дорогие ягоды земляники, считая их панацеей от многих болезней. А знатные дамы принимали ванны с соком земляники, чтобы иметь красивую гладкую кожу.*

**Время сбора**

Созревание ягод лесной земляники происходит в июне – июле. Собирать её лучше утром, после того, когда сойдёт роса, или вечером, обязательно в солнечную погоду. Делать это нужно деликатно, чтобы ягоды были сухими и не мятыми. Сушат ягоды в тени, под навесом, тонким слоем и обязательно на поверхности, на которой невозможно окисление, например, деревянной доске. Если заготовка земляники прошла правильно, то ягоды легко рассыпаются. Хранятся сушёные плоды не более двух лет в холщовых мешочках или стеклянной банке. Также ягоды земляники можно заморозить.

Настой листьев земляники несколько понижает артериальное давление, замедляет ритм и усиливает сокращение сердечной мышцы, расширяет сосуды.

Танины и флавоноиды, содержащиеся в листьях и ягодах лесной земляники, помогают бороться с диареей и ночным обильным потоотделением.

*Экспериментально установлено, что при внутривенном введении настоя листьев земляники лесной замедляется ритм и усиливается амплитуда сердечных сокращений, расширяются периферические кровеносные сосуды, снижается кровяное давление.*

Листья лесной земляники собирают в период её цветения в мае – июне. Сушат тонким слоем в тени в хорошо проветриваемом месте. Во время сушки рекомендуется их часто перемешивать. Хранятся сушёные листья в полотняных мешочках 1 год.

Прежде чем лечиться листьями земляники, можно их ферментировать. После этого их надо заваривать и пить — отдельно или как часть витаминных чаёв.

Отвар из листьев земляники приготавливают следующим

образом. Заливают 3 столовые ложки измельченных листьев 500 мл кипятка, дают настояться. Принимают земляничный отвар за полчаса до еды по полстакана 3 раза в день.

Чтобы приготовить настой корней земляники, залейте чайную ложку сухих измельченных корней стаканом кипятка, дайте настояться 20–30 минут. Его пьют при ревматизме, как слабое мочегонное средство.

Чтобы приготовить настой листьев земляники, залейте чайную ложку сухих измельченных листьев стаканом кипятка, дайте настояться 20–30 минут. Его пьют при ревматизме, как слабое мочегонное средство.

*Лекарственным сырьем являются ягоды, цветки, листья и корни только лесной земляники. Листья же и корни садовой земляники собирать и использовать с лечебными целями нельзя, ими можно отравиться.*

Чтобы земляника не нанесла вред, необходимо помнить о том, что её относят к растительным аллергенам. При употреблении земляники могут появиться кожный зуд, крапивница и другие признаки аллергической реакции. Если эти симптомы появились, употребление земляники следует прекратить и обратиться к специ-



**П**осле постоянного приёма только сырых продуктов первые ощущения в области желудка не очень приятные. Желудок наполнен, но привычной тяжести нет. Значит, сырые продукты начали процесс чистки вашего организма. Многие начинающие сыроеды к этому не готовы.

Вы принимаетесь активно смешивать сырые продукты в неправильных пропорциях. Это распространённая ошибка у всех новичков-сыроедов. Привычная сытость наступает только после смешивания за один приём семечек, фруктов, орехов, овощей. Но на самом деле наступает замедление процесса пищеварения, продукты перестают перевариваться, и в результате такой сытости начинают гнилостные процессы.

Что происходит потом? Питаетесь ежедневно вы как истинный сыроед, но внутри вас по-прежнему происходят гнилостные процессы, и как результат — ухудшение самочувствия, увеличение тяги к традиционному рациону питания.

Все плюсы сыроедения можно ощутить, если знать определённые правила сочетания сырых продуктов и применять необходимую последовательность в процессе их употребления.

### Первое правило

Чтобы продукты не гнили и не бродили внутри нас, а правильно переваривались, никогда не смешивайте сахар и жир. Под сахаром подразумеваются не белые кусочки, которые многие кладут в чай и кофе, а естественный сахар, содержащийся во всех фруктах. Жи-

## Для сыроедов тоже существуют определённые правила питания

рами для сыроеда являются различные орехи, кокос и авокадо.

### ЗАПРЕЩАЕТСЯ СМЕШИВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ:

**финики с орехами;  
фрукты с кокосом;  
сухофрукты с авокадо;  
сладкие фрукты с авокадо.**

Вышеперечисленные сочетания продуктов вызывают процессы брожения в организме.

### Второе правило

Различные сырые продукты полностью перевариваются только под действием специфических ферментов. Если вы смешиваете продукты неправильно, то этим действием тормозите процессы переваривания и усвоения пищи. Дело в том, что ферменты способны нейтрализовать друг друга.

Запрещается смешивать в рационе питания крахмал и кислоты. Под крахмалом подразумеваются картофель, бананы и хлеб. Под кислотой следует понимать кислые фрукты: томаты, лимоны, апельсины.

### НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СОЧЕТАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ:

**апельсины и бананы;  
томаты и картофель;  
томаты и хлеб.**

### Третье правило

Доказано, что, при сочетании продуктов одинаковых по свое-

му составу, ухудшается собственное переваривание и дальнейшее их усвоение. Категорически запрещено для сыроедов смешивать разные виды жиров. Например: употреблять салаты на основе различных орехов с добавлением авокадо, орехов заправленных растительным маслом.

Жиры — тяжёлая для желудка пища. Смешивание жиров в различных пропорциях — сильный удар по системе пищеварения сыроеда.

### НИКОГДА НЕ СМЕШИВАЙТЕ:

**кокос и авокадо;  
авокадо и орехи;  
орехи и растительное масло;  
кокос и орехи.**

В идеале каждый продукт съедается отдельно. Но на ранних этапах сыроедения это сделать пока тяжело. Что касается сухофруктов, то их лучше не смешивать с фруктами, а употреблять отдельно.

Лучшее сочетание зелени и фруктов наблюдается в коктейлях из зелени. Зелёные коктейли — лучшая пища сыроеда, особенно на первых этапах перехода к сыроедению.

Существует и определённый принцип последовательности в употреблении продуктов питания: от жидких продуктов к твёрдой пище!

Например, сначала употребляются сочные (со-

ки из фруктов, дыни, груши) и менее сочные продукты (овощи). Затем идут плотные (авокадо) и совсем твёрдые продукты — семечки и орехи.

Следует запомнить, что лучше в меню первыми включать кислые фрукты. Местами менять разрешается овощи и орехи, так как овощи не вызывают процесса брожения. Следуя изложенному выше принципу последовательности употребления продуктов, возможно в течение дня съесть даже несовместимые продукты. Главное, чтобы в желудке они ходились слоями и в определённой последовательности.

### НЕПРАВИЛЬНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ:

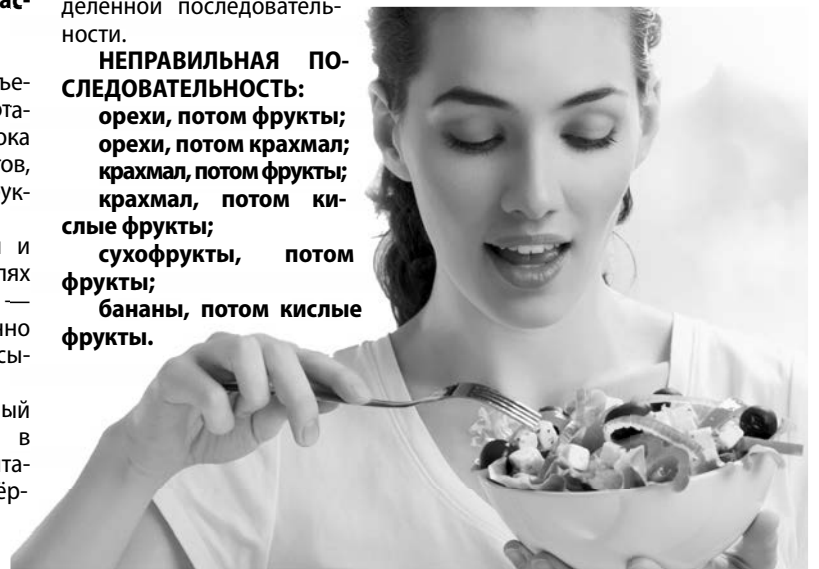
**орехи, потом фрукты;  
орехи, потом крахмал;  
крахмал, потом фрукты;  
крахмал, потом кислые фрукты;  
сухофрукты, потом фрукты;  
бананы, потом кислые фрукты.**

Если вышеуказанные правила вы считаете слишком сложными, то можете запомнить вот эти:

1. Зелень можно есть со всем.
2. Сладкие фрукты есть с любыми сладкими фруктами и сладкими ягодами, кислые фрукты есть с любыми кислыми фруктами и кислыми ягодами.
3. Овощи с овощами.
4. Пророщенные зерновые отдельно.
5. Пророщенные бобовые отдельно.
6. Орехи отдельно.

Не обязательно все правила постоянно соблюдать, но надо помнить о них и стремиться к простоте в еде. А самое главное правило — чем меньше компонентов у вас в салате или любом другом блюде, тем лучше!

<http://diet.neolove.ru>



## Гимн редьке

**М**ало кому известно, что редька сильнее всех прочих овощей способна очищать от камней печень и почки, в том числе растворять кристаллы виннокислого кальция.

Вот невыдуманный рассказ моего земляка, ветерана Великой Отечественной войны Ивана Васильевича Калининского:

«В войну сдружился с однополчанином, сибиряком Сашей. Уважал его за скромность, смелость и честность. И были мы неразлучны, как братья. В каких только переделках не бывали! Из окружения выходили, ранения получали, контузии. Слава Богу, как-то всё благополучно обошлось. Из госпиталей непременно в свою часть возвращались: вместе легче переносить тяготы фронтовой жизни...»

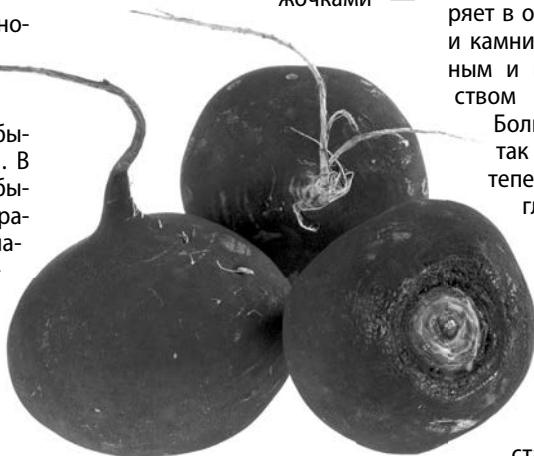
Но вот кончилась война, и разъехались мы в разные стороны, по своим делам. Стали переписываться, а потом собрались друг к другу в гости. И вдруг — неожиданно — получаю телеграмму: умер мой фронтовой товарищ в местном госпитале, а от чего — непонятно.

Не задумываясь, поехал проводить друга в последний путь... Приехал, схоронил. Как сумел, помог его близким горе пережить. Естественно, зашёл в госпиталь, интересуюсь: как же так?... Молодой ещё, здоровый мужик — отчего вдруг так умер скоропостижно?

— Мужественный был человек. Долго терпел сильные боли, не хотел к врачам обращаться. Не успели мы вовремя сделать ему

операцию — скончался по дороге к нам, — объяснил главный хирург. И показал мне причину несчастья: мутный камешек величиной с грецкий орех. Его извлекли из протоки желчного пузыря.

Попросил я у военврача этот камешек. Нарезал его на пластины, высверлил в них отверстия, перемежил пластмассовыми кружочками —



и сотворил рукоятку для ножа. Очень изящный ножик получился — память о друге.

Еду обратно домой. В пезде разговорился с ребятами, такими же фронтовиками. Захотели выпить, взяли на полустанке самогону. А чем закусить? Туго с этим делом тогда было. Схватили, что нашлось — редьки да луку. Накрошили салат с солью, да хлеб есть — нормальный закусон получился. Выпили, под стук колёс всё наиболее друг дружке высказали... Ночь ли прошла, или целые сутки — не помню. Да только начал прибирать столик — глядь, а ручка у ножика рассы-

палась! Одни пластмассовые кружочки остались. Ножик всё это время лежал в тарелке с редичным салатом. Предположить можно было одно: сок редьки каменные вставки и развел.

О своей догадке я написал в госпиталь, тому главному хирургу. И вскоре получил ответ: «Уважаемый тов. Калинин И. В.! Вы сделали для лечащих врачей важное открытие. Наши клинические исследования показали, что сок редьки действительно благотворно влияет на течение мочекаменной и желчекаменной болезни, растворяет в организме человека песок и камни и может служить лечебным и профилактическим средством при этих заболеваниях. Большое Вам спасибо!» Вот так в жизни бывает. А редька теперь у меня на огороде — главная культура!»

Для лечебных целей сок редьки надо разводить двумя — тремя частями воды. Пить этот раствор нужно утром, натощак, минут за двадцать до еды. Первую неделю — полстакана в день, вторую — стакан, третью — полтора стакана и четвёртую — два стакана в день. На этом курс заканчивается. Через полгода его можно повторить.

Только надо учесть: сок редьки возбуждает сердечную деятельность. Поэтому сердечным больным, пожилым и беременным женщинам стоит прислушаться к своему организму — он подскажет предельную дозу. Вообще никому не стоит пить «горькушу» кружками. Камни от этого быстрее не выйдут, а вот сердце, печень и почки вы перегрузите.

**Из книги Алексея КАЗАРИНА и Николая КУРДЮМОВА «Дневники умного дачника».**

## Медовая водица от ста недугов годится

**М**едовая вода — это поистине потрясающее средство, которое доступно абсолютно каждому. Положительное влияние медовой воды на организм невозможно переоценить:

— одну чайную ложку мёда развести в стакане сырой воды. Получаем 30% раствор мёда, который по составу идентичен плазме крови. Мёд в сырой воде формирует кластерные связи (структурирует её). Это повышает её целебные свойства. Медовая вода усваивается организмом быстро и полностью;

— нормализуется пищеварение, улучшается работа всех звеньев ЖКТ;

— повышается иммунитет: проходят хронические насморки, бронхиты, разжижается и выходит слизь из лёгких (естественным путём — через кишечник);

— противопаразитное средство;

— перевариваются завалы в кишечнике, растворяются каловые массы, происходит санация кишечника. Место локализации каловых

камней находится в области талии. Поэтому первое время приём медовой воды отмечаются случаи увеличения объёма талии. Но это не должно пугать. Объяснение простое: каловые камни набухли, стали мягкими и начинают выходить из организма;

— происходит чистка всего организма на клеточном уровне;

— повышается антибактериальный, противовирусный эффект;

— нормализуется работа толстой кишки.

Медовую воду в лечебно-профилактических целях нужно пить утром натощак. стакан медовой воды надо выпить залпом. Это очень важно. Сфинктер желудка сразу же откроется, и жидкость попадает в кишечник, после чего впитывается в кровь.

Медовой водой протирают лицо. Она питает кожу, делает её мягкой, бархатистой и нежной. Это натуральная косметика. Самая древняя и самая современная одновременно.

**По материалам <http://alinmir.ru>.**



## Славянские обережные куклы

И, не знаю, как объяснить словами, но попробую, потому что часто спрашивают об обережных куклах, вернее, о том, как я их делаю. Я не делаю их руками, я не смотрю на них глазами. С первого же мотка нити начинается «кинолента», и до самого последнего узелка кукла говорит о своём будущем хозяине. Моя задача — выЛАдить Куклу, как бы сложна она ни была, что бы с ней ни происходило. Как бы криво она ни

шла, какие бы затыки ни встречались в процессе, я должна терпеливо распускать всё заново и начинать сначала до тех пор, пока не почувствую в ней лад. Кукла должна быть ЛАДной, это главное. Поэтому и говорю — не глазами смотрю, не в узорах дело, не в цветах и деталях. Бывают куклы крайне сложные. Потому что таков её будущий хозяин — проблемы с характером, здоровьем, в любви, на службе. И на вылаживание уходит немало времени и сил.

Но бывает такое чудо, такая кукла, что творить её — одно удовольствие! Тогда мои руки как бабочки, голова светлая, мысли яркие, настроение радужное! А кукла получается такой ЛАДной, что хочется её обнимать, чмокать в мордочку и вообще оставить себе. Как, например, эта кукла — «Путешественница». Так легко и светло шла, с такими интересными моментами.

Обережная кукла «Путешественница» — для путешествий, удачных поездок; чтобы у вас были возможности, желание и средства для путешествий; удача, безопасность и друзья на пути. У куклы имеются все необходимые для путешествия вещи: дорожная сумка (с деньгами, пищей и одеждой) и крепкий посох с символами удачи и дружбы с природными стихиями. При изготовлении этой куклы проговариваются пожелания на удачу в пути, а в суму кроме дорожных вещей я кладу дорожную молитву и на удачу те мелочи, что я привожу из своих путешествий, например: камушки с Байкала, ракушки со Шри-Ланки, обережную нить из Индии. Кстати, путешественницу не возят с собой! Она «работает» дома.

Светлана КАЗИНА.



## Бумагокручение

С помощью данной техники вы сможете смастерить массу интересных вещей, украсить открытки или подарки.

Для бумагокручения (квиллинга) вам понадобятся:

— цветная бумага, не очень тонкая, которую нужно разрезать на полоски шириной от 1,5 мм до 9 мм (существует даже специальная бумага для квиллинга);

— чтобы нарезать цветную бумагу на полоски, понадобятся стальная линейка и канцелярский нож;

— стержень, чтобы накручивать бумагу, который можно заменить деревянной палочкой, толстой иглой, тонким шилом или зубочисткой;

— трафарет с круглыми отверстиями разного диаметра;

— пинцет (желательно, чтобы у него были острые и гладкие концы);

— ровные маникюрные ножницы для нарезания бахромы и мелких деталей;

— клей ПВА или другой быстросохнущий;

— циркуль;

— линейка;

— карандаш.

Более опытные мастера используют также машинки для нарезки мелкой бахромы, специальные пробковые дощечки, чтобы пришить к ним элементы при сборке, горячий клеевой

пистолет, чтобы делать объёмные конструкции.

Попробуйте начать с простой открытки. На изготовление одного цветочка в этой технике у вас уйдёт примерно час (с опытом будет быстрее).

1. Для начала наметьте карандашом будущую композицию на заготовке для открытки.



Основной элемент квиллинга, из которого далее вы можете мастерить различные формы, называется ролл. Он получается, когда вы скручиваете бумажную полоску в тугую рулончик.

2. Чтобы сделать ролл, вам нужно зацепить полоску раздвоенным концом стержня (это может быть зубочистка, тонкое шило и т. п.) и плотно накрутить её на этот стержень.

После того, как вы накрутили ролл, дайте ему немного распусться, аккуратно придерживая пальцами. Кончик ролла приклейте к спирали.

3. Можете начинать придавать различные формы вашему роллу: края с п л ю щ и т ь



пальцами с одной или нескольких сторон и получить множество разных элементов, включая капельку, листок, полумесяц, сердечко.

4. Когда вы приготовили элемент, нанесите на него немного клея и приклейте к вашей открытке.

### Некоторые советы

— Если вы желаете получить роллы, которые имели бы одинаковый размер (например, лепестки для цветка), лучше приобрести шаблон с отверстиями разного размера.

— Если вы сделали роллы из тонкой бумаги, не стоит долго держать их в руках, в противном случае они не будут разворачиваться.

— Используйте совсем немного клея для закрепления спиралей. Можете наносить его кончиком зубочистки.

— Если желаете изготовить объёмную фигуру, скрутите спираль из очень длинной полоски и далее придайте роллу объёмную форму купола или конуса, например. Потом клеем закрепите на вашей форме ручки-ножки и другие элементы.

— Чтобы работа выглядела более интересной, побуждала подробно изучить все детали, следует гармонично сочетать пустые, компактные и полные роллы.

Д. ФИЛИПЕНКО.

### Здравушкины рецепты •

■ Оксана Мицкевич

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



## Зелёный квас

Хорош квасок, что сшибает носок!

Одно время я искала ответ на вопрос: как же раньше готовили квас (а ведь это один из древнейших напитков!), если дрожжей ещё и в помине не было?

А ведь, как оказалось, очень просто! Использовали дрожжи, только не эти, химические, а самые что ни на есть натуральные, природные. И содержатся они в большом количестве... (внимание, сейчас открою великую тайну всех времён и народов!) на поверхности многих растений.

Да-да, эти «маленькие хорошенькие» сидят и ждут, когда растение погибнет, чтобы его переварить. Увидеть их можно невооружённым взглядом, например на виноградинке, в виде белого налёта.

Ещё чудесным образом квасивает напитки царица зелёного мира — крапива («К-РА-ПИ-ВА» — к свету песнь). Вот из неё-то мы сейчас и приготовим вкусный квас!

Для этого, скажете вы, ведь подойдёт только совсем юная, молоденькая крапивка. Совершенно верно! Молодая крапива более ценна и не имеет таких побочных явлений, как старая, которая хорошо загущает кровь.

Но мы не будем ждать целый год возвращения майских времён, достаточно будет скосить заросли имеющейся взрослой крапивы, как уже через недельку у вас будут красоваться молоденькие побеги.

Готовится квас так.

**Хорошо промойте молодые побеги крапивы, измельчите и заполните ими половину трёхлитровой банки. Всыпьте 3 столовые ложки сахара (а лучше мёда) и залейте прохладной кипячёной водой. Горлышко банки обвяжите марлей и**

поставьте её в тёмное место.

**Через трое суток целебный напиток, богатый различными поливитаминами, готов!**

Крапивный квас не только хорошо утоляет жажду, но и полезен при атеросклерозе, ревматизме, геморрое, расстройстве желудочно-кишечного тракта, нефрите, диабете, гипертонии.

Считается, что также крапива способна помочь при различных заболеваниях печени, желчного пузыря, дыхательных путей, лихорадке, сахарном диабете, подагре и малокровии.

Известны случаи, когда это уникальное растение излечивало даже от очень серьёзных заболеваний. Во как!

Каждый раз оставляйте в банке немного «закваски» для приготовления следующей партии.

Я немного упростила вариант приготовления кваса, засыпая 2 стакана зелени в марлю, положив в качестве грузика чистый камень, завязывая и опускаю на дно банки.

По мере употребления воду с сахаром (вареньем, сиропом или мёдом) просто добавляю.

Кстати, вместо сахара рекомендую в квасах использовать полезнейший одуванчиковый нектар или сосновый бальзам, приготовленные без варки. Изготавливая зелёные квасы, хочется импровизировать.

Мы очень любим мятный, эстрагоновый квас (напоминает напиток «Тархун»), добавляя листочки этих растений, или берём смесь наиболее любившихся нам трав.

**Другие авторские рецепты Оксаны Мицкевич вы можете прочитать в книге «Здравушкины рецепты. Сладости для радости», заказав её в редакции «Родовой Земли».**



### Сыроедческие «варенья»

Готовятся «варенья» все немного по-разному, но в основе всегда лежит мёд. Он и является консервирующим началом «знахарских» сибирских снадобий. А варить ничего не нужно.

Свежие ягоды и травы растираются вручную в деревянной ступке, затем заливаются мёдом так, чтобы он их полностью покрывал, а затем баночка герметично закрывается и ставится в прохладное место, лучше всего в подвал. В некоторых случаях можно предварительно высушивать травы и ягоды. Трав и ягод необходимо брать примерно равное количество.

В составе можно использовать не один вид ягод или трав, а целый набор-сбор. Например, мёд, ягоды черники, смородины чёрной, облепихи, боярышника, рябины красной и травы — шалфей, зверобой, душица, пустырник, календула, шалфей, мята...











## Зачем изучать историю семьи

Изучением генеалогии в прошлые века занимались не из праздного любопытства, а из жизненной необходимости: родословную семьи вели в большинстве своём знатные люди, которым нужны были доказательства принадлежности к знатному, благородному семейству. Сейчас же люди начинают составлять свою Родословную книгу, чтобы оставить для потомков сведения о себе и своих предках (многим весьма обидно, что родословную своих животных они изучили лучше, чем свою собственную).

Другими словами, в обществе начинают изучать генеалогии в ответ на ту или иную историческую потребность. Раньше это была потребность в разделении на имущих и неимущих, знать и низы, сегодня это потребность в сохранении нации, русского народа и России в целом. Если число россиян, занимающихся изучением своей генеалогии, станет весомым в масштабах страны, то это приведёт к существенным изменениям в нашей жизни: мы узнаем, где и как живут и жили наши родственники, ближе познакомимся с историей и географией страны, научимся любить Родину сыновней любовью. Наконец, ощутим себя важным звеном в истории Рода и постараемся передать потомкам всё самое важное из нашего настоящего в их настоящее.

Вице-президент Русского генеалогического общества Н. В. Благово пишет в работе «Советы начинающему генеалогу»: «Приняв для себя решение о написании истории Рода, постарайтесь как можно лучше осознать тот факт, что Вы начинаете создавать исторический документ. Он будет, как минимум, храниться в вашей семье и передаваться из поколения в поколение, или, что вполне возможно, будет опубликован и поступит в библиотеки. Поэтому отношение к такому труду должно быть безупречным, невзирая на то, крупная это работа или её объём составит всего 5–10 страниц.

Начиная заниматься генеалогией, помните: история каждой семьи — неотъемлемый кусочек истории нашей страны! Без сомнения и колебания следует поддержать каждую попытку составления и описания родословной, независимо от того, лежат ли её известные корни в начале XX века или уходят, например, в середину XVII столетия. Составление родословной, в конце концов, должно стать не только обязанностью, но и естественной потребностью каждого человека, которая прежде всего будет основываться на важнейшей составляющей воспитания личности — уважении предков. Ибо, как справедливо заметил в своё время великий А. С. Пушкин, «неуважение к предкам есть первый признак дикости и безнравственности».

В изучении своей родословной вам, несомненно, поможет Родовая (Родословная) книга — летопись Рода.

## Ответственный за генеалогии

Всегда предполагалось, что семейную историю пишет или старший по возрасту (к примеру, дедушка), или глава семьи (например, отец), или специально подготовленный человек, а остальные могут принимать участие в этом деле в той или иной мере. И если такого заинтересованно-

го лица нет, то семья обречена существовать без своей генеалогической истории. Причём по двум причинам. С одной стороны, потому что генеалогии семьи никто не пишет и поэтому её нет, а с другой — в семье не создаётся навыка изучения, пополнения и хранения родословной. Такое перекладывание ответственности на одного человека исключает из сознания других членов семьи идею о необходимости иметь в семье Родословную книгу. Родословную должен вести каждый член семьи, и начинать надо с детства, для того, чтобы занятие это воспринималось как естественное и необходимое.



# Знавание о Роде

лось как естественное и необходимое.

Если родословную пишут все, то достаточно тяжёлая и кропотливая работа по её написанию превращается в лёгкое и приятное занятие — заполнение Главного листа на «себя любимого». Потому что, размножив этот лист, им обмениваются с женой, детьми, родителями и со всё более дальними родственниками. Написание родословной превращается в её составление.

Если родословную семье (Рода) создаёт каждый человек, живущий на Земле, то для кого же он это делает? Кому же достанется этот ларец с интереснейшими документами? Здесь как раз и появляется — как связующее поколения действие — обряд передачи всего Родословного ларца потомку по прямой линии или по боковой линии, если прямая линия оборвалась.

Сознание того, что твою Родословную книгу будет продолжать незнакомый тебе потомок, сразу ставит составление собственной родословной в разряд первоначальных жизненных задач человека, да и жизнь тогда он стремится прожить так, «чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы», чтобы не было стыдно перед потомком.

Таким образом, собственную Родословную книгу составляет каждый член семьи, каждый человек, живущий на Земле, и эта книга передаётся потомку, который родится после смерти этого человека.

Предложение начать писать родословную с себя, описать всю жизнь, свою биографию как исторический документ, который будут читать сейчас ваши близкие и дальние родственники, актуально потому, что мы живём в удивительное время: быстро меняются материальные предметы, без которых мы уже не можем обходиться, один общественный строй сменяет другой, ошеломляюще меняются мотивации наших поступков и наше отношение к материальным, духовным ценностям и разного рода запретам.

## Этапы составления родословной

Слово «родословная» у нас чаще всего ассоциируется с предками. Возникает некое чувство вины, что так и не доходят руки записать сведения о них у тех, кто ещё что-то помнит. А если эти сведения и записаны, то до сих пор они так и не обработаны и не разобраны. При этом предполагается, что родословная пишется для потомков чуть ли не в назидание.

Нас бросает от предков к потомкам, хотя известно, что жить надо здесь и сейчас. Поэтому на самом деле родословную мы пишем в первую очередь для себя: чтоб жить в дружеском общении

с живущими сейчас родственниками и чтобы в семье, в Роду была воспитана культура родословия.

Процесс составления родословной состоит из двух частей. Первая часть — это описание живущих сейчас родственников. Это приятное занятие хорошо ещё и тем, что не требует значительных финансовых затрат от исследователя.

Вторая часть — поиск сведений о предках в архивах и библиотеках. Это дорого и требует специальных знаний. Но если с поиском сведений в архивах можно не торопиться, то общение с живущими сейчас родственниками не терпит отлагательства — все люди смертны. Да и то сказать, в архивах вы получите весьма скудные сведения, а рассказ живущего сейчас престарелого родственника может быть целой поэмой.



и матери можно рассказать в той части вашей биографии, где вы упоминаете о вашем крещении, а можно и завести на них Главные листы;

— младшее поколение (в нижней трети листа). Это поколение составляют ваши дети. В этом же поле прописываются сведения о ваших крестниках.

Поскольку на каждого родственника вы заводите подобный лист, то не пропустите ни бабушек, ни прапрадедушек, ни племянников, ни тёток, ни троюродных братьев и сестёр, то есть охватите всех и вглубь, ивширь, — лишь бы память людская да архивы сохранили нужные вам сведения! Вот такое простое и в то же время плодотворное правило.

Таким образом, для человека, который решил заняться составлением родословной своей семьи, это занятие начинается с заполнения Главных листов родственников, которые легко упорядочиваются по поколениям, по семьям и по Родам. Это понятное и простое занятие и для пенсионеров, и для школьников — для любого человека в свободную минуту, в выходные дни.

Альбом с Главными листами родственников и есть собственно Родословная книга семьи.

Альбом с Главными листами родственников и есть собственно Родословная книга семьи.

Альбом с Главными листами родственников и есть собственно Родословная книга семьи.

Альбом с Главными листами родственников и есть собственно Родословная книга семьи.

Альбом с Главными листами родственников и есть собственно Родословная книга семьи.

Альбом с Главными листами родственников и есть собственно Родословная книга семьи.

## Помощники в поисках корней

Бывает мнение, что есть такая организация, куда можно обратиться и вам напишут перечень всех родственников. Такой организации нет, а рынок таких услуг только формируется. Все услуги в этой области платные, и льгот нет.

Если вы всё же хотите заняться в первую очередь поиском своих предков, то вы можете:

а) обратиться в Русское генеалогическое общество, которое расположено в Российской национальной библиотеке (г. Москва, ул. Садовая, д. 18). Если этот поиск представляет исторический интерес, вам, возможно, помогут. Обращая ваше внимание, что в Обществе объединились учёные генеалогии-историки для решения своих научных задач, а не для оказания каких-либо услуг населению;

б) найти услугу через телефонную справочную службу или Интернет. Фирмы и физические лица, оказывающие такие услуги, есть;

в) самостоятельно вести поиск в тех архивах, домовых и церковных книгах, в которых могут храниться документы о ваших родственниках;

г) воспользоваться в Центре «Семейная родословная» услугой по поиску сведений о предках, живших до революции.

Этот Центр имеет договор с ведущими генеалогами страны. Это учёные-архивариусы, специализирующиеся на определённых губерниях России и исторических эпохах.

Рекомендуется начать родословную с себя лично! То есть самостоятельно собрать и систематизировать сведения о себе и о ныне живущих родственниках. Потому что сведения, которые вы можете собрать у живущих сейчас родственников, будут безценными уже через 10–30 лет! Эти сведения в архивах не хранят, а родственники умирают... К тому же архивы не исчезнут, а доступ к хранящимся в них сведениям со временем будет упрощаться.

Кто-то из родственников может знать родословную вашего Рода глубже и шире, чем вы! Да вообще, когда в семье, в Роду будут заниматься родословной, то у вас появятся помощники, единомышленники, и дело пойдёт интереснее. И «копать» можно будет не бояться и глубже, и шире!

В процессе составления своей родословной у вас будут созданы семейные родословные документы и наконец определено место, где они будут храниться. В этом случае найденные в архивах с большим трудом сведения и документы о ваших предках вам будут куда положить, и эти архивные документы будут надёжно храниться вместе с другими родословными документами.

Мы живём в очень интересное время, быстро сменяются социальные формации, стремительно меняются жизнь и мотивации в жизни. Интересно запечатлеть это по горячим следам, чтобы через 15–20 лет было понятно, почему мы живём именно так, а не по-другому.

# Что делать, если малыш не хочет спать?

**В**ажно понять разницу между «не хочет спать» и «не может заснуть».

А что делаете вы, когда не хотите спать или не можете заснуть? Есть два варианта: либо вы продолжаете бодрствовать, чем-то активно заниматься, пока естественная усталость не уложит вас, либо создаёте себе условия для засыпания. Включаете процесс анализа ситуации: «Что мне мешает уснуть? Как исправить? Может, душно? Может, шумно? Может, жёстко? Может, мысли мешают?»

В случае с ребёнком нужно задаться теми же вопросами. И устранить причину.

1. Может быть, прошло ещё мало времени бодрствования. Например, малыш поздно встал после дневного сна. Логично немного сдвинуть время ночного сна. Не стоит держать в кровати ребёнка, который объективно совсем не хочет спать. Не вижу криминала в том, что он уснёт на час позже, но с удовольствием.

2. Трудность в переключении от активной деятельности ко сну. Если ребёнка, который скачет по комнате на мячике, поместить в кровать, то он продолжит скакать в кровати.

Это примерно как выдернуть взрослого с важных переговоров и сказать: «Спи!» Не уснёт. Будет думать, прокручивая в голове аргументы оппонента и последствия сорванных переговоров.

То, что пора спать, понятно взрослому, а маленькому не понятно. Для него фраза «Пора спать!» — полная неожиданность.

Дайте ребёнку возможность закончить игру. Предупредите заранее, что скоро спать. Учите его заканчивать игру, проигрывая сюжет вместе с ним: «Машины уехали в гараж». Переключите ребёнка заранее с активных игр на спокойные, так как от спокойных игр переход ко сну легче. Продумайте ритуал засыпания — привычную последовательность действий, которая будет настраивать на сон.

3. Наличие внешнего раздражителя, мешающего засыпанию (свет, звук). Постарайтесь убрать раздражитель или уменьшить его воздействие.

4. Раздражитель внутри — навязчивая мысль, страх, сомнение. Нужно поговорить с малышом на эту тему. Просто начать разговаривать, а он сам расскажет, что его беспокоит.

5. Физический дискомфорт (новая подушка, колючая пижама, жарко, душно). Создайте условия для комфорта. Хотя уставший ребёнок способен заснуть, сидя на пороге в верхней одежде, или на коврик возле дивана, или даже

с ложкой в руке над тарелкой супа... Если ребёнок не хочет спать, может, ему недостаточно физической активности?

6. Стрессовая ситуация, новые условия: если приходится засыпать в новом месте, или в доме присутствуют новые люди, или не выполнен привычный ритуал засыпания. Дайте малышу время на адаптацию к новой ситуации. А потом постарайтесь соблюсти ритуал засыпания, если не весь, то хотя бы некоторые элементы.

7. Напряжение, перевозбуждение. Умойте ребёнка. Сделайте расслабляющий массаж. Можно при этом что-то приговаривать. Спокойная, тихая, размеренная, монотонная речь действует успокаивающе.

8. У малыша сформирована негативная установка на сон. Такое бывает, если ребёнка насильно удерживают в кровати. Или, ещё хуже, используют кровать как метод наказания: «Прекрати немедленно, а то сейчас спать пойдешь!» Впоследствии ребёнок никогда добровольно в кровать не пойдёт, так как это будет ассоциироваться с негативными эмоциями наказания и удержания. Включается сопротивление. Он может саботировать или манипулировать, придумывая разные причины, чтобы улизнуть из кро-

вати. Хорошо, когда кроватка вызывает у ребёнка только положительные эмоции.

Придумайте вместе с малышом украшение для кровати, выберите постельное бельё с рисунком, навевающим сон (со спящими медведями в пижамах, с совами на фоне звёздного неба — тёмные сдержанные расцветки).

Пусть в кровати будет «сонная» игра ушка, которая уже сослышалась и зовёт малыша к себе. И ещё должна быть обязатель-

ная приятность, например, поглаживание спинки.

При сбое в режиме дня утром, недостаточной подвижности днём, перевозбуждении вечером, несоблюдении ритуала или наличии внешнего раздражителя могут возникнуть трудности с засыпанием.

При достаточной дневной активности, спокойных играх перед сном, соблюдении ритуала перехода ко сну и положительного отношения к кровати ребёнок легко засыпает.

<http://mногоdetnaimama.ru>



# Почему устают мамы

## Стараются всё контролировать

Многие женщины даже после рождения ребёнка не просят помощи мужа. Продолжают сами ходить в магазин, сами моют посуду, убирают дом. Ещё и занимаются ребёнком, гладят рубашки... В чём причина? Почему нельзя поручить мужу покупку продуктов? А вдруг он купит не то!

Интересно, что не то он может купить в магазине? Пиво и чипсы? Или не тот вид помидоров и яблок? Если не делегировать, он так никогда и не узнает, какие яблоки ест.

С рождением третьего ребёнка, точнее, со времени беременности, я перестала ходить в продуктовый магазин. Один раз заехав туда по пути, я сказала мужу «спасибо» тысячу раз. Что мне больше не нужно толкаться тележками, выгружать продукты на ленту, смотреть на недовольных людей, — для большой семьи еды надо больше, не нужно ничего таскать...

Мой муж покупает всю еду сам. Я пишу ему, что мне нужно, а дальше он выбирает всё сам. И приносит самые вкусные фрукты, самые хорошие макароны. Конечно, было время, когда он на просьбу купить сливочное масло покупал растительное. Но прошло время, и сейчас он отлично ориентируется в продуктовом мире. А я экономлю силы и время.

И такой контроль у женщин во всём: какие продукты правильные, какие нет, как правильно заниматься детьми, а как нет. У нас есть свои «правильно» — как правильно их укладывать, качать, кормить. И мы никому не можем это доверить, потому что всё делают не так! Конечно, тут устанешь. А как иначе, если мир без те-

бя рухнет? Какое тут в ванне полежать! Мы контролируем даже то, на что не можем повлиять. Многие мои знакомые взвешивают детей и до, и после кормления, чтобы понять, как он набирает вес. Считают количества сна и переживают, что его мало. Укладывают по расписанию и нервничают, тратя несколько часов на ребёнка, который просто не хочет спать. Вводят прикорм ребёнку по общему расписанию, когда сам ребёнок не хочет ничего, кроме молока. И так далее. Хотя можно многими вещами не заморачиваться: не хочет спать ребёнок — пусть ещё поиграет, устанет. Не хочет прикорм — пусть ест молоко. А когда будет готов, сам проявит интерес, и кормить его тогда будет несложно. Зачем водить ребёнка на все занятия и учить всему, чему только можно? Можно же с ним играть и во время игры считать паровозы и называть буквы. Он сам запомнит то, что ему нужно.

## Пытаются всё успеть

Меня всё время спрашивают, как я успеваю всё? А мне странно, что именно я должна успеть? Кому должна? И зачем? Ради чего? Всё самое главное я просто делаю. Без попытки угнаться за каким-то паровозом.

Если именно сегодня у меня не получится заняться книгой, потому что у младшего режутся зубы, что страшного в этом? Если сегодня вместо особенных блюд будут простые макароны с овощным соусом, потому как это быстро и все едят, разве это хуже пирожков? Если вечером я не уберу со стола, а сделаю это утром — разве рухнет мир?

Но иногда на меня нападет вдохновение, и я могу в два часа

ночи строчить статью в айфоне, пока муж укачивает малыша. Всякое бывает. Или я могу завершить книгу, и тогда муж может на какое-то время заменить меня с уборкой и готовкой. На один день. Или забрать старших, чтобы у меня было время.

Да и что может быть важнее обычной жизни, когда рядом со мной растут мои дети?

## Хотят прежней жизни

Жизнь с детьми никогда не будет такой, как до детей. Либо нужны няни и бабушки, но лично мне этот вариант не по душе. Я предпочитаю видеть, как растут мои дети, и понимать, кто и что в них вкладывает.

Вы, скорее всего, какое-то время больше не сможете ходить на все кружки и секции — танцы, языки, художества, или вам нужно будет придумать, как брать с собой детей. И если это ещё реально, когда ребёнок один, то с тремя — сложнее.

Вам сложнее будет с мужем сходить в ресторан. Вдвоём. Даже если вы туда придёте, мысли ваши будут дома: а как же там мои детки? И ведь с мужем можно провести время вдвоём, и даже более приятно. Сделайте ужин со свечами дома. Когда карапузы сопят в соседней комнате. Поболтать. Обняться... По мне так это ничем не хуже. Даже наоборот. Приготовить вкусный ужин как возможность выразить мужу любовь. Создать романтическую обстановку своими руками. И так далее.

Жизнь не будет прежней. Да и зачем рожать детей, если вы хотите жить как раньше? Я не хочу. Мне нравится жить так. Большим семейством, с кучей хлопот и радостных мгновений. Всё осталь-

ное — решаемо, трансформируемо. Немного творчества — и всё.

## Не инвестируют время в себя

Знаю много мам одного ребёнка, которые даже не могут найти время на ванну и маску. И даже не могут поспать днём с ребёнком. А я с тремя всегда нахожу, потому что это важно. Если я пустая и злая — рядом со мной всем будет плохо. Поэтому, пока дети тихо играют, я делаю маски. Вместе с младшим плаваю в ванне. Иногда с ним же сплю. Днём.

Наряжайтесь, делайте макияж, следите за питанием, при любой возможности нагружайте физическое тело. И при этом отдыхайте. Ложитесь спать с ребёнком. Готовьте и убирайте, пока он не спит, а во время его сна занимайтесь собой. И побольше. Этого никогда не бывает много.

## Зачем-то хотят работать

Многие думают, что, если начать работать, всё станет проще и веселее. Это может быть правдой. И может казаться заманчивым — снова общаться с обычными людьми вместо слюнявых и визжащих карапузов. У меня был такой опыт. Радостно было первую неделю, а потом начался ад, когда нужно было всё успеть. Работа, которую не очень-то и любишь. Ребёнок, которому не хватает внимания, и он висит на мне весь вечер. Муж, на которого сил вообще нет. И денег больше не становится...

Мне этот опыт не понравился, я не знаю примеров мам, которые совмещают полный рабочий день в офисе и воспитание детей, если детям меньше 5 лет, хотя бы одному. Да даже если больше — им

требуется не меньше внимания и участия. От такой работы всегда страдают дом, муж, дети, она сама.

У многих из работающих мам нет жизненной необходимости в работе, им просто нужна отдушина, и они думают, что это о работе. Есть другой вариант — менее энергозатратный. Хобби, которыми вы занимаетесь дома, с детьми, в свободное время, с подругами, рукоделие...

## Проживают свои детские травмы

Об этом многое сказано. Но ещё раз скажу, что если вас невыносимо бесят ваши дети, их капризы, необходимость быть всё время с ними и так далее, скорее всего, вы проживаете что-то из своего детства, из своего рода. Это не нормальные эмоции, это крики наших ран и травм. Их невозможно заглушить, от этого будет только хуже. Их не засунешь в дальний угол, их нельзя игнорировать. Их можно только признать, понять и прожить.

Чем больше мы убегаем от своей боли, тем больше энергии тратится зря. Открыться ей всегда больно. Но эта боль пройдёт, и очень быстро. И высвободит огромное количество энергии. Энергии для себя, семьи, детей.

Материнство — это не то, что забирает энергию. Это то, что энергию даёт. Детскими улыбками, играми, нежностями, вопросами, смехом, радостями роста. Стоит только изменить ко всему отношению — и материнство станет таким, каким оно и должно быть: приятным и естественным, лёгким и радостным.

**Ольга ВАЛЯЕВА.**  
[www.valyaeva.ru](http://www.valyaeva.ru)



**А**мериканский педагог, активист второй волны феминизма и любимчик Опры Уинфри Уоррен Фаррелл получил известность за счёт своих книг, объясняющих буквально на пальцах большинство проблем современных мужчин и женщин, а также всё то, что происходит между ними до и после того, как в спальне выключится свет. Его книга «Почему мужчины такие, какие они есть?» с середины 1980-х считается настоящим пособием для тех, кто хочет разобраться, что, собственно, происходит с этими странными людьми. Один из вопросов, которые наглядно препарирует Фаррелл: почему мы обманываемся в партнёрах и в людях вообще? Ответ заключается в том, что те признаки, из-за которых мы выбираем людей, часто сопровождаются достаточно неприятными для совместного существования качествами. Например, те черты характера и привычки, которые помогают сделать карьеру, могут оказаться невыносимыми в рамках семейной жизни.

Отдельное место Фаррелл уделяет внешности. Он вводит понятие «генетическая звёздность» (или «торжество генетики» — genetic celebrity) — так он определяет физическую красоту. Как считает учёный, те, кто выиграл в генетической лотерее, привыкли, что люди положительно оценивают их и все их действия только на основании того, как они выглядят. По его мнению, это лишает красивых людей трезвой оценки своей личности. Данное природой они оценивают как собственную заслугу. Избалованные вниманием и лестными отзывами, часто они не умеют ценить по-настоящему глубокие человеческие чувства.

Идея оценки людей по внешности не нова и имеет свои основания. Это часть нашей природы. Более того, наши представления о «хорошем» — красоте, приятном запахе или вкусе — заложены эволюционно. Мы любим сладкое, потому что это источник высокой энергии и возможность быстро насытиться. Нам противен запах гнили, потому что бактерии могут нести угрозу нашему здоровью. Мы можем видеть угрозу в тех, кто не похож на нас («чужак»), и стремиться выбирать в партнёры «симметричных особей» (красота — заложница симметрии) как носителей удачного генного набора.

Красоту записывали в добродетели, и вполне осмысленно. В шестом веке до нашей эры философ Парменид развлекался тем, что составлял бесконечные списки «хороших» и «плохих» вещей. Жизнь, свет, добро, красота

— хит-парад положительных понятий. Смерть, тьма, зло, уродство — уверенные лидеры отрицательных. В европейской традиции также заложен принцип «всё, что красиво и благообразно, — то и хорошо». Поэтому в аутентичных сказках все принцессы и принцы непременно прекрасны, все злодейки и губители — невыносимо уродливы.

Институт моды также во все времена делал свой вклад в усиление роли визуальной оценки личности. Одежда всегда вы-

яжется и во взрослой жизни. Не красивым людям сложнее завести друзей. Сотруднику с ярким физическим «изъяном» сложнее продвинуться по карьерной лестнице.

В силу этого одна из актуальных проблем управления персоналом и бизнеса в целом — принимать эффективные решения, не беря в расчет когнитивные искажения. Например, гало-эффект (или эффект ореола), в силу которого одно качество личности — яркая или запоминающаяся де-

та не оценивает людей по внешности, окажется в большой степени лицемером. По своей воле или против неё мы каждый раз продаём эту грязную работу. Всем нравится красивое и красивые. Другой вопрос, что это не должно быть основным критерием оценки личности или становиться поводом для критики. И тут снова особенно не повезло «толстякам». Глумиться над врождённой или приобретённой в силу трагических обстоятельств неэстетичностью постыдно — и это офи-

но свихнулись на внешности. Когда ты живёшь под лупой тех, кто рассматривает твой целлюлит или возрастные изменения кожи, в определённой мере сложно абстрагироваться и заняться чем-то действительно важным. Пристальное внимание к тому, как выглядит человек, становится источником множества психосоматических расстройств, искажения собственной телесности, изменения характера, жизненных целей и судьбы. Создаётся ощущение, что если ты управля-

# Телесный фашизм:

## почему мы судим людей по внешности

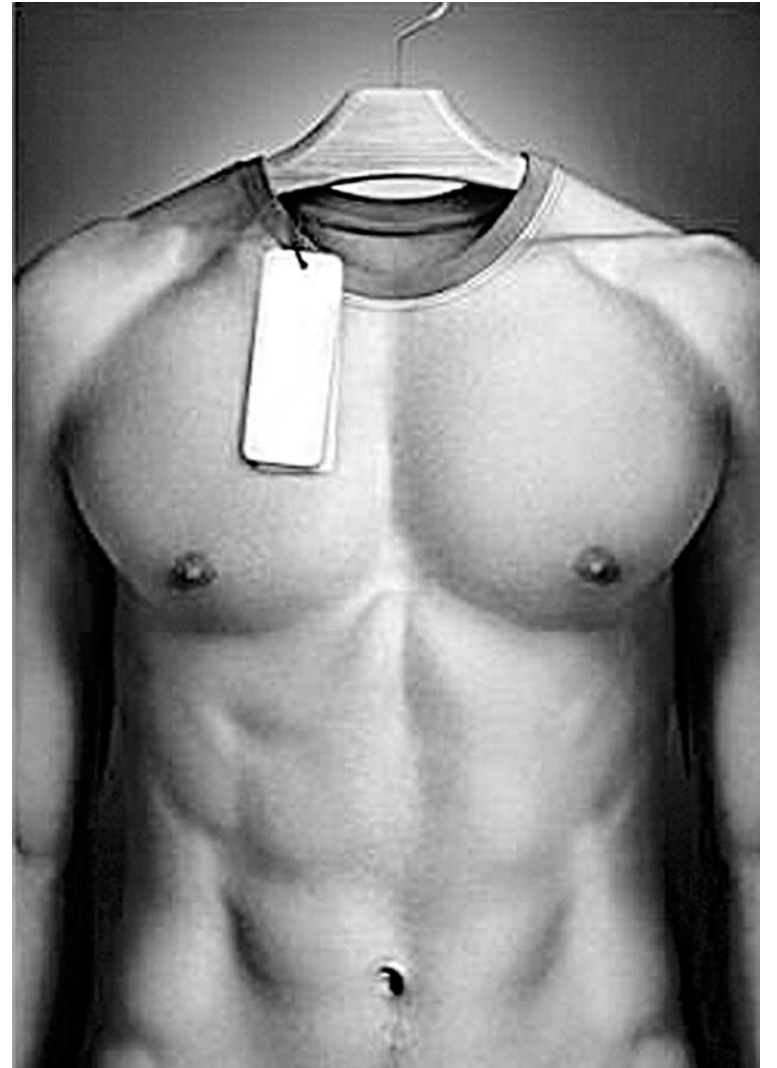
ступала в качестве социального маркера, позволяющего людям распознавать «своих» и держаться подальше, а то и вовсе «мочить» чужих. Сегодня на основании выбора гардероба окружающие готовы делать заключение о твоём благосостоянии, представлении об этичности, круге интересов и даже готовности к сексу.

В бытовой дедукции, которую мы используем, когда рассматриваем новых знакомых, чтобы разобраться в своём к ним отношении, нет ничего плохого. Проблемы начинаются тогда, когда стремление оценивать всех по внешности становится формой дискриминации. Лукизм (другое название — face fascism) — понятие, которое ввели в 1970-х в рамках борьбы за права полных людей. Индивиды, чей облик не вписывается в актуальные представления о приятной внешности, нередко подвергаются таким же ограничениям и издевательствам, как жертвы расизма. Все знают, как полных детей травят в школе. Часто это продол-

таль — заставляет нас в том же ключе оценивать и другие её аспекты. Под воздействием гало-эффекта людям с отталкивающей внешностью часто дают низкую оценку интеллектуальных способностей.

Управлять стереотипом физической привлекательности (красивый = хороший) в рамках своих суждений не так просто. Когда в 1994 году Вики Хьюстон и Рэй Булл стали исследовать феномен красоты и уродства, они провели ряд экспериментов. В ходе их выяснилось, что к женщине со шрамами на лице будут неохотно подсаживаться в общественном транспорте. Стало понятно, что преподаватели часто оценивают мотивы поведения детей (сделал ребенок что-то плохое нарочно или по случайности) исходя из того, насколько мила их внешность. Стереотип сидит настолько глубоко, что даже новорожденные дети отдают предпочтение более симпатичным лицам. Все эти решения по большей части принимаются безотчетно.

В силу этого тот, кто скажет,



циально. В то же время изливать потоки критики в адрес людей с лишним весом фактически общественной нормой. Под рукой в качестве оправдания всегда найдется священная корова — Вопрос Здоровья, а также обвинения в том, что «люди сами сотворили это с собой».

Вся несправедливость этих обвинений заключается в том, что людей изводят на том основании, что возможные последствия их слабости — на виду.

О том, что ты годами изменяешь своему бойфренду, ворует папины антидепрессанты и покупаешь краденое, окружающие могут и не догадываться. Но привычки или особенности физиологии, которые отражаются на внешности, дают повод любому незнакомцу дать тебе оценку. Ваш коллега может лениться ездить в гости к своей одинокой бабушке. Даже если это выяснится, вы, скорее всего, придёте к мысли, что это «его дело». Почему же обсуждение «лени», которая мешает пойти в спортзал, внезапно стало общим местом и таким популярным объектом критики?

Наше поколение больше, чем его предшественники, сфокусировано на визуальной восприятии действительности. Мы меньше читаем, меньше слушаем, меньше говорим, больше — как никто до нас! — рассматриваем фото и видео. Это ещё сильнее обостряет проблемы лукизма. Порой кажется, что все буквально

есть своим телом, своей внешностью, то это может каким-то образом упорядочить хаос окружающего мира. И, наоборот, кажется, что те, кто не может бросить есть ночами булки, настолько никчёмны, что не способны ничего сделать со своей жизнью.

Первый шаг к освобождению — понять, что мы никому не обязаны быть красивыми и соответствовать их представлениям о прекрасном. Социально одобренная и тем более привлекательная для большинства внешность, конечно, может стать инструментом для облегчения коммуникации с людьми. Красотой удобно пользоваться для достижения своих целей: личных, профессиональных и любых других, в которых задействованы люди. Многие делают это безотчетно, кто-то манипулирует сознательно. Однако каждый волен отказаться от этого способа в пользу других своих интересов.

Важно и не забывать, что стремление быть и казаться красивой вполне естественно. Когда пятилетние девочки крутятся перед зеркалом в мамином кружеве и воображают себя принцессами, они чувствуют всю красоту и совершенство мира вокруг себя. Им кажется, что вместе с ними преобразится всё вокруг. Взрослые девочки мечтают о дорогих сумках или пластических операциях, питая те же надежды.

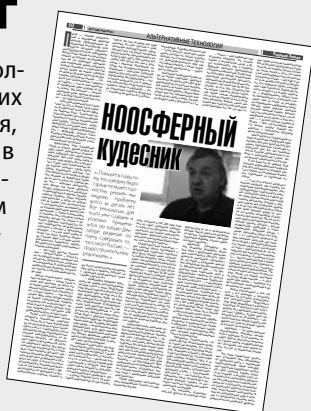
Ольга СТРАХОВСКАЯ.  
www.wonderzine.com.

## «Ноосферный кудесник». Эпилог

В «Родовой Земле» № 5 за 2013 г. была опубликована статья «Ноосферный кудесник» о Владимире Попове — талантливом инженере, разработчике инновационной технологии производства керамических материалов. Эта статья вызвала большой интерес среди читателей и целую волну обращений в редакцию с просьбой предоставить им контактные данные героя нашего материала: телефон, электронный или почтовый адрес, какую-то другую информацию. Но так как Попов не был нашим автором, пришлось приложить определённые усилия для его поисков. И когда на него удалось выйти, выяснилось, что он был уже сильно «перегружен» вниманием к нему общественности, возможно, не всегда чистоплотным. На это наложились определённые экономические трудности. Конструктор отказывался общаться.

Эта тема продолжает волновать наших читателей и сегодня, они пишут и звонят в редакцию с вопросами о «Ноосферном кудеснике». Но, к сожалению, сейчас мы вынуждены сообщить: этой весной стало известно, что Владимир Попов умер.

Дальнейшая судьба его разработок, мастерской и лаборатории нам неизвестна.



Редакция «РЗ».



# Единство Душ семьи

Фрагмент беседы с мудрецом дольмена Пáстоном  
(из книги Людмилы Купцовой «Общение с мудрецами дольменов. База отдыха «Дубрава». Станица Убинская. Северский район Краснодарского края»).

— Людей нашего времени сейчас очень волнует вопрос: как избавиться от одиночества, как встретиться человека, с которым будет «тепло и уютно» обоим? Как увидеть такого человека, не пройти мимо него и как создать с ним семью?

— Да, я вижу, это тоже основная проблема людей вашей цивилизации. Как я уже говорил, человеку создали все условия для того, чтобы он отошёл от всей Природы на Земле, от Вселенной, от Мироздания, даже с Творцом, чтобы он (человек) говорил через определённые условности, через определённые правила, через определённые ритуалы. То же самое цивилизация создала и для людей. Всё это сделано специально, для того чтобы обезличить всё вокруг человека, обезличить самого человека. Это та основа, которой пользуется система всех цивилизаций. Вот такой человек одинок в своих мыслях, в своих рассуждениях, в своих поступках. Он слепо идёт по тому пути, который ему преподносит современный строй. Люди по своему образу и подобию ищут друг друга, конечно, хоть редко, не всегда, но находят друг друга. Подчиняют себе друг друга и в конечном итоге привыкают друг к другу. Это то, что любая цивилизация даёт человеку для его

размножения, для рождения себе подобных людей. Такая семья непрочная, как бы поверхностная, то есть люди живут вместе, но по сути своей одиноки. Ведь всё, что прочно стоит, всё, что едино, всё, что уверено в своей яви, разбить, разъединить, отторгнуть нельзя, невозможно!

Только единство Душ восстанавливает в людях духовность, создаёт в них новое мировоззрение, создаёт прочную связь не только этой пары — мужа и жены, но и всего их окружения — людей, Природы. Единый Дух этой семьи объединяет эту пару и людей, которые общаются с этой парой. Таких людей друг от друга очень сложно, трудно, а порой невозможно разъединить.

А это уже есть единая ячейка, единая мысль, единая мечта — единая энергия-Сила. А если много, то получаются управляемые люди, управляемые их дети и в конечном итоге то, что совершенно не нужно ни одной современной цивилизации.

Среди людей вашего времени бытует понятие, кем-то из вас созданное: это моя половинка или это не моя половинка. А ведь это не главное. Человек, которого вы встретили на своём жизненном пути, может стать с вами единым целым. Вас может объеди-

нить единая цель, единое понимание достижения этой цели, единое стремление для достижения этой цели. Конечно, и цель у человека должна быть чистой, ясной и понятной обоим. Только чистота помыслов обоих людей объединяет их. Вы должны знать и очень точно понять и принять то, что человек никогда не был одинок, — Вселенная всегда с ним и всегда отслеживает его мысли, мечты и действия — дела. Соответственно она либо помогает людям, либо наблюдает, ждёт, когда у человека появятся чистые помыслы. Либо человек по своему незнанию творит сам для себя ту жизнь, ту обстановку, которая ему приносит вред, непрочную связь с другим человеком и в конечном итоге одиночество — выживание.

Как видите, чтобы встретить человека, с которым будет «тепло и уютно», обоим нужны чистые помыслы. Тогда та самая энергия — Любовь объединит вас. Не надо смотреть друг на друга как на источник дохода для выживания. Всё будет вам в помощь. И не имеет значения, в каком возрасте человек придёт к этому пониманию. Главное, чтобы человек осознанно пришёл к чистоте своей мысли, чистоте своей мечты, к чистоте своих деяний. Повторяю: Вселенная всегда видит, знает и при-



нимает такого человека и приходит к нему на помощь.

Вот тогда вы, люди, не пройдёте мимо нужного вам человека. Вы всегда увидите того, кто вам так нужен. Вот тогда вы с ним встретитесь и сможете создать семью.

Я понимаю, что для многих людей вашего времени такое открытие непонятно и даже неприемлемо, так как вы живёте в тех условиях, в том неведении, где надо хвататься за всё, что попадётся на вашем жизненном пути, дабы не упустить, не потерять чего-то, не потерять кого-то, часто забывая, что в этих действиях и намерениях нет ни чистоты, ни понимания того, что делаете, нет знаний, нет уверенности в завтрашнем дне и пр. Вы остаётесь людьми вашего времени, вашей цивилизации и получаете от этой цивилизации то, что она вам уготовила.

— Ты говоришь, что само понятие «моя половинка» создано кем-то из людей нашего времени. По-твоему, «половинки» не существуют?

— Я понимаю твой вопрос. Вы давно уже живёте не по тем зако-

нам, по которым жили мы. Вот вы и ищите свою половинку на пустом месте. Прежде всего надо точно понять, что означает «половинка». Это идеальное соответствие людских характеров, людских намерений рождённых друг для друга людей. Но ведь в вашем времени этого нет. А все хотят непременно сейчас встретить, увидеть и, как говорится, получить свою половинку. Но пока это сложно для вас.

А кем-то из ваших людей создано такое понятие, что только со своей половинкой можно создавать семью, благополучие и счастье и без неё этого создать нельзя. А я утверждаю, что люди должны и могут встретить человека по Духу и сделать себя счастливыми.

Книги серии «Общение с мудрецами дольменов» можно приобрести в издательстве Светланы Зениной ([www.zeninasvet.ru](http://www.zeninasvet.ru)).



## Тропинки к своей половинке

Психолог Артур Арон провёл нехитрый эксперимент. Он предложил незнакомым ранее мужчине и женщине вместе ответить на 36 вопросов. Затем им нужно было молча смотреть друг другу в глаза в течение 4 минут. Спустя полгода участники эксперимента были готовы пожениться.

Публикуем этот список вопросов. Ответы на них заставляют открыться и показать свои зоны уязвимости, что способствует сближению.

1. Выбирая из всех в мире, кого бы вы пригласили в гости на обед?
2. Хотели бы вы быть знаменитым? В какой области?
3. Прежде чем сделать телефонный звонок, вы когда-нибудь репетируете, что собираетесь сказать? Почему?
4. Каким вы представляете идеальный день?
5. Когда вы в последний раз пели наедине с собой? А для кого-то другого?
6. Если бы вы могли жить до 90 лет и сохранить либо разум, либо тело тридцатилетнего в послед-

- ние 60 лет своей жизни, что бы вы выбрали?
7. У вас есть тайное предчувствие о том, как вы умрете?
8. Назовите три общие черты, которые есть у вас и вашего партнёра.
9. За что в вашей жизни вы чувствуете наибольшую благодарность?
10. Если бы вы могли изменить что-либо в процессе своего воспитания, что бы это было?
11. За 4 минуты расскажите вашему партнёру историю своей жизни настолько подробно, насколько это возможно.

12. Если бы вы могли проснуться завтра, приобретя качество или способность, то какое/какую?
13. Если бы хрустальный шар мог рассказать вам правду о вас, о вашей жизни, о будущем или о чём-нибудь ещё, что бы вы хотели узнать?
14. Есть ли что-то, что вы мечтали делать в течение длительного времени? Почему вы не сделали этого?
15. Каково наибольшее достижение вашей жизни?
16. Что вы больше всего цените в друзьях?
17. Каково ваше самое заветное воспоминание?
18. Самое страшное воспоминание?
19. Если бы вы знали, что в течение одного года вы внезапно умрёте, вы бы изменили что-нибудь в вашей текущей жизни? Почему?
20. Что значит дружба для вас?
21. Какую роль любовь и привязанность играют в вашей жизни?
22. По очереди назовите положительные характеристики вашего партнёра. В общей сложности пять пунктов.
23. Насколько близки члены вашей семьи? Считаете ли вы, что ваше детство было счастливее, чем у большинства других людей?
24. Что вы думаете о ваших отношениях с матерью?
25. Составьте по три правдивых предложения, начинающихся с «мы». Например, «Мы оба в этой комнате чувствуем...».
26. Продолжите эту фразу: «Мне бы хотелось разделить с кем-нибудь...».

27. Если бы вы собирались стать близким другом для вашего партнёра, пожалуйста, расскажите, что, по вашему мнению, он должен о вас знать.
28. Расскажите своему партнёру, что вам нравится в нём; будьте предельно честным, говорите то, что вы не могли бы сказать малознакомому человеку.
29. Поделитесь с вашим партнёром неприятным моментом из вашей жизни.
30. Когда и отчего вы в последний раз плакали?
31. Расскажите своему партнёру о том, что вам уже нравится в нём.
32. Что слишком серьёзно, о чём шутки неуместны?
33. Если бы вы должны были умереть в этот вечер, не имея возможности общаться с кем-либо, о чём, не сказанном кому-то, вы больше всего жалели бы? Почему вы ещё не сказали им этого?
34. Ваш дом со всем вашим имуществом загорелся. После спасения близких и домашних животных у вас есть время, чтобы забежать в дом ещё раз и спасти какую-то одну вещь. Что бы это могло быть? Почему?
35. Смерть кого из членов вашей семьи задела бы вас больше всего? Почему?
36. Поделитесь личной проблемой и посоветуйтесь с вашим партнёром о том, как он или она справились бы с этим. Затем попросите партнёра рассказать о том, что он думает по поводу вашего выбора проблемы.

■ Александр Рябчук

г. Волгоград  
parrus@list.ru

# Энергия влюблённости в русле любви

**В**люблённость — эгоистическое чувство: «Я верен тебе, а ты взамен обязана быть верной только мне». Она сопровождается ревностью и желанием наказать партнёра в случае неверности или неоправданных ожиданий.

Любовь же, она штука безусловная. И любовь истинная не может быть безответной, так как ответа не требует. Это чувство однонаправленное, а точнее — всенаправленное, адресованное ко всему существу и несущему. Ответ на любовь не нужен, ибо она сама и есть абсолютное счастье в моём понимании и ощущении. Ничего не может быть желаннее, чем всенаправленное излучение любви. Это то, что Мегре описывал словом «лучить».

Настоящая любовь — то, что испытывает мать к сыну, который женится и переезжает с женой в свой дом. Любящая мать может грустить и даже поплакать, но она никогда не будет ревновать. Любовь не предусматривает зависть и ревность.

Я научился любить, будучи очень влюблённым в одну девушку. Мы встречались, у нас были великолепные отношения. Но в какой-то момент я заметил, что она стала часто грустить. Причём происходило это тогда, когда мы оставались наедине. Однако она была вполне радостной в компании друзей и особенно расцветала, если среди них был один новый для меня парень. Я стал замечать, что моя девушка, как говорится, «в рот ему заглядывала» и выглядела очень счастливой!

Она стала интересоваться тем, что любит этот парень. Мы даже ходили вместе выбирать подарок ему на день рождения, и она подходила к выбору очень щепетильно. Позже, когда я познакомился с парнем поближе, то понял, что он хороший человек и практически идеально ей подходит. Она тоже ему очень нравилась, хотя по нему «сохли» другие эффектные девушки.

Моя девушка и наш новый знакомый при всём взаимном блеске в глазах вели себя прилично. Тогда я понял, что могу ещё долго

удерживать её около себя, но мне не станет от этого радостнее, да и двум другим влюблённым людям будет очень грустно. Я ощутил, что стану счастливее, если поспособствую формированию их семьи. Вскоре придумал какой-то повод и отпустил девушку, в которую был влюблён.

Ребята сразу же стали встречаться, примерно через год поженились, пригласив меня на свадьбу свидетелем. У них родилась дочка, и мы часто ходим в гости друг к другу. Я даже чувствую себя членом их семьи. И понимаю, что это и есть последствия моей любви, а не влюблённости. Ведь любовь — это ощущение счастья от осознания того, что другой человек, которого ты особенно любишь, счастлив.

И всё же о чувстве влюблённости. Это искра, разжигающая особые чувства и выводящая из состояния энергетического равновесия. Именно это и нужно для формирования новых образов и энергий. Влюблённый человек является максимально мотивированным. Он способен совершать невероятные и даже безумные поступки. Это генерация и выброс огромной энергии. И вот тут самое главное эту энергию обуздать и направить в русло любви, делая реку этой любви более полноводной!

Важно не заигрывать с влюблённостью, иначе она станет подпитывать русло эгоизма и ревности. Влюблённость — это вспышка света, которая привлекает внимание и помогает перейти на новый уровень взаимоотношений с тем, кто является объектом особенной любви.

Тем, кто хочет научиться любить по-настоящему или проверить свою способность к любви, могу порекомендовать то, что сам практиковал.

Однажды у меня стало болеть сердце. Я даже по больницам начал ходить. А потом мне мой духовный отец дал подсказку. Он

сказал, что сердце болит в том случае, если ему не хватает любви. Не извне, а той любви, которую может и должна излучать душа. Сердце питается и лечится внутренней любовью, которая исходит изнутри наружу, проходя и через сердце.

Тогда при приступах боли я начал вспоминать тех людей, которых презирал, ненавидел, обижался на них. Вспоминал и начинал неистово и безкорыстно любить. Представлял, что участок пространства между мной и этим человеком не освещался светом, а я пробивал некий барьер, и моя любовь, как луч сквозь тучи, устремлялась к этому человеку! К моему удивлению, боль сразу проходила, а тело окутывало какое-то особенное тепло, которое исходило изнутри. По коже пробежали мурашки, казалось, что свет струится прямо из глаз! И эта нега исходила изнутри меня, успокаивая и уравнивая энергетическую систему и исцеляя все органы, устремляясь дальше, распространяясь всенаправленно вокруг. Описать это, конечно, в точности нельзя, нужно обязательно почувствовать. Думаю, что у каждого будут свои личные ощущения.

Позже я заметил, что вот так полюбить кого-то могу только один раз. Потом при боли в сердце нужно было вспоминать кого-то другого.

Я поражаюсь тому, как много людей были обделены моим чувством любви! Но через некоторое время уже не мог вспомнить ни одного такого человека. Вроде всех полюбил. Но сердце продолжало периодически посылать сигналы.

Тогда я понял, что ненависть моя распространяется не только на отдельных людей, но и на определённые группы и социальные слои. Например, воры, убийцы, насильники и просто чиновники-коррупционеры. Даже врачи и учителя оказались у меня в немилости! Я стал работать с этими группами,

но постепенно закончились и они. А сердце всё ещё посылало сигналы.

Тогда я обнаружил ещё одно тёмное пятно — социальные, природные и другие явления (голод, болезни, несправедливость, смерть). После проработки чувств к этим явлениям я стал чувствовать себя совсем иначе. Моя жизнь сильно поменялась. Даже круг знакомств изменился: меня стали окружать такие же светлые и жизнерадостные люди. Вот до чего может довести любовь!

Ах, да. Не сказал. Сердце начало меня беспокоить именно тогда, когда меня бросила девушка, в которую я был безумно влюблён. Это я сейчас понимаю, что такие сильные несбалансированные чувства, сконцентрированные на одном человеке, просто могли её сжечь. Вот Оля и сбегала от меня без оглядки, действуя чисто подсознательно. А я решил, что это конец и жизнь потеряла всякий смысл... Такие чувства — это подсознательная ненависть к себе и ко всему миру. Вот меня и накрыло.

Это был опыт безумной влюблённости...



Где найти  
тебя,  
муза?



Мне 22 года, рост 172 см, глаза светло-карие, кудрявый шатен. Увлекаюсь музыкой, сочиняю стихи и песни, умею готовить и печь. Сирота. Душой я романтик, только музы нет. С каждой минутой вижу всё меньше смысла в жизни, но вера в Бога даёт мне покой. Мне не важен образ человека, здоров он или нет, — главное, чтобы была чиста его душа. Люблю детей, так что ребёнок не помеха. Готов спутницу свою принять такой, какой она есть.

**Александр ФОМИН.**

Письма прошу присылать по адресу: 165391, Архангельская область, Котласский район, пос. Приводино, ул. Водников, д. 15, кв. 6.

Будущее  
на берегу  
Волги



Приглашаю одинокого, доброго, трезвого мужчину моих лет (можно чуть старше или моложе), мечтающего быть любимым и любить, желающего жить на хуторе, на берегу Волги, что в 70 километрах от Казани. Все перечисленные качества есть и у меня. Хочется, чтобы стал он мне верным другом и помощником во всём.

Мне 57 лет, рост 170 см, вес 74 кг.

Просьба звонить до 21.00 по тел. 8-927-439-0077 (МегаФон).

**Татьяна.**



Откликнись, пара-половинка

Здравствуйте, люди добрые!

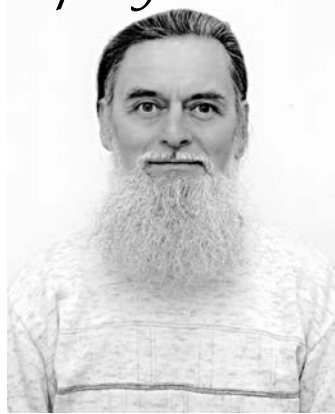
Откликнись, пара-половинка, узнай меня. Мне 56 лет, родился 3 ноября 1958 г. Моё Родовое дерево — дуб. Люблю сосны, берёзы, воду...

Люблю детей. На руках пока носить не могу, были проблемы с позвоночником. Люди помогают и дольмены. Что показал дольмен, расскажу лично или по телефону.

Сейчас живу в родительском доме, где сад ещё прадеда. Груши, вишни так цветут! Яблоня 118-летняя! А кедрик в честь мамы готов переехать на новое место.

Жил в Ломоносове под Питером, может, кто из знакомых отзовётся.

Нравилось во Владимирской области. А может, ты,



моя пара-половинка, из Архангельской области?

Всем любви и сотворений! Пишите, звоните! 403232, Волгоградская обл., Киквидзенский район, с. Мачеха, ул. Дегтярева, д. 8.

**Сергей Георгиевич ПОЛЯКОВ.**

Тел.: 8-919-795-5811 (МТС), 8-962-761-0285 (Билайн).

## «Сотворение счастливых семей»

Слёт половинок 8–15 августа в поселении  
Родовых поместий Краснолесье (Крым)

Приглашаем всех, кто находится в поисках пары для создания гармоничной Семьи — сотворения пространства Любви!

**В программе:** мастер-классы, хороводы и танцы, конкурсы и состязания, песни у костра, психологические практики для познания себя и своей пары, беседы о гармоничном создании Семьи, о родовых сценариях, о способах трансформации своих эмоций и установок, медитации на тему Любви и гармонии в себе, познание друг друга в труде.

**С собой:** палатка, спальник, каремат, чашка, ложка, миска, фонарик, тёплые вещи и удобная для прогулок одежда, обувь, купальники/плавки, для хороводов — женщинам длинные юбки, мужчинам — брюки, приветствуются на-

родные вышиванки и, конечно же, улыбки и хорошее настроение!

Просим предварительно сообщить ваш тип питания (сыроед, вегетарианец).

**Для участия обязательна регистрация:** эл. почта [sotvorenje@mail.ua](mailto:sotvorenje@mail.ua); ВКонтакте [http://vk.com/sozdaem\\_semju\\_slet](http://vk.com/sozdaem_semju_slet); тел. 8-978-898-4872 (Ольга).

**Стоимость** уточняйте.  
**Питание:** 3-разовое вегетарианское (сыроедам — много овощей и фруктов, с собой берите орешки/сухофрукты на перекус).

**Условия проживания:** палаточный лагерь с лесными туалетами, летними душевыми кабинками, умывальниками, кухней. Можем предложить проживание на даче со всеми удобствами (количество мест ограничено).

Подробности <http://krasnolesie.ru>. ВКонтакте [sozdaem\\_semju\\_slet](http://sozdaem_semju_slet)  
**Контакты:** [sotvorenje@mail.ua](mailto:sotvorenje@mail.ua), тел. 8-978-898-4872.







**Ч**тобы найти близкого по духу, по душе человека, я чувствую необходимость рассказать о себе, о том, каким я вижу своего Любимого, о наших отношениях с ним.

Первые 15 лет я жила в своём доме с большим огороженным двором. Во дворе было 8–9 видов плодовых деревьев, розы, сирень, другие цветы, небольшой огорожок. В детстве я не сидела полдня у телевизора, как делают некоторые современные дети (хотя сейчас не у телевизора сидят, а у экранов монитора). Много времени проводила во дворе. Обожаю животных: собак и кошек, живших у нас (и сейчас люблю животных). Любовалась цветущими деревьями. Очень любила купаться в море. Оно было в трёх минутах ходьбы от дома.

О чем я мечтала в детстве? О дружбе, любви, путешествиях, хотела стать ветеринаром, потом — писателем, в юности — психологом, чтобы помогать людям. С 13-ти лет начала искать ответы на свои вопросы в случайных книгах по психологии, позже с 17–19-ти — в книгах по философии буддизма, даосизма, в эзотерических книгах. Благодаря тому, что мой брат всю жизнь увлекается восточными единоборствами и меня в это втягивал ещё в детстве, я знала, что нужно развивать в себе ум, дух и тело. Что такое медитация и самовнушение, узнала, ещё будучи подростком. Имела возможность читать такие книги, которые в библиотеках не встречаются. Читала не из-за любопытства и тем более не для того, чтобы потом рассказывать: «А вот я такую книгу читала» (наоборот, я не рассказывала это никому).

Где-то лет с восьми я стала страстно желать измениться, потому что меня многое не устраивало в себе. Зжатость, стеснительность мешали мне во всём, что для меня было важно. Кроме того, люди неверно меня понимали. Мне всегда не хватало настойчивости и упорства, поэтому все занятия, практики не были длительными и серьёзными. Но всё-таки я смогла себя слегка изменить в лучшую сторону, стать счастливее.

Когда мне было около тридцати, я почувствовала себя счастливой, как никогда. Может, это было связано с тем, что закончились мои несчастные отношения, не-взаимная любовь. А потом через полгода, как я стала «счастливой», познакомилась с книгами Мегре, и уж тогда-то я стала счастливой по-настоящему.

Но моё счастье будет неполным без Любимого человека, полноценной крепкой семьи.

Как правило, я о себе стараюсь не рассказывать. И люди знать не знают ничего о моём внутреннем мире, поэтому создаётся неверное мнение обо мне. (Здесь моя стеснительность, помноженная на смирение и спокойствие, тому причина). Иногда дело доходит до абсурда: кое-кто думает, что я вообще ничего не знаю, раз всё время молчу, и не умею думать, раз речь моя коротка. Что раз перешла на сыроедение в одно время стала работать над собой определённым способом и в этом всё пошла за знакомым человеком, то это означает, что этот человек управляет мною. Тогда как на самом деле я просто иду своим путём — развиваюсь, как считаю нужным. И это целиком мой выбор, моя воля.

Для меня всегда наивысшими ценностями жизни были: Любовь (плюс семья) и Дружба, развитие Духа (если бы я в одно вре-

мя не считала развитие духа важнее всего, то просто сломалась бы из-за жизненных трудностей).

Мои жизненные принципы следующие. Я не ставлю себя выше или умнее других людей. Стремлюсь понять человека, а не осудить. Верю в хорошее в людях.

Я не идеальная хозяйка в плане чистоты, порядка и уюта в доме. Но у меня приоритет на душевную чистоту, душевный комфорт мой и моего Любимого. Из меня не получится тягловой лошади в хозяйстве. И это очень хорошо, потому что мужчины, ищущие, кто бы им вспахал 20 соток, пройдут мимо. (Я за умеренный труд, а кроме того, когда я читаю подобные требования, мне почему-то приходят на ум нехорошие ассоциации. Представьте, что я гово-

сти: неужели есть надежда? Наконец-то люди начнут жить по чести, совести, в любви. Мужчины (наконец-таки!) станут верными своим женщинам и будут относиться к ним с уважением и любовью. А женщины перестанут привлекать мужчин одной лишь аппетитностью своей внешности, подавая её так, что возбуждает лишь похоть. Когда-нибудь...

Я не религиозна. Ещё до того, как прочесть фразу у Мегре: «Я не верю, я знаю» (что Бог есть), я так и думала, подразумеваемая соответственно под словом Бог СверхРазум или Нечто Высшее. В прошлом я читала и проникалась не религией, а философией буддизма, даосизма и других учений. Но это не означает, что я и до сих пор живу этим. Спасибо всему, я впитала

# Умею любить и быть верной



рю вам: «Вот поставите мне сруб, тогда, может быть, я подумаю, буду с вами разговаривать или нет»). Не подходят мне и отношения по «Домострою». Для истеричек и стерв, чтобы их перевоспитывать, может быть, и нужен «Домострой», если они по-другому не понимают. А мне — нет. Я и без этого адекватно себя веду, без капризов, крика, требований, без борьбы за лидерство. Во мне достаточно терпения, деликатности, уважения к другим.

Я хочу, чтобы наши отношения с Любимым строились на Любви, Понимании, Уважении, Гармонии, Верности. Любовь — это когда не подчиняешься, а добровольно (не по уставу) отдаёшь лидерство мужчине — из Любви и с Любовью, а не потому, что так должна, или потому, что так требует кто-то. Каждому в отношениях должно быть комфортно и радостно.

Никогда материальный достаток не был и не будет причиной моего выбора мужчины. Мне в первую очередь важны, интересны душа, внутренний мир человека.

Никогда не планировала, не хотела, не мечтала выйти замуж. Найти Любимого человека — да, мечтала. Потому что так сложилось, что всё, что я видела вокруг, не способствовало тому, чтобы я хотела замуж. Ложь, фальшь, измены, скандалы, вступление в брак из корысти, или ради статуса, или потому, что возраст подошёл, потому, что так все делают. Не все такие, но в целом — тенденция нехорошая, и я понимаю, что мне такого «счастья» не надо.

Ненормальность всего происходящего плюс ряд других причин не вызывали во мне мысли о том, что я выхожу замуж, рожая малыша в больнице, отдаю его в детский сад, школу. Поэтому с радостью узнала, что есть другой образ жизни, и он мне близок и желанен, хотя это непростой путь, непроторённая дорога.

Прочитала книги Мегре в 2009 году. Я читала и плакала от радо-

то, что мне нужно. Пока что придерживаюсь того, что «все истинны вселенские в каждой душе заключены навечно», и поэтому не стремлюсь исследовать учения, а хочу двигаться к своей цели, на это тратить свои силы и время.

Была на сыроедении 3 года. Потом снова перешла на варёноедение, сохраняя вегетарианство за собой. Зная, что значит чувствовать радость и лёгкость на душе, находясь на сыроедении, ощущая собою так тонко и чутко природу, я, тем не менее предпочитаю привычную еду, потому что сыроедческая еда, доступная мне, не отличается качеством и разнообразием. В будущем, я думаю, перейду всё-таки на сыроедение.

В 21 год занималась лечебным голоданием — в течение двух лет раз в неделю ничего не ела, а только пила воду. И один раз было так, что 3 дня подряд ничего не ела. Для меня это тогда был подвиг воли, я способна на что-то, если есть сильная мотивация, если есть ради кого или чего делать.

В мои интересы входит всё, что касается жизни в Родовом поместье. Что должна знать и уметь женщина — меня интересует, но у меня нет столько свободного времени, чтобы это изучать. В основном я стараюсь почаще бывать на природе, заниматься своим развитием, стремлюсь пребывать в состоянии Счастья, Радости, Любви.

Иногда я рукодельничаю (вяжу крючком, изредка занимаюсь войлоковалением), сшила себе рубашку, но не вышивала её, а пришила готовый орнамент, хотя раньше никогда не шила одежды.

Но суть и предназначение моё не в этом, а в Любви, Радости, которыми хочется делиться со своими близкими и любимыми людьми.

Я хочу жить в Родовом поместье со своим Любимым. Отгородить от системы и себя, и наших будущих сотворённых детей, от системы и развращения ею детей.

Каким я вижу своего Любимого? Честным, верным, добрым, любящим, надёжным, ответственным (это означает, как минимум,

без вредных привычек: не пьёт, не курит, так же, как и я). Я не Богиня пока что, но если бы нашёлся человек, не обязательно Мужчина-Бог, который бы был в духовно-нравственном плане хотя бы на одном уровне, я была бы очень счастлива. Потому что я считаю, что я умею любить и быть верной.

Хочется уже найти своего Любимого человека. Хочется делать что-то полезное — сотворять Родовое поместье вместе с ним. Для нашего будущего и будущего наших детей. В крайнем случае в качестве переходного периода жить пока в деревне, чтобы быть ближе к выбранному участку земли.

Кто почувствовал во мне близкого человека или хочет пообщаться с целью понять, близкий ли я для него человек (или для неё — я буду рада найти и подруг, почему бы и нет), то посылайте мне свои сообщения.

**Виктория ЗАКАРОВА.**

[nika-dim2007@yandex.ru](mailto:nika-dim2007@yandex.ru)

<https://vk.com/id96643696>



## Свидетельство о браке? Нет, свидетельство о создании семьи!

*Здравствуй! Свою земляшку я нашла по чувствам души далеко от места проживания своих детей. Оформление идёт медленно, но я не отчаиваюсь, начала уже сажать деревья и кустарники. Правда, годков мне 66, но сил ещё много. Я вдова уже 15 лет, решила найти единомышленника и создать семью.*

*Однажды, перебирая документы, нашла своё свидетельство о заключении брака, и стали появляться образы, стоящие за каждым словом. Стала вслушиваться в слова, которые говорят во-*

*круг люди в магазинах, в автобусе, и проявились образы.*

*Так вот, не хочу иметь свидетельство о заключении брака, а желаю свидетельство о создании семьи. Все мои знакомые, друзья, дети поддерживают меня в этом желании. Внучка вышла замуж и тоже пока не хочет регистрироваться.*

*У меня по жизни всегда был призыв: «Даёшь качественную продукцию, а не брак!»*

*Поэтому и обращаюсь в газету с просьбой напечатать это обращение. Может быть, имеет смысл со-*

*брать подписи и отправить в нашу Партию, в Госдуму, в Правительство, ну, в общем, в высшие эшелоны власти.*

*В нашей глубинке, где на данный момент я проживаю, нет всех технических достижений связи, совсем недавно появилась сотовая связь, и та неустойчивая, поэтому и обращаюсь в газету с такой просьбой.*

*Желаю всем удачи во всём!*

С уважением

**Татьяна ЛЕГУНОВА.**

Приморский край,  
Чугуевский район, с. Ясное.

В последнее время в русскоязычном сегменте Интернета появилось несколько достаточно интересных статей, раскрывающих суть методологии управления обществом с помощью СМИ, которая называется «Окно Овертона» по имени исследователя, её создавшего.

Данная теория аргументированно описывает то, какие методы социально-информационного управления человеком и обществом евроатлантический центр мировой власти последние приблизительно сто лет использует для достижения своих целей по дегуманизации, растлению, обезличиванию и разчеловечению человека и общества.

Суть открытия Овертона состояла в том, что он разработал и описал технологию изменения отношения общества к некогда абсолютно запретным (находящимся в зоне табу) вопросам. Овертон показал, как в течение некоторого времени, используя определённые технологии манипулирования общественным мнением с помощью центральных СМИ, можно незаметно для любого общества расширить область приемлемого и, соответственно, сузить область греха.

Согласно теории Овертона, для каждой идеи или проблемы в обществе существует «окно возможностей», которое постепенно сдвигают, незаметно для общества переходя от одной стадии десакрализации той или иной темы к другой, более приемлемой. Движение незаметно потому, что происходит растянуто, на протяжении нескольких лет, но при активной промывке мозгов СМИ.

Первой стадией «окна Овертона» является перевод явления из области «немыслимое» в область «радикальное».

Берётся любое явление, которое категорически не приемлется обществом, например, каннибализм, инцест, содомия, гомосексуализм. Незаметно на каком-нибудь конкретном и раскрученном примере (скандале или серии запрограммированных событий) одна из таких тем начинает активно обсуждаться, ставя при этом вроде бы благую цель: а что в том или ином явлении такого плохого, запретного, что оно находится в зоне греха? Почему это делать нельзя? Мы же видим, что, например, вот эти люди это делают, они при этом счастливы и никого не задевают?

Так формируется повестка: тема, конечно, запретная, но не настолько, чтобы мы о ней не могли говорить, мы же люди свободные, сознательные, наша цивилизация высокоразвитая, тем более, у нас свобода слова. Результат первого движения «окна Овертона»: приемлемая тема введена в оборот, табу десакрализовано, произошло разрушение однозначности проблемы — созданы «градации серого». Так происходит перевод проблемы из области «немыслимого» в область «радикального» (первая стадия), когда тема всё ещё считается находящейся в зо-

не табу, но о которой уже можно говорить и, главное, высказывать своё личное мнение, не опасаясь последствий.

В качестве аналогичных приёмов расширения «окна Овертона» в России можно напомнить информационный скандал — вопрос телеканала «Дождь» о возможности сдачи Ленинграда фашистам с целью предотвращения массовой гибели людей.

Это типичный случай первой стадии «окна Овертона» — попыт-

название. Например, нет больше каннибализма, а есть антропофагия. Цель выдумывания новых названий — увести суть проблемы от её обозначения, оторвать форму слова от содержания. Каннибализм превращается в антропофагию, а затем в антропофилию, подобно тому, как преступник меняет фамилию и паспорта.

С другой стороны, необходимо находить исторического (известной личности или события) прецедента, который бы оправды-

печивают всем перечисленным, кроме реальных противников легализации.

При таком раскладе сами так называемые антропофилы остаются как бы посередине между пугалами, на «территории разума», откуда со всем пафосом «здравомыслия и человечности» осуждают «фашистов всех мастей». «Учёные» и журналисты на этом этапе доказывают, что человечество на протяжении всей своей истории время от времени поедало друг

сильную верификацию. Если посмотреть на то, как на Западе происходила и происходит легализация всех мыслимых и немыслимых форм греха — содомии, педофилии, инцеста, эвтаназии, то мы увидим, что именно таким образом это и происходило — от «немыслимого» до окончательной легализации в виде законов, обязательных к исполнению.

Данную теорию можно применить к абсолютно разным явлениям. Достаточно интересным с точ-

# Технология дегуманизации человека



Немыслимо

Радикально

Приемлемо

Разумное

Популярное

Политика

ка вывести тему из зоны табу и начать пробовать её обсуждать. Если только общество соглашается на первый шаг, остальные стадии уже запрограммированы. Однако ответной жёсткой реакцией на этот выпад мировой закулисы по размытию российской идентичности общество показало, что не готово обсуждать эту тему, как явно находящуюся в зоне табу.

То есть в ответ на первые провокации, цель которых заключалась именно в том, чтобы проверить состояние нравственного здоровья российского общества, оно продемонстрировало высокую степень сопротивляемости информационным вирусам.

Вторая стадия разворачивания «окна Овертона» — с одной стороны, создание эвфемизма и замена первоначального смысла табуированного явления (или придание слову другой, новой положительной смысловой окраски). Создание эвфемизма — это очень важный момент. Для легализации немыслимой идеи необходимо подменить её подлинное

вал в глазах части общества данное явление, типа, «ну что тут говорить, мы все не без греха».

На третьей стадии, «после того как предоставлен легитимирующий прецедент, появляется возможность двигать «окно Овертона» с территории «приемлемого» в область «разумного». Здесь происходит дробление прежде единой и цельной проблемы, с одной стороны, на множество видов и подвидов, одни из которых очень ужасны и недопустимы, а другие даже вполне допустимы и милы, с другой — на множественность точек зрения на данную проблему, когда по крайним флангам представляются нерукопожатные радикалы, но которых высокоразвитое общество должно терпеть, и вполне уважаемые фронтмены, которых принимают в лучших домах.

В общественном сознании искусственно создаётся «поле боя» за проблему. На крайних флангах размещают пугала — специальным образом появившихся радикальных сторонников и радикальных противников, например людоедства. Реальных противников — то есть нормальных людей, не желающих оставаться безразличными к проблеме — стараются упаковать вместе с пугалами и записать в радикальных ненавистники. Роль этих пугал — активно создавать образ сумасшедших психопатов: агрессивные ненавистники антропофилии, призывающие жечь заживо людоедов, жидов, коммунистов и негров. Присутствие в СМИ бес-

друга, и это нормально. Теперь тему антропофилии можно переводить из области «разумного» в категорию «популярного». «Окно Овертона» движется дальше.

На четвёртой стадии разворачивания «окна Овертона» происходит легализация ранее запретной темы, явления — оно становится главной темой ток-шоу и новостных выпусков, людей погружают в обсуждение этой темы, тем самым создавая привыкание.

К пятому этапу движения «окна Овертона» переходят, когда тема в обществе разогрета до такой степени, что её можно перевести из категории «популярного» в сферу «актуальной политики». На этой стадии начинается подготовка законодательной базы. Лоббистские группировки во власти консолидируются и выходят из тени. Публикуются социологические опросы, якобы подтверждающие высокий процент сторонников того или иного табу и желающих легализовать этот грех.

Это фирменное блюдо либерализма — толерантность как запрет на табу, запрет на исправление и предупреждение губительных для общества отклонений. Во время последнего этапа движения «окна» общество уже сломлено. Самая живая его часть ещё как-то будет сопротивляться законодательному закреплению не так давно ещё немыслимых вещей. Но в целом общество уже согласилось со своим поражением.

Оценивая данную теорию с исторической точки зрения, можно сказать, что она имеет очень

ки зрения теории Овертона является избрание президентом США темнокожего Обамы.

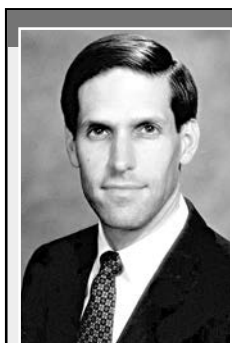
Согласно переписи населения США в 2011 году, белые американцы составляли 64% от общего населения. Чернокожее население составило почти 13%. То есть президентом США, президентом большинства стал человек, представляющий подавляющее меньшинство. Вот первая стадия движения «окна Овертона» — президентом США может стать афроамериканец. Всё хорошо, мы же не расисты. Однако далее последует расширение «окна Овертона». После чего, скорее всего, через одного, президентом США станет белый гомосексуалист, а ещё через пару поколений — транссексуал.

Описанное Овертоном «окно» легче всего движется в толерантном обществе. В том обществе, у которого нет идеалов, и, как следствие, нет чёткого разделения добра и зла. Эта технология опирается на вседозволенность.

Нет табу. Нет ничего святого. Нет сакральных понятий, само обсуждение которых запрещено, а их грязное обмусоливание пресекается немедленно. Всего этого нет. А что есть?

Есть так называемая свобода слова, превращённая в свободу расчеловечивания. На наших глазах, одну за другой, снимают рамки, ограждавшие общество бездны самоуничтожения. Теперь дорога туда открыта.

Юрий БАРАНЧИК.  
<http://whatisgood.ru>



СПРАВКА

**Джозеф Овертон** (род. 4 января 1960, Саут-Хейвен) — американский электроинженер, социолог и юрист. Вице-президент Макинского центра публичной политики.

Известен как автор политической теории «Окно Овертона», названной в его честь, в которой описана технология того, как изменяется отношение общества к вещам, которые раньше считались абсолютно неприемлемыми.

Погиб в авиакатастрофе в 2003 г.



# «Альтернативная» история

**Н** и для кого не секрет, что как российскую, так и мировую историю постепенно переписывают и искажают в интересах определённых сил. Уже очень мало кто, например, в США догадывается, что Гитлера победила, мягко говоря, не совсем Америка. А почти половина молодых японцев думает, что атомные бомбы на их страну сбросил СССР. Ещё 30–50 лет — и это будет официальной исторической версией.

Как же это происходит при ещё живых свидетелях?

Существует множество технологий манипулирования сознанием масс. В искажении истории используется выведенный Геббельсом принцип: «Ложь, повторённая тысячу раз, становится правдой». Ложь повторяется самыми разными способами и из самых разных источников. Книжки, фильмы, мультфильмы, комиксы, псевдоспоминания и даже комментарии платных троллей. Причём большинство из этих источников вроде как и не претендует на историческую точность. Художественный фильм. Фантастическая повесть. Что можно предъявить автору, если он не скрывает, что его творение — художественный вымысел? Создан целый жанр «альтернативная история», когда пишут-

ся «что было бы, если...» Но преподносится так, как будто именно это и было.

Рассмотрим на примерах у нас, в России. Художественная книга, а затем и фильм по ней «Русь изначальная». Вроде бы ни от кого не скрывается, что всё написанное — плод фантазии автора, а вот поди ж ты — уже цитируют фразы из этого творения как серьёзный исторический источник.

В этом же направлении неплохо поработал писатель-фантаст Василий Головачёв — в своё время очень неплохой автор, впоследствии растерявший свой литературный талант. Книжки пошли как с одной кальки, но именно оттуда и черпают свои «древние знания» сегодняшние лидеры сект. Сами книжки конца 1990-х подзабылись, а сейчас фантазии автора получили вторую жизнь, только уже преподносимые под видом «мудрости древних предков». Что-то не очень древние предки 1948-го года рождения.

Другой важный в искажении истории момент — насаждение недоверия к подтверждённым историческим источникам, вплоть до паранойи. Вся информация о войне, не устраивающая Запад, — это «коммунистическая пропаганда».

Думаете, эти методы появи-

лись вчера? Ничего подобного. Ещё про Ивана Грозного западные брошюры писали всякую ахинею при его жизни. Пару поколений спустя эта ахинея стала выдаваться за исторические факты. Например, говорилось, что русский царь — пьяница, в то время как Иван Грозный как раз был убеждённым трезвенником и спиртного не брал в рот вообще. В наставлениях послам того времени говорилось об этом, что русский царь совершенно не переносит даже чуть-чуть выпивших людей, а в Москве «сухой закон» и выпить можно только за городом.

За всё время правления Ивана Грозного (51 год!) казнено примерно 3500 человек. Способы казни, конечно, были те ещё, но на фоне европейской инквизиции — ничего особенного. Время такое было во всём мире, очень жестокое по современным меркам. Много это или мало — 3500 за 51 год — можно спорить. Но вот пример для сравнения: те же годы, цивилизованная Европа, Карл IX, Варфоломеевская ночь — 40 000 (сорок тысяч) гугенотов вырезано в одну ночь без суда и следствия. И никто Карла Девятого «грозным» не называет.

Про Сталина и «миллиарды расстрелянных» и вспоминать не хочется. Подождите, лет через 50

будут писать, что и Путин вырезал половину Грузии и три четверти Украины. И ваши внуки не будут верить вам, живому свидетелю, а будут верить пропаганде.

Что с этим делать? Хранить знания, полученные непосредственно от отцов и дедов, и передавать их неискажёнными детям. Ничего не выдумывать под влиянием пропаганды. Делиться друг с другом теми крупными историческими правдами, которой обладает каждый из нас. Это и называется народной памятью. А народную память исказить куда трудней, чем официальную историю.

**От редакции.** Не изобретая велосипед, напомним о Родовой книге — летописи вашей жизни, вашей семьи, вашей страны — сами решайте, о чём. Не откладывая, начинайте её писать, составляйте свою родословную... Пусть некоторые и называют это мемуарами. И решат, что, мол, неинтересно, но уже ваши внуки, став взрослыми, оценят и заинтересуются. Так же как и нам самим интересны всякие подробности из «неинтересной жизни» наших отцов и дедов...

<http://anti-troll.ru>

## Отравление информацией

«Нужно осознанно дозировать и фильтровать информацию, не впускать в себя всё подряд и не вовлекаться во что попало. Это не значит, что следует выбросить телевизор, отключить телефон и навсегда покинуть социальную сеть. Принцип состоит в том, чтобы находиться в позиции наблюдателя, а не поглотителя информации.

Информационная интоксикация и зависимость ведут к тому, что люди окончательно превращаются в потребителей информации, становятся пассивными приёмниками. Трансляторами им уже не стать...

Принцип дозировки ин-

формации — это дело личного выбора. Вопрос не в том, чего и сколько можно, а насколько осознанно делается выбор. Важно лишь помнить три основных принципа:

— *осознанность* (отдаю себе отчёт, что сейчас делаю, зачем и почему);

— *наблюдение* (не погружаюсь с головой, а отстранённо и трезво наблюдаю);

— *избирательность* (не поглощаю информацию, а выбираю); наблюдаю, что происходит, во что я в данный момент вовлечён, во что меня пытаются вовлечь, и нужно ли мне это...»

**Вадим ЗЕЛАНД.**

# Каков он, век славянина?

**Н** ад продолжительностью жизни русского народа хорошо поработали, и поработали явно с огоньком, прочтите надпись внизу фотографии 1912 года.

Необратимые разрушительные процессы, затронувшие экологию России, варварское равнодушие различных ответственных организаций к вопросам защиты вод, воздуха, здоровья жителей — такое равнодушие не снилось «молоху капитализма» на заре нашего века и «акулам империализ-

ма» в наши дни. Россия отброшена на одно из последних мест по продолжительности жизни в Европе.

Относительно России сведения о долгожителях, по-видимому, никогда не систематизировались, но отдельных упоминаний о них в исторической литературе немало. Как правило, там в основном упоминается историческое ядро России — Московское княжество и сопредельные славянские земли. Игнорируя эти упоминания, в советское время герон-

тологи всё настойчивее проводят мысль, что только в горах (Кавказ, Тибет, Анды) среди чистых источников и чистого воздуха можно встретить бодрых старцев в фантастическом возрасте.

Но ведь это не так. Не будем делать экскурс во времена Платона и Геродота, так как их свидетельства напоминают более сказки, но вот европейская мемуарная литература путешественников 15–17 веков содержит в себе иногда чрезвычайно любопытные подробности о жителях той далекой Московии.

В самом начале 16-го века австрийский дипломат Сигизмунд фон Герберштейн в своих «Записках о Московитских делах» заметил:

*«Климат страны до такой степени здоровый, что там за стоками Танаиса (Дон), в особенности в северном направлении, а также по большей части и к востоку, люди не припомнят, чтобы свирепствовала какая-либо зараза».*

Как Маржерет, капитан наёмных войск при Борисе Годунове и при Лжедмитрии I, в своей книге «Состояние Российской державы и Великого княжества Московского в 1606 году» по этому поводу пишет:

*«Многие русские доживают до 90, 100, 120 лет и только в старости знакомы с болезнями. За исключением царя и главнейших вельмож, никто не признаёт лекарств. Многие лекарства находят даже нечистыми, пилюли принимают весьма неохотно, промывательные же, мускус, выхухоль и другие подобные средства ненавидят. Чувствуя себя больным, простолудин обыкновенно выпивает добрую чарку водки, всыпав в неё заряд ружейного пороха или смешав напиток с толчёным чесноком, и тотчас идёт в баню, где в сильнейшем жару потеет часа два или три. Так лечится простой народ от всех болезней».*

Адам Олеарий, участник посольства Фридриха III ко двору Михаила Фёдоровича, также отметил:

*«В России вообще народ здоровый и долговечный. Недомогает он редко, и если приходится кому лечь в постель, то среди простого народа лучшими лекарствами, даже в случае лихорадки с жаром, является водка и чеснок».*

А. С. Пушкин в своих воспоминаниях рассказывает о встрече в степях Оренбуржья со 160-летним казаком. Казак прекрасно помнил восстание Степана Разина, в котором сам принимал деятельное участие.

В начале 20-го века в связи с наступающим столетием французского нашествия и Бородинской битвы в печати тех дней было упомянуто несколько имён долгожителей — очевидцев и участников событий войны 1812 года. Так, в журнале «1812 год» была помещена заметка, в которой упоминаются Иван Васильевич Зорин — 108-летний фельдфебель (где проживает, не известно), Надежда Гавриловна Сурина — 111 лет (проживает в Москве, на Полянке), Родион Медведев — 139 лет (проживает в г. Дмитровске Орловской губернии, не имея родных, побирается по миру, участвовал в Отечественной войне и в других войнах)...

В день столетия Бородинской битвы на торжествах, устроенных на этом знаменитом поле, государь-император Николай II удостоил своим вниманием участников и свидетелей той далекой войны, специально приглашённых из окрестных сёл. Таких старцев было найдено шесть человек, и император, беседуя с ними, из уважения к их преклонным годам разрешил им сидеть в его присутствии.

Во всех этих свидетельствах ещё сотню лет назад, пожалуй, ничего необычного тогдашние россияне и не нашли бы. Население России в силу своего генотипа, в силу природных условий и условий питания имело возможность жить долгой и бодрой жизнью. Жители российских сёл и городов и без молодого вина и минеральных вод, без дынь и абрикосов доживали до необычайно преклонного возраста, сохраняя при этом и душевное равновесие, и ясность ума. И если сейчас среди нас подобных старцев нет, то это только ещё раз свидетельствует о том, как много сил тратит человеческий организм на то, чтобы только противостоять разрушающему, если не смертельному, воздействию современной среды обитания.

<http://kalmius-info.ru>



1) Акимъ Винтанюкъ, 122 лѣтъ, участникъ Бородинскаго сраженія, 2) Петръ Лаптевъ, 118 лѣтъ, очевидецъ слѣдованія Наполеона и его арміи черезъ Свѣцкимъ, 3) Степанъ Жукъ, 110 лѣтъ, очевидецъ Отечественной войны, 4) Гордей Громовъ, 112 лѣтъ, очевидецъ слѣдованія французскихъ войскъ черезъ село Красное, 5) Максимъ Пятаченковъ, 120 лѣтъ, очевидецъ пребыванія французскихъ войскъ въ городѣ Кирсановѣ, и 6) старуха 107 лѣтъ, очевидица Отечественной войны

■ Алла Новикова-Строганова

доктор филологических наук,  
профессор  
г. Орёл

Совсем недавно, в мае 2015 года, исполнилось 890 лет со дня смерти великого князя Владимира Мономаха (1053–1125) — выдающегося государственного деятеля Древней Руси, с именем которого связаны объединение и укрепление русских земель.

Феномен седой русской старины в том, что с течением веков она не устаревает и не ветшает. Из её сокровищницы соотечественники до сих пор могли бы черпать превосходные образцы устройства Отечества, государства, дома, семьи, доброго жития.

«Да ведают потомки православных Земли родной минувшую судьбу» — эти пушкинские строки призывают современного человека воспринимать древность, прошлое страны как своё, родное, значимое в настоящем, сохраняющее непреходящую ценность для будущего. Вот только смогут ли, захотят ли прислушаться нынешние «потомки православных», из которых сегодня злонамеренно вытраивается истинное чувство русскости, родины, духовного родства?..

Незадолго до кончины Владимир Мономах написал «Поучение» своим детям, которому суждено было стать одним из величайших памятников древнерусской литературы. Князь адресует и к собственным детям, и ко всем русским людям — своим «чадам»: «Дети мои или иной кто, слушая эту грамотку, не посмейтесь, но кому из детей моих она будет любя, пусть примет её в сердце своё».

Вдохновенные строки проникнуты заботой не только о благо семьи, но и каждого русского человека в отдельности, в целом — всей Русской земли. Так, «мысль семейная» под пером Мономаха преодолевает узкие бытовые границы, раздвигает домашние рамки и поднимается на новый высокий уровень: дом — это вся Русь, семья — все русские люди, среди которых благоверный князь снискал любовь и уважение. После кончины Владимира Мономаха, передаёт летописец, «весь народ и все люди» скорбели о святом и добром князе, как о самом родном человеке: «Преставился благоверный князь, христолюбивый и великий князь всея Руси, Володимерь Мономах <...> Святителя же жалеящси плакахуся по святом и добром князи, весь народ и вси люди по немь плакухуся, якоже дети по отцю или по матери».

«Поучение» великого князя Владимира, составленное в православном духе, — не скучное дидактическое назидание, а настоящий русский духовно-нравственный кодекс. Напомним о нём особенно важно в нынешней российской ситуации, где эгоистический интерес под лозунгом «глотаи других, пока тебя не проглотили» возведён в принцип, и каждый себялюбиво помышляет лишь о личном благополучии, а потому рушатся все человеческие — в том числе родственные, семейные — связи.

Образ семьи даётся в «Поучении» Мономаха как важнейшая духовно-нравственная модель жизнеустройства. Почти тысячелетие тому назад великий князь киевский осознавал, что семья обладает абсолютной ценностью. Это основа любого государства, главное условие сохранения

# «Сотвори добро, найди мир и отгони зло, и живи во веки веков»

Памяти Владимира Мономаха



Фрагмент памятника «Тысячелетие России». Владимир Мономах — второй слева.

Почти тысячелетие тому назад великий русский князь осознавал, что семья обладает абсолютной ценностью. Это основа любого государства, главное условие сохранения духовной истории народа.

...Владимир Мономах стремился не допустить распада государства на удельные княжества, призывал Русь к единству, князей — к объединению.



духовной истории народа. К сожалению, эти простые и ясные истины сегодня размываются, нивелируются. Девальвация наших национальных нематериальных сокровищ, в том числе крепких семейных основ, — в составе «оружия массового демографического поражения», ведущего к вымиранию страны. Кризис семьи одним скудным «материнским капиталом» уже не поправишь. Необходима целая стратегия семейной политики, государственная система укрепления и поддержки российской семьи — её материального благополучия и морально-психологического климата, благоприятной «погоды в доме». Но и того было бы недостаточно при отсутствии праведных отношений в обществе и государстве, в котором справедливость и законность зачастую предстают как несовместимые поляриности.

Показательны результаты анонимного анкетирования, проведённого мной среди 18-лет-

них студентов-первокурсников. На вопрос «Хотели бы вы, чтобы ваша будущая семья была похожа на семью ваших родителей?» большинство ответило беспечно: «Нет!» Болезненная неудовлетворённость состоянием родительского домашнего очага позволяет предугадать безрадостные перспективы «семейного положения» молодёжи в будущем. В этой связи современным «чадам» немаловажно напомнить о «Поучении» Владимира Мономаха — великого русского «домостроителя».

В нашем историческом прошлом сохранялись начала нравственного порядка — надёжные нити, соединяющие членов единой семьи. Необходимо внимательно прислушаться и присмотреться к тому, что говорит и открывает нам мудрость отечественных традиций, культуры, языка.

Русское слово «семья» восходит к праславянскому «сѣмия» — семья, род, племя и даже — земля.

В евангельском контексте «семья» наполняется христианским сверхсмыслом, служит образом слова Божия. Господь проясняет сокровенный смысл Своей притчи о сеятеле: «Посяянное же на доброй земле означает слышащего слово и разумеющего, который и бывает плодоносен» (Мф. 13: 23). «Земля» («поле», «почва») — сердца людей, весь мир, всё человечество, а Сеятель — Сам Христос. Так изъясняет Он ученикам притчу о пшенице и плевелах: «Сеющий доброе семя есть Сын Человеческий; Поле есть мир; доброе семя — это сыны Царствия, а плевелы — сыны лукавого» (Мф. 13: 37 — 38).

Сравнение с «семенем» определяет и иные сакральные образы Нового Завета: «Другую притчу предложил Он им, говоря: Царство Небесное подобно человеку, посеявшему доброе семя на поле своём» (Мф. 13: 24); «Иную притчу предложил Он им, говоря: Царство Небесное подобно зерну горчичному, которое человек взял

и посеял на поле своём, которое, хотя меньше всех семян, но, когда вырастет, бывает больше всех злаков и становится деревом, так что прилетают птицы небесные и укрываются в ветвях его» (Мф. 13: 31 — 32).

Точно так же — из малого «семени» — необходимо растить и беречь свою семью, строить свой домашний очаг. Православная русская семья, в которой прежде всего закладывались основы христианского мировидения, имела утраченный ныне статус «малой церкви», где дом — храм; очаг — алтарь; идеал — любовь к Богу и ближнему; семейный уклад — благочестие, дружелюбие и взаимопонимание между чадами и домочадцами. И притом осознание, что родство духовное паче плотского.

То, как сегодня трактуют происхождение слова «семья», связывая с омонимичным «семь я», загадывают в ребусах — «7-я» (то есть «папа, мама и дети»), некорректно этимологически, но объяснимо социально-психологически.

Время создаёт новые «углы зрения» и, по мысли академика Д. С. Лихачёва, позволяет по-новому взглянуть на старое, постоянно открывать в нём «нечто ранее не замечавшееся».

Оставляя в наследие детям «Поучение», Владимир Мономах ведёт рассказ от собственных корней. Стоит поучиться у князя уважению к предкам, благородной фамильной гордости, но тождественной гордыне современных спесивых и пронириловых выскочек с их покупными родословиями, жаждущих пролезть в славную русскую историю, несправедливо присвоить за деньги чужую честь.

За доскональным знанием Мономахом своего родового древа, семейных традиций: «Так поступал отец мой блаженный и все добрые мужи совершенные», — стоит глубокое понимание ответственности перед народом, историей, русской землёй. На исходе жизни он продолжает осознавать себя звеном в цепи поколений: внуком «благословенного, славного» князя Ярослава Мудрого — составителя «Русской Правды» (по линии «отца возлюбленного» — князя Всеволода, которого Владимир, как указывают летописи, никогда и ни в чём не слушался) и византийского императора Константина Мономаха (со стороны матери — княгини Анны).

В Ипатьевской летописи князь характеризуется как «братолюбец и нищелюбец, и добрый страдалец за Русскую землю», просветивший её, как лучи солнца: «иже просвети Русскую землю, акы солнца луча пущая». В летописях, повествующих о Мономахе, и в его собственном «Поучении» «земля Русская (именно так — с заглавной буквы. А. Н.-С.)» — это средоточие жизни, основа основ.

Великий князь киевский — собиратель русских земель — выступал против раздробленности, стремился не допустить распада государства на удельные княжества, призывал христианскую Русь к единству, князей — к объединению.

Так, в 1097 году Мономах выступил как князь-миротворец, инициируя в Любече под Киевом Любечский съезд. Съехались «Святополк, и Владимир, и Давыд Игоревич, и Василько Ростиславич, и Давыд Святославич, и брат его Олег, и собрались на совет в Любече для установления мира, и говорили друг другу: «Зачем губим Русскую землю, сами между







**Н**адо сказать, что мы каждый день придумываем и организуем какие-то забавы для детей. Но уж в этот день... В такой праздник всюду царит весёлая и любящая атмосфера, внимание взрослых настроено на детские радостные эмоции, всё направлено на то, чтобы услышать ребячий смех, увидеть горящие от радости и восхищения глаза деток, а где-то даже и погордиться успехами маленького человека.

В этом году очень многие «сказочники» принимали участие в подготовке праздника. У каждого была своя задача: кто-то разрабатывал мероприятия для школьников, кто-то придумывал аттракционы для дошкольников, одни мамочки организовали стол творчества, другие — стол обеденный, третьи занимались украшением пространства. Любящие отцы тоже участвовали в подготовке: один прокосил Общую поляну, второй сделал детские столы, а третий подарил для этих столов доски. И во время праздника, само собой, папочкам также пришлось попотеть изрядно.

В празднике приняли участие и семьи с детками из соседних поселений Здоровое и Живой дом.

В итоге получилась очень насыщенная программа. Открытие началось с сюрприза — **Шоу мыльных пузырей!** Наш поселенец Кирилл, никого не предупреждая, принёс своё оборудование и устроил настоящее шоу. Все были в восторге, даже взрослые. И после представления дети и взрослые сами пробовали себя в искусстве надувания мыльных пузырей.

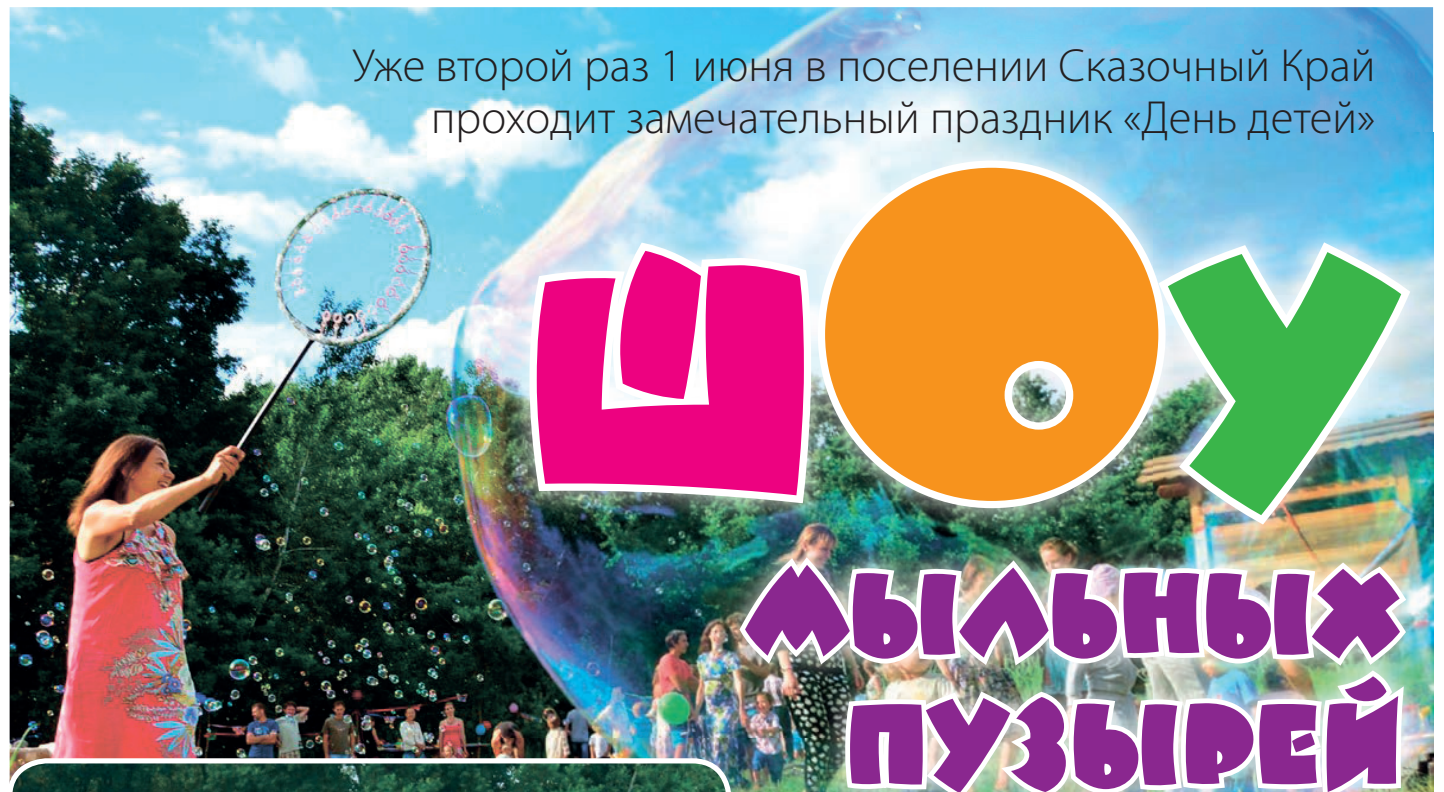
Затем ребят поделили на две группы. Для школьников провели **Первый Сказочный турнир**. Результаты оценивались в двух категориях: с 7-ми до 11-ти лет и с 11-ти до 17-ти. И тут взрослые не устояли и приняли участие в турнире.

Организаторы предложили ребятам 8 станций-испытаний: «Силачи» (отжимание), «Окружающий мир» (загадки), «Прицел» (дартс), «Вращай и прыгай» (скакалка), «Журавлики» (оригами), «Битобанка» (палкой нужно сбить железную банку), «Бросок» (закидывание мяча в корзину), «Юный математик» (решение задач).

Пока школьники и взрослые соревновались, мамочки готовили праздничный стол, а малышей **посвящали в космонавтов**. Сначала им пришлось пройти испытание на выносливость, затем покататься на тренажере «Облако», потом — проползти через трубу «Чёрная дыра», на выходе из которой их встречали сильные руки пап, которые так крутили детей, что те заливаются хохотом. Но на этом посвящение не закончилось. Ребятушек ожидало ещё одно испытание — на логику и эрудицию. Добрая волшебница Звёздочка задавала будущим космонавтам загадки, а потом раздавала подарки. И, наконец, после испытательных юные покорители космоса сели в ракету и летали на другие планеты.

Конечно, после активных игр ребята проголодались. А их уже ждал праздничный стол с фруктами, ягодами и выпечкой, приготовленной с любовью мамами.

После перекуса организаторы подвели итоги Первого Сказочного турнира и торжественно вручили грамоты и подарки,



которые получил каждый участник турнира. Первые же места в этот раз завоевали Андрей и Дамира Руденко.

Но это была только первая часть праздника. Во второй части для всех детишек от 5-ти лет и старше Андрей Руденко провел «Квэст». Дети, как вихрь, носились по Общей поляне в поисках клада, и ничто не могло их остановить. Когда ребята нашли клад, предела их счастью не было, ведь каждый искатель получил подарок.

А в это время малыши поздравляли с днём рождения маленького Лёшу,



только придумаем новые игры, забавы и испытания для наших ребятишек. Подготовить такой праздник совсем не трудно, а даже очень радостно. И дети чувствуют эту радость. Когда счастливы родители, тогда счастливы и их малыши.

**Яна ГРУШКО.**

Краснодарский край, Северский район,  
ст. Григорьевская, ПРП Сказочный Край.



которому исполнилось 3 годика. После чего мама Лёши провела с ними игры и позвала на вечерний фейерверк к себе в поместье.

На протяжении всего праздника работала **выставка детских рисунков**. Готовились к ней ребята очень ответственно: кто два, а кто и три рисунка создал. Здесь же под руководством Оли и Насти был организован творческий стол. На протяжении всего праздника девочки с малышами лепили из солёного теста и рисовали. Каждого участника творческого уголка ожидало сладкое угощение в виде сыроедней конфетки.

Завершил наш праздник ещё один каравайный хоровод для Полиночки, ей исполнилось в этот день 12 лет.

Так весело, интересно и захватывающе прошёл «День детей» в этом году у нас в поселении. Конечно, мы будем проводить его и в следующем,

