

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ

# Родовая Земля



№ 12 (209), декабрь 2021 г.

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



Смысл образов Анастасии	2	Детский лагерь в лесу	4	Сочная жимолость в саду	12	Танец против страха	20	Закалка настоящих парней	22	Жена в РП: опыт «эксплуатации»	25	Коляда на Руси	27
-------------------------	---	-----------------------	---	-------------------------	----	---------------------	----	--------------------------	----	--------------------------------	----	----------------	----

## Нам по Пути с Анастасией!

А нам с Анастасией по Пути,  
Нам вместе очень благостно идти!  
В своих поместьях счастье сотворять:  
Цветущие сады, леса сажать.  
С любовью прикоснулись мы к земле,  
Творцов открыли с радостью в себе!  
И каждая травинка и цветок  
Нас слышит, чувствует, к себе зовёт.  
Ласкаем взором свой чудесный сад,  
Вдыхаем самый сладкий аромат...  
Ладонками, сердечком и душой  
Мы создаём в поместьях рай земной!  
Сияют счастьем, нежностью глаза,  
Душою мы взлетаем в небеса...  
И, возвращаясь трепетно домой,  
Благословляем берег свой родной.

Наталия Заря



**Д**орогие друзья-единомышленники, добрые создатели светлых поселений Земли! Приветствуем вас с Брянщины из поселения Серебряные Росы!

Появилось желание рассказать вам о наших делах, успехах и достижениях. Для нас это значительно, а для желающих поселиться в чудной природе Средней полосы Родины России познавательно.

За два года, что минули от очередной публикации о нас в газете «Родовая Земля», многое изменилось. Очень важно для нас, что мы определились с наименованиями наших «полян», так как их в составе поселения несколько. Место, где всё началось 17 лет назад и на данный момент всё заселено, названо Росинка Вдохновения, ибо пионеры поселения являются вдохновителями всех вновь поселяющихся.

Вторая «поляна» названа Росинка Согласия, третья (возле д. Воронинка) — Росинка Счастливая, четвёртая (возле д. Царёво Займище) — конечно же, Росинка Царская. Есть ещё Росинка Желанная размером в 10 га, о присоединении которой мы пока только мечтаем, создавая образ. Места идеальные там для творения поместий: заросли иван-чая, зверобоя, клевера, других прекрасных лечебных растений, земляники.

**стр. 16**



# Мысли об идее и образах

В последнее время часто мы слышим фразу со страниц СМИ о поиске национальной идеи. И ждём, что кто-то из пишущих и говорящих выдаст нам готовый результат пути, по которому мы пойдём к счастью и процветанию. Но при этом не всегда понятно, что такое идея, откуда эти идеи возникают и кто управляет этими идеями.

Первые упоминания об образах и идеях, движущих людьми, мы услышали из книг В. Мегре. И одной из идей, которая затронула многих «до глубины души», был рассказ о вишенке, о возникшем чувстве, желании Мегре купить деревце сначала просто из любопытства, когда он видел радостные лица дачников, несущих новые свои саженцы, приобретённые на рынке. Был дождь, а они шли весёлые и довольные.

Когда читаешь о том же, что было в жизни и у тебя, начинаешь чувствовать, переживать, то возникает «живая картинка» и желание что-то делать. Вот это и есть идея единения человека и при-

роды, когда читаешь о вишенке, но возникает вдохновение что-то сделать позитивное для других в разных сферах жизни, даже порой не связанных конкретно с тем, что прочитал в книгах, услышал в песне, посмотрел на картину или видео.

И вот ведь сначала были три книги, в которых вообще не упоминалось о Родовом поместье, но у людей уже возникла волна позитивных желаний что-то делать. И начали песни писать, картины писать, кто-то стал кедры сажать на дачах, на разных участках, кто-то — задумываться о том, как воспитывать своих детей и как вести здоровый образ жизни; кто-то общины, экопоселения организовывал, кто-то фермерскую тему из-за границы вытаскивал в Россию, кто-то правдивую «славянскую культуру и историю» искать, возрождать национальные традиции и т.д.

То есть начали высвечиваться очень многие темы в совершенно разных людских сообществах. И главное, что вся эта многообразная волна людских желаний и дей-

ствий стала двигаться в позитивном русле.

Только в четвёртой книге «Сотворение» было озвучено просто предложение строить свой дом, но домом при этом обозначается участок земли в 1 га, на котором всё организовано самим человеком для его жизни в соответствии с божественным смыслом жизни человека на Земле. И уже далее такой дом был назван Родовым поместьем.

И вот все позитивные устремления человека было предложено направить на создание такого дома для себя, своей семьи, родителей, детей. Люди начали вспоминать свои чувства и картинки, эпизоды жизни, которые вызывали их.

Те, кто вырос в деревне и живёт сейчас в городе, вспомнили своё безмятежное детство. Те, кто уже вырос в городе, вспоминали каникулы у бабушки в деревне, опять же своё счастливое детство в спокойном, радостном месте, с изобилием фруктов и ягод... А ведь это самые яркие чувства, оставшиеся в нас на всю жизнь. Те, кто уже жил в своих домах с участ-

ками земли, затаённо радовались, осознавая значимость своего наследства от родителей.

Когда выходили первые книги В. Мегре, очень у многих, наверное, даже у большинства взрослого населения России, живущего в городах, были свои дачи, которые давались предприятиями бесплатно для своих работников. И тогда люди почувствовали необходимость и важность обустройства своих маленьких участков земли.

А ведь это была огромная масса людей с позитивными устремлениями. Очень важная глава про дачников, она сильно зацепила на чувствах практически всех. Но это было возможно, наверное, только в России.

Я работала с иностранцами, и им было очень сложно объяснить, что такое «дача». Вне России просто нет такого слова и образа в других языках...

При этом Анастасия помогла Мегре почувствовать свой дом на своей полянке. И у него возникло осознание образа, что настоящий дом — это Родина.

Возникло чувство радости, вдохновения, ответственности за качество своей жизни на Земле. И ведь при прочтении этого эпизода у многих появилась потребность срочно всё менять вокруг себя. Особенно ярко это проявилось после выхода книги «Анаста». Было сильное ощущение, что надо «срочно, на ходу запрыгивать в последний вагон уходящего поезда». Мы «запрыгнули с желанием обустроить свою жизнь на гектаре земли, чтобы это дело стало нашим домом», и поехали.

Сейчас уже спокойно едем, да вот только, похоже, уже сидим в «кабине водителя, где вначале была только Анастасия», и выбираем, куда направить поезд на очередном распутии. Ответственность очень сильная, ведь по ходу движения в поезд «запрыгивают» новые люди, кто со своей фермой, кто с дачей, кто с участком в деревне, кто с книгами разными, кто с партией, кто с законом как-либо и т. д., и «состав» становится всё больше. И ведь же «запрыгивают» все с чувством, что «надо успеть», вот это «он, мой поезд, моя последняя надежда».

Так вот эта идея — это и есть этот «поезд», идея полноценной жизни в своём доме — Родовом поместье людей с похожими целями в жизни, образами (природой, культурой, общественными правилами) на определённой территории.

Когда образ жизни человека, его семьи, сообщества одних людей вызывает похожие положительные чувства и у других людей, а при общении с такими людьми нравятся те же дела, тот же результат и возникает желание тоже позитивно менять свою жизнь, вот это и есть общечеловеческая, объединяющая идея.

И ведь перед каждым распутием кто-то из «поезда» оказывается «у руля с тем, что имеет, запрыгнув в поезд на ходу», и сам выбирает дорогу на распутии для себя и всего поезда, а потом ему приходится самому своей жизнью проверять правильность своего выбора, так как захотел быть «рулевым».

А сейчас, наверное, каждый из нас и рад бы предоставить кому-то право «поручить всем поездом», да уже не получается так, ведь то один, то другой, сама жизнь заставляет принимать коллективное решение, куда «рулим» дальше.

И спрыгнуть с поезда не получится: некуда спрыгивать, потому что поезд едет не по земле, а стремительно мчится без времени и пространства, и не поезд это все, как оказалось, а мысль Анастасии, подхваченная творческими энергиями Бога, переносимыми нас всех через отрезок тёмных сил.

Но есть задача вернуться на Землю, на нашу голубую планету, нашу дорогую, единственную во Вселенной всей. Создать на ней наш отчий дом, удобный, радостный для всех, где каждый сможет применить свой опыт Рода вековой. А далее творить дома-миры иные, такие же живые, радостные все, планеты голубые.

Благодарю своего мужа Морозова Вячеслава за помощь в осознании происхождения и сути идеи и образов.

**Юлия МОРОЗОВА**

<https://vk.com/ecopomestie>  
РП Морозовых, юг России  
Вестник Родовых поместий

## Летопись «Звенящих кедров»

Газета «Родовая Земля» существует почти 18 лет. За это время на страницах газеты накоплен колоссальный по объёму материал, который со всех возможных сторон рассказывает о Родовых поместьях. Есть и другие печатные издания, которые тоже внесли немалый вклад в освещение жизни в РП. Но, друзья, 18 лет — это целое поколение людей с иным мировоззрением, с отличным от соплеменников образом жизни. Поэтому мы имеем полное право говорить о том, что «Родовая Земля» — это не просто одна из газет в подписном каталоге, а самостоятельное информационное сообщество. Ещё одно функциональное значение газеты — это летопись движения «Звенящие кедров России».

Книги Владимира Николаевича Мегре вдохновили многих на активные действия по обустройству жизни, поиску новых форм взаимодействия с окружающим миром. Теперь, спустя много лет, оглянувшись, можно сказать, что пути были разные: ошибочные, эффективные, тупиковые, пробивные. Но суть не в этом, а в том, что наше спящее сознание обнаружил живую мотивацию и «включилось».

Газета, будучи созданной на волне такой мотивации, продолжает всеми возможными и доступными ресурсами поддерживать это движение. Мы, как редакция газеты, стараемся объединить людей под флагом нового образа жизни, природосообразного и гармоничного. Насколько это удаётся, судить вам, дорогие наши читатели.

Учёные говорят — теория без практики мертва. Перефразируя эти слова, можно сказать, что газета без читателей не существует. Поэтому мы обращаемся к тем, кто много лет читает газету, ведёт подшивки и к тем, кто недавно с

PRESSA.RU

Журналы Газеты Книги Абонемент

РОДОВАЯ ЗЕМЛЯ  
№ 11-2021 05/11/21  
Издательство: ИП Зенина С.В.  
Сайт издания

ЦЕНА ЗА НОМЕР: 30.00 Р

ЭЛЕКТРОННАЯ ПОДПИСКА

- 1 выпуск (1 месяц) за 30.00 руб.
- 3 выпуска (3 месяца) за 90.00 руб.
- 6 выпусков (6 месяцев) за 180.00 руб.
- 12 выпусков (12 месяцев) за 360.00 руб.

PDF

ней познакомился — не забывайте вовремя оформить подписку на газету. Это даёт возможность существовать газете и получать позитивную и живую информацию в ваш дом! Позволяет поддерживать связующие нити нашего Движения, наших единомышленников в отличие от мгновенных потоков электронных «месседжей», быстро приходящих, но также быстро забываемых.

Можно оформить подписку в любом почтовом отделении России. Подписной индекс ПР602 по каталогу «Почта России». Также можно подписать газету, не выходя из дома, через сеть интернет — на официальном сайте «Почты России» [pochta.ru](https://pochta.ru) (<https://podpiska.pochta.ru>).

Если по каким-то причинам возникли затруднения в подписке или доставке газеты, то всегда обращайтесь в редакцию, мы найдём решение. Давайте трудные времена переживать сообща и вместе!

**Дан ЗЕНИН,**

коллектив редакции «РЗ»

### «Родовая Земля»

Выписать газету  
можно  
С ЛЮБОГО МЕСЯЦА  
в любом отделении  
почтовой связи  
России

Подписной индекс

**ПР602**

в каталоге  
«Почта России»



Подписка

через интернет —  
<https://www.pochta.ru>

Электронная версия  
газеты и подписка:

[http://pressa.ru/  
magazines/rodovaya-  
zemlya#](http://pressa.ru/magazines/rodovaya-zemlya/)

Подборки газет можно  
заказать в редакции:  
тел. 8-905-165-3426,  
[zakaz@zeninavet.ru](mailto:zakaz@zeninavet.ru)

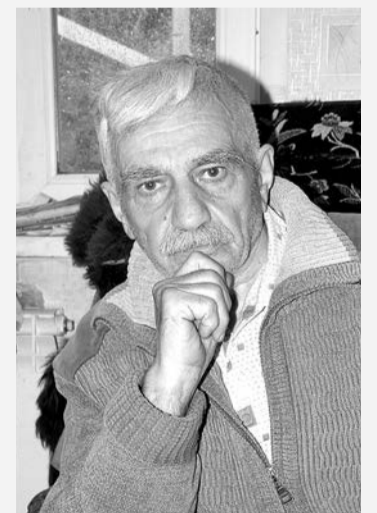
## Памяти товарища

Друзья! С сожалением сообщаем, что в ночь с 5 на 6 ноября в деревне Лески Залоговского района Орловской области произошёл пожар, в котором погиб наш друг, инициативный человек, общественник, читатель и участник сообщества «Родовая Земля» Наум Евсеевич Мерхасин.

Ему было 87 лет. Уже почти 10 лет он строил своё Родовое поместье, на базе которого планировал создать духовный центр.

Это было большое двухэтажное здание со множеством комнат, зимней оранжереей и продуманной внутренней планировкой. Здание готовилось для проведения фестивалей, культурных мероприятий, мастер-классов.

В газете неоднократно публиковались его обращения к читателям с предложением разных форм сотрудничества. Он получал много откликов и постоянно вёл переписку с читателями, телефонные переговоры. Он писал стихи и песни. К изданию готовился сборник



его творческих материалов. Он удивлял нас неутомимым инициативным настроем, изобретательностью, масштабами планирования. Его почтенный возраст совершенно не мешал полёту мыслей...

Желаем духу Наума Евсеевича лёгкого преодоления всех этапов духовного вознесения и возвращения в наш мир, если он этого пожелает.

**Коллектив редакции «РЗ»**



# Бурная осень,

## или Самое техногенное поселение Родовых поместий

**Н**аше поселение Лесная Поляна (ЛеПо) продолжает развиваться. Спешим обрадовать: жизнь в ЛеПо бьёт ключом!

### Строительство продолжается

С начала года наши ряды пополнили уже пять семей (а ещё несколько вступили в кандидаты). По правилам они должны переехать в течение двух лет, но по сложившейся тенденции почти все начинают строительство сразу. Так что у двух наших бригад, которые помогают леполянцам с возведением домов, отдыха практически нет, а график уже распланирован до нового года.

Несколько домов уже достроены, сейчас продолжается (или только начинается) строительство ещё как минимум четырёх.

### Всесезонный водопровод

Ровно два года назад ЛеПо уже переживало нашествие огромных «кратов», которые проделали длиннющие траншеи протяжённостью около двух километров. Решили прокладывать водопровод глубиной два метра, в котором вода не будет замерзать даже зимой.

Тогда бытовые блага обрели около 35 семей. Но так как чи-

сленность поселения стремительно растёт, было решено не откладывать в долгий ящик прокладку труб на восточную часть ЛеПо. И вот ещё около километра труб отправляются под землю, чтобы радовать жителей и делать их будни ещё более комфортными и спокойными.

Отметим, что вода на наших территориях залегает глубоко — до слоя Илети, около 50 м, а Волги — и вовсе около 70 м. Рытьё колодцев проблематично, но при копке траншеи в некоторых местах были обнаружены следы верховодки, так что мы попробуем продвинуться и в этом направлении.

### Опτικο-волоконный интернет в каждый дом

«Дожили. Докатились. Совсем погрязли в щупальцах технократии!» — такую оценку вполне могут дать некоторые читатели, увидев следующую новость: параллельно с водопроводной трубой мы заканчиваем укладывать опτικο-волоконный кабель для интернета!

Скажем честно, сотовая связь на территории ЛеПо довольно посредственна (Мегафон и Ростелеком ещё ловят, МТС и Билайн практически нет), а многие семьи работают удалённо. Высокие антенны и усилители сигнала частично решают проблему, но порой в са-

мый неприятный момент случаются сбои, и новый стабильный источник интернета придётся как нельзя кстати!

— Думаю, врезка в магистраль — это уникальное событие. Не знаю, как с ДНП (дачные некоммерческие партнёрства), но для поселений Родовых поместий — точно, — комментирует один из кураторов проекта Дмитрий Жуков. — С нашими расстояниями обслуживать сеть невыгодно, но мы вызвались обслуживать её сами, и провайдер предоставил интернет.

Плюсы очевидны — стабильность и качество обучения онлайн как для учителей, так и учеников. Работа людей, связанных с интернетом, станет комфортнее, а некоторые вещи вообще раньше нельзя было делать, так как требовалась именно стабильность.

— В наше время интернет — это вообще основная коммуникация, — считает Жуков. — Воду можно привезти, для электричества поставить панели, генератор, а вот доставить немного интернета не получится.

Приезжайте в гости!

Вообще рассказывать о жизни в ЛеПо можно очень долго (и очень интересно). Но, как говорится, лучше один раз увидеть, чем семь раз услышать. Так что приезжайте к нам в гости на экскурсию и дружеское чаепитие!



Подробно обо всём расскажем, ответим на интересующие вопросы и объясним, что делать, если захотите стать нашими соседями.

Запись на приём гостей ведёт Артур Гимаев (<https://vk.com/ross18>).

Свободных участков под поместьем у нас осталось всего 21. Советуем не откладывать свои мечты в долгий ящик, а начать действовать!

По ориентировочным подсчётам, сейчас в ЛеПо постоянно проживают 29 семей: 55 взрослых и 45 детей. Это ещё не считая давно живущих гостей! Так что можете поздравить нас с первым коллективным юбилеем!

**ПРП Лесная Поляна,**  
Звениговский район,  
Республика Марий Эл  
[www.le-po.ru](http://www.le-po.ru)

## Приглашаем в поселение

### Поселение Зарянка (Калужская область) ждёт тех, кто в своих мечтах связал свою жизнь со средней полосой России, с её прозрачными небольшими речушками, светлыми, воздушными берёзовыми рощами, с земляничными полянами, с зарослями душистой сладкой лесной малины, цветущими лугами. Всё это наша Матушка-Земля.

Земля ждёт нас, ждёт прикосновения наших сердец, нежность и доброту наших рук, нашу любовь.

Участок поселения — 80 га, земли населённого пункта, идёт оформление документов под ИЖС; вода — личные колодца.

Информация по тел. 8-953-321-5183 — Ника.

# Взаимодействие и кооперация в ПРП Любимовка

С каждым годом мы всё больше естественным ходом нарабатываем традиции в общей развивающей среде у нас в Любимовке во взаимодействии, помочах и кооперации.

### Помочи

Помочи на Руси были всегда. Это естественное внимательное отношение к нуждам и проблемам соседа. Если сосед просит, всегда находим время помочь чем можем: канализацию прорвало, насос сломался, что-то в город забыть передать или привезти из города кого-то нужно. Все рады друг другу подсобить.

В этом году стали делать и более серьёзные вещи. Так, мужчины уже несколько выходов подряд благоустраивают переливы у прудов на соседских участках. Всё это очень спланировано, и работа проходит значительно быстрее и легче.

### Кооперация

У нас очень развиты совместные покупки качественной продукции, например, веганских сосисок и колбасы, домашних сортовых семян и саженцев и многого другого, нужного в хозяйстве, иногда

«ИКЕЮ» заказываем вместе с доставкой, это очень удобно. Также мы организуем доставку в Тверь, заказывая вещи на адрес пункта выдачи, где всё удобно забрать одному из мужей поселения. Сейчас стали кооперироваться для проведения ярмарок в поселении, делаем это на каждом мероприятии. Очень удобно вырастить и собрать действительно качественную и полезную еду для своей семьи и продажей излишков окупить время её сбора и заготовки.

### Взаимодействие

Можно с уверенностью сказать, что мы нашим женским кругом кроме еженедельного регулярного расписания занятий для детей научились быстро распределять то, что необходимо по подготовке к праздникам и субботникам. Теперь всё проходит проще, быстрее и слаженней. А мужа подключаются со своими интересными задумками. Так, на первое сентября в 2021 году в рамках общего праздника мой муж сделал ребятам подарок — переправу через пруд, а два соседа на субботниках организовали и построили домик и квадратные качели с помощью других поселенцев. Но примеров

взаимодействия и совместного труда на благо всего поселения намного больше.

А вот ещё приятное взаимодействие: сосед у нас регулярно общую баню по субботам топил, сам с семьёй ходит купаться, а потом мы с соседками идём. Нам на топку время экономится, и баня регулярно по субботам.

С ноября у нас проходят предновогодние женские посиделки. Шьём вместе девочкам народные костюмы, готовим с детьми подарки для членов семьи и не только.

Осень и зима в Любимовке — это сезон творческих субботников и приёма новых соседней-единомышленников. Люди всё больше осознают, что построить жизнь на природе, создавая Родовое поместье, возможно, и это решение множества задач и обретение счастья.

Всем желаем мира и добра! Мы уверены в том, что наше будущее зависит от того, каким мы его видим сегодня и какие дела и усилия прилагаем для его материализации.

Коллектив — это сила! Ждём добрых соседней-единомышленников!

<https://vk.com/@vestnikrp-vzaimodeistvie-v-lubimovke>

Наше поселение площадью 340 га расположено в ЦФО, Тверской области, Калининском районе, Верхневолжском с/п, вблизи д. Устиново и в самой д. Устиново. Мы расположены в экологически чистом месте, граничим с Национальным парком Завидово.

### Наши планы на 2022 год:

1. Главное — новые семьи, готовые в ближайшее время (ориентировочно через 1–2 года) начать создавать своё Пространство Любви и строить жилой дом для пмж у себя в Родовом поместье.

2. Привлечь семьи, близкие нам по духу, готовые переехать на пмж в деревню Устиново (граничит с поселением), в нашу общую развивающую среду для детей и взрослых.

3. Продолжить оформление с/х земель первой очереди, с включением с/х земель под Родовые поместья в границы населённого пункта, оставив их с с/х значением. Возможность строительства жилого дома есть! Каждая семья заключает договор аренды с правом выкупа в течение пяти лет, основные условия — единомышленники, читатели серии книг «ЗКР», переезд на пмж в течение пяти лет, семьи, готовые создавать как своё личное, так и общее пространство поселения.

4. Строительство 500 м центральной ветки дороги на первой очереди поселения (100 га, 44 поместья) до о. Подкова.

5. Совместное обучение детей средней и начальной школы на семейном обучении. Можно присоединиться к 1–3 классам.

6. Доработка образа поселения, всех внутренних документов, регистрация потребкооператива.

Что сделано за пять лет:

1. Оформлено 340 га земли в собственность под 125 Родовых поместий.

2. Обустроена общественная территория с действующим Домом твор-

чества, общественной баней и двумя прудами 30 и 5 соток (купание, каток).

3. Создана активная творческая развивающая среда для детей и взрослых: семейная школа народной культуры (праздники, лагерь, регулярные занятия на гуслях, окарине, гармоне, танцах и лепкой из глины), Мамин детский сад, кружок рисования, рукоделия, творчества, занятия по физкультуре, зимняя Олимпиада, поселенческий театр «ЛЮБО».

4. Регулярные занятия дошколят и начальной школы на платформе «Любознайка».

Все дети в нашем сообществе на семейном обучении: 1, 2, 6, 8 классы. Обучаем сами, присоединяйтесь!

5. Заложены Школа «Счастье» на 7 га, вишнёвый сад и кедровая аллея «Счастье».

6. В нашем сообществе 11 семей, включая 24 ребёнка, живут на пмж 7 семей, 4 семьи планируют переезд в 2022–2023 гг.; кандидаты — 4 семьи.

7. Построено восемь водоёмов в ПРП, в том числе озеро площадью 3,5 га, второе озеро площадью 1,5 га.

8. Выполнены геодезические и геологические обследования всей территории поселения, подготовлен генплан первой очереди.

9. Начато строительство дорог (построено 3500 м); есть шлагбаум, выкопаны первый общественный колодец, скважина.

10. Вечевой принцип управления: регулярное Вече, мужские и женские Круги, ЦССУ для поиска общих ценностей и создания благоприятной атмосферы.

11. Частные и коммерческие проекты: интернет-магазин продукции Родовых поместий Любимовка, Лесная Застава, Девичьи Беседы, программы выходного дня.

**Контактный тел. 8-980-633-9920**



# Детский лагерь в лесном домике



**С** 30 октября по 7 ноября у себя в лесном домике я проводил очередной девятидневный детский лагерь. Возраст приехавших ребят — от 10 до 15 лет.

Так как это был уже не первый опыт, то в общем-то оправдались все планы и ожидания, ну и кое-что добавилось на будущее.

Местечко, где был лагерь, — рубленый дом в центре леса, без электричества (есть солнечные панели) и связи, с красивой природой, речкой и банькой. Это всё уже само по себе создаёт условия для проживания детей в совершенно другой среде обитания относительно обычной. Даже более того — многие вообще не бывают в такой среде (чего только стоит отсутствие связи и игр в телефоне!). В этой обстановке я даю ребятам полную свободу, для многих из них это психологически ново, непривычно, удивительно, и они очень быстро многое раскрывают в себе, даже несмотря на то, что они — дети, а значит, должны более легко проявлять свои чувства, мнения и интересы. Но они всё же являются уже и вполне сформированными личностями, по сути, маленькими взрослыми, а это результат воспитания в своей семье в первую очередь. Дети, конечно, чудесные, впрочем, и родители должны были оказаться не совсем рядовыми: кто ещё сможет отправить своего ребёнка в лес к медведям с неизвестным пасечником?! Шучу-шучу.

Но ограничения всё же были.

— Детки, всем добро пожаловать! У нас здесь всего два правила, которые нужно соблюдать, а в остальном — полная свобода. Итак, первое — ни в коем случае не лазаем на вышку без сопровождения взрослого, это для вашего здоровья и безопасности. Если узнаю, что кто-то нарушил это правило, тот немедленно отправляется домой. Второе — здесь рядом с домом есть саженцы, покажу. Они должны остаться целыми и невредимыми. Это всё. Вам будут предложены ночлег, тепло, еда, походы, игры. Но вы можете хоть всем пренебречь и делать то, что вам хочется. Всем понятно?

— Да!

Ну а что они ещё скажут? Конечно, все ходили в походы, играли в игры, но важны свобода выбора и, конечно, ответственность за свои ожидания. Как известно, многие взрослые имеют трудности с выбором и принятием решений, поэтому ребята пусть учатся с детства этим качествам. Работы для детей в этот выезд как-то не нашлось, так что обошлись без трудотерапии.

Так как многие вещи пришлось

делать сообща, то понадобилось учиться коммуникации. Например, растопке печи. Все дети жили в двух комнатах на втором этаже, где надо было топить печь. Каждый нашёл для себя дело: один хорошо колот, другой подносил дрова и поднимал их наверх, третий растапливал. Если бы ребята не сговорились, то мёрзли бы. (Я, конечно, не допустил бы, всё под контролем!)

Наш лесной домик просыпается в непривычной городской жителю тишине с осенней прохладой и лёгким туманом. Никого не будит и не заставляю вставать: спи хоть до обеда (у многих школа, занятия, тренировки — всё понимаю). Но слышал, что заходили, зашумели дровами... Наливаю в умывальник



тёплой воды (он на улице, в лучших традициях!) и предлагаю почистить зубы. Минут через 30–40 сидим за столом и уминаем завтрак.

— Ой, кто-то бегаёт! — восклицает один из детей.

Из окна у меня чудесный вид на полянку и небольшую сосново-лиственную рожицу, где утреннее солнышко пробивается сквозь ветки, играет капельками росы на траве и кустах и рассеивает ещё довольно густой утренний туман. Но ничего такого не видно.

— Да, наверное, Оська.

(Оська — моя домашняя кошечка, я её взял с собой в лагерь.)

Через минуту:

— Смотрите, медведь!!

Все устремились взглядами к полянке. И точно: из тумана явно выступали мохнатая голова и лохматые уши! А вот ещё один и ещё! Их уже много!

Только быстро стало понятно,

что это стадо кабанчиков решило пожелать нам доброго утра.

Дети выбежали из дома, но кабанчики воздержались от близкого знакомства и с треском потопали к болотцу.

От знакомства воздержится также и любой другой зверь. А что до медведя, так за восемь лет существования моего дома в лесу я в тех местах ни разу не встречал косолопа (хотя медведи здесь есть, как и в любом месте области). При этом увидеть хозяина леса хочу и потому хожу по лесу и около домика соответственно. Так что шанс даже просто увидеть медведя такой шумной компанией уверенно стремится к нулю. Тут я спокоен.

Кстати, когда мы с детьми обсуждали название лагеря, победила версия «Лесной кабанчик».

Позже мы ещё близко видели енота, приходившего полакомиться в компост.



болото. По пути, возможно, найдём заброшенный старый дом. Это поход тяжёлый и на целый день. Кто хочет пойти?

— Мы!

Вот так у нас получился вполне приличный поход, где были и бурная речка, и заброшенный дом. Это поход тяжёлый и на целый день. Кто хочет пойти?

— Ух ты, что это?! — ребята подбежали к груде железок.

— Смотрите, тут старинные топоры, котелки, ключи...

Вот так находка! Деткам безумно интересно. Пока мы разби-



— Ребята, а кто знает эти мелодии?

Играю песни из сборника «Мэри Поппинс». Мелодии известнейшие и просто прекрасные. Знает их только одна девочка. Она, правда, музыкой занимается, подошла потом и попросила научить, мы с ней несколько дней разучивали песни. Но почему же остальные не знают эти песни? Конечно, у всех свои известные сказки, фильмы, наверняка своя маленькая музыкальная Мэри... Надеюсь, не хуже актрисы Натальи Андрейченко и композитора Дунаевского, хотя так как этот фильм и песни из нашего детства, то кажется, что лучше и быть не может.

Про еду. Она хоть была не очень разнообразна и замысловата, но больше проста, обильна и вкусна. К простой сваренной гречке предлагалась ещё и куча разных специй, также квашеная капуста, лечо, фасоль с соусом, хрен, горчица, кетчуп, зелень, хреновина на томате — супервещь, колбаса (кому надо) — глаза разбегаются. К простым макаронам — тоже много всего и, конечно, гора тёртого хорошего пармезана. В общем, всё, как сам люблю. К чаю заставляем весь стол. Поэтому, когда дети звонят родителям и рассказывают, как дела, на вопрос: «Что дают поесть?» отвечают: «Ну, так, макароны...», это вызывает улыбку. Кстати, жарим только на хорошем оливковом масле. Впрочем, дети едят совсем немного, и куча всего осталась, в следующий раз буду меньше покупать еды. Самое популярное — это всё же макароны и... самые паршивые рулеты в ярких обёртках, которые дети попросили купить, когда они зашли со мной магазин. Дети же!..

В день до выезда сижу и думаю, чем занять ребят, которые играют на втором этаже. В 4 км от моего лесного домика есть ещё одна моя пасека. Надо было её прове-



рали найденные предметы, подошли двое, разговорились. Оказалось — копатели. Из ценного, что они нашли, — немецкая каска с орлом, ну и по мелочи. Они сильно удивились, увидев здесь людей, — места, говорят, глухие, только медведи и ходят. Но поблажились тепло. На обратном пути нашли большой кап на берёзе и наломали чаги. Поход получился чудесным.

Часто за обедом или завтраком играл для всех на фортепьяно классику и популярные мелодии.

реть, конечно, да всё не отъехать никак от ребят. Моментально родился план (в этом случае удобно иметь много строений!): беру листок бумаги и рисую карту, с компасом, дорогами, лесом, мёртвым пиратом и массой тайных знаков. Хорошенько мну бумагу и подпалываю края на свече. Карта получилась — огонь!

По пути вверх засовываю эту карту в один из сапог, стоящих в коридоре.

— Ребята, ко мне прибежала наша кошечка Оська и на своём



языке поведала, что, пока вы галдели на втором этаже, в коридор зашёл старый одноногий пират, тот самый, что плывал с Джеком Воробьём. Он прознал, что здесь собралась отважная команда, и решил проверить, можно ли её взять в плавание к острову с сокровищами. Поэтому пират спрятал где-то карту-план в коридоре, она ведёт к старинной пасеке, по пути будет два заброшенных дома и так далее.

Не успел я договорить, как меня чуть не сшибли с ног, все побежали вниз... Изучение карты, споры, возгласы и восторг в глазах...

Жаль, что в одном из ульев не успел что-нибудь спрятать, но ведь всё спонтанно вышло, в другой раз постараюсь. Один мальчик вскоре пришёл ко мне в несколько расстроенных чувствах: другой задирает его. Так решилась цель похода:

— Ребята, прежде чем брать вас в плавание, чтобы найти настоящие сокровища, старый пират решил проверить, насколько вы дружная команда. Надо будет дойти до места и вернуться всем вместе. Значит, от него будут ещё проверки.

В этот раз были и некоторые минусы, побудившие меня задуматься и в будущем несколько изменить правила в лесном домике.

В эти девять дней я только занимался с детьми, свои дела были заброшены. Но это и плюс, так как детей люблю и они мне в радость. По крайней мере, отдохнул от других дел.

Но ещё не оценил я этих маленьких «монстриков». Я им, конечно, устроил вышку и другое, но вот про дом совсем забыл. Сначала начали теряться фонарики (мелочь), затем шахматы и карты (пустяк). Пропала целая банка шоколадной пасты (ерунда, но загадка), разбились тарелки (ерунда тоже, но признались только в последний день). Несмотря на то, что просил сто раз, дети расклеили и в итоге порвали отличную надувную кровать (дорогую), сломали люк (починил), поломали входную дверь из грубого шпунта (!) (починил). То, как дети валялись в достаточно дорогих одеялах и спальниках (не все взяли с собой спальники и постельное бельё, хоть и говорил), прыгали и бились о стенки, промолчу... Еле успел остановить одного хлопца, когда увидел, как он размахивает бензопилой и одновременно пытается её завести.

При этом ребята реально хорошие, со здоровой головой, специально ничего плохого не задумывали и даже искренне сожалели, рассказывая. Но это же дети. Однако мне жаль и свой дом, ведь у меня здесь ценные вещи, три печки, электрическое пианино, ну и по мелочи... В общем, хоть у меня и лагерь свободы, но правила для дома теперь будут такие же, как и для вышки. Мне тоже долж-

но быть комфортно, ведь все у меня в гостях.

В один из дней ездили на экскурсию в старинную усадьбу, где остались возвышающиеся над местностью гигантские башни. Пока лазали да звонили в колокол, ребята успели сломать внизу дверь в одном из помещений башни, причём я этого сам не видел. Пришлось разбираться с догнавшей нас милицией (вызвали бдительные люди по соседству). Хорошо, меня в тех краях знают и даже уважают, а потому просто пожурили и пожелали хорошо отдохнуть.

В предпоследний день с некоторыми детьми поехали на дальние пасеки посмотреть, как там дела. Побывали в моих домах и участках на озере и ещё на трёх пасеках. Возвращаясь с одной пасеки, нас зазвали в гости мои чудесные друзья — Алексей с Верой и напоили всех домашним компотом с сушками, рассказывая о деревенской жизни и всякой всячине. Встреча поколений, не иначе. А когда мы возвращались из самой дальней пасеки, Алиса высунулась из люка машины. Я сфотографировал её в этот момент: Алиса с поднятыми к небу руками во время заходящего солнца и очень красивого неба! Как будто маленький человек летит навстречу своей большой и прекрасной жизни.

Как-то вечером, после того, как поднялись на вышку посмотреть на заходящее за горизонт солнце и после прочтения детям сказки (читали Хоббита), спустился вниз к себе и стал вспоминать, как радостно мы провели сегодняшний день. Все эти игры, веселье и серьёзные разговоры... А вечером так интересно придумалась страшная история (с хорошим концом), которую дети так ждут и по несколько раз в день спрашивают, будет ли она... А потом, перед самой сказкой, ребята дружно кружочком рисовали себе веснушки и общались... После всего этого как-то очень чётко ощутил, что всё получилось очень и очень здорово, прямо то, что задумывал и почти спонтанно организовал.

Для этой группы ребят здесь случилось маленькое приключение, которое они, надеюсь, надолго запомнят. Эти девять дней лагеря обогатили детей новыми смыслами, идеями, навыками в самых разных областях — от труда до общения, подарили новые чувства, ощущения и эмоции. Это, по сути, и является сам ценным в жизни. То, к чему дети так открыты и чего так недостаёт взрослым. Не удивительно, что от взрослых мне приходит больше запросов, чем от детей, о том, чтобы я оповещал о лагере. Значит, буду продолжать проводить лагерь и, по всей видимости, со взрослыми тоже...

**Андрей БОГДАНОВ**

п. Локня, Псковская область

## Прудик в нашем поместье



**К**огда что-то кардинально меняется в жизни, это всегда очень волнительно. Место жительства, причёска и цвет волос, ремонт, образ...

А взять и поменять ландшафт участка — это вообще космос какой-то. Я не совсем понимала, что в результате получится. Думала, что мы просто немножечко увеличим имеющийся маленький прудик. Но у мужа были другие планы. Он вообще за эти три дня меня весьма удивил, надо всё-таки чаще общаться, так как начинаешь понимать, с каким невероятным человеком живёшь.

Так, у нас на участке по задумке мужа появился большой (ну, относительно, конечно) пруд с островом, смотровая гора в том числе для катания на санях, несколько новых уютных местечек (правда, их ещё оформить надо) и

погребок, от которого у меня вообще фонтан восхищения!

Экскаватор уехал, оставив нас привыкать к новым горкам за окном. Ну и множество мелкой работы осталось. Жду не дожусь, когда наполнится пруд, тогда будет очень красиво.

Интересно, что при копании нашли замёрзшую красавицу-стрекозу. А ещё из поднятой земли вылетели кусачие мошки и, как водится, ринулись на меня. Я в нашей семье самая вкусная для кровососов, вот хожу, чешусь.

Но это того стоило. Теперь наше поместье стало ещё более функциональным.

**Марина МУРАВИНА**

Экопоселение Ковчег,

Калужская область

Вестник Родовых поместий



## Богатства нашей планеты



**К**акой он, лес вокруг нас? Остановитесь, оглядитесь. Оказывается, многие вообще леса не видели! Какой лес в Центральной части России? В основном здесь растут берёзы, сосны и ели. А где же красавцы-гиганты кедры, орехи, дубы, ясени, каштаны?

Например, в Приморском крае тысячи наименований деревьев. Есть и красный дуб, и множество орехов, лианы с плодами, похожими на киви, в лесу, на сопках растёт амурский виноград.

Почему в Центральной части России нет такого разнообразия? А какими деревьями восстанавливают наши погибшие леса?

Бывшие советские питомники, ориентированные на лесовосстановление, выращивают около 20 видов деревьев из всего биоразнообразия в тысячу видов, а остальные 980 видов мы постепенно теряем.

По официальным данным, каждый год из-за пожаров и вы-

рубки страна теряет около 15 млн. га лесного фонда. Не учитываются потери из-за болезней и изменения климата. Не считаются потери леса, растущего вне лесных фондов, например на с/х территориях. Только в сентябре 2020 года был принят закон о том, что деревья могут расти на с/х территории. Ранее их следовало уничтожать, из-за чего штрафовали и отнимали землю.

Думаю, что в стране каждый год теряется не менее 30 млн. га леса. А восстанавливается методом посадки саженцев, по официальным источникам, где-то 0,2 млн. га, остальные гектары леса, согласно дорожной карте национального проекта «Экология», вырастают естественным путём. Это, конечно, не так. Причины — нерасчищенные вырубki, более быстро растущий борщевик, «ничейные» земли. Учёные всего мира в один голос утверждают о наступающей к 2050 г. экологической катастрофе.

Что же делать? Всё просто. Нужно дать семье, желающей жить на земле, минимум 4 га земли, конечно, построить дом, обеспечить инфраструктуру в местах проживания. И с поддержкой науки, через госзаказ, выращивать на этих участках в естественных условиях широкий ассортимент саженцев, которые государство обязательно бы выкупало да раза в год и ими восстанавливало леса.

Это единственный способ сохранить главное богатство страны, а также через жизнь семьи на земле, в современных комфортных условиях со временем решить демографическую проблему, улучшить здоровье нации, обеспечить страну экологически чистыми продуктами, решить проблемы городов, уйти от умирающей экономической системы к новой форме разумного потребления и социальных форм взаимоотношений, а также укрепить дух патриотизма в стране. Иначе наши леса очень быстро оскудеют и погибнут, уйдёт вода и далее — печальные последствия...

**Олег ЕГОРЕНКОВ**

ПРП «Родная земля»

Смоленская область,

Демидовский район, д. Андреево

<https://vk.com/o.v.egorenkov>

ПРП «Родная земля»: <https://vk.com/rodovayazemlya>

Вестник Родовых поместий

<https://vk.com/@vestnikrp-obogatstve-planetu>





Переехал я в карельскую деревню из Питера в 2015 году, было мне 40 лет на тот момент. Переехал не по своей воле: у мамы нашли прогрессирующую деменцию, надо было её срочно забирать под присмотр. Вариант с домом престарелых я отнёс сразу, знаю не понаслышке, как там со стариками общаются. В Питере жил в коммунальной квартире с восемью соседями, одной ванной и туалетом. Понятно, что в таком месте содержать старого больного человека (мама на тот момент уже ходить перестала) — вообще не вариант. Начал думать, что делать. Пришёл вариант — продать коммуналку (она у меня большая, 42 м<sup>2</sup> в центре Питера), ехать туда, где можно на проданные деньги построить дом и дать маме спокойно дожить свой век.

Выбор пал на Карелию, там как раз по результатам поиска вырисовался неплохой участок земли в 20 км от Петрозаводска. В общем, продал коммуналку, и пошло-поехало. За семь месяцев построил дом при помощи местного плотника, за три зимних месяца сделал на первом этаже какую-никакую отделку, закупил бытовую технику, оборудовал комнату для мамы, купил специальные кровать и матрас — в общем, всё сделал. Перевёз к себе маму, и начали мы тихоньку жить-поживать.

Я на тот момент уже года два встречался с женщиной (тоже питерская). Она, как жена декабриста, поехала со мной. Так и жили втроём плюс кошки и собака.

Мама получала пенсию по инвалидности, 9000 рублей хватало на какие-то лекарства. Понятно, что надо было срочно искать варианты заработка, которые в деревне не очень-то и найдёшь (так мне казалось поначалу). Подруге я сразу сказал: никакой работы, сиди дома, держи хозяйство, копайся в огородах, благо, ей это очень нравилось.

Начал искать работу. А условия у меня были такие, чтобы я мог хотя бы два раза в день возвращаться с работы домой (за мамой поухаживать, помыть, покормить). У подруги сил не хватало маму поднимать. Нашёл три варианта, везде отказ: мол, будешь постоянно мотаться туда-сюда, нам такие работники не нужны.

И тут подвернулся мне мужик с соседней стройки. Пришёл как-то в гости, я ему рассказал про свои проблемы, он меня взял к себе в артель дома строить. А так как он работал преимущественно по нашей деревне и окрестностям, то вариант был вообще шикарный, я мог в обеденное время махом прилетать домой, кормить, мыть маму — и обратно на работу. Платил он мне, конечно, раза в два меньше, чем тогда строители получали, но я не «буксовал», для меня и этот вариант за счастье был.

В таком режиме пропал я два года. За это время поженились с подругой, маме было всё хуже и хуже, в последние два месяца разговаривать перестала. Было очень тяжело на неё смотреть, но крест есть крест, его надо нести. Скорая, когда приезжала в последний раз (у мамы сильно живот начал болеть), врач сказал: «Готовься, ей неделя, не больше осталось». Резко упал сахар в крови, гипогликемия. Угасала на глазах, последние три дня я от неё вообще не отходил, ни днём, ни ночью, за руку её держал. Так мама и умерла, слава Богу, тихо и без боли, во сне...

Ну что ж, надо дальше жить. К этому времени я уже заматерел,

# Жить в деревне можно с достатком

научился работать, обзавёлся инструментом и начал обращать внимание на то, что работаю-то я за копейки. Да и опасная эта работа — стройка. За два года раза три с крыши летал, как живой остался — не знаю, Боженька, видать, хранит. Подошёл к своему прорабу с претензией, а он наотрез: я типа тебя в дело ввёл, ты мне и так должен. Ну, что я должен был ему за два года копеечной «пахоты», считаю, отдал. Так и сказал ему: «Давай на партнёрские отношения



лей отбоя не было.

Ну, я домой пришёл и начал репу чесать. Инструмент у меня есть, досок и пиломатериала — полно, почему бы не заняться? Залез в интернет, стал смотреть, что люди делают и что продаётся. Понял, что если буду клепать обыкновенные столы с табуретками, то далеко не уеду, в «Леруа Мерлен» однозначно дешевле будет. Надо какую-то фишку свою придумывать. И придумал: начал брашировать и обжигать древесину. Сделал комплект: стол и три лавки, выложил на Авито, в местные группы в ВКонтакте. Купили через неделю, не торговались даже. Ну и пошло-поехало. Сначала столы и лавки, потом полки для икон, декоративные мельницы, тележки, и всё с резьбой, с брашировкой, короче, не так, как все, начал делать. Работа реально трудная и грязная: весь в саже и пыли работаешь, поэтому, наверное, никто заниматься такой работой не хочет.

Финансовое положение выравнивалось, а вот личная жизнь не удалась, развелись с женой.

Полтора года живу один, с котами и собакой. И, если честно, в кайф. Сначала сильно боялся,

что зарасту лебедой, одичаю. Куда там! Друзья постоянно в гости приезжают, работа скучать не даёт, тем более, что любимым делом занимаюсь, сам себе хозяин. Хочешь — работаешь, хочешь — отдыхаешь. Заводить семью пока не планирую, в 46 лет трудно найти женщину, которая всё бросит и в деревню переедет. Буду бобыльничать.

Жизнь тут дешёвая, овощи у фермеров покупаю, под сезон вообще огурцы, кабачки, яблоки, сливы даром отдают соседи, рядом на ферме, когда картошку убирают, заходи на поле и копай, сколько влезет.

Мясо и всё остальное — раз в месяц езжу на оптовые базы, там свои продавцы, знают меня, скидки хорошие делают. Сам на огороде ничего не выращиваю, времени не хватает, заказов много. Деньги в основном трачу на хороший инструмент, подсчитал как-то — на 2,5 миллиона уже накопил. Ну и в кубышку складываю на что-нибудь.

Коммуналки у меня никакой нет, вода своя из скважины, септик стоит, плачу только за свет в районе 1000 рублей в месяц, земельный налог раз в год, интернет и телефон. Отопление — дровяная печь, горбыль на лесопилке бесплатно отдают, за доставку только заплати, 15 кубов привозят, хватает на две зимы.

Денег столярка приносит достаточно, за три года наработал клиентов, реклама в интернете дала о себе знать, пошли клиен-

ты из Питера и даже из Мурманска. В среднем за месяц на заказах получается 120–180 тыс. рублей, это уже за вычетом пиломатериалов. Ну, понятно, что режим работы: летом — густо, зимой — пусто. Так у меня зимой отпуск получается, сериалы смотрю, в Питер катаюсь три-четыре раза за зиму к друзьям, они приезжают.

Этим летом прикупил участок земли под Ладогой, в 20 минутах от Питера, есть идея продать тут всё, переехать поближе к городу, там дом построить или на продажу, чтобы к старости подушка была, или жить там. Посмотрю, подумаю за зиму. Здесь дом здоровый, строил-то для троих людей с перспективой, а сейчас мне одному такой дворец не нужен.

Если честно, за девять лет жизни в Питере даже полтинника не отложил, хотя работал в кино, бывало, что и по 20 тыс. рублей в смену зарабатывал. Деньги утекали сквозь пальцы: шмотки, выпивка, бары-рестораны, гаджеты... Сейчас, как вспомню, сколько денег потерял на эту дребедень, аж расстройство одно!

Хочу сказать: жить в деревне можно, причём жить богато, когда и дом-полная чаша, и в кубышке деньги лежат. Только надо идти не по классическому пути — огород, куры, коровы. Этим практически все в деревне занимаются, конкуренция большая, и трудоёмко очень.

И на дядю работать не надо. А нужно быть монополистом, делать то, что никто вокруг не делает и что востребовано. Ну и психологически надо меняться, «винтики» в голове перестроить. И «светиться» не надо сильно, самодостаточным быть. Определить себе сумму, которая устраивает, и не стараться звёзды с неба хватать, а то быстро тебя в оборот возьмут. Мне уже предлагали и фирму свою сделать, и помещение давали в городе. Я отказался, мне хватает.

**Максим СЕРГЕЕВ**

Группа в ВК «HOTFIREWOOD — обжиг и браширование»,  
<https://vk.com/hotfirewood>





# Как переехать из города в деревню и открыть фермерский бизнес

## Выбираем место

В первую очередь стоит определиться с бюджетом. Разброс в ценах на участки составляет миллионы рублей: всё зависит от региона, удалённости от районного и областного центра, качества дорог, наличия электричества, воды и газа. Люди, у которых есть опыт переезда из города в деревню, рекомендуют новичкам не селиться далеко от районного центра. «Первое время придётся постоянно ездить в магазины за стройматериалами и другими товарами для обустройства, оформлять документы в администрации. Ну и больницы, школы, детские сады тоже должны быть поблизости», — говорит Дмитрий Киселёв. Вместе с семьёй он переехал в деревню 12 лет назад и рассказывает о сельской жизни на своём YouTube-канале.

Планирующим заниматься сельским хозяйством Дмитрий советует подумать о рынке сбыта уже при выборе места. «Я бы не советовал уезжать далеко от того города, где человек долгое время прожил, где у него есть друзья и знакомые. Когда придёт время продавать свою продукцию, именно они могут стать первыми покупателями. Если все ваши «тёплые контакты» в Москве, а переехали вы, например, на Кубань, логистика уйдёт весь доход», — говорит он.

Елена Елеева переехала в село Русская Селитьба (Красноярский район Самарской области) из Самары. Сейчас она разводит коз, делает сыры, гущёнку и другие молочные продукты. Елена рекомендует при переезде обратить внимание на удалённость нового места жительства от крупного города. «В деревне и райцентре сложно продать фермерскую продукцию, местные жители готовы покупать её только совсем дешёво», — объясняет она.

## Выбираем жилище

Городскому человеку сложно сразу разобраться, что ему необходимо в деревенском доме. Поэтому до покупки жилья лучше на какое-то время арендовать дом. Это поможет понять, какая площадь нужна для комфортной жизни, в чём плюсы жить в деревне, от каких удобств можно отказаться, а без каких совсем тяжело.

Эксперты по недвижимости рекомендуют также заранее поинтересоваться размером ежемесячных платежей. В садовых товариществах вся инфраструктура создаётся и содержится за счёт взносов жителей — на эти деньги чинятся дороги, ставятся ограждения и проводятся коммуникации. Статус ИЖС предполагает, что за это будут отвечать муниципальные власти. Правда, их бюджет далеко не всегда позволяет обеспечить развитую инфраструктуру.

Перед покупкой стоит познакомиться с соседями. У них можно узнать, бывают ли в деревне перебои с электричеством, в каком состоянии дороги в разное время года, есть ли стабильная мобильная связь и возможность провести интернет.

## Планируем подстраховку

Дмитрий Киселёв настоятельно рекомендует тем, кто планиру-



**Пандемия сделала жизнь в деревне привлекательной для многих горожан. Но переехать в сельскую местность и начать работать на земле не так просто, как это может показаться.**

ет организовать бизнес в деревне, обеспечить себя хотя бы небольшим постоянным заработком. А заработать, сдавая городскую квартиру или найти возможность удалённо работать через интернет. Все накопления мгновенно уйдут на строительство, мелкий ремонт и развитие хозяйства. А работать на земле первые несколько лет не получится», — считает он. При этом фермер подчёркивает, что сохранить полноценную (даже удалённую) работу и при этом развивать собственный сельскохозяйственный бизнес очень сложно. Своё дело требует постоянной вовлечённости — нужно ухаживать за животными, обрабатывать землю.

Надеяться на быстрый заработок не стоит, согласна и Елена. По её мнению, переезжать в сельскую местность и начинать своё дело нужно обязательно с первоначальным капиталом. Но нужно подумать и о том, как зарабатывать первое время. Сама Елена занималась фотографией и продолжала брать заказы после переезда. Фермерское хозяйство начало приносить ей реальную прибыль только через три года.

## Начинаем с ЛПХ

Продавать собственную сельхозпродукцию можно и в статусе ЛПХ (личное подсобное хозяйство). Такая деятельность не облагается налогами. Но есть несколько условий: в ЛПХ не может быть наёмных работников, а площадь земли, которая находится в собственности, не должна превышать 2,5 га (в некоторых регионах — ещё меньше). Земля должна быть предназначена для сельскохозяйственных работ.

Законодательство не относит личное подсобное хозяйство к предпринимательской деятельности. Поэтому претендовать на меры поддержки бизнеса не получится. Однако есть, например, грант «Агростартап» — владелец ЛПХ может его получить, после чего обязан в течение 15 дней зарегистрировать крестьянское фермерское хозяйство (КФХ). Подробности о том, какую поддержку мо-

гут получить фермеры, есть в специальном разделе на сайте Минэкономразвития.

## Выбираем вид деятельности

Эксперты Россельхозбанка советуют ориентироваться на климат местности, где вы планируете заниматься сельским хозяйством, определиться с рынком сбыта, а также изучить спрос на продукцию. Чтобы быстрее разобраться, можно порекомендовать добровольцем на разных фермах и узнать у хозяев о специфике их отрасли.

Ещё один способ определиться с видом деятельности — изучить тренды. Так, по данным Nielsen, во всём мире повышается популярность растительной диеты: в 2019 году продажи товаров с пометкой «для веганов» выросли на 102% в сравнении с предыдущим. Спросом пользуются органическая продукция, продукция с натуральным составом, здоровое питание. Но, как отмечают аналитики Nielsen, потребители становятся всё более грамотными, поэтому качество продукции нужно подтверждать сертификатами или другими документами.

По мнению Михаила Давыдова, коммерческого директора сервиса по доставке на дом фермерских продуктов «Ешь деревенское», сейчас на рынке не хватает фермерской продукции всех категорий. Но не во всех сегментах малый бизнес может конкурировать со средними и крупными производителями. «Например, себестоимость яйца очень сильно зависит от корма. Фермеры покупают корм для сотен кур, а птицефабрики — для миллионов. Поэтому птицефабрике он обходится гораздо дешевле за счёт объёма», — объясняет Михаил. Он советует обратить внимание на кроликов или выращивать востребованные сейчас овощи вроде кей-ла или брокколи. Эту продукцию можно реализовывать через агрегаторы вроде «Ешь деревенское» или договориться с теми, кто уже стоит на столичных рынках вроде Усачевского или Даниловского.

«Большинство фермеров сей-

час стараются производить несколько видов товаров — свежие и заготовки. Это помогает преодолеть кассовый разрыв: деньги на поддержание своего хозяйства нужны не только в сезон, но и весь год», — говорит Давыдов.

## Сколько можно заработать в деревне

Зарботок зависит от первоначальных вложений, выбранного вида деятельности и многих других факторов. Аналитики Россельхозбанка подсчитали, в каких отраслях сельского хозяйства самая высокая рентабельность. Это производство молока (его рентабельность по показателю EBITDA составляет 35%), растениеводство (31%), а также мясное скотоводство (29%).

Процент убыточных сельскохозяйственных предприятий за последние десятилетия значительно снизился. Если в 2000 году их было чуть больше половины (50,7%), то в 2018-м — примерно четверть (26,2%). Средняя выручка фермерского хозяйства в 2018 году составляла 7,05 млн. руб.

Правда, как отмечают сами фермеры, заработать быстро, не имея больших сбережений и опыта в сельскохозяйственном бизнесе, почти невозможно. «В деревне очень много обстоятельств, на которые человек вообще не может повлиять. Может быть засуха или проливные дожди, массовый мор животных — всё что угодно. В деревне можно жить сытно, но разбогатеть очень сложно. Тем, кто хочет в первую очередь заработать, лучше всё-таки оставаться в городе, а в деревне снять дачу», — делится Дмитрий Киселёв.

## Идеи своего бизнеса в деревне

### • Разведение домашних животных

Человек без опыта может начать с разведения птиц и мелких животных вроде кроликов, а потом переходить к козам, считает Дмитрий Киселёв. Сразу заводить корову, даже одну, он не рекомендует: новичок не справится с уходом.

«Если у вас своё племенное стадо, вы можете зарабатывать, продавая по весне молодняк, — это самый выгодный вариант. Больше всего подойдёт райцентр, причём лучше давать бумажные объявления в местной газете или просто расклеить на столбах. В селе это работает лучше, чем интернет», — говорит фермер.

Поголовью животных необходимы обязательный доступ к питьевой воде и место для выгула рядом с домом. Дмитрий советует узнать в администрации, нет ли в деревне заброшенных земель. Их могут отдать в пользование владельцам скота за минимальную арендную плату или даже бесплатно — например, за обязательство скашивать траву. Для муниципальных властей это соблюдение противопожарной безопасности, а для фермера — заготовка сена.

### • Выращивание овощей, фруктов и зелени

Заниматься растениеводством можно не только в южных регионах. Сразу строить теплицы тоже не обязательно. Начать можно с выращивания сезонных культур на небольшом участке земли, считает фермер Дмитрий Славянский. Он занимается выращиванием салатов и зелени в Тверской области. «Салатные культуры, например, можно сеять на рассаду уже в середине апреля. Потребуется только небольшие парники. А в середине мая можно выращивать первую рассаду салата в поле», — делится опытом Дмитрий.

Славянский рекомендует выбрать конкретную культуру или группу культур, а не выращивать всё сразу. «Новичку нужно набраться реального опыта и знаний, поэтому лучше не распыляться. Лучший способ научиться — найти опытного фермера, который занимается выращиванием интересных вам культур, и поработать у него сезон. Или хотя бы просто встретиться и попросить поделиться знаниями», — считает он.

Дмитрий предостерегает начинающих фермеров от вложения большой суммы в развитие бизнеса. Хотя, по его подсчётам, с одного гектара салата при вложениях 200 тыс. руб. за сезон можно заработать больше миллиона, риск непредвиденных обстоятельств очень велик. Это и очень засушливое или, наоборот, слишком дождливое лето, болезни или вредители, с которыми сложно справиться даже тем, у кого большой опыт в сельском хозяйстве.

### • Пчеловодство

Ещё одна идея для бизнеса в селе — пчеловодство. Мёд — это продукт, который неизменно пользуется спросом даже среди деревенских, отмечает Дмитрий Киселёв. Правда, по его мнению, чтобы не испортить отношения с соседями, пасеку лучше ставить на определённом расстоянии от деревни или выбирать для пчеловодства участок на краю населённого пункта. Нужно учитывать и климат: пчеловодство не очень подходит для регионов, где всё лето могут идти дожди.

Пчеловоды советуют начинать с пяти пчелосемей. Перед тем как ставить ульи, нужно убедиться, что рядом есть цветущие растения, на которых пчёлы могут собирать пыльцу и нектар. Также стоит проверить, нет ли у самого пчеловода и членов семьи аллергии на пчелиные укусы и мёд.



В деревне Лампово под Гатчиной с XVIII века живут староверы. Здесь и сейчас есть община, которой руководит 35-летний сотрудник Кунсткамеры, а ещё старообрядческий храм — единственный в Ленобласти.

Здесь сохранились десятки деревянных изб с резными наличниками и балконами, построенных выходцами с Русского Севера. Многим из домов-памятников 150 лет.

Путь из Петербурга до деревни Лампово занимает около полутора часов. Она находится в Гатчинском районе, неподалёку от посёлка Сиверский. Сойдя с железнодорожной платформы, основная масса пассажиров, нагруженная сумками и дачными пожитками, уходит вправо, в сторону садоводческого массива. В Лампово — налево.

Путь от станции до деревни староверов лежит через поле. Летом оно зарастает сиреневыми люпинами, в которых громко стрекочут кузнечики. От ходьбы с дороги поднимается песчаная пыль. Минут через десять показываются деревянные дома, а вскоре — широкая Центральная улица. Это историческая часть деревни.

На Центральной расположено большинство старинных домов, которым примерно по 150 лет. Всего в деревне 32 здания, признанных объектами культурного наследия регионального значения. Все они находятся под охраной государства. Кроме исторических домов есть и обычные дачи, построенные во второй половине XX века.

Одна из самых заметных ламповских достопримечательностей — малиновый «Дом с конями»: его окна украшают наличники с фигурками лошадей. Над балконом с ажурной резьбой возвышается надпись «1864», обозначающая год постройки. Дом жилой и выглядит ухоженным: на участке пышно цветёт сирень, кусты аккуратно подстрижены.

Ещё одна знаменитая постройка на Центральной — дом Прохоровых. Он один из самых больших: вдоль стены бревенчатого сруба в ряд тянутся девять окон со ставнями. Дом стоит неподалёку от пруда на реке Ламповке, у которого местные жители оборудовали детскую площадку и родник. По выходным тут часто выстраиваются

# Заповедник Русского Севера

очереди за водой, но в будни в деревне тихо.

## Староверы

Рядом с прудом и детской площадкой стоит Дом Геринга, названный по имени прежнего хозяина — стеклодува с Дружнотгорского завода. Сейчас дом принадлежит председателю ламповской старообрядческой общины, этнографу Денису Ермолину. Ему 35 лет.

Денис вырос в городе Печора Республики Коми. Учился в подмосковной Дубне, а затем переехал в Петербург, поступив на филфак СПбГУ. Сейчас он работает учёным секретарем Кунсткамеры и исследует народы Балкан, а в деревне Лампово развивает местный приход и проводит церковные службы.

— Я потомственный старовер, — рассказывает Денис. — Семья не была сильно верующая, но меня крестили, и я с детства знал, что я старовер. Бабушка учила меня читать по-славянски, мы ходили на кладбище в родительские дни и иногда молились дома, а в городе храма не было. Дома у неё стояли маленькие меднолитые иконки — это отличительная черта староверов. Прабабушка была основательницей староверской общины.

Старообрядчество возникло в середине XVII века, его приверженцы не признают церковную реформу патриарха Никона. В Российской империи старообрядцев преследовали, называя раскольниками. Одна из самых известных жертв церковных гонений — боярыня Морозова, которую за веру уморили голодом в земляной яме.

Многие староверы проживали на Русском Севере, именно оттуда, из старинного села Усть-Цильма в Республике Коми, предки Дениса. Всерьёз заинтересовавшись старообрядчеством уже в Петербурге, он начал ходить на службы в

храм в Рыбацком и посещать занятия воскресной школы при храме.

С середины 2010-х Денис начал ездить в Лампово вместе с председателем местной общины Вячеславом Миховичем, который решил восстановить местный приход. А когда встал вопрос загородного жилья, купил дом в деревне и с тех пор бывает здесь регулярно. В 2019 году община выбрала его своим председателем.

Дом Геринга, в котором Денис летом живёт вместе с семьёй, является объектом культурного наследия регионального значения. Деревянное здание середины XIX века выполнено из бревенчатого сруба, стоит на каменном фундаменте. Фасад украшают фигурные резные наличники, ставни, пропилная резьба. Над балконом сохранилась домовая роспись с растительным орнаментом 1883 года.

Последние два года Денис и его друг инок Василий заняты ремонтом: дом нуждался в реставрации. Денис вспоминает, что от прежнего владельца внутри осталось много мусора, двор зарос кустами и деревьями. Разбирая завалы, они обнаружили, например, приклеенную к стене газету 1887 года, одежду начала XX века, пу-

стую бутылку «Вдовы Клико» периода немецкой оккупации.

Денис и инок Василий своими руками привели в порядок участок и отремонтировали одну из комнат. В доме сложили новые печи, чтобы там можно было жить зимой. Ремонт фасада и балкона выполняли профессионалы.

## Деревня

Деревня Лампово существовала уже в начале XVIII века. Тогда она входила в состав Куровицкой мызы и принадлежала царевичу Алексею, сыну Петра I, пишет гатчинский краевед Андрей Бурлаков. Упоминание деревни встречается в одном из указов царевича, адресованных управляющему. По одной из версий, название Лампово образовано от финского lampri — то есть «лампа» или lampri — «пруд». Но точная этимология не известна.

Первые старообрядцы появились здесь в XVIII веке. В Лампово они перебрались из Архангельской и Вологодской губерний, привезя с собой в том числе архитектурные традиции. Дома в деревне считались зажиточными.

— Местные крестьяне в основном зарабатывали извозом в Петербурге, многие семьи сде-

дали на этом капитал, — говорит Денис Ермолин. — Из города привозили городские моды: корсеты, фотографии. Здесь до революции даже было своё фотоателье. Потомки фотографа Петра Бабенцева до сих пор живут здесь.

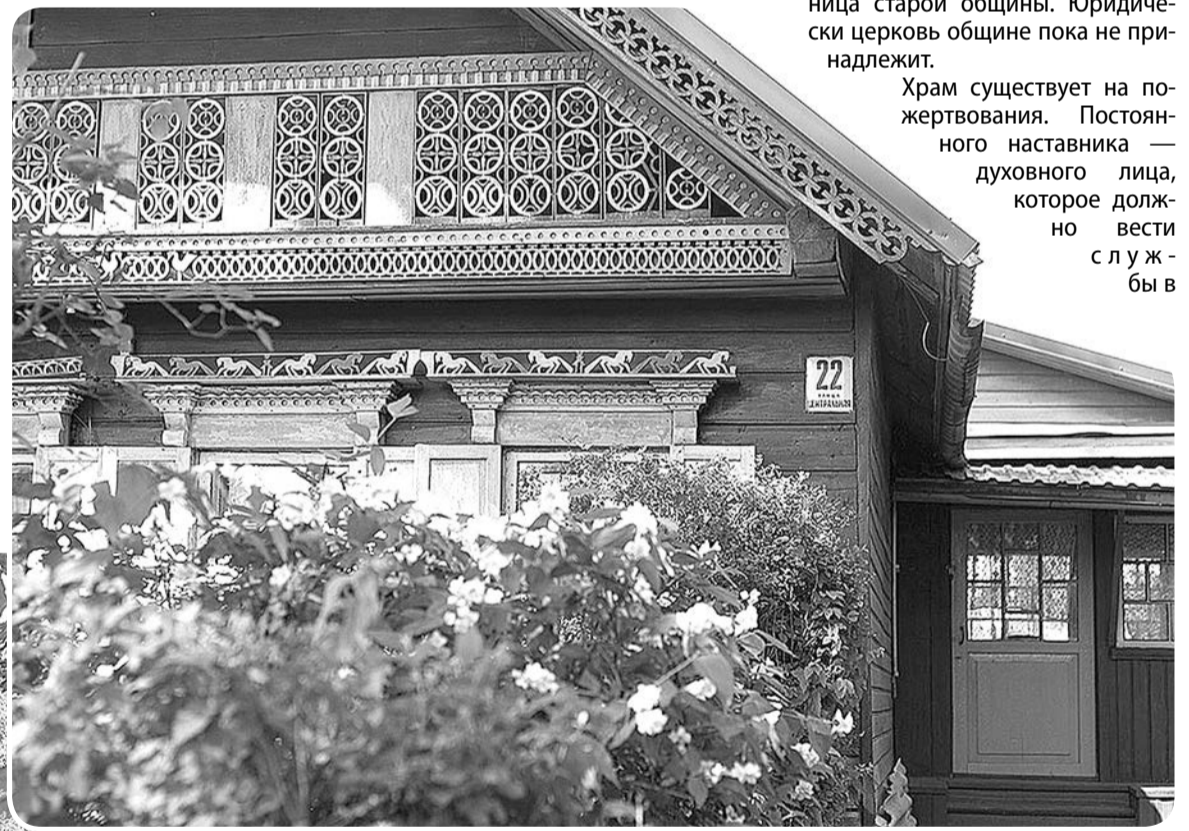
Сейчас в деревне Лампово находится единственный старообрядческий храм Ленобласти. По словам Дениса, число прихожан довольно велико — помимо местных жителей сюда приезжают из Вырицы, Сиверского и других соседних поселений. Ламповские староверы причисляют себя к безпоповцам поморского согласия — направлению старообрядчества, последователи которого не имеют духовенства.

Исторически в Ленобласти было три очага старообрядчества: под Тихвином, под Волховом и в Гатчинском районе, объясняет Денис. В советские годы многие старообрядческие храмы, как и приходы РПЦ, были закрыты. Ламповская моленная была закрыта в декабре 1940-го, но уже в октябре 1941-го заработала снова, с тех пор не закрывалась.

— За XX век община оскудела: дело атеистической пропаганды, к тому же молодёжь разъехалась в города, — говорит Ермолин. — Грамотных служителей стало меньше, службы вели бабушки, наставника не было. Тем не менее община жила. Храм много раз грабили, особенно в 1980-е и 1990-е. Крали иконы, разобрали иконостас. Последние 10 лет за храмом приглядывают, а старинные книги вывезли в Петербург.

В 2015 году община прошла перерегистрацию в Минюсте и сейчас пытается оформить собственность на храм: властям нужно доказать, что она — правопреемница старой общины. Юридически церковь общине пока не принадлежит.

Храм существует на пожертвования. Постоянного наставника — духовного лица, которое должно вести службы — в



храме, — у общины всё ещё нет. Для совершения крещений и проведения исповеди приезжает наставник из петербургской старообрядческой общины. Службы проводит Денис вместе с иноком Василием и певчими. На Пасху, по словам Ермолина, из окрестных поселений собирается больше 50 человек.

— Сейчас цель — продлить жизнь староверия в этом краю, — рассуждает Денис. — Есть люди молодые, которым интересно не только ходить в храм, но и даже служить. Наше недавнее «ценное приобретение» — потомственная певчая Татьяна, её корни — из окрестных деревень, а сама с семьёй живёт в Петербурге. Бабуш-

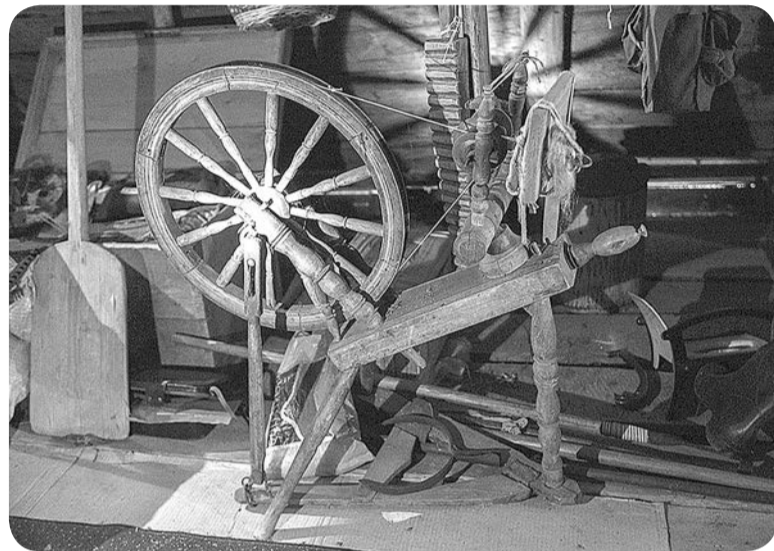




ка Татьяны служила в Ламповском храме. С недавних пор Татьяна стала посещать храм, заинтересовалась службой, и теперь на клиросе служат не только 80–90-летние бабушки, но и люди 30–40 лет. А когда участвуют молодые и приходят дети, это оживляет жизнь прихода.

Денис также собирает о деревне исторические материалы и хочет доказать, что в войну, когда деревня находилась в оккупации, местные жители не были коллаборационистами. По его словам, материала уже достаточно.

— Какой-то «умник» в «Википедии» это написал, — говорит Денис, — а исправить очень сложно.



## Дядя Женя

Неподалёку от Дениса живёт геолог дядя Женя — Евгений Георгиевич Платонов. Это он вместе с сыном Никитой пять лет назад обустроил у Центральной улицы родник, который местные называют «ключок», и теперь ухаживает за ним.

Евгений Георгиевич тоже из семьи староверов. Его предки — выходцы из Архангельской области. Но с верой, говорит, у него «сложно»:

— Дед был старообрядец. Взял себе в жёны местную из Лампово, она ради замужества крестилась в старообрядчество: зимой в прорубь окуналась. Она была рьяной староверкой. Даже свою посуду никому не давала, чтобы не «замирщить» (осквернить через контакт с внешним миром). А потом в советские времена дети убежали в город, конечно, не придерживались ничему. Меня «торкнуло» на старости: стал пост соблюдать, по праздникам хожу в моленную.

Евгений Георгиевич говорит, что староверческие корни наложили отпечаток и на его характер:

— Я малопьющий, не курю, хотя геологи ещё как пьют и курят всё подряд. Почему-то меня это не задело.

— У староверов это на уровне коллективной памяти, — поддерживает его Денис. — Трудолюбие, честность.

— По мелочам могу соврать, но по-серьёзному не стану, — соглашается дядя Женя.

Евгений Георгиевич занимался составлением карт на Новой Земле, Нижней Тунгуске и в Забайкалье, а в 2007-м вышел на пенсию и переселился в Лампово, где провёл детство.

— Я горожанин, родился в Ленинграде, но город никогда особенно не любил, — говорит дядя Женя. — Отец был шофёром, мать работала чертёжницей в каком-то НИИ. Пятикомнатная коммунальная квартира на Марата — всё как положено. В детском саду я заболел, меня привезли в деревню на поправку, и я тут застрял. Здесь

была скотина — коровы, поросёнок. Я прижился, окончил в Лампово начальную школу. А потом родители забрали меня к себе, но, видимо, мои деревенские воспоминания меня «испортили» на всю жизнь. Как пенсия началась, сбежал сюда и чудесно себя чувствую.

На чердаке у дяди Жени — домашний музей сельского быта и множество разных артефактов. Здесь и колёсная прялка, и крынки, и самогонный аппарат, и медный котелок.

— Это из соседнего дома, — рассказывает Евгений Георгиевич про замок 1862 года. — Его рушили, а я утащил.

Есть тут и немецкая каска, и старые приёмники, череп белого медведя и поморский гарпун для охоты с Новой Земли. Часть экспонатов собирал он сам, часть передали местные жители.

— Я заядлый натуралист, — говорит дядя Женя, демонстрируя коллекцию различных гнёзд.

Евгений Георгиевич живёт в деревне круглый год. Делает квас из берёзового сока, варит щи из крапивы, собирает грибы. Рядом с домом он построил дровяной склад, на который установил самодельное чучело:

— У меня барахла всякого много. Каркас чучела сделан из пластиковых канистр, каску ему надели. Инсталляция называется «Русские не сдаются».

## Музей

— За последние годы в деревне Лампово сгорели или были снесены около пяти исторических домов, — рассказал краевед Андрей Бурлаков. — Последний пожар произошёл в 2017 году. От дома на Центральной улице остался только фундамент. При этом брошенных домов в деревне почти нет, а во многих исторических живут потомки староверов. Популярно Лампово и у дачников.

— Сейчас уже всё сыплется, но кое-где остаются наличники. Люди приезжают, фотографируют, — говорит Евгений Георгиевич. — Но Лампово разрастается. Тут охот-

но покупают дома и участки, земля дорогая.

Некоторые строят дома «под старину» или занимаются реставрацией. Денис приводит в пример жителя Центральной улицы, который недавно купил старый дом и восстанавливает его своими силами.

За последние годы в деревне облагородили пруд, сделали родничок, детскую площадку. За всем этим ухаживают местные: убирают мусор, спиливают сухие деревья. За прудом следит Лариса Шевцова — ещё одна активная жительница деревни. Здесь также есть староста, член старообрядческой общины Евгений Александрович Емельянов. Это выборная должность, он координирует деятельность деревни.

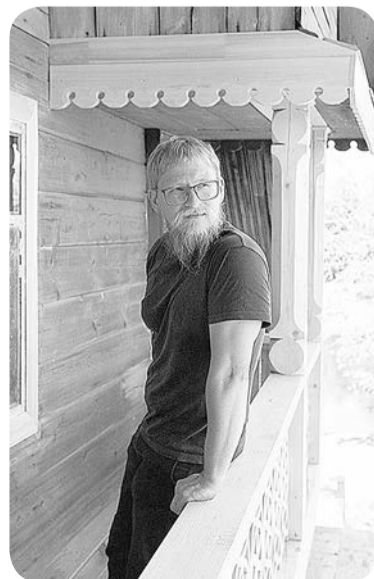
— Тут недавно упала берёза на провода, — рассказывает Денис. — Я пошёл за дядей Женей, он взял пилу. Потом ещё мужичок подошёл, вместе мы это растащили, распилили на чурки и отвезли на дрова в церковь.

В планах у ламповцев — открыть музей сельского быта. В 1990-е годы его планировали создать в доме купца Тиханова, бывшего ламповского старосты. Но огромный деревянный особняк, нуждавшийся в реставрации, рухнул, теперь на его месте пустырь.

Основу будущего музея составят экспонаты, собранные у дяди Жени на чердаке. Выставочный зал хотят открыть в одном из исторических домов, если удастся найти помещение, либо в помещении при церкви. А пока об истории деревни и жизни общины Денис рассказывает в соцсетях: в ВКонтакте и в Instagramе.

— Лампово — уникальное место в нашей области, — говорит Денис. — Если хотите узнать больше о староверах или просто побродить по настоящей русской деревне, милости просим.

**Александра ШАРГОРОДСКАЯ**  
Фото: **Егор ЦВЕТКОВ**  
<https://paperpaper.ru>



# Основоположник легкоходства

Она просто сказала детям и внукам, что пойдёт прогуляться. Взяла с собой минимум вещей. Иначе они бы заподозрили, что она уходит далеко и надолго, и начали бы её отговаривать. Где находятся их мать и бабушка, они узнали из газет.

В середине 1950-х жена обычного фермера Эмма Гейтвуд из Огайо прочла в журнале «National Geographic» об Аппалачской тропе — сложном пешем маршруте протяжённостью в 3500 км. Только пятеро подготовленных мужчин смогли преодолеть его за сезон.

68-летняя женщина, мать 11 детей, бабушка 23 внуков и прабабушка 30 правнуков, решила испытать свои силы и отправилась в дорогу.

Через 142 дня, похудев на 15 кг, Гейтвуд благополучно добралась до конечной точки маршрута, не имея подготовки и снаряжения: вместо специальной обуви у путешественницы были обычные кеды, вместо палатки и спального мешка — занавеска для ванны и армейское одеяло. Список прочих вещей настолько мал, что его можно привести полностью: куртка, свитер, шарф, шапка, мыло, полотенце, пластырь, антисептик, маленькая кружка с чайной ложкой, две пластиковые бутылки для воды, фонарик, спички и перочинный швейцарский нож. Всё это уместилось в небольшой самодельной сумке через плечо. У неё не было ни карты, ни компаса, ни путеводителя. Имея лишь небольшой запас сыра и орехов, остальную еду она находила в лесу.

И это только начало истории. Бабушка Гейтвуд, как все её называли, прошла этот же маршрут через пять лет ещё раз, а потом прогулялась по нему ещё разок, когда ей было 75 лет. Она принимала участие во многих других длительных переходах в горах Соеди-

ненных Штатов, всегда неизменно путешествовала одна и налегке. В среднем в день она преодолевала 22 мили (35,5 км).

В конце 60-х «бабушка» становится кумиром огромного количества туристов. Возникает новое направление в туризме — легкоходство или ультралёгкий туризм, где используется минимум лёгкого и простого снаряжения. Эмма Гейтвуд использовала свою известность в борьбе за мир, призывая людей жить в согласии с природой. Во время военных действий со стороны США в Корее и Вьетнаме Эмма Гейтвуд часто выступала с лекциями в университетах, в церквях, даёт интервью на радио и телевидении. Для примирения воюющих чернокожих банд Нью-Йорка Гейтвуд собирает восемь главарей и отправляется с ними в горы. Она называет себя «Пилигримом Мира». Её путешествия не имели какой-либо организационной или финансовой поддержки. Всё то небольшое, что ей было необходимо, Эмма Гейтвуд получала от случайных людей.

«Прогулка» бабушки Эммы растянулась почти на 30 лет. Все эти годы она на своём примере показывала, что для счастья, для жизни в гармонии нужно совсем не много. Пройти пешком десятки тысяч километров ей помогла вера в успех, позитивное отношение к жизни и любовь к людям. Её путь прервался так же неожиданно, как и начался. Эмма Ровена Гейтвуд погибла в автокатастрофе в возрасте 85 лет.

Она часто говорила: «Самая прекрасная вещь, которую может делать любой, — это ходить! К тому же это дёшево!»

За эти подвиги Гейтвуд по праву называют основоположником целого направления в туризме, которое получило название «легкоходство».

<https://vk.com/vselo>





# Дом из дров и глины



## Раствор для укладки дров

Специалисты предлагают различные рецепты раствора для постройки из дров. Например, такой: 3 части песка, 2 части смоченных опилок, 1 часть портландцемента и 1 часть гашёной извести. Многие строители кладут дрова на смесь глины с песком или соломой. Отсюда и пошло название этой технологии — «глиночурка». Но, по мнению строительных экспертов, кладка дров на глиняную смесь — не самый лучший вариант. Потом придётся постоянно замазывать трещины.

## Достоинства и недостатки

Основные плюсы строительства из дров и чурок:

няться очень плавно, без суточных скачков.

- Основа строительства — природные материалы, добытые по большей части рядом с домом или в районе строительства. Постройка из дров и глины получится экологичной и недорогой.

- Работа по укладке дров на глиняную смесь трудна физически, но однообразна, и навык приходит быстро. Тут не нужны особые художественные таланты, и такая работа достаточно проста. Распил бревна по нужному размеру, колка чурок, замес глины или цементно-песчаного раствора под силу любому начинающему строителю.

- Удивительно, но факт: дом из дров и глины обладает высокой огнестойкостью. Дерево в домах, построенных по технологии «Глиночурка» (Cordwood), составляет от 40 до 60%, остальная часть — раствор и изолирующая смесь.

- Эксклюзивный дом с собственным дизайном станет гордостью хозяев. Некоторые интерьеры домов Cordwood поражают не только оригинальностью, но богатством и презентабельностью.

- Однако есть и минусы домов из чурок и поленьев, хоть их и не много:

- Строить такой дом на продажу не очень практично, уж очень оригинальна технология. Замучаетесь продавать. Но для себя строительство более чем оправданно.

- Процесс кладки стен очень долгий и трудозатратный, а время — деньги. По сути, из этого затраченного времени и складывается финансовая экономия строительства.

## Итог

Дом из дров смотрится и необычно, и естественно. Но будет ли в нём тепло? Защитники технологии утверждают, что такое жилище будет стоить дешевле бревенчатого, в нём будет тепло зимой даже в Подмосковье и в более холодных регионах России и прохладно летом. Но есть и противники технологии Cordwood, которые опасаются, что дом из дров будет холодным и недолговечным, что в дереве и связующем растворе появятся трещины, а древесина может сгнить.

Но все эксперты отмечают плюсы: скорость стройки, простоту техники укладки поленьев. Здесь не требуется особых навыков, знаний и инструментов, в отличие от бревенчатых стен.

Итак, можно сказать одно: технология Cordwood по крайней мере достойна внимания. И если не жилой дом, то небольшую хозяйственную или какие-то объекты ландшафтного дизайна, гостевой домики, туалет или беседку построить можно.

Яндекс Дзен

Дрова и глина — отличный материал для строительства дома, необычного, экологически чистого и недорогого. Дачники любят использовать для постройки домов самые нестандартные материалы — опилки, щепки, солому и т.д. Дома из дров и глины — пример экологичного и недорогого природного жилища с набором уникальных качеств. Из дров и глины строят дома и дачи, разнообразные хозпостройки, беседки, малые архитектурные формы для загородных ландшафтов.

## Историческая справка

Достоверно неизвестно о времени появления домов из поленьев, но до наших дней сохранились остатки подобных деревянных построек, найденные в северной Греции и Сибири. Возраст этих сооружений не менее тысячи лет. Технология постройки из дров и глины расцвела в 1800-е годы и была популярна на северо-востоке Америки. Многие дома и сооружения из дров сохранились до наших дней.

Похожие постройки были обнаружены также в Азии и Сибири. Особую популярность эта технология приобрела в США во времена Великой депрессии. И всё это благодаря недорогим или даже бесплатным материалам и простой конструкции.

## Технология строительства

Дома из дров и глины сооружаются по методике под названием «глиночурка», удивляют своим оригинальным видом и неожиданно отличным комфортом проживания. Толщина стен в таких домах — 15–20 см, иногда доходит до 45 см. Есть примеры домов из самых разных дров — от колотого полена до круглых чурок и бруса.

Технология возведения стен из глиночурки проста: кладка деревянных дров (колотых или чурбанов) на вязущем растворе. Щелочные свойства цемента и уникальные защитные антисептические качества глины — вот объяс-

нение отличной сохранности дерева внутри стены. Причём хорошо сохраняются на протяжении десятилетий даже наружные спиленные деревянные чурки и обрезы колотых дров. Внутренняя отделка стен из глиночурки достаточно проста — экологические краски, акриловый лак, натуральные масла или воск, то есть максимально здоровые и экологичные природные компоненты.

В данной технологии строительства важно знать строение и свойства древесины. Поленья и чурки нужно укладывать особым образом: чтобы комель был внутри стены, это очень важно. Уже давно подмечено свойство древесины: влага по древесным капиллярам может двигаться только по одному направлению — от корней к вершине. Поэтому, чтобы вода не затягивалась с улицы в дом, наружу должна быть направлена верхняя часть дерева, а внутрь помещения — комлевая.

У целых стволов деревьев положение комля определяется очень просто. А вот в случае с колотыми дровами и чурками направление капилляров определить гораздо сложнее, но можно. Например, можно распознать направление роста волокон дерева и положение верхушки и комля по направлению роста ветвей или по виду сучков. Если по сучкам определить затруднительно, то можно определить по плотности древесины в районе сучка: под сучком плотность волокон ниже, чем сверху.

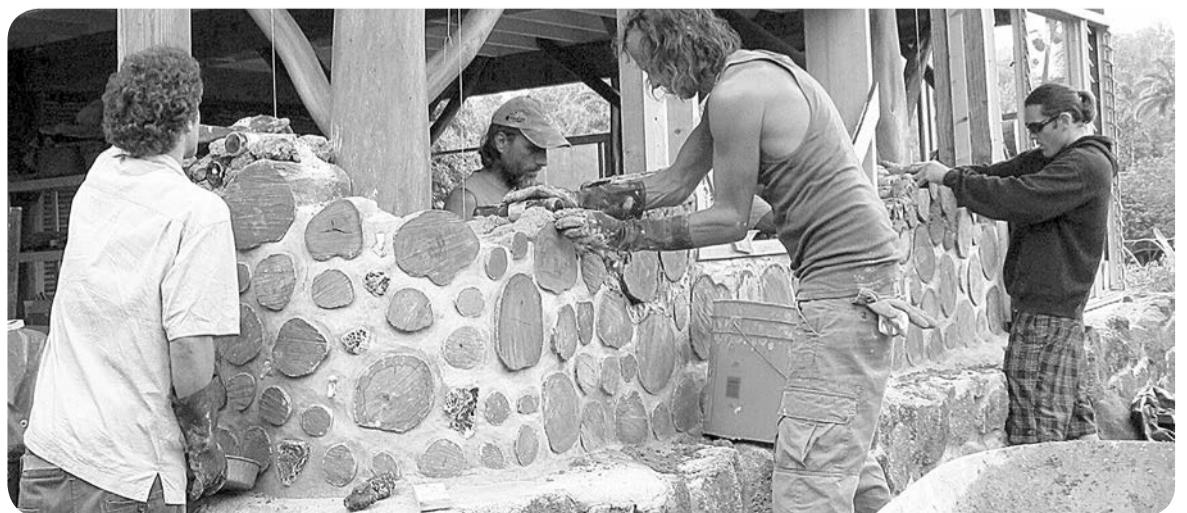


Дерево в чурках при долгом хранении и стройке может растрескаться, поэтому крупные чурбаки лучше расколоть. Необходимо также высушить древесину, чтобы стены давали минимальную усадку. Лучшим вариантом кладки считается кладка из деревьев одной и той же породы, дающих одинаковую усадку и одинаковый набор качеств. Хорошо просушенную древесину нужно подготовить к строительству: с чурки снять кору, торцевые края обработать наждаком для предотвращения накопления влаги. Желательно пропитать дрова антисептиком или обжечь паяльной лампой (хотя бы торцы).

Кладку лучше производить с уже поставленными оконными блоками. Дом из дров и глины может иметь любую форму, но проще делать круглые стены, они не требуют перевязки и укрепления углов.

- Стоимость дома из дров будет выгодно отличаться от домов из любых других материалов, даже от каркасника. Цена будет складываться из стоимости материалов и трудозатрат. А при наличии в районе стройки дешёвого леса и глины именно стоимость труда составит основную долю итоговой цены дома из дров и глины. Хотя эта работа медленная и трудная, но частного застройщика этим не напугаешь, а возможность сэкономить при строительстве собственными силами очень воодушевляет.

- Дом из дров и глины показывает отличные теплосберегательные характеристики, стены медленно нагреваются в жару и великолепно удерживают тепло в помещениях в любые морозы. Этот стеновой материал обладает хорошей тепловой инерцией, и температура в таком доме будет ме-





# Безсолевая квашеная капуста по Полю Брэггу

**П**оль Брэгг всю свою жизнь посвятил пропаганде здорового образа жизни и разработал целую систему по питанию, голоданию, занятию спортом. Главным врагом здоровья человека Брэгг считал обычную поваренную соль, считал, что её вообще не нужно употреблять.

Брэгг писал: утверждение, что соль для квашения капусты необходима, — глубочайшее заблуждение. Ведь основное участие в квашении, то есть ферментации капусты, принимает не соль, а сама капуста, вода и добавляемые травы (специи). Да, вкус при безсолевом приготовлении для людей, привыкших к обилию соли на столе, будет поначалу непривычным. Зато, как считал Брэгг, получается чрезвычайно полезный продукт, идеальный источник витаминов и клетчатки. Брэгг называл её одним из лучших целителей среди пищевых продуктов.

Для приготовления квашеной капусты по Брэггу понадобятся:

- белокочанная капуста;
- специи: семена укропа (обязательно), семена сельдерея (если найдёте), тмин (обязательно), фенхель (не обязательно), анис (не обязательно);
- сушёная морская капуста (ламинария) (не обязательно);
- овощи: морковь, лук, чеснок, репа, небольшие зелёные помидоры, небольшие огурцы, небольшие стручки красного перца, сельдерея, цветная капуста и др.;
- вода.

Капуста шинкуется, овощи нарезаются (можно брать любые по вкусу). Специи смешиваются в равной пропорции и мелются (семена укропа + семена сельдерея + тмин + ламинария в равных количествах). Далее кладем капусту в посуду (приминая) слоем 5–7 см, слой овощей (количество по вкусу), посыпаем смесью специй, опять слой капусты, слой овощей, специи и т. д. Оставляем до края посуды 10 см, накрываем сверху цельным листом капусты, ставим гнёт, заливаем водой (чтобы в воде была вся капуста вместе с верхними листьями), накрываем тканью и оставляем при комнатной температуре (22–27°C). Процесс

может занять 3–7 дней. Как капуста готова, перекладываем в банку и ставим в холодильник.

Брэгг настаивал именно на обязательном наличии трёх специй (укроп, сельдерея, тмин), хотя в других источниках говорится, что в принципе это не обязательно.

Специи желателно смолоть в блендере или размять в ступке.

Овощи. Добавлять можно что угодно по вкусу. Можно ограничиться только морковью и чесноком, а для подкрашивания капусты добавить немного свёклы.

Посуда. Квасить можно в банке, эмалированной кастрюле или в деревянной кадке или бочке. Банку лучше брать с широким горлышком.

В процессе квашения в капусте будет выделяться газ, поэтому три раза в день желателно протыкать всю массу капусты деревянной палочкой или деревянной ложкой.

Когда капуста заквасится, нужно слить жидкость, капусту переложить в банку и убрать в холодильник, ещё через сутки —



кушать.

Слитую жидкость можно пить (она очень полезная, но вкус — на любителя) или использовать как закуску при следующем квашении капусты (т. е. просто заливать её в капусту вместо воды либо вперемешку с водой). В любом случае не выкидывайте её, храни-

те в холодильнике.

Вкус этой капусты непривычный, не как у солёной. А тем, кто привык к соли, в тарелке капусту можно немного подсолить, добавить лучок и подсолнечное масло. Приятного аппетита!

<https://hlebopechka.ru>

«Бондюэль» — это овощи для побед, «Бондюэль» — победитель эстафет!.. Помните эту песенку из телевизора? Она звучала у меня в голове, когда я оказался на огромных полях фермы «Бондюэль» под Белгородом. Столько труда вложено фермером в цветную капусту, брокколи, лук, горошек, морковку, фасоль и др.

Я видел, как свежие овощи собираются на пике спелости и в течение 5 часов проходят путь от поля до шоковой заморозки на технологичном заводе «Бондюэль». Это позволяет сохранить, например, в замороженной цветной капусте до 70% витаминов. Обычно это больше, чем в свежей на полке супермаркета.

Как всё работает у «Бондюэль»?

Они с 1853 года доказывают, что замороженные овощи могут и должны быть качественными. Все сотрудники этой семейной компании считают, что благополучие людей неразрывно связано со

## «Бондюэль» — победитель эстафет!

здоровьем нашей планеты. И они правы. Невозможно быть здоровым на больной Земле.

Вся история «Бондюэль» вдохновляет людей расширять рацион растительным питанием. Сейчас «Бондюэль» — мульти-локальная корпорация: 100 стран, 14600 сотрудников, 2800 фермеров-поставщиков, 3 завода в России.

### 1. Устойчивый продукт.

- 100% компонентов натураль-

ного происхождения для консервации и заморозки, 0 пестицидов в конечном продукте, что подтверждается лабораторными испытаниями и сертификацией ISO 9001:2015 и 22000:2005. Мечта компании — тотальная отмена пестицидов. Уже сейчас, напри-



- Упаковка для заморозки монопродуктов и смесей 5 и 10 кг.
- Перерабатываемая упаковка. Сейчас 80% упаковки подлежит переработке (алюминий, стекло, картон с FSC сертификацией, пластик), к 2025 г. цель — дойти до 100%, найти замену пластиковым пакетам с заморозкой (7 тип). Сейчас это узкое место.

приёма 80 городам России.

### 4. Устойчивое производство и офис.

- Сокращение потребления электроэнергии благодаря биогазу и солнечной энергии. Стоит цель сократить выбросы парниковых газов на 20% к 2035 году.

• Ежегодно «Бондюэль» экономит 4000 тонны CO<sub>2</sub> за счёт альтернативного транспорта и оптимизации цепочки поставок.

• Безотходное производство: отбираются овощи по четырём калибрам. Всё, что не подходит, продаётся на корм животным или идёт на производство компоста.

• На всех заводах и в офисах организован отдельный сбор отходов максимального числа фракций, офис в Москве экосертифицирован.

А есть ли «Бондюэль» на вашем столе?

**Роман САБЛИН,**

первый в России тренер по экологичному образу жизни, автор книги «Зелёный Драйвер».

г. Санкт-Петербург

мер, для уничтожения вредителей используют насекомых-хищников вместо химикатов, сотрудничают с пасечниками.

• Новость года: часть полей «Бондюэль» в России уже сертифицирована по органик-стандарту РФ — ГОСТ 33980-2016, дальше — больше.

• Благодаря сотрудничеству со Всероссийским научно-исследовательским институтом биологической защиты растений продукты не содержат ГМО.

• 100% возделываемых земель с альтернативными агротехниками — севооборот, сидераты, Strip-Till (полосовая обработка земли) и др.

### 2. Устойчивая упаковка.

- Облегчение упаковки.

«Бондюэль» подлежит переработке (алюминий, стекло, картон с FSC сертификацией, пластик), к 2025 г. цель — дойти до 100%, найти замену пластиковым пакетам с заморозкой (7 тип). Сейчас это узкое место.

Но уже сейчас на заводе весь неликвид упаковки отправляется переработчику, который добавляет 5–10% такой упаковки к другим видам пластика.

### 3. Устойчивое поведение.

• Социальная миссия, решающая проблемы потребителей.

• Обучение и продвижение раздельного сбора — уже популярный образовательный проект (<https://bonduelle.ru/recycle>), где есть инструкция по РСО и ссылка на карту «Greenpeace» по пунктам



**Не все продукты из магазина одинаково вредны ...или полезны? Если говорить про «наше-го», среднестатистического, единомышленника, — ведь мы же какую-то еду выращиваем сами, а какую-то всё-таки покупаем, чего уж там лукавить, и при этом стремимся сократить на нашем столе количество «вредной» еды и увеличить количество «полезной».**  
**Этот материал не про рекламу, а про производителей, которые под влиянием нас, разборчивых покупателей, тоже меняются.**



# Секреты выращивания крупной и сладкой жимолости

## На заметку к следующему сезону

**Д**ело было летом, а точнее — первого июня. Мы все сидели на крыльце, когда котёнок принёс первую в своей жизни мышку и стал забавно играть у наших ног. Трёхлетняя внучка играла с куклами возле раскидистых кустов жимолости, затем, оставив кукол, пошла в нашу сторону. В вытянутых руках на ладонках она держала несколько крупных ягод синего цвета, глаза её светились не просто радостью, а настоящим восторгом, она ведь тоже, как и котёнок, самостоятельно собрала первый в своей жизни урожай из нашего сада. Увидев котёнка, она стала ему петь:

— Унесла мышонка кошка  
И поет: «Не бойся, крошка.  
Поиграем час-другой  
В кошки-мышки, дорогой!»  
— Ты дай ему ягодки, пусть с  
ягодками поиграет, мышонки  
и убежит, — пошутил внук-перво-  
классник.

Внучка так и сделала, поделилась с котёнком по-братски, две ягодки положила себе в рот, а две дала котёнку. Пока он с ними играл, мышонки и убежал.

— И пошёл искать свой дом,  
Где остались мать с отцом.  
Шёл он, шёл, взошёл на горку  
И внизу увидел норку.  
То-то рада мышка-мать!  
Ну, мышонка обнимать!  
Так закончил сказку о мышонке  
и жимолости старший внук-десяти-  
классник, правда, не по памяти,  
просто набрал в смартфоне нача-  
ло песенки и нашёл всю сказку  
С.Я. Маршака.

— Умный у нас внук, не зря он  
много жимолости ест, — пошутил я.

Жимолость в саду я впервые увидел лет 40 назад, когда побывал в гостях у родственников на Урале. У всех жителей частных домов в палисадниках росли огромные кусты жимолости, так было принято. Это одна из немногих садовых культур, которая выдерживала уральские сорокаградусные морозы и майские заморозки до -7°C. Правда, жимолость эта была мелкая, горьковатая и малоурожайная. С куста мы с трудом набирали литровую банку ягод.

Несколько таких отводков я привёз к себе в сад на Новгородчину, и они долго росли без ухода, никому не интересные, ведь рядом поспедали сладкая земляника и десяток других урожайных и вкусных ягод.

### Знакомство с сортовой жимолостью

В 1980-е годы я побывал под Ленинградом, в Павловском питомнике, и наконец смог увидеть сортовую жимолость во всей красе в период плодоношения. Много десятков кустов продегустировал на поле сортоиспытания. Все были облеплены ягодами, все ягоды разных размеров, форм и оттенков вкуса. И все они были необыкновенно ароматные, с живым лесным диким привкусом, их хотелось есть, организм тянулся к их витаминам и антиоксидантам. Естественно, мне удалось при-

обрести много зелёных черенков. Опыта у начинающего садовода было мало, укоренилось всего три кустика. На холодной глине они росли слабо, семья их не полюбила.

Лет 20 назад я, создавая новый сад у дома, обменялся своими новинками чёрной смородины с опытным любителем новинок сортовой жимолости. Так в моём саду появилось 12 кустов жимолости с крупными плодами селекции последних лет.

### Жимолость требует любви и заботы

Я ей выделил укромное место за кроличьими клетками, где в земле было много органики. Посадил в шахматном порядке с расстоянием 2,5 м друг от друга 3 ряда по 4 куста. Через три года, когда мы всей семьёй пришли убирать первый большой урожай, мы полюбили эту ягоду на всю жизнь.

Маленькие кустики были синими от несметного количества ягод. Ягоды были и кругленькие, средних размеров, до 5 штук в кисти, и очень длинные, до 2,5 см, гроздьями, по 2–3 штуки, с лёгким отрывом. Сбирать их и в рот, и в корзину было одно удовольствие.

Тут же бабушка научила внуков есть их с парным молоком от своих козочек и делать из них десятки разных йогуртов, добавляя к ним первую июньскую сладкую землянику.

Вся несъеденная ягода шла в заморозку, и зимой, протёртая в миксере со смородиной и крыжовником с минимумом сахара, она придавала блюду неповторимый привкус лесной свежести и тёмно-синий небесный цвет. В общем, необыкновенная ягода на нашем столе появилась в последние годы.

Какая бы суровая зима или дождливая весна ни была, урожай жимолости у нас теперь есть всегда.

### Надо запомнить главные секреты жимолости

Сорта должны быть современными, урожайными и крупноплодными.

Чем больше сортов с разными сроками цветения вы посадите рядом, тем лучше будет перекрёстное опыление.

Жимолость цветёт очень рано, пчёл в это время часто мало. Её опыляют в основном шмели, которые летают в дождь и в холод. Заботьтесь и привлекайте шмелей!

### Зачем нужны снежогоник и окопник рядом с жимолостью

Для этих целей у меня по периметру сада высажены кусты снежогонника, который цветёт всё лето и который посещают пчелы и шмели даже в дождь.

А в мае очень рано зацветает окопник лекарственный. Рядом с кроличьими клетками он у меня высажен на всех свободных местах. Вырастает более двух метров

и весь в синих цветах. Шмели пируют на нём всю весну, всегда сыты, строят рядом много гнёзд и из благодарности хорошо работают на нашей жимолости.

### Идеальный вариант пермакультуры для детей

Дети любят сорвать толстые жирные листья окопника и сунуть в клетку к кроликам — это белковая и витаминная подкормка. Помёт от кроликов проваливается под клетки в ведёрки, которые нетрудно высыпать под рядом растущую жимолость и окопник. Жимолость в благодарность дарит детям крупную ароматную лесную ягоду с витаминами, дарит в начале лета, когда никакой ягоды ещё нет. Дарит так много, что хватает на всю зиму в морозильной камере.

Пчелы, шмели и десятки красивых бабочек прилетают к нам в сад за нектаром, работают, учат внуков трудиться и никогда не жалуют наших детей.

Дети тоже не обижают животных сада, находят в кустах окопника ящериц и больших жаб, а в кустах снежогонника — гнёзда редких птиц. И за всеми животными охотятся только с фотоаппаратом. Все ли дети видели, как свистели кормят своих детей нашей жимолостью?

Итак, за много лет выращивания жимолости я уяснил для себя много её секретов.

### Жимолость не любит частую обрезку

Максимальной величины кусты без обрезки достигают к семилетнему возрасту. Обычно в зависимости от сорта вырастают до двух метров. После этого стоит её прорезать, убрав старые, лежащие на земле и поломанные ветви.

Такой строгой обрезки, как смородина, жимолость не требует. Но и сильного загущения не переносит. Взрослые кусты раскидистые, диаметром до 2 м. На каждом кусте вырастает около 15 скелетных кистей. Новые побеги ежегодно вырастают из почек на приростах прошлого года. В паузах нижних листьев новых побегов образуются цветки, затем — плоды.

### Как лучше высадить жимолость

Корень стержневой достаточно глубокий, старые кусты выкопать трудно, мочковатые корни находятся в гумусном слое в пределах кроны. Поэтому в мае и начале июня жимолость влаголюбива, требует частого полива на песчаной почве. В то же время на глине при застое воды и недостатке кислорода, а также на кислых торфяниках она растёт очень болезненной.

Всякие попытки посадить жимолость на целинных, заросших сорняками почвах кончаются плохо, а вот посаженная на окультуренных органикой почвах приживается и отрастает отлично. Как и при посадке любых дру-



гих растений в саду, глубокие ямы я не копаю и в них минералку не вношу. Главное моё правило — частое мульчирование кустов высокоуглеродистой органикой и обработка АКЧ в течение вегетации в первой половине лета.

Корневую шейку сильно не заглубляю, так как прикорневых отпрысков она не даёт. Поэтому молодые саженцы при посадке и первые годы никак не обрезаю, не укорачиваю, чтобы пораньше появились цветы и ягоды.

### Дюжина лучших сортов жимолости

Первые мои сорта были: Павловская, Голубое веретено, Амфора, Синичка, Нимфа Синеглазка, Васюганская, Синяя птица, Бочкарская, Борель, Голубое веретено, Герда, Золушка, Черничка и Камчадалка. Они хорошо описаны в литературе и меня вполне устраивают, хотя сейчас есть сорта более новые, вкусней, крупней, урожайней, но капризней и чувствительней к морозам.

Очень ценным отличием жимолости от других растений является глубокий покой летом и осенью. Смородина и крыжовник может давать две-три волны прироста веток, жимолость растёт только до середины июня, затем спит. Её с середины лета до глубокой осени можно пересаживать с большим комом земли, а весной она просыпается до полного оттаивания почвы и пересадку переносит плохо.

### Как лучше размножить жимолость

Пробовать размножить жимолость семенами не стоит. Первый год сохранить очень нежные сеянцы вам будет трудно. Ценные сладкие и крупные выпадут в первую очередь, и у вас останутся горькие малоурожайные дички, к тому же первые плоды вы получите через пять лет.

Самое простое — приобрести двух-трёхлетние саженцы у надёжных продавцов. Сейчас все сорта достаточно хороши.

Ещё проще пройтись по садам знакомых садоводов в начале июня, продегустировать их жимолость и попросить нарвать молодых однолетних приростов. Они укореняются очень легко в тепличке на хорошем торфоперегнойном грунте, только если сможете поддерживать высокую влажность воздуха первый месяц. В поздние сроки одревесневшие ветки укореняются плохо.

### Жимолость вместо турецкой клубники

Не буду расхваливать якобы целебные свойства этой ягоды, перечислять все её витамины и антиоксиданты. Просто напомню, что в наш промышленный век таких дикарей в нашем саду почти не осталось.

Все покупали зимой турецкую клубнику без всякого вкуса или китайские огурцы из зимней теплицы, да и деревянные томаты зимой редко кого радуют.

Ежевика и голубика, собранные с огромных промышленных плантаций и замороженные для супермаркетов, меня тоже перестали привлекать.

### Жимолость нужна в мае в период цветения первых ирисов

Жимолость вам нужна для главного: вы должны приносить первую свежую ягоду на стол детям уже в мае. Приучать ко вкусу дикой ягоды грудных детей зимой не в виде детского йогурта из баночки (подкрашенного химией), а из своего экологического сада.

Но жимолость должна радовать гостей и зимой, поэтому, когда поспел урожай целебных ягод жимолости в нашем райском саду, мы с удовольствием собрали ведёрко и, как всегда, сварили варенье и пригласили внуков на дегустацию.

Рецепт варенья в мультиварке-скороварке из жимолости в соке красной смородины с лепестками розы:

1 кг жимолости,  
1 кг сахара,  
200 г лепестков розы чайной,  
200 мл сока красной смородины.

Выставляю режим обжаривания овощей, варю сахарный сироп, добавляя сахар в сок смородины.

Жимолость чудесна своим вкусом, оттенить его может только роза и ничего больше. Кладу её в сироп, затем кладу лепестки в марлевом мешочке и закрываю герметично крышкой. Через пять минут выключаю мультиварку. Час варенье томится под крышкой, давление падает постепенно. Разливаю в 200 мл баночки, удалив лепестки, и завинчиваю крышки.

Зимой варенье «офигительно», как говорят гости. В тёмно-синем желе плавают красные прозрачные ягодки жимолости, и сильнейший роскошный запах розы наполняет комнату в зимний вечер.

**Геннадий РАСПОПОВ**

Богуцары, Воронежская область



# Каштан настоящий на Северо-Западе

**Н**ашим садоводам больше известен каштан конский из семейства конскокаштановых — великолепное декоративное дерево, однако плоды которого не съедобны. Родина его — Балканы.

Но примерно в тех же климатических условиях, в Центральной и Южной Европе, на Кавказе, а также в США и Китае, произрастают виды настоящих каштанов из семейства буковых, дающие вкусные и питательные орехи.

Семена такого каштана и были приобретены мной в крупном торговом комплексе несколько лет назад осенью и сразу посеяны. Их было в коробке около 30 штук. На пластиковой крышке было написано, что страна-поставщик — Китай. Наименования вида и сорта указаны не были, но это могли быть только плоды каштана городчатого, называемого ещё японским, либо каштана Сегю.

Семенами каштана мягчайшего, тоже произрастающего в Китае, они не являлись, поскольку не имели длинного вытянутого носика, присущего плодам этого вида. И тем более не могли принадлежать каштану европейскому или одному из североамериканских видов, поскольку в Китае при выращивании таковые были бы неизбежно поражены губительными для них заболеваниями *Phytophthora cambiovara* либо *Endotia parasitica*, весьма там распространёнными.

Взошли семена поздно, в начале июня, и далеко не все, только б штук, что вполне объяснимо и даже закономерно. Из них по разным причинам к концу первого лета выжили четыре. То, что семена пережили в земле нашу зиму и проросли, уже внушает большие надежды. Ведь каштан городчатый на родине выдерживает морозы в

-20...-25°C! А если какие-то из этих сеянцев адаптируются в нашем климате, то, возможно, смогут вынести и более низкую температуру.

С целью увеличения их зимостойкости в последних числах августа ежегодно проводилась пинцировка — прищипка почек на верхушках побегов, чтобы растения вовремя завершали рост, формировали почки и шли в зиму более подготовленными. Данная мера, проводимая в течение нескольких лет, может помочь молодым растениям лучше приспособиться к необычно короткой для них продолжительности вегетационного периода нашего климата.

Данные каштаны успешно растут в саду уже три года. Конечно, нет сомнения, большинство, а то и все они со временем погибнут, но надежда всё-таки есть. Поэтому эксперименты по интродукции каштанов стоит продолжать. Только так, массовыми посевами, можно акклиматизировать каштаны в нашем регионе, отбирая из сотен взошедших единицы самых зимостойких.

С ещё большей надеждой на успех можно попытаться акклиматизировать американские виды каштана, особенно каштан зубчатый. Он достаточно зимостоек и вполне может расти в Ленинградской области (успешные посадки уже есть). Проблема — достать и доставить посевной материал, поскольку семена всех видов каштанов теряют всхожесть уже через три месяца после сбора. Но при современных способах связи это препятствие вполне преодолимо.

Сохранить семена более длительный срок, хотя бы до весны, — весьма сложно, это можно сделать только в корзинах, погружённых на дно водоёмов с проточной водой. Поэтому лучше осуществлять посев осенью, предваритель-



но защитив их от мышей, слегка опрыснув керосином. Кроме того, следует учитывать, что следует соблюдать строгий карантин.

Нельзя привозить посевной материал азиатских и американских видов каштанов в регионы, где уже выращивается каштан посевной, называемый также европейским, съедобным или благородным, например, на Северный Кавказ и в др. места. Кроме того, надо обязательно семена (орехи) предварительно обеззаразить, обработав в крепком растворе перманганата калия. А сеянцев и саженцев не завозить совсем во избежание заноса спор вышеуказанных патогенных грибов. Они смертельно опасны для европейского и американских видов каштанов. Такая трагедия уже случилась в Северной Америке столетие назад, когда туда вместе с посадочным материалом из Азии завезли эндотию и фитифтору, не очень опасные для азиатских видов каштана, но оказавшиеся смертельными для американских. Из-за пренебрежения к осуществлению надлежащей дезинфекции привозного посадочного материала тогда

погибли тысячи гектаров американских каштановых лесов. И их гибель продолжается до сих пор.

Кроме того, следует помнить, что сеянцы и саженцы всегда акклиматизируются к новым условиям значительно хуже, чем семена. Это относится не только к каштанам, но и ко всем иным видам растений. Акклиматизировать растения всегда следует только посевом семян.

В Ленинградской области уже имеются отдельные вполне зимостойкие экземпляры каштанов, развитие которых вполне укладывается в наш короткий 105–140-дневный вегетационный период. Конечно, это ещё даже не создание местной, вполне зимостойкой популяции, но хорошая предпосылка к этому. Не исключено, что некоторые более зимостойкие формы каштана настоящего, зубчатого и некоторых азиатских видов со временем могут быть реально акклиматизированы в Средней полосе и на Северо-Западе нашей страны.

Естественно, посевы семян каштанов будут сопровождаться очень большим отпадом как

на стадии всходов, так и сеянцев, саженцев и даже почти взрослых деревьев. Выживут и акклиматизируются только самые сильные и зимостойкие экземпляры. Но опыты с их посевом и выращиванием не безнадёжны.

Процесс акклиматизации каштанов пока только начат и может продлиться десятилетия, поэтому в ближайшие годы они вряд ли смогут здесь реально стать орехоносной культурой. Но даже если первоначально их внедрение в садоводство указанных регионов позволит ввести какие-то из данных видов в ландшафтный дизайн лишь в качестве декоративных пород, то и это будет уже большим достижением, так как они очень красивы и оригинальны.

Все виды каштана очень привлекательны строением своей кроны и необычной формой листьев, поэтому смогут играть роль не только плодового, но и декоративного дерева, весьма интересного и ценного для ландшафтного дизайнера. Кроме того, все они лечебны, препараты из их листьев снимают спазмы и отлично дезинфицируют раны, помогают при лечении лихорадок (особенно малярии), диареи и внутренних кровотечений. Поэтому, даже если первые акклиматизированные растения не будут первоначально плодоносить, их введение здесь в культуру будет вполне целесообразным и с этой точки зрения, а в дальнейшем можно будет добиваться от них и плодоношения.

Для достижения успешной акклиматизации каштанов необходимы массовые эксперименты, то есть массовые посевы различных видов, форм и сортов, в первую очередь зубчатого. И если за эту работу возьмутся сотни садоводов-любителей, то успех обязательно придёт, кому-то непременно повезёт.

**Владимир Александрович  
СТАРОСТИН,**

дендролог, кандидат с/х наук  
Ленинградская область  
<http://sadisibiri.ru>

## Лишайники деревьям не вредят!

**М**ногие садоводы считают, что лишайники на деревьях нужно удалять, что они высасывают из растений питательные вещества.

Однако, во-первых, прикрепительные структуры лишайников служат только для закрепления на субстрате, функцию всасывания чего-либо они не выполняют.

Во-вторых, эти структуры не достают до живых тканей ствола.

Они прикрепляются к коре и не внедряются в неё глубоко, а кора — это много слоёв мёртвых клеток.

В-третьих, лишайник сам обеспечивает все свои питательные нужды. Мицелий гриба всасывает из дождя, росы и тумана воду и минеральные вещества. Водоросль занимается фотосинтезом и поставляет сахара. Белки и жиры гриб и водоросль для себя синтезируют каждый

самостоятельно.

С тем же успехом, что на деревьях и на почве, лишайники поселяются на камнях. Мы же не подозреваем их в том, что они всасывают что-то из камня.

Многие лишайники выделяют особые вещества — лишайниковые кислоты, обладающие противомикробной активностью. Лишайниковые кислоты подавляют жизнедеятельность широкого спектра бактерий, некоторых вирусов, некоторых насекомых. Однако считается, что в первую очередь эти вещества выделяются лишайником для защиты от чрезмерного освещения. Переосвещение опасно даже для фотосинтезирующих организмов, главным образом из-за сильного и продолжительного воздействия УФ-лучей. Кроме того, интенсивное солнечное освещение часто дополняется перегревом поверхности. Лишайниковые кислоты защищают организм от УФ-лучей, и в жаркое время года выделение их возрастает, особенно у лишайников открытых местообитаний.

Дереву, на котором сидит лишайник, эти вещества навредить не могут. Во-первых, количество их невелико, во-вторых, угнетают они микроорганизмы и неко-

торых насекомых, а не растения, в-третьих, лишайник закрепляется на коре дерева, и до живых тканей ствола кислоты добраться не смогут.

Лишайники называют пионерами растительности, они первыми заселяют голые поверхности и инициируют процесс образования почвы. Тут играют роль два фактора. Первое: голые поверхности без почвы — это обычно каменные структуры. Лишайники поселяются на камнях, конденсируют влагу под талломом (телом лишайника). При замерзании вода расширяется, в камне от этого образуются микротрещины. Это повторяется многократно и на большой площади, трещины углубляются и ветвятся. Далее ветер приносит песок и почвенные частицы, которые застревают в трещинах и в талломах лишайников. В какой-то момент слоя почвы становится достаточно, чтобы там смогли прорасти семена травянистых растений или споры мха. Первичная почва готова!

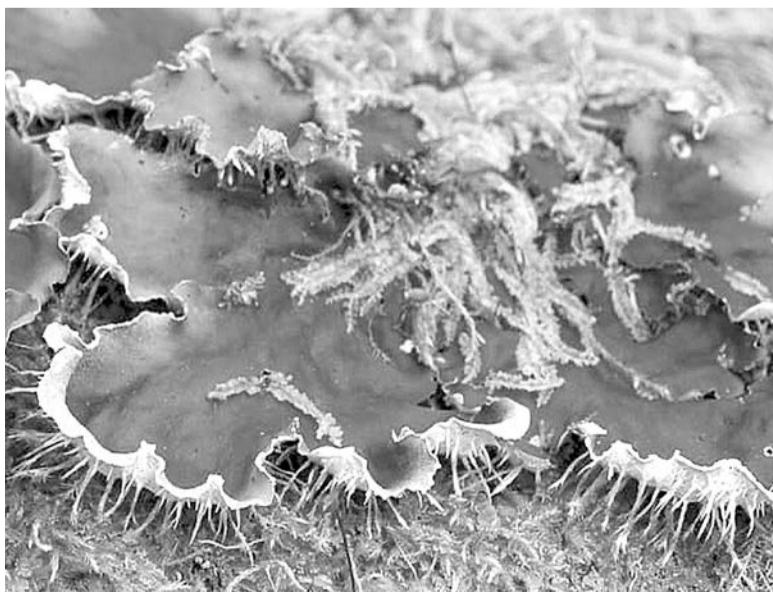
Можно предположить, что такой же процесс конденсации влаги и растрескивания поверхности происходит и на коре, заселённой лишайниками. Скорее всего, происходит. Но это не опасно. В ко-

ре много полостей, заполненных воздухом. Кристаллизация льда скорее всего будет происходить в этих полостях и ничему не навредит. Даже если замёрз сразу большой объём воды (большой в масштабах лишайника и клеток коры дерева) и участок коры от этого растрескался, трещины эти не могут быть глубокими и опять же не достанут до живых слоёв.

Старые крупные деревья, бывает, трескаются на сильный мороз. Но в этом виноваты структура древесины и система транспорта воды в толстом многолетнем стволе, также сильный мороз и ветер, но никак не лишайники.

Если кто-то решит всё же считать лишайники с деревьев в своём саду, пусть будет готов к тому, что щётка менее аккуратна, чем прикрепительные структуры лишайника. Велик шанс перестараться и поранить кору до живых слоёв. А такая рана — открытые ворота для самых разных инфекций. Это однозначно хуже, чем пятна лишайников на дереве. Так что пусть лучше растут.

**Ботанический сад МГУ  
им. М.В. Ломоносова**  
<https://vk.com/botsadmgu>





**К**онец дачного сезона многим дачникам приносит облегчение: наконец все дела сделаны и можно отдохнуть. Но проходит месяц-полтора, за окном становится всё пасмурнее, и вот уже садовый сезон начинает скучать... Лучшее лекарство от осенней и зимней хандры — домашний огород. Давайте вырастим яркий и красивый перец на подоконнике!

Затевая это увлекательное дело, нужно иметь в виду, что рассчитывать на весомый урожай всё-таки не стоит. Тут вся соль в процессе, наблюдении, уходе. При правильной организации в результате вы получите красивое растение, а бонусом станут яркие, вкусные и ароматные плоды — сладкие или острые в зависимости от сорта, который вы выберете. Второе важное замечание состоит в том, что если ориентироваться на урожай, то интереснее выращивать острый перец, так как, во-первых, его много и не нужно, а во-вторых, растения получаются очень декоративными.

### Выбор сортов перца

Для выращивания перца на подоконнике необходимо выбирать раннеспелые самоопыляемые сорта и гибриды универсального назначения. Учитывая, что много места вы предоставить растению наверняка не сможете, желательно остановиться на карликовых или компактных разновидностях: когда они вырастут до своих максимальных размеров, им будет достаточно 4–5-литрового горшка.

На упаковках таких семян вы сможете увидеть надписи типа «комнатный», «балконный», «карликовый» и т.п. Нельзя выращивать в одном помещении острые и сладкие перцы, так как вероятность переопыления всё равно существует, и в результате все плоды будут острыми.

### Подготовка семян к посеву

Чтобы получить хорошую рассаду, ускорить всходы, а также убедиться, что семена живые, их лучше прорастить. Для этого в ёмкость кладём салфетку, раскладываем семена, накрываем их сверху другой салфеткой и смачиваем. Воды должно быть достаточно для того, чтобы семена были всегда влажными, но плавать они не должны (излишек нужно сливать). Удобно пользоваться ручным опрыскивателем.

Накрываем ёмкость с семенами крышкой или помещаем в пакет. Оптимальная температура проращивания +24...+28°C. Чтобы её обеспечить, садоводы часто поднимают семена повыше: на шкафчик в кухне или ванной комнате. Также можно поставить ёмкость на батарею, предварительно подложив досочку, стопку газет или пару толстых журналов, чтобы избежать перегрева.

Проверяем семена раз в 1–2 дня: они не должны пересыхать. Через 10–12 дней вы сможете заметить появление маленьких беленьких корешков. Это означает, что пора проросшие семена сажать в землю.

### Посев семян перца

В процессе роста комнатному перцу потребуется два пересаживания. Самые первые ёмкости для посева семян могут быть общи-



# Выращиваем перец на подоконнике

ми, небольшой глубины (7–10 см), однако лучше каждому растению сразу предоставить отдельный небольшой стаканчик или ячейку в кассете для рассады. Перец отрицательно реагирует на пикировку, для него предпочтительна перевалка.

Грунт для посева пророщенных семян берём самый обычный — для рассады. В магазинах он так и называется. Наполняем посадочные ёмкости почвосмесью и хорошенько проливаем за 2–3 дня до посева.

В грунте делаем ямки глубиной 1,5 см карандашом или пальцем и опускаем туда семечко. Засыпаем его, обваливая края ямки (или тем же субстратом). Чтобы земля плотно прилегла к семечку, нужно аккуратно капнуть 1–2 капли воды на проекцию места посева.

Накрываем стаканчики прозрачной крышкой или помещаем в тепличку либо полиэтиленовый пакет. Оптимальная температура для появления ростков +20...+26°C. После того, как вы увидите первые зелёные петельки, укрытие нужно убрать.

### Содержание сеянцев перца на подоконнике

Заниматься домашним огородом мы начинаем поздней осенью или зимой, в это время световой день короткий, солнечных дней выдаётся мало. Так что досвечивание — абсолютно необходимое условие выращивания с момента появления всходов. Для этого потребуются фитолампы полного спектра. Хороший режим для перцев на подоконнике — «8/16», то есть 8 часов покоя и 16 часов светлого времени.

Сеянцам перца на самом раннем этапе развития показан кратковременное закаливание, оно предотвращает вытягивание подсемядольной части стебля. Для этого сразу после появления всходов включаем освещение в рекомендованном режиме, а температуру воздуха резко снижаем до +13...+16°C. В таких условиях растения должны находиться 7–10 дней. Поливать в этот период их следует редко, чтобы не переувлажнять. По окончании закали-

вания температуру следует поднимать до +18...+24°C.

### Первая пересадка рассады

Когда сеянец перца обзаведётся первыми 3–4 листиками, наступает пора пересадки. Берём ёмкости объёмом 0,8–1 л (они должны иметь дренажные отверстия и поддон для стока лишней влаги) и готовим особый питательный грунт.

### Подготовка грунта для рассады перца

В своём новом жилище растение проведёт довольно много времени, поэтому почвосмесь нужно подготовить с учётом всех потребностей. Для приготовления базового питательного грунта нам понадобятся следующие компоненты:

- верховой нейтрализованный торф — 70% от общего объёма,
- «Биогумус» от «Органик Микс» — 20%,
- агроперлит — 10%,
- «Мука из морских водорослей» от «Органик Микс» из расчёта 10 г на 1 л почвосмеси.

Биогумус — это продукт жизнедеятельности дождевых червей, природный стимулятор роста. «Биогумус» от «Органик Микс» — это концентрат натурального отборного сырья высокой степени очистки. «Мука из морских водорослей» создаёт уникальную микрофлору, улучшающую всасывающие способности корневой системы растения для более быстрого роста.

В эту базовую питательную почвосмесь вносим «Удобрение для овощей» из бельгийской серии. Это органическая комплексная подкормка, содержащая незаменимый комплекс NPK в пропорции 6:3:12. Она даст молодому растению всё необходимое для гармоничного развития. На 1 л базовой почвосмеси добавляем 5 г удобрения при замешивании грунта.

### Перевалка перца

Насыпаем подготовленную почвосмесь в горшочек таким образом, чтобы подготовить лун-

ку по размеру ёмкости, в которой находится сеянец перца. На дно ямки насыпаем немного «Биокорня». Это органический укоренитель, активирующий и ускоряющий рост корней. Он помогает создать прочную и глубокую корневую систему за очень короткое время.

Аккуратно, без нарушения земляного кома, вынимаем сеянец из младенческого стаканчика и опудриваем «Биокорнем» корневую ком растения. Помещаем его в подготовленную лунку и легонько обжимаем почвой. Уровень посадки перца должен быть таким же, на каком он находился в предыдущей ёмкости, или немного ниже. Сильно заглублять эту культуру не имеет смысла.

Для первой перевалки подойдёт горшок объёмом 0,8–1 л. На дно посадочной ямки насыпаем немного пудры «Биокорень».

### Полив

Теперь растение нужно полить. Чтобы сделать это с максимальной пользой, используем не простую воду, а раствор «Биотонуса». Это органический иммуностимулятор, он содержит аминокислоты и олигосахариды, которые укрепляют иммунную систему и защитные функции растения. Его уникальная формула абсолютно безопасна для использования на рассаде, а также для регулярного поддержания тонуса растений.

Для приготовления раствора необходимо насыпать препарат в пустую ёмкость и залить водой из расчёта 3 г «Биотонуса» на 1 л воды. Затем настоять раствор 1 час, перемешать и полить вновь посаженные растения. Таким эликсиром нужно поливать рассаду перцев каждые 5–7 дней, и тогда никакие невзгоды им будут не страшны.

Через 5 дней после пересадки сеянцев, когда те немного привыкнут к своему новому положению, приходит время дать первый толчок. В дело вступает органический стимулятор роста «Аминорост». Это аминокислотный витаминный комплекс, стимулирующий синтез белка и увеличивающий всасывание питательных веществ через листья и корни.

Для приготовления раствора смешайте порошок с водой из расчёта 2 г «Аминороста» (1 мерная крышечка) на 1 л воды, перемешайте. Этим раствором опрыскивайте растения до полного смачивания листьев, а остаток вылейте им под корень. Каждые 10–15 дней повторяйте стимулирующие опрыскивания.

### Содержание рассады перца на подоконнике

Оптимальная температура — +20...+25°C. При более низких или высоких температурах перцы могут тормозить, а то и вовсе останавливаться в росте. Как уже было сказано выше, этой культуре необходимо хорошее освещение, поз-

тому досвечивание обязательно. Очень удобно пользоваться таймером, который будет вовремя включать и выключать «солнце» без вашего участия.

Перцы теплолюбивы, поэтому не стоит их придвигать близко к холодному стеклу окна. Они плохо реагируют на жёсткие проветривания, особенно в январе-феврале. Если подоконники холодные, под горшки стоит подложить что-то утепляющее, например слой пенопласта, пузырчатую плёнку в пару слоёв, старые журналы или газеты.

Поить растения нужно по мере необходимости. Это можно определить следующим образом: если почва на глубине 1–1,5 см влажная (пачкает палец), поливать рано. Избыточная влага принесёт больше вреда, чем пользы, так как будет провоцировать развитие болезней. Лучше использовать талую или дождевую воду, можно брать из-под крана, но давать ей отстояться 2–3 суток. Кипячёная вода для полива не подходит.

Продолжайте укреплять иммунитет растений, давая им каждые 5–7 дней раствор «Биотонуса», и каждые 10–15 дней опрыскивайте раствором «Аминороста» для ускорения развития и бутонизации.

### Вторая пересадка

При таком интенсивном уходе перец на подоконнике будет отлично расти и развиваться. Когда растения своими корнями освоят всё почвенное пространство, нужно провести вторую пересадку уже на постоянное место. Определённым ориентиром для этого мероприятия может служить появление корешков в дренажных отверстиях горшка, а также формирование бутонов.

Процесс второй перевалки проходит по тем же правилам, что и в первый раз, только растения у вас в руках уже более крупные и сильные. Готовим такую же питательную почвосмесь, только объём её потребует увеличиться с учётом новой тары: каждому растению нужно обеспечить горшок объёмом от 3 до 5 л в зависимости от размеров во взрослом состоянии, зависящих от сорта.

На дно горшка с дренажными отверстиями насыпаем небольшой слой дренажа (например, керамзит мелкой фракции) и заполняем почвосмесью. Делаем ямку под размер текущей рассадной



ёмкости. Для этого можно поставить меньший горшочек в больший, засыпать пространство вокруг него грунтом, а затем вынуть. Останется ямка подходящего размера. На её дно насыпаем немного «Биокорня», как бы присаливая землю.

Аккуратно вынимаем растение из горшка и опудриваем корневой ком со всех сторон «Биокорнем», устанавливаем на подготовленное место и аккуратно обжимаем почвой. При необходимости подсыпаем её. Очередной полив раствором «Биотонуса» нужно спланировать на день перевалки перцев, чтобы уменьшить стресс от неизбежных повреждений.

Через пять дней после перевалки перцев в постоянный горшок проводим обязательную стимуляцию с помощью раствора «Аминороста». Она будет способствовать обильному образованию бутонов и повысит фертильность пыльцы в цветках.

Через 35–40 дней после второй перевалки необходимо провести подкормку. Для этого насыпьте по поверхности почвы в горшках «Удобрение для овощей» из бельгийской серии из расчёта 3 г на 1 л почвосмеси.

## Формирование и уход за перцами

Уход за перцами на подоконнике в первую очередь подразумевает внимание к ним. Осматривайте свои растения, замечайте перемены, радуйтесь успехам и делитесь ими с друзьями. Не прекращайте досвечивание, вовремя поднимая фитолампу над растущими зелёными питомцами. Продолжайте поливы раствором «Биотонуса» 1 раз в неделю и опрыскивания раствором «Аминороста» 1 раз в 10–15 дней, и вы увидите, какими красивыми станут ваши перцы.

Специального опыления не требуется, но, если вы хотите увеличить количество плодов до максимума, с помощью мягкой кисточки можно провести искусственный перенос пыльцы с цветка на цветок.

Формировать острые и декоративные сорта нет необходимости. Как правило, они отличаются хорошим образованием завязей и отличным вызреванием плодов. В период окрашивания выглядят очень нарядно. Видеть такое растение в доме среди зимы — настоящее удовольствие.

Сорта и гибриды сладкого перца в формировке нуждаются. С помощью прищипки нормируют количество завязей, чтобы все оставшиеся смогли превратиться в плоды, соответствующие сорту. Прищипку проводят по следующей схеме. В процессе роста основных побегов на них образуются узлы с листьями, цветками и побегами второго порядка. В узле оставляем 1 лист, 1 цветок и 1 дополнительный побег (он будет тоньше главного). Как только на нём сформируется следующий узел, то в нём оставляем 2–3 листа и одну завязь. Всё остальное удаляем.

Холод и пасмурная погода за окном не повод отказываться от любимого занятия. Попробуйте вырастить перцы на подоконнике, и вы обязательно поднимете себе настроение. А набор для домашнего огорода на окне сделает весь процесс увлекательным и превратит его в настоящее удовольствие.

Компания «OrganicMix»  
<https://7dach.ru>

# Как фрезы нам жизнь осложняют

Читаешь некоторые публикации в интернете и дивишься, насколько некоторые садоводы-огородники несут нелепость, но при этом обязательно ссылаются на соседа. Он всегда у них «очень умный» и даст совет по любому поводу и на все случаи жизни, и если что, с них взятки гладки, а тапки в соседа бросайте. Вместо того, чтобы копнуть чуть глубже и найти в интернете публикации действительно авторитетных специалистов, мы верим сплетням, которые разносятся ради получения заветных лайков. Поверьте, литературы по новым (хорошо забытым старым) берегающим агротехнологиям не так уж и мало. Опубликованы научные труды, сельхозлабораториями проведены исследования, написаны статьи, публикации.

Попытаюсь развеять миф о фрезеровании почвы мотоблоком.

Мотоблок на нашем подворье — вещь незаменимая. И как бы ни задевали честь и достоинство огородной техники «соседи-умники», все их доводы — от незнания агротехнологий. Купив себе железного друга, я тоже понапокупал по советам «бывалых» всякой всякости, половина из которой сейчас мёртвым грузом валяется в лабазе.

Касается это в первую очередь фрез и гусиных лапок (красивые, но никчемные вещи).

На своём опыте убедился, что польза от них только при обработке целины и только в случае с лёгкими почвами. За несколько проходов действительно трудно, но можно разрушить дёрн, измельчить корни сорняков в комочки, а те, что остались, собрать граблями или бороной. Затем засадить землю сидератами, осенью сидераты скосить, перепахать плугом на глубину 12–14 см, разбросать компост и на зиму закрыть

мульчей из скошенных сидератов. Микроорганизмов в нашей земле ещё очень мало, но результат, пусть небольшой, но будет уже к следующей весне. Сидераты можно оставить и на зиму. Снегом их завалит, прильёт к земле, и они частично перегниют.

За один сезон мы таким образом разработали три сотки, не много, но для нас это уже большая победа. На следующий год снова посадили сидераты, сорняки были, но уже не в таком количестве, и земля стала более структурированной.

К концу сезона клевер, который мы посадили, практически задавил все сорняки, конечно, они местами попадают, но это уже не так критично.

А вот в дальнейшем фрезами и гусиными лапками я пользоваться не буду, а причина проста. После прохода фрезами в земле разрушаются все микроканалы и капилляры от перегнивших корней прошлого сезона, погибают практически вся биота, бактерии, микробы, грибы, все безпозвоночные, и, самое главное, мы таким образом уничтожаем червей — главных инженеров и восстановителей почвы. Только к концу июня качественный и количественный состав микрофлоры приходит в норму. Именно поэтому наши растения так трудно приживаются и болеют. Поэтому мы вынуждены вносить минеральные удобрения каждый год, тем самым способствуем ещё большему угнетению и гибели микроорганизмов в почве.

Перелопатив землю фрезами, мы прямо гордимся, что она стала как пух. Вот только вся «полезность» такой обработки проявляется после первого же дождя. Верхний слой покрывается коркой — непроницаемым панцирем для воздуха и влаги. Корням наших растений приходится выжи-



вать в экстремальных условиях. Под лучами солнца земля нагревается до запредельных температур. Почвенные микроорганизмы начинают погибать уже при температуре выше 38–40°C. Помните, как на пляже на песок ступить невозможно, так он раскаляется. Вот такой крематорий мы подготовили нашим саженцам. Нежные корешки запекаются в этой духовке и погибают. А мы удивляемся: что же они так головки повесили?! Выходит, фрезы вреда приносят ещё больше, чем простая перекопка земли лопатами или отвальными плугами с переворотом пласта. Все прогрессивные аграрии давно уже перешли на берегающие технологии безотвальной вспашки земли, производится обработка только верхнего 5–6 см слоя культиваторами или лущильниками. Как вариант, можно использовать эти же фрезы, но настроить их на работу не глубже этих 5–6 см.

Ладно, с дождём разобрались, корку раздолбали, прорыхлили, и вот тут другая напасть — поперли сорняки, которые мы измельчили нашими фрезами. Они же как го-

ловы у Змея-Горыныча: срубил одну, отросли две, только вот с сорняками ещё хуже. Один корешок разрубил на десять частей, половина из них точно приживётся и даст новые ростки.

Для нас, мужиков, эта тема не актуальна. Мы своё дело сделали добросовестно: фрезами сорняки размножили, а вот о том, что нашим милым женщинам весь сезон придётся вести непримиримую борьбу с этими окаянными приживалами, мы как-то не подумали. Да что там говорить, наши хозяйки — народ стойкий: и коня на себе унесут, и сорняки на корню придушат.

Вот и решайте сами: быть или не быть сорнякам хозяевами на нашей земле.

Много копий поломано на эту тему: и в пользу фрез, и против. Я высказал своё мнение, и мой практический опыт показал, что с фрезами мне не подружиться. Без них и работы меньше, и урожай больше.

Удачного всем земледелия!

Аркадий ЗАЙЦЕВ  
Кировская область

## Королева сада

Королева сада, волшебная и чарующая, безконечно изменчивая и разнообразная роза с давних времён считается одним из самых роскошных садовых растений.

Очень часто из-за неправильного ухода роза не может показать всю свою красоту. Так было и в моём случае. Эта красавица росла в нашем саду уже более пяти лет, но никогда не радовала меня своей красотой и обилием цветов.

И вот я решила применить все свои знания по уходу за розами. Вначале, осенью, не стала обрезать ветви на зиму. Укрыла розочку с помощью ящиков и спанбонда плотностью 30 г/м².

Открыла весной в пасмурную погоду, ког-



да миновала угроза возвратных заморозков. Удалила старые листья, повреждённые морозом ветви до здоровой ткани. Во время обрезки сформировала куст.

Для профилактики болезней и вредителей розу необходимо обработать раствором «Аптечка садовода», состоящим из «Фитоверма», «Фармайода» и «Фитолавина». Этот раствор я делаю в следующей пропорции: одна ложка «Фармайода», две ложки «Фитолавина», пять ложек «Фитоверма» и одна пачка «Липосама» на 10 л воды.

Помочь проснуться и начать интенсивно расти нашей красавице поможет питательный раствор, состоящий из настоя гранулированного конского навоза, раствора гумата калия и раствора «Сияние-1». Поливаю под корень.

На землю вокруг ствола раскладываю гранулы «НВ-101» 5–10 штук. Также подсыпаю биокомпост с добавлением в него гранул конского навоза и древесной золы. Мульчирую с помощью коры деревьев, соломы и другой органики. Перед мульчированием землю просыпаю биопрепаратом «Сияние-2».

Через пять дней после обработки «Аптечкой садовода» нашу розочку нужно опрыскать биоккоктейлем. Делается он так: на 10 л воды добавляю 20 гранул «Здорового сада», 20 гранул «Экоберина», 20 капель «НВ-101», 2 столовые ложки готового препарата «Сияние-1».

Также в течение всего сезона розочка получала раствор биоккоктейля по листу один раз в две недели, «Сияние-1» под корень один раз в неделю. Для корневого полива беру 1 столовую ложку готового препарата «Сияние-1», развожу в 10 л воды. Полив делаю только по мульче.



Роза — цветок благодарный! При таком уходе она радует нас каждый год обильным и пышным цветением.

Татьяна ВАСЬКО,  
руководитель Центра  
природного земледелия «Сияние»  
г. Бобруйск



# Нам по Пути с Анастасией!

Окончание. Начало на стр. 1.

**В** Росинке Счастливой на ул. Солнечной остался один свободный участок. А рядом, в продолжение улицы, взято нами ещё 9 га земель в аренду. Грядущей зимой намереваемся перевести их, присоединив, под земли поселения и продолжить туда линию электропередач. Эти участки удивительные: есть те, что уже лесистые, с пушистыми соснами и лиственными деревьями, а есть и чистое поле: кому что ближе по душе. В этой Росинке зимуют уже три семьи, остальные соседи проживают в весенне-летне-осенний период и находятся в фазе строительства либо создают проекты.

В Серебряных Росах к каждому участнику индивидуальный подход, без ограничения, давления и сроков. Мы же понимаем, что если человек пришёл созидать вместе с Землёй и Богом, то ему необходимо время для принятия понимания, что от него желают Земля и Бог. Более того, место у нас уникальное: здесь произошло слияние северных растений с южными. Наравне с кедрами, лиственницами и прочими «северянами» прекрасно растут и плодоносят вишни, персики и другие «южане». Так что для принятия решений о посадках нужно время.

В Росинке Согласия пока зимует одна молодая семья с двумя прелестными детками. Они жаждут новых зимующих соседей. У них и улица названа в честь «полян» — улица Согласия. В этой Росинке есть ещё три свободных участка.

На первой поляне — Росинке Вдохновения — в этом году появились указатели улиц: Радужная, Кедровая, Надёжа и Солнечная.

## Мы здесь живём

*Дружно, ладно взялись все за дело —  
И работа сразу закипела!  
Указатели везде установили  
И тем самым заявили:  
Мы живём здесь, на Земле прекрасной,  
Создаём вместе лад и счастье,  
В Родовых поместьях сотворяем —  
Родину родную возрождаем!  
Приходите, в гости приезжайте,  
Мир природы с нами познавайте,  
Берегите милую планету —  
Только вместе мы придём к Рассвету!*  
(Наталья Заря)

Если вы желаете к нам присоединиться с детьми или с внуками, то до школы ходит автобус, утром собирает ребятшек, а в обед привозит назад в Верхополье (село, расположенное рядом с Росинкой Вдохновения и Согласия). Верхополье — большое село (хоть и угасающее), здесь есть ФАП, магазин, почта, клуб. А от Росинки Счастливой в 1,5 км находится очень большое село Тёплое. Там несколько магазинов, Дом культуры, больница, школа полного среднего образования, куда и свозят учеников с окрест-

ных близлежащих деревень и сёл.

Общественная жизнь поселения, естественно, сконцентрирована пока в Росинке Вдохновения. Именно здесь на участке чуть меньше 1 га построен общий дом, который постоянно облагораживается. Мужчины прошлой осенью провели электричество и постелили пол, а женщины его покрасили и расписали узорами лавочки. Украшаем его и утепляем. Сейчас решается вопрос о потолке: из чего и как его лучше будет сделать, так как дом — восьмигранник с остроконечной крышей. В этом доме или возле него проводятся праздники, советы семей, посиделки-вечёрки у костра по субботам, мастер-классы по рукоделию, занятия с детьми. Рядом с кострищем есть небольшая детская площадка, и в ближайших планах — установить детский городок. Уже выделены денежные средства на его возведение.

А с недавнего времени появилась у нас творческая студия для детей и взрослых под названием «Жар-птица». Здесь желающие обучаются правополушарному рисованию, разучивают стихи, песни, разыгрывают сценки. В будущем планируем постановки танцев, обучение резьбе по дереву и гончарному мастерству.

## Творческая студия «Жар-птица»

*Детскими талантами искрится  
Творческая студия «Жар-птица»!  
Все актёры — юные ребята —  
Поделиться добротой рады,  
Всех согреть горячими сердцами,  
Чтобы сказка жила рядом с нами,  
Чтоб Любовь Жар-птицею искрилась,  
В каждом сердце радость возродилась!  
Чтоб на нашей солнечной планете  
Жили в мире взрослые и дети!*  
(Наталья Заря)

Дети теперь активнее принимают участие в наших праздниках, которые проводятся почти ежемесячно.

Ещё практикуются в нашем поселении посадки желающим соседям (по приглаше-



нию хозяев поместья) цветов, кустов, садовых и лесных деревьев всеми жителями поселения. Эти события часто приурочиваются ко дню рождения или к другим знаменательным событиям.

Решили создать библиотеку в поселении для обмена интересными книжками среди желающих, и тут же нашёлся подходящий шкаф, который срочно приобрели, привезли и установили.

Был создан чат Серебряных Рос, стали больше общаться, обмениваться информацией, лучше узнавать друг друга, делиться чаяниями, удачами и радостями.

Обновляем-обсуждаем Соглашение Семей, которое содержит правила общежития среди участников и их регулирование. Каждый вновь приходящий житель будет иметь свой экземпляр документа.

Сейчас на совете семей и на вечерках создаём светлый, чистый образ наших Серебряных Рос, всем нравиться принимать участие в сотворении и обсуждении. И когда он полностью «созреет», то будет вывешен в общем доме для чтения и дальнейшего воплощения! А по утрам, проснувшись в 6 часов, помыслив добрые шлём жителям нашей планеты, думаем о хорошем, как предложила Анастасия.

## Мы — творцы

*В шесть утра проснулись вместе  
В Родовых своих поместьях.  
Образ славный сотворили,  
В явь земную запустили.  
Поскорее воплощайся  
И любовью наполняйся,  
Расцветай везде садами  
И зелёными лесами!  
И поместья Родовые  
Пусть цветут по всей России,  
По красавице планете,  
И рождаются в них дети!  
Люди светятся от счастья —  
Все мы стали Бога частью!  
Доброту мы излучаем  
И как солнышко сияем.  
Под лучистым, ясным сводом,  
В единении с Природой*

здания поселения, об общении с сельским Советом, первых шагах по уборке бурьяна, о первых посадках и первых общих делах. И далее по годам восстановим историю родных Серебряных Рос. Жаль, что изначальных фотографий маловато, однако можно будет и в рисунках воссоздать некоторые особо примечательные, важные моменты. Благо умеющих рисовать у нас достаточно.

В следующем году, летом, планируем провести трёхдневный фестиваль. До сих пор только по другим поселениям ездили на фестивали, набирались опыта. И вот решили, что готовы! Так что, друзья, ожидайте объявление о приглашении к нам.

Ещё хочется отметить, что у нас в поселении отсутствует властный центр, все решения принимаются на совете семей, который созывается по мере необходимости любым участником, предложившим вопросы для общего обсуждения. Так, этим летом было принято решение о повышении суммы взносов до 300 рублей в месяц на развитие поселения, а вновь прибывшие вносят 200 тыс. рублей одноразово, это вступительный взнос в поселение. Земля передаётся в частную собственность безвозмездно.

Земли у нас плодородные в прямом смысле, здесь растёт всё. Летом тепло, даже жарко бывает, а зима обычно многоснежная, роскошная.

Дороги между Росинками и внутри их ремонтируются: подсыпаются ежегодно в летний период. Брянск — областной центр и Карачев — районный центр находятся в 30 км от поселения, и некоторые наши соседи трудятся в них. Если планируете переезд сразу же поближе, то в п. Тёплое можно снять квартиру, а в с. Верхополье — дом или даже купить при желании. Из этих же сёл до райцентра установлено регулярное автобусное движение.

Дороги ремонтируем своими силами: собираемся на «субботники». Вообще-то проходят они часто по разным причинам: то необходимо помочь снег расчистить, то порядок навести на общем участке, то помочь соседям в каком-нибудь трудоёмком деле и т.д.

*В Серебряных Росах Росинки живут,  
Поместья свои на века создают.  
Им радостно вместе, счастливой душой  
Они сотворяют рай добрый земной.  
Росинки Вдохновения,  
Счастливая, Желанная,  
Согласия и Царская —  
Навеки Богом данные!  
По поселенью светлomu  
Росинки рассыпаются.  
Мечты наши заветные  
В реальность воплощаются!*  
(Евгения Полосенко)

Приглашаем всех, кто ещё в сомнениях с выбором: на север или на юг? У нас есть всё в наших любимых и дорогих Серебряных Росах!

Телефоны для связи: 8-960-555-0852 — Светлана, 8-930-720-2779 — Вера.

## Мы пришли с небес Творцами

*Присоединяйтесь: на рассвете  
Так красиво соловьи поют!  
Солнышко встречая, Божьи дети  
Миссию Творцов земных несут.*

*Всё вокруг Любовью наполняйте,  
Открывайте чистые сердца,  
Солнечной улыбкой озаряйте  
Мир, пускай везде царит весна!*

*Добротой, нежностью делитесь:  
Щедрость — это сказка без границ;  
В каждом сердце лаской проявитесь,  
Черпайте из солнечных криниц!*

*Украшайте Землюшку садами,  
Воплощайте светлые мечты.  
Мы пришли с небес сюда Творцами  
Доброты, Любви и Красоты!*

(Наталья Заря —  
житель поселения Серебряные Росы)

**Евгения ПОЛОСЕНКО**

ПРП Серебряные Росы, Брянская область



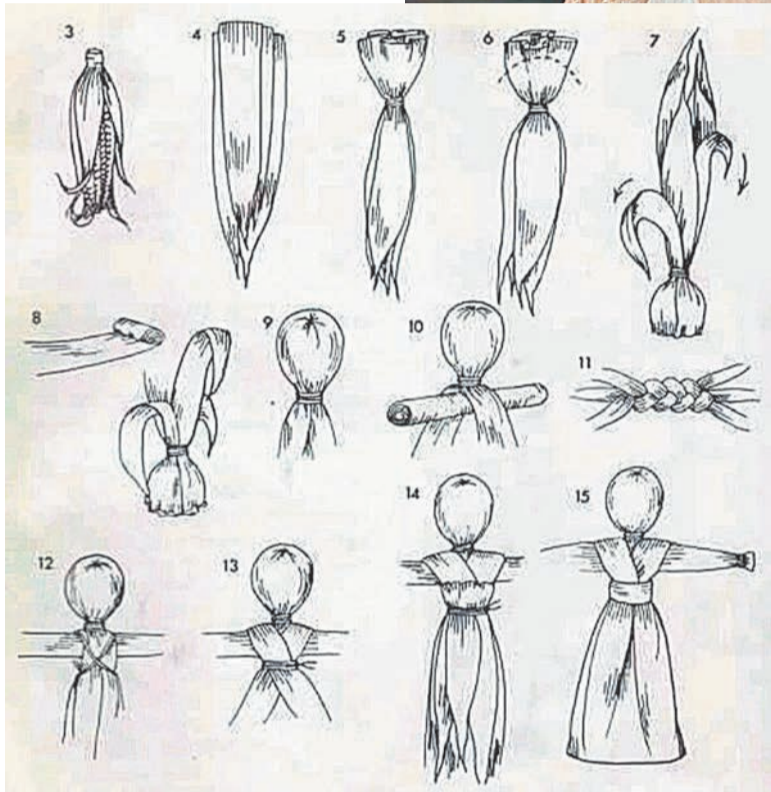


## Сказка о кукурузной куколке

**П**ришли девочки на кукурузное поле. Сделали из кукурузного початка куколку. Поиграли-поиграли да на поле и оставили.

А куколке на поле хорошо! Солнышко её согревает, ветерок обдувает, кукурузный листок укрывает. Красота! Только пришли в конце лета на поле комбайны, всю кукурузу убрали. Куда куколке деваться? Отправилась она себе новое жилище искать.

Шла куколка, шла. Поле прошла, в дремучий лес зашла. Идёт по лесной тропинке, песенки напевает.



Выглянул из берлоги медведь. — Эй, — говорит. — Ты кто такая?

— Я кукурузная куколка. Жила на кукурузном поле. Теперь вот новое жилище ищю!

— Так живи у меня в берлоге. Мои детки-медвежата будут с тобой играть, тебя друг другу кидать, бурными лапками драть.

— Ну уж нет, — отвечает куколка. — Такого счастья мне не надо.

Пошла куколка дальше. Идёт по лесной тропинке, песенки напевает. Выглянула из норы лисица.

— Эй, — говорит. — Ты кто такая?

— Я кукурузная куколка. Жила на кукурузном поле. Теперь вот новое жилище ищю!

— Так живи у меня в норе. Мои детки-лисы будут с тобой играть, тебя друг другу кидать, рыжими лапками драть.

— Ну уж нет, — отвечает куколка. — Такого счастья мне не надо.

Пошла куколка дальше. Идёт по лесной тропинке, песенки напевает. Выглянул из логова серый волк.

— Эй, — говорит. — Ты кто такая?

— Я кукурузная куколка. Жила на кукурузном поле. Теперь вот

новое жилище ищю!

— Так живи у меня в логове. Мои детки-волчата будут с тобой играть, тебя друг другу кидать, серыми лапками драть.

— Ну, уж нет, — отвечает куколка. — Такого счастья мне не надо.

Шла куколка, шла, вышла из леса. Дошла до деревни. Выбежала из крайней избы девочка Танюшка, увидела куколку, спрашивает:

— Ой! Ты кто такая?

— Я кукурузная куколка. Жила на кукурузном поле. Теперь вот новое жилище ищю!

— Так живи у меня в кукольном уголке. Я буду тебя сладкой кашкой кормить, компотом поить. Буду тебе сказки рассказывать, песенки петь, а к празднику тебе сарафанчик новый сошью.

Обрадовалась куколка и стала у Танюшки жить. Танюшка ей имя придумала, назвала Марусей, потому что нехорошо куколке быть без дома и без имени.

**Татьяна КИРЮШАТОВА**

[https://vk.com/sovushka\\_slavobereg](https://vk.com/sovushka_slavobereg)

### Здравушкины рецепты •

■ **Оксана Мицкевич**

г. Бобруйск, Беларусь

<https://vk.com/na.polyanke.oksana>

[https://www.instagram.com/oksana\\_mitskevich/](https://www.instagram.com/oksana_mitskevich/)



## Перловая каша с грибами

- 1 ст. перловой крупы,
- 50 г сухих грибов,
- 2 луковицы (по желанию),
- 1/2 ч. л. соли,
- 1 ч. л. любимых специй,
- лавровый лист,
- 3 ст. воды.

На днях были в гостях у моей подруги в Родовом поместье. Подошло время обеда, мы уютно устроились за круглым столом и наблюдали, как она достала из печи симпатичный горшочек. Когда же хозяйка открыла крышку, отправив в содержимое хороший кусочек масла, все ощутили душистый аромат.

Внутри котелка была самая простая перловая каша. Но какая же она оказалась вкусная! Гости несколько раз просили добавки, хотя стол просто изобилует яствами.

Перловка так разварилась (скорее, «упарилась» в печи), что крупинки действительно напоминали крупный жемчуг («перл» — греч. «жемчуг»). Но самое интересное, что наверху котелка красовались большие разваренные сушёные боровики.

Такой способ приготовления я увидела впервые. Но выглядело это всё довольно аппетитно.

Каждому в тарелку попал такой мясистый красавец-боровик.

Сама перловка при приготовлении хорошо пропиталась грибным ароматом и приобрела очень красивый золотистый оттенок.

Дома я решила повторить сия яство. Конечно, духовка — не печка, но будем исходить из того, что имеем.

Я взяла свой керамический (незаслуженно позабытый-позаброшенный) горшочек, засыпала предварительно замоченную крупу, посолила, положила боровики и залила водой на 2 см выше уровня крупы.

По желанию можно добавить пассированный лучок, специи и лаврушку (с ними вкуснее).

Можно выставить температуру 220°C и оставить на 1 час. Поле этого выключаем и оставляем настояться ещё 30 мин.

Если же крупу забыли замочить (со мною тоже такое бывает), то тогда время увеличивается до 1 ч 45 мин. Надо признать, готовится это блюдо долго, как в печи.

«Раньше люди долго готовили и долго жили, а сейчас за короткий срок готовят и так же коротко живут...» — вспомнились мне слова одного старичка.

Через полтора часика можно проверять нашу кашу и со словами «Щи да каша — пища наша!» подавать её на стол.

— Ай да хозяйшюшка, ай да молодец! — услышите вы в ответ.

Лучшие рецепты Оксаны Мицкевич в инстаграм @oksana\_mitskevich/ и в Вконтакте [https://vk.com/travy\\_diveya](https://vk.com/travy_diveya)



## Детские страхи и Домовой



**Р**асскажу вам, люди добрые, утренний разговор с дочкой (ей почти 6 лет). Она к подруге идёт на день рождения и с вечера находится в состоянии крайнего возбуждения, ночь спала вполглаза. За завтраком поспрашивали, что да как, почему?

Всё достаточно просто и понятно. Возбуждена, ожидания, и на фоне этого обострённые детские страхи темноты, ночных звуков, ночных бликов. С этим мы разобрались быстро, объяснив в очередной раз о том, что природа, она и ночью природа, которая живёт своей жизнью: бегают букашки, летают птички, лезят коты, кошки, дует ветер, шуршат листья, скрипят деревья, собаки брешут, где-то в отдалении шумит город.

А потом дочка выдала: «У нас призрак на крыше».

Это из новых явных проявлений страхов, и с этим приходится бороться более серьёзно.

И тут нам в помощь становятся наши русские духи, а именно Домовой. Сначала было

рассказано о том, что ты ж дружишь с Домовым, что его кормишь по ночам (хотя это происходит «раз в пятилетку»), о том, что Домовой добрый, он бережёт дом и никаких призраков не допустит, что в помощниках у него ходят кошки и коты, которые постоянно проверяют все куты и закоулки в доме, в том числе и чердак. Это помогло, опираясь на тех, с кем она знакома, привести её состояние к осознанию происходящего, потом последовал вопрос: «А откуда в доме берутся Домовые?»

С ходу получилось сочинить рассказ, который был интересен дочке и имел, с моей точки зрения, нравственно-поучительный характер.

Жили-были мама с папой, и родилась у них дочка-красавица, а где-то у таких же мамы и папы родился сын. Прошло время, и красавица-дочка выросла в красавицу-девушку, а сын — в добра молодца. Однажды они повстречались и влюбились друг в друга. Добрый молодец заслал сватов, и, придя к согласию, сыграли свадьбу. А пока суть

да дело, добрый молодец присматривал место, где можно поставить хоромы для своей семьи. Ходил, советовался со Стрибогом и Дажьбогом, Перуна побеспокоил да к Сварогу обратился. Водяной с Лешим ему помогли, навели на пригорок, где можно было уютные хоромы срубить.

Первым делом строили печь, разметил добрый молодец место, да и построил печь. Как печь была готова и можно было разжигать в ней огонь, то взял он с отцовской печи огонёк да перенёс его к себе. Так и поселился у них Домовой, сын того Домового, который в отцовском доме живёт. Сначала он жил в подпечке, а потом, когда срубили хоромы, стал охранять весь дом и переселился за печку, где ему оставляли вкусности и лакомства.

А бывает, когда негде взять огонь с печи, тогда поют песни-заклички и зовут Домового, который ходит-бродит по миру в поисках дома.

Уж песню-закличку не воспроизведу, что-то напелось, назакликалось душевное.

Вот такой у нас утренний застольный разговор и вышел, позволил успокоить дитя с помощью тех, кого она знает и доверяет.

**Владимир ГРИШАКИН**

[https://vk.com/sovushka\\_slavobereg](https://vk.com/sovushka_slavobereg)



Целебные свойства хвойных деревьев были известны ещё далёким нашим предкам. Ель и сосна, пихта и лиственница, можжевельник, ни одну «колючку» знахари не обходили вниманием!

Одним из самых доступных чаёв в нашей стране является чай из хвойных иголок. Хвойные иголки богаты витамином С, который так важен для иммунитета. Причём в зимнее время, сразу после первых морозов, в хвое количество витамина С увеличивается в три раза. Помимо витамина С хвоя содержит витамины групп В, Е, эфирные масла и различные микроэлементы. Фитотерапевты рекомендуют хвою для предотвращения и лечения многих болезней.

Помимо полезного состава хвойный чай сам по себе очень вкусен. Заварив хвойный чай, хорошее настроение и бодрость гарантированы на весь день.

Кстати, хвоя обладает ещё и противомикробным действием.

Чай из хвои нельзя употреблять беременным девушкам, также при заболеваниях почек.

### 1. Витаминный напиток из хвои

Замечательное витаминное средство. Рекомендуется как при

## Чай из хвои

заболеваниях, так и в качестве профилактического средства, особенно при авитаминозе, цинге, воспалительных и простудных заболеваниях; после тяжёлой болезни, операций; истощении, упадке сил, малокровии. Напиток рекомендуется принимать короткими курсами (4–5 дней) по одному стакану (250 мл) в день. Между курсами следует делать перерывы не менее 2–3 дней.

Состав чая:

- 4 стакана (1 литр) мелко порубленной хвои кедр (сосны, ели),
- 2,5 стакана (620 мл) холодной воды,
- 2 чайные ложки лимонного сока.

Хвою промыть в проточной воде, измельчить ножницами, затем залить холодной водой, для подкисления добавить лимонную кислоту по вкусу. Оставить в тёмном месте на три дня. Настоявшийся напиток процедить.

Витаминный напиток из хвои можно приготовить и другим способом: 200 г хвои измельчить и тщательно растереть в таком же количестве воды, добавить по

вкусу лимонную кислоту, 30 минут кипятить в эмалированной кастрюле под крышкой, оставить на 3 часа настояться. Охлаждённый отвар процедить.

Пить по 0,5–1 стакану в день. Чтобы напиток был вкуснее, его пьют с мёдом, вареньем.

### 2. Чай из можжевельника и кедр

Чай активизирует работу внутренних органов и желез внутренней секреции, обладает противовоспалительным и мочегонным действием.

Состав чая:

- листья черники,
- листья брусники,
- мелко порубленная хвоя кедр (сосны, ели),
- 3–4 ягоды можжевельника.

### 3. Чай из можжевельника «Магия русского леса»

Чай стимулирует и регулирует обмен веществ, оказывает противовоспалительное, слабое моче-



гонное действие. Является хорошим витаминным напитком.

Состав чая:

- плоды шиповника,
- листья ежевики, земляники, смородины,
- можжевельниковые ягоды.

### 4. Чай с душицей, можжевельником и моршочкой

Ароматный и оздоравливающий напиток. Обладает тонизирующим, противовоспалительным и регулирующим обмен веществ свойствами. Можно пить регулярно.

Состав чая:

- листья моршочки и чёрной смородины,
- трава душицы,
- мелко порубленная хвоя ке-

дра (сосны, ели),

- плоды шиповника.

### 5. Таёжный чай

Таёжный чай хорошо влияет на нервную систему. Его можно употреблять ежедневно.

Состав чая:

- трава душицы,
- сушёные листья кипрея, малины, брусники,
- мелко порубленная хвоя кедр (сосны, ели).

Хвою промыть в проточной воде, измельчить ножницами. Положить все компоненты в чайник. Залить кипящей водой, закрыть чайник, настаивать 5–7 минут. Процедить и при желании подсластить мёдом. Подавать чай горячим.

<https://vk.com/izbavlesu>



## Тмин против инсульта

Чёрный тмин обладает способностью убивать патогенные микроорганизмы и нормализовывать артериальное давление у гипертоников. Для снятия повышенного давления следует взять одну чайную ложку семян чёрного тмина, перетереть их в порошок, заварить 250 мл кипящей воды и дать остыть. Принимать средство следует каждый день натощак, только вместе с настоем следует съесть дольку чеснока.

Средство из чёрного тмина поможет работать головному мозгу более эффективно. Для этого одну столовую ложку сухой мяты и одну чайную ложку семян чёрного тмина залить холодной водой (один стакан), закипятить и перелить в термос. Подержать в термосе 60 минут. Этот напиток следует принимать вместо жаждоутоляющего средства. Только в дни приёма настоя следует исключить кофе или чай.

В Западной Европе говорят: кто ест тмин, у того никогда не будет инсульта. Там послеинсультным больным рекомендуют на протяжении дня 2–4 раза (в перерывах между приёмами пищи) принимать по 10–15 семян тмина, измельчённых на мельничке для кофе, запивая этот порошок водой.

Некоторые исследователи указали, что чёрный тмин понижает давление крови и предотвращает спазмы сосудов, значительно снижает уровень холестерина.

## Полезные свойства айвы

Золотисто-жёлтая айва — один из необычных фруктов с уникальными полезными свойствами, о которых должен знать каждый.

Айву десятилетиями использовали в народной медицине для повышения иммунитета, борьбы с вирусами, решения проблем с пищеварением, а также в качестве натурального антидепрессанта.

Калорийность айвы низкая — 57 ккал на 100 г. Питательная ценность плода неизменна, поскольку это единственный представитель своего рода. Фрукт содержит много пектина, небольшое количество витаминов групп В, С, кальция, калия, магния, меди, железа. В нём нет большого процента каких-либо соединений, зато в состав входит много разных веществ, в том числе дубильных — катехин и эпикатехин.

### Восемь полезных свойств айвы для здоровья

1. Ускоряет похудение. Мякоть богата клетчаткой, которая помогает ЖКТ работать эффективно и регулярно. Она улучшает состояние всей пищеварительной системы, повышает уровень энергии и избавляет от лишнего веса. Это делает фрукт идеальным дополнением к рациону тех, кто хочет сбросить лишние килограммы и много тренируется: входящие в состав витамины и минералы поддерживают здоровье при интенсивных нагрузках.

2. Избавляет от тошноты во время беременности. Айвовый сироп не просто уменьшает токсикоз, а помогает лучше усвоить витамин В6. Это подтвердило исследование при участии 76 беременных: женщины смогли избавиться от неприятных симптомов, принимая всего столовую ложку сиропа

три раза в день.

3. Предотвращает язвенную болезнь. Фрукт содержит уникальные соединения для борьбы с бактерией *H. Pylori* — главной виновницей возникновения язвы желудка. Многочисленные исследования также показали, что вещества защищают стенки желудка от повреждений при употреблении алкоголя, несбалансированном питании и во время стресса.

4. Решает проблемы с пищеварением и защищает печень. Айва доказала свою эффективность в борьбе с расстройствами пищеварения, такими как воспалительные заболевания кишечника и язвенный колит. Она поддерживает печень, уменьшает симптомы кислотного рефлюкса ГЭРБ. В традиционной китайской медицине её экстракт применяют для устранения тяжести в животе, изжоги, вздутия, метеоризма.

5. Уменьшает неприятные симптомы при аллергии. Плоды айвы и её сок облегчают проявления атопического дерматита, сезонной аллергии и приступы астмы. Как выяснили учёные, некоторые соединения подавляют активность иммунных клеток, отвечающих за аллергические реакции. Вещества настолько эффективны, что их применяют в производстве лекарств от астмы, насморка.

6. Успокаивает и укрепляет нервную систему. Регулярное употребление айвового сока снижает уровень стресса у людей, ведущих слишком активный образ жизни. Успокаивающие свойства продукта также давно оценили йоги — чай, настои и соки можно употреблять после медитации, выполнения дыхательных техник и асан. Доказано, что поддерживать спокойствие в течение дня помогают содержащиеся в плодах антиоксиданты.

7. Обладает противоопухолевым потенциалом. Айва уменьша-

ет риск заболеть раком, не даёт вредным химическим соединениям окисляться в клетках организма. Она ограничивает активность свободных радикалов, обладает вяжущим эффектом благодаря танинам. Компоненты превосходно справляются с защитой слизистых оболочек от рака — соединяются с токсинами, нейтрализуют их и защищают мембраны клеток от разрушения.

8. Поддерживает хорошую работу сердца. Фрукты богаты хлорогеновыми кислотами, антоцианами и флавонолами, а также катехинами и полифенолами. Несколько исследований доказали, что они нормализуют артериальное давление. А содержащиеся в плодах натуральные растворимые волокна полезны для людей с высоким уровнем холестерина.

### Вредные свойства айвы

Диетологи не рекомендуют увлекаться айвой при приёме лекарств и беременным. Ограничить его употребление стоит и тем, чья профессиональная деятельность связана с голосом, — некоторые компоненты негативно влияют на голосовые связки. Людям, страдающим плевритами и запорами, не стоит есть свежую мякоть, так как она обладает вяжущим и закрепляющим эффектом, что может привести к спазмам.

Сколько айвы можно есть? Близкую родственницу яблока и груши можно есть регулярно, но в ограниченных количествах — не более 1–2 штук в день. Зрелые жёлтые плоды полны ценных органических соединений и хорошо хранятся в течение нескольких недель в холодильнике. Избегать нужно зелёных незрелых продуктов, так как они горькие и несъедобные, а также помятых и сморщенных, они не имеют вкуса.

Низкокалорийный фрукт поле-

зен сырым и приготовленным. Его вкус не сразу вызывает восторг, и к нему нужно привыкнуть. Сырые плоды жёсткие, вяжущие, кислые, поэтому их в основном готовят, предварительно срезая кожицу и вырезая сердцевину. Дубильные вещества исчезают по мере термической обработки, температура убирает терпкость и высвобождает натуральные пигменты-антоцианы. Вот почему под действием тепла и пара мякоть становится оранжево-розовой или красной.

Сочетать айву можно почти со всем, с чем сочетаются яблоки и груши: с мясом, землянистыми овощами (картофелем, свёклой), грецкими орехами, миндалём. Её свежие дольки подают на подушке из зелени с кинзой, сбрызнув соком лайма или лимона.

Для получения десерта фрукты варят с корицей и звездчатым анисом или тушат не менее 40–50 минут под крышкой.

Плоды добавляют в джемы, желе, мармелад.

Сок используют в качестве ароматизатора из-за яркого цветочно-фруктового аромата.

<https://edaplus.info>





# Смейся, и будешь здоров!

**В** Израиле было проведено одно очень любопытное исследование. У испытуемого была взята капля крови и выведена на экран. И на экране можно было увидеть интересную картину. Вот бактерии, они медленно движутся, а вот макрофаги, кровяные тельца, обязанности которых — следить за чистотой крови. Они как санитары-дезинфекторы. Такая у них миссия — удалять всё чужеродное.

Но... какие-то они спящие. Бактерии безпечно двигаются, как по бульвару во время вечерней прогулки, а макрофаги спят. Они их не видят.

И вот в это время испытуемому включают смешной фильм, комедию, и у него начинает улучшаться настроение. А дальше начинается самое интересное. Макрофаг внезапно просыпается и немедленно приступает к исполнению своих прямых служебных обязанностей. Он подкатывает к бактерии и с аппетитом начинает заглатывать её. Быть может, пришло время обеда, и он почувствовал недюжинный аппетит, но... На самом деле всё намного интересней.

Связь «Сознание — тело» давно обсуждается, и есть много до-

казательств этому. Но в этом исследовании интересно то, что клетки иммунной защиты очень чутко реагируют на наше настроение.

И это ещё не всё. Отметим важную вещь: «капля крови была отделена от своего хозяина. Хозяин в это время сидел в другой комнате, и его настроение каким-то непостижимым образом воздействовало на каплю крови, которая находилась в другой комнате».

Значит, есть некие информационные каналы, по которым волны сознания могут оказывать влияние на объект, находящийся вдали от самого источника сознания.

Но у этого исследования есть и другая сторона. Испытуемому включали фрагменты из фильма ужасов. И что же? В то же самое время в капле крови стали происходить диковинные вещи. Тут уже активизировались... бактерии! Они вдруг ожили, взбодрились, и как-то внезапно их стало больше. Они начали хозяйничать будто у себя дома и даже стали нападать на макрофагов. Те стали «пятиться» и разбегаться в разные стороны. Кто успел, разумеется.

Принцип ясен: состояние сознания — важнейший фактор поддержания нашей внутренней

экологии и не только. Ведь волны сознания, как мы отметили выше, начинают распространяться в окружении и оказывать влияние на отдалённые клетки собственной крови. И не только собственной. Ведь мои дети и родственники — это моя кровь. Значит, моё настроение влияет на состояние макрофагов моих детей, где бы они ни находились — рядом или на другом континенте. Значит, моё состояние сознания причастно к, так сказать, «родовому иммунитету».

Попутно вспоминается забавная история. Её рассказал один часовой мастер. Работа эта, как мы знаем, очень точная, требует большого внимания и точных действий. Но вот иногда во время работы у него начинал дёргаться указательный палец левой руки. Ясно, что в этом состоянии работать невозможно. Как поступает он? Нет, он не делает массаж пальца, не пьёт магний для снятия спазмов, не даёт отдых руке. Он берёт телефон и звонит матери, которая живёт далеко-далеко, за тысячи километров. Вы думаете, он просит её совета, как убрать надоедливую дрожь? Ошибаетесь. Давайте послушаем, что он говорит:

— Мама, вы опять переживаете за меня! Прекратите волноваться, а то я не могу работать!

Если даже лёгкое волнение матери способно вызвать неправильности в физиологии её сына, то что говорить о больших потрясениях? Отсюда мы делаем важный шаг в понимании сути вещей. А вывод прост: прежняя формула «Это моя жизнь, что хочу, то и делаю с ней» безнадежно устарела.

«Наше состояние сознания ответственно за состояние иммунитета наших детей, родственников и близких» — вот как теперь надо понимать жизнь.

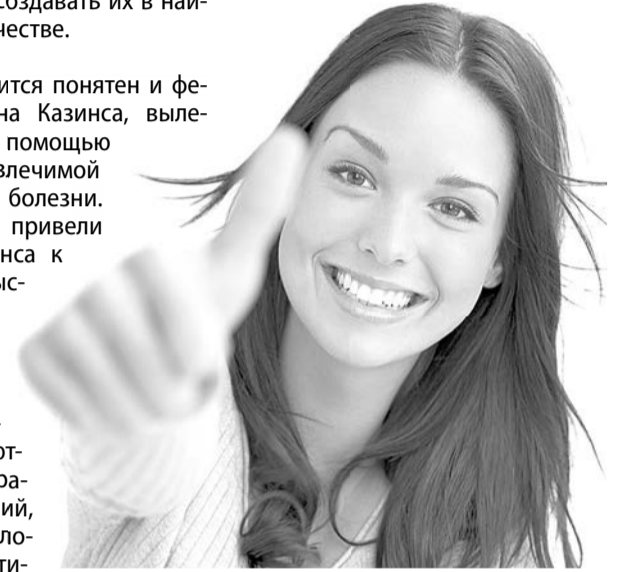
Значит, надо найти способ создания эйфории, радости, счастья, и желательнее создавать их в наибольшем количестве.

**P.S.** Становится понятен и феномен Нормана Казинса, вылечившегося с помощью смеха от неизлечимой смертельной болезни. Размышления привели Нормана Казинса к очевидной мысли: если отрицательные эмоции, угнетая эндокринную систему, являются «провокаторами» заболеваний, то эмоции положительные, акти-

визируя её деятельность, могут стать «стимуляторами» выздоровления. Причём каждый человек обладает очень простым и доступным средством исцеления — смехом. Старая поговорка «Смех — лучшее лекарство» обрела под собой физиологическую основу.

В 1976 г. Норман Казинс издал автобиографическую книгу «Анатомия болезни (с точки зрения пациента)», которая буквально произвела взрыв. Опираясь на собственный опыт, автор показал, что положительное эмоциональное состояние может вылечить даже от тяжёлой болезни.

<https://vk.com/awakening1>



# Целебный чеснок

**В** времена, когда реклама псевдофармацевтики буквально гипнотизирует всех и вся, когда рынок завален диетическими добавками, производители которых в своём большинстве также создают смертельно опасные химические вещества, отрадно знать, что продукты питания помогут найти выход из этой ситуации.

Недорогие, проверенные временем, безопасные для здоровья и к тому же приятные на вкус, многие специи уже давно закрепились за собой выдающиеся целебные свойства, что, скорее всего, объясняет, почему в древние времена они были на вес золота.

На сегодняшний день польза подобных средств народной медицины, в том числе и чеснока, доказана учёными. К слову, он считается единственным достоверным способом диагностирования близорукости.

Не секрет, что запах чеснока легко узнаваем и очень силен. О нём также много написано в исследовательской литературе: биомедицинская база данных под названием «MEDLINE» содержит 4245 научных статей о чесноке.

Чеснок играет значительную роль в профилактике и лечении более 150 различных болезней, в том числе рака, диабета, атеросклероза, репарации ДНК и отравления ртутью. На самом деле можно с твёрдой уверенностью заявлять, что распространение чеснока по всему миру как в качестве пищевого продукта, так и лекарства может предотвратить миллионы смертей ежегодно.

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, население бедных стран гибнет в основном от инфекцион-

ных заболеваний, причиной которых является несоблюдение санитарных норм и гигиены, недоедание, а также подавленное эмоциональное состояние, связанное с пребыванием в нищете.

Чеснок может стать прекрасной альтернативой прививкам, которые в большей степени создаются ради политических и экономических целей, а не медицинских. Его легче приобрести и распространить, к тому же больные сами могут его выращивать.

В ходе исследований было обнаружено, что чеснок обладает сильными противомикробными свойствами.

Экспериментальным путём было подтверждено, что чеснок убивает вирусы и бактерии следующих заболеваний:

- устойчивый золотистый стафилококк;
- молочница (грибковое образование в полости рта);
- синегнойная палочка (включая устойчивые штаммы);
- цитомегаловирус;
- афлотоксикоз;
- геликобактер пилори;
- дрожжевая инфекция;
- клебсиелла;
- вибриоинфекция;
- микобактерии туберкулёза;
- клонидии;
- простой герпес первого и второго типа;

- вирусы парагриппа третьего типа;
- вирус коревой оспы;
- вирус везикулярного стоматита;
- риновирусы второго типа;
- стрептококковые инфекции группы Б.

Но это всего лишь верхушка айсберга, когда речь заходит о свойствах чеснока в борьбе с инфекциями. Учитывая, что обычные антибиотики не только малоэффективны, но и ещё больше усугубляют состояние больного, нет времени ждать, пока начнутся дорогостоящие клинические испытания, как и процедура утверждения природного лекарства. Более того, желание получить из этого коммерческую выгоду было бы просто неэтично.

## Чеснок против двух самых опасных болезней

Исследования показывают, что чеснок благотворно влияет на ход лечения 167 заболеваний, однако наибольшее внимание учёных сос-

редоточено на роли чеснока в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и рака — двух самых распространённых причин смертей в мире.

Фармацевтическая промышленность в одно время задумывалась о создании так называемой поликапсулы, что подразумевает совмещение различных препаратов в одно целое для лечения сердечно-сосудистых заболеваний (повышенное или пониженное артериальное давление, высокий уровень холестерина, плохая свёртываемость крови), но все попытки остались без результата.

У большинства лекарственных препаратов слишком много побочных эффектов, поэтому, когда их смешивают вместе, это лишь приумножает токсическое воздействие на организм. Природные вещества, особенно те, которые мы используем в качестве специй, имеют прямо противоположный эффект.

В список кардиопротективных свойств чеснока входят:

- замедление процесса образования атеросклеротических бляшек;
- уменьшение количества белой жировой ткани, укрепляет сердечную мышцу;
- препятствование свёртыванию крови;
- снижение кровяного давления;
- расширение кровеносных сосудов;
- замедление окисления (свойства антиоксиданта);
- препятствование эндотелиальной дисфункции;

- прекращение воспаления кровеносных сосудов.

Также чеснок способен убить раковые клетки различных видов рака, в этот список входят:

- острый лимфобластный лейкоз;
- острый миелоидный лейкоз;
- рак молочной железы;
- рак шейки матки;
- рак толстой кишки;
- рак эндометрия;
- рак желудка;
- лейкомия (хронический лимфолейкоз);
- рак печени;
- лимфома;
- меланнома;
- остеосаркома;
- рак поджелудочной железы.

Чеснок, как и многие другие сложные по составу продукты, содержит широкий спектр фитоконпонентов, которые оказывают влияние по меньшей мере на 150 различных физиологических реакций, протекающих в организме млекопитающих.

Как такое может быть?

Все пищевые продукты содержат не только углеводы, белки, жиры и энергию (калорийность), но и генную, а также эпигенную информацию.

Результатом совместной эволюции с царством растений стало формирование особого вида ткани на генетическом и молекулярном уровне. Её состояние зависит от овощей и фруктов, которые мы употребляем в свежем, необработанном виде.

Невероятные свойства чеснока отражают в себе безконечно сложную связь между растительным и животным миром. Это свидетельствует о том, что такие продукты важно употреблять не просто в качестве лекарства, но и включить в ежедневный рацион, от которого зависит здоровье нашего организма на молекулярном уровне.

«Чудо исцеления»

<https://vk.com/m.v.oganyan>





# Танец против страха

Американскому хореографу Анне Халприн танец помог победить рак, страх смерти и найти новый ключ к пониманию человека

## Танец как протест

К тому времени, когда всё это случилось, Анна была уже широко известна. «Нужно около 10 лет, чтобы сделать из человека танцора», — говорили учителя Анны. «Мне нужно для этого около 10 секунд», — отвечала она.

В 50-е она открыла в Сан-Франциско танцевальную студию, где не только танцевала, но и преподавала и режиссировала, — необычно, в духе постмодернизма. В её танце могли участвовать природа, городской пейзаж, любой предмет.

Танцы для Анны всегда были больше, чем танцы. Не занятие, не профессия — образ жизни. Когда в 1960-е в США начались расовые беспорядки, Анна собрала профессиональную труппу, где вместе танцевали чернокожие и белые, поставила перфоманс «Церемония нас» и объехала с ним пол-Америки. В 1967 труппа Анны протестовала против войны во Вьетнаме.

А в 1972 году ей поставили диагноз «рак».

## Раковый танец

«Помню, я нарисовала себя. На животе «оказалось» серое пятно, и оно растревожило меня. Я перечеркнула его жирным крестом, но оно не «уходило» с рисунков. Тогда я пошла к врачам, и они поставили диагноз — рак кишечника.

Я была напугана и как будто заморожена, не чувствовала ничего. А потом... наверное, это был сон, ко мне в комнату залетела чёрная птица. Я подумала: «Это смерть, я умру!» И тут же поняла, что умирать совсем не хочется. И птица спросила меня:

— Если ты сейчас не умрёшь — зачем?

— Я хочу найти более глубокий смысл во всём, что происходит, — ответила я».

Шёл 1972 год, методы лечения тогда были гораздо менее эффективны, чем теперь, а вот доктора настроены оптимистично. Три года ремиссии. Однако болезнь вернулась.

Анна подумала: «В древние времена танец использовался для исцеления, почему бы мне не попробовать?»

Она вновь нарисовала огромный автопортрет, на нём снова было то серое пятно, которое угнетало и безпокоило. Тогда Анна собрала друзей и исполнила «Раковый танец». Танец был страшен. Анна растопыривала руки, кричала, шипела и мычала, выпуская наружу накопившийся страх. И тогда, поддаваясь лечению, болезнь начала отступать.

Когда Анне Халприн было 97, она всё ещё преподавала танцы. Но в тот момент она задумалась, как связаны танец, наши представления о себе и наше тело.

## Танец как лекарство

«Когда с нами что-то происходит, мы не всегда можем это контролировать разумом, но мы можем понять это при помощи



Фото с сайта [annahalprin.org](http://annahalprin.org)

искусства.

Почувствуйте ваше тело по-новому, тело говорит о вашем состоянии больше, чем принято думать. Когда мы говорим: «Я не дышу», — это значит, мы испытываем страх или восторг. Почувствуйте своё тело, что оно говорит о вас сейчас?

Вы можете работать со своим телом двумя способами. Первый — когда ваш мозг говорит телу, что делать. Второй — когда руководит тело, когда тело говорит мозгу, что делать. Тогда движения, которые вы делаете, становятся по-настоящему вашими движениями. И когда вы двигаетесь произвольно, у вас могут рождаться ощущения помимо сознания».

Сегодня те принципы движения, которые в 1970-е Анна открыла для себя, положены в основу многих лечебных методик.

В первую очередь это контактная импровизация, которая учит человека навыкам взаимодействия через танец, и телесно-ориентированная терапия — метод психотерапии, позволяющий выявлять вытесненные сознанием эмоции через работу с мышечными зажимами.

Внешне это выглядит просто — человек танцует. Но по мере того, как прорабатываются мышцы, в его голове всплывают воспоминания о вещах, которые его сознание когда-то предпочло забыть. Дальше такие болезненные воспоминания можно разобрать самостоятельно или проговорить с психотерапевтом.

Несколько известных психотерапевтов начали сотрудничать с Анной Халприн ещё в 70-е.

«Я обычно задаю танцорам сюжет: «Вы должны станцевать вот такую историю, — говорила Анна. — Но я никогда не рассказываю, КАК они должны танцевать. Это их танец. И в голове во время танца у них должны быть три мысли: «Что я сейчас танцую? Как я это делаю? Почему я это делаю?» Тогда танцор может полностью сконцентрироваться на том, что происходит, и подчеркнуть в своём танце

главную мысль, которую он сам и нашёл».

«Мы танцевали разные истории, — вспоминает одна из учениц Анны. — Анна просто задавала тему, а дальше мы двигались сами. После этих танцев постепенно я начала понимать причины некоторых своих старых страхов и то, что я часто говорю «нет» людям из страха, причём страха необоснованного».

## Танец птиц

Анна продолжала ставить свои необычные перфомансы, но со временем стала реже работать с профессиональными танцорами. В её классе собирались обычные люди, рисовали и потом танцевали разные истории.

Однажды она набрала курс совсем пожилых, настолько слабых физически, что двигаться они

могли только сидя.

«Мы работали с ними около года. За это время всем очень понравилась мысль, что они будут танцевать, что на них будут смотреть. По сути, они привыкли к вниманию других и не боялись больше проявлять свои эмоции, — рассказывала Анна.

— Однажды мы нашли остров посреди залива и решили танцевать там, прямо на траве. Возникла только проблема, как поставить на траву стулья, и мы решили использовать кресла-качалки. И вот на лужайке появились 69 качалок, в которых сидели наши танцоры.

Вокруг блестела река, летали птицы. Мы танцевали этих птиц, и, надо сказать, я ещё никогда не видела такого наполненного танца.

Вообще в работе со старыми людьми есть такая особенность: ты должен быть с ними предельно честным.

Наверное, от того танца и от нашей совместной работы я получила заряд гораздо больший, чем отдала».

В другой раз Анна набрала курс больных СПИДом.

«С тех пор прошло много лет. Не думаю, что кто-то из того поколения больных СПИДом выжил, — рассказывала хореограф. — У меня не было задачи помочь им выздороветь. В танце они выражали страх, боль от того, что их бросают узнавшие о болезни друзья и близкие. Я просто создавала место, где они могли бы раскрыться, почувствовать себя настоящими, без масок, открытыми, мужественными и принятыми».

## Против смерти

«Танец — это не медицинская процедура, ему нет места в медицине. Танец — это ещё один, параллельный способ осознания себя, — уточняет Анна.

Поскольку я сама болела и меня оперировали, я помню, как это происходит. Врачи могут вылечить твоё тело, но ты не чувствуешь себя полностью исцелённым. Проблемы могут снова появиться, но уже на другом уровне, например, психологическом, в общении с другими людьми».

В 2000-м году, когда её муж был при смерти, Анна поставила новый спектакль «Интенсивная терапия: размышление о смерти и умирание».

В спектакле танцоры переживали четыре состояния — боль, любовь, страдание и, наконец, смерть. Зрелище вышло простое.

«Муж провёл месяц в палате интенсивной терапии. Я была в панике, настолько испугана, что пришла в класс и начала танцевать. Это состояние очень напомнило мне то время, когда я болела раком.

Никто из нас не избежит смерти, но мы можем избежать страха смерти.

Работая с телом через танец, я поняла, что танец — это средство, которое позволяет рассказать, в каком состоянии ты находишься в сложный момент жизни, не переживая при этом осуждения».

Анна Халприн умерла в мае 2021 года на 101-м году жизни.

**Дарья МЕНДЕЛЕЕВА**

Использованы источники:  
сайт Анны Халприн,  
сайт института Тамалпа





# Как приучить себя рано вставать

2 апреля я бросил себе новый вызов. Задача была проста — 21 рабочий день я должен был просыпаться в 4:30 утра. Я уже привык просыпаться рано (в 6 часов утра почти каждый день), но на этот раз хотел зайти ещё дальше, проверить себя и узнать свой предел.

В то же время хотел поделиться своими достижениями с другими людьми, чтобы они смогли последовать моему примеру. Также желал опровергнуть некоторые ложные представления, которым общество слепо следует.

Решил соблюдать такой режим только в рабочие дни, потому что выходные и праздники — это отдельный разговор. Конечно, кое-какие дела я не успеваю сделать в будни, поэтому приходится переносить их на субботу и воскресенье.

## 1. Если вы хотите что-то изменить в жизни, вам нужна поддержка.

Это поможет не сойти с намеченного пути, когда у вас появится (а оно непременно появится) желание всё бросить. Я решил поделиться своими наблюдениями с друзьями и знакомыми в Facebook. Я знал, что мне необходимо было рассказать об этом кому-нибудь, ведь это дополнительный стимул двигаться к намеченной цели.

Когда о вашей новой привычке узнают люди, они заинтересуются, будут задавать вопросы. Самое полезное — вы будете бояться показать свою слабость, и уже одного этого достаточно, чтобы не бросить начатое. Тем более мне хотелось зажечь кого-нибудь ещё своей идеей. Конечно, я понимал, что если у меня не получится, то это не будет трагедией, но мысль о том, что моему примеру могут последовать другие люди, помогала мне двигаться дальше.

## 2. Люди внимательны к подробностям.

Некоторые люди считают такие ранние пробуждения не совсем нормальными, так что мне пришлось очень активно отстаивать свою позицию в комментариях. Люди беспокоились за меня. Задавали много вопросов. И при этом они считали, что сами никогда не смогут приучить себя вставать так же рано.

Я вёл долгие и осмысленные беседы с людьми, которые чита-

ли мои посты, и благодарен всем, кто откликнулся. Эти люди заставили меня о многом задуматься, и эта статья, которую вы сейчас читаете, во многом появилась благодаря этим разговорам.

## 3. Люди не хотят просыпаться раньше, потому что думают, что из-за этого они будут спать меньше.

В самом начале многие на самом деле очень беспокоились за меня. Большинство задаваемых вопросов сводилось к одному: когда я сплю? Конечно, я всё заранее распланировал.

Я очень хорошо знал, сколько времени требуется моему организму, чтобы выспаться. И так как я изменил время своего пробуждения, необходимо было также изменить время отхода ко сну. Для меня это оказалось просто. Чтобы выспаться, мне необходимо 6–7 часов, и я не собирался спать меньше.

Так что если время 9:30 или 10:00 вечера, то я знаю, что мне пора ложиться спать. К моему удивлению, большинство людей, которые спрашивали меня, когда я сплю, на деле спали намного меньше, чем я. А я стал выспаться намного лучше, чем раньше.

## 4. Устраните препятствия, которые встретятся вам на пути.

Люди очень любят говорить, что сделать то-то или то-то невозможно. Да, конечно, есть определённые обстоятельства, которые могут стать препятствием. Но я считаю, что многие люди просто-напросто ленивы и не хотят прилагать лишних усилий, чтобы улучшить свою жизнь. Они просто плывут по течению, особо не задумываясь о своих реальных возможностях.

Да, может быть, мне легко говорить, потому что у меня были подходящие условия: я не женат, у меня нет детей, моя жизнь принадлежит только мне. Но, с другой стороны, многое зависело от моего желания и мотивации.

Если бы я жил с родителями, сделать это было бы гораздо сложнее, потому что мне пришлось бы считаться со своей семьёй, с их привычками и ритмом жизни. Итак, я начал этот путь, заранее убедившись, что мне ничего не помешает.

Подумайте обо всём, что мешает вам достичь желаемой цели.

Это относится не только к желанию раньше просыпаться, но и к желанию бросить курить, начать ходить в спортзал или, скажем, есть больше фруктов и овощей. Как избавиться от всех препятствий, которые мешают вам достичь цели?

Я знал, что мне понадобится следующее: полная независимость, возможность засыпать тогда, когда я захочу, возможность не просыпаться среди ночи в холодном поту, осознавая, что у меня куча незавершённых дел, возможность работать в любом месте и в любое время... К счастью, у меня всё это было.

Обычно я работаю в стартапах, а это означает, что у меня свободный и гибкий график, и именно поэтому могу начать работать в 4:30 утра. Такой график позволяет мне вернуться домой раньше. Кроме того, никто не зависит от меня, и я не завишу ни от кого. И несмотря на то, что в одном доме со мной живут семеро других людей, у меня легко получалось засыпать так рано.

## 5. Ваше физическое состояние очень поможет вам.

Если говорить о сне, то мне очень повезло. Я засыпаю очень быстро (в среднем мне требуется 5 минут). Хорошо сплю (ночью просыпаюсь редко). Никаких проблем нет и с пробуждением: встаю сразу по сигналу будильника.

Конечно, это следствие моего образа жизни: я хорошо питаюсь, каждый день занимаюсь спортом, в моей жизни нет постоянных и глобальных забот. И считаю, что большинство людей тоже могут раньше просыпаться, если решатся изменить свой образ жизни.

Все перемены начинаются с мелочей, но через несколько недель или месяцев вы осознаете выгоду от всех этих маленьких изменений.

## 6. Забудьте фразу «Ещё 10 минуток».

Многие из нас грешат этим: встают не сразу по сигналу будильника, а переставляют его ещё на 10 минут позже. К счастью, я редко так делал, а сейчас окончательно убедился в бесполезности этого занятия.

Если вы хотите проснуться в определённое время, то, пожалуйста, забудьте про это вечное «ну ещё 10 минуток». Это серьёзно

повлияет на ваш день: вы совершенно не выспитесь за эти 10 минут, к тому же будете чувствовать себя более уставшим, а это самым негативным образом скажется на ваших делах.

## 7. Я очень люблю спать, но моему телу нужно всего 6–7 часов, чтобы выспаться.

После 6–7 часов сна я уже не могу спать, а просто ворочаюсь в постели. Лучше встать и заняться чем-нибудь интересным и полезным.

## 8. Остаётся больше времени на работу.

После того, как я начал просыпаться в 4:30 утра, у меня появились лишние два часа, которые я мог посвятить работе. Каким образом? Как уже говорил выше, я жаворонок и после 6 часов вечера не могу сделать ничего особо полезного, моя продуктивность падает уже во второй половине дня.

Так что эти два вечерних часа, которые я бесполезно просиживал в интернете, перенёс на утро и посвятил работе. Теперь я мог заканчивать работу раньше и отдыхать именно тогда, когда мне это было необходимо.

## 9. У меня появилось время, чтобы разобрать почту.

Как правило, за эти два часа я успеваю ответить на все электронные письма и распланировать свой день. Увидеть цифру ноль напротив папки «Входящие» в 6:30 утра — это замечательно. Больше всего радует то, что мало кто может мне ответить на сообщения в столь ранний час. Особенно это касается Facebook — это самый злостный враг нашего времени. Сообщение за сообщением, мы можем зависнуть в переписке на весь день.

И если хорошенько подумать, то можно заметить, что большинству людей совершенно не нужны немедленные ответы на их вопросы, и ничего плохого не случится, если вы ответите на письма завтра.

## 10. Появилось больше времени на тренировки.

Я ходил в спортзал и до того, как решил рано вставать. Но так как я начал просыпаться в 4:30 утра, то решил добавить ещё одну тренировку в неделю. До этого мне хватало занятий три раза в неделю, но теперь этого недостаточно: мне необходимо 4–5 тренировок.

В этом мне помогают ранние пробуждения: я не прихожу на тренировку уставшим, как это обычно бывало раньше. Плюс ко всему в зал иду с чувством выполненного долга — я уже успел поработать два часа.

## 11. Новый взгляд на мир.

Мои ранние пробуждения позволили мне заметить те детали в окружающем мире, на которые раньше я практически не обращал внимания.

Отправиться на пробежку или прогулку, пока солнце ещё не взошло, — всё это было невозможно раньше, когда я жил по стандартному графику.

## 12. И, конечно же, нужна сила воли, чтобы перестроить свой режим дня.

Если у вас нет силы воли, то более чем вероятно, что вы сдадитесь. Тренируйте свою силу воли, учитесь добиваться желаемого.

В конце концов, если вы действительно захотите, то никто не в силах будет остановить вас!

Филиппе Кастро MATOCSA



## Как правильно бегать

При беге лёгким темпом небольшое количество времени жир почти не сжигается. Дело в том, что при беге трусцой организм получает энергию из гликогена. И только примерно через час после начала пробежки, когда энергию уже невозможно брать из гликогена, начинается сжигание жира.

Конечно, если бежать быстрее, то и гликоген сожжётся быстрее, и сжигание жира начнётся раньше. Однако бегать каждый день больше часа — это далеко не самый эффективный способ похудеть. При беге трусцой (9–12 км/ч), который продолжается больше часа, скорость расщепления жира далеко не самая высокая. Кроме того, после истощения запаса гликогена организм берёт энергию не только из жира, но и начинает расщеплять белок, который находится в мышцах. Так что если задача сбросить жир и сохранить при этом мышцы, то долгий бег — далеко не самый эффективный вариант. Можно приступить к сжиганию жира, минуя сжигание гликогена. И поможет в этом интервальный бег!

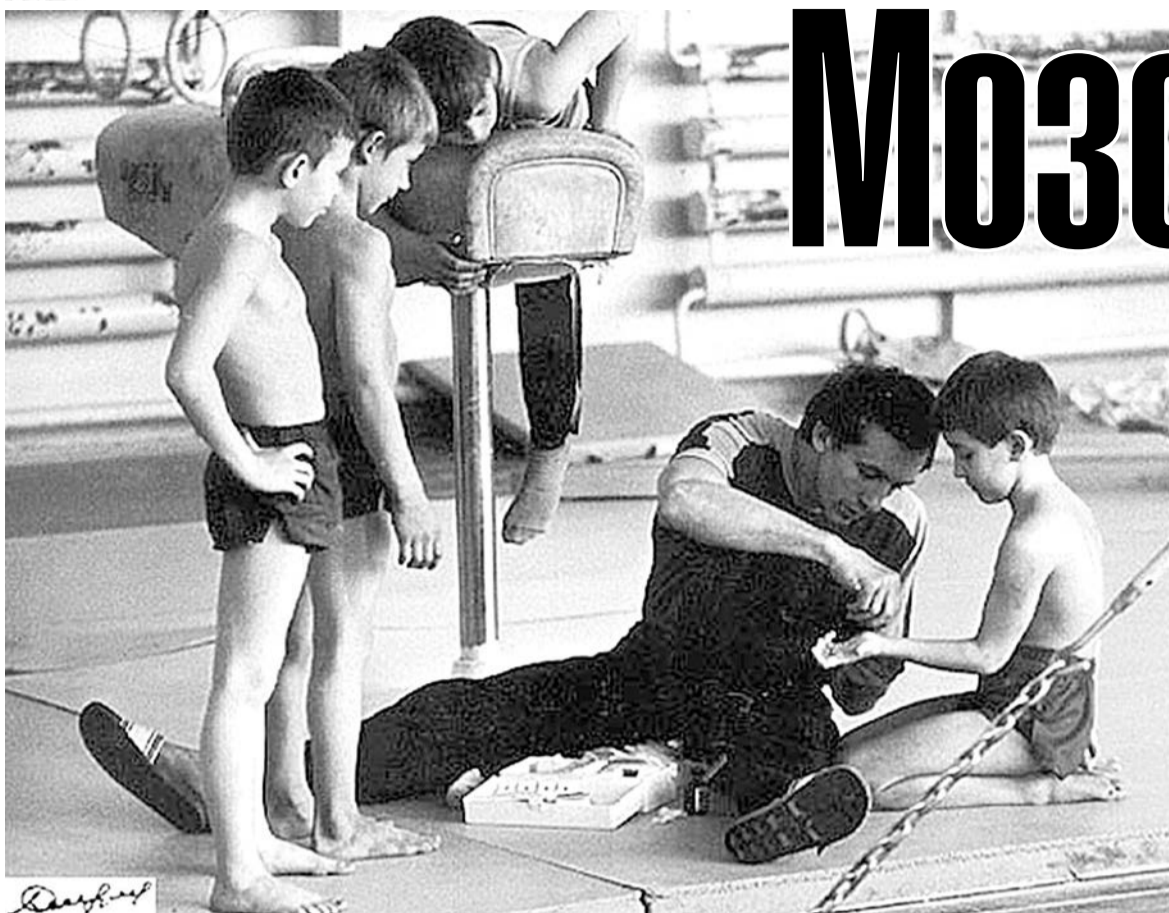
Необходимо чередовать лёгкий бег со спринтом, то есть с бегом на максимальной скорости. Например, сначала вы бежите максимально быстро до того момента, пока не начнёте задыхаться от нехватки кислорода. Затем сбрасывайте скорость, метров 100 пройдите пешком и дайте организму отдышаться. Затем начинаем лёгкий бег, снова спринт и шаг. И так чередуем. Например 200 м — лёгкий бег, 100 м — спринт, 100 м — шаг. Для более тренированных людей расстояние для спринта можно увеличить.

В результате за 15–20 минут интервального бега вы сожжёте столько жира, сколько сожгли бы с помощью обычного лёгкого бега часа за два. Мышцы при интервальном беге также получают большую нагрузку, а значит, становятся сильнее.

Подводя итоги, можно сказать, что интервальный бег позволяет сэкономить время и приносит гораздо больше результатов, чем обычный монотонный бег трусцой.

<https://vk.com/awakening1>





# Мозоли

— Вы что с ребёнком сделали? Он весь вечер проплакал из-за боли в ладонях! — кричала мама на всю раздевалку так, что некоторые, пришедшие на занятие впервые, начали собираться домой.

— Это мозоли. Ваш сын пришёл заниматься спортивной гимнастикой, а не шашками. Чего вы хотели, отдавая его в спорт? — оправдывался тренер.

— Ему восемь лет! Должны быть специальные средства, защита от таких вот мозолей!

— О чём вы? Какие средства от мозолей? Сейчас кожа огрубеет, покроется коркой, и их будет меньше. Нужно потерпеть, иначе никак, — Фёдор Иванович, заслуженный тренер, разводил руками.

— Потерпеть? Вы с ума сошли? Всё, мы у вас больше заниматься не будем, пойдём в частный спортзал, где подобное не допустят!

Год за годом гимнастическая школа становилась всё более похожей на фитнес-центр. Олимпийское золото уже мало кого интересовало, имена чемпионов прошлого и настоящего меркли наряду с известными блогерами, медийными личностями и другими бо-

лее популярными спортсменами вроде футболистов. Тренеры всё больше начали походить на обслуживающий персонал, родители сами диктовали им, как нужно проводить тренировки и как разговаривать с детьми.

Фёдор Иванович растерял почти всех учеников и был снят с оклада вместе со многими коллегами. Результаты школа не давала, как ни старалась. Дело шло к закрытию.

Однажды Фёдор Иванович вообще оказался в лёгком ступоре, закончив работать в обед. Он выпустил очередную группу дошколят, не желаящую идти в спортивный класс, а других спортсменов на горизонте не наблюдалось.

Давно он не прогуливался по улицам в будний день так рано, было весьма непривычно. Обычно тренировки начинались с самого утра и заканчивались поздним вечером. Кроме матов и спортивных снарядов Иваныч видел только закаты и рассветы, а тут целый мир вокруг — такой молодой и жутко деловой.

Игнорируя общественный транспорт, Иваныч побрёл до-

мой через дворы и гаражи, спешить было некуда. Минувя большую часть пути, он вышел на старый заводской стадион, где кроме бегунов-однодневок по вечерам на трибунах проводили свой досуг некоторые безработные жильцы близлежащих малосемеек.

Путь к дому шёл через спортплощадку, которую чудом ещё не сдали на металлолом.

На брусках курили и громко матерились какие-то школьники, их грязные портфели валялись на земле. «Должно быть, ребята из малосемеек», — подумалось Фёдору.

— Эй, шпана, почему не в школе? — поинтересовался тренер.

— А тебе какое дело? — рывнул тонким голосом один из пацанов, на вид лет десяти.

«И правда, какое мне дело? Это же не мои ученики», — подумал Фёдор, а сам сказал:

— Тебя что, родители не научили тому, как со старшими разговаривать? И про уважение не рассказывали?

— Шёл бы ты, дядя, не тебе мне про уважение чесать, — сплюнул пацан на землю.

— Чего-о? — Иваныч начинал выходить из себя. Никто из детей никогда с ним так не разговаривал, даже те, которым родители в зад дуют.

— Да ты, сопляк, совсем оборзел? Может, мне тебя уважению научить?

— Чему ты меня научишь, старый козёл? Ты же на полпути в могилу.

— В могилу? Старый? А ну брысь со снаряда! — скомандовал своим привычным тренерским голосом Иваныч и, подойдя к пацану, потянул его за ногу.

— Ты чего, дядя? — соскочил тот, а следом за ним и его молчаливый друг.

Освободив бруску, Иваныч прыгнул на них одним рывком и повис на руках. Сделав несколько сильных махов, он встал вертикально — голова внизу, ноги наверху.

— Ничего себе мужик даёт! — подал наконец голос второй мальчишка.

После этого Фёдор соскочил со снаряда, сделав сальто назад. Правда, приземление получилось не очень удачное (возраст), да и практики не было уже очень давно. Он отделался лёгким ушибом колена, но не взвыл от боли, хотя и очень хотелось.

— Ого! Как это вы так сделали?! — резко перешёл на «вы» тот, кто недавно дерзил мужчине, словно дворовому псу.

— Гимнастикой занимался, — не в силах сдержать одышку, гордо заявил мужчина, — и преподаю. Точнее, преподавал.

— А меня не научите? — поддал голос второй мальчуган.

— Нет! — отрезал мужчина. — У тебя духу не хватит, на первой же тренировке взвоешь, мозолики на руках заболят.

— Пф, мозолики, — с этими словами парень показал свои ладони, они были все в кровавых волдырях.

— Где это ты так? — удивился тренер.

— Мы с Тимохой иногда подрабатываем у его дядьки, траншеи копаем вместо первых уроков.

«Так вот почему они не в школе».

— Спортсмены не курят, — начал искать новые оправдания Фёдор, уж больно ему не хотелось тащить всякую шпану в зал.

— Подумаешь, да мы бросим на раз-два, только научите нас так же! Мы тоже хотим сальто уметь делать, пацаны офигеют, когда увидят! — говорил один, а кивали оба.

Фёдор задумался.

— Ну, пожалуй ста!

— Чтобы так научиться, нужно каждый день ходить на тренировки, хотя бы на два часа.

Тут-то парни и задумались. Лица их поникли, а потом один спросил:

— А вечером ходить можно? Мы утром на работу ходим.

— Можно, почему же нет, — пожал печами Фёдор Иванович. Он вдруг увидел знакомый огонёк в глазах этих невоспитанных сорванцов.

— Тогда мы завтра придём?

Мужчина вздохнул. Новых групп у него всё равно в ближайшую неделю не предвиделось, а

дома мариновать желания не было.

— Бес с вами, приходите к шести, вот адрес, — достал он визитку спортшколы из рюкзака и всучил одному из парней.

Тот схватил и, смяв её, сунул в задний карман.

Тренер усмехнулся и побрёл домой. Он знал, что никто из этих двоих не придёт.

— Иваныч, чего домой не идёшь? — спросил на следующий день один из коллег, который тоже выпустил очередную группу.

— Да так. У меня тут ученики новые должны прийти, — усмехнулся, сам не веря своим словам, Фёдор.

— Ещё одна партия тепличных неженок, — пробубнил в ответ коллега, — два-три занятия отходят, а ты из-за них торчи тут весь день.

— Может, и вообще не придут...

После этих слов в зал зашли двое вчерашних парней — лохматые, грязные, громко матерящиеся.

— Эти, что ли, к тебе? — с опаской спросил тренер.

— Да, эти, — удивлённо ответил Иваныч и подошёл к мальчишкам.

— Пришли, значит.

— А то!

— Ну что ж. Идите переоденьтесь.

Началась тренировка. Иваныч решил сразу из них весь дух (а заодно и дерзость) вымотать, дав им полный комплекс: разминка, растяжка, подкачка, ну и десять минут батута.

— Ну что, всё, сдулись? — спросил тренер в конце тренировки, глядя на раскрасневшиеся потные лица.

— А можно завтра мы на козле попробуем? — спросил один из парней, указав на снаряд.

Иваныч был в лёгком шоке, но не подав виду, сказал:

— Это конь. Можно. Приходите к шести.

На следующий день он был уверен, что мальчишки не вернутся. Боль в мышцах должна была отбить всякую охоту, но парни вернулись. На удивление, они стали ходить почти каждый день, постоянно требуя научить их чему-то новому. Как только один из них научился делать сальто назад, учеников у Фёдора прибавилось. Через год у него уже была целая группа из не самых благополучных семей и домов. Многие, конечно, отсеялись и вернулись на улицу, но несколько человек всё же продолжили тренировки, и, на зависть остальным тренерам, Иваныч впервые за последние годы поехал на областные соревнования.

Медалей его ребята не завоевали, но это только раззадорило пацанов, и они перевелись в спортивный класс. Тренировок стало больше, сдавались разряды, завоевывались первые грамоты.

Опыт Иваныча был перехвачен другими тренерами. Шпану собирали по всему городу. Этим ребятам не нужно было согласие родителей, никто за них особо не переживал. Никто, кроме их тренеров. Большинство парней, окончив школу, поступили в техникумы и институты, завязав с большим спортом, но достойно войдя в большую жизнь. А некоторые поехали на сборы, в их числе были и ребята Фёдора, их судьба уже была predetermined. Впереди маячил первый в их жизни чемпионат Европы.

Александр РАЙН

<https://vk.com/alexrasskaz>

## Доброта — это осознанность

В наши места летом каждый год едут люди с палатками, лодочками, ну и с мусором, не без этого, убираем потом. Люди ищут хоть какой-то островок природы и тишины, слушают птиц, наверное, купаются в речке, рыбалят. И вот когда купаются...

Как в этом мире стало много толстых детей! Десятилетние мальчишки с висящими складками жира, девочки круглые, как пончики... Да что там, я сама была толстым ребёнком! Меня кормили на ночь салом с яичницей, а потом эндокринолог была тревогу и заставляла меня худеть. Но никто не худел, жалкое дитяtkо кормили из жалости ещё больше.

Нет, я не против, но это же гробит здоровье детей! В моём случае гробило ещё и психику: в детском саду меня вместо имени называли «жирная».

Когда я выросла, то за несколько лет изменила свои пищевые привычки и из категории 80+ пришла в 60+. Я стала себя

иначе чувствовать физически и морально.

Зачем же так измываться над детьми? Сегодня купить кока-колу и дать конфету — это не проявление доброты! Это атака на здоровье, проявление невежества и безразличия к здоровью человека.

Пищевые привычки закладываются в детстве, и они — фундамент здоровья. А ребёнок в изначальном своём виде, не испорченном ещё, не ест столько, сколько мы думаем. Дети питаются радостью от этой жизни прекрасной! А если превратить ребёнка в жруна, как меня превратили, он уже не умеет получать радость в том объёме, потому что радость — это движение для детей.

Меняются времена. Это раньше конфетка была маленьким счастьем, её делили на несколько частей, а она делалась из настоящего шоколада.

Сейчас всё по-другому, сейчас нужно включать голову, раз-

бираться, объяснять детям. И просто не приносить в дом всю эту химическую еду настоящую, просто не покупать её как бы из доброты. Это не любовь.

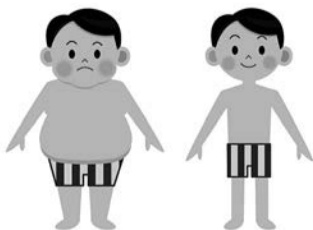
Доброта — это помидором домашним угостить или вишней.

Доброта — это возратить самому и раздать детям.

Доброта — это осознанность сегодня и умение оградить.

Толстые (полные) с лишним весом дети вырастут и наведут порядок в своей жизни. Они станут прекрасными, стройными и здоровыми мужчинами и женщинами. И своим детям они объяснят многое о еде и об этом мире.

Богдана ИЛЬИНА





# Дедушкина мудрость

**П**едагог от Бога — именно так я называю своего дедушку. К сожалению, его уже нет в живых. Но его заповеди в отношении детей останутся со мной на всю жизнь, и я их передам своим детям. До сих пор удивляюсь, откуда в таком простом человеке было столько мудрости?

Дедушка окончил 7 классов школы и ремесленное училище. Прощёл войну, встретил бабушку, создал семью, построил дом и воспитал двух дочерей. Сам всю жизнь проработал в рыбколхозе, в механическом цеху по ремонту судов. Когда мама родила меня, он ей подсказывал кое-что в отношении моего воспитания и развития. Причём он не читал никаких умных книг по детской педагогике и психологии.

Дедушка давал советы интуитивно, исходя из собственного опыта и убеждений. И когда я наконец стала мамой (грустно, что дедушка не дождал до этого момента), моя мама пересказала мне все дедушкины идеи. Сейчас, имея уже троих детей и прочитав массу книг о детях, снимаю шляпу перед дедушкиной мудростью в вопросах педагогики. И так, дедушкины заповеди.

## 1. Ребёнок — это личность.

На все мамины возмущения по поводу моего поведения, когда я поступала не так, как ей хотелось, он говорил: «Дочка, запомни. Ребёнок — это личность. Он не должен становиться удобным для тебя. У него на всё есть свои взгляды. Постарайся принимать его видение мира».

## 2. Если что-то пообещал — выполни!

Если родитель что-то пообещал,

даже в порыве, лишь бы ребёнок отстал, а потом забыл выполнить, или это неудобно исполнить, или на это сейчас нет времени, будь добр — держи обещание или не обещай, иначе ребёнок перестанет тебе верить. А вот восстановить доверие потом сложнее.

## 3. Не просто «нельзя», а объясни, почему «нельзя».

Слово «нельзя» для ребёнка — пустой звук. А вот если ты объяснишь, почему именно «нельзя», чем это может обернуться, объяснить все причинно-следственные связи этого «нельзя», тогда ребёнок точно тебя услышит.

## 4. Пять минут ничего не решат.

Помню, дедушка что-то делает по хозяйству (бабушка всегда ему что-нибудь поручала), а я подбегу к нему и начинаю: «Деда, деда! А почему...? А зачем...? А что это такое...?» И дедушка откладывал своё дело и начинал со мной беседовать. А бабушка, видя это, кричала: «Михаил! Не отвлекайся! Давай быстрее!» А он ей невозмутимым голосом: «Лида, пять минут ничего не решат, а вот для ребёнка они могут решить многое». Стараюсь вспомнить об этом, когда кажется, что нет времени, а дети постоянно дёргают вопросами.

## 5. Давать ребёнку возможность всё делать самому.

До сих пор в памяти стоит картинка, как я забиралась на маленький стульчик и мыла посуду. Мне, наверное, было года 3–4. Дедушка часто мыл посуду, а мне, как любому ребёнку, хотелось ему помогать. Вот он и позволял мне ему помогать. Здесь тоже срабатывал принцип «пять минут». Он знал, что через пять минут мне это

надоест, но не говорил: «Ещё маленькая» или «Ещё разобьёшь, надо», или «Не отвлекай, сам быстрее сделаю», а подставлял к раковине стульчик, и я мыла.

Как уж мыла — вопрос пятый. Он, разумеется, за мной перебивал. Да, мне быстро это надоело, но сам факт! Ребёнку давали возможность делать то, что он хочет, в чём он хочет помочь, проявить себя. А потом ещё и хвалили за его познавательный интерес. Кстати, в определённый период жизни (в юности) я очень любила мыть посуду.

## 6. Расширение кругозора ребёнка.

Свое детство вспоминаю с теплотой. Я росла у бабушки с дедушкой. Какое-то время ходила в садик, но вот оттуда как раз ничего не помню. А вспоминаю бесконечные прогулки и постоянное общение с дедушкой. Мы с ним много путешествовали по нашему маленькому городку (я росла в Тярюке), и он мне, маленькой девочке, рассказывал обо всём, что видел на своём пути. Вспоминал своё детство и юность и делился со мной. Мы вместе рассуждали на какие-нибудь «взрослые» серьёзные темы: о смысле жизни, о мироустройстве, о Боге. Сочиняли истории.

В наших прогулках и беседах он всегда старался расширить мой кругозор. И, наверное, благодаря этому я до сих пор могу иметь параллельно несколько интересов и разбираться в совершенно противоположных темах. И ещё. Наверное, именно благодаря его чуткому отношению к моему внутреннему миру я пишу.

С чего все началось? Помню, в возрасте лет 7–8 лет сочинила



одну историю. В советское время был мультфильм про Бобика и Барбоса, а дедушка потом на основе этого мультфильма сочинял мне истории про неразлучных друзей-собак, только вот клички им почему-то поменял. Его рассказы были «Про Палкана и Шавку». И я часто его просила: «Деда, расскажи про Палкана и Шавку».

Это были весёлые истории о добрых, но озорных псах. И вот однажды рассказ сочинила я. Помню, меня так увлёк творческий процесс! Я сочиняла на ходу и придумывала такие неожиданные повороты сюжета, что сама начинала во всё это верить. Думаю, любой другой взрослый на это сказал бы: «Ну, фантазёрка! Разошлась! Сама-то веришь в то, что говоришь?»

Только не мой дедушка! Он стал меня хвалить, а потом всем рассказывать: «Так вот Юляша — какая молодец! Такую историю сочинила! Это же надо, какое у неё воображение! Ещё и писателем станет». Причём говорилось всё это искренне, с нескрываемым восхищением и гордостью за внучку.

Наверное, именно тогда я «расправила крылья» и поверила в себя. И потом, в школе, стала писать сочинения, которые зачитывали всему классу, а в течение

пяти лет студенческой жизни — дневники (четыре толстые, исписанные мелким почерком тетради — какая память о тех годах!), по окончании вуза сразу попала в местный глянцево-журнал, где вела колонку о культурной жизни города, во время работы в театре — интервью с актёрами сайта театра и, наконец, статьи о детях.

Вот как важно верить в маленького человечка и вовремя его поддержать! И делать это нужно искренне, от всего сердца. К сожалению, часто то, что ребёнок делает (сочиняет, рисует, лепит), кажется нам, взрослым, смешным, глупым или неинтересным. А для ребёнка это огромный труд, невероятные движения ума и творческие порывы! И он хочет быть услышанным, понятым и принятым.

Откуда дедушка знал такие простые истины — для меня загадка. Дедушка, благодарю тебя за твою мудрость! Ведь отчасти благодаря тебе, что ты в меня вложил, я стала тем человеком, каким являюсь сейчас. По отношению к своим детям стараюсь следовать тем заповедям, о которых ты в своё время поведал моей маме, а она передала их мне, а я передаю своим детям.

Юлия ГОРЯЧЕВА

# Всё к лучшему

— Здравствуй да сияй, Санюша! Чего смурной такой?

— Здравствуй, дедуля...

— Случилось что?

— Да нет... Ничего особенного.

— Ну, колись, Александр. По глазам вижу, что не на месте душа.

— Да не выходит ничего...

— Как? Совсем ничегошеньки?

— Не получается во всём пользу находить...

— Хех... Ну, стало быть, тренироваться будем. Есть такая игра: «Всё к лучшему». Сыграем?

— Это как?

— А помнишь, мы с тобой фильм замечательный смотрели про девочку? Её отец научил во всём находить радость, даже в самом нехорошем на первый взгляд.

— Помню. Её тётя наказала, а она этому обрадовалась!

— Точно! Так чему ты с тобой радоваться сегодня будем?

— Тому, что не хочется упражнения по английскому делать. Ты же сам говорил, что язык этот без образов, примитивный.

— Так-то оно так, Санюша... Но всему хорошо своё место. Именно потому, что язык этот простой, машинный, он очень здорово описывает все технические устройства, особенно компьютеры. Вот ты же интересуешься ими? А представь,

все языки программирования базируются на английском.

— Ух ты! Выходит, выучу английский, буду и все языки программирования знать?

— Чуть подучишь и будешь.

— Вот этому и радоваться буду, деда! Благодарю! Но...

— Выкладывай, что ещё не радует?

— Да... Часы я потерял, что бате мне подарил. Теперь не знаю, как признаться...

— Так это же к лучшему!

— Ну ты скажешь, деда!

— А ты сам посуду. Признаться трудно. Так?

— Так.

— А когда человек преодолевает трудности, что с ним происходит?

— Что?

— Будто сам не знаешь...

— Сила воли растёт?

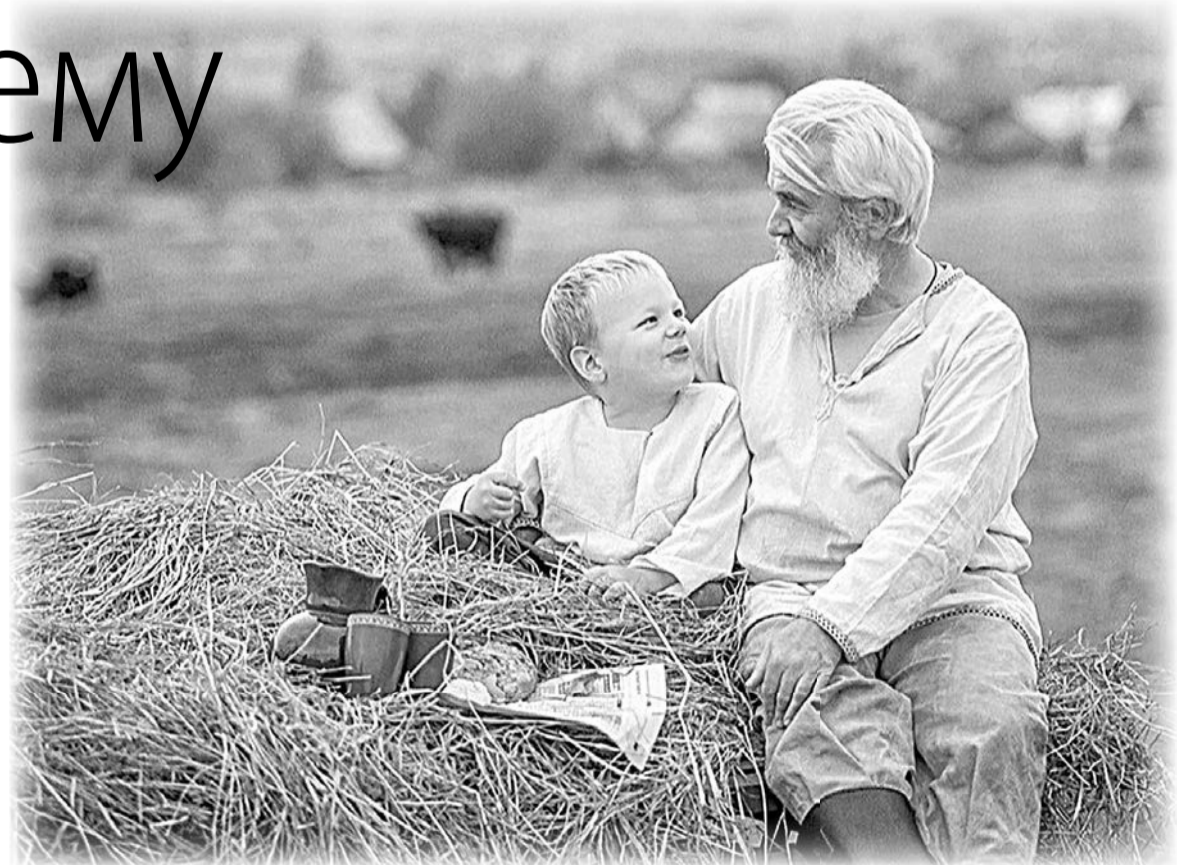
— Конечно, Александр! Твёрдость духа усиливается. Вот тебе и польза! Расскажешь отцу, сразу тебе всё это и произойдёт.

— Точно, деда! Ну, ты меня обрадовал!

— И ты меня, внучок!

— А я-то чем?

— А пониманием своим и доверием. Вот бате побоялся рассказать, а мне всё выложил. Благода-



рю, дорогой!

— На радость тебе, деда! И тебе благо дарю!

— Благо принимаю, преумножаю и во Вселенную отправляю! Ура!

— Ура, деда! Но всё-таки...

— Что-то ещё приключилось нерадостное?

— Да.

— Говори.

— Двойку по английскому получил.

— Дык... Сашок, теперь знаешь, что с ней делать, радуйся!

— Да. Бате рассказать, чтобы сила воли и твёрдость духа выросли, а потом выучить этот урок, чтобы все языки программирования знать. Так, выходит, двойки — это к лучшему?

— Всё к лучшему, Саша!

— Пойду бате двойкой порадовать! Он-то ещё не знает о её пользе! Вон она какая, оказывается!

— То-то и оно, Санюша, то-то и оно...

Владимир БОРИСОВ.

«Сказки Бояна. Печки-лавочки.

Клубок второй»

[https://vk.com/sovushka\\_slavobereg](https://vk.com/sovushka_slavobereg)



# Дайте сыну возможность вырасти мужчиной!

**В**сё больше женщин говорят о том, что нет нормальных мужиков. Вымерли они как класс. Остались ленивые и слабые, женоподобные и неинтересные представители мужского пола. Я с этим не согласна, я знаю много настоящих мужчин, и в моём мире их очень много. Но всё-таки проблема вырождения мужественности есть. Однако создаём её мы сами.

Мы сами создаём слабых мужчин, сами делаем их пассивными. Вы сейчас думаете о своих женских обязанностях? А я вам про то, как мы мальчиков воспитываем, потому что слабый мужчина начинается с его матери. Тюфяк, сляк, подкаблучник — всё это начинается в детстве.

Мама, которые вытирают соплю даже десятилетним мальчишкам. Мама, которые носят им еду в постель всю жизнь. Мама, которые оберегают деточек от труда и нагрузок. Мама, которые не отдают ребёнка в спорт, но тащат на танцы. Мама, которые не допускают отцов к воспитанию мальчишек. Мама, которые пытаются наслаждаться своими сыновьями, не давая им быть самостоятельными. Что вы делаете, мамы? Кому вы собираетесь подложить свинью? И кого вы обманываете, что это не страшно?

Это наша вторая крайность. Мы либо рьяно делаем из мальчиков мужчин с самого рождения и заставляем их получать мужской опыт до пяти лет, когда они ещё так малы и ранимы, когда им нужна только любовь, либо до самой старости относимся к сыновьям как к мальчишкам.

Чего вы ждёте от своего мужчины? Силы, решительности, ответственности, смелости, стойкости? А чему обучаете своего сына?

Договариваться, избегать столкновений, избегать трудностей, быть гибким, всем нравиться?

## Как воспитывать мальчиков

Отношения матери и сына всегда особенные, это особая связь. Тёплые чувства матери часто берут верх над разумом, и вот она уже шнурует ему ботиночки, вытирает попу, кормит с ложки. Даже если сыну уже пять, шесть, семь... Зачем? Ради чего? Если вашему сыну больше пяти лет, вы уже явно делаете что-то не то. «Но он же у меня маленький ещё», «Ну он же без меня не справится», «Как же я не забочусь о своём малыше»... Это дорога в деградацию для вашего сына. Если вы хотите, чтобы он вырос мужчиной, задумайтесь и остановитесь. Что вы таким образом делаете?

Раньше мальчиков воспитывали отцы. А потом, после войн, когда так много мужчин погибло, женщины не смогли разобраться, что делать с сыновьями. Самая удобная позиция оказалась в воспитании для себя домашнего вида мужчины или даже мужинки. Вместо «мужик настоящий» получился «мужинка одомашненный». Мама всеми силами делала своих сыновей удобными. Им действительно казалось это правильным, чтобы они приносили мамам удовольствие. И тем самым перепутали все роли. А заодно по пути и сломали своих мальчиков.

В итоге программа «мужинки домашнего» такова: делай то, что говорит женщина, не расстраивай её, не уходи далеко, не лезь никуда, сиди на попе ровно, слушайся, будь удобным. И что в нём остаётся мужского? Где мужская сила, решительность, смелость, кото-

рая всегда оборачивается для его женщины волнениями за него, переживаниями и восторгом встречи победителя? Где его жажда исследования жизни, свершения, трудности, характер? Где его лидерство, где мощь и дикая мужская энергия? Где же всё это? И чего тогда мы ждём, выходя замуж за очередное поколение мужчин, воспитанных женщинами?

Если у вас родился сын, это повод измениться вам самой и изменить представление о воспитании детей, потому что у вас не просто родился ребёнок, у вас родился маленький мужчина. И вы позволите ему стать тем, кто он есть или задавите и сломаете его, превратите во что-то вроде женщины, но какое-то странное и корявое, в «мужинку одомашненного». Вы либо воспитаете мужчину, за которого вам будет благодарна ваша невестка, либо, наоборот, вырастите непонятно кого, с кем потом мучиться придётся другой женщине.

## Трудности

Мальчик никогда не станет мужчиной, если не будет встречать трудностей, если вы всё делаете за него, если вы не оставляете его наедине с препятствиями. Если не даёте ему шанса самому разобраться, научиться. Если ему всё само приходит в руки, легко и без напряжения. Если в его жизни всё случается само, без его участия. Захотел — получил. Если он не привыкает трудиться. Ослабьте своё желание помочь сыну, мамы! Оставьте его для своих дочерей, которым это нужно (но именно их почему-то мы и заставляем делать всё самостоятельно).

Пусть его мир будет полем битвы. Битвы с носками и шнурками, с грязными тарелками, труд-

ными задачами, сложными боевыми приёмами, где он должен постараться, чтобы победить, где нужно прикладывать силы, смекалку, где нужно тренировать решительность.

## Отец

Мальчик никогда не станет мужчиной, если рядом с ним нет мужчины. Чему вы можете научить сына? Ну, честно. Только тому, как быть женщиной. Вы можете привить ему чуткость, эмпатию, чувствительность... Это неплохо, но делает ли это его мужчиной? Когда он уже является мужчиной, ему можно развить и эмпатию, жена потом спасибо скажет. Но если в нём нет ничего мужского, кроме тела?

Где ему брать пример мужского поведения? Пример, который ему покажет, что его ощущения и желания — нормальны и естественны. Когда дерутся мальчишки, мамы обычно в панике и ужасе. Они будут долго рассказывать сыновьям, что это ненормально. Но папы поймут и смогут донести сыну — это нормально. Главное — причина. Заслуживает ли причина именно такого решения вопроса или можно проще и мягче? Мама, для мальчиков драться — это нормально. Это мужской способ решения проблем. Драться с обидчиком, захватчиком или препятствием. Мы этому научить сыновей не можем.

Мы не можем понимать душу своих сыновей, потому что мы сами устроены иначе. У них же другие потребности и другие особенности. Мама из сына может вырастить только маленького пажа, который таскает её королевскую мантию, потому что это очень удобно — наслаждаться этим миром через своего сына. Мы не сможем разговаривать с ними о том, что для них актуально. Всё то, что исцеляет их, нами отвергается, наклеивается ярлык «плохо» и «некультурно». Как они станут мужчинами в этом случае?

Пусть у них будут мужские хобби, занятия, мужские разговоры. Чем больше мужского, тем лучше. Рыбалка, походы, спорт, строительство, приключения, машины, техника, единоборства, боевые искусства, мечи и пистолеты...

Дайте отцам доступ к сыновьям и дайте сыновьям доступ к их отцам. Дайте им и других мужчин как можно больше. Дедушки, дяди, братья, учителя, друзья, тренеры. Пусть их мужской мир будет полон мужчинами. Пусть не идеальными, но мужчинами, способными их понять и направить. Женщина никогда не сможет вырастить из сына мужчину. Только «мужинку одомашненного». Из благих намерений. Из любви. Но кому от этого будет хуже?

## Свобода

Мальчик никогда не станет мужчиной, если у него не будет достаточно свободы, если он не

будет иметь возможность везде залезть, всё потрогать, иногда с риском для жизни и здоровья. Это мужская природа первооткрывателя, исследователя, героя приключенческого романа. Если ему нужно сидеть на попе ровно, а внутри бурлит жажда исследования, что делать? Чаше всего убить в себе путешественника, первооткрывателя, ковбоя и всех остальных «опасных» субъектов, чтобы не волновать маму, чтобы не расстраивать её, а потом и жену. Какие горные лыжи?! Жена же против. Какие парашюты?! Жена этого не вынесет.

Пусть его жизнь будет приключенческим квестом с большой свободой внутри. Больше активных игр, спорта, рискованных предприятий. Кстати, вам самой туда не нужно. Пусть они всё это познают вместе с папой. Полезно обоим.

Это, кстати, и ответ на вопрос: «А что делать, если папа сам — «мужинка одомашненный? Как он сына чему-то научит?» Как мы с вами исцеляемся через наших дочерей, так же и отцы смогут исцелиться и вырасти, раскрыться через общение с сыновьями. Но их общение должно быть свободным от женщин в первую очередь. Свободным, полным приключений, впечатлений, нового опыта, совместного мужского опыта. Не вами придуманного, а ими выбранного (да, папу с сыном отправить вместе на «Ёлку» — не считается).

## Решения

Мальчик не станет мужчиной, если не научится принимать решения, делать выбор, нести за это ответственность. Если все выборы за него делаете вы, всегда подстраховываете, всегда диктуете правильные решения. Сегодня он сделает так, как вы говорите, получит хороший результат. Но что будет, когда вас не будет рядом? Какое решение он способен принять сам? Понимает ли он последствия, знаком ли с ответственностью? И кто вообще в его мире несёт ответственность за него самого? Ответ вы?

Пусть он сам решает и выбирает. Пусть экспериментирует в решениях и учится принимать последствия этого. Не сделал домашнее задание — получил два. Не вымыл свою тарелку — есть не из чего, все едят, а он тарелку моет. Не отнёс свои штаны в корзину грязного белья — ходит в грязных или сидит дома, и так далее.

Пусть он выбирает, и чем ему заниматься, сколько, когда и как. Какую книгу читать, в какую игру играть, что рисовать и как, с кем дружить, какой мультфильм смотреть, какие обязанности по дому выполнять и так далее. Чем больше решений он может принимать самостоятельно, тем лучше. Дайте ему эту практику встреч с неудачами и победами, чтобы во взрослом возрасте он не боялся ошибок и поражений, имея большой опыт работы с ними.

## Лидерство

Мальчик не станет мужчиной, если он не будет иметь возможности лидировать, доминировать, конкурировать. С кем он будет всё это отрабатывать, если воспитывает его женщина? Как можно конкурировать с мамой? В чём? А как над ней доминировать, если она даже своему мужу этой возможности не даёт?

При этом для того, чтобы женщина рядом с мужчиной была счастлива, внутри него должно







быть состоянием обладания этой женщиной. «Ты моя» — этот посыл из мужских глаз способен успокоить женское сердце. И многие женщины всю жизнь этого ищут и ждут. Но как мальчик этому научится у своей матери? Никак. Он может научиться только подчиняться и подавлять в себе лидера.

### Обязанности

Мальчик никогда не станет мужчиной, если у него нет обязанностей. Если он на всём готовом и ничего не должен делать. Если вы его кормите с ложки и делаете за него домашние задания. Если он не знает, как в шкаф попадают чистые футболки. Если он не знает, с какой стороны открывается холодильник.

Заметьте: у девочек обязанности появляются достаточно рано. Хотя им-то можно было бы и дать время отдохнуть — всю взрослую жизнь они будут стирать, готовить и убирать. А вот мальчикам как раз не помешало бы уметь самого себя обслужить во всём. Да и его жена потом спасибо вам скажет.

### Помощь

Мальчик никогда не станет мужчиной, если никому не нужна его помощь. Если мама всё сама, везде самостоятельно, а его бережёт, какой смысл становиться мужчиной? Мужчина — тот, который нужен, в помощи которого нуждаются, который может проявить все свои лучшие качества, превзойти самого себя ради любимой женщины.

Это то, что вы, как мама, можете. Просите его о помощи. Чаще, больше, всё время. Просите пакеты донести, поиграть с братом или сестрой, вынести мусор, почистить картошку и помочь в работе. В любой ситуации просите помощи. Не оценивайте заранее его силы, мол, не справится. Если так думать, то точно не справится и даже не возьмётся, почувствует недоверие.

Вы привыкли сами всё время ему помогать. Хватит. Остановитесь. Просит помощи — лучше подбодрите, что он сам справится. И пусть пробует, тренируется. Меньше ролями. Это не вы ему помогаете, а он вам во всём. Он — ваш помощник, защитник, герой и рыцарь.

### Верьте в него

Верьте в него. Верьте, чаще верьте, меньше заботьтесь. Оставьте заботу для дочерей. А мальчика делает мужчиной ваша вера в него. Ты справишься. Ты сильный. Ты мужчина. Кто, если не ты? Ты взрослый. Ты сильный. Ты как папа. Ты настоящий мужик!

Как недавно мне сказал наш средний сын: «Мама, я тебе помогаю и поэтому я уже, как папа, настоящий мужик!». Мужик не выговаривает ещё некоторые буквы, но он прав. Он уже мужик. Он устроен совсем иначе и совсем иначе функционирует. И так как я в этом ничего не понимаю, я не лезу, чтобы ничего не поломать. Пока ему четыре, и он ещё пока что «мой мальчик». Но внутри моего мальчика уже растёт «настоящий мужик», и этого мужика всё больше. Очень скоро мужик вытеснит из него мальчика, и мне останется только принять это и не тянуть его назад. Не считать его маленьким, сладким, милым, забавным, а только сильным, смелым, решительным, способным...

Дайте сыну возможность вырасти мужиком. Дайте ему свобо-

ды быть тем, кем он является. Вы хотите, чтобы он стал мужчиной?

Тогда воспитывайте саму себя: учитесь не командовать им, не подавлять его, не ограничивать. Учитесь работать со своими страхами и волнениями, это ваши эмоции, и мальчик тут ни при чём. Учитесь быть женщиной, отдавать бразды правления ему, даже если ему всего пять или шесть лет. Учитесь подчиняться, принимать и верить. Учитесь не наказывать их физически, не ломать их психику таким образом, учитесь наказывать по-женски, отстранением. Это гораздо труднее, чем делать из мальчика «мужинку».

Из своей огромной любви к сыновьям нам нужно учиться быть с ними строже, требовательнее. Из любви и заботы об их будущем нам нужно чаще просить их о помощи, загружать физическим трудом. Из любви к сыновьям нам нужно окружить их мужчинами и устранимся из ближайшего окружения, оставаясь в поле видимости. Обнимать и целовать макушку перед сном, но днём держать себя в руках и не сюсюкать с мальчиками. Сюсюкайтесь с девочками, вот уж с кем всего этого не бывает много.

Или же будьте готовы к тому, что и ваш сын станет «недомужчиной» в глазах вашей невестки. И это будет ваша ответственность. Ваша цена за собственную слабость, неспособность позволить сыну стать тем, кем он и родился — мужчиной.

Одна цитата, которая попалась мне на глаза случайно, но очень понравилась, на эту же тему:

«Спрошу вас и себя: если ребёнок — главная ценность и если женщина всем управляет и командует, то где место мужу? Какое место ему отведёте взамен прежнего и естественного — господственного? Неужели он создан, чтобы биологически осчастливливать дочерей, делая их матерями; дарить жёнам постельные радости и зарабатывать деньги (желательно большие), а в остальном стоять сбоку молча? Всё, что ли? И неужели мамами наученные и женскими журналами наставленные именно об этом «счастье» подсознательно мечтают и молятся тысячи девушек, желающих выйти замуж?»

«Кормит, любит, одевает, балует, ласкает, ни в чём не перечит, ибо я — хозяйка». Это, девушки, мечта не о реальном муже, но о Коте в сапогах, который пушист, ласков и по совместительству чудотворец. С такой мечтой о браке придётся остаться незамужней или в отчаянии выйти в конце концов за стареющего вдовца. Чтобы так не случилось, нужно в мечты о браке (мечты неизбежные, естественные и греха в себе не несущие) допустить библейскую идею служения, добровольного смирения и невидимой роли. Желай стать тенью мужа, желай стать ребром его и водвориться на естественное место — ближе к сердцу его и под покров плоти. Желай отдать себя ему, чтобы потом раствориться в материнстве. Тогда будущее счастье из разряда невозможного переходит в разряд возможного, хотя и не обязательного» (протоиерей Андрей Ткачёв).

И начинается всё с наших с вами мальчиков! Ответственность на наших плечах огромная за счастье будущих поколений, верно?

**Ольга ВАЛЯЕВА,**

Глава из книги «Предназначение быть мамой»  
<https://valyaeva.ru>

# Отношения в семье — это обучение



Армия не пошла мне на пользу. Я долго отвыкал от армейских привычек и не мог понять, что жена не солдат в моём взводе. Что она не соперник, не угроза, не мой хитрый враг, не кореш и уж совершенно точно не пришелец с той стороны, с которым нужно яростно бороться. Бизнес добавил мне перекосов в семейную психологию. До меня долго доходило, что супруга для мужа не совладелец стартапа, не соучредитель, так как вновь образованная семья — это ни в коем случае не бизнес. И деньгами здесь ничего не покупается.

Она просто милая девушка, иная форма жизни, инопланетная реальность, которой необходимо давать защиту. Её необходимо поливать, как розу, укутывать своим вниманием. Формировать обстановку, создавать условия и окружать её заботой со всех сторон. Тогда дома будет тонкий аромат цветов. Тогда домой будет хотеться приходить. И там можно будет отдохнуть и даже наслаждаться.

Несколько десятилетий я вскрывал инопланетные шифры и наконец понял, что жену необходимо хранить, прикрывать собой, восхищаться и, конечно же, любить её. Лишь в этом случае этот «пришелец из альтернативной реальности» будет, как положено, выполнять свои функции на все 100%, согласно инструкции по эксплуатации, написанной в другой Вселенной. Лишь в этом случае жена будет «правильно функционировать» и радовать без включения аварийного режима «Взорву всё!», без переходов в мстительную, крайне опасную и ядовитую форму жизни.

Однако некоторые мужья-экспериментаторы делают всё, чтобы у них жёстко пригорело. Выкидывают инструкции сразу после медового месяца, не проводят техобслуживание. Создают все условия, чтобы сломать, чтобы вывести своих женщин из «безопасно-милого» режима и включить у них все аварийные sireны. Совершают невероятное количество глупо-вредных поступков, чтобы надёжно разрушить отношения. Некоторые видят в своей жене лишь бесплатную домработницу, заботливую воспитательницу их детей, вкусное тело для удо-

вольствий, безотказного психолога для снятия стресса и слива негатива. Пришёл, поэксплуатировал и ушёл.

Есть такие «недоучки-мужья», которые, как нарочно, делают всё, чтобы запустить в своей девушке мутацию и превратить её в оборотня с острыми клыками. Долгими годами они методично доводят жену до изнеможения, до полного отчаяния, после чего она закономерно теряет контроль и взрывается бешенством, трансформировавшись в мстительную и крайне опасную форму жизни.

После этого у мужчин начинается безтолковая борьба с «матриархатом», в которой они всегда проигрывают, так как победить «инопланетян» грубой силой невозможно. Их ум работает 24/7, без перерывов. Мужчины проигрывают и становятся циниками.

В своё время расшифровав коды доступа, я перестал бороться. Решил разобраться с инструкцией. Мне стали доступны пароли, возвращающие жену в «добро-нежно-безопасное» состояние, возвращающие заводские настройки.

Всё оказалось не так сложно. Знание языка пришельцев, следование определённому алгоритму в корне поменяли ситуацию в семье. Несколько фраз на их языке, несколько действий, разгружающих её, и вот рядом с тобой уже снова любимый человек. Правда действия и слова должны быть регулярными.

«Ты мне нужна. Я был не прав. Единственная моя. У меня нет другой женщины. Ты самая прекрасная, самая нежная и желанная, заботливая мать наших прекрасных детей. Спасибо тебе за них. Ты не одна, мы вместе. Вместе до конца».

Несколько действий в их регламенте, и вот от адской мутации не осталось и следа. Всё начинается с проведённого вместе с ней времени, с внимания, направленного исключительно на неё. Со способности понять, успокоить, дать уверенность, защитить материально и прийти на помощь в любой ситуации. Но как же это трудно — разговаривать на их межзвёздном языке! Крыша реально едет. Язык заплетается, непривычные слова раздражают. Поэтому гораздо легче обвинять, перехо-

дя на свой родной аборигенский. Легче рычать, что во всём виновата она, что всё сломалось, любовь угасла и что, наверно, нам нужно расстаться, чтобы перестать мучить друг друга. Расстаться, чтобы найти новую, ещё не сломанную «добро-нежно-безопасную». Однако любая женщина содержит в себе две формы. Сломать можно и безупречную систему, причём довольно легко. К сожалению, защиты от дурака нет.

Первую половину жизни я не понимал всей глубины замысла Вселенной. Совершал одну ошибку за другой. Рычал, кусал, сопротивлялся. Игнорировал регламент. Ломал отношения. Не понимал, для чего мы даны друг другу. Во вторую половину немного стал понимать. Изменил подход, и ситуация изменилась. Дома снова появился запах роз. Стало уютно.

Женщине дан талант, как рентгеном, просвечивать мужчину и сразу видеть, где он отстаёт, где он дисгармоничен. Жена — это внимательный инопланетный МРТ с ежедневным автоматическим сканированием мужа. От неё ничего не утаить. Все его мысли-косяки на экране. Она — заботливый врач-диагност, вытаскивающий его из затяжной болезни материализма.

Так же и мужчина дан женщине, как точнейший камертон. Именно по его реакции, по его звучанию можно понять, насколько она остаётся женщиной с другой планеты, женщиной, искренне уважающей своего мужчину. Можно обманывать себя косметикой, одеждой, подтяжками, фитнесом, натянутыми улыбками, но если муж начал понемногу сторониться вас, значит, вы стали звучать по-другому. Инструмент расстроен. Значит, есть диссонанс, начинается мутация. Внутри скопились тщательно скрываемая усталость и раздражение. Батарейки разрядились уже наполовину.

Он — не убиваемый компас. Он тот, кто может забрать всю усталость; тот, кто в состоянии поставить на зарядку даже самый разряженный «аккумулятор». Проводник, не дающий заплутать и запаниковать в этом мире. Муж, выполняющий все свои обязанности, — надёжный лоцман, прокладывающий маршрут к Небу. Жаль только, что на квалифицированного лоцмана приходится так долго учиться. Да и экзамены проходят не все. Многие застревают и на передаче раз за разом.

Лишь через 30 лет я понял, что отношения в любой семье — это просто обучение. И я, и моя жена, каждый из нас — репетитор друг для друга. Каждый одновременно профессор и ученик. Каждый ежедневно принимает и сдаёт экзамены, год за годом поднимаясь всё ближе к Небу либо оставаясь на переэкзаменовке. Гениальная конструкция. В любой семье супруги всегда учат и страхуют друг друга. Ежедневно соприкасаясь, они невольно формируют друг друга. Так происходит взаимный прогресс. Так приближаются к взаимной гармонии и к Богу.

**Володар ИВАНОВ**

Поселение Милёнки,  
Калужская область



Окончание.  
Начало в «РЗ» № 11, 2021 г.

## Род как энергетическая структура

Как поступают энергии в Род? По каким каналам? Чем эти энергии отличаются от родовых энергий? Энергии Рода идут от Земли, так как родовые структуры — часть Земли. Все Роды, которые существуют на планете, берут своё начало в энергетическом ядре Земли. Что такое энергетическое ядро Земли? Это её центр, энергетический центр. Её «звезда», та Искра, которую вложил в неё Творец при творении. Беря начало от ядра Земли, уходя в неё корнями, Роды черпают энергию Земли. Эта энергия даёт силы Родам, питает их, даёт им жизнь, это их прана (жизненная энергия). Поэтому для того, чтобы укорениться на планете, души приходят на Землю через тот или иной Род. Чем сильнее и древнее Род, тем больше он укоренён в Земле, её ядре, тем больше энергии он может черпать из Земли.

Как ствол дерева с взрослением побега утолщается и увеличивается, становится больше и шире, так и родовый канал, по которому поступает энергия от Земли, расширяется и увеличивается по мере взросления и становления того или иного Рода.

Иногда Рода, если они недостаточно сильны и/или молоды, получают энергию Земли не напрямую, а через другие, более сильные, мощные и древние Роды. Все Роды связаны между собой, сплетены корнями в единую корневую систему, похожую отдалённо на грибницу. Сильные и мощные Роды, уходя в Искру Земли, получают энергию от неё, а также поднимают эту энергию по своим родовым каналам и распределяют по общей корневой родовой структуре, питая таким образом более молодые или менее древние Роды. Если проводить условную аналогию, то это как побеги на взрослом дереве. Какие-то деревья растут из земли, а какие-то из побегов, всходов уже на самом дереве.

## Души и Род

Задача душ, приходящих на Землю, проводить энергии свыше, с высших планов в плотный мир. Через Род, его родовые структуры души проводят энергии, необходимые Земле. Пока душа спит и неосознанна, её проводимость равна нулю, она не проводит энергию в Род, а лишь берёт её. Как только душа просыпается и начинает проводить через себя Поток от Источника, то начинает проводить энергию не только на плотный физический план, но также и в свой Род, а через него к ядру Земли, питая её, наполняя её энергией Источника.

Земля — это более сложная энергетическая структура, чем структура человека, ей необходима энергия с разных планов для становления и развития. Энергия душ всех воплощённых на Земле существ, как людей, так и нет, нужна Земле. Она питает её, помогает ей расти и развиваться.

У Земли свои уроки и свой эволюционный путь развития, отличный от нашего. Когда в Роду воплощается сильная душа (иногда в эзотерике их называют магами — теми, кто в потенциале может проснуться и проводить Поток от Источника), то она может работать с Родом осознанно, а значит, более эффективно: очищать родовые структуры от блоков, мешающих прохождению энергии как от ядра Земли, так и с высших планов. Поэтому каждый Род плетёт свой энерге-

тический рисунок так, чтобы в одном из поколений принять в Род мага или энергетически сильную душу, проводящую Поток. Чем более мощная душа воплотится в Роду, тем лучше. Но для того, чтобы принять в Род такую сильную душу, Роду необходимо обладать достаточно чистым и мощным каналом, чтобы укоренить, заземлить такую душу через свои родовые структуры. Чем с более высоких планов приходит душа, тем в большем заземлении она нуждается, тем больше энергии от ядра Земли должно к ней поступить в момент воплощения, в противном случае заземления души не произойдёт. Чем больше осознанных душ в Роду, тем лучше для Рода.

бязательство проработать те или иные задачи, очистить Род от определённых кармических блоков. Часть кармы Рода, через который она приходит, совпадает с задачами и уроками самой души на это воплощение. Успешно пройдя свой урок на уровне своей кармы (или своих невыученных уроков), душа автоматически очищается от этого отягощения и кармы Рода. А если у неё не получится пройти урок и очистить Род, тогда в Род придёт другая душа с похожими задачами.

Постепенно Род очистится, но если блоков накопится много и если они не будут вовремя очищены членами Рода, то Род пресечётся. Что значит вовремя? Как долго

не её на земной план через родовые структуры Рода.

Не каждый Род может провести энергетически мощную душу, на её воплощение Роду приходится затратить больше ресурсов, энергии Рода. Это всегда контракт между душой и Родом. Иногда член Рода может очистить Род от блоков и сверх оговорённого ранее контракта, но это уже на его усмотрение. Как правило, Род бывает благодарен таким членам Рода и платит им сторицей — здоровьем, долголетием, детьми, деньгами и пр. Все те родовые энергии, которые нужны такой душе на земном плане, предоставляются ему в первую очередь. Но чем больше работает такая душа с Ро-

кие-то свои задачи на уровне души, пока не очистит Род в рамках взятых на себя «повышенных обязательств».

## Зачатие и роды

Когда душа решает воплотиться в том или ином Роду, исходя из стоящих перед ней на предстоящее воплощение задач, она также выбирает себе и тело. Известно, что братья и сёстры у одних и тех же родителей могут не походить друг на друга, они могут быть похожи на кого-то из бабушек, или дедушек, или на очень дальних родственников, или же вообще не походить ни на кого из живущих ныне родственников.

# Души и хранители Рода

Но далеко не каждый Род способен принять в свои родовые структуры такие души. Они требуют мощных родовых энергий. Родовой канал должен быть чистым, свободным от энергетических блоков. Более того, на воплощение продолжателя рода Роду необходимо затратить гораздо больше ресурсов, чем на обычного члена Рода. В наследника Род и так вкладывает максимальное количество доступных ему на текущий момент ресурсов, а на то, чтобы провести в Род в качестве основного наследника сильную душу, проводящую Поток, ресурсов требуется ещё больше. Иногда Род, чтобы провести именно такого наследника, принимает в Род сначала сильных девочек (если у него есть на это ресурсы), чтобы они очистили Род и чтобы Род затем смог принять уже осознанного наследника. Каждый Род стремится выйти именно на этот уровень, ибо, однажды проведя в Род сильного наследника, он боится себя, практически гарантирует от вырождения, вымирания, потому что, если в Род приходит в качестве основного наследника, продолжателя Рода, сильная душа, проводящая Поток, то далее она проводит в Род такие же сильные души мальчиков и девочек, дающих ему энергию и силы, очищающих и усиливающих Род из поколения в поколение.

## Деструктивные родовые программы или карма Рода

Помимо конструктивных программ, задач у Рода в ходе его жизнедеятельности накапливается не проработанная карма его членов, воплощавшихся в Роду душ. Если задачи, с которыми душа пришла, не были ею решены, урок не был усвоен, а опыт получен, то душа перевоплощается заново с заданием пройти непройденные уроки.

Однако, как правило, для решения задач нового воплощения душа приходит на Землю через другой Род, другие родовые структуры для получения ею иного опыта. Но память о непройденных уроках души остаётся в энергетической матрице того Рода, через который она пришла до того. Эта матрица и есть карма Рода. Как её очистить? Род очищают души, которые воплощаются в том или ином Роду. Одна из задач воплощающихся душ — снять часть кармы Рода, очистить его от того или иного блока. Как правило, до воплощения душа, придя в тот или иной Род, берёт на се-



блоки могут сохраняться в Роду, в его родовом канале?

Блоки перекрывают родовый канал. Как долго может сохраняться тот или иной блок, зависит от самого Рода, его силы, мощи его канала. Если Род сильный и древний и если у него достаточно мощный родовый канал, идущий от Источника Земли, то многие блоки могут сохраняться не одно поколение. Но чем больше блоков, тем меньше энергии поступает в Род от Источника или опосредованно по единой корневой родовой системе, тем слабее сам Род. Постепенно энергии Рода становятся недостаточно для продолжения, и тогда Род пресекается. Как быстро это происходит, зависит от Рода, его силы и от совокупной кармы Рода, кармы его членов. Иногда Род может пресечься и через два поколения, если блок серьёзный, а сил у Рода для его очистки воплощёнными членами Рода или для принятия в Род нового члена, который мог бы очистить Род, недостаточно. Поэтому Роды стремятся принять в Род магов: сильные души, которые в потенциале могут проснуться и начать проводить Поток от Источника, таким образом очищая его от многих блоков, особенно от глубинных, застарелых блоков, которые не были преодолены многими поколениями его членов.

До воплощения такая сильная душа берёт на себя определённые обязательства по очистке Рода от блоков, совпадающих и не совпадающих с кармой самой души, то есть уроков, не связанных с её личной кармой или учебной программой. Это та плата, которую душа возмещает Роду за проведе-

дом, тем чище становится Род, тем больше родовых энергий может поступать к ней через родовые структуры.

Однако далеко не все осознанные и пробуждённые души работают с Родом. Некоторые просто проводят Поток от Источника и считают, что этого достаточно. Нет, они контракт, то есть взятые на себя до воплощения обязательства, рано или поздно под конец воплощения, как правило, выполняют, просто не считают нужным брать на себя обязательства, так сказать, «сверх плана». Хорошо это или плохо? Для Рода, скорее, нет. Каждый Род заинтересован в максимальной очистке своих родовых структур. А для души? «Не будет плюса в карму». На самом деле ни одна душа не обязана работать «сверх плана». Это её свободный выбор. Хуже, когда души контракт или взятые на себя обязательства не исполняют вовсе. Такое бывает даже среди осознанных и пробуждённых душ, к сожалению, довольно часто. Многие увлекаются решением других, как им кажется, более важных задач, забывая про Род.

Если душа не выполнит свои обязательства перед Родом, то будут «штрафные санкции», которые могут заключаться в повышенных обязательствах по отношению к Роду в следующем воплощении. В следующий раз такая душа придёт в Род с более отягощённой кармой, и обязательства у неё по отношению к Роду будут больше. Более того, пока такая душа не исполнит все обязательства перед Родом, она не сможет реализовать свою судьбу, т.е. решать ка-

Исходя из того, какие задачи душа намечает для себя пройти в предстоящем воплощении, какие уроки освоить и каких целей достичь, она выбирает себе соответствующее тело. Более того, тело, выбираемое душой, всегда выбирается таким образом, чтобы лучше помогать душе проявлять вовеки саму себя, более соответствовать её психотипу. Души Рода учитывают пожелания души и воплощают в жизнь её проект, задумку, строят то тело, которое нужно данной душе. Духам Рода сделать это несложно. Более того, чем разнообразнее принимаемые Родом души, тем разнообразнее их телесные проекты, тем богаче в конечном итоге энергетическая структура Рода, тем сильнее и мощнее сам Род. Тело всегда принадлежит Роду, оно всегда остаётся энергетической частью Рода. Душа входит в тело временно.

Зачатие — очень интересный и сложный процесс с энергетической, биологической и физической точек зрения. В момент зачатия работают как тела и души Родов родителей над созданием будущего проекта выбранного душой тела, так и души родителей, которые по своему общему лучу проводят новую душу на земной план.

Общий парный луч родителей, по которому душа спускается на Землю, — это канал, энергетическая воронка, через которую душа спускается, воплощается в плотный физический мир. В зависимости от мощи, силы, чистоты, высоты вибраций и светимости луча родителей в плотный мир воплощается та или иная по силе, мощи и вибрациям душа.



# Коляда. Культ предков, огня и солнца

Чистота и мощь родового канала зависят от самих родителей, от силы, мощи и частоты их собственных вибраций как душ, а также от частоты вибраций их пары, насколько они гармонично сложены как пара, от силы, частоты и искренности их любви. Вне зависимости от того, парные они души или нет, в момент зачатия мужчина и женщина образуют единую парную структуру, без которой невозможно образовать единый луч зачатия и провести на земной план душу.

В момент оргазма мужчина и женщина образуют световой канал, по которому энергия пары уходит вверх, условно в космос. Этот луч может быть разным по силе, частоте и условно по «высоте». Чем выше и чище луч, тем более духовно развитую и высоко-вибрационную душу может провести пара. Если единый оргазм пары происходит лишь на уровне второй чакры, то это один по силе и светимости луч, если на уровне сердца — другой. Чем выше осознанность пары как душ, тем более сложную по энергетической структуре душу они могут провести на земной план.

Сложившиеся осознанные пары смогут провести на Землю совершенно новое поколение душ, воплощение коих на Земле ранее было невозможно. Теперь это становится реальностью. Земля обновляется энергетически, растёт и востребует новые, совсем иные души. Они будут приходить совсем за другим опытом, отличным от нашего. Старые души, пережившие многие воплощения на Земле, постепенно будут уходить с земного плана за опытом в иные миры, а на Земле будут воплощаться новые души без опыта в мирах эго.

Глядя на такие души, можно подумать, что у них нет кармы, нет программы страдания. Это так, потому что они впервые здесь или же совсем недавно. Ни карму, ни программу страдания (то есть сумму не выученных на Земле уроков) они ещё наработать не успели, у них всё ещё впереди. Карма и эго есть неотъемлемые атрибуты миров эго, именно за этим опытом души спускаются сюда. Другой опыт они могут получить и в других мирах, мирах вне эго.

Во время зачатия родители открывают родовый канал, воронку, по которой спускается душа, но она не укореняется в теле, ибо тела пока ещё нет. Есть всего лишь две клетки, а затем зигота. По мере того, как тело для души развивается и растёт, душа всё чаще входит в тело в утробе матери, но окончательно сливается с ним в момент родов или сразу после.

Что важно помнить во время родов? Роды есть оргазмическое переживание для тела. Это удивительный по чистоте и силе переживания опыт. Боль испытывают личность и эго, тело же в этот момент наслаждается, как и душа. Если переключить сознание на тело или душу, отключить эго и личность, то боли не будет. Будет оргазмический, ни с чем не сравнимый опыт. Помните, женщины, об этом. Отключайте эго, уходите сознанием в тело, смотрите на этот волшебный процесс глазами души, а не эго или личности. Сейчас существует много действенных практик, помогающих женщинам переключить сознание и рожать осознанно. Будьте осознанны.

**Лия АРТ,**

духовный практик, арт-коуч

г. Москва

<https://samopoznanie.ru>

По традиции наших предков колядовать зимой начинали с 20-х чисел декабря (дни солнцеворота), длились колядки неделю, две, а то и больше.

Позже (с изменением календаря и обрядовой культуры в сторону православного христианства) колядовать в некоторых регионах стали с 26 декабря, а на большей территории славянского мира — в Святки, в России это неделя с 6 по 19 января.

День зимнего солнцестояния — это точка зарождения нового, молодого солнца, когда оно поворачивалось на лето, день начал прирастать. Период зимнего солнцестояния, а также в некоторых регионах календарное божество этого периода называли Колядой.

В слове «Коляда» отчётливо виден древний славянский корень «кол», связанный со всем круглым, циклическим и, конечно, с солнцем (солнышко-колоколнышко). Коляда — период, когда встречали рождение нового солнца, радовались ему, помогали родиться обрядами, в том числе песнями-колядками.

А пока солнышко ещё зарождается, пока зимняя тьма ещё в силах, тонкий (навный) мир и явный мир становятся проницаемыми, очень близкими друг другу, и самые далёкие предки в обличье ряженых могут заглянуть в избу, где им непременно дадут гостинец-угощение.

Древний культ предков в деревнях (несмотря на влияние христианской культуры) сохранился достаточно серьёзно до наших дней. Старики верят, что предки — это те, кто быстрее всех поможет, кто даёт нам уроки, кто оберегает в случае опасности. По сути, всеми этими функциями наделялись боги, божественные сущности в любых традициях, культурах, религиях, поэтому, безусловно, корни колядных традиций (наряжаться в стариков-предков, тотемных животных и угощать их, задабривать) уходят в наше далёкое языческое прошлое.

## Зачем угощали колядовщиков

Во-первых, культ предков предполагает уважение, почитание и задабривание колядовщиков, чтобы в ответ от них пришли блага — защита, добро, помощь. Во-вторых, вспомним пожелания, которые от лица предков делались именно тем, кто их (ряженых) одаривал: «Чтоб телятки родились, а горшки не бились! Чтоб богатый был новый год!» Получить такое доброе пожелание от любого человека приятно, а от предков (ряженых) — тем более.

Ну а тем, кто не угощал ряженых, посылались совсем не дружественные пожелания: «Не дадите пирога — мы корову за рога! Не дадите хлеба — стащим с печки деда! Не дадите лапку — стащим с печки бабу!» Стащить с печки деда, бабу — это достаточно страшная угроза, фактиче-

ски равняющаяся «стаскиванию» названных в мир иной, к предкам.

Возможно, именно поэтому одинокие старики (конечно, во времена христианской культуры) побаивались ряженых, даже иногда прогоняли их, не отпирали им дом.

## Главные образы ряженых

Ряженые в дохристианскую эпоху — это олицетворение прапредков в этом мире, поэтому основные и обязательные «герои» ряженых — это седоволосые длиннорылые старики, а также некоторые тотемные и культовые животные — медведи, быки, козы, птицы.

Поэтому в дохристианские времена дети (как и старики!) среди взрослых-ряженых не ходили. Уже ближе к нашим дням дети стали присоединяться «хвостиком» к взрослым группам, а также колядовали отдельными детскими группами, но стариками-предками, конечно, не рядились, ведь это удел взрослых и молодых, реже детки рядились в козу или другого животного. Однако чаще всего дети бегали за взрослыми-ряжеными, собирали угощения.

Но была у деток и своя функция в колядовании: в некоторых областях довольно долго хранилась традиция посыпания дворов зерном. Такое действие, связанное с культом плодородия, проводилось, как правило, в конце святочной недели (по современному календарю, в чудный русский праздник — Старый Новый год), совершалось детьми и символизировало приобщение к потоку изобилия, плодородия, богатства. Однако сохранились сведения о том, что такое посевание дворов должны делать молодые сильные мужчины, которые, собственно, и занимались посевом зерна в жизни (в этом образе важна магиче-

ская семантика плодородия, ярой силы).

Когда дети «посевали» дворы, хозяйки старались фартуками поймать разлетающиеся зёрна, чтобы накормить ими кур, коты от этого, как считалось, лучше неслись. Иногда собранное после ухода детей зерно сыпали в решето, из которого кормили кур, чтобы они не разбредались по чужим дворам.

«Посевание» сопровождалось произнесением коротких приговоров и заклинаний поздравительного и благопожелательного типа, в которых также присутствовала просьба об угощении. Зачином часто была фраза: «Сею, посеваю, с Новым годом поздравляю!»

Детей, посевающих дворы, хозяйки, конечно же, одаривали разными угощениями.

Ближе к нашим временам через городскую культуру в колядки пришли европейские, христианские образы, рождение солнца переосмыслилось и стало образом рождения бога (Христа). Церковь предложила переосмыслить обряд колядования как хождение вестников, повествующих о Рождестве. И вот тогда пение песен детьми, славящих рождение бога, вполне стало логичным и уместным. Правда, в деревнях до наших дней ряженые остались ряжеными стариками и животными и ведут себя подобающим образом...

## Не называть по имени

Связь с миром предков (умерших!) диктовала множество табу. Так, например, сохранился обычай не называть ряженых по имени, делать всё, чтобы они остались никем не узнаваемыми, — мазать сажей лицо, надевать маски. В некоторых регионах говорили, что если назвать колядовщика по имени, то в нём навсегда останется жить та душа, которую он избрал.

Во время появления ряженых

разыгрывались сценки, а иногда целые представления: похороны и венчание, рекрутский набор, ярмарка, кузница и рыбная ловля, «водили» козу, кобылу, тура (быка), медведя...

## Некоторые традиции Коляды

Под скатертью (а иногда и на скатерти) праздничного стола обязательно были зерно, солома, сено как олицетворение плодородия, урожайности. Эти символы притягивают в дом богатство, сытость.

Каша, кутья, каравай, калачи, блины (и прочий круглый хлеб) — символы праздника, связи с предками, с Родом, солнцем. Также выпекали всевозможные фигурки животных, чаще из тотемного ряда домашних животных: козы, овцы, лошади, коровы, петухи. Известны также так называемые «козули» (печенье в виде завитков, спиралей), символизирующие солнце, безконечность, цикличность, конец и начало (как конец и начало года, нового солнечного цикла, нового солнца). Козули пеклись и в форме животных (олень, лось, корова, конь и пр.).

Руководила убранством стола и занималась выпечкой обрядовых яств большуха — самая многодетная и уважаемая женщина семейства, находящаяся ещё в детородном возрасте, которая могла передать свою «плодородную силу» пище.

Чтобы предки пришли угощаться, фигурки животных выставляли за окошко, иногда между рамами, а еду с праздничного стола не убирала, а оставляли на ночь.

Если бабушки и дедушки (прабабушки и прадедушки) жили в том же доме, то ребятишки обязательно навещали их с обрядовым угощением с праздничного стола. Эти же угощения (калачи, караваи, фигурки животных и пр.) дарили ряженым, нищим, переходящим людям. Считалось, что в их обликах в том числе приходят предки навещать нас, потомков в явном мире.

Пусть традиции наших предков будут жить, греть наши души и сердца!

**Арина МЕДВЕДЕВА**

[https://vk.com/gamaun\\_tradicii](https://vk.com/gamaun_tradicii)





# Игры королей: Патриолухи

Тёплые южные ветры обдували нависшее над пропастью «Ласточкино гнездо». Далеко внизу, с разбега налетая на скалы, разбивались в сотни тысяч брызг раскатыстые волны. Чёрное море, озарённое блеском уходящего за горизонт солнца, было совсем не чёрным. Золотистые предзакатные лучи пробегали по волнам, преодолевая десятки километров, освещали его вплоть до самого берега. Над «Ласточкиным гнездом» тревожно кричали чайки. В приоткрытом окне были видны силуэты четверых мужчин...

За трапезой вели беседу телевизионный король Иван Иванович, алкогольный магнат Василий Васильевич, компьютерный гений Алекс Готман и футбольный кулювод Николай Николаевич.

— Вот постоянно на телевидение приходят письма зрителей, просят снять какое-нибудь патриотическое кино или цикл передач про присоединение Крыма, мол, очень важное событие, никак не освещённое в медиапространстве... и прочая чепуха. Сил уже нет объяснять нашим редакторам, что надо ориентироваться не на запросы черни, а на мнение опытного начальства, которое лучше знает, чего хватает и чего не хватает современным телезрителям. Однако ж, господа, что ни говорите, а всё-таки русский народ — весьма сплочённый и некую... кхм... народную идею, что ли, всё же имеет, — начал беседу Иван Иванович.

— Ну, так надо развратить его, превратив в безропотное стадо, — сказал Алекс, и глаза его злое еще сверкнули.

— Вот вы, молодёжь, вам лишь бы ломать да крушить, — осуждающе отметил Василий Васильевич, — а ведь можно эту их идею использовать в наших интересах, аккуратно превратив её из «народной» в «национальную», а из «национальной» в «интернациональную» и так далее.

— Не пойму, в чём разница-то — «народная» или «национальная»? — удивлённо спросил Алекс.

— Вы пока молоды, наш дорогой друг, но со временем и такие нюансы начнёте понимать, — наставническим тоном проговорил Василий Васильевич. — А пока лучше послушайте более простые вещи. Патриотизм на самом деле — очень удобная штука, и, если его пустить в нужное нам русло, он будет хорошим рычагом управления этим стадом. Мы, кстати, уже неплохо манипулируем отдельными патриотическими порывами.

— Что есть, то есть, — подтвердил Иван Иванович. — Помню, я как-то сценарий «Интернов» утверждал, так вот там в одной серии очень хорошая была манипуляция. В общем, там один афроамериканец поспорил с врачом в больнице — придурком этим, Лобановым — кто из них больше русский. И пока они спорили, один эпизодический персонаж сказал чудесную фразу: «Что вы спорите? Кто больше выпьет, тот и русский!»

— Иван Иванович, я аплодирую стоя. Это высший пилотаж. Так с помощью патриотических чувств продвинуть в массы идею «русские всегда пили» — это выс-

шее мастерство, — похвалил коллегу Василий Васильевич.

— А то! Не зря свой хлеб едим. Дело в том, что на манипуляции в стиле «кто не пьёт — тот не мужик» уже не все покупаются, потому что уж слишком избитая догма. А вот на патриотизм давить, внушая ложные концепции о якобы истории и традициях русского народа, это очень даже неплохо работает, — с гордостью сказал Иван Иванович.

— Да, эти «Интерны» очень хорошо продвигают алкоголизацию общества. А самое главное — травят себя профессиональные врачи, то есть те, кто в вопросах здоровья имеет некоторый авторитет. Подсознательно каждый зри-

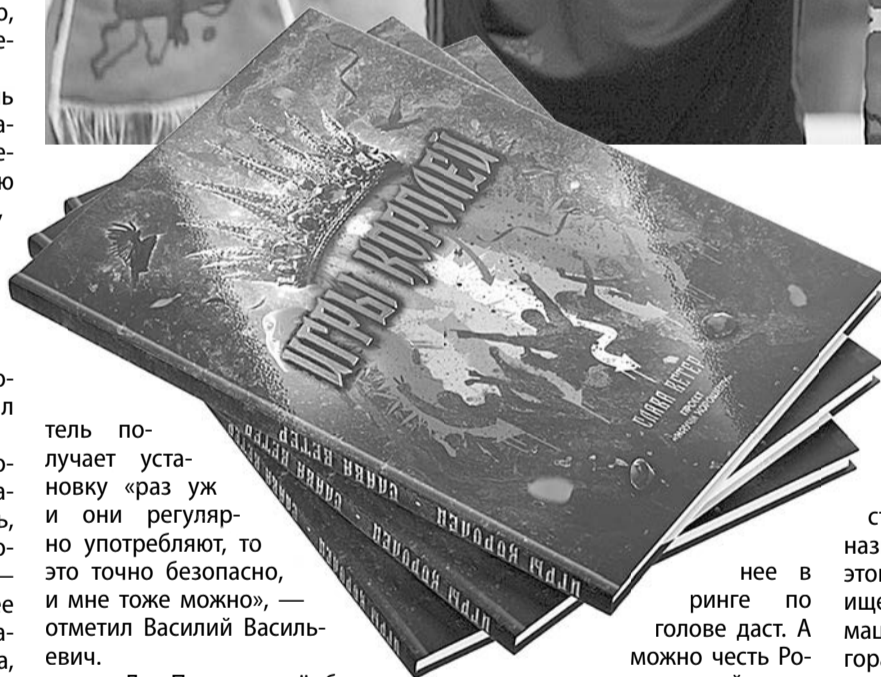
мы направили патриотичные порывы общества на выгодный нам спортивный психоз. Теперь патриотизм не в том, чтобы сделать что-то полезное для общества, а в том, чтобы визжать на футбольных трибунах или смотреть по вечерам, как два дрессированных хомьячка отбивают друг другу мозги в ринге, — вступил в беседу Николай Николаевич.

— «Отстоять честь Родины» — они это так называют, даже не замечая, что честь Родины за них всё чаще отстаивают иностранцы, — рассмеялся Василий Васильевич.

— Как будто на эту честь кто-то покушается. И вообще честь эта теперь зависит от того, кто больше мячей запинаят или кто кому силь-

Второй мировой, к примеру, — посоветовал Иван Иванович коллеге.

— Да мы уже давно используем эту привязку к историческим событиям, и далеко не только к теме Второй мировой. Тот же «Сталкер», вспомните, как хорошо зашёл. Людям очень понравилось виртуально гулять по развалинам собственной страны. К тому же мы много лет спонсируем Федерацию компьютерного спорта. Только задумайтесь: чахлые очкарики, умеющие только кликать мышку, убивая виртуальных монстров, теперь будут профессиональными спортсменами, тоже отстаивающими честь Родины, — отчитался Алекс об успехах и потянулся за яблоками.



тель получает усталость «раз уж и они регулярно употребляют, то это точно безопасно, и мне тоже можно», — отметил Василий Васильевич.

— Да. Помню, ещё был один хороший эпизод, когда два персонажа решили вместе снимать квартиру, и один стал каждый день таскать в дом алкоголь, а второй ему говорит: «Бухаем не чаще трёх раз в неделю, а то я тут сопьюсь с тобой». Обратите внимание, какое тонкое внедрение концепции «умеренного питья». Дескать, каждый день пить — сопьюсь, а трижды в неделю — норма, — добавил Иван Иванович, очищая от кожуры апельсин.

— А вообще, господа, патриотизм — хорошая тема. К примеру, с футболом, да и вообще со спортом мы это продвигаем просто «на ура». Таким образом, любую, даже самую здравую концепцию можно в массовом сознании виртуозно подменить на деструктивную. И самое главное — этого никто даже не заметит. Как удачно

ее в ринге по голове даст. А можно честь Родины и под нейтральным флагом защищать, патриолухи всё скушают, — добавил довольный Николай Николаевич.

— Очень тонко подмечено. Мы им так мозги промыли, что они считают, что валяться в выходной день с пивом на диване, матеря футболистов, — это проявление сознательности и патриотизма, — сказал Иван Иванович, ловко закидывая в рот дольку апельсина.

— К тому же мы здорово эксплуатируем эту тему с межнациональным противостоянием: постоянно подогреваем ненависть к другим нациям. И пока они там между собой грызутся, не замечают, как мы на них просто делаем деньги, — рассмеялся Алекс.

— Надо вам, Алекс, в компьютерных играх тоже тему патриотизма по полной эксплуатировать, потому что это очень выгодно. Надо больше клепать игр на тему

— Ну, это вы загнули, уважаемый наш айтишник. Всё же большинство осознают вредность игромании, и пропихнуть это будет очень сложно, — скептически произнёс Иван Иванович.

— «Игромания» — это давно уже не болезнь, а самый популярный журнал, посвящённый игровой индустрии. Мы специально его так назвали, чтобы подменить смысл этого понятия. Теперь тот, кто ищет в том же интернете информацию о вреде игр и игромании, гораздо чаще встречает наши статьи о том, как современные игры развивают реакцию, сообразительность и командный дух. Командный дух для коллективной деградации, — рассмеялся компьютерный магнат.

— Bravo, Алекс, я вами восхищён! — отозвался Василий Васильевич. — Хитро вы придумали с подменой понятий, а я раньше в этом деле «Независимую газету» лидером считал. Тогда поделюсь и нашим уникальным опытом: мы для алкоголя и сигарет придумали патриотичные названия, например, сигареты «Пётр I», «Русский Стиль», «Наша Прима», папиросы «Беломорканал». И с пивом та же история: «Клинское», «Волжанин», «Сибирская корона», «Невское», «Балтика», «Жигулёвское», «Ярпиво», «Белый медведь». Такие красивые, поэтичные и патриотичные названия алкогольного яда просто лишают потребителей

критического осмысления того, что они покупают. Подсознательно такие душевные русские названия вызывают ложное чувство патриотизма и ощущение, что ты как бы приобщаешься к русской культуре. У меня же целый штат профессиональных психологов, я им бешеные деньги плачу, чтобы они над этим работали.

— Да, у вас, я смотрю, серьёзное дело поставлено. У меня в штате тоже психологи работают, точнее — психологи. Они до мелочей продумывают игры, превращая геймеров в подопытных хомьячков, желающих только нажимать на кнопки, чтобы получать сахарок в виде иллюзорных побед и достижений. Но тему патриотизма мы пока ещё недостаточно используем. Надо попробовать по вашему совету внедрять бренды с традиционными русскими названиями, — задумчиво сказал Алекс.

— Тему «патриотичного питья» мы у наших украинских коллег переняли. Там местным аборигенам много лет внушали, что, дескать, запорожские казаки были пьяницами и даже перед боем всё время напивались и клепали водку с «казацкими» названиями: «Казацкая рада», «Запорожская сечь» и так далее. Ещё и рекламу крутили со слоганами в стиле «Пробуди в себе казака». И ведутся ведь. А главное, просто-то как: силу воли, безстрашие, благородство, личностные качества развивать не нужно, физическую силу и выносливость — тоже. Совершенствоваться, в общем, никак не нужно. Всего-то надо пойти водки купить, чтобы стать казаком. Молодёжь на это очень здорово клюёт. Особенно патриотически настроенная, — рассказал коллегам Василий Васильевич.

— Кстати да, удачно перенаправили весь этот поток любителей казачьей культуры. Раньше они шли казачьим «Спасом» заниматься, а теперь водку с полком в супермаркете таскают. Правда, не все. Есть ещё те, кто в спортзалах в шароварах своих скачет. Но это не надолго. Мы скоро им внушим, что тот, кто не пьёт — не казак вовсе, потому что казаки — это толпа пьяных разбойников. В общем, поработаем, как всегда, с историей: подправим учебники, проведём курсы дополнительного образования для учителей и так далее. На этих подопытных территориях сейчас очень удобно отрабатывать технологии управления стадом и сокращения поголовья, — добавил Иван Иванович.

— Да-с, господа. Вынужден признать, что вы-таки правы. Нет смысла бороться с патриотическими настроениями. Можно их использовать в своих интересах. И, главное, все будут довольны. Этот скот будет думать, что они — истинные патриоты, «культуру дедов» чтут и всё такое. А то, что эта «культура дедов» нами будет создана и под наши бизнес-интересы, они даже не заметят, — закончил Алекс свою мысль.

Последний луч уходящего солнца скрылся за горизонтом, и над «Ласточкиным гнездом» повис полумрак лунной летней ночи...

**Слава ВЕТЕР,**

отрывок из книги «Игры королей»

Скачать или заказать книгу «Игры королей» можно на сайте «Научи хорошему»: <https://whatisgood.ru/catalog/igryi-korolei/>

<https://vk.com/@whatisgood2-igryi-korolei-patrioluxi>



# Сахалинская «Лягушка»

Природный останец «Лягушка» — одно из самых таинственных и почитаемых мест на Сахалине. Своей загадочностью оно привлекает не только местных жителей, но и гостей острова.

Исследователи уже много лет не могут разгадать феноменальные вещи, которые происходят в этом районе. Экстрасенсы полагают, что здесь открываются пространственно-временные порталы, через которые легко попасть в параллельный мир.

## Насмешки непросвещённых

Благодаря своим очертаниям, гора в действительности напоминает сидящую лягушку, готовящуюся к прыжку. По мнению уфологов, это комплекс скал, выстроенных друг за другом, подобно планетам Солнечной системы. Попав сюда, мы можем совершить тур по Вселенной и набраться космических сил.

Знаменитая «Лягушка» расположилась в районе посёлка Весточка, вся её территория давно считается аномальной зоной. Геологи и группа экстрасенсов «Сахалинского уфологического центра» свои первые исследования провели здесь ещё в конце 1980-х, а в 1992 году и вовсе столкнулись с инопланетным гостем. За всё время исследований экстрасенсы обнаружили в районе «Лягушки» 34 пространственно-временных портала.

Владимир Воронин — давний житель посёлка, много лет проработал ведущим инженером антенно-мачтовой службы Сахалинского областного радиотелевизионного передающего центра, столько же потратил на изучение аномального района. Именно он и поведал нам легенды, связанные со скалой, даже провёл по тайным тропам.

Кстати, Владимир Васильевич — один из главных хранителей «Лягушки», он всё время следит за чистотой и порядком природного памятника.

Наша трёхчасовая прогулка в лесной аномальной зоне началась с воспоминания тех лет, когда уфологи впервые стали изучать это место.

— Сколько насмешек пришлось выслушать от непросвещённых, — вспоминает Владимир Васильевич. — Но наше любопытство было сильнее. Здесь когда-то собирались вместе, — показывает на старый деревянный дом мой собеседник. — Анализировали сведения, полученные в ходе

осмотра территории. Приглашали экстрасенсов, чтобы они помогли разяснить, что к чему.

Многие жители Весточки не считают место мистическим, воспринимая его не более чем красивым горным массивом, к которому ведёт ровная дорога. Проходя по ней, открываешь для себя потрясающие виды, а свежий воздух и зачарованный лес растворяют тебя в себе.

## Космический поток

Говоря о вечном, о происхождении Вселенной, о том, что она не одна, подошли к подножию горы. Разговор постепенно перешёл к здешним местам, но, как только вошли в аномальную зону, диктофон, на который предполагала записать беседу, отказался работать.

Техника просто зависла, фонела, шумела и не реагировала на любые манипуляции. Я была шокирована происходящим, вряд ли это можно списать на простое совпадение. Пока пыталась привести устройство «в сознание», мой собеседник, улыбувшись, сказал:

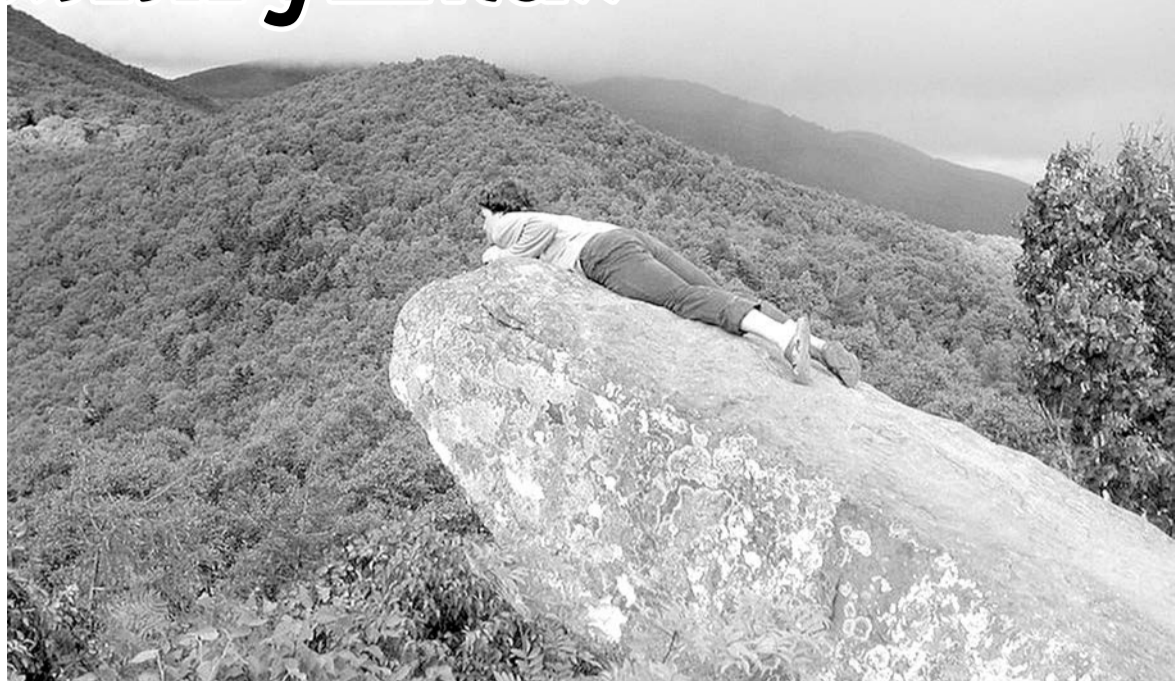
— Ничего удивительного, такое явление в наших краях считается нормой. Можно продолжить и так. Покажу вам самые сильные места в этом районе, они способны наполнить человека разного рода потоками. Кстати, вот одно из них, это место земной энергии.

Я встала на указанную точку, закрыла глаза и стала прислушиваться к себе.

— Вы должны почувствовать лёгкое покалывание в ладонях, чувствуете? — спросил меня Владимир.

Покалывания, если честно, никакого не было, но внутри явно что-то происходило. «Может быть, самовнушение», — подумала я и стала слушать дальше. Постепенно возникло ощущение, словно стоишь в лифте в первые секунды его поднятия. По-другому объяснить эти чувства просто не могла, но они точно были.

Следующей точкой оказалось место, где открывается небесная



энергия. Прямой поток идёт на тебя из Космоса, питая каждую клетку организма. Не знаю, что с ним происходит в это время, но самочувствие и правда становилось лучше. По крайней мере, такого заряда энергии мне хватило, чтобы не замёрзнуть три часа в снежном лесу, ровно столько изучали аномальную местность.

Проходя по тропе, останавливаемся у живого источника, из которого, по поверью, нужно выпить воды и загадать желание. Хлебнув ледяной воды и попросив для всех добра, отправляемся дальше.

## Инопланетная встреча

Мой собеседник подробно рассказывал версии о смене человеческих цивилизаций, о новой Вселенной и совершенном сознании, которым вскоре будут наделены наши потомки. Я же ждала интересных фактов о том, что удалось увидеть и узнать уфологам, действительно ли здесь точки пересечения времён.

Постепенно вышли на Солнечную поляну, кстати, вдоль всей тропы стоят указатели с описанием объекта. На поляне имеется даже план маршрута, поэтому ориентироваться в здешнем лесу очень легко.

— Именно здесь, исследуя местность в 1992 году, обнаружили пространственно-временные порталы, изучая их, столкнулись с инопланетянином, — вогнал меня в ступор таким заявлением Владимир Воронин. — Это произошло 26 июля, до сих пор помню эту дату. Выглядел он как светящийся сгусток энергии. Но мы были гото-

вы к этой встрече. Вообще на нашей планете существует множество форм жизни — энергетические, плазменные, минеральные.

Самые большие — это камни, у них хорошая память, и экстрасенсы легко считывают с них информацию. Что касается нашего пришельца, то он даже поговорил с нами. Это было похоже на чтение мыслей. Если перевести все те вибрации на человеческий язык, то он сообщил, что зовут его Ю.

По словам уфолога, появление здесь инопланетных существ чаще всего происходит не преднамеренно. Они случайно попадают на Землю, ведь здесь открыты целых четыре временных портала. У подножия «Лягушки» экстрасенсы часто видят другие города и пространства, видят, что происходит в параллельных мирах.

От Солнечной поляны прошли к реке Комиссаровке, Владимир называет её Айчикка. Кристально чистая вода тоже считается необычной.

— Река названа так в честь духа реки, девушки из племени айнов. Она является своего рода энергетическим центром аномальной зоны. Вода считается целебной, правда, очень холодная даже летом. Тем не менее, перед подъёмом на «Лягушку» принято окунуться в реку или хотя бы умыть лицо.

Местные жители давно знают о целебных свойствах Комиссаровки, чему есть и научные подтверждения. Как выяснили геологи, в районе Весточки в земной коре проходит глубинный тектонический разлом, в поле которого зафиксирован резкий скачок магнитного отклонения. Этим и объясняются лечебные свойства воды, она сильно поляризуется в магнитном поле.

Вершины Сунайского хребта, окружающие долину Комиссаровки, сложены из кристаллических пород — кварцитов, а «Лягушка» — из плотно сцементированных песчаников, появляется разность энергий, что вкупе с разломом и привело к пространственно-временным смещениям — аномалиям.

## Храм мудрости

Идём на Лунную поляну, где мне удалось прикоснуться к легендарному «Камню желаний». Многие приходят сюда специально загадать сокровенную просьбу. Говорят, недовольных его работой пока ещё не было.

Остановились у деревянного моста, перейдя который можно

попасть на скалу. Конечно, подниматься по заснеженной тропе не стали, но поговорили о ней.

По словам уфолога, «Лягушка» ещё у древних обитателей Сахалина, айнов, являлась храмом мудрости и местом проведения ритуалов. Есть поверье, что тут обитает дух матери всех айнов. Считается, что гора была когда-то дном древнего моря, в доказательство здесь до сих пор можно найти закаменелые ракушки.

— Перед восхождением к останцу обязательно нужно сбросить негативную энергию. Помолиться духам горы, попросить пропустить себя в их владения, только после этого начать восхождение. На горе советуют вести себя тихо и уважительно, иначе накажут духи.

Полежать на камне, медитировать и попросить здоровья и благополучия может каждый. На вершине скалы есть удивительная выемка, которая напоминает силуэт человека. Легенда гласит, что шаманка из племени «ушты» уснула на этом месте в состоянии медитации и таким образом противостоит злым духам.

Если спуститься вниз по эко-тропе, можно дойти до Поляны Фей и водопадов. Каждое из этих мест таит свои легенды и обладает уникальными свойствами. Исследованием останца и в наши дни занимаются сахалинские туристы и экологи.

В начале 2000-х вышла серия статей в печатных изданиях, где рассказывалось о необъяснимых явлениях, связанных с аномальной «Лягушкой». Нам удалось разузнать лишь о некоторых, что подтверждается лишь взглядами экстрасенсов.

## Справка

19 мая 1983 года определено официальное название — памятник природы регионального значения «Структурно-денудационный останец «Лягушка». С 1995 г. объявлен особо охраняемой природной территорией. Состоит из группы скал — три самые высокие и массивные составляют ядро комплекса.

Максимальная высота этих скал — 8, 7 и 6 м. Площадь останца, составляющая 12 га, имеет форму круга с радиусом 200 м. Место расположения: отроги Сунайского хребта, водораздел рек Комиссаровка и Одесситка, на расстоянии 20 км к северо-востоку от Южно-Сахалинска.

Ксения СИМЧУГОВА

<https://earth-chronicles.ru>









# Народная культура — основа нравственности человека

**11** ноября 2021 г. в Санкт-Петербурге, на базе Смольного института, прошла Межрегиональная научно-практическая конференция «Народная культура — основа нравственности человека».

Организаторы: Русское Космическое Общество, Фонд «Семья Отечества», Федеральный народный совет, Федеральный экспертный совет, АНО «Интеллорст», Российская академия естественных наук.

Началось мероприятие с выступления замечательного дуэта «Гусли в космосе». Участницы Русского Космического Общества — прекрасные молодые русские музыканты Елизавета Александровна Панченко и Анастасия Сергеевна Фомина — дали добрый зачин, струнами гуслей затронув и струны души каждого из присутствующих.

На встрече собрались уникальные в своих областях эксперты — учёные, философы, фольклористы, общественные деятели, специалисты в области традиционной культуры, сердцем и трудом радеющие за сохранение истинного культурно-нравственного фундамента в настоящем и в будущих поколениях русского народа, в котором главное — отношение к незыблемым устоям мира, где жизнородность является смыслом, а приумножение счастья отцовства и материнства — целью жизни.

В докладах участников конференции освещены были ключевые аспекты: культура как основа нравственности и воспитания; духовные опоры возрождения нашего народа; духовно-нравственный образ русского человека и его мира; учебно-образовательные методики и трудовое воспитание как путь наследования, возрождения русской культуры; отражение истории народа, его мировоззрения и духовности в образах буквицы и народных сказках.

Особенно отметим выступления Александра Ивановича Субетто, руководителя Философского Совета Русского Космического Общества, заслуженного деятеля науки, подготовившего 11 докторов и 12 кандидатов в различных областях науки. Человек широчайших интересов, энциклопедист, исследователь многих сфер этого мира и пра-прадедушка, возглавляет семью из пяти поколений.

В перерывах угощали чаем Дмитрий Николаевич Махаев и Александр Николаевич Хусточкин — создатели чайной «Оптимистика», познакомили гостей с русскими травами, рассказали об их особенностях и воздействии на организм, заварили несколько разных травяных сборов. Организаторы мероприятия выражают благодарность чайной за создание столь интересного и вкусного дополнения, а также за поддержку всех присутствовавших полезными напитками.

Кроме того, наши друзья из Ярмарки сказочной Руси предоставили гостям возможность познакомиться и приобрести книги, игры, сказки, пособия и раскраски для всей семьи, отражающие множество аспектов русской тради-

ции — от рукоделия до архитектуры — замечательные помощники и проводники к кладовым народной памяти и культуры.

В завершение конференции прозвучало музыкальное выступление с комментариями. Николай Кириллович, Екатерина Владимировна, Мария Николаевна Голвкины — семейное трио, поющее русские песни в традиционной манере. Они исполнили песню-былину уральских казаков, прекрасно отражающую одну из

го института, прошла Межрегиональная научно-практическая конференция «Народная культура — основа нравственности человека».

В докладах участников конференции были освещены ключевые грани жизни нашего народа: культура как основа нравственности и воспитания; духовные опоры возрождения русского народа; духовно-нравственный образ русского человека и его мира; учебно-образовательные методики и тру-



тем конференции — нравственные устои и их проявление в культурном наследии русского народа.

Что характерно для мероприятий, проводимых под эгидой РКОО, собравшиеся не только обсуждали проблематику заявленной темы, но и обменивались наработанным опытом, создавая новые инициативы и союзы, обретая поддержку единомышленников. Мало понять причины и следствия, необходимо найти и пути практического решения поставленной задачи.

Собравшиеся в этот день в Смольном, соединённые общим делом, нашли пути и решения стоящих задач. Они отразили их в итоговой резолюции и приняли к исполнению.

Небеса запечатали это решение праздничным салютом.

## Резолюция межрегиональной конференции «Народная культура — основа нравственности человека»

11 ноября 2021 года в Санкт-Петербурге, на базе Смольно-

довое воспитание как путь наследования, возрождения русской культуры; отражение истории народа, его мировоззрения и духовности в образах буквицы и народных сказках.

Собравшиеся на конференции учёные, философы, фольклористы, общественные деятели, специалисты в области традиционной культуры, сердцем и трудом радеющие за сохранение истинного культурно-нравственного фундамента в настоящем и в будущих поколениях русского народа, в котором главное — отношение к незыблемым устоям мира, где жизнородность является смыслом, а приумножение счастья отцовства и материнства — целью жизни, решили:

- Традиционная культура народа — оплот его нравственности.
- Нравственность народа есть совесть народа. Это естественное, данное Богом состояние человека и общества. Категория «нравственность» соотносима с категорией «гармония».
- Мораль есть искусственный, установленный в обществе порядок вещей. Мораль далеко не всегда соотносится с нравствен-

ностью.

- Жизнородность народа определяется его нравственностью.

- Времена посприяния традиционных культурных отношений проходят. Эти времена породили в обществе вопиющую безнравственность, грозящую гибелью нашей страны и народа.

- Участники конференции поднимают знамя культуры развития жизни, где нравственность каждого человека и общества в целом обретается путём формирования целостного, созидательного человека, обладающего набором высоких благородных качеств. Такой человек благочестив, нравствен и совестлив. Мера его культуры позволит задать высокую планку общественной морали.

- Собравшиеся согласились, что предлагаемая АНО «Интеллорст» методика воспитания человека, известная как «Киноуроки в школах России и мира», есть всенародное достояние и инструмент коллективного стратегического действия по формированию будущего.

- Соединившиеся общим делом утвердили, что время разлада тех, кто осознан и ответствен за прошлое и будущее, прошло. На кону сохранение страны и русской цивилизации. Взавшись за руки, соединив ресурсы, включив жизнь, сумеем решить задачу — качнуть маятник русской жизни в сторону жизнородности.

## Народ — река живого времени

Народ — река живого времени, текущая из глубин прошлого в вечность будущего по руслу настоящего.

Полноводная то река или мелеющая, быстрая или спокойная,

большая или малая, зависит от многого. Но главное, от чего зависит то, какова она, — берега, обрамляющие русло. Название этих берегов — народная культура.

Какова культура народа — такова нравственность народа. Какова нравственность народа — такова и культура народа.

Русская цивилизация вобрала в себя многие народы и многие культуры. Все они уникальны в разном, но одинаковы в главном. Общее и главное в народной культуре — отношение к незыблемым устоям мира, где жизнородность является смыслом, а приумножение счастья отцовства и материнства — целью жизни.

Сегодня берега народной культуры перестали держать нравственность нашего народа. Река народа мелеет и заболачивается. Всё меньше родников и чистых притоков пополняют её воды. Нравственность народа иссыхает. Уйдёт она — иссякнет река народной жизни. Грозные времена. Небывалые в истории России.

Трепещет под ударами чужих культур и натиска врага русская цивилизация. Разбиты штабы. Пали столпы духа. Давит пресс разложения, вседозволенности и безкультурия.

Но не всё потеряно. Не всё. Время трудное, но наше. Всё оно наше, родные! Для того стали мы в эти суровые дни частью русской реки жизни, чтобы Род продлить, Землю сберечь и Небо удержать!

Не посрамим ни памяти предков, ни славы потомков. Соединимся. Поднимем знамя отечественной, народной культуры — культуры развития жизни!

Взавшись за руки, отстоим и приумножим то, за что, не жалея живота своего, радели те, кто был до нас, продрая сквозь века до наших дней течение реки народной жизни.

<https://cosmatica.org>

