



№ 12 (233), декабрь 2023 г.

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

Живая энергия мечты

2

История улиц — история города

7

Экобаня из глины

10

Энергия Цветка Жизни

16

Мотивация для учёбы

23

Грозный бог морозов

26

## Маленький «секрет» счастья

«Планете не нужно большое количество «успешных людей». Планета отчаянно нуждается в миротворцах, целителях, реставраторах, сказочниках и любящих всех видов. Она нуждается в людях, рядом с которыми хорошо жить. Планета нуждается в людях с моралью и любовью, которые сделают мир живым и гуманным» (Далай-лама XIV).

Почему же мы не прислушиваемся к этим мудрым словам? Почему стремимся к успеху и принуждаем своих детей к тому, чтобы они стали успешными?

Мы настолько привыкли к тому, что успех ассоциируется с радостью и счастьем, что даже не подвергаем сомнению этот массовый выбор.

И напрасно.

Потому что, когда встает вопрос цены — что мы сами и наши дети, и наше общество платит за такой «успешный успех», мы не желаем считаться с затратами. Потому что нам кажется, что цель покрывает все затраты. Не покрывает.

Ко мне приходят люди на терапию. Большинство из них считает себя в чём-то неудачниками. И стремятся к удаче. Их внутренняя жизнь напоминает ад.

Они уже 20, 30, 40 лет пытаются «взять себя в руки», и ничего не выходит. Они садятся на диеты, учат языки, преодолевают препятствия, обходят конкурентов, ненавидят слабых и учат детей быть сильными.

Иногда они даже достигают вершин, но внутри остаётся выжженное поле боя.

... Выслушав очередную историю, я начинаю ужасаться тому, как человек страдает, мучая себя, сколько сил он тратит на то, чтобы нравиться и соответствовать, и достигать.

Часто я встречаю изумлённый взгляд: «А чему тут сострадать?!» Иногда моё сострадание считают бесполезным и ждут рецептов, как же «заставить себя получше», чтобы всё-таки достичь желаемого.

Моё сострадание считают странным, лишним и неуместным.

Иногда я ничего не могу с этим поделать, и человек уходит. Иногда вступаю в схватку с внутренним тираном этого человека и проигрываю её.

Иногда встречаю слёзы в ответ: «Вы — единственный человек, который признал мои страдания. Я сама их не могла признать, потому что никто не жалел, и от меня только требовали: «Возьми себя в руки». Только сейчас я чувствую, сколько же мне пришлось перенести».

Человек, который чувствует, чем он заплатил за подавление в себе чувств, «слабости», «несовершенства», не будет насильствовать ни себя, ни других. Успешный успех ему не нужен, он получает радость в близких отношениях, в соединении с собой, в удовольствии от творчества и природы.

Елена МАРКОВА



Художник Елена МАРКОВА

Однажды моя коллега сказала фразу, которая надолго запала мне в душу. Мы вели сложную терапевтическую группу, людей было много. Когда группа закончилась и мы собирались домой, она сказала: «Знаешь, Ань, иногда после дня работы мне хочется просто копать. Выйти из машины в лесу и копать».

Мы живём в мире процветающего интеллекта. Нас окружают сложные вещи. Компьютер, на котором я пишу эту статью, он сложный. Я даже не сильно понимаю, как он устроен. Телефон, проектор, холодильник, интернет — меня окружает много сложных вещей. Эти сложные вещи помогают мне работать и облегчают жизнь. Но в мире сложных вещей мы и сами становимся сложными.

Мы придумываем сложные виды отдыха, на которые нужно потратить львиную долю заработка. И забываем, что если мы день работали головой, то нужно сесть в машину, уехать в лес и копать. Простые вещи: ремесло, рукоделие, прогулка на свежем воздухе открывают ум, очищают душу. А главное — с ними мы отдыхаем. Я ходила на неделю норвежского интеллектуального кино. Но отдохнула дома, вышивая крестиком.

Мы постоянно думаем о том, как бы развиться, но забываем, что развитие живёт не в Индии, не в сложной медитации и не в интеллектуальном отдыхе. Развитие — это осознанность и гармония в простых вещах. Когда я просто делаю ужин, с любовью думая о домашних. Когда просто убираю в доме. Когда просто вышиваю или просто зажигаю свечи с наступлением темноты. Для меня чудо в том, что-

бы смотреть на луну и видеть, какая она удивительно красивая, а не в произнесении сложных слов или взмахах руками. Я поеду на ретрит в Индию, но не уверена, что там найду больше радости, чем в рассказах бабушки о детстве в деревне. А мысли, которые приходят ко мне за мытьём посуды, иногда намного полезнее, чем часовые уроки о жизни.

Не забывайте о простых вещах, они намного важнее сложных!

Анна ДУХАРЕВА





Место Силы дольмена. Мудрец Ров (участие). Долина р. Жане (Геленджикский район Краснодарского края)

# Как правильно мечтать, чтобы исполнялось всё, о чём желаешь?

Каждый человек на Земле желает быть счастливым, чтобы исполнились его мечты. Но что нужно делать для этого? А ведь это так просто!

Всё, к чему прикасается каждый человек в своих мечтах и делах, должно быть только с чистыми помыслами. Чистые помыслы должны стать главным и основным направлением вашей жизни.

Что такое чистые помыслы, об этом говорят многие мудрецы в дольменах. Основное — это будь честен перед всеми и с самим собой, никогда не трагай чужого, не подаренного тебе кем-либо, не живи за счёт чужого труда и не пользуйся им даже в мыслях.

В современных условиях можно поставить себя на путь с чистыми помыслами, — и увидите, как то, о чём вы мечтаете, начнёт осуществляться, хотя и не всё сразу. Но вы знаете, что процесс «пошёл» и то, о чём мечтаете, осуществляется. Вы сами постепенно будете идти к намеченной цели. А ведь это счастье! Счастье состоит из многих событий вашей жизни. И когда исполняется что-то, к чему вы так долго неосознанно шли, то можете получить его (счастье)!

Существует ещё одна очень важная энергия — Радость! Если вы видите, чувствуете и понимаете, что всё, о чём мечтали, сбывается, то энергия Радости поможет вам быстрее завершить то, что вам так необходимо. Энергия Радости помогает, расставляет по местам все ваши мысли и дела на завершение и исполнение всего помысленного. Всё, за что берётесь и видите, как оно исполняется, — радуйтесь этому!

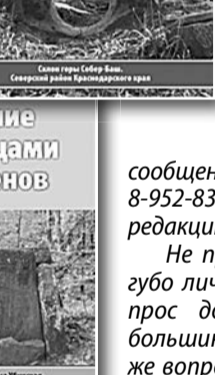
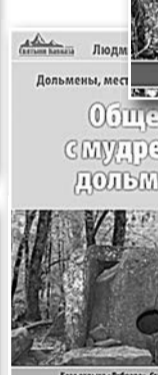
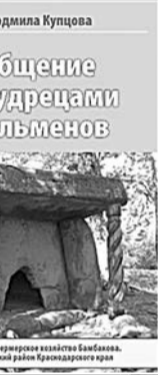
Мне бы хотелось привести слова мудреца Рова (участие) из книги «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жане. Посё-

лок Возрождение. Геленджикский район Краснодарского края»: — *Что ты хочешь сказать людям нашего времени?*

— Люди часто выполняют на земле свои мечты, свои желания не так, как им надо это сделать. Я хочу помочь каждому человеку, подошедшему ко мне, понять и принять то направление, которое поможет ему исполнить его мечту, его желание. И сделать это правильно. Их мечта оживёт, засияет, наполнится силой, светом, радостью.

— *Так что же надо сделать людям, чтобы их мечта ожила?*

— Прежде всего не надо забывать никогда о чистых помыслах. Это означает, что всё надо основательно продумать, прежде чем принять основную мысль о свершении каких-то дел, связанных с вашей мечтой. Надо всегда учитывать экологию, взгляды других людей, а также всегда надо обращаться ко всему живому с Любовью, с просьбой о разрешении дотронуться до них. Я имею в виду землю, воду, растения, а также микро- и макромир. Своими мыслями вы вторгаетесь в их жизнь, в их природу, в их существование. Человек вашего времени часто делает то, что задумал, не обращая внимания на всё, что окружает его, и даже на то, что его действия не нравятся другим людям. А ведь весь окружающий мир может не принять то, что задумал этот человек. И тогда всё задуманное, придуманное человеком рушится, ломается, исчезает или находится в постоянном напряжении, борьбе за выживание. А если свою мечту и задуманное дело осуществить правильно, то всё будет помогать осуществлению, ис-



чистый продукт, выращенный с Любовью. И ты точно знаешь, что это не вредит ни одному человеку, а, наоборот, оздоравливает его.

Если ты посадил деревья, цветы с Любовью, то эти растения очищают воздух не только на твоём участке, но и очищают воздух планеты. Даже такие, казалось бы, мелочи, продуманные тобой, принесут тебе, твоей семье, твоей мечте большую пользу. Всегда надо чётко продумывать то, для чего тебе нужно сделать то или иное дело для осуществления своей главной мечты. Нельзя оставлять основную свою мечту без этих мелочей, потому что это не мелочи, а жизнь твоя и твоей планеты.

Чтобы мечта ожила, осуществилась, материализовалась, надо всё делать для её исполнения увлечённо, с радостью, то есть осуществляя каждый шаг для оживления своей мечты. Человек должен подходить ко всему, что касается его мечты, с чувством полного удовлетворения, оптимизмом, вкладывая свою Душу в каждый последующий миг своей мечты. И вы увидите, как оживает, осуществляется всё, что вы задумали, о чём помечтали.

Мечта — это и есть ваша живая энергия, и вы её можете сделать сами. Я всегда помогаю человеку,

своей скоростью мысли довести её до Всевышнего и Вселенной, и они принимают вашу мечту. Энергия вашей мечты оживает и осуществляется у вас на глазах.

— *Да, но человеку нашего времени очень сложно бывает представить конечную цель своей мечты.*

— Да, это так, но если подходить к основному, то есть создавать для себя желаемое пространство или желаемую работу, или желаемое дело и т. п., человек начинает всё обдумывать вокруг этого объекта. А раз уж хочешь, чтобы это исполнилось, так всё надо предусмотреть сразу. Вот я и говорю, на что надо обратить особое внимание. Если хочешь получить хороший, приятный и правильный результат, то и сделай всё правильно. А иначе получается всё не так или очень долго идёшь к исполнению. Ведь мечту надо создать, а иначе это будет просто желание, которое очень часто может измениться. Сегодня желаешь одно, а завтра — совсем другое и даже противоположное. Такие желания не несут свет и радость никому и ничему. А я хочу помочь людям понять основное, подойти правильно».

**Людмила Михайловна КУПЦОВА,**  
автор серии книг  
«Общение с мудрецами дольменов»  
Краснодарский край

Дорогие читатели, книги серии «Общение с мудрецами дольменов» вы можете приобрести через официальный сайт автора [www.dolmens.org](http://www.dolmens.org), а также сделав заказ в редакции газеты «Родовая Земля».

Задать свои вопросы Людмиле Михайловне Купцовой и мудрецам дольменов можно по электронной почте: [dolmenazovka@yandex.com](mailto:dolmenazovka@yandex.com), а также написав сообщение в WhatsApp на номер 8-952-831-9050 или обратившись в редакцию газеты «Родовая земля». Не принимаются вопросы сугубо личного характера (ваш вопрос должен быть интересен большинству читателей), а также вопросы, касающиеся политики и религии.

полнению, материализации всего задуманного, всего помысленного, всего желаемого вами.

И ещё очень важное обстоятельство — человек всегда должен знать, понимать и видеть, для чего он задумал то или иное дело, что может дать будущему его мечте. Ведь его мечта должна быть светлой и чистой не только для него самого и его семьи, но и для всего живого окружения. То есть если желаешь иметь пруд, то это уже микроклимат вокруг него, если желаешь иметь сад, то всё, что он будет давать, — это не только для тебя, но и для всего живого окружения, я имею в виду птиц, пчёл, ос, муравьёв и прочих животных, для людей, которых ты будешь с удовольствием угощать или излишки продавать им. Люди будут с радостью принимать то, что ты им дал или продал. Это же экологически



## Новогоднее поздравление Л.М. Купцовой

Дорогие читатели, поздравляю вас всех с наступающим 2024 годом! Пусть этот год принесёт каждому из вас что-то очень доброе, принесёт счастье и радость в ваш дом! Вроде бы это зрелищные слова. Но ведь счастье и состоит из этих слов. Пусть каждый получит то, о чём мечтает! Ведь мечта — это величайшая энергия, и она сбывается!

### Отвечает мудрец Маргелан (Знание):

— *Маргелан, что ты хочешь сказать нам, что ожидает нас в новом 2024 году?*

— *Я оптимист и всегда вижу только самое лучшее для всего человечества впереди. Прекратится нападение на Россию и россияне. Все россияне легко перенесут все невзгоды, происходящие в мире. Начнут исполняться мечты многих россиян!*



## Моё Родовое поместье — это мечта детства!

Многие из моих друзей и близких знают меня как вечную мечтательницу, и они помнят о той детской мечте, которую я воплощаю в жизнь уже много лет.

И эта мечта — моё Родовое поместье.

Здесь, в поселении Родовых поместий Ориана, на двухгектарном участке земли вот уже 10 лет мы всей семьёй с любовью и трепетом высаживаем различные деревья: живую изгородь, красивый сад, дубовую рощу, величественные сибирские кедры, а также хвойные и широколиственные деревья и кустарники.

Каждое дерево, вырастающее из семечка или маленького росточка, год за годом становится по-настоящему родным и любимым. Это место, где мы создаём рай своими собственными руками для нашей семьи и будущих поколений.

Я не могу описать словами, какое счастье и гордость ощущаю,

видя, как наше поместье преобразуется и становится всё более красивым и родным для меня. Это место, где я провожу время с семьёй, наслаждаясь природой, заботясь о наших растениях. Здесь я нахожу покой и вдохновение.

Моё Родовое поместье — это не просто земля и деревья, это место, где рождаются воспоминания и семейные традиции.

Я благодарна за возможность создать такое прекрасное место и делить его с теми, кто мне дорог!

Пусть каждое дерево, каждый цветочек и каждый уголок нашего поместья будут наполнены любовью и радостью!

И пусть оно всегда будет местом, где рождаются новые мечты и сбываются самые заветные желания!

**Оксана ПЕРЕПЁЛКИНА**  
ППР Ориана, Челябинская область, Саткинский район  
[https://vk.com/prp\\_ariana](https://vk.com/prp_ariana)

## Праздник Параскева Льяница Возрождаем традиции

В октябре 2023 г. В ПРП Ориана проходил праздник Параскева Льяница. С яркими, зажигательными ведущими из Челябинска Анной и Ильёй Цыбинными все окунулось в сказочную атмосферу народного гулянья:

- водили хороводы,
- играли в народные игры,
- учились танцевать «Улицы» и «Кадриль»,
- узнали историю праздника Параскевы Льяницы — покровительницы женского труда и рукоделия,
- увидели воочию, как происходила обработка льна вручную нашими предками,
- отгадывали загадки и собирали пословицы из разбросанных слов на льняную тему.

А в это время в Доме-музее ярко горела русская печь и проходили мастер-классы по изготовлению кукол Параскевы и печати специальными несмываемыми красками на ткани.

Также можно было увидеть в работе ручной масляный пресс.

Продегустировать и приобрести самое вкусное, полезное, свежайшее льняное масло!

Работал буфет, где все желающие подкрепили свои силы горячим питанием и выпечкой.

Послушали интересную, по-

знавательную лекцию об истории бумаги и участвовали в мастер-классе по изготовлению льняной бумаги ручным способом.

Наши мастерицы показали мастер-классы по выпечке блинов в русской печи и приготовлению вкусного и полезного киселя из льняного жмыха с мёдом.

Работала ярмарка, где можно было приобрести льняные изделия, полезные сладости, халву из жмыха льна и подсолнечника, иван-чай, сувениры и игрушки.

По традиции все желающие смогли попытаться счастья в безпроигрышной лотерее со множеством нужных и полезных призов. В доме и на сцене были устроены фотозоны в народном стиле, где каждый желающий смог сделать фото.

В организации и проведении мероприятия помогли студенты-добровольцы из г. Бакала.

Праздник удался на славу!

И погода не подвела: был ясный, погожий, безветренный тёплый денёк. Все отлично отдохнули на природе, прикоснулись к нашей богатой истории, зарядились позитивом до следующего праздника.

**ППР Ориана, Саткинский район, Челябинская область**

## Цикл сказок «Жила-была мама»

Дорогие друзья!

Делюсь с вами идеей нового проекта, который рождается из нашего опыта материнства вместе с художницей Jully Laa. Это цикл сказок под названием «Жила-была мама».

Это небольшие истории, сказки, в которых описываются ситуации и проблемы материнства, иногда игнорируемые обществом и самой женщиной. А так хочется их решить! И это можно сделать, отыскав

психологическое решение даже через невероятные события и трансформации.

В этих сказках вы узнаете себя и, возможно, найдёте решение своей задачи.

Недавно родилась сказка про маму и дочек.

Отношения такого уровня — одни из самых непростых. И я, как и другие мамы, хочу, чтобы мои дочери выросли счастливыми, а это во многом зависит от меня — мамы и женщины.

## Сказка про маму и дочек

Жила-была мама. И было у мамы три дочки. Старшая дочь росла доброй и милой, но совсем неопрятной: вещи свои разбрасывала, убирать не любила.

Средняя дочь росла маленькой помощницей, но часто на всё жаловалась, плакала и переживала по любому поводу: пятно на юбке, карандаш сломан — кругом одна беда!

Младшая дочь была ещё в утробе: активная, сидящая на своей попке и уже имеющая свои запросы к миру.

Вот такие были у мамы дочки: у каждой свой характер, мечты и поведение. И думала мама, как помочь им, чтобы и хозяйками вырастить, и души не очерствить, не сломать.

Маме даже казалось, что дочери во многом на неё не похожи, хотя и смыслёной, и талантливой, и краше.

Однажды мама придумала хитрость: попросила старших дочерей каждую по очереди почистить умывальник в уборной перед зеркалом, но сначала сделала это сама.

Старшая дочь, зайдя в уборную, крикнула: «Мама, тут и так чисто, нечего делать...». Мама промолчала, а дочь немного покрутилась в ванной комнате и просто ушла заниматься своими делами.

Потом средняя дочка отправилась в уборную, не стала говорить про умывальник, но взяла тряпку и вытерла зеркало, а потом побежала играть, жалуюсь на уставшие ручки.

Дочка в утробе не могла ничем помочь, но пиналась в животике, будто хотела похозяйничать.

Затем мама сама подошла к умывальнику, взглянула в зеркало над ним и сказала волшебные слова: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи: в чём

мне надо поменяться, чтобы детской не сломать души?»

И зеркало показало: старшую дочь, подошедшую к умывальнику, увидевшую его чистым и от радости начавшую любоваться собой — ведь дело уже сделано. И в этой дочке мама увидела себя. Это ей всегда хочется, чтобы было всё готово, а на себя оставалось время и у зеркала покрутиться, и творчеством заняться. И поняла мама, что не на себе нужно всё тащить и указывать дочке на разбросанные вещи, а просить её помочь, чтобы вместе заниматься чем-то радостным. Не угрожать и ругаться, а ценить свободу девочки.

Во второй дочке мама тоже увидела себя: ту, которая боится подвести, ещё что-то лишнее сделает, но промолчит, не дождавись одобрения... Она ведь сама такая, мама: обед приготовит, со всеми посидит, всех уложит, а спасибо никто не скажет, так как и не просила она это «спасибо», сама себя не ценила. И поняла мама, что средняя дочка чаще обнимать и хвалить надо, и самолюбие в себе раскрывать.

А дочка в утробе пиналась, словно просила маму пойти отдохнуть и перестать переживать. И когда мама прилегла, дочь в утробе тоже уснула, ведь отдых всегда женщине нужен, много у мамы дел!

И с тех пор в зеркале дочерей мама разглядывала себя и помогала себе, а значит, и дочкам. Девочки всё чаще помогали маме, не боялись говорить о своих желаниях, да и на творчество время находили.

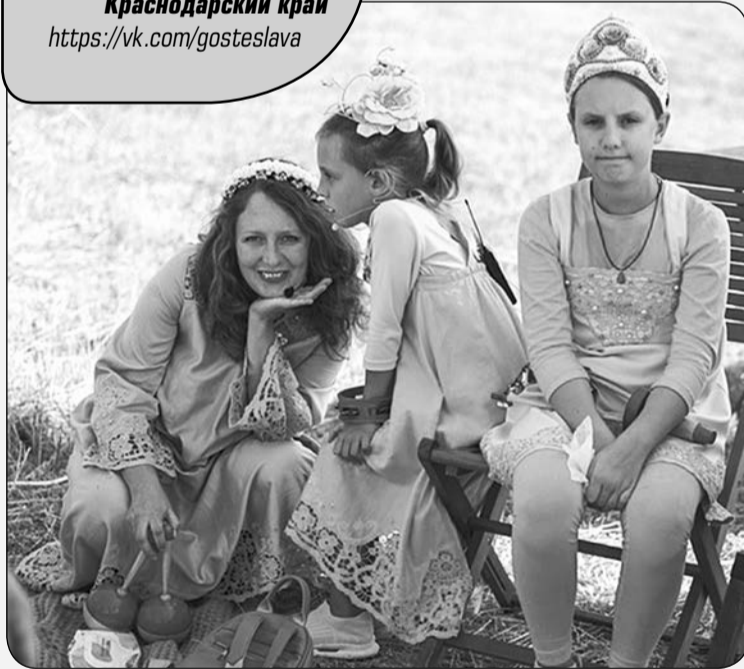
Наши дети — наше отражение, в них нет ничего чужого, только всё от отца и мамы, а значит, трудясь над собой, мы помогаем им. И нам больше не стоит переживать об их судьбах, ведь всё — в наших руках!

**Анна ЗАРЕЦКАЯ,**  
многдетная мама

*Если понравилась идея, пишите! Проект будет выложен вскоре на Планета.ру! И покупайте другие наши книги!*

*Сборник сказок «Хороводные сказки», «Кологодные сказки»: [https://planeta.ru/campaigns/kologod\\_skaz](https://planeta.ru/campaigns/kologod_skaz).*

**ППР Здоровое,**  
Краснодарский край  
<https://vk.com/gosteslava>



## Создание единой базы пустующих участков для переезда на землю

По инициативе Антона Борькина из Белгородской области и при поддержке народного СМИ «Вестник Родовых поместий», а также по многочисленным просьбам людей, желающих переехать на землю для создания своего Пространства Любви, Родового поместья, объявляем о начале сбора данных о свободных участках в поселениях, состоящих из Родовых поместий, а также о свободных участках в заброшенных деревнях. В заявке просим указать:

1. Область, район местонахождение участка.
  2. Наименование населённого пункта (деревня или поселение).
  3. Краткое описание места.
  4. Не менее пяти фото разных сторон участка.
  5. Форму землепользования.
  6. Размер участка (в сотках).
  7. Наличие и расстояние до водоёма.
  8. Контактное лицо и номер телефона для связи.
- Данные просим пересылать

на электронную почту: [koraln7@yandex.ru](mailto:koraln7@yandex.ru).

По мере поступления объявлений будут размещаться на едином сайте, который будет доступен для пользования информацией.

Призываем всех заинтересованных в переселении семей на землю принять активное участие в акции!

**Вестник Родовых поместий**  
<https://vk.com/vestnikrp>



# МЕТЕЛЬКА

## Рассказ



Кузьмич с трудом брёл вдоль обочины, преодолевая сильные порывы ветра с колючим снегом навстречу. Метель не на шутку разыгралась ближе к вечеру. «Ничего, — думал он, — зато обратно в спину толкать будет».

И всё из-за курева. Куда девалась целая пачка «Беломора», никак не укладывалось в голове: «Это я обронил, наверное, когда Елизавете молоко относил. Ну, точно, руку менял с бидоном, она и вывалилась».

Показавшийся магазин светился своей стеклянной витриной, но надо было поторапливаться, до закрытия оставалось всего ничего...

Осторожно поднявшись по обледенелому крыльцу, он уже хотел было дёрнуть ручку, как справа заметил маленькую собачку, совсем кроху. И немудрено: она была вся беленькая, и только рыжие ушки выделяли её на снегу.

— А ты кого тут ждёшь? Кто твой хозяин? — проговорил Кузьмич, наклонившись как можно ниже.

Собачка посмотрела на него своими выпуклыми карими глазками, подняла переднюю лапку и заскулила, как будто заплакала.

— Ладно, ладно... Сейчас я угощу тебя чем-нибудь вкусеньким.

Магазин встретил тёплым запахом копчёной колбасы и молодого кофе.

— Привет, Антонина!

— Здорово! — откликнулась из-за прилавка румяная, лет сорока пяти белокурая девица, не переставая считать увесистую пачку денег.

— Чья это там собачка у крыльца сидит? Замёрзнет ведь.

Антонина досчитала пачку и сунула её в сумочку:

— Откуда я знаю, уже час сидит. Тебе чего? Мне закрываться пора.

— Значит, прибудная... Так, дай мне десять пачек «Беломора». И вот это что у тебя?

— «Вискас» — корм для кошек.

— А для собак есть что-нибудь?

— Только сухой. Ты что, себе её взять хочешь?

— Так замёрзнет. Ты же не покаешь погреться!

Антонина надула губки:

— Умный ты, Кузьмич, как я погляжу. Она тут навалит, а мне убирать. И потом Карен узнает, орать будет. Так ты берёшь «Вискас»?

— А он мясной?

— Курятина. 125 рублей.

— Сколько!?

— За одну банку.

— Ладно, давай две, — Кузьмич сгрёб сдачу с весов. — Всего хорошего, Антонина.

— И тебе не хворать.

Кузьмич вышел на крыльцо. Собачка сидела, низко опустив голову, и дрожала мелкой дрожью.

— Что? И не смотришь уже на меня? Решила: раз сразу не взяла, так и брошу замёрзать тебя здесь, бедолагу. Иди ко мне...

Кузьмич ловко подхватил её одной рукой и быстро сунул за пазуху. Собачка не сопротивлялась, только снова громко заскулила, но, почувствовав вдруг свалившееся на неё тепло, замолчала.

— Ну, сказал не брошу, чего уж теперь.

Дома, скинув валенки, Кузьмич аккуратно вынул собачку.

— Да ты девочка.

Кроха уже не дрожала и тоже с любопытством смотрела на него.

Погладив по голове, Кузьмич положил её напротив печки на половик. Собачка уткнулась мор-

дочкой в передние лапки и, жмурясь, стала смотреть на светящиеся угольки.

Изредка глаза у неё закрывались совсем, но она тут же вздрагивала и удивлённо оглядывалась вокруг. Затем вроде как успокаивалась и обессилево роняла голову.

Кузьмич вскрыл одну из банок, купленных для незнакомки. Понюхал. Пахло вроде бы курой. На кончике ножа попробовал на вкус. Точно кура. Только вообще несолёная и как бы пропущенная через мясорубку.

— Та-ак...

Кузьмич распахнул створки буфета. Давненько он сюда не заглядывал.

Две мисочки показались ему пригодными для такой малыхи, и он в одну вывалил корм, в другую налил воды.

Опустившись на колени рядом с собачкой, он поставил их как можно ближе к её носу, но та и ухом не повела.

— Вот измучилась бедняга! — Кузьмич ласково погладил её по голове. — Как же мне назвать тебя? А давай Метелька!

Закурив на кухне, он долго смотрел на лежащую в комнате собачонку и не находил ответа на вопрос, что с ней теперь делать. Летом, конечно, дачники с детьми понаедут и можно будет пристроить в какую-нибудь семью. Так это ж дожить ещё надо... А чем кормить?

Хорошо, если она пьёт молоко. А если нет? Что тогда?

На эти баночки никакой пенсии не хватит. Кузьмич затушил «беломорину» и глубоко вздохнул. Жгучая боль в груди, как будто там лампочка горит, уже с неделю не давала ему покоя.

«Надо бы Николаевне позвонить, — мысленно соглашаясь с самим собой, подумал он. — Будет в наших краях по вызову, пусть зайдёт, послушает...»

Топчан встретил его привыч-

ным скрипом и теплом от печки. Заложив одну руку под голову, Кузьмич уже собрался повернуться на бок, как почувствовал какое-то движение у себя в ногах.

Метелька, покачиваясь и повиливая своим коротким хвостиком, неуверенно протискивалась ближе к подушке.

— И куда это ты собралась, красавица?

Собачка, покрутившись на одном месте, наконец улеглась и ткнулась носом в подмышку.

«Быстро освоилась. Видимо, привыкла спать не одна» — подумал Кузьмич и осторожно погладил её. Метелька громко засопела в ответ. Приподнявшись на локте, он посмотрел на кровать, куда не ложился ни разу после смерти своей жены Екатерины:

— Ну, вот... Я снова вроде как и не один. И сопит-то прямо, как она.

Утром, стоило только опустить ноги на пол, как Метелька забегала по кухне и заскулила около дверей. Кузьмич, надев ватник, взял эмалированное ведро с крышкой в одну руку, а Метельку — в другую:

— Ну, пойдём я покажу тебе страшного зверя. И вышел на крыльцо.

Было ещё темно, но свет от веранды хорошо освещал небольшой покров снега на тропинке, протоптанной к хлеву, где ждала его недоенная Зорька. Кузьмич опустил Метельку на снег и пошёл, не дожидаясь, пока она справит свои дела. Вставал он всегда в одно и то же время, и никакие будильники для этого не требовались. Праздник — не праздник, а Кузьмич в пять утра уже на ногах. Доила раньше, конечно, Катерина, но в хозяйстве всегда найдётся, что делать.

А как известно: кто раньше встаёт, тому Бог подаёт.

— Заходи, не бойся, — Кузьмич с улыбкой наблюдал, как кроха застыла у порога, увидев огромную корову. Вид у неё был на-

столько подавленный, что пришлось взять её на руки и поднести поближе к Зорьке.

— Знакомься: это Зорька. Она даёт много вкусного молока. Надеюсь, ты его пьёшь. А это, — Кузьмич подошёл ещё ближе, — Метелька. Она поживёт у нас некоторое время.

Опустив её на землю, он сел на маленькую табуреточку и сунул хвост коровы в верёвочную петлю. Потом тёплым вафельным полотенцем обтер ей вымя и, подмигнув Метельке, которая на всякий случай спряталась за его спину, начал доить.

Метелька стояла, не шевелясь, и с интересом наблюдала за странными брызгами, с таким грохотом падающие в пустое ведро.

Закончив дойку, Кузьмич с сожалением отметил, что молока заметно поубавилось.

«Елизавета будет недовольна, — подумал он. — Опять заведёт разговор про сдачу Зорьки на мясо».

Елизавета, ближайшая соседка, после смерти жены помогала Кузьмичу вести кое-какие дела, да и в доме прибирала иногда. Молоко она сдавала вместе со своим, когда приезжала машина с молокозавода. Кузьмичу лезть во всю эту бухгалтерию не хотелось, поэтому он всецело полагался на неё и не спорил. По деревне ходили слухи, будто бы они сожительствуют, но близкие люди знали, что это не так, и слухи скоро прекратились.

Кузьмич перелил молоко через марлю в бидон и, подхватив Метельку, вышел на улицу. В калитку как раз заходила Елизавета. Это была, что называется, «громбаба» — горластая и скандальная по любому поводу.

Движения у неё были резкими и походка тяжёлая, мужская.

Овдовевшая ещё в молодости (её муж Василий просто замёрз по пьяне на скамейке у своей калитки), она одна подняла двух дочек и, как ни старалась устроить свою личную жизнь, всё что-то не складывалось.

Да и какой в деревне выбор? А тут Кузьмич, ближайший сосед и тоже одинокий. Ну как не взять над ним шефство.

— Ты проспал, что ли?! — и, заметив собачку: — А это ещё что такое?

— Да вот замерзала возле магазина, я и взяла.

— Я тебе сразу заявляю, что шерсть её с половинок собирать не буду.

Елизавета заглянула в бидон:

— Знаешь что, Кузьмич, ты, наверное, думаешь, что мне от этого какая-то выгода есть?! А я так скажу: сдай ты её. Старая она уже... Понимаешь?

Кузьмич кивнул головой:

— Я подумаю.

— Подумает он. Не о том думаешь. Давай сюда! — Елизавета выхватила бидон. — Новый год-то где думаешь отмечать? А то давай у меня...

— Я подумаю.

— Ну-ну...

Кузьмич постоял некоторое время на крыльце и, убедившись, что она зашла в свой дом, тоже вышел за калитку на улицу.

— Сейчас мы сходим к Павлу по одному очень важному делу, — говорил он доверительно Метельке. — Он хороший ветеринар и очень даже соображает в этом деле. Главное — заставить его твёрдым.

Метелька внимательно слушала и поворачивала свою мордочку именно в ту сторону, куда указывал Кузьмич:

— Это дом Елизаветы. Ты её уже знаешь. Напротив — Николай с Людмилой, они пенсионеры. Николай сейчас в больнице, так что Людмила одна пока управляет. Та-ак, дальше дачники — семейная пара с ребёнком. Недавно купили. Здесь тётя Паша раньше жила. Такая была знатная доярка, её даже по телевидению показывали. Я с новыми хозяевами ещё не познакомился. Кстати, у них собачка есть маленькая. Следующий, напротив, чуть подальше — тоже дачники. Эти местные. В наследство дом остался двум братьям — Генке с Мишкой. Правда, приезжает только Генка. У него дочка Настенька — такая куколка. За ними ещё один Николай, как и я, одинокий. Его в деревне «дровосеком» зовут — всё время дрова колет. А вот дальше дом Павла Петровича. Он-то нам и нужен.

Страхнув снег на крыльце венником, Кузьмич с Метелькой на руках вошёл в дом. Павел Петрович сидел в трусах и майке за кухонным столом и чертил столовой ложкой какие-то непонятные каракули на цветастой клеёнке. Ещё не старый, лет пятидесяти или около того, довольно плотного телосложения, он был из тех людей, по которым сразу видно, что принял с утра пораньше.

Подняв небритое одутловатое лицо на Кузьмича, Павел не выказал ни радости, ни удивления и, пошарив где-то в ногах под столом, достал литровый бутыль с мутным самогонном:

— Будешь?

— Привет, Паша... — Кузьмич пододвинул к себе табуретку и сел возле дверей. — Я не разуюсь. Тут такое дело... У моей Зорьки один сосок припух чуть-чуть и красный. Ты бы глянул.

— Зайду. А это что за собаченция у тебя на руках?

— Моя, — Кузьмич погладил Метельку, сидящую у него на коленях. — На улице подобрал, возле магазина. Не знаешь, что за порода?

— Таковую не знаю. Так ты будешь?

— Нет. Спасибо. Пойдём мы.

— Давай. После обеда зайду.

Вернувшись домой, Кузьмич затопил печь и уселся пить чай у своего любимого самовара, который ему торжественно вручили по уходу на пенсию. Метелька покружила около мисок, куснула пару раз курятину и, похлебав своим розовым язычком воды, вновь забралась к нему на колени. Ей всё было интересно.

Она провожала взглядом каждое движение его рук, когда он подносил ко рту бутерброд с сыром или поднимал кружку.

— Хочешь? — Кузьмич отрезал ей тоненький ломтик, и она, понюхав, аккуратно слизнула его с краешка стола.

— Ну-ка пойдём я тебе молочка налью. У меня вчерашнего немного осталось.

Крынка из холодильника была слегка запотевшей и молоко, выливающееся в маленькое блюдце, казалось уж очень густым. Метелька понюхала и, не торопясь, стала лакать.

— Ну, слава Богу! — Кузьмич подлил ей ещё немного. — А то я



гляжу, курятина-то тебе не очень понравилась.

Павел Петрович пришёл, как и обещал, после обеда. Лицо его на морозе побледнело, одутловатость спала, и вообще выглядел он значительно лучше, чем утром. Осмотрев Зорьку, он достал из кармана маленькую стеклянную баночку и, смазав сосок, протянул её Кузьмичу:

— На, дважды в день, утром и вечером, мажь вокруг по чуть-чуть. Через пару дней всё пройдёт.

— А что это? — Кузьмич попытался посмотреть баночку на свет.

— Не бойсь! Хуже не будет. Пойдём я руки ополосну.

Пока Павел копошился у раковины, Кузьмич взял с комода резную деревянную шкатулку и протянул её со словами:

— Отдай своей Наталье. Опять же и повод помириться будет. И завязывай ты с пьянкой, Паша.

Петрович, повесив полотенце на крюк, взял шкатулку:

— Ты обалдел, что ли? Красота такая.

— Бери, бери... Не ровен час помру, так Елизавета быстро к рукам приберёт, а я не хочу, чтобы у неё была после Екатерины. Наталью-то твою жена моя любила.

— Ладно, раз так, то возьми. Тут ребят твоих из бригады встретил, привет велели передать. Тебя как, за баранку-то не тянет?

— Да куда там... Не вижу ни хрена и в груди что-то жечь стало. У тебя такое бывает?

— Нет вроде. Башка с похмела болит, а в груди всё тихо.

— Ну и хорошо. Спасибо, что зашёл. И не забудь: завтра понедельник — на работу.

— Всё, давай!  
Теперь уже невозможно было представить Кузьмича без своей любимицы на руках.

Три недели, проведённые у него, не прошли, что называется даром. Метелька быстро освоилась и не только в доме, но и в огороде, и порывалась даже выбежать за калитку. До Нового года оставалось уже всего ничего, каких-то пару дней, как однажды у забора остановился огромный чёрный джип.

— Это ещё кто? — Кузьмич поспешно вышел на крыльцо. Из машины вышел мужчина лет шестидесяти, очень представительского вида, в чёрном костюме, и девушка в меховой норковой безрукавке и джинсах. По-видимому, дочь. Они, балансируя, осторожно прошли по узкой, ещё нечищенной дорожке.

— Здравствуй! — заговорил незнакомец. — Вы Кузьмич?

Кузьмич кивнул:  
— Здравствуй!

— Мы по поводу собачки, беленький такой с рыжими ушками. Это наша Джи-джи. У нас и документы на руках, если вы сомневаетесь. Нам продавщица рассказала, что вы её подобрали. Вот, хотелось бы забрать.

«Принесла вас нечистая...» — первое, что пронеслось у Кузьмича в голове. Но, открыв дверь веранды, пригласил пару в дом:

— Что ж, проходите.

Метелька, увидев незнакомцев, и виду не подала, что она их знает и сразу юркнула под кровать.

Девушка, встав на четвереньки, ласковым голосом стала её улаживать:

— Джи-джи! Иди ко мне, милая. Ты что, не узнаёшь меня?

В ответ послышалось только злое урчание.

— А как вы её умудрились потерять? Не знаю вашего имени-от-

чества.

— Владимир Александрович, — представился незнакомец и тихим голосом, чтобы не услышала девушка: — Эта тварь, когда я ехал в город, умудрилась обгадить мне всё заднее сидение. Психанул, конечно. У меня дача здесь недалеко, три километра, в Сусанино. Знаете?

Кузьмич кивнул. Как не знать! Озеро, в котором купались все жители окрестных деревень, теперь было отгорожено особняками и заборами трёхметровой высоты.

— Не жалко было на мороз-то?

— Да если бы только это. Жена у меня в Италии отдыхала, а у меня и в мыслях не было, что за собакой ухаживать надо. Прислуга зимой у нас в городе находится. Короче, она обгадила дома всё, что только можно. Я уж и забыл про неё, а тут жена прилетела. Сразу истерика...

Девушка тем временем уже по пояс залезла под кровать, уговаривая Метельку:

— Джи-джи! Дался тебе этот гадюшник. Ну, иди же ко мне...

У Кузьмича кровь ударила в голову, но он сдержался и тихо спросил:

— Наверное, жену надо было взять с собой, чтобы не было трудностей?

— Так вот она, — Владимир Александрович удивлённо указал на раскорячившуюся девицу, но, увидев не менее удивлённый взгляд Кузьмича, ещё тише добавил:

— Я понимаю, это немножко странно, но знаете, влюбился, как мальчишка. Она такая умница...

Умнице надоело уговаривать, и она просто вытащила бедную Метельку за переднюю лапу. Та рычала и извивалась, как могла, и даже пыталась укусь, но девица прижала её к себе и быстро вышла на улицу.

— Вот... — Владимир Александрович положил на стол пятитысячную купюру. — Это за доставленные вам неудобства.

— Не надо! — Кузьмич поспешно вернул деньги обратно. — Какие ещё неудобства. Это лишнее.

— Ну, как угодно, — и вышел вслед за своей женой.

На улице заквакала сигнализация, и машина задним ходом двинулась по узкой улице к перекрёстку.

Кузьмич удручённо опустился на кухонную скамью.

«А что я мог поделаться? — сам себя успокаивал он. — Собака-то не моя».

В доме сразу стало как-то пусто и тихо. Ничего не хотелось делать. В груди опять загло и зало-

милу между рёбрами.

Кузьмич открыл холодильник и достал «Корвалол». Капли падали медленно, а в глазах Кузьмича быстро становилось всё темнее. Накапав неизвестно сколько, он разбавил водой и выпил. Легче не стало. Пошатываясь, добрёл до топчана и лёг.

«Надо завтра обязательно позвонить участковой», — подумал он и закрыл глаза в надежде уснуть.

Не спалось... День плавно перекатился в вечер, а вечер — в ночь. За окном шёл снег. Крупными хлопьями он ложился на ветви рябины под окном, и свет от фонаря придавал ему особый, голубой оттенок.

Кузьмич, вздохнув, встал и вышел на кухню. Потрогал стояк печки — тёплый... Открыл буфет. Графин с водкой, почти полный, стоял ещё с того Нового года.

— Выпить, что ли? А толку?!

Кузьмич опять вздохнул. На нижней полке лежали две алюминиевые миски.

— Как она там?

Хотел уже вернуться в комнату, как на улице раздался слабый лай, совсем рядом.

— Не может быть!

Кузьмич, как был в носках, метнулся на крыльцо. За дверью, вся мокрая и грязная, сидела Метелька.

— Родная ты ж моя! — Кузьмич подхватил её на руки и прижал к груди. В горле запершило, и на глаза навернулись слёзы. Метелька лизала их своим шершавым языком и скулила, вся счастливая в его объятиях.

— Ну, пойдём, пойдём...

Кузьмич занёс её в дом, и она, повилявая своим коротким хвостиком, весело забегала по комнате, обнюхивая знакомые предметы.

— Всё! Я теперь тебя никому не отдам. Верись?

Метелька села на то место, где стояла её еда.

— Да что это я?! — засуетился Кузьмич.

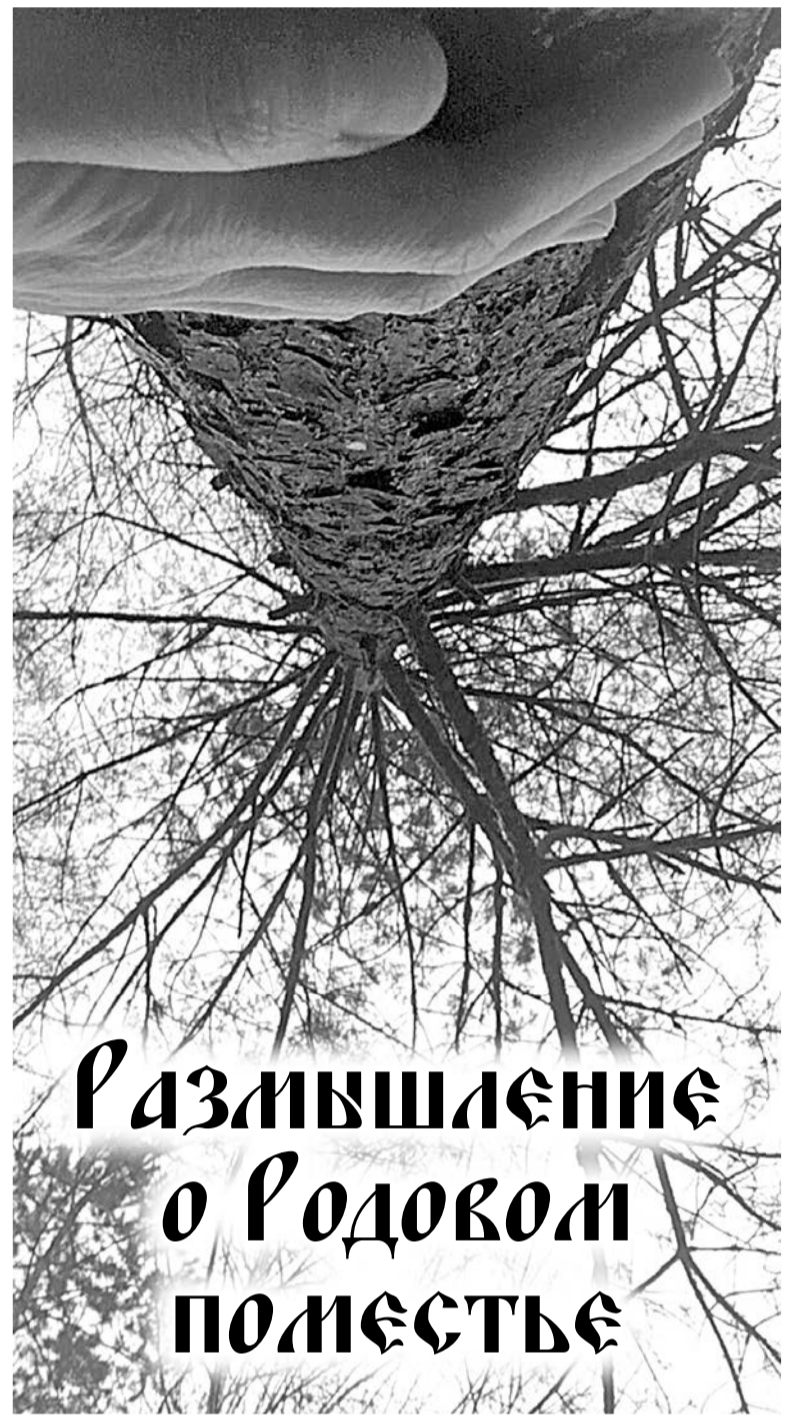
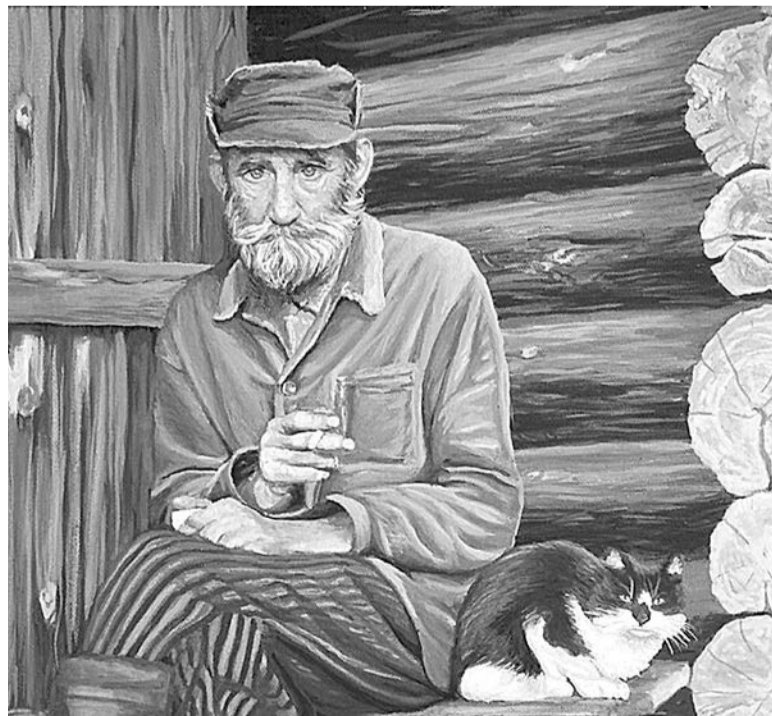
Алюминиевые миски зазвенели в его руках, и через минуту Метелька уже лакала молоко своим розовым язычком.

— Вот и хорошо... А то гадюшник, видишь ли! Дворец им подавай. Не в этом счастье. Правда, Метелька?

Метелька подняла голову и очень внимательно посмотрела своими большими карими глазами.

— А знаешь что? Давай нарядим ёлку...

**Александр ТЮЛЕНЕВ**  
Художник А. В. БАТАЕВ



## Размышление о Родовом поместье

Родовое поместье, родовое древо, родовые деревья, родовые отношения.

Что отличает «простое место в лесу» от написанного выше?

«Простое место в лесу» тебя не любит. Но и родовым место в лесу или поле не станет, если ты его не полюбишь. Именно с тебя всё и начинается, с твоих порывов души. Если ты не отпускаешь своё время, конечно...

Хотя всё началось до тебя (но для тебя): то есть сначала появился Бог, а потом Он создал место (кстати, Его Родовое поместье, получается, — Земля), а потом поместил сюда тебя — человека.

И программа рождения нового тебя, меня, показывает, что чисты души приходящих (это моё мнение). Глядя в глаза детей и общаясь с ними, нет сомнений в чистоте помыслов задуманного Богом.

Но потом дети начинают как-то странно себя вести: «капризничают», ломают, спорят... От этого взрослый наказывает, ругается, портит отношения с ребёнком. И ответы на иное даёт гуманная педагогика, а точнее, жизнь, осмысления и труды тех, кто мыслит и наблюдал в этом направлении за человеком, человечеством. Педагогика — это, оказывается, не про детей, а вообще про людей.

Из книг В. Мегре и Анастасии я узнала, что Родовое поместье даёт силу человеку, ибо способно защищать его, любя; что душа человека приходит из Космоса и уходит туда же, точнее, срывается в бездну космическую. А чтобы она задержалась и вновь возродилась здесь, в любящем месте, среди любящих людей, нужны три условия бессмертия. Вот они.

1. Человек должен хотеть возродиться здесь, на Земле, в каком-то ему понравившемся месте (например, Родовом поместье), представлять его и как он, возрождённый, в нём снова живёт.

2. На Земле должен остаться хотя бы один человек, думающий о временно ушедшем в вечность и желающий его возвращения.

3. На Земле должно остаться дерево, деревья, живое Пространство для этого человека. Вот она, связь с началом (здесь можно послушать свои ощущения).

Лучше, если сам человек себе такое дерево вырастит и будет иметь к нему отношение, установит духовную общность (она устанавливается как с ребёнком). К нам из вечности дошла мысль Антуана де Сент-Экзюпери, что из миллиона (возьмём деревья) деревьев, если ты приручил одно, оно становится как бы твоим (но всё же не твоим) и самым родным для тебя.

А истинная или даже Божественная Любовь (моё мнение), она не про собственничество — «хочу — уйду от тебя», «я тебя брошу», «ты мне не нужен»... Она про принятие и поддержку, и про вечность, и про любовь ко всему, а не только к отдельным предметам и даже к отдельным людям.

Логично, что первое и третье условия бессмертия взаимосвязаны. Хотя мне вообще близка мысль Анастасии, что всё взаимосвязано.

**Людмила ХУДЯКОВА**  
Владимирская область  
<https://vk.com/matveeva13>



# Дом по цене айфона

Пару лет назад Надя и Слава, молодая пара фотографов из Бреста, променяли брестскую квартиру на беловежские леса, деревенскую тишину и уханье совы. Заброшенный дом, в котором несколько десятков лет никто не жил, купили по цене «яблочного» смартфона. Но не всё в этой истории так романтично: прежде чем получить возможность любоваться пушанскими закатами на деревянном крыльце, пришлось немало повоевать с бурьяном и последствиями вандализма.

## «Зашли впервые в дом — стало страшно от разрухи»

Северная часть Беловежской пушчи. Рядом — граница Брестской и Гродненской областей, чуть дальше — Польша, до неё через лес с десяток километров. Аутентичный дом наших героев расположен на самом краю деревни. Пока доезжаем до него, минуем автобусную остановку (вряд ли действующую) и парочку опустевших хат.

Сегодня на улице мини-аншлаг: приехала автолавка, соседские бабушки поспешили за домашней колбасой, свежеспечённым хлебом и ванильными сухарями для внуков. Мы тоже присмотрелись к ассортименту: кажется, ничем не хуже того, что предлагают столичные магазины формата «у дома».

Пока Надя и Слава затариваются к чаю, кто-то из соседок даёт молодым наставления: напоминает о каких-то бытовых деревенских делах вроде вывоза мусора или проверки счётчика.

— Это наша подруга Вера Александровна, — знакомит нас Слава. — В деревне царит взаимовыручка, все друг другу помогают. Когда мы только купили дом, местные смотрели на нас с опаской, они не понимали, зачем нам, таким молодым, дом в пушце. Одна женщина даже спрашивала: «А ваши родители вообще в курсе?» Чуть позже начали помогать: кто топор получше принесёт, кто бензопилу одолжит. А бывало, что мы приезжаем, а у нас во дворе дрова наколоты, о которых я вскользь упомянул в разговоре с соседом.

Дом наших героев обнесён невысоким деревянным забором — ни ворот, ни калитки. Со стороны леса — и вовсе ни колышка. «Видите ту сосну? Проведите воображаемую линию вон до того кустика», — как-то так ребята демонстрируют границы своего участка.

Но вернёмся во времена, когда здесь ещё рос бурьян, а судьбой дома интересовались разве что вандалы. Несколько лет назад Надя и Слава, знакомые ещё с университетских времён, жили по разным городам.

— В какой-то момент нам стало казаться, что мы проживаем чужую жизнь, место в которой есть только для работы, — рассказывает девушка. — Времени на соб-



ственные желания и мечты не было. Поэтому в один момент мы, не сговариваясь, уволились. Слава и вовсе поменял сферу деятельности, став фотографом, а я решилась на переезд — из Москвы вернулась в Брест.

Как мы оказались в пушце? Это были февральские выходные несколько лет назад. Я решила, что круто будет организовать для Славы сюрприз и вместе провести время на природе. Сняла домик. Когда выбирала, где остановиться, смотрела исключительно аутентичные деревенские хатки. В итоге за эти двое суток в самом доме мы провели от силы часа четыре — остальное время гуляли: брали с собой бутерброды, наливали глинтвейн в термос и бродили по лесу даже ночью.

Через три недели приехали в пушцу снова и впервые задумались о том, чтобы обзавестись своим местом силы, куда бы мы могли возвращаться в любое время. Владелец той самой усадьбы (а ныне наш хороший друг) рассказал: найти заброшенный дом, который можно выкупить, труда не составит. Мы загорелись, начали искать подходящий вариант. Как это происходило? Открывали карту и



точно нужен этот дом, потому что увидеть на участке оленя тогда было пределом мечтаний. Поехали в сельсовет, нам дали контакты хозяйки. Она, к слову, здесь выросла, поэтому расставаться с домом не очень хотела. Однако поддерживать его в хорошем состоянии тоже возможности не было.

В итоге сделка состоялась: ребята убедили хозяйку в том, что будут ухаживать за жилищем. Соседи тоже докладывали бывшей односельчанке обстановку: рассказывали, что покупатели, Надя и Слава, не обманули и действительно заботятся о доме.

## Пушанские интерьеры

Сейчас интерьер дома напоминает какой-нибудь сельский музей быта, только гораздо более уютный. Если присмотреться, можно найти современные детали. Вон, например, в углу за диваном торчит торшер из «Икеи». Электроприборы и гирлянды, конечно, тоже из XXI века.

Но при этом они соседствуют с вещами прямо из предыдущего столетия. Прялку, ставшую ча-

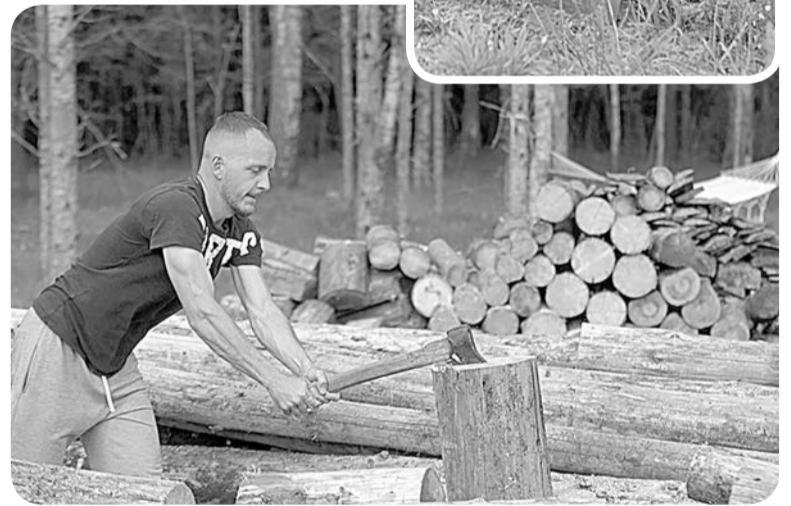
стью спальни, наши герои нашли на чердаке дома, там же — настенный ковёр с лесными обитателями. Икона и множество стеклянных графинов с бутылками тоже достались в подарок.

— Как-то ко мне в гости приехал друг: я до этого взахлёб рассказывал про пушцу. Показал ему прялку и прочие «артефакты», которые мы здесь нашли. В ответ он стал рассказывать про старый родительский домик в деревне, в котором почти никто не бывает. В итоге мы сорвались смотреть его чуть ли не ночью. В доме он произнёс фразу: «Слава, если что-то нравится, бери! Я хочу, чтобы вещи обрели вторую жизнь, а не просто пылились». Так у нас в пушце появилось несколько стеклянных ваз.

В доме сохранились две печи. Одну из них ребята вскоре собираются реставрировать.

Слава демонстрирует аккуратные деревянные стены в доме: чтобы добраться до них, пришлось снять восемь слоёв старых обоев и хорошенько поработать болгаркой. Снаружи сруб чистили металлическими щётками.

Но перед этим пришлось позаботиться о проведении в дом электричества: некогда пустующий дом коммунальщики просто напросто «отрезали» от цивилизации. Чтобы не сидеть по вечерам в



смотрели, какие деревни нравятся нам своим расположением. Так и попали сюда. Увидели наш будущий дом в неприглядном состоянии: территория была заросшая, много дикой сливы и сплошные кусты.

Зашли внутрь (здесь, как мы позже узнали, никто не жил 30 лет) — стало жутковато. Повсюду валялись старые вещи, покрытые слоем пыли. На кровати лежала шахматная доска — было ощущение, будто кто-то не доиграл партию.

Ещё несколько осмотренных домов — лучше варианта мы не нашли, летом вернулись обратно. А тут уже трава по пояс и тропы диких животных. Решили: нам





темноте, пришлось заплатить 600 рублей.

— С водой тоже были проблемы: колодец находился в запущенном состоянии, — рассказывает Надя. — Поначалу возили с собой пятилитровые бутылки с водой. Потом нас выручали соседи. Попытались мы и свой колодец почистить, но вода после всех манипуляций стала ещё более мутной. Правда, спустя полгода она внезапно очистилась. Отличается ли вода из колодца от «городской»? Конечно, у неё абсолютно другой вкус. Спустя время мы для облегчения быта пробили скважину (глубина — 42 м). теперь в доме есть кран. Это, кстати, был сюрприз от Славы.

С интернетом на территории пуши беда, но нам повезло: вышка сотовой связи есть прямо рядом с деревней. Поскольку население здесь — 70+ лет, сеть нагружаем только мы. Поэтому мобильный интернет быстрый, мы доукомплектовали антенну и модем, чтобы раздавать Wi-Fi, и теперь проблем не знаем.

Общий бюджет на реставрацию дома мы не подбивали, но я замечаю: находясь в городе, трамвай гораздо больше. К тому же почти всё мы стараемся делать своими руками, это тоже способ экономии.

Уборной и душа в доме пока что нет, но ребята упорно трудятся над тем, чтобы создать все условия не в ущерб сельскому колориту. По задумке санузел должен располагаться в комнате, которая ныне используется для хранения продуктов (там прохладнее, чем в остальной части здания) и бытовых вещей.

## С кем в пуще лучше не встречаться?

Обустройством участка Надя и Слава тоже продолжают активно заниматься: хотят вскоре построить мастерскую и баню. А пока что на территории есть обустроенное кострище для встреч с друзьями, небольшой огород, гамак и парочка кормушек для птиц.

К слову о птицах: к ребятам часто заглядывает воробьиный сыщик. Это одна из самых маленьких сов: она меньше скворца.

Но есть в лесу обитатели и побольше. Чтобы познакомиться с этой красоткой, нам пришлось со-

вершить променад по лесу и совсем чуть-чуть по болоту. Бородастая неясыть, чей размах крыльев достигает полутора метров, передвигается почти беззвучно. Как на одной из веток её заметил Слава, точно указавший место обитания этой крупной совы, для нас так и осталось загадкой.

В общем, развлечений у профессиональных фотографов хватает — только успевай менять «телевики» и фокусироваться. Проснуться ночью, осветить фонариком в окно и увидеть десятки глаз оленей — дело для пуши привычное. Кто только не захаживал на участок ребят!

В лесу, в отдалении от населённых пунктов живности ещё больше. Встреча из тех, которые не хотелось бы повторять: как-то в 5–10 м от себя пара заметила сикача (это крупный кабан) с детёнышами. Повезло: один из поросят бросился прочь, и его сородичи поспешили следом.

— Волков не встречали. Но я хотела бы увидеть одного вживую, — признаётся Надя. — А вообще здесь нужно бояться не животных, а людей. Вандализм в этих краях достаточно: выбивают стёкла, срывают замки, забирают себе всё подряд — дверцу от печи, например. Сколько вот он за неё получит, сдав в чермет? А хозяевам придётся потратить немало усилий, чтобы её восстановить.

Бывшая хозяйка участка, узнав от соседей, что ребята всерьёз занялись реставрацией дома, предложила им выкупить ещё одну «заброшку» в той же деревне. Правда, после переговоров с другими наследниками цена поднялась... Сейчас ребята решают вопросы с документами и пытаются торговаться.

Надя и Слава завели нас в дом, который рискуют приобрести. О том, что тут когда-то кипела жизнь, напоминают только деревянный каркас от кровати и занавеска под потолком. Обои отваливаются кусками, а участок молот о хорошей газонокосилке. «Надеемся, мы с этим справимся. Неплохие фото до и после получились бы!» — на прощанье произносят ребята и приглашают нас в гости после ремонта, который, надеемся, состоится.

**Брестская область**  
<https://realt.onliner>



# История города — это предприятия, люди... А ещё — названия улиц



Не раз судьба приводила меня в Новодвинск. В отличие от своих «собратьев», этот город на европейском Севере, в Архангельской области — один из самых молодых, ему нет ещё и 50 лет. Он, а точнее рабочий посёлок, правопреемником которого стал Новодвинск, возник практически на пустом месте. Трудно себе представить, что когда-то оно было совсем безлюдным. Если не считать коммуны «Красная заря» брата и сестры семьи Карельских. Её они организовали в 1924 году, построив два дома, тогда ещё совсем в безлюдном местечке на левом берегу протоки Мечка-Полой, впадающей в полноводную реку Северная Двина.

Прошло всего 11 лет, как на этом самом месте был заложен будущий сульфитно-целлюлозный комбинат, а попросту говоря, — Архбумстрой. Забегая вперёд, отметим: сейчас это крупнейшее в стране, да и в Европе предприятие. Выпускаемая Архангельским ЦБК продукция — целлюлоза, бумага, картон, тетради — успешно реализуется как внутри России, так и за её пределами. Кроме того, на территории города расположен завод железобетонных изделий и фанерный завод.

Вместе с комбинатом возродилась социальная сфера. На смену палаткам строились добротные по тем временам дома. 26 апреля 1941 года и уже перед самым началом войны населённый пункт получил свой первый официальный статус. Он был отнесён к рабочим посёлкам и назван Ворошиловским. После этого не раз переименовывался.

В 1977 году посёлок Первомайский сменил название на Новодвинск, стал городом областного подчинения. Свидетелями происходящих перемен стало не одно поколение его жителей. Об этом ещё напоминают сохранившиеся пока нетронутыми деревянные двухэтажные дома, построенные в первые десятилетия существования нынешнего города. Это история, но ей осталось напоминать о прошлом, по всей видимости, совсем недолго: современное строительство наступает, меняя облик и центральной части Новодвинска. Город, насчитывающий более 30 тысяч жителей, неизменно изменялся, особенно в последнее время. А было когда-то и 50 тысяч. И все были заняты делом. Сегодня такой потребности в кадрах уже нет — совершенствуется производство. Но потребность в жилье осталась, поэтому и строят. И не только взамен сносимых домов, но у людей появилась потребность улучшить свои условия проживания.

Когда идёшь по улицам и аллеям уютного и современного Новодвинска, обращаешь внимание

на их названия. Они рассказывают прежде всего о его истории, о прошлом и настоящем города. Первые названия улиц, считается, появились уже в 1943 военном году. Посёлок вырос, и почти трудно было ориентироваться, разнося письма по домам, в том числе и весточки с фронта. Вот так и появились Октябрьская, Пионерская, Центральная, Первомайская... Можно насчитать сегодня около тридцати улиц. Есть своя центральная площадь имени Ленина.

Однако мало кто даже из местных предполагает, что некоторые из современных улиц ещё недавно носили совсем другие названия. Например, улица Фронтных бригад. Оказалось, она дважды меняла своё название: вначале именовалась Первомайской, затем с 1974 по 1985 годы — улицей Славы. Только в канун 40-летия Победы было решено увековечить подвиг фронтовых бригад Архангельского ЦБК. В это же самое время ещё несколько улиц сменили свои прежние названия: улица Октябрьская стала имени Добровольского, Советская — Советов, Свободы — имени Уборевича.

Непростую судьбу пришлось пережить улице имени Ворошилова, которая однажды поменяла название — стала Комсомольской. Решили изменить лишь по такой причине: командарм оказался в немилости у партийного и советского руководства страны. В 1974 году справедливость торжествовала — улице вернули прежнее название, хотя к ней он не имел прямого отношения. Посёлок и комбинат первоначально носили его имя.

Были в посёлке, а затем и в городе и другие улицы, ныне, увы, не существующие. Теперь уже никто не припомнит улицы Пушкина, Некрасова, Гоголя, Овражную, Садовую, Железнодорожную, Пригородную, Совхозную. Улицы как будто остались, но у них совсем другие названия. Но ведь здесь жили люди. Оглядываясь на прошлое, невольно подумаешь: почему на домах, пусть даже не на всех, а стоящих в самом начале улицы, не при-

крепить памятную доску, свидетельствующую о том, что эта улица первоначально в такие-то годы носила совсем другое название? Это было бы напоминание о прошлом, оно позволило бы сохранить память. Такое, кстати, в некоторых городах уже практикуется и вызывает уважение у людей только уважение.

Да и не только. Очень трудно бывает определить, особенно подрастающему поколению, в честь кого названа та или иная улица. В том же Новодвинске, например. Есть улицы, носящие имя Добровольского или Мельникова. А кто были эти люди, чем они прославились, что в своё время заслужили такое уважение. Но есть названия улиц, которые вызывают сомнение и удивление. Например, Уборевича. Спроси у новодвинцев, за что эта личность заслужила такую славу, не ответят. Да и сказать-то будет им нечего. Оказывается, был он военным и политическим деятелем. Воевал на северном фронте в годы гражданской войны. Но к самому Новодвинску не имел абсолютно никакого отношения. В то время и самого посёлка в помине не было. Да и тот же Ворошилов. Тогда именами правителей называли города, посёлки, предприятия, полагая, что это будет лучшей памятью об их мнимых заслугах.

Неужели за всю историю Новодвинска, его прославленного комбината не было тружеников, заслуживших истинную славу в этом городе, уважение среди своих земляков, оставивших о себе добрую память? Конечно, были. И таких было немало. Но кто они? Пойди и спроси у любого прохожего — не вспомнят. А очень жаль!

История улиц — это история Новодвинска, который превратился из палаточного посёлка в красивый и современный город. Он строится и растёт. А это значит, что на их истории окончательную точку пока ставить рано. Но и они требуют своего осмысления.

**Михаил БУТОРИН,**  
кандидат исторических наук,  
доцент СПГУПТД

На снимках: Новодвинск вчера и сегодня.





Я по жизни человек-хвост. Решиться на какие-то перемены мне очень сложно. Обычно они так и остаются в голове. Почему? Потому что страшно. Впрочем, с маленькими решениями та же ситуация. Я не пойду к стоматологу, пока меня не запишут принудительно, не возьму отпуск, пока не засунут в мешок и не увезут. Даже квартира у меня появилась с пинка папы. Мол, не надо тратить деньги на съёмную, давай купим.

Ставя подпись на документах о годовой рассрочке, у меня тряслись руки и хотелось сбежать, потому что денег тогда не было, только план по их заработку. Весёлый был год, после которого хотелось впасть в спячку на два!

Мечта осуществилась. У меня появилась своя квартира в хорошем райончике, но... всё ещё в Волгограде. Это тот город, из которого хочется уезжать, что и сделали практически все мои друзья и много знакомых.

У меня всегда было желание переехать куда-то севернее, потому что адская жара заставляла почти всё лето сидеть дома. Гуляла я в 3–4 часа утра, ибо жарить начинало уже в 7:00. Зимой тоже сидела дома. Комфортным оставался маленький кусочек осени и почти отсутствующая весна.

В 2019 году Волгоград был признан самым депрессивным городом России. Оно и понятно. У нас мало зелени, не было благоустроенных парков, всё плохо с зарплатами... С благоустройством дела стали двигаться лишь недавно.

Когда был чемпионат по футболу, иностранцев дальше центрального района старались не пускать. Им сообщалось, что за ним начинается промзона. Но я периодически видела смельчаков, которые ехали за приключениями в самые дальние уголки города. Без знания русского, кстати.

В общем, моя жизнь выглядела как большое ожидание поездов в магазины товаров ручной работы в Москву или куда ещё, которые случались три-четыре раза в год.

Дома у меня были только серая кошка, депрессия и одиночество, которое, я думаю, затянется надолго. Но тут в моей жизни появился Влад, который сообщил: «Ты понимаешь, что если останешься со мной, то мы переедем в деревню?»

Что? Я только три месяца живу в своей квартире!

Эта перспектива меня ввела в ступор. И я втайне надеялась, что идея улетучится и мы ограничимся другим городом.

С самого детства я, как и мама, повторяла то, что в огороде копать не буду. Это ж грязно, долго и плоды твоих трудов могут сожрать какие-то левые жуки.

Да, мне хотелось домик в лесу, но на лето.

В деревне до этого никогда не была, но однажды гостила в станице в Краснодарском крае. Казалось, что станица — это что-то более цивилизованное. В итоге — три самых мучительных дня моей жизни! Духота, влажность, комары и запах навоза, от которого негде было спрятаться. Там ещё перед каждым домом был вырытый ров, в котором скапливалась зелёная жижа... До сих пор забыть не могу.

Тогда решила, что нет, не моё это! Считала часы до отъезда. И я думала, что так везде!

Тем не менее мы стали смотреть на ютубе ролики на тему деревень, всякого творчества из шишек и палок. Морально готовилась, так сказать. Потом съездили в его родную станицу и, на удив-



ление, там было лучше! Заехали на хутор к его родственникам, где я впервые увидела живых свиной и вообще красоту деревенского двора.

Меня зацепило, и я задумалась!

Решающим моментом стала поездка в Крым в прошлом году. Там мы колесили в режиме каучсерфинга (когда останавливаешься у незнакомых людей, да ещё и бесплатно), и в один момент случился затык. Погодка не очень, остановиться по пути негде и внезапно выясняется, что у меня знакомые переехали в Крым, причём недалеко от нас.

Случайно увидела текст в ВК о лишайниках (я их тоже собирала), восторженно высказалась, и меня позвали в гости. Полезно собирать всякие лесные растения, ибо они объединяют (шутка)!

Хозяева всей семьёй переехали из Томска в село Соколиное. Красивые виды, лес, большой дом и обстановка в эльфийском стиле, небольшая речка прямо

за забором заднего двора! Бельбекская долина, Большой каньон Крыма и водопады...

У нас поехал мозг от всего этого.

— Я хочу тут жить! — сказал Влад.

— Я тоже!!! — не раздумывая, ответила я.

Влад какое-то время грезил Алтаем, а я не очень. Я ж мерзляк, а зимой там холодно. Но Вселенная меня услышала и послала нам в Крым паренька-автостопера, который путешествовал по миру, оказался вегетарианцем и успел пожить на Алтае какое-то время. Купил дом, но понял, что природа красивая, но зимой ты выживаешь, а большую часть тёплого времени запасает дрова. Спасибо, добрый человек! И Влад передумал.

Начали строить планы по захвату всех денег мира, мониторили участки, штудировали ютуб на тему нюансов, почему приезжий народ оттуда уезжает. Всё оказалось просто — низкие зарплаты,

плохие медицина и инфраструктура...

В течение года у Влада свербилло продать свою квартиру и взять-таки участок для постройки дома (потому как даже простецкая халупка в Крыму стоит неадекватно), а я тушила горячую голову, взывая к рассудку. Ко всему прочему ещё висел остаток ипотеки.

Жили мы в моей «однушке», ибо она больше, и весь мой творческий хлам всё равно у него не поместился бы.

Наступил 2020-й, китайцы начали падать на улицах, и уже тогда мы заподозрили, что грядёт какая-то большая «засада». У нас нет телевизора, мы не смотрим официальные новости, потому что давно нет веры в независимость СМИ. Существует множество доказательств этому, да и я сама видела, как снимают сюжеты. Поэтому новости мы смотрим как блогерские подводки к рекламе, а в данном случае к грядущим изменениям в мире.

Я ещё успела сгонять в Москву в магазин товаров для ручного творчества, обзавестись финансовой подушкой — и всё позакрывали.

Изначально понятно было, что недель это не обойдётся, а когда мы получили подтверждение своим прогнозам, то решили уехать из города на свой страх и риск, потому что сидеть в четырёх стенах — это не для нас.

Быстренько нашёлся домик в родной станице Влада, которая находилась в пяти часах от города. Что за домик, в каком состоянии — мы не знали. Главное — там были туалет и ванная. Всё. Сели и поехали, зная, что можем жить там месяц-полтора, а дальше — как карта ляжет...

Набив машину моими вещами для творчества (99% из которых не пригодились), на свой страх и риск мы выдвинулись в путь. Боялись, что где-то на выезде нас штрафнут и развернут, но нет.

Хранительница ключей проводила нас в дом. Он оказался луч-

ше, чем я себе представляла, но кошмарно грязный. Принадлежал он одинокому мужчине-вахтовнику.

Первую неделю мы убрали, выгребли кучу мусора, окурков, вымели песок и грязь, отёрли кухню от колоссального количества жира на всём, чем можно, и стало там более-менее приятно находиться.

Ванная была страшная, но... всё познаётся в сравнении. Она хотя бы там была.

Влад, как всегда, не умеючи сидеть без дела, припандорил к входной двери адекватную ручку, соорудил на огороде высокую грядку, куда мы посадили редиску.

Пока все сидели по домам, мы же наслаждались подснежниками на полянках, бродили к реке и каждый день наблюдали потрясающие закаты! Приходил участковый, спрашивал, кто такие и чего пожаловали?

Уезжая из города, думали, что в станице люди будут проще воспринимать происходящее, но увидели другую картину. Пустые улицы, запуганный народ, настороженный к приезжим. Кого-то из знакомых Влада родственники заперли на карантин в комнату и подсовывали под дверь еду.

Люди боялись людей. Сильно чувствовалось разобщение. От этого становилось не по себе. Такое ощущение, что все резко вспомнили о том, что смертны. А ведь раньше к больному другу шли с поддержкой.

Частые дожди внесли серых ноток.

Оказалось, что в деревенской «резервации» я чувствую себя очень комфортно. По жизни я минималист, стремлений к дорожному богатству у меня никогда не было. Приличный опыт всяческих походов в непогоду и ночёвок в палатках дал лёгкость восприятия отсутствия привычных благ цивилизации. Главное — есть почта, которая позволяет мне работать хоть где, а комфорт — дело наживное.

Мы прожили в Усть-Бузулукской станице месяц. Смотрели за обстановкой, много думали. Пришли к выводу, что пора досрочно реализовывать план переезда.

Учитывая, что поухавших в прошлом году было много, люди поняли, что жизнь в четырёх стенах в режиме ограничений — это не жизнь.

Мы, как и раньше, продолжаем считать, что лучше иметь землю, которая кормит, и свободу, чем комфорт, туманящий разум и навязанные правила игры.

Мы уехали, а редиска осталась хозяину дома... Эх...

По приезде действовать мы стали быстро. Сразу выплатили остаток ипотеки по квартире Влада, и он выставил её на продажу. Нам очень повезло — покупатель нашёлся за два дня, и мы отправились в путешествие по хуторам, деревням смотреть дома.

Крым совсем отпал по финансовой составляющей. Цены и без того были там «загадочные», а сейчас эту «загадочность» не передать словами!

Выбрали родную Волгоградскую область, но севернее. Тут нам всё же понятен климат плюс не столь далеко от родителей.

Наша задача была найти вменяемый дом до 500 тысяч рублей, с наличием леса и озера или реки рядом. Посмотрели 13 домов разного разного состояния и расположения. Самым уютным оказался «бабушкин» дом с коврами и коричневой мебелью, рекой в пяти минутах ходьбы. Он был третьим по счёту, и уже тогда я сказала хо-





дома. Медленно, но верно.

Доехав до дома, Влад по незнанию расплатился с трактористом ещё раз, хотя тот и сопротивлялся. Короче, в тот день одному деревенскому жителю крупно свезло и, возможно, на какой-то улице закатилась крутая вечеринка...

Ругаться с серьёзной транспортной компанией, состоящей, оказывается, аж из двух машин, не стали. Радость от того, что мы всё-таки выбрались из города на природные просторы, перекрыла все наши томления и переживания. Слишком долго этого ждали.

Переезд обошёлся нам в 10 тысяч рублей, учитывая двойную ставку тракториста.

Начало деревенской жизни напоминало работу на складе с неналаженной логистикой. Часть

зьявам, что, похоже, мы вернёмся. Так и вышло, хотя были ещё дома, которые нам нравились, но очень сильно подкачало их расположение или торчащая вышка связи прямо во дворе.

Дом купили за 530 тысяч рублей. Участок 11 соток. Тогда мне казалось, что это много. Сейчас уже мало...

Итак, моя деревенская жизнь началась! И сразу с приключений.

Это не первый мой переезд и даже не второй, но он самый забавный и самый выматывающий. Когда вещи перевозятся пачками, в несколько заходов (ибо ехать не столь далеко), то переезд даже не замечается. А вот когда нужно упаковать всю квартиру и вывезти разом за 250 км... Это как сборы на мега ярмарку со схожей паникой неуспевания и классической последней ночью, не изобилующей сном.

В связи с чем Владу потребовалось топливо в виде энергетика.

В теории всё должно было выглядеть примерно так: мы заказываем машину с подъёмником, нам помогают двое друзей вместо грузчиков, доезжаем до места примерно за 3 часа... Да уж, конечно! За день-два до этого выясняется, что друзья отваливаются по разным уважительным причинам, машина будет без гидравлического борта. Потом в течение дня ещё звонят, мол, машина сломалась... Через какое-то время это решилось и вместо пяти метров нам выделили шестиметровку и водилу-грузчика в помощь.

Хвала богам, что у Влада в машине реанимировался кондиционер! Иначе наши мозги растеклись бы по дороге от адского пекла в 38°C.

Через час поездки газель с вещами встала первый раз. Перегрелась. Дальше ехали с периодичностью остановок каждые 15–20 минут. Мы ехали впереди, родители мониторили «газель» сзади и сообщали о перерывах звонками.

В дополнение к холодной воде, которую водитель заливал в систему охлаждения, мы посылали мощнейшие лучи добра, чтобы «газель» хоть как-то доехала. И она доехала чётко до указателя с названием станции. Холодная вода у водителя кончилась, сгоняли на колонку, но это уже не спасало. Не хватило пары километров до дома. Двигатель сказал своё окончательное «Не, ребят, дальше сами».

Водила вызвал подмогу, но ждать её из города два часа минимум. Решено было разехаться в поисках чего-то, что дотянет «газель» до дома.

Мы с Владом заехали на какое-то... предприятие в поисках под-



моги. Он зашёл спросить нет ли у них трактора. Народ был весь на полях, работая днём и ночью, ибо сезон сбора урожая. Хотя даже это не остановило бы людей в помощи, вызвонили бы машину с работы, но... Организацию выкупила Москва, а вся техника нынче чипирована, от курса отклоняться нельзя, иначе атата.

Влад порадовался отзывчивости местных людей. Он вроде только спросить зашёл, а работающие там тётеньки начали срочный обзвон всех, кого знают. Их помощь в итоге не потребовалась, потому как родители остановили частный трактор где-то на дороге. Свободный, как ветер, частник долго думал и выдал из себя сумму в 150 рублей, рассматривая на реакцию папы, мол, много сказал или нет? Честно говоря, я мысленно рассчитывала на 1000 рублей, но малость подзабыла, где мы. Расценки тут разительно другие. Папа дал 200 рублей, и поехали мы весёлым паровозиком до

коробок подписана, а часть нет. Сбор шкафа-купе занял два дня, потому что мы искали банку с креплениями, которую я положила в мешок с одеждой. Это должно было сработать как ассоциация, но... не сработало.

Идёт третий год жизни вне города, и мы всем довольны! Более того, наш пример стал заразительным. В прошлом году здесь купили дома наш друг и мои родители. А в этом году (в конце мая) переехал человек, которого мы до этого даже не знали! Первый переселенец, который прочитал одну из моих заметок и рванул смотреть станицу Березовскую.

Короче, к чему это я? Если вдруг вы захотите посмотреть, поселиться в станице Березовской Волгоградской области, милости просим! Всё покажем и расскажем. Вместе веселее!

**Ari\_blogg —  
деревенские заметки  
[https://vk.com/ari\\_blogg](https://vk.com/ari_blogg)**



## «У нас все слова на «о», кроме одного: «карасин»!»

*Вологодская народная хитрость с прищуром*

— Колька, иди ись.  
— Бабушка, не хочу, я не поетый побегаю.  
— Иди ись, говорю! Не будешь поетый — будешь отпетый!

С Фаиной Огурцовой спорить отваживаются только в двух случаях: либо не будучи с ней знакомыми камикадзе, либо приезжая в село, где живёт Фаина Ивановна, на бронетранспортере и, разумеется, не покидая боевую машину. Поскольку среди миролюбивых жителей нашего села последователей второго варианта нет, а известна она далеко за пределами нашей округи, с Фаиной Огурцовой чаще всего не спорит никто и никогда. Даже внуки и внучки. Тех прастачков — приверженцев варианта № 1 — Фаина, во-первых, быстро знакомит с текущей обстановкой в селе, парламенте, в мире и в их собственной голове в частности; во-вторых, сбивает с них городскую суетливую скороговорку, пыль, ну и спесь заодно.

А Колька и Сано — это внуки. Олька и Верька — внучки.

— Хорошие паря, конечно, только у их с мотоцикла в детстве упало было. Не, у Кольки — с мотоцикла, а у Сани — с лошади. Лошадь норовистая была дак. А с Ольки и Верьки — что и взять. Деуки дак. С тех пор и прихилиются — тово хочю, этово не буду. Я те не буду!

Не спорят Колька и Сано, несмотря на два высших образования на каждого, на своё профессорство, не спорит и Олька, кандидат исторических наук, а Верька вообще снисходительно и мило улыбается, обладая какими-то там филологическими отличиями, дипломами и премиями. У бабушки дома не забалуешь (хотя балует она их, балует — сами признаются!): скажет баню поправить или веники заготовить — не отвертись. Траву косить опять же надо — вот внуки и вспоминают детство. И, между прочим, радуются при всём при этом, как самые настоящие дети. Вы когда-нибудь видели, как профессора сено косят, а потом верещат от радости и переполняющих их профессорскую натуру чувств, носясь по полю? Видели бы их студенты!

У нас дома рядом стоят, на самом берегу. Когда приезжаем сюда на лето (дети нос воротят от заморских путешествий), первый наш гость — понятно кто. Хотя гостем назвать Фаину Огурцову затруднительно. Хозяйка она, смотрительница и охранительница. Благодаря ей и дом наш сохранился во время недавнего половодья.

— Когда большая вода была, я у невестки жила, у вепсов-то. Домой вернулась — сыро всё, а в печке — шчука!

— Какая ещё «штука», бабушка Фаина?

— От ведь, а! Хуже вепсов и этих, из Чуриловки! Ничего не понимает! Не «штука», а шчука! По большой воде приплыла, в печь забралась, выплыть не смогла — я её и запекла. Большая шчука!

Щуку бабка Фаина держит на вытянутых руках, немного на отлёте. Красивая, с золотистой корочкой, ещё и луком свежим обсыпанная. Для вкуса можно и лимонным соком облить, но к таким кулинарным изыскам Фаина «не привыкши» — «и так укусно». Ещё бы! Дети, конечно, в восторге:

— А расскажи про «штуку» ещё, а?

Как обычно, в разговорах с Фаиной Огурцовой трудно отличить — всерьёз она шутит или же, шутя, говорит серьёзно. Бывает, что и откровенно смеётся, а потом думаешь: это она над тем, что рассказывает, или над тобой хохочет?

И взгляд у неё такой, с прищуром. Внимательно-испытующий. Когда чем-нибудь недовольна, про взгляд её местные говорят тихо-тихо, с осторожностью: «на лес взглянет — лес завянет». Услышит Фаина что-то такое в свой адрес — за словом в карман не лезет: «А об твой лоб только поросят и колотить! Иди к Бую!» Кто такой этот таинственный и внушающий страх Буй, мы узнали много позже, и то от не очень (как обычно) трезвого дворника дяди Коли Гуляй-нога. Детям расспрашивать его о чём-либо после этого запретили.

Должность у Фаины Огурцовой в нашем селе почётная: Сторож и Главный Выключатель Фонаря. Фонарь в селе всего один, как в Нарнии. Стоит себе спокойно у сосенок и дорогу освещает. Если, конечно, Фаина его включает. Правда, пока про забавочки не говорила. Скорее, наоборот: «Работать надо, а не болтаться, как теплень!» На фонаре есть выключатель. Работа Фаины — включать и выключать, когда надо, фонарь. Поскольку спать Огурцовы ложатся часов в десять, то в девять вечера наше село погружается в полные сумерки. Так что осенью или зимой у нас очень даже спокойно, только, говорят, волки зайти могут. Фаина уверяла, что в прошлом году волк до её хлева дошёл, пса не побоялся. Но мы это отнесли к историям «про штуку». Хотя кто знает, кто знает...

**Пётр ДАВИДОВ**



# Преимущество глиняной бани

Часто разговаривая о глиняных экобанях, эколодах, заметил у людей из России крайне предвзятое отношение к глине. Что она осыпется, треснет и отвалится, дождь пойдёт и смоем дом и так далее. Поначалу это очень сильно удивляло и приводило в недоумение. Казалось, ну как же так, ведь в России примерно 60–70% домов, бань, построенных до развала СССР, так или иначе связано с глиной. Даже взять тот факт, что этот текст пишу в доме, построенном в 1900 году, он обмазан глиной, с которой за 122 года ничего не произошло: ни дождь, ни снег, ни ветер, даже птицы и насекомые не причинили вреда глиняной штукатурке. Однако стоит признать факт, что лишь дети трёхлетнего возраста смогли нарушить непоколебимость и стойкость глины к природным воздействиям, бросая камешки и палки о стену дома.

Рассказывая о глине, наверное, нужно было начать со слов: «глина — это...». Но изучая этот поистине потрясающий материал, дать однозначного короткого определения не представляется возможным. В то же время приходится соглашаться практически со всеми высказываниями о ней. Вот некоторые из этих утверждений:

- глина — это металл (основной состав глины — это оксиды кремния, алюминия и других металлов);
- глина — это осадочная порода;
- глина — как источник жизни;
- глина — это полный состав химических веществ человеческого тела (Бытие, 2 глава. Бог создаёт мужчину из праха земного);
- глина — это мать, а также как женская матка для вынашивания ребёнка. (Шримад Бхагаватам, книга 6, глава 18, стих 6. Приведу его полностью:

«Однажды при виде небесной девы Урваши, Митра с Варуной извергли в вожделии семя, которое они сохранили в глиняном горшке. Позднее из того горшка и появились на свет мудрецы Агастья с Васиштхой, коих потому полагают общими сынами Митры и Варуны. В лоне супруги своей Ревати Митра зачал троих сыновей — Утсаргу, Аришту и Пиппалу»;

- глина — это и есть земля (чернозёма на земле немного. Вот что о нём говорит Википедия: «Чернозём (от рус. чёрная земля) — богатые гумусом, тёмноокрашенные почвы, сформировавшиеся на лёссовидных суглинках или глинах...». Чернозём встречается в континентальном климате с холодной зимой, дождливой весной и жарким летом. Он покрывает 2,3 млн км<sup>2</sup> или 7% суши. Это как территория Алжира или Конго. По разным оценкам, в России 52% всего чернозёма, на Украине — ещё около 9%. Остальное сосредоточено в Китае, Канаде, США и других странах. Ещё одна цитата из Википедии по запросу «почва»: «Особенно важна среди них роль глинистых минералов — каолинита, монтмориллонита, галлуазита, серпентина и ряда других. Они обладают высокими сорбционными свойствами, большой ёмкостью катионного и анионного обмена, способностью к набуханию и удержанию воды, липкостью и т. д. Этими свойствами во многом обусловлена поглощательная способность почв, её

структура и в конечном счёте плодородие»);

- глина — это среда образования драгоценных камней;
- глина — это источник тепла, гигантская печь;
- глина — это поглотитель и уничтожитель токсинов. Вот что пишет Минк в своей книге «Глинобетон»:

«Разговоры о том, что грунтовые стены помогают очистить загрязнённый воздух в помещении, велись уже давно, но до недавнего времени это не подтвержда-



лось наукой. Сейчас доказано, что стены из глинобетона могут поглощать загрязняющие вещества, растворённые в воде. Например, в Берлине (Рулебен) есть демонстрационная установка, которая ежедневно очищает 600 м<sup>3</sup> сточных вод от фосфатов при использовании глинистого грунта. Глинистые минералы связывают фосфаты и удаляют их из сточных вод. Благодаря очистке, в воде не остаются инородные вещества, фосфор преобразуется в фосфат кальция, который можно использовать как удобрение»;

- глина — это великий диагностик и целитель болезней.

Упоминания о лечении глиной встречаются ещё у Плиния старшего. Сейчас на эту тему написано множество книг, статей. Но не только люди лечатся глиной, а также птицы и животные, которые не получали медицинского образования, но прекрасно знают, как вывести токсины или замазать рану глиной.

Это лишь малая часть из всего многообразия суждений о глине.



ной только из природных материалов?».

4. В глиняной бане практически не растут грибки, в отличие от деревянных, кирпичных и всех остальных. Чтобы вырастить грибок в глиняной бане, нужно умудриться, так как глина сама контролирует влажность, кислород, углекислый газ.

5. Если глиняная баня ещё и купольного типа, то она сама ионизирует воздух, и не надо покупать дорогие ионизаторы.

6. Повторюсь, но вынужден выделить в отдельный пункт следующие качества глиняной бани — саморегулирование влажности и урвания газов.

7. Глина — отличный консервант, по этой причине сухое дерево и солома никогда не гниют, если хорошо обмазаны глиной.

8. Глина выводит токсины и поглощает из кожи продукты метаболизма. Это обуславливается её уникальным кристаллическим строением. Оно же помогает делиться с кожей микроэлементами.

9. Это, пожалуй, единственный строительный материал, при работе с которым ваши руки будут чистыми (это поймут только те, кто работал с глиной), кожа эластичной, а организм будет очищаться от ядов.

10. Глина обладает ярко выраженной способностью к ионообмену: способна поставлять в клетки нужные вещества и адсорбировать ненужные. Таким образом, глина может улучшать минеральный состав организма и влиять на обмен веществ.

11. Глина — отличный антисептик.

12. Глина отлично защищает от огня, во многом превосходя большинство современных строи-

тельных материалов. Соломенный блок, обмазанный глиной, спокойно выдерживает 1–2 часа открытого огня, что превосходит деревянные и, если не ошибаюсь, железобетонные конструкции. В интернете есть отличное видео с испытанием соломенного блока, открытого глиняной штукатуркой, который проводился в Германии. Подход немцев к сертификации экопродукции весьма щепетилен, что не даёт сомневаться в данном эксперименте.

13. При демонтаже остаётся только природный материал.

14. Глина может быть фундаментом, полом, стенами, крышей, отделкой, печкой, ванной, бассейном, водонагревателем, канализационными трубами, черепицей и много ещё чем.

15. Верно построенная глиняная баня может хранить тепло долгое время даже в холодном климате.

16. В купольной бане лишний пар собирается в специальный пазух под куполом, что значительно помогает при парении управлять паром и создаёт уникальную атмосферу, чего невозможно достичь в парной с плоской крышей.

17. Глиняная купольная баня или хотя бы парная создаёт среду, как женская матка, что очень благотворно влияет на весь организм. Данной атмосферы просто невозможно достичь в других банях.

18. Глина очищает от грехов (Шримад Бхагаватам, книга 8, глава 16, стих 27: «О Матушка Земля, Божественный Вепрь поднял тебя со дна Вселенной, когда ты лишилась своего положения. Вбери в себя все мои грехи вместе с этой глиной, и пусть они будут унесены речной водой»).

19. Глина не проводит ток.

20. Существует много различных вариантов строительства из глины, таких как литьё, лепка, глинобит, сырцовые кирпичи, обмазка, заполнение различных форм и другие. Все эти способы делятся ещё на более мелкие и прекрасно сочетаются между собой. Это даёт возможность подстроиться под любые задачи. Таких возможностей не даст ни один другой строительный материал.

21. Работать с глиной — одно удовольствие, помощниками могут быть даже дети 3–4 лет, и превратить строительство в забаву и развлечение.

22. Глиняные бани более архаичны, чем деревянные.

У глины ещё много преимуществ, но даже указанных достаточно, чтобы начать строить бани из глины.

Всем добра!

Страница в ВК:  
[https://vk.com/paul\\_yet](https://vk.com/paul_yet)

**Алексей Владимирович МА-ЯЦКИЙ**, исследователь, автор сборников «Глина — Веды — анатомия», «Рецепты из дикорастущих съедобных растений», «Массажист, программист, экостроитель, экорастениевод, отец двух сыновей. Изучает Ведические тексты, сохранившиеся на территории Индии. Проводит различные семинары.

г. Балашов  
<https://vk.com/@788327223-1>





# Рукоделие — источник женской силы



Общеизвестно, что любой труд на кончиках пальцев (тонкая моторика), подобно иглоукаливанию, стимулирует активные точки, которые улучшают процесс образования женских гормонов.

Поэтому если женщина хочет восстановить гормональный фон без медикаментозных средств, то самый доступный способ — начать рукодельничать.

Кстати, врачи рекомендуют заняться рукоделием и когда не удаётся зачать ребёнка. Наши предки давно заметили это, не случайно существуют приметы: вышьешь определённый рисунок — получишь желаемое.

И, кстати, недаром наши предки, выбирая себе невесту, обязательно обращали внимание, умеет ли она прясть, плести кружева, вышивать. Рукодельниц ценили как среди крестьянок, так и в обеспеченных дворянских семьях.

Как было уже сказано выше, когда мы занимаемся тем или иным видом рукоделия, то воздействуем на определённые точки, нервные окончания на наших золотых ручках и это, конечно, не может не сказываться на нас. Так что же происходит с нами, когда мы шьём, вяжем, вышиваем?

## Ручное вышивание

Лечит головные боли и шум в ушах, умственную усталость, нервное перенапряжение, воспалительные заболевания половых органов, растяжения связок, профессиональные заболевания рук и ног, пищевые расстройства, болезни мочевой системы, кровеносной и лимфатической систем. Снимает порчу и сглаз, защищает от внешних негативных воздействий.

## Макраме

Лечит болезни сердца и почек, нервные головные боли, желудочные боли, облегчает спазматические боли мышц, боли в костях из-за старых травм, снимает раздражение, волнение, голодные спазмы, сонливость, гормональные нарушения.

Не рекомендуется заниматься макраме людям с чувствительной кожей и плохой свёртываемостью крови.

## Бисероплетение

Лечит бессонницу, рассеянное внимание, головные и зубные боли, нарушения обмена веществ, хронические заболевания дыхательных путей, судороги. Является одним из самых действенных средств для снятия порчи, сглаза, наговора, проклятия, гипно-

внушения и прочих направленных негативных воздействий.

## Выжигание по дереву

Снимает напряжение, нервные тики, помогает при лечении хронических заболеваний простудного характера, язвы, болезни желудка, двенадцатиперстной кишки и поджелудочной железы, ускоряет лечение при растяжении связок, уменьшает болевые ощущения во время судорог, нормализует давление. Чувствительным к дыму людям нужно устроить хорошо проветриваемое рабочее место.

## Резьба и роспись по дереву

Лечит близорукость, помогает при аллергическом дерматите, травмах, ушибах, гематомах, способствует заживлению язвы двенадцатиперстной кишки, лечит гастрит, бронхит, одышку, нарушения вестибулярного аппарата, травмы печени, блуждающую почку, сонливость, гипотонию, нервный кашель, различные фобии.

## Лозоплетение

Лечит полиартрит, нервные тики, депрессию, гипотонию, умственную усталость, упадок сил, головные боли из-за перегрузок, агрессивность, укрепляет память.

## Шитьё

Самое сильное воздействие идёт на глаза, руки и косвенно на мозг. Лечатся болезни сердца, связанные с нарушением ритма, снижается артериальное давление, нормализуется внутричерепное давление, предотвращаются или облегчаются нервные срывы, шоки, головные боли, бессонница, усталость, уменьшается склонность к запорам и вздутию живота, улучшается состав крови.



## Шитьё предметов интерьера

Лечит головные боли, связанные с погодными условиями, болезни печени, селезёнки, почек, снимает, нервные стрессы, усталость глаз, шум в ушах, отёки век и пальцев, стимулирует деятельность желудка и обменные процессы в организме.

## Шитьё мягких игрушек, думок

Лечит аллергии, депрессии, агрессивность, мании, болезни пищеварительного тракта, вялость, сонливость, болезни рук, помогает при физической и умственной усталости, нарушении координации, нарушений в работе ве-

стибулярного аппарата, при наследственных болезнях крови, нарушениях функций мозга, потере ориентации во времени, снижает давление.

## Машинное вышивание

Лечит заболевания органов слуха, травмы черепа и последствия от сотрясения мозга. Помогает восстановить интуицию.

## Пэчворк (лоскутная техника)

Лечит головные боли, различные новообразования в организме, озноб, аллергию на шерсть, боли в ногах и судороги, простуды и воспаления дыхательных путей, болезни голосовых связок, носовые кровотечения, плохую свёртываемость крови, нарушение кровообращения в ногах, заторженность.

## Вязание на спицах

Лечит сердечно-сосудистые заболевания, расстройства пищеварения, зубные и головные боли, воспаление почек, болезни нервной системы, помогает при травмах позвоночника, сотрясении мозга, способствует скорейшему выходу из депрессий и помогает переносить тяжёлые потрясения.

## Вязание крючком

Помогает избавиться от головных, зубных и ушных болей, лечит простудные и кардиологические заболевания, склероз, заторженность нервных процессов, болезни печени и почек, остеохондрозы, повышенную утомляемость и боли из-за старых травм.

## Вязание на вилке

Снимает нервные головные боли, боли из-за старых травм, отёки ног, сухость кожи, помогает восстановить силы при истощении организма, улучшает состояние волос и ногтей, тормозит старение организма, лечит нарушения в работе вестибулярного аппарата, плохую свёртываемость крови, носовые кровотечения, различные страхи.

## Вязание на машинах

Лечебным действием не обладает, но способствует очищению организма от накопленной негативной энергии.

## Фриволите

Помогает при лечении воспалительных процессов, головных болей, гипертонии, при судорогах ног, растяжении связок, болях в суставах, полиартритах, носовом кровотечении, повышенной чувствительности кожи, нарушениях в работе вестибулярного аппарата, поражениях центральной нервной системы.

## Плетение кружев на коклюшках

Лечит головные боли воспалительного характера, зубные и ушные боли, экзему, внутренние язвы и раны, судороги ног, воспаления и болезни кишечника, воспаления в мочевой системе, воспалительные заболевания носа, общую раздражительность и стенокардию. Помогает снять испуг, справиться с различными комплексами, тормозит старение органов слуха и общее старение организма, снимает шум в ушах.

## Игольное кружево

Помогает при дисбактериозе, опущении внутренних органов, аллергии на продукты и ткани, судорогах мышц лица и шеи, ослаблении зрения из-за нервных потрясений, снижает раздражительность, лечит нарушения координации, болезни дыхательных путей, воспаления лимфосистемы, высокое внутричерепное давление.

## Вышитое кружево

Лечит сердечно-сосудистые заболевания, хронические болезни без обострения, судороги, постстрессовые заболевания, фобии, аномальные изменения голоса, раздражительность, бессонницу, упадок сил, нарушения вестибулярного аппарата, полностью, вызванную нарушениями в работе нервной системы, воспаления пищеварительного тракта.

А какую красоту в итоге вы явите миру, семье! Сколько радости, приятных ощущений для души от созерцания красоты подарите себе и людям!

Рукодельничайте, откройте источник своей силы и купайтесь в нём!

<https://slavradio.org>



## Забытая мера длины — пядь

Пядь — расстояние от конца большого пальца до конца мизинца при наибольшем возможном их раздвижении. Сейчас за ней закреплено метрическое значение в 17,78 см.

От пяди шёл отсчёт всех мер длины. Пядевая система использовалась повсеместно, позже мерам этой системы были даны мирские привязки и пояснения, которые сохранились в поговорках и сказках. Например: «От горшка два вершка», «Мужичок с ноготок», «Каждый мерит на свой аршин», «Просчитал каждый шаг». Приведём пядевые меры и их соотношения с метрической системой.

### Основные средние меры:

- пядь = 17,78 см;
- стопа = 2 пяди = 35,56 см;
- локоть = 3 пяди = 53,34 см;
- мера (полсажени) = полтора аршина = 2 локтя = 3 стопы = 6 пядей = 106,68 см;
- аршин = 4 пяди = 2 стопы = 71,12 см;
- шаг = 5 пядей = 88,9 см;
- лоб = 7 пядей = 124,46 см;
- столбец = 8 пядей = 142,24 см;
- посох = 9 пядей = 160,02 см;
- сажень = 12 пядей = 213,36 см;
- круг = 16 пядей = 284,48 см.

### Дополнительные средние меры:

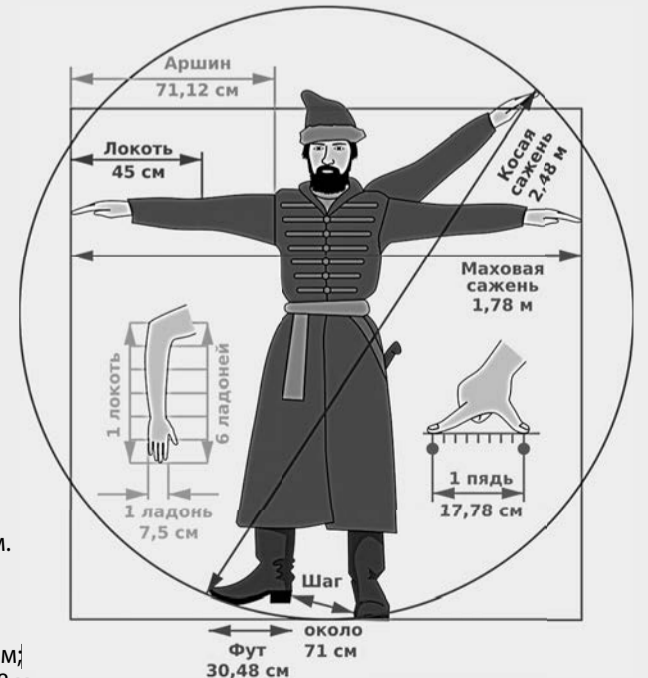
- полпяди = 8,89 см;
- допядь = 13,335 см;
- полторы пяди = 26,67 см;
- крина = 31,115 см;
- витой посох = 10 пядей = 177,8 см;
- мерный посох = 11 пядей = 195,58 см;
- косая сажень = 17 пядей = 302,260 см;
- мерная сажень = 24 пяди = 426,72 см.

### Основные малые меры:

- вершок = четверть пяди = 4,445 см;
- ноготь = четверть вершка = 1,11125 см;
- линия = 1/16 ногтя = 0,069453125 см;
- волос = 1/16 линии = 0,043408203125 мм.

### Основные большие меры:

- верста = 500 сажень = 1066,8 м;
- столбовая Верста = 1517,41632 м;
- мерная Верста = 1000 сажень = 2133,6 м;
- даль = 150 столбовых вёрст = 227612,448 м.





# Хвоя и лапник:

## 11 способов применения



Всем известно, что хвоя сосны и ели богата витаминами, микроэлементами и фитонцидами, поэтому востребована в народной медицине и косметологии. Но и в саду-огороде она принесёт немало пользы. Главное — распорядиться колким богатством с толком: не просто рассыпать где придётся, а выбрать эффективные способы применения.

### 1. Укрытие растений на зиму

Можно использовать как хвою, так и ветки сосны и ели — лапник. Если правильно уложить ветки (иголками вниз), он ещё и от грызунов растение защитит.

К сожалению, мне такая роскошь недоступна, поэтому судить об эффективности лапника могу лишь со слов других.

### 2. Мульчирование

Подойдёт практически любая хвоя — сосновая, еловая, лиственничная, пихтовая. Под цветочными и овощными культурами слой хвойной мульчи должен быть не менее 5 см, для кустарников его нужно 7–10 см, а под деревьями его увеличивают до 15 см.

У этого метода (как и у любого другого) есть достоинства и недостатки. К плюсам можно отнести:

- долговечность материала. Хвоя долго разлагается, поэтому менять мульчу часто не придётся;
- хвоя лёгкая, не слёживается, хорошо пропускает воду и воздух;
- под хвойной подстилкой не заводятся слизни — а фитонциды, которых в хвое немало, снижают риск появления плесени и грибных болезней;

• сорняки через иголочную подстилку прорастают хуже, чем через травяную, к примеру;

• выглядит такая мульча весьма привлекательно и, что немало важно при большой площади посадок, вариант это бюджетный.

Явный недостаток один — хвоя закисляет почву. Но справиться с этой проблемой легко. К примеру, вы замульчировали грядки слоем хвои толщиной 10 см. Тогда на 1 м<sup>2</sup> укрытой площади достаточно внести в почву дре-



весную золу (0,5 л) или мел (200 г). И ещё один аспект нужно учесть обязательно — всем растениям, которые вы будете мульчировать хвоей, понадобятся весенние подкормки азотсодержащими удобрениями (мочевинной, селитрой и так далее).

Но всё же лучше не использовать хвою под культурами, предпочитающими щелочную почву (под пионами, тюльпанами и другими). Разумнее оставить её для сосновых и еловых посадок, гортензий, рододендронов и других растений, которым кислый грунт только на пользу. Хорошо себя чувствуют под хвойным одеялом лилии, розы, хризантемы, примулы. Благоприятно влияет такая мульча на малину, чёрную и красную смородину, голубику, чернику и клюкву.

Практическим путём выяснено, что земляника хорошо реагирует на хвойную мульчу. На экспериментальной грядке не было грибных болезней и гнилей, да и слизни наведывались на неё гораздо реже. Хвойное укрытие почвы не навредит моркови, чесноку и луку, томатам. Как-то у меня набралось немало сосновой хвои, и я замульчировала грядку с баклажанами. Каких-либо существенных отличий в сравнении с травяной мульчей не заметила. Приятным сюрпризом стал неоспоримый факт: в тот год баклажаны не тронули колорадские жуки — хотя обычно, стоит появиться цветкам, они тут как тут. Сосновые иголки помогли или картофель в тот год уродился особенно вкусным, и жуки предпочли его? Не знаю — хотелось бы про-

верить, но хвоя в таком количестве у меня больше ни разу не было. Если жуки действительно обходят хвою стороной, это же открытие века!

### 3. Компост

Его называют хвойным, но на самом деле хвои в общем составе компонентов должно быть не более 25%.

Хвоя разлагается долго (от трёх до пяти лет), поэтому, чтобы ускорить созревание и сбалансировать состав компоста, в него нужно добавить другие растительные остатки, садовую землю, свежий коровий навоз или куриный помёт, фосфорные удобрения. Каждый слой иголок обяза-

ном, который проверила на практике, поэтому могу смело рекомендовать.



В эмалированную кастрюлю почти доверху насыпать сосновой или еловой хвои, можно даже нарезать тоненькие побеги, залить водой, поставить на огонь. Как только вода закипит, огонь убавить до минимума. Протомить минут 10, огонь выключить, оставить отвар настаиваться при комнатной температуре на двое суток. Затем процедить, перелить в банку либо бутылку, плотно закрыть. Хранить в прохладном месте. Перед применением концентрат нужно развести водой в соотношении 1:10, добавить столовую ложку гашёной извести, хорошо размешать.

Я использовала отвар для полива высаженной в открытый грунт рассады перца, томатов, баклажанов и огурцов. Явного рывка в развитии не заметила, но и вреда подкормка явно не причинила. Возможно, результат просто не успел проявиться: рассады много, а сырья для удобрения у меня было мало.

### 6. Борьба с вредителями

Если развести концентрат воды в пропорции 1:2 и добавить немного жидкого мыла (2 ч. л. на 10 л), то получим препарат для профилактики грибных болезней и мучнистой росы на овощных и цветочных культурах, фитофтороза (на картофеле, томатах). В саду он поможет в борьбе с плодовой жоржкой, огнёвкой, тлёй и другими вредителями.

### 7. Добавка в грунт

Как разрыхлитель и подкислитель грунта для садовых и комнатных цикламенов используют только свежую хвою.

### 8. Тёплые грядки

Наряду с другими компонента-

ми хвою толстым слоем насыпают на дно траншеи. Далее тёплые грядки формируют по стандартному принципу.

### 9. Для сохранения урожая

Если сосновой хвои в достатке, её используют для сохранности овощей и фруктов, здесь бактерицидные свойства будут незаменимы! Хорошо просушенные иголки насыпают в ящики слоем в 2–3 см, затем выкладывают ряд овощей (фруктов) — и снова хвою. Так гораздо меньше портятся картофель, морковь, свёкла, пастернак, яблоки. Если капуста разложена на полках, застелите их не газетами или картоном, а сухими иголочками — отбраковки из-за гнилей практически не будет.

### 10. Витаминная кормовая добавка

В зимнее время измельчённую хвою сосны и ели (без веток) добавляют в корм домашней птице, мелкому и крупному рогатому скоту.

### 11. Нейтрализатор запаха

Запахи — неотъемлемая часть кухни. Вытяжка или проветривание избавят от большинства из них, но некоторые бывают особенно устойчивы. Если на вашей кухне витают нежелательные ароматы, хвойный ароматизатор нейтрализует их.

В кастрюлю с водой бросьте горсточку сосновой или еловой хвои, добавьте палочку корицы, кожуру любых цитрусовых, пару звёздочек бадьяна и доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимума и томите в течение 30 минут. Кухню наполнит дивный аромат, а от нежелательного запаха не останется и следа, проветрено!

### Техника безопасности

Набирая в лесу сухой опад или собирая на вырубке свежие ветки, будьте внимательны, не приносите на участок заражённое сырьё. А болезней у хвойных немало: шютте обыкновенное и бурое, фацидиоз, альтернариоз, фузариоз и прочие.

Чтобы точно не навредить дачным культурам, можно вымочить хвою в растворе биофунгицида (например, использовать «Фитоспорин») и только потом отправлять на грядки.

Я рассказала о нескольких самых востребованных способах применения хвои. На самом деле их гораздо больше. Делитесь своим опытом!

**Светлана**  
Краснодарский край  
<https://7dach.ru>





# Черенки для весенней прививки

## Правильная заготовка и хранение

Заготовка и хранение черенков для прививки — дело тонкое. Необходимо знать о многих нюансах, которые помогут сохранить привой для предстоящей «операции». Успех прививки дерева на 90% зависит от качества привоя (черенка или почки). Поэтому так важно уметь правильно нарезать и сохранить черенки до момента прививки. Расскажем обо всех нюансах этого непростого дела.

### Заготовка черенков для прививки весной

Черенок представляет собой отрезок или целый однолетний одревесневший побег с почками, который вырос в текущем году. Дважды в год у нас появляется возможность заготовить черенки. Первый — в конце осени — начале зимы, до наступления устойчивых морозов. Нарезаем черенки после листопада и первых морозов. Мы получаем «спящий» черенок, который «проснётся» весной, как раз к моменту прививки. Второй — в конце зимы либо ранней весной. Если сильные морозы спали, нарезать черенки можно в любой день. Если же нет, нужно убедиться, что побеги растения не вымерзли.

Черенки можно нарезать и летом, но в таком случае их не хранят и используют в тот же день для зелёной прививки. Чаще всего зелёными чубуками прививают виноград и саженцы плодовых деревьев.

В конце зимы — начале весны можно заготавливать только черенки семечковых культур (яблони и груши). Черенки косточковых (вишни, сливы и др.) лучше всего нарезать осенью, так как зимой однолетние побеги у этих деревьев очень часто подмерзают.

### Общие правила нарезки черенков

- Выберите здоровое маточное дерево (возрастом от 3 до 10 лет) нужного сорта, которое хорошо плодоносит.
  - Черенки нарежьте с однолетних побегов, которые расположены на хорошо освещённой стороне кроны. Помните: лучше всего приживаются черенки, нарезанные с южной стороны центральной части кроны.
  - Не нарежьте черенки с тонких побегов с плохо развитыми почками, а также с кривых, повреждённых ветвей и волчков.
  - Держите выбранный побег на весу и нарежьте 30–40-сантиметровые черенки хорошо заточенным ножом либо секатором.
  - Черенки должны быть толщиной с карандаш (диаметром около 7 мм).
  - Не прикасайтесь к срезам руками, иначе черенки будут плохо приживаться или, что ещё хуже, можно занести инфекцию.
- Заготовка черенков вишни имеет свои особенности. На однолетних побегах этого растения бывает очень много почек, поэтому



Чаще всего зелёными чубуками прививают виноград и саженцы плодовых деревьев



нужно выбирать те ветви, где черенков поменьше, и нарезать черенки длиной 65–70 см.

### Хранение черенков зимой

Когда черенки будут нарезаны, свяжите их в пучки и повесьте на них ярлыки (для этого подойдут этикетки из картона, оклеенного скотчем, или деревянные таблички) с названиями сортов деревьев. Так точно не перепутает посадочный материал.

Сохраняя черенки для прививки, следует помнить, что они не должны подмерзнуть или высохнуть. Также до них не должны добраться грызуны. Но на всякий случай заготовьте больше черенков, чем планируете использовать, ведь они могут «пережить» зиму не в полном составе.

Очень важно чётко знать, как хранить черенки, чтобы они дожили до прививки. Существует несколько способов.

#### 1. Хранение черенков в снегу

Если в вашем регионе снежный покров сохраняется всю зиму, можно смело хранить черенки в снегу. Выкопайте небольшую траншею (бурт) глубиной 30–35 см, густо застелите его еловым лапником, выложите черенки, снова укройте хвоей. Финальный штрих — засыпьте землёй, опилками или соломой, а когда выпадет снег, набросайте его сверху. Учитывайте, что толщина снежного покрова над припрятанными черенками должна быть около 50 см.



Чтобы на черенки не покусились грызуны, оберните посадочный материал стекловолоконным или же обычными капроновыми колготками

Опилки отлично удерживают влагу и тем самым создают благоприятную среду для хранения черенков

#### 2. Хранение черенков на улице в замороженных опилках

Это способ хранения черенков подойдёт для западных и юго-западных районов с продолжительными оттепелями. Выберите место с северной стороны участка и насыпьте на землю достаточное количество влажных опилок. Уложите на них черенки, сверху также присыпьте слоем влажных опилок. Эта «шубка» должна побыть на морозе. После укройте её 40-сантиметровым слоем уже сухих опилок. Верхний слой — полиэтилен.

Чтобы защитить черенки от грызунов, можно смочить опилки не водой, а раствором карболовой кислоты (50 г на 10 л воды). Мышам и крысам такой «аромат» не понравится.

#### 3. Хранение черенков в погребе

Нижние концы нарезанных и рассортированных черенков поместите в опилки (пучки черенков срезами вниз опустите в полиэтиленовый пакет и присыпьте влажными опилками, не завязывая пакет) или в песок (черенки положи-



те в деревянный ящик с небольшими отверстиями и засыпьте их нижней частью влажным песком). Чтобы черенки не покрылись плесенью или не высохли, следите за тем, чтобы температура в погребе была от 0 до 1°C, а влажность — в пределах 65–70%.

При хранении черенков в погребе температура должна быть от 1 до 4°C. В таких условиях чубуки отлично пролежат до середины марта.

Важное условие — поддержание нормальной влажности субстрата. Как же определить степень увлажнённости? Слегка сожмите субстрат в руке: если он влажный, но вода из него не капает, всё отлично.

#### 4. Хранение черенков в холодильнике

Самый незамысловатый способ хранения. Но, как правило, в таких условиях материал для прививки хранится не дольше, чем до конца февраля, в марте почки «просыпаются».

Пучки черенков положите в полиэтиленовый пакет, предварительно обернув влажной тканью, и поместите в холодильник. Если есть возможность регулировать температуру, выставьте значение не выше 2°C.

#### 5. Необычные способы хранения черенков

Если проявить смекалку, можно подыскать ещё несколько мест, в которых черенки сохранятся до весны. Например, некоторые садоводы заворачивают черенки в чистый полиэтиленовый пакет или кладут в пластмассовую бутылку и подвешивают на балконе, веранде, за окном городской квартиры или на дереве, растущем возле до-



Черенки необходимо хранить при температуре от 0 до 1°C



При хранении черенков важно следить, чтобы они были достаточно увлажнены

ма. Главное, чтобы для черенков там была подходящая температура и влажность воздуха.

### Как избежать порчи черенков

Пока черенки ждут своего часа, с ними может произойти что угодно. Конечно, о плохом результате думать не нужно, но важно осознавать, какая опасность подстерегает черенки при хранении и

как избежать их порчи.

Вымерзание — это довольно распространённая проблема, когда садовод по собственному незнанию или невнимательности перемерзает привой. Подмерзшие черенки немного водянистые и глянцевые. Такой посадочный материал нельзя использовать для прививки. Как же избежать порчи черенков?

Всё зависит от способа хранения: если вы держите их на улице, позаботьтесь о достаточном слое защитного материала, который уберёт черенки от холода. Если в погребе, установите там термометр, следите за температурой (оптимальная — 0–1°C) и ни в коем случае не храните черенки в морозильной камере.

Чтобы точно определить, подмерзли черенки или нет, проведите тест: сделайте свежие срезы и поместите черенок в ёмкость с водой. Посмотрите на цвет жидкости: если она осталась прозрачной, — всё нормально, если же приобрела жёлтый или коричневый оттенок — черенки перемерзли.

Подопревание проявляется тем, что камбий или почки «просыпаются» и трогаются в рост. Почему это происходит? Из-за высокой влажности и положительной температуры. Черенки в этот непродолжительный период могут стать лёгкой мишенью для грибов и бактерий. Чтобы этого не произошло, обязательно следите за температурным режимом и не допускайте высокой влажности.

Прорастание: черенки могут прорасти, если они хранятся при высокой температуре (более 5°C). Такой материал для прививки тоже уже не пригоден.

Заплесневение — это проблема становится актуальной, если на черенках возникает конденсат, провоцирующий появление плесени. В этом случае важно провести срочные «реанимационные» действия: вытрите конденсат и окуните черенки в водный раствор 1%-го йода или же в 3%-й раствор медного купороса.

Высыхание и вымокание — ещё два вероятных «сценария» развития событий. Высохшие черенки слегка похрустывают, если их согнуть. А вымокшие покрыты плесенью (на стенках пакета с такими черенками появляется конденсат). Если это произошло, черенки придётся выбросить, ведь для прививки они непригодны. В следующий раз контролируйте уровень влажности под защитным покрытием.

За сутки до прививки черенки необходимо внести в помещение



(если они хранились в замёрзших опилках, то за несколько суток).

Как же определить, что черенки жизнеспособны и пригодны для прививки? Идеальный черенок выглядит так: кора гладкая, не сморщенная, при сгибании побег упругий, древесина на срезе зелёная и свежая, почки плотно «сидят» на побеге, а их чешуйки на вид гладкие.



# Садик пряных трав

Дачники порой задаются вопросом, как сделать садик из пряных трав. Актуальность темы понятна: с одной стороны, мода на природный сад, с другой — желание создать домашнюю аптечку из лекарственных растений. Но при этом очень хочется, чтобы полезная композиция не просто источала ароматы, но и была декоративной.

## Сады трав: аптекарские, кухонные, монастырские...

Интерес к разведению декоративных цветников из пряностей возник много лет назад. Нетрудно догадаться почему: пряно-ароматические растения, обладающие целебными свойствами, издавна целенаправленно культивировались. Сведения об их использовании можно найти в древних трактатах самых разных народов.

Буддийская медицина говорит о том, что лекарства растут вокруг нас, надо только суметь их увидеть. Уже древние греки знали анис, тмин, фенхель, мяту перечную, майоран, тимьян, кориандр. Пряные растения использовали в пищу, из них готовили снадобья, эликсиры, душистые масла, бальзамы и благовония.

В Средневековье ароматные растения и травы выращивали в монастырских садах. Эти сады имели небольшие размеры и простую планировку. Огороженные стенами, они размещались во внутренних дворах, тесно примыкая к храму. Квадратные или прямоугольные садики разделялись крест-накрест мощёными дорожками. В центре располагалось древо жизни — большое апельсиновое или яблоневое дерево. Сад, отделённый стенами от греха и вмешательства тёмных сил, символизировал рай.

По назначению сады делились на аптекарские, кухонные и плодовые огороды. В аптекарских огородах высаживались лекарственные и душистые растения, ароматные травы и цветы, в особенности розы. В кухонных — овощные культуры. Садовые растения наделялись мистической силой и аллегорической символикой.

Именно монастырские сады, сочетавшие в себе утилитарность с эстетической привлекательностью, стали впоследствии прообразом английских — так называемых, «kitchen gardens». Для них также была характерна геометрическая планировка с разделением крест-накрест. В центре разбивалась небольшая клумба. Мощёные дорожки, живые изгороди и стриженные бордюры из самшита создавали структуру. В секторах традиционно размещались композиции из пряных и лекарственных растений, которые соединялись с овощными культурами фактурной листвой, яркими плодами и пышно цветущими однолетниками.

Пожалуй, самым известным кухонным садиком можно считать сад трав Сессинхёрст, созданный Витой Секвилл-Вест. Идея создания своего сада трав возникла у Виты под впечатлением от кухон-

ного садика Лоуренса Джонстона в Хидкот Меноре. Коллекция душистых и пряных трав в Сессинхёрсте насчитывает более 100 видов и представляет наиболее полное собрание во всей Англии. Говорят, обоняние Виты было таким острым, что она могла с закрытыми глазами назвать любую траву.

Кухонный садик, решённый в классическом стиле, разделён дорожками на несколько квадратов. В центре расположен плоский вазон с композицией из очитков и молодил. Сочетания трав и цветов с различной формой, цветом и ароматом, подобранных по срокам цветения, создают длительно декоративную композицию.

Можно последовать примеру Виты, изучить классические и современные композиции из трав и заняться самостоятельным творчеством. Благо широкий ассортимент пряных растений предоставляет простор для фантазии.

## Выбор пряно-ароматических растений для сада

Кроме целебных свойств, большинство пряно-ароматических растений отличает особая красочность, и в декоративных композициях они способны украсить любой сад.

Условно пряные растения можно разделить на группы с различным применением. Например, к растениям с лечебными свойствами можно отнести зверобой, мяту, валериану, эхинацею, ромашку, цикорий, шалфей.

К травам, усиливающим аппетит, — базилик, тимьян, тмин, анис, розмарин, кориандр, петрушку.

Известны и так называемые «чайные травы»: Melissa лимонная, душица, мята.

К ароматическим травам относится лаванда.

Среди душистых растений можно выделить и виды, которые уже давно заняли своё место в цветниках: монарда, эхинацея, лобelia анисовый, тысячелистник, ваточник, пиретрум бальзамический. Многие из них являются хорошими медоносами, привлекающими пчёл, шмелей и бабочек.

В последнее время появилось много декоративных форм и сортов растений с отличным ароматом, яркой окраской цветков и листьев, но важно помнить, что все они различаются по высоте и скорости разрастания. Так, любисток, полынь, эстрагон, сельдерей, тмин, фенхель — высокие ра-

стения, а мята и Melissa нуждаются в ограничении.

Теперь коротко охарактеризуем некоторые наиболее декоративные из пряно-ароматических растений.

### Тимьян

Тимьян (Thymus) с великолепным ароматом, многочисленными видами и сортами, незаменим в пряном саду. Быстро разрастаясь, он образует плотные декоративные подушки, в июне сплошь покрытые лиловыми соцветиями.

Все виды тимьяна: т. ранний (T. praecox), т. ползучий (T. serpyllum), т. лимоннопахнущий (T. citriodorus) — прекрасные почвопокровные растения, хороши на переднем плане цветников и в качестве заполняющего растения. Сорта с серебристой, золотистой и белоокаймлённой листвой добавляют ярких красок даже без цветков.

### Шалфей

Трудно представить сад ароматов без шалфея (Salvia) — орнаментального, долго цветущего многолетника с прямостоящими побегами, плотными колосовидными соцветиями и привлекательной листвой.

Наиболее плотное цветочное пятно даёт шалфей дубравный (S. nemorosa) и его сорта с различными оттенками синего. Шалфей луговой (S. pratensis), цветущий в первой половине лета, имеет сорта с сине-фиолетовыми и розовыми цветками. Шалфей мускатный (S. sclarea) — высокий многолетник для заднего яруса.

### Иссоп

Шаровидные, одревесневающие кусты иссопа лекарственного (Hyssopus officinalis) с вертикальными побегами очень хороши в бордюрах. Над его фиолетовыми, розовыми и белыми соцветиями постоянно кружатся шмели и пчёлы.

### Котовник

Все виды котовника (Nepeta) отличаются кистевидными соцветиями лилово-фиолетовых тонов на прямых, слегка полегающих побегах и длительное цветение.

Большинство котовников — растения для среднего и заднего яруса посадок. Для бордюров хороши невысокий котовник Фассена (N. faassenii).

Шалфей, иссоп, котовник с их вертикальной структурой и холодной гаммой соцветий с успехом могут заменить в наших условиях лаванду. Хотя некоторые сорта лаванды узколистной (Lavandula angustifolia) неплохо зимуют в Подмосковье.

### Рута душистая

Рута душистая (Ruta graveolens) — многолетний полукустарник с голубовато-зелёной кудрявой листвой и мелкими желтоватыми цветками. Она идеальна для бордюров, так как прекрасно переносит стрижку.

### Душица

У душицы обыкновенной (Origanum vulgare) густоветвистый куст со щитковидными розово-пурпурными цветками.

Сорт «Aureum» высотой до 40 см имеет золотистую листву, а невысокий «Comractum» привле-

кателен своими подушками высотой 15–20 см.

### Монарда

Монарда (Monarda) обладает широкой гаммой окраски мутовчатых соцветий и густой листвой с пряным ароматом, напоминающим мяту. В бордюре она даёт очень плотное цветочное пятно.

### Эхинацея

Эхинацея пурпурная (Echinacea purpurea) всегда декоративна. Она долго цветёт и обладает хорошей структурой куста, но не имеет ярко выраженного аромата.

Тем не менее эхинацея является ценным лекарственным растением. Её крупные соцветия-корзинки очень привлекают бабочек.

### Лобelia анисовый

Лобelia анисовый (Agastache anisata) — новое растение в наших садах. Высокие шаровидные кусты лобелии с прямостоящими побегами, крупными тёмно-зелёными листьями и многочисленными «свечками» плотных колосовидных соцветий различной окраски создают яркие пятна в цветнике. Выделяемые лобелией эфирные масла привлекают даже на расстоянии.

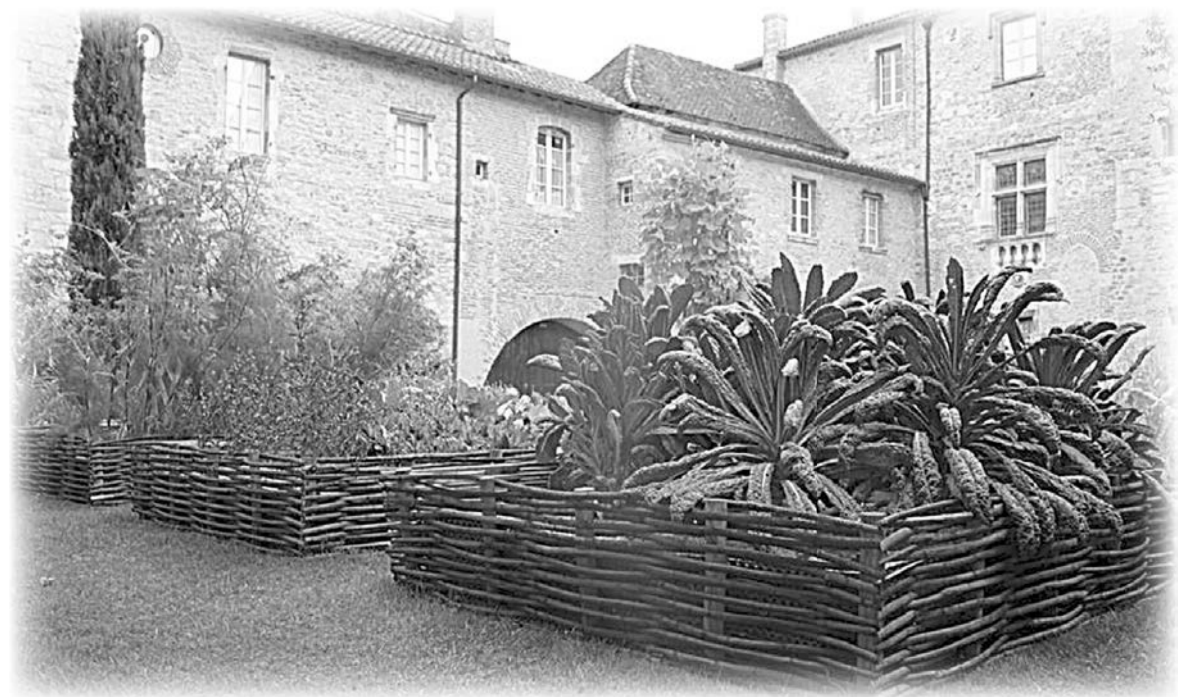
### Полынь

Полынь (Artemisia) — декоративнолиственное растение, обладающее характерным ароматом и перистой листвой. Полыни бывают разных форм и размеров, от 20 см до 1,5 м. Среди них есть полукустарники, бордюрные многолетники и почвопокровные виды. ажурная листва имеет серые и серебристо-зелёные оттенки.

Можно выделить полынь лечебную, или Божье дерево (A. abrotanum), высотой до 1,5 м, с одревесневающими стеблями и изящной рассечённой листвой, которая легко стрижётся. Хорошо поддаётся стрижке и полынь понтийская (A. pontica) высотой до метра, с серовато-зелёной листвой. В среднем ярусе займёт место полынь Пурша (A. purshiana) с опушённой овальной листвой, а компактные виды — п. Стеллера (A. stelleriana) и п. Шмидта (A. schmidtiana) — будут красиво выглядеть в бордюре.

## Выращивание пряных трав

Неприхотливость и минимальный уход — несомненные преимущества пряных растений. Их следует располагать в хорошо освещённом месте — на солнце травы лучше растут и сильнее пахнут. Почвы предпочтительны лёг-





кие, хорошо дренированные, с небольшим количеством органики. Теплолюбивые однолетние культуры придётся выращивать через рассаду, а холодостойкие можно посеять в грунт.

Для целебного воздействия и эстетического удовольствия располагайте пряную композицию лучше рядом с патио, беседкой, барбекю, площадкой для отдыха.

### Варианты сочетаний пряных трав

Композиция из пряно-ароматических растений, сочетая в себе пользу и красоту, способна преобразить сад независимо от размера занимаемой площади, будь то цветочный вазон или уютный уголок сада.

#### Классический вариант

Он подразумевает прежде всего геометрическую планировку. Нужно заметить, что декоративные огороды и пряные сады очень тяготеют к регулярности. Пряная композиция может быть как фрагментом или центром декоративного огорода, так и самостоятельным элементом ландшафта, став, например, основной цветника на входе. В то же время это хорошая возможность создать регулярную композицию на территории, решённой в другом стиле.

В традициях монастырских и английских травников выделенный участок делят на сектора, которые пересекаются мощёными дорожками. В полученные квадраты, ромбы, треугольники высаживаются растения. В центре можно разбить небольшую клумбу.

Характерные элементы регулярности — стриженные бордюры и повторы растений. Бордюр можно выполнить из иссопа, руты душистой, барбариса Тунберга сорта «Kobold». Для центрального акцента, повторов, закрепления углов лучше выбрать геометрические и штамбовые формы, например, шаровидные формы полыни Божье дерево и жимолости съедобной, туи западной «Danica», штамбовые формы крыжовника или красной смородины. Довольно быстро удастся сформировать штаб из розы собачьей (R. canina), удалив лишние побеги и подвязав основной.

Интересна композиция ароматного сада на мощении. Растения высаживают в модули, то есть квадраты, которые оставляют в полотно мощения. Они могут иметь асимметричное расположение.

Для такой композиции лучше выбирать засухоустойчивые растения: полынь, тимьян, гвоздику, овсяницу, котовник, синеголовник, карликовый ирис, чистец шерстистый. Мульчирование посадок гравием с размещёнными между ними камнями превратит композицию в гравийный сад.

### Средиземноморский садик

Эту ландшафтную задачу можно решить, подобрав растения по характерной цветовой гамме. Стоит сажать серебристые подушки полыни Стеллера, полыни Шмидта «Nana» и чистеца в сочетании с сине-фиолетовыми свечами котовника, шалфея, вероники седой и лаванды узколистной. Вместо не зимующей в наших условиях сантолины посадим эриофиллум шерстистый с серебристой душистой листвой и жёлтыми цветками.

### Ароматная тропинка

Более скромным вариантом размещения трав может стать ароматная тропинка в прогулочной части сада. Здесь растения высаживают в щелях мощения из натурального камня.

Предпочтение стоит отдавать низкорослым, подушковидным и стелящимся видам — прежде всего многочисленным сортам тимьянов, полыни Шмидта «Nana», гвоздик-травянке, алиссуму, ацене. Эти травы выдерживают частичное вытаптывание, а источаемый ими аромат улучшает настроение.

### Островная клумба

В пейзажном саду растения размещают на клумбах-островах, между которыми петляют дорожки из щебёночного или гравийного отсева. Цветы высаживают на уровне почвы или на приподнятых грядах, оформленных бордюром из плоского камня.

Свободная пейзажная посадка растений позволяет группировать их крупными блоками и подходит для больших пространств.

Сочетая овощные, лекарственные и декоративные виды, в композицию можно ввести крупные травы и многолетники, декоративные овощные культуры и ягодные кустарники, хвойные (например, сорта можжевельников).

### Переносной сад

При недостатке места делают контейнерный сад. Растения сажают в крупные садовые вазоны, но не в цветочные горшочки, так как они плохо выглядят в садовом пространстве.

Контейнерный душистый садик имеет ряд преимуществ. Во-первых, он позволяет высаживать теплолюбивые культуры: розмарин, майоран, сорта лаванды. Их можно будет забрать на зиму в непромерзающее помещение. Во-вторых, мобильность, позволяющая менять картину сада, располагая его у скамьи, крыльца или зоны отдыха. Богатый выбор вазонов даёт возможность играть на их высоте и цвете, подбирая аксессуары в соответствии со стилевым решением дома или зоны сада.

### Ароматный цветник

При создании композиции посадка красивоцветущих многолетников, трав, злаков, луковичных только продлит период декоративности цветника.

На заднем ярусе размещают эхинацею, монарду, лобелию, фенхель, пиретрум бальзамический, Melissa, высокие полыни, флоксы. Средний ярус занимают вероники, шалфеи, душицы, пестролистная мята, тысячелистники, молочай, ароматные лилейники. В бордюре красиво выглядят компактные душицы, полыни и иссоп.

Для контраста формы стоит чередовать растения с вертикальными, плоскими и округлыми соцветиями. Душистый цветник, ароматный бордюр (миксбордер) как самостоятельный элемент ландшафта может обрести патио или газон, украсить зону отдыха.

### Розарий

Сад из роз тоже можно считать разновидностью ароматного цветника, но имеющего более древние традиции. Розы с их дивным ароматом давно соседствуют с душистыми травами.

В классическую «свиту роз» входят котовники, шалфеи, душицы, герани, полыни, манжетки. Для композиции лучше выбирать многоцветковые сорта полиантовых роз.

### Выбор цветовой гаммы

Цветовая гамма пряной композиции состоит из контрастных или сближенных красок. Контрастная гамма строится на тёплых и холодных цветах, например, жёлтолистные и жёлтоцветущие формы в сочетании с синими и фиолетовыми оттенками при цветении будут сменять друг друга (тимьян, шалфей, котовник, иссоп, луки, герань).

### Растения для ароматной композиции в контрастной цветовой гамме

- Монарда гибридная (сиреневая);
- Иссоп лекарственный;
- Шалфей дубравный «Mainacht»;
- Рута душистая;
- Душица обыкновенная «Aureum»;
- Рудбекия блестящая «Goldshuktkm»;
- Тимьян лимоннопахнущий «Golden Dwarf»;
- Тимьян ползучий.

Сближенная гамма получается из растений розовых, сиреневых, малиновых, фиолетовых тонов с добавлением краснолистной и серебристой листвы (душица, розовый шалфей, эхинацея, монарда, лобелия, лук афлатунский, лихнис корончатый, лебеда краснолистая, базилик, гвоздика перистая, полынь, чистец).

### Растения для ароматной композиции в сближенной цветовой гамме

- Монарда гибридная;
- Эхинацея пурпурная «Kin's Knee High»;
- Эхинацея пурпурная;
- Лобелия анисовая;
- Флокс метельчатый «Огни Москвы»;
- Шалфей дубравный;
- Шалфей луговой;
- Иссоп лекарственный;
- Лихнис корончатый;
- Душица обыкновенная;
- Душица обыкновенная «Contrastum»;
- Полынь Стеллера.

Словом, наслаждаться красотой пряных трав, вдыхать их целебные ароматы можно в любом саду. Каждый по-своему хорош и выразителен. Выбор за вами, уважаемые садоводы-огородники!

Людмила БЕЛЫХ  
<https://7dach.ru>

## Защита молодых саженцев от мороза

Именно сильный ветер зимой чаще всего является причиной подмерзания саженцев теплолюбивых плодовых культур (абрикос, персик, черешня). Объясняется это тем, что при сильном ветре значение ощущаемого (реального) мороза серьёзно меняется. Так, например, при показании термометра  $-20^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра всего  $6\text{ м/с}$  ощущаемый мороз составит  $-30^{\circ}\text{C}$ !

Одно и двухлетние саженцы можно укрывать от ветра, просто оборачивая их спандбондом либо другим укрывным материалом, пригнув ветви к стволу и опоре.

Делая из трёх-четырёх деревянных колов каркас, вбивая их вертикально в землю, чтобы конструкция была надёжной. С помощью строительного степлера фиксирую к колам укрывной материал по всей их высоте. У меня был спанбонд № 30, я оборачиваю в 3–4 слоя. Если укрывной № 60, то хватит пары оборотов.



Такое укрытие защитит саженец не только от ветра и связанного с ним дополнительного мороза, но также от ранневесеннего солнца и зайцев. Каркас часто делают в форме шалаша, когда верхние части колов смыкаются и обвязываются между собой. На мой взгляд, оставляя доступ для снега с верха, обеспечивается большее утепление корневого за счёт снежного покрова.

Именно такой вариант укрытия по каркасу считается идеальным не только для плодовых, но и для теплолюбивых декоративных деревьев и кустарников: рододендроны, магнолия, миндаль и других растений, боящихся зимней ветры и мороза.

Дмитрий  
<https://vk.com/forumsad>

## Замерзают ли слизни зимой

Некоторые вредители так и делают, но слизни, на удивление, способны выживать в условиях замерзания: очень низкие температуры не оказывают особо негативного влияния на общую численность слизней в следующем году. При этом зима — отличное время для борьбы со слизнями.

Зимой слизни ищут места для спячки, где температура редко опускается ниже  $0^{\circ}\text{C}$ . Обычно они находятся под землёй и обеспечивают этим себе защиту от самых сильных зимних морозов.

Исследования показывают, что даже если слизни обмерзают снаружи, причём как молодые особи, так и взрослые, большинство видов способны противостоять образованию льда в их тканях в течение длительного времени. В сущности, температура почвы до  $-5^{\circ}\text{C}$  зимой не оказывает существенного влияния на численность большинства видов садовых слизней в следующем сезоне выращивания растений. Даже теплолюбивый испанский слизень выдерживает мороз до  $-10^{\circ}\text{C}$  в течение нескольких недель.

Ещё лучше перезимовывают яйца слизней, которые с лёгкостью выдерживают длительное замерзание при температуре  $-15^{\circ}\text{C}$ .

Так можно ли найти управу на слизней и выморозить их? Оказывается, можно.

Чтобы значительно снизить численность слизней на будущий год, нужно сделать две вещи. Даже одна из них уже будет иметь большое значение, а обе сразу

— гарантируют резкое снижение числа слизней.

**Первое.** Будучи вытасканными из земли на поверхность или ближе к поверхности, взрослые слизни и их яйца делают значительную часть уязвимыми к низким температурам. И дело не столько в самом морозе, как в частых перепадах температур и быстром её понижении. В этом случае организм слизня, находящегося в спячке, просто не успевает приспособиться к замерзанию и погибает. То же самое касается и яиц. Кроме того, слизни и их яйца становятся гораздо уязвимее для хищников и всяких механических повреждений, так что перекопка почвы в условиях атак слизней имеет смысл.

**Второе.** В условиях понижения и перепада температур слизни становятся очень чувствительными и теряют устойчивость, если вокруг них... сухо! В экспериментах выживаемость слизней повышалась почти в пять раз, если их замораживание проводилось на влажной подложке.

Соответственно с понижением влажности возрастала уязвимость слизней к холоду и перепадам температуры. Поэтому не лишним стараться насыщать почву влагой в тех теплицах, где слизни перезимовывают особенно успешно. Пусть лучше высохнут и вымерзнут.

Иван Русских,  
биолог, научный сотрудник  
<https://dzen.ru>





# Секрет мандалы

Мандалы имеют способность создавать гармонию в интерьере благодаря особой символике и энергетическому влиянию. Что же такое мандалы, как проявляется их энергия и как их присутствие в интерьере может влиять на людей?

## Что такое мандала

В переводе с санскрита слово «мандала» означает «круг».

По своей сути мандала — это геометрический символ, транслирующий различные смыслы, которые направлены на гармонизацию пространства и состояние людей.

Отдельным видом в современном искусстве является такое творческое направление, как создание мандал. Эта традиция ярко проявлена в восточной духовной и творческой культуре — в индуизме и буддизме.

Основная форма мандалы — круг или сфера, которые сами по себе символизируют полноту и совершенство, всеобъемлющую целостность.

Нам знакомы выражения: круг друзей, близкий круг, сфера интересов, сфера влияния. Это связано с тем, что согласно буддистской философии, наше человеческое сознание, наша физическая реальность может быть представлена в виде мандалы, само понятие которой слишком многомерно и требует серьёзных и глубоких исследований.

## Энергия мандал

Для построения мандал используется большое количество геометрических символов, которые на протяжении столетий доказали свою эффективность в по-

мощи пространству и человечеству. Разные паттерны транслируют разные энергии, способные помогать в различных сферах человеческой жизни, там, где произошло нарушение гармоничного потока энергии. Это может быть область здоровья, взаимоотношений, благополучия.

Различные воздействия, которые оказывают те или иные творческие проявления, напрямую зависят от состояния ума и душевной чистоты мастеров, их сотворивших.

В прежние времена, чтобы создать произведения, наполненные высшими смыслами и транслирующие потоки чистоты и поддержки для людей, многие мастера очищали свои психологические состояния от бытовой рутины с помощью поста и молитв. И поэтому полотна великих мастеров сквозь столетия вдохновляют и восхищают ныне живущих зрителей.

Яркий пример — один из известнейших готических соборов, артрский собор во Франции, где на полу выложена мандала в виде огромного лабиринта, имеющего многоуровневые смыслы. В его основе заложена энергия Любви Божественной Матери, когда посетители собора начинают движение от входа к центру, то по дороге они проходят различные этапы собственной духовной трансформации, чтобы в

конце этого пути оказаться в самом центре, в священном пространстве сердца, где нет теней, где есть только безусловная Любовь. Это практический опыт, который каждый посетитель может получить для себя, если, конечно, у него есть такая задача. Для других — это красивейшее произведение архитектурного искусства, и оно само по себе уникально и замечательно.

Творческое пространство многогранно и разнообразно, что позволяет каждому зрителю выбрать в моменте созвучные для него произведения искусства.

## Использование мандал в интерьере

Принцип мандалы описывает любые объекты, взаимодействия, взаимоотношения, которые мы только можем представить.

В основе создания любой мандалы лежит принцип гармонии. Изначально сотворённый мир гармоничен, но для его развития был добавлен элемент хаоса, в который заключена огром-



гармонизацию тех или иных сфер жизни человека и его взаимодействие с окружающим миром.

Рассмотрим один из самых распространённых геометрических паттернов, который обнаружен археологами по всему земному шару, в различных древних культурах и который имеет общепринятое название «Цветок Жизни». В сути его создания лежит принцип гармоничных взаимоотношений всего со всем. Поэтому нахождение этого символа в любом жизненном пространстве автоматически приводит негармоничные энергии к балансу.

Это относится не только к внешним проявлениям, но и к внутреннему состоянию человека. Человек изначально является гармоничной системой и любые искажения в виде заболеваний или нарушений во взаимоотношениях, или сложности во внешнем мире — следствие дисбаланса системы. Размещение символа «Цветка Жизни» в интерьере жилого или рабочего пространства является помощником для гармонизации не только самого пространства, но и людей, там находящихся.

Мандалы — эффективный эстетический инструмент для гармонизации пространств, и нахождение их в интерьерах жилых, офисных и производственных помещений оказывает накопительный эффект для жизни человека. Создание любой мандалы начинается с закладывания благоприятного намерения, которое будет транслироваться через неё. Каждому зрителю будет резонировать именно тот узор, который способен оказать помощь именно в его жизни. Это глубоко индивидуальный процесс и выбор своего

произведения искусства должен основываться на личном внутреннем резонансе.

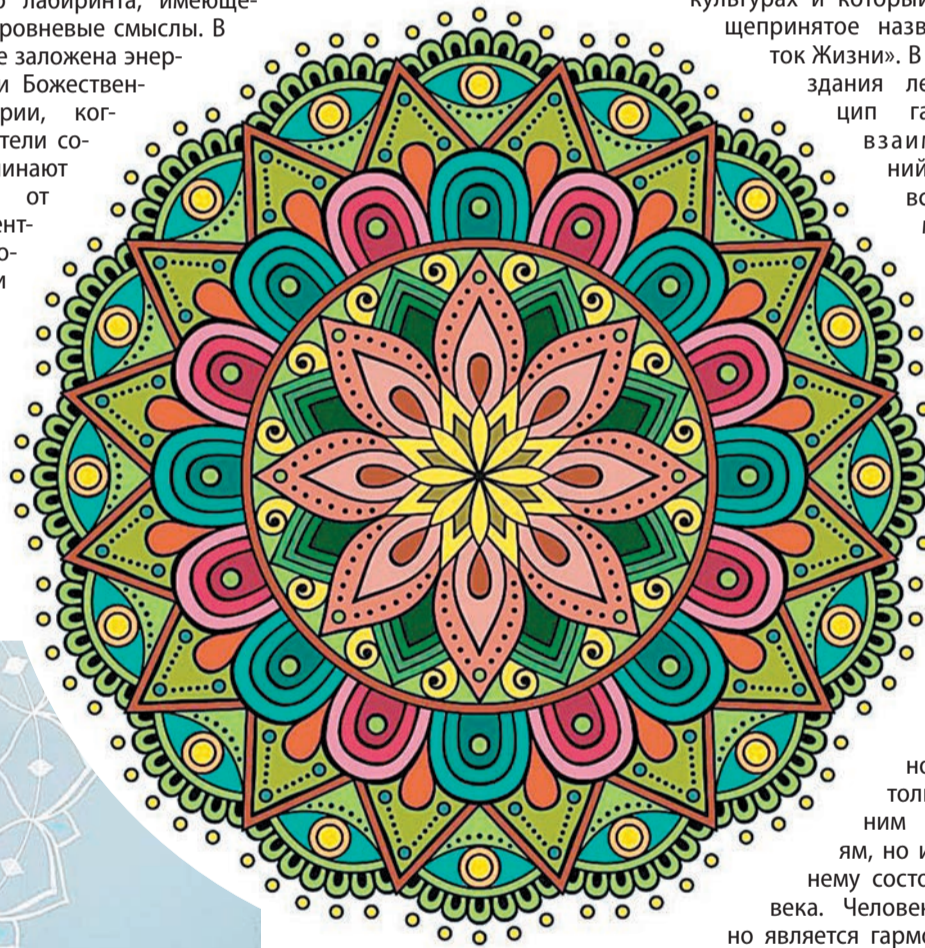
## Основные правила создания мандалы

Перед началом рисования нужно определиться с запросом, который для вас актуален. Возможно, это будет успешное проведение переговоров, какого-то мероприятия или разрешение сложностей на работе, реализация долгожданного путешествия в какую-то страну, выход из внутреннего тупика (когда кажется, что всего достиг, ничего не хочется). В процессе рисования вовсе не обязательно постоянно думать о намерении: наоборот, лучше от него отключиться и довериться бессознательному.

Рисовать можно на обычном листе бумаги (а профессионалы предпочитают холсты на картоне) капиллярными ручками, цветными карандашами, акварелью, акрилом... К слову, продвинутые мастера могут делать мандалы буквально из всего — бисера, тканей, ракушек, цветного песка, камней. Последние обладают сильной природной энергетикой, и это значительно увеличивает энергетический потенциал рисунка.

Итак, первый шаг в создании мандалы — определение её центра. Из него с помощью циркуля делается внешний круг. Далее из того же центра чертите внутренние круги столько, сколько вам нужно. После этого приступайте к заполнению внутренних кругов простыми узорами — геометрическими фигурами, волнами, цветами, лепестками, линиями, точками... Каждый круг — разный (желательно) орнамент. Так постепенно, даже не имея художественных навыков, вы создадите картину, со стороны выглядящую сложной. Если вам хочется заполнить мандалу более сложными узорами, но собственной фантазии недостаточно, можно воспользоваться библиотеками таких графических элементов, которые легко найдутся в интернете. Но рекомендуем дать себе полную свободу, черпать вдохновение в собственном бессознательном, а не применять готовые решения.

Советуем не уделять большого внимания различным интерпретациям значений цветов, форм, образов, используемых в мандале. Намного важнее, какое значение придаёте им вы. Но, конечно,



мая энергетическая сила, являющаяся «сырьём» для творческого процесса. И уже в хаотичном мире, где со всех стороны действуют порой взаимоисключающие энергии, человеку и пространству, которое его окружает, требуются инструменты, приводящие его к балансу, к гармонии. Мандала является таким творческим визуальным помощником.

Все мы замечали, что разные арт-объекты, которые мы размещаем в своих жилищах или творческих залах, оказывают разное воздействие на наши системы восприятия: одни вдохновляют, другие наполняют энергией, третьи расслабляют напряжения, которые образуются в теле и мыслях, но есть и такие, которые будоражат и пугают умы смотрящих.

Геометрические формы, лежащие в основе создания мандал, изначально транслируют определённые энергии, направленные на







определённые закономерности в рисунках можно проследить. Есть специалисты, психологи-аналитики, которые рассматривают мандалы конкретных людей и способны многое сказать об их психологическом состоянии, личностных качествах, о волнующих их проблемах.

Например, о том, как человек взаимодействует с окружающим миром, как он чувствует свои границы, можно узнать по основной окружности мандалы. Наиболее гармоничны гибкие границы: личность открыта окружающему миру, но при этом готова отстаивать, защищать то, что для неё ценно. Когда граница представляет собой ровный круг, да ещё и сильно выделенный, то его автору, как правило, свойственна жёсткость, закрытость. Если за пределами внешней окружности очень много мелких элементов (точки, полоски и т.д.), это может свидетельствовать, что границы размыты, из-за чего индивид плохо защищён от негатива извне. А если от основной окружности исходят огромные лучи (или иные элементы) в стороны, то почти наверняка человек привык всё время что-то делать для других, забывая о себе, постоянно отдаёт, а брать не умеет...

После того как вы разрисуете орнаментами внутреннюю окружность и сотрёте (скроете) лишние линии, сделанные циркулем вначале, можно уже в свободной форме доводить своё творение до совершенства. Добавляйте элементы и разукрашивайте до тех пор, пока не будете максимально довольны результатом. Далее по желанию можно проанализировать получившийся рисунок, поразмышлять, как он связан с тем запросом, который был изначально.

Что далее делать с мандалой? Самое простое — просто положить куда-то и забыть: материализованное в орнаменте намерение всё равно будет работать. Но лучше поместить мандалу в то пространство, где вы часто бываете. Каждый раз при столкновении взгляда с картиной ваше бессознательное будет концентрировать внимание на том посыле, который в ней заложен. А ещё мандалу можно специально брать в руки и долго рассматривать, наслаждаться. Это своего рода медитация. Кстати, будет полезным нарисовать крупный круговой орнамент на стенах рабочих помещений (например, офиса, кафе, свободного пространства), чтобы он транслировал определённую энергию, идею (например, объединение людей или достижение успеха).

Очень важен личный зрительный и чувственный контакт с произведением искусства — мандалой, поэтому ходите в галереи, взаимодействуйте с мастерами и выбирайте для себя помощников, способных не только украсить стены ваших домов и офисов, но и оказать существенную помощь в ваших жизнях. Приобретение и размещение мандал в ваших интерьерах может значительно преобразить жизнь к лучшему. Выбирайте украшения для вашего пространства, опираясь только на свои чувства. Если перед вами некое красивое изображение и в описании есть обещания, что оно преобразит вашу жизнь к лучшему, но внутри вас нет отклика, нет резонанса — верьте себе, а не словам.

Ваше тело, ваша система всегда знает, что подходит именно вам, доверяйте себе!

По материалам [yogajournal.ru](http://yogajournal.ru)

## Куда скачет конь на крыше русской избы

Конь в греческой, египетской, римской мифологии — знак устремления. Но только русский мужик догадался посадить его на крышу, уподобляя свой дом под ним колеснице. Ни Запад и ни Восток, ни Египет выдумать подобного не могли. Это чистая черта скифов с мистерией вечного кочевья. «Я еду к тебе, в твои лона и пастбища» — говорит наш мужик, запрокидывая голову конька в небо.

Наша Отчизна велика, её обширная территория обусловила разнообразие природы, традиций, одежды, архитектуры. Так, деревянные строения на одном конце державы могут значительно отличаться от строений на другом её конце как узорами и украшениями, так и внешней отделкой. Но одна деталь при этом смогла объединить большинство жилых построек славян.

Если на уровне обывателя познакомиться с азами традиционного деревянного зодчества, то мы узнаем, что главенствующая деталь любого жилища — охлупень. Так называют бревно, закрывающее верхний стык скатов крыши. Его также именуют «голова» дома, «князь» («кнес»), «князёк». Именно в скульптурном украшении охлупня проявляются наиболее архаичные черты древнего зодчества. У славян, по большей



части, охлупень имел декоративное скульптурное завершение в виде головы коня.

Лошади — священные животные для наших предков. Образ коня связан со Светлыми Богами. Считалось, что он хранит человека от сил зла, поэтому был тесно связан с укладом жизни людей и играл особую роль во время проведения сезонных праздников, на свадьбах и даже в погребальном обряде.

Несомненно, это образ коней, запряжённых в колесницу, которая несёт Ярило-Солнце по небосводу. Днём Солнце освещает и согревает мир живых, а ночью проплывает над миром мёртвых. Со

временем Бог забылся или этих богов стало много, но огненные кони и божественная колесница как образ доброй жизненной силы остались в генетической памяти народа.

С тех времён до нас и дошло устойчивое выражение «конёк крыши», хотя коней в оригинальном исполнении на крышах давно нет. Но теперь мы ведаем, что в старину на крыше деревянной избы были резные коньки, которые служили не только украшением, но и оберегом, имели сакральное значение для проживающих под крышей людей.

Рассматриваемый элемент в русских деревнях издревле был

предметом особой гордости хозяина дома и стимулом к творческому соревнованию. Конёк не обязательно должен быть в одиночном исполнении, например, на крышах домов Русского Севера встречались двуглавые коньки, смотрящие врозь либо обращённые друг к другу. А изобретательные мастера к задней части конька прикрепляли ещё и хвост из молчала. И тогда жилище всё более уподоблялось коню: дом представлялся «телом», четыре угла — «ногами», а скаты крыши — «крыльями» божественного коня.

Любопытно, что схожее отношение к крышам домов, как и декорированию их фигурами животных, было распространено и среди европейских народов. Ближайшие аналоги традиции водружать на крышу изображение конской головы находятся на территории современной Северной Германии. Причём в России и Германии рассматриваемые проявления абсолютно идентичны.

Любовь МЫЛЬЦЕВА

[https://vk.com/lubaslava\\_s\\_vyatki](https://vk.com/lubaslava_s_vyatki)



## Вышитая карта России

Вышитая карта России — уникальное произведение искусства вышивания, которое создано в Чебоксарах в рамках проекта «Вышитая Россия», запущенного в 2019 году.

На этой карте России нет городов, гор или лесов, все регионы изображены с помощью местной вышивки. В некоторых областях можно заметить общие черты местных достопримечательностей, обозначенных стежками; в других изображены гербы, в некоторых — целые этнические группы, вышиты и характерные для региона животные и птицы.

Размеры карты составляют 3 м в ширину и 6 м в длину. Карта состоит из более чем 1000 различных элементов, каждый из которых вышит вручную. В работе использованы более 50 вариантов материалов, в том числе ко-



жа, мех, янтарь, жемчуг, ракушки, бисер, олени жи- лы, золотые, серебряные нити.

Увидеть полотно вживую можно в Чувашском национальном музее.

[https://vk.com/lubaslava\\_s\\_vyatki](https://vk.com/lubaslava_s_vyatki)



# Пять специй для крепкого здоровья

## Мускатный орех

Мускатный орех сочетает в себе казалось бы противоположные качества, а именно: тонизирует и успокаивает. Полезен для сердца, пищеварительного тракта (оказывает ветрогонное действие), помогает при бессоннице, импотенции. Содержит витамины А, В1, В2, В3.

В Чжуд-Ши (тибетский медицинский трактат) говорится, что мускатный орех излечивает от болезней, связанных с избытком Ветра (Вата-доши), способствуя движению Ветра при его задержке, вообще полезен для устранения всех проблем Ветра и сердца. В тибетской медицине термин «проблемы сердца» относится как к физиологическим нарушениям сердечно-сосудистой системы (стенокардии, кардионеврозу), так и к нарушениям нервной системы (бессоннице, неврозам, стрессовым состояниям), поскольку «ветер-сердце», управляющий чувственным восприятием и эмоциями, пребывает именно в сердце.

Если у вас болит сердце, то можно немного погрызть цельный орех, если есть молотый, съесть небольшую щепотку — и боль уйдёт. Перед экзаменом или серьёзным докладом, чтобы чувствовать себя спокойнее и увереннее, можно также съесть немного мускатного ореха.

Если мучает бессонница или вы нервничаете, выпейте на ночь стакан горячего молока, добавив в него щепотку молотого ореха; или съешьте ложку мёда, добавив четверть чайной ложки порошка ореха.

Но будьте осторожны: передозировка приводит к перевозбуждению и оказывает противоположное действие (обычно рекомендуется принимать до 1–2 г в сутки).

## Гвоздика

Растёт в Занзибаре, Индии, Индонезии, на Мадагаскаре. Это сухие нераскрывшиеся бутоны вечнозелёного дерева.

Гвоздика важна для здоровья аорты («аорта» в тибетской медицине означает как кровеносный сосуд, так и главный канал, по которому движется Ветер (Вата-доша) в верхней части тела). Гвоздика устраняет проблемы холода Ветра и используется для лечения депрессии. Гвоздика — сильный антисептик, поэтому используется при лечении заболеваний горла, кашле, зубной боли и даже астме, для стимуляции пищеварения. В ней содержатся витамины А1, В1, В2, С, РР, элементы магний, кальций, фосфор, железо, эфирные масла.

При зубной боли полезно и приятно использовать гвоздику вместо жвачки для придания приятного аромата изо рта, при этом полость рта действительно очищается от бактерий, а полезные витамины и минералы попадают в организм. Просто положите за щеку один бутончик гвоздики.

Также стоит поступить при зубной боли либо настоять молотую гвоздику на кунжутном масле и прикладывать тампон к больному зубу. Гвоздика и обезболит, и снимет воспаление.

При болезнях горла: возьмите ложку морской соли и четверть

ложки молотой гвоздики на стакан тёплой воды. Полощите горло при сухом кашле, фарингите, ангине. Просто жевание гвоздики также помогает при этих болезнях.

При астме — принимать ежедневно в течение трёх месяцев: сделать отвар из расчёта 6 гвоздик на 30 мл воды, принимать одну чайную ложку отвара три раза в день с мёдом.

При депрессии и усталости — добавлять два бутона на стакан чая или тёплого молока.

Противопоказания: не рекомендуется людям с повышенным давлением.

## Шафран

Шафран применяется при лечении болезней печени и желчного пузыря. Кроме того, его можно принимать внутрь для помощи при кровоизлияниях. Помогает при анемии, заболеваниях селезёнки, бесплодии, менструальных болях и нарушениях цикла, при болезнях сердца и неврологических болях. Шафран восстанавливает клетки тела и мозга.

При болезнях печени, желчного пузыря, для лечения и профилактики сердечно-сосудистых за-

болеваний, для укрепления общего тонуса ежедневно принимать 6–8 жилок шафрана на стакан чая или горячего молока в течение длительного времени.

Большая доза (10–12 жилок) применяется непосредственно перед родами для облегчения боли.

Важно не передозировать количество тычинок, так как это сильное средство. Также очень важно приобретать настоящий шафран, потому что под этим названием часто продают бархатцы и тычинки других похожих растений.

## Кардамон

### • Зелёный (малый) кардамон

Кардамон известен в качестве эффективного средства при заболеваниях почек. Он является действенным средством при всех заболеваниях, имеющих холодную природу, в особенности при «холодных» болезнях почек. Например, при задержке мочи, инфекции, импотенции и снижении сексуальной энергии или желания. Обладает очищающим и слегка мочегонным действием. Помогает выводить слизь из организма,

следовательно, полезен при кашле, бронхите, астме. Освежает дыхание и помогает при зубной боли. Содержит витамины В1, В2, В3, элементы кальция, магний, железо, фосфор и цинк.

Полезно добавлять 3–5 молотых зёрнышек кардамона или половину чайной ложки молотого кардамона в чай, кипяток.

При импотенции, «болезнь холода низа» (при цистите), гинекологических проблемах принимайте каждый вечер стакан горячего молока с мёдом и щепоткой (3–5 молотых зёрнышек) кардамона.

Жуйте семена кардамона, они очищают полость рта, утоляют чувство голода и создают приятный аромат.

### • Чёрный (большой) кардамон

Считается превосходным средством для лечения болезней холода желудка и селезёнки, то есть для устранения проблем с пищеварением и обменом веществ. При заболеваниях селезёнки, несварении, тяжести в желудке и при сахарном диабете полезно добавлять в чайник с чаем 3–5 зёрнышек.

### Корица

Используется внутренняя кора этого вечнозелёного дерева семейства лавровых, которое растёт в Индии, Бразилии, Китае, Индонезии и на Цейлоне. Полезна для пищеварения, при метеоризме, выводит слизь, помогает при простуде, даёт силы, укрепляет сердце. Порошком присыпают раны, так как корица — хороший антисептик. Сокращает матку после родов и способствует притоку грудного молока.

При несварении желудка пить одну столовую ложку крепкого настоя через 30 мин после еды.

Для поднятия общего тонуса — добавлять в чай или в кипяток.

Для лечения простуды половину чайной ложки корицы залить кипятком, добавить ложку мёда и щепотку чёрного перца.

Не забывайте, что на полке со специями у вас целая аптека!

По материалам статьи  
Александры ВАЖНИНОЙ  
на indonet.ru

[https://vk.com/all\\_ayurveda](https://vk.com/all_ayurveda)



# Полба

Высококачественное зерно полбы даёт отличную крупу, в которой больше протеина, чем в обычной пшенице.

## Состав полбы

Полба содержит достаточное количество витаминов и минералов: витамины В1, В2, В5, В6, В9, Е, и РР, а также калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, фосфор и натрий.

## Полезные свойства

Клетчатка, в большом количестве имеющаяся в полбе, оказывает благотворное влияние на перистальтику кишечника. Многие называют полбу «даром предков» и «чёрной икрой злаков» за её выдающиеся полезные свойства.

Главное преимущество полбы — отсутствие глютена, одного из основных аллергенов, особенно у детей. Полба подходит для питания диабетиков, нормализует процессы метаболизма и уменьшает уровень сахара в крови, также способствует укреплению иммунитета, выводит шлаки

и токсины из организма.

## Полба в кулинарии

Самое распространённое блюдо из полбы, конечно, каша. Её можно сварить только из полбы и молока или с добавлением других ингредиентов: сухофруктов, орехов, апельсина, яблока.

Из полбы готовят супы: грибной и овощной, армянский суп сохапур, салаты, её используют как гарниры к мясным, рыбным и овощным блюдам, добавляют в запеканки, вместо риса кладут в плов и голубцы, долму и фаршированные овощи. Хороша полба в сочетании с другими бобовыми, например, с фасолью и чечевицей. Из полбы делают муку, из которой получаются нежные десерты и воздушная выпечка.

Полбяная каша традиционно являлась пищей тех, кто жил и трудился на земле, это одна из самых простых и полезных каш.

## Как готовить полбу на воде

Полба варится не быстро, но

результат получается отменный — рассыпчатая упругая каша с ореховым вкусом.

Для приготовления традиционной каши на воде понадобится стакан полбы и три стакана воды, соль по вкусу.

Залить промытую крупу холодной водой и дать закипеть, убавив огонь, готовить 30 минут до полного исчезновения воды, периодически помешивая.

Если вся вода впиталась, а крупа ещё не разварилась, следует добавить 1/2 стакана воды и хорошенько размешать.

Готовить под крышкой до готовности, которую нужно проверить, попробовав кашу.

Солить полбу лучше всего уже в тарелке, но если так непривычно, то за несколько минут до готовности.

Подавать полбяную кашу можно со сливочным маслом, молоком или зеленью.

Попробуйте сварить кашу из полбы и увидите, что это очень вкусно, а главное — полезно!

<https://vk.com/pzpd27>

Впервые мы слышим слово «полба» в детстве, когда нам читают Пушкина. Балда говорит:

«Буду служить тебе славно,  
Усердно и очень исправно,  
В год за три щелка тебе по лбу,  
Есть же мне давай  
варёную полбу».

С полбой связаны несколько устоявшихся заблуждений: по одной версии, это перловка, по другой — пшеница молочной спелости. И то и другое не имеет к полбе прямого отношения, потому что полбой называют отдельный вид полудикой пшеницы (красная или рыжая), от которого, собственно, и пошла привычная нам пшеница.



# Семь упражнений японского целителя для женщин

**В** 20 лет одному японцу поставили смертельный диагноз и предрекли скорую смерть. Вот только он не сдался и продолжил борьбу за жизнь. Ему это удалось, он исцелил себя сам и прожил долгую и плодотворную жизнь.

Свою жизнь он посвятил разработке и совершенствованию своей системы. В ней собрана мудрость древнегреческой и древнеегипетской медицины, тибетские и китайские практики, йога и множество других источников. Система здоровья Ниши шагнула гораздо дальше, это не просто набор упражнений и правил питания, это целая философия.

Эти упражнения легко выполняемы, они наполняют тело бодростью и энергией, а также помогают избавиться от лишнего жира и сформировать красивую фигуру. Кроме того, они укрепляют суставы и предотвращают отложение солей. Попробуй и ты, всего 15 ми-

нут в день — и твоё тело не узнает!

Начать стоит с того, чтобы выбрать подходящее время для упражнений, когда не нужно никуда спешить. Главное — не выполнять упражнения поздним вечером, ведь так можно нарушить свой суточный ритм. Лучше всего делать их с утра, чтобы зарядиться положительной энергией и бодростью. И ещё одно — упражнения должны приносить тебе удовольствие, тогда результат не заставит себя ждать.

Надень просторную одежду, которая не будет мешать. Умойся холодной водой, улыбнись — и можешь приступать к первому упражнению.

## 1. Упражнение первое

Ляг на спину и постарайся максимально расслабиться. Дыши ровно и глубоко, представь себя в тихом и красивом месте. Раскинь руки в стороны. Соедини но-

ги вместе и согни в коленях. Колени подтяни к груди. Сделай глубокий вдох и поверни колени вправо, стараясь уложить их на пол. Голову поверни влево и медленно выдыхай.

Щекой ты должна коснуться пола, а плечи и руки при этом должны остаться неподвижными. Вернись в исходное положение, глубоко вдохни и повтори, только уже в другую сторону. Упражнение закончено. В первый день сделай это упражнение 4–5 раз, а после постепенно увеличивай до 25.

## 2. Упражнение второе

Ляг на спину, руки расположи вдоль тела ладонками вниз. Ноги согни в коленях и поставь на расстоянии 30 см друг от друга. Сделай упор на стопы. Глубоко вдохни и втяни мышцы живота. Ягодицы вместе со спиной подними вверх, опираясь только на лопатки. Задержись в этом положении

на несколько секунд. Выдыхай и медленно опускайся в исходное положение. Расслабься и сделай ещё один подход. Повтори упражнение пять раз.

## 3. Упражнение третье

Ляг на живот и одной щекой прижмись к полу. Руки вдоль тела ладонями вниз. Ноги на расстоянии 15 см друг от друга. Теперь напряги мышцы ягодиц, вытяни носки и приподними одну ногу. Другую оставь неподвижной на полу. Задержись в таком положении на несколько секунд и плавно опусти ногу на пол. То же проделай с другой ногой. Повтори так 50 раз для каждой ноги.

## 4. Упражнение четвертое

В том же положении согни руки в локтях, голову и плечи приподними. Ладони размести на полу на ширине плеч. Подними обе ноги примерно на 15 см и задержись в таком положении на несколько секунд. Делай махи ногами вниз и вверх, имитируя плавание. Каждой ногой сделай 25–50 махов.

## 5. Упражнение пятое

Встань на четвереньки, расположив ноги и руки на ширине плеч. Выпрями правую ногу и под-

ними её на 30 см от пола. Сделай 25 махов ногой вниз и вверх. После вернись в исходное положение и повтори другой ногой.

## 6. Упражнение шестое

Оставайся в том же положении, голову опусти вниз, а таз подними вверх. Подтяни колено правой ноги так, чтобы коснуться лба. Затем распрями ногу, вытянув её вверх и вместе с этим подними голову. Повтори упражнение 10 раз с каждой ногой.

## 7. Упражнение седьмое

Встань на колени, корпус держи вертикально, руки вдоль тела. Удерживая спину прямой, отклонись немного назад и задержишься в таком положении на несколько секунд. Вернись в исходное положение и повтори упражнение ещё пять раз.

Медленно, плавно и без надрыва — именно так нужно выполнять эти упражнения. После выполнения этого комплекса медленно поднимись и походи по дому, успокой дыхание. Думай о приятном и радуйся этим мыслям. Если воспринимать комплекс не просто как очередные упражнения, а как способ расслабиться, привести в порядок мысли и чувства, то он становится неким способом медитации.

<https://vk.com/bazax>

# Липовый цвет

**Липа содержит природные производные салициловой кислоты. Они уменьшают воспалительные явления, снимают отёк, зуд.**

## Лечебные свойства:

- прекрасное жаропонижающее и потогонное средство;
- отличный иммуномодулятор;
- содержит витамин С и минералы (железо, калий, кальций, магний);
- отхаркивающее средство, помогает при кашле;
- обладает смазочным действием;
- улучшает пищеварение;
- облегчает отток желчи;
- успокаивает нервную систему;
- обладает противомикробным действием;
- снижает уровень сахара в крови;
- обладает мочегонным действием;
- липовый цвет рекомендован в качестве тонизирующего и укрепляющего средства при нервных расстройствах, повышенной возбудимости и гипертонии;
- прекрасно лечит воспаления мочеполовой сферы;
- ускоряет обменные процессы, применяется при похудении;
- ускоряет продвижение крови по сосудам; хорошо борется с отёками ног;

- в липовом цветке содержится эфирное масло, благодаря которому всем известны его аромат и липкость;

- смягчает боли различного характера, особенно хорошо снимает боль в суставах и головную боль;

- содержит фитогормоны, поэтому липовый цвет очень полезен для женщин в период ПМС, нарушениях цикла и при климаксе;

- применяется в косметологии для лица и волос;

- обладает омолаживающим действием.

## Липовый чай при стрессе

1 ст.л. липового цвета, 2 ст.л. зверобоя, 1 ст.л. мяты, 1 ст.л. пустырника.

Залить травы 1 литром кипятка, настоять 10–15 минут.

Пить в течение всего дня. При желании можно добавить мёд.

## Чай с липой, крапивой, зелёным сельдереем, имбирём, чесноком для укрепления иммунитета

В термос положить липовый цвет и листочки липы, крапиву, сельдерей. Имбирь натереть на тёрке (или просто порезать). Можно добавить зубчик чеснока. Если нет возможности и желания, можно обойтись и без него. Залить всё

горячей водой в термос, настоять и пить хоть весь день. Такой чай хорошо выводит вредные соли из организма, понижает холестерин, укрепляет иммунитет. Сосуды, сердце, лёгкие — с таким чаем всё работает, как надо.

Пропорции примерно такие: 2 ч.л. липового цвета, 1 ч.л. крапивы, немного зелёного сельдерея, 20 г корня имбиря, 2 зубчика чеснока.

## Липовый цвет при заболеваниях полости рта (стоматитах, пародонтозе и т.д.)

Приготовить классический рецепт (см. выше), добавить 5 г соды и полоскать ротовую полость несколько раз в день.

## Липовый цвет для волос

Восемь столовых ложек липового цвета залить 0,5 л воды, кипятить 10 минут. Остудить и процедить. Полученным отваром ополаскивать волосы после применения шампуня. Прекрасное средство для здоровья и густоты волос.

## Липовый цвет для лица

Взять листья малины и липовый цвет в равных пропорциях, в расчёте 1 ст.л. смеси на 1 л воды. Вскипятить листья на медленном огне. Настоять 5 часов. Проце-

дить. Полученным отваром протирать лицо дважды в день. Прекрасное средство от морщин.

Хорошо приготовить кубики льда с цветками липы.

Можно туда добавить ваши любимые травы. Протирайте лицо такими кубиками. Прекрасное средство от морщин и для тонуса лица.

## Омолаживающая маска для лица с настоем липы

1–2 ст.л. цветков липы заварить стаканом кипятка. Настоять 15 минут (укутать). Добавить в этот отвар половину чайной ложки мёда. Этим настоем обильно смочить лицо, подержать 10 минут и смыть прохладной водой. Оставшийся отвар следует убрать в холодильник. На следующий день процедуру повторить.

## Уход за лицом

Настоем цветов липы полезно умываться при проблемной, склонной к раздражению, коже.

## Тонизирующая маска

По две чайные ложечки настоя липового цвета, лимонного сока и жидкого мёда, хорошо смешать и наносить на лицо и шею.

## Маска для жирной кожи

Половиной стакана кипятка заварить столовую ложку цветков липы и залить этим настоем овсяные хлопья или отруби. Дать хлопьям разбухнуть и накладывать на лицо толстым слоем на 15–20 минут.

## Маска для всех типов кожи

Одну столовую ложку цветков липы залить стаканом кипящей воды и прогреть на медленном огне, пока не получится густая кашка. Для жирной кожи использовать в тёплом виде, для сухой — остудить.

## Противопоказания

Несмотря на широкий список положительных свойств, липовый цвет имеет противопоказания и возможные побочные эффекты. Чаще они связаны с нарушениями рекомендаций по приёму. Постоянно пить липовый чай нельзя. Иначе последствия, иногда вполне серьёзные, не заставят себя долго ждать: боль в груди, тахикардия и др. Назначать курс лечения может только врач, который также будет контролировать этот процесс.

Нельзя исключать и возможность аллергических реакций. Поскольку липа — медоносное растение, могут формироваться перекрёстные реакции, если у человека есть аллергия к продуктам пчеловодства. Поэтому, прежде чем начать приём липового цвета, нужно проконсультироваться с врачом.





Практика написания «утренних страниц» — это прекрасный и доступный каждому инструмент самопознания, который может помочь в решении любых бытовых и жизненных вопросов.

### Что такое утренние страницы

Впервые про эту практику многие в мире узнали из книги Джулии Кэмерон «Путь художника». В этой книге много практических упражнений для людей творческих (и не только) профессий, которые помогают решить многие вопросы «творческих кризисов» и заодно познакомиться с собой поближе.

Практика «Утренние страницы» — по сути, это поток сознания, который фиксируется на бумаге. Из названия видно, что выполнять её лучше всего утром, когда только проснулись, но это по возможности. Конечно, можно и в любое другое время.

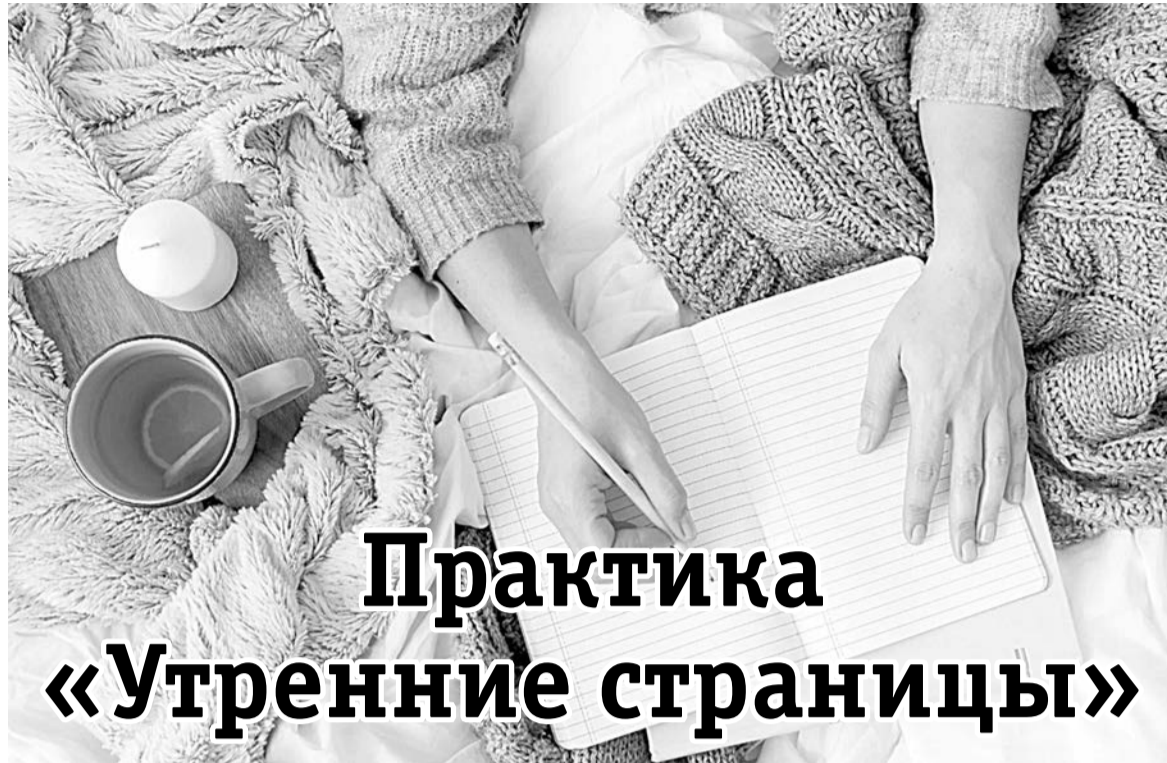
Вы просто берете ручку, листы А4 или обычный блокнот и начинаете писать всё, что будет приходить вам на ум. Лучше делать эту практику в спокойной обстановке, чтобы вас ничего не отвлекало от этого небольшого путешествия в своё подсознание.

### Как писать утренние страницы

Вы просто начинаете переносить поток своего сознания из головы на бумагу, как будто слушаете «голос в своей голове» и фиксируете всё, что он диктует. Не стоит стараться выводить каждую букву, расставляя все знаки препинания, красиво формулировать мысли. Вы просто записываете всё, что «бродит» в вашей голове. Критикующие или самоосуждающие мысли, раздражение и недовольство, старые обиды или мысли и беспокойство о будущем, тревога о своём здоровье или о близких, всё, что мы обычно задвигаем в дальний угол и чему не даём жить и выражаться. Всё это копится у нас в головах и в теле, создавая напряжение и зажимы, повышая уровень тревожности и раздражительности.

Так могут выходить и сожаления, и обиды, и злость, и переживания, и благодарность, и интерес к жизни, и много позитивного! И идеи, и осознания, и даже неожиданные решения давних беспокоящих вас вопросов.

Суть практики в том, чтобы



## Практика «Утренние страницы»

дать свободу себе, своим мыслям, чувствам, подавленным и безсознательным, которые мы все склонны скрывать даже от самих себя. Очень многие из нас ограничены социальными ролями, жизненными обстоятельствами, мы часто не имеем возможности выразить недовольство или раздражение, или усталость.

«Утренние страницы» — отличная практика для современных людей, вынужденных всегда держать маску «Я в порядке!». Это лучший способ встретиться с настоящим собой и своими истинными чувствами и желаниями. Конечно, сначала это будет непросто и может быть даже эмоционально тяжело — как встретиться с близким человеком, которого вы давно забросили и обделяли вниманием.

В зависимости от разных верований и систем мировоззрения, многие люди считают, что в процессе написания утренних страниц они «встречаются с Богом в себе» или «подключаются к Источнику», или «получают информацию от Вселенной», или просто искренне общаются со своим подсознанием, чтобы получить нужную информацию и ответы на свои самые сокровенные вопросы.

Но не стоит фанатично искать какой-то сакральный или глубокий смысл в том, что вам будет приходить во время этой практики. Просто берите с благодарностью самое полезное для себя, трансформируйте осознания в действия и выходите на новый уровень в отношениях с собой и миром!

### Если «не пишется»

Пишите буквально: «Не пишется, мне совсем не пишется, мне не о чем сказать, в моей голове нет ни одной мысли. Кажется, в моей жизни ничего не происходит. Неужели это правда? Да нет, быть такого не может...», пока в голове не начнут появляться мысли и размышления, ваши реальные чувства и мнения или что угодно ещё.

Важный момент! Если у вас нет регулярного опыта «встречи с собой», если вы никогда не практиковали медитацию или любые другие практики, то первые «письменные встречи» будут, конечно же, неловкими и неполными растерянностью и незнанием, «о чём же мне с собой говорить?». Отнеситесь к себе с пониманием. Конечно, это грустно, если вы с собой никогда не говорили и не спрашивали, как себя чувствуете, как у вас дела или чего вам хочется. Но никогда не поздно начать!

Что-то обязательно придёт в голову. Вы вспомните, что ещё не покормили кота или забыли позвонить бабушке, или вдруг вспомнили, что давно хотели испечь пирог, или поинтересоваться у давней подруги, как её дела, или запланировать отпуск, или поменять шторы в доме, или съездить на прогулку в дальний парк, или что угодно ещё!

### Если приходят в голову страшные мысли

Это нормально, так выходят страхи и тревога. Все мы люди и

живём в пугающем современном мире. Инстинкты и тревогу никто не отменял.

Прописываете всё, что будет приходить в голову! Делаете паузу. Дышите. И продолжаете писать. Можете написать про свой аналогичный опыт проживания тревожных ситуаций в прошлом, это очень поддерживает.

### Воспоминания

В ваших утренних страницах могут всплывать неудобные, причиняющие боль или обидные воспоминания. Пропишите их. Все люди получают разный опыт, некоторый опыт бывает очень тяжёлым, и на его усвоение уходят годы. Примите это, если вам не даёт жить какая-то ситуация. Пишите про неё регулярно, пока она не начнёт трансформироваться сама собой в вашем восприятии.

### Самоосуждение

В ваших утренних страницах может быть целый поток слов о том, что вы недостаточно хороши в работе, в семейной жизни, ваши цели и стремления недостаточно глобальны или вы недостаточно стараетесь.

Это отличное пространство для внутренней работы!

Запишите всё-всё «нехорошее», что вы про себя думаете, а затем опровергните это. Напишите самому или самой себе ответ от доброй и поддерживающей версии вас про то, что вы отлично

справлялись с жизнью и справляетесь до сих пор.

### Идеи

По ходу письма вам в голову могут прийти невероятные идеи, как решить какие-то давно зависшие ситуации. К примеру, вы поймёте, как скучаете по своему заброшенному хобби и вновь начнёте им заниматься. Или позвоните давнему другу и восстановите дорогие для вас отношения. Разберётесь в себе, увидите какие-то ошибки и то, как их решить.

Для глобальных идей можно держать отдельный блокнот наготове, чтобы сразу зафиксировать что-то достойное и не забыть. Просто перепишите сразу то, что зацепило вас куда-то на отдельный листок, чтобы не потерять.

### Кому это всё надо? Зачем столько писать? Это всё бессмысленно и бесполезно!

В любом деле наступают моменты отрицания, когда кажется, что дело это бессмысленное и лишнее. Именно рядом с такими моментами, если вы не сдадитесь, и находится «главный приз» — разрешение «той самой» ситуации, вдохновение на новые свершения или радость освобождения.

### Что делать с этими записями

После завершения практики можно вынести на отдельный листок то, что может пригодиться, а сами записи утренних страниц сжечь или просто отложить подальше так, чтобы никто не прочитал. Важнее всего — чувствовать себя в эмоциональной безопасности и знать, что ваши мысли и чувства без вашего ведома никто не прочтает. Делайте, как чувствуете, можете носить блокнот с собой или писать на отдельных листах, затем сминать и выбрасывать их.

### Сколько по времени длится практика

Насколько вам комфортно, в зависимости от того, сколько свободного времени есть в вашем расписании или сколько вы готовы выделить — от 15 минут до часа.

Попробуйте и совершенно точно увидите результаты!

По материалам [yogajournal.ru](http://yogajournal.ru)

# Наив

Препятствия на пути человека. Умение ждать. Состояние души ребёнка

Часто бывает, когда человек обманывается своими желаниями и спешит начать деятельность, когда для её воплощения ещё не пришло время. Его духовные наставники, Ангелы-консультанты, Ангел-хранитель, все его Светлые кураторы видят это из Духовного мира и ставят событийную преграду событийному ряду, чтобы он не испортил всё дело своей поспешностью.

Например, ты увидел плод на дереве, а он ещё не созрел. Если ты, терзаясь сильным голодом, сорвёшь его и употребишь в пищу,

он не принесёт ни наслаждения, ни пользы. Ты только с отвращением откинешь невкусный горький или кислый плод, от этого не вырастет целое.

Дайте плоду созреть. Очень важно уметь не только сеять пшеницу, но и ждать, когда можно жать созревшее зерно. В это время очень важно молиться о необходимом солнце и дожде, об их гармонии, чтобы это зерно в заботе и Любви Бога взросло и дало свои плоды.

Начало любого дела — это брошенное зерно. Это может

быть сказанное слово, подписанный документ, первое написанное слово большого романа, первый цветок, подаренный любимой, ещё невинной девушке, той, которая не познала всю радость соединения с мужчиной. Почему она называется невинной? Не потому, что у неё есть какая-то вина, а потому, что она ещё не испытала тех чувств, которые сделают её готовой к рождению младенца. «Невинный» — это уже более современно, раньше называлось «наивный».

Наив — это состояние души

ребёнка. Бывает, что парень, подарив первый цветок своей любимой девушке, ещё невинной, романтичной, спешит перейти к действиям, когда она ещё не готова. Этим портит всё дело. Даже доходит до того, что девушка начинает чувствовать страх, настороженность и недоверие, вызванное поспешностью парня. Из-за этого рушатся их отношения и не рождается ребёнок.

Умейте ждать. Умейте вкладывать в любое дело свою энергию, свою силу. И умейте ждать, не ожидая того результата, который вам необходим. Не закливайтесь на результате. Умейте отпустить плот по течению, чтобы встретить его в другом месте, на полном сокровищах вашего разума и богатства Души.

По материалам  
Центра «Кассиопея»

<https://vk.com/cassiopeia.center>





# Отпусти прошлое



Наше прошлое — это то, что уже случилось, и изменить его мы не в силах. Кто-то сожалеет о совершенной когда-то ошибке. А кто-то с грустью и ностальгией вспоминает былые счастливые времена, думая, что это уже никогда не повторится. Пока мы цепляемся за свои воспоминания, окунаясь в них снова и снова, лишаем себя возможности быть счастливыми здесь и сейчас. Расскажем, как перестать жить прошлым.

## Почему мы не можем отпустить прошлое

Кто-то, пережив сильное потрясение, берёт себя в руки, восстанавливается и живёт дальше. А кто-то даже после неудачного завершения отношений, которые длились всего два месяца, закичивается на негативных мыслях и переживаниях, копается в себе и без конца вспоминает прошлое.

Перечислим основные причины.

- Мы сожалеем о том, что когда-то сделали, виним себя за ошибки прошлого. Постоянно прокручивая в голове уже случившееся, продолжаем думать о том, что могли поступить по-другому. Тогда всё сложилось бы не так плохо.

- Прошлые обиды так крепко засели в нашем сердце, что в мыслях мы часто возвращаемся к тем, кто сделал нам больно и поступил несправедливо. Пытаемся понять, почему они так обошлись с нами. Продолжаем осуждать этих людей. Обвиняем их в том, что наша жизнь не сложилась.

- Нас не отпускают пережитые счастливые моменты. Точнее, это мы вцепились в них мёртвой хваткой, потому что в настоящем ничто уже не радует и

гордиться нечем. Погружаясь в эти воспоминания, мы опять ненадолго чувствуем себя счастливыми. У нас появляется зависимость от этих воспоминаний. Они, как наркотик, уносят нас далеко от мрачной реальности.

Всегда приятно окунуться в хорошие воспоминания, предаться ностальгии. В этом нет ничего плохого. Опасность возникает в тот момент, когда человек становится зависимым от своего прошлого. Он настолько недоволен собой, своей жизнью, что стремится убежать от реальности в те времена, которые уже давно прошли. А ведь жить прошлым — значит, умереть в настоящем.

Человек перестаёт развиваться как личность. Он уже ни к чему не стремится, не ставит цели и не пытается их достичь. Он застрял. И это состояние может длиться несколько лет.

## Что делать, чтобы отпустить прошлое и жить дальше

Мне очень нравится фраза из мультфильма «Кунг-фу Панда»: «Прошлое — забыто, будущее — закрыто, настоящее — даровано». В ней содержится главная мысль о том, как надо относиться к своей жизни — жить настоящим. Потому что только оно существует в данный момент времени.

Вот несколько советов психолога, которые помогут вырваться из плена воспоминаний.

### • Осознать, что прошлого уже нет.

Это сложно сделать, но нужно понять, что прошлого уже нет. И вы сейчас уже не тот человек, который был когда-то. Тех людей из вашего прошлого тоже не существует. Они изменились. Теперь это другие люди, даже если вы знаете их с самого рождения.

### • Сосредоточиться на настоящем.

Прислушайтесь к себе: что вы чувствуете, чего вам

хочется в настоящий момент времени, что может вас порадовать. Научиться жить в настоящем хорошо поможет практика осознанности.

Одно из моих любимых упражнений заключается в развитии осознанности на основе звуков. Когда вы находитесь на природе, закройте глаза и внимательно вслушайтесь в то, что происходит вокруг. Вы удивитесь, какое огромное количество незнакомых для себя звуков услышите. Постарайтесь выделить каждый отдельный звук, определить его источник и откуда он звучит. В этот момент вы живёте именно здесь и сейчас. И осознаёте это.

А ещё начинайте свой день не с воспоминаний, а с благодарности. Просыпаясь утром, поблагодарите судьбу за то, что у вас есть. За любимых людей рядом с вами. За возможность наслаждаться этим прекрасным миром.

Разумеется, в настоящем не всё бывает гладко и радужно, но это не повод прятаться от трудностей в прошлом. Сконцентрируйтесь на текущих проблемах и на том, как будете их решать. Каждое препятствие, которое вы с достоинством преодолеете, позволит вам гордиться собой в настоящем.

### • Простить все обиды.

Вы можете обвинять кого угодно в том, что живёте именно так, а не иначе — родителей, подругу, одноклассников, бывшего мужа, начальника. Это ничего не изменит, кроме того, что вы сами лишаете себя возможности радоваться жизни. Прошлое уже не изменить. Люди, которые когда-то вас обидели, на самом деле живут только в вашей памяти.

Фактически они уже изменились и, возможно, осознали, что сделали вам больно. Постарайтесь их от всего сердца простить. Скорее всего, с первого раза это не получится. Чтобы научиться искренне прощать, надо полюбить себя и понять, что обида, живущая в вашем сердце, отравляет вам жизнь. А оно вам надо?

### • Не сожалеть.

Никогда не ругайте себя за прошлое. Стоит ли жалеть об упущенных возможностях, о разрушенных отношениях, о потраченном впустую времени? Нет. Потому что это ничего не изменит. В своём прошлом вы жили и поступали так, как умели, исходя из сложившейся ситуации, накопленного опыта и знаний.

Сожаление — это деструктивная эмоция. Лучше подумайте о том, что вы стали опытнее, мудрее и сделали всё, чтобы подобное не повторилось. В конце концов, без этого прошлого не было бы и настоящего. Скажите себе «из прошлого» слова поддержки, которых вам тогда так не хватало. Проявите к себе тогдашнюю любовь и понимание.

### • Забыть всё плохое.

Избавиться от старых душевных травм и ран сложно, но можно. В запущенных случаях не обойтись без помощи психотерапевта. Из самостоятельных практик мне очень нравятся сжигать тяжёлые воспоминания. Это один из самых простых, но эффективных способов, который поможет забыть всё плохое.

Заведите себе специальную тетрадку. В течение недели или двух записывайте в неё свои негативные воспоминания. Всё плохое, что когда-то с вами случилось. Опишите, что вы тогда чувствовали, какие обидные слова вам говорили.

А затем сожгите эту тетрадь дотла где-нибудь в лесу. Внимательно наблюдайте за тем, как огонь уничтожает бумагу, а вместе с ней и ваши болезненные воспоминания. Почувствуйте, как освобождаетесь от тяжёлого груза негатива и обид.

### • Поблагодарить прошлое за мудрость.

Каким бы сложным не было ваше прошлое, благодаря ему вы стали сильнее и мудрее. Если травмирующая ситуация из прошлого не отпускает, напишите на отдельном листе бумаги, чему конкретно вас научила эта история. Как изменилась ва-

ша жизнь после случившегося, что вы поняли, осознали и какие важные для себя выводы сделали.

Написанное вами пусть останется в настоящем. Это будут жемчужины вашей мудрости. А все остальные воспоминания забудьте. Оставьте глубоко на дне подсознания, словно речной ил. Самое важное из прошлого вы изъяли.

### • Не злоупотреблять ностальгией.

Переживая непростые времена, мы начинаем ностальгировать о счастливом прошлом. Но лелея наше тёплое прошлое, мы отрицаем сами у себя возможность быть счастливыми в настоящем. Не замечаем новых возможностей, новых знакомств, новых предложений. Упускаем важные моменты, происходящие прямо сейчас.

Подумайте, почему вы так часто предаётесь ностальгии. Возможно, именно этого вам не хватает в данный момент. Вспоминаете совместную поездку с друзьями? Организуйте новую. Она вполне может затмить прошлую. Скучаете по романтике в отношениях? Обсудите с партнёром свои переживания. Наверняка он прислушается и организует для вас незабываемый вечер.

### • Заняться делом.

Если вы постоянно ходите мыслями в прошлое, значит, у вас слишком много свободного времени. Найдите себе интересное занятие, работу, увлечение, хобби. Они поглотят вас настолько, что уже не останет-

ся ни сил, ни желания погружаться в воспоминания.

### • Завершить отношения.

Многие из нас идеализируют прошлое. Мы вспоминаем бывших одноклассников, одноклассников, старых друзей, которые уже давно живут в другом городе или даже стране. Эти воспоминания очень трогательные и душевные. Некоторые из нас мысленно беседуют с этими людьми так, словно ничего не изменилось за прошедшие годы.

Возникающее чувство умиления и радости, когда вспоминаешь о друзьях из прошлого, подталкивает нас искать их в реальной жизни. И вот мы находим старого друга в соцсети, договариваемся о встрече. Приходим и видим перед собой абсолютно чужого и как будто совершенно незнакомого человека. Он никак не похож на тот образ, который живёт у нас в памяти.

Через несколько минут после начала вялого разговора становится понятно, что ни он вам уже не интересен, ни вы ему. Но этот опыт полезен тем, что вы закончили незавершённые отношения. Теперь вас не будет мучить иллюзия. Вы можете спокойно вычеркнуть этого человека из своей жизни и начнёте сильнее ценить тех людей, которые сейчас рядом.

Желаю вам жить радостно и осознанно!

**Анастасия ЩЕРБАК**  
<https://vsvoemdome.ru>

## Не бери его с собой!

*Прошлое — это прекрасно, моя Мари,  
Только с собой его, милая, не бери.  
Лучше оставь его в бабушкином сундуке  
Или у мамы в шкапулке. Но в рюкзаке,  
Что ты несёшь за плечами, его не храни, —  
Слишком тяжёлый камень, моя Мари.*

*Прошлое — это как детство, скажи «Прощай»,  
Изредка воскресеньями навещай.  
Но никогда в глаза ему не гляди,  
Прошлое — это зараза, моя Мари.  
Белый осколок чашки, причуда, пыль  
И на земле лежащий сухой ковыль.*

*Это товар без возврата, пробитый чек,  
Смуглый мальчишка с родинкой на плече,  
Что целовал под саваном темноты,  
Первый бокал мартини, табачный дым.  
Всё, что когда-то выгорело костром:  
Истина, безмятежность, невинность, дом.*

*Ты не святая, зачем тебе этот крест? —  
Сотни опущенных рук, опустевших мест.  
Всё, что не прижилось и не проросло,  
Даже вот это ангельское крыло.  
Выбрось его с рождественской мишурой,  
Смело шагай под звёздами, громко пой.*

*Прошлое — это так больно, моя Мари.  
Всё, что нельзя исправить и изменить.  
Каждое грубое слово, кривой совет,  
Тот утонувший в море цветной браслет,  
Слёзы на выпускном и последний вальс.  
Что-то хорошее тоже, но в том и фарс:*

*Это есть якорь, что тянет тебя ко дну,  
В прошлый четверг, в растаявшую весну.  
Если не сможешь и не шагнёшь вперёд,  
То, что давно истлело, тебя сожрёт.*

*Брось его в пламя, гляди, как оно горит,  
Полку освободи для другой любви.  
Прошлое — это прекрасно, моя Мари,  
Только с собой ни за что его не бери.*

**Джио Россо**



# Сделаю так, как подсказывает сердце...

Когда я была маленькой, меня тепло одевали. Я потела, жаловалась бабушке, бухтела: «Мне жарко». — Не выдумывай, — говорила бабушка. — Осень на дворе. Жарко ей...

Когда я приходила из школы, то сразу садилась есть. Не потому, что была голодна, а потому что бабушка думала, что я голодна, и поэтому наливала суп и накладывала котлету с пюре сразу, как только я входила в прихожую.

А я недавно ела в школе бутерброд и совсем не успевала проголодаться, но бабушка следила, чтобы я съела всё — и первое, и второе, и компот. И лучше с хлебом.

— Хлеб бери, — подсказывала она.  
— Я сейчас лопну, — хныкала я.

— Не выдумывай! — сердилась бабушка. — Целый день в школе, столько энергии отдала, пока дошла...

Потом я делала уроки, а закончив, наступало моё время. Время детства, без обязательств.

Я начинала беситься и скакать, но дедушка говорил, что пора спать, потому что мы рано встали.

— Я не хочу спать, — хныкала я.

— Не выдумывай! Ты встала в 6:30!

Дедушка и бабушка любили меня очень, я в этом не сомневалась. И вот это одевание, кормление, график сна — это всё их способ показать любовь.

Но они всегда как будто лучше знали, что я чувствую. Голодна я или сыта, замёрзла или нет. Они считали, что я выдумывала свои чувства. А я нет, не выдумывала. Я правду говорю, а мне: «Не выдумывай!»

Вот чувства внутри — это же целый оркестр, целый язык, но иностранный. Если его знать, выучить, то можно хорошо себя понимать, доверять своим шпаргалкам, слышать внутренний голос — голос своего тела, который подсказывает, например, что тебе сейчас не стоит браться за эту работу, потому что ты болеешь, и ресурса не хватит её выполнить, или что этот человек, который так отчаянно тебе льстит, на самом деле человек с двойным дном, и нужно с ним поаккуратнее.

Интуиция — великая вещь на самом деле.

Но я ей не доверяю, потому что если даже не могу понять, голодная я или уставшая, и если другие люди (бабушка) лучше меня знают меня, то откуда взяться авторитету у моего внутреннего голоса?

«Не выдумывай!» — говорили мне, когда я не выдумывала, и в итоге я совсем запуталась: выдумываю или не выдумываю, и что я вообще чувствую.

И я не учила его, этот язык своих чувств, потому что зачем? О чём нам с ними говорить?

Но вот сейчас... Период такой у меня... Интересный.

Когда опоры на других больше нет и я растерянно оглядываюсь вокруг, у кого спросить-то, с кем разделить ответственность...

Мне важно быть хорошей матерью, приоритетно. Как поступает хорошая мать, если за окном отличная погода? Правильно — гуляет с детьми. Всегда. Хочу — не хочу, устала — не устала, — гуляет.

И я гуляю в девяти из десяти случаев. И в десятом тоже гуляю. Потому что это здорово!

И вот в один из дней — ши-

карная осенняя погода. Надо идти гулять. Но у меня миллион дел, и я знаю: с прогулки мы придём — уже темно будет, и я, уставшая, стану готовить, убирать, собирать чемодан. Закончу после полуночи. Нахлынут слёзы, стану жалеть себя, не смогу заснуть из-за мыслей...

А ведь можно прогулять прогулку. Не ходить. Остаться дома. Ничего страшного с иммунитетом непогулявших детей не случится. Посидят дома, зато я переделаю всё спокойно, на ночь почитаем в обнимку, потискаемся, и засну нормально сегодня, а не завтра, за три часа до пробуждения...

И внутренний голос шепчет: «Не ходи. Не ходи. Побереги себя».

А я вроде и слышу, но сопротивляюсь, злюсь: погода такая шикарная, скоро дожди зарядят, что дома-то сидеть, надо гулять...

— Собирайся, Катя, — кричу дочери.

И сама иду одеваться, но аж ноги еле переставляю. Не хочу.

«Ну не хочешь, не ходи-и-и».

Кто? Кто это говорит? Откуда звук?

Это тот самый внутренний голос вдруг заговорил на понятном мне языке.

Мы в тот день не пошли гулять, и я уже в 9 вечера закончила все дела и провела чудесный вечер с детьми: с сыном писали сочинение по картине (нет, я не за него, я с ним), с дочерью раскрашивали чебурашку и хохотали.

И даже обычная моя запечённая курица вышла особенно вкусной, хотя рецепт — как всегда. Просто не спешила, а с любовью и с настроением как-то...

Я знаю, что детство — это почва. И выросла я из детства уже лет



сорок как. Но некоторые фразы, вроде «мало ли что ты хочешь», или «не выдумывай» — это прям шлагбаумы, закрывшие горизонты моих возможностей.

Но я хочу научиться себя слышать, понимать и доверять.

«Не бери этот заказ».

«Не ходи на эту встречу».

«Ответь, там что-то важное...»

«Пойди, посмотри, что случилось...»

«Нет, лучше не надо».

«Да, давай, а когда ещё...»

Уф-ф-ф. Мой внутренний голос — такой болтун, ужас. И своё мнение у него всегда есть, по любому вопросу. Мы часто не совладаем, но когда я делаю по-своему, а он оказывается прав, то сердится внутри: «Я же говорил! В следующий раз сделаю так, как ты сказал, — говорю я».

— То есть сделаешь так, как ты

действительно хочешь? — ёрничает он. — Вот это да!

То есть в следующий раз я сделаю (ну, постараюсь) так, как подсказывает сердце. Ведь теперь я его слышу. И оно для меня авторитет.

— Катя, Даня, идите есть! Я приготовила лазанью!

— Я не хочу, — кричит сын из другой комнаты.

— Я не голодная, — кричит дочь.

Они завтракали в 9:00. Сейчас — 14:00. Как это не хотят? Должны хотеть! Не выдумывайте! Ой...

Я накрываю лазанью фольгой, упаковываю в полотенце. Чтобы, когда они проголодаются, еда была ещё горячая.

— Ладно, скажите тогда, когда захотите, — кричу я детям.

Я верю им. Я слышу их. Я их люблю именно через эти глаголы.

**Ольга САВЕЛЬЕВА**

<https://vk.com/detiroditeli>

Два демона сидели на подоконнике и наблюдали за женщиной с ребёнком на руках. Она ходила по комнате и качала малыша, что-то тихонько напевала себе под нос.

— Может, пойдём уже отсюда, здесь ведь совсем брать нечего, а я есть хочу, — сказал один и почесал тощий живот.

— Подожди, ей сейчас надоест, и она разозлится, — ответил другой и с жадностью уставился в окно, уперевшись в стекло изогнутыми рогами.

Тощий демон втянул носом воздух.

— Третий час уже тут сидим, а пахнет только любовью... Фу-у-у...

— Смотри, смотри.

Женщина положила ребёнка в кроватку и на цыпочках выскользнула из комнаты. Метнулась к горе немытой посуды в раковине на кухне. Ойкнула, поставила сковородку на огонь, бросила в лужицу масла три котлеты, с тревогой поглядывая на часы и принялась мыть бутылочки, соски, кастрюльки и вилки.

Демон с изогнутыми рогами потёр когтистые лапы.

— Вот сейчас...

Малыш зашевелился в кроватке, сморщил крохотный носик и заплакал. Женщина метнулась в комнату, подхватила малыша на руки, зашептала что-то тихо и ласково. Малыш гугукнул и улыбнулся.

— Фу-у, — протянул тощий. — Может, она вообще злиться не умеет. Пойдём к Петровичу. Он как раз

сядет новости смотреть, будет

## Сила Любви

ругать всё подряд... наедемся.

В животе у демона заурчало.

— Надоело мне злостью Петровича питаться, невкусная она, протухла давно уже. То ли дело молодая мамаша, вот тут вкусно-тища! Они же все жутко уставшие и недовольные жизнью. Ну а кто такой жизнью доволен будет? Эта вон за день не присела ещё ни разу. Всё что-то шуршит. Давай ещё подождём. Ну должна же она разозлиться!

Женщина положила малыша на столик, развернула пелёнку и вздохнула.

— Вот. Вот сейчас, — обрадовался демон.

Малыш радостно гугукнул и тер ребил маму за волосы, пока та шустро меняла пелёнку.

— Дай-ка лучше я, — улыбнулся тощий.

Женщина взяла присыпку и трянула баночку, крышка отвалилась и всё содержимое баночки высыпалось на малыша. Над столом поднялось облако ароматной пыли, женщина сморщилась и чихнула. Присыпка разлетелась по всей комнате.

— Ловко, — демон одобительно кивнул, проскрипев изогнутым рогом по стеклу.

— Ну, если она и теперь не разозлится, то я иду к Петровичу!

Женщина никаких скрипов не слышала, она смеялась, отряхивая младенца от присыпки, приговаривала:

— Ты ж мой сладкий пончик...

Малыш гугукнул ей в ответ.

— Радость? Не, она совсем нас голодом заморить хочет.

— Не, подожди, сейчас у неё муж с работы придёт. Он целый день от начальника получал, потому в пробах постоял. Щас он нестираные пелёнки увидит, бардак — вот это точно будет еды до отвала!

— А потом ещё котлеты пригоревшие увидит. Ладно, давай подождём.

Женщина за окном, вдоволь насмеявшись, запеленала малыша и почувствовала странный запах, тоже вспомнила про котлеты, с малышом на руках бросилась на кухню, но спасать ужин было уже поздно. Дверь в коридоре скрипнула, на кухне появился молодой мужчина, обнял жену и ребёнка, расцеловал.

— Опять любовь? — сморщился тощий.

— Погоди, он же ещё на кухню не зашёл...

Мужчина нахмурился, разглядывая котлеты. Демоны замерли, приготовившись плотно поесть. Малыш протянул ручки к папе.

Мужчина улыбнулся, потом почему-то засмеялся, забрал у женщины ребёнка и принялся катать его, как на карусели. Демоны ждали.

— Не, ну я больше не могу, — возмутился тощий демон. — Зря только просидели тут... Щас она весь бардак приберёт и новые котлеты пожарит. Ты на него посмотри!

— Вижу. Пелёнку понёс стирать. Улыбается, как дурак, и любовью воняет, — демон с изогнутыми рогами тяжело вздохнул. — Ладно, пойдём к Петровичу. Здесь вообще есть нечего.

— Ага. Давай быстрее, пока они опять обниматься не начали, я от этой любви уже задыхаюсь.

Два демона перебрались на соседний подоконник. Петрович как раз уже начал смотреть новости...

**«Вечерние Сказки»**

<https://vk.com/ivdoh>



# Как мотивировать ребёнка учиться

— Понимаете, у нас совершенно благополучная семья. Полная, материально обеспеченная, на крепком среднем уровне, с жилищными условиями тоже всё в порядке, у сына с пяти лет отдельная комната. Дети у нас любимые, ничем не обделены. Не заброшенные и не сидят в гаджетах, гаджеты строго ограничены. Мы всегда уделяли детям время и внимание и всегда, с самого начала, старались их развивать и дать самое лучшее. Жена читала книжки по психологии, я тоже несколько лекций прослушал. Дети посещают разнообразные кружки, мы их водили во все основные питерские музеи...

На этом моменте рассказа я уже начинаю засыпать.

— Но, вероятно, где-то всё-таки произошёл сбой. Наш сын совершенно не хочет учиться. Сейчас ему 12 лет, и в этом году всё стало совсем критично. В четверти выходит три неаттестации, то есть попросту двойки. При этом он совсем не дурак, а наоборот, способный, одарённый мальчик. Это все говорят. Да я и сам вижу, и мог бы, если бы не ленился и взялся как следует, учиться вообще без троек. В начальной школе так и было. Правда, за уроки всегда садились с боем — жена и теща его все эти годы просто буквально сачком ловили и к ножке стула разве что не привязывали.

Я всё ещё подрёмаю, так как слышала всё это с небольшими вариациями никак не меньше десятка тысяч раз.

— Но результаты были вполне хорошие, учительница находила как-то к нему подход и говорила, что он, когда не отвлекается, очень хорошо схватывает. А вот в пятом классе, когда появились разные учителя и кабинетная система, всё посыпалось. Он начал сначала отлынивать, потом дерзить, потом врать, что ему ничего не задано. Из школы пошли жалобы, посыпались тройки, потом двойки... В общем, сейчас, в шестом классе, у нас всё совсем плохо. Дома каждый день скандалы, жена пьёт успокоительные, а он просто напрямую говорит, что ему всё это сложно и неинтересно. Понимаете, у него совершенно нет мотивации себя преодолевать, разбираться и вообще учиться. Я — признаюсь вам, хотя мне самому стыдно, — даже один раз попытался его выпороть, но тут он сказал, что если я ещё раз попробую, он пожалуется на меня в опеку, уйдёт из дома или выпрыгнет из окна. Теща с женой буквально повисли у меня на руках, а я уже в тот момент совершенно вышел из себя и мы едва с женой не подрались — первый раз за 17 лет нашего совершенно благополучного брака.

Тут я, естественно, уже проснулась.

— В общем, подытоживая: способностей у ребёнка и ресурсов у нас, безусловно, достаточно, так что наша основная задача — вернуть сыну учебную мотивацию. Скажите, что мы прямо сейчас, срочно (время не ждёт) можем для этого сделать?

Здесь я, уже совершенно проснувшись, честно отвечаю:

— К сожалению, ничего.

И мы начинаем работать, то есть обсуждать разные действия семьи, которые этой треклятой мотивации не касаются никак.

Раньше (лет пять назад) пик подобных запросов приходился на детей 11–13 лет. А сейчас он здорово «помолодел» и на «отсутствие мотивации» жалуются уже чуть ли не родители первокласс-

ников. И всё это время я, конечно, не могла не задумываться: а может, есть всё-таки что-нибудь такое, что могло бы повлиять именно на эту самую мотивацию?

Напрямую убедить или заставить ребёнка с вышеописанным анамнезом «хотеть учиться» — невозможно, это очевидно. Ждать, что он когда-нибудь «перерастёт и сам захочет», не согласны ни школа, ни в первую очередь родители. Но, может быть, есть какой-нибудь обходной путь? Несколько лет назад некая рабочая гипотеза у меня возникла. И, разумеется, я сразу стала её проверять на практике.

Есть в технике, в кибернетике и в биологии такое понятие, как «обратная связь». В самом общем виде это вот что: на вход систе-

вокупности причин, которую мы сейчас даже и не анализируем.

После того как все (включая ребёнка) отбросили идеи вроде «он способный, только ленивый», «ему стоит только сосредоточиться и взяться» и так далее, некое облегчение уже наступало.

Что я объясняла ребёнку? У нас у всех внутри есть механизм: чем больше сил затратишь на достижение чего-либо, тем больше удовлетворения от этого достижения получишь. То, что легко даётся, удовлетворения фактически не приносит вообще. Объясняла я всё это на примере его собственной жизни и на примере компьютерных игр. Даже самые маленькие дети на этом этапе всё понимали правильно.

Дальше мы выбирали инди-

нок — главный участник. Цель — выбраться из кошмара, в котором семья живёт последние полгода. Надежда — есть.

С учителями тоже договаривались и всё объясняли. Я рекомендовала родителям заготовить речь вроде следующего монолога:

«Волнуюсь о происходящем, мы плотно работаем с психологом по экспериментальной методике для преодоления очевидных учебных и поведенческих проблем нашего ребёнка. В связи с чем не затруднит ли вас, Марья Петровна, вот тогда-то нашего ребёнка спросить про то, что вы классу задавали? Или дать ему более-менее подробную обратную связь на заданную вами и выполненную им работу? Мы с психологом были бы вам очень при-

возвращаю его к себе, и в конце концов он признаёт: «Ага, я пожалуй что даже собой горжусь, что у меня такое получилось, я даже не ожидал...».

— Плевать на всех, — говорю тут я. — Хочешь ли ты повторить всё это для себя, то есть преодолеть трудности чисто для того, чтобы получить глубокое удовлетворение от своих возможностей и собственной полноценности?

— Хочу, конечно, — говорит ребёнок (и кто же от такого откажется?).

— Хорошо, — говорю я. — Тогда зови родителей и давай выбирать, где и когда.

Одно из важнейших моих наблюдений — скандалы в семье прекращались ещё на этапе работы ребёнка «во имя» новой цели. Хотя ребёнок и продолжает плохо учиться практически по всем предметам, все занятия экспериментом, исполнены надежды и не обращают на это внимания. Следовательно, у всех высвободились огромные энергетические ресурсы. Они друг друга снова видят и любят — и это тоже работает по механизму обратной связи. Заметьте, родители остались теми же, школа то же, ребёнок отнюдь не поумнел, никакой «учебной мотивации» у него не появилось.

В среднем, по моим наблюдениям, на возникновение «петли обратной связи» уходит от полутора до трёх месяцев. Ребёнок привыкает к удовольствию от «преодоления», его хвалят за регулярные усилия, он хочет получать всё это ещё и ещё и готов вкладываться. Приблизительно в это же время (спустя три-четыре месяца) вдруг становятся заметными совершенно объективные изменения к лучшему в оценках и даже в знаниях ребёнка по ряду предметов.

«Эх, а ведь я могу и это — я сам, меня никто не заставлял!» — понимает ребёнок. Именно это в корне меняет его личностную ситуацию.

Три семьи, первые «подопытные», решили проблему полностью. Дети не стали отличниками, но учились дальше вполне достойно и самостоятельно. Один мальчик даже поступил в школу уровнем повыше: из-за сформировавшегося «дистигматства» прежняя его уже не удовлетворяла.

Я предлагала осуществить подобный эксперимент другим семьям и наблюдала за изменениями несколько лет. Значительная часть родителей сначала, конечно, воодушевлялась, а потом сдувалась: всё-таки это достаточно сложно, долго, последовательно. Но те, кто втягивался в процесс, демонстрировали значительные, а иногда и прямо очень хорошие результаты. Дети становились самостоятельными и осознанными, у многих улучшилась успеваемость.

Бонус — на время эксперимента скандалы прекращаются у всех. Иногда эксперимент сворачивался, а скандалы всё равно не возвращались. Конечно, такая методика — не панацея. Но если родителям уж очень хочется, чтобы ребёнок «сам захотел», стоит попробовать.



мы подаётся сигнал, который является функцией выходного сигнала. Мы все — высшие животные, то есть невероятно сложные биологические системы. И у нас в высшей нервной деятельности эволюционно сформировалось достаточно много подсистем, работающих как раз по принципу «обратной связи». Вот именно этот факт я и решила использовать. И для начала предложила эксперимент трём семьям, в которых дети и родители показались мне не особо умными, но весьма честолюбивыми. То есть от плохих учебных результатов и постоянного учебного унижения ребёнок ещё злился и страдал, но уже ничего не делал для её исправления.

Предварительно родителям я объяснила способ функционирования и механизм обратной связи и весьма образно заявила, что наша конечная цель — накинуть ребёнку на шею петлю этой самой обратной связи, чтобы дальше он уже шёл, куда надо. Родители от такого образа, конечно, содрогнулись, но согласились попробовать — просто не видели другого выхода.

Ребёнок — полноправный и в общем-то, конечно, главный участник эксперимента. Его осознанное согласие обязательно. Цель эксперимента для ребёнка — улучшить школьную успеваемость.

Первый этап у нас был, как в сообществе анонимных алкоголиков: всем надо честно признать, что на данный момент ребёнок нормально учиться не только не хочет, но и не может по некоей со-

видуально для каждого ребёнка узенький экспериментальный полигон из его учебной жизни. Общие принципы: с учителем по этому предмету ещё не до конца испорчены отношения плюс ребёнок к этому предмету не испытывает отвращения. Для детей с хорошей памятью годились дисциплины типа литературы, истории или обществознания. Для логиков — естественно-научный цикл. Для детей без выраженных спо-

знательны, ведь без вас, опытного практика и блестящего педагога-специалиста, у нас просто ничего не выйдет!»

Три семьи эту тираду за мной просто записывали на листочке и потом заучивали наизусть — кому-то так может быть проще. Надо отметить, что «Марья Петровна» в ту самую петлю обратной связи попадала мгновенно и надёжно — ей, разумеется, льстило такое открытое признание её несомнен-

У нас у всех внутри есть механизм: чем больше сил затратишь на достижение чего-либо, тем больше удовлетворения от этого достижения получишь. То, что легко даётся, удовлетворения фактически не приносит вообще.

собностей на первом плане — общая доброжелательность учителя и его потенциальная готовность нам «подыграть».

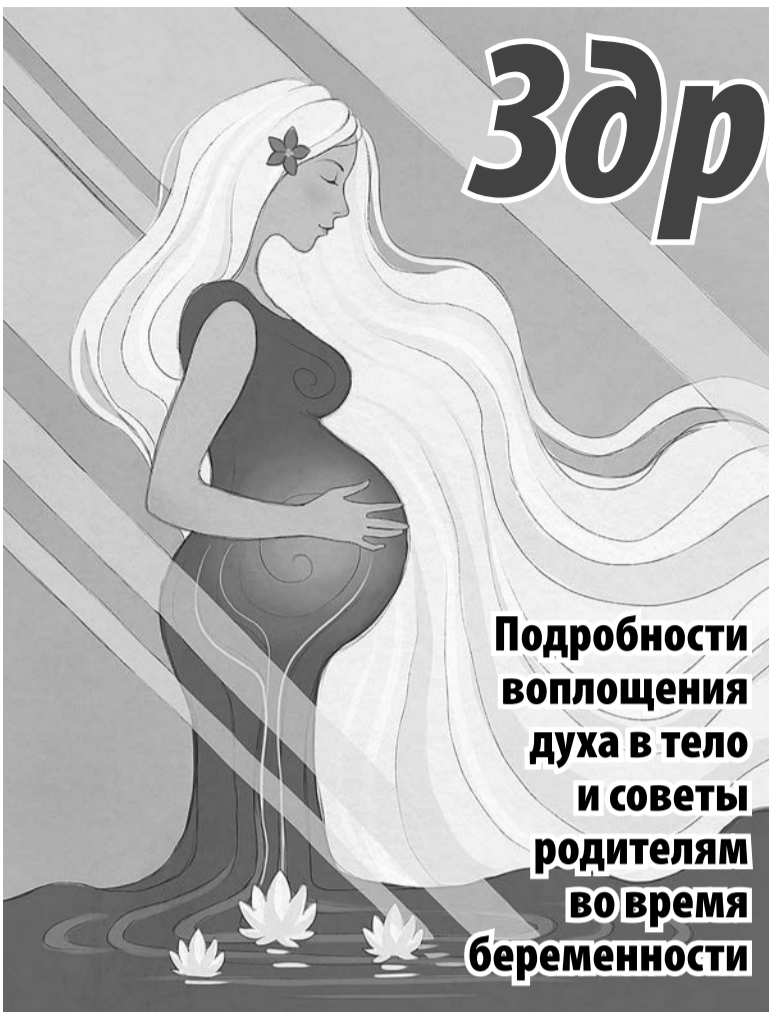
Потом мы говорили ребёнку: «Учиться ты не хочешь, это мы помним. Сейчас ты у нас отправляешься за экспериментальным удовольствием по уже известной тебе схеме:

- 1) затрачиваем достаточно много сил и времени;
- 2) получаем результат;
- 3) представляем его «городу и миру», то есть родной школе;
- 4) обсуждаем, что получилось».

Важно было обозначить, что это наш общий эксперимент. Ребё-

ных достоинств плюс было интересно продолжение.

Ребёнок что-то там учил, решал или по-иному мастрячил — долго, сложно, строго на пределе своих умственных возможностей. За этим всем должны были внимательно проследить родители. Потом ребёнок представлял проделанную работу классу и Марье Петровне. За этим следовало обсуждение: мы с ребёнком пытались в первую очередь найти ответ на вопрос: какво тебе было в процессе? Любопытнейший вопрос: почему ребёнок сначала пытается рассказать, что сказала Марья Петровна, как удивились ребята, как похвалили родители и так далее, но я раз за разом



## Подробности воплощения духа в тело и советы родителям во время беременности

Как только Дух решит идти на воплощение в физический план планеты Земля, усилием своей воли он отделяет от себя 30% своей Сущности, которые войдут в будущее тело вместе с элементами всех своих структур и энергий.

Ангелы-консультанты «одевают» часть Духа, идущую на воплощение, в очень тонкую праническую оболочку, а чуть позже они наделяют её и жизненной силой в виде первичной эфирной энергии, которая образует первичное эфирное поле души с 14-ю каналами для соединения с физическим телом.

После этого такая часть, отделённая от Духа, становится душой, готовой для воплощения.

В момент зачатия душа будущего ребёнка присутствует рядом со своими родителями в астральном мире.

Когда мужская и женская клеточные структуры сливаются в одно целое, душа в следующее же мгновение вводит в первую клетку своего тела первые два эфирных канала. С этого момента начи-

нается новое воплощение.

В течение первых семи недель душа пребывает вне формирующегося тела и каждую неделю вводит в него по два эфирных потока, создающих зачатки энергоцентров (чакр), а также эфирные матрицы органов физического тела.

Момент зачатия — это первое соприкосновение энергий Духа будущего ребёнка и его родителей. Чтобы это знакомство прошло гармонично, очень важно, чтобы зачатие произошло в высоких вибрациях радости и взаимной любви — не только физической, но и духовной, без негативных эмоций и изменяющих сознание веществ, ухудшающих самоконтроль и отравляющих физическое тело.

При соприкосновении первых двух эфирных потоков с физической материей первой клетки будущего тела происходит энергетическое сканирование всех локусов хромосом и передача генетической информации в эфирное поле Духа. При этом происходит перенос инстинктивных программ из ДНК тела в Сердце Духа

посредством преобразования биохимических сигналов в особые эфирные ритмичные импульсы.

В процессе дальнейшего формирования эфирного поля и физического тела будущего ребёнка принимают участие и плазмиды (духи природы) четырёх стихий. На каждый введённый Духом в будущее тело эфирный канал они накладывают энергетический каркас для связи человека с биосферой планеты.

С момента зачатия и до семи дней беременности формируется зачаток первой чакры ребёнка и создаётся эфирная матрица органов опорно-двигательного аппарата. В этот период будущей маме хорошо пребывать в контакте с природой и много двигаться, но не допуская при этом переутомления и плохого самочувствия.

С 7 по 14 день беременности Дух вводит в плод два новых потока эфирного поля для закладки основы второй чакры. В это время формируются эфирные матрицы органов размножения и выделения.

Будущей маме очень важно хранить в эту неделю свою половую энергию. Растрата данной энергии в эти дни может сформировать склонность будущего ребёнка к беспорядочному половому поведению или повысить вероятность его бесплодия, когда он станет взрослым.

Также обоим родителям очень важно в этот период сохранить любовь и доверие ко всем членам семьи и к своим родителям. Скандалы в семье в это время могут вызвать склонность ребёнка к плохо контролируемым аффективным вспышкам.

В тот же период (дни 7–14) формируется и зародыш третьей чакры. В это время строится эфирная матрица органов пищеварения.

Маме и папе в этот период особенно важно ничего не бояться, откинуть все тревоги и больше времени уделять развитию воли и уверенности в себе. Частые страхи в этот период могут воздейство-

вать на будущего малыша, вызвав в нём склонность к слабости, апатии и неуверенности в себе.

С 14 по 21 день формируется бутон Цветка Духа, который называется Сердцем или центром Души — четвёртым энергоцентром.

В этот период гнев, обида и раздражение родителей ребёнка ложится тёмным пятном на его эфирное поле. Это может послужить причиной повреждения формирующихся эфирных матриц сердечно-сосудистой, кровеносной и иммунной систем малыша. Такое повреждение может очень быстро выйти на физический уровень и вызвать форсирование пороков сердца, нарушение кровотока и врождённую слабость иммунитета.

С 21 по 28 день беременности формируется зачаток пятой чакры и создаются эфирные матрицы органов дыхания и речи.

Родителям очень важно в этот период соблюдать кристальную чистоту своих слов и намерений, не допуская грубости, пошлости, лжи и оскорблений. Всё это формирует слабый, повреждённый зачаток чакры творчества у ребёнка, и впоследствии ему будет трудно научиться свободно творить, не опасаясь ошибок и не ожидая похвалы — как подтверждения любви.

С 28 по 35 день беременности идёт закладка Эфирного Кристалла, из которого позже раскроется шестая чакра. Также в этот период формируются эфирные матрицы всех органов чувств и их нервных каналов. В этот период родителям особенно важно очищать свои ментальные поля от всех негативных ограничивающих установок и программ.

Помните, что каждая мысль неприятия и нелюбви, исходящая из умов родителей ребёнка, в это время мешает формировать Кристалл Духовного Видения и эфирные матрицы нервных узлов, которые всю жизнь ребёнка будут отвечать за связь его органов чувств, обращённых во внешний

мир, с мозгом и пребывающим в нём сознанием Духа.

Энергетический Кристалл шестой чакры имеет большое значение для правильной ориентировки в пространстве, считывания и расшифровки сигналов от органов чувств, а также для духовного видения своего места среди людей и перед Богом.

С 35 по 42 день беременности Дух ребёнка посылает в своё тело два последних эфирных канала, которые формируют основу седьмой чакры и духовного Канала, соединяющего душу с невоплощённой частью себя. Также в этот период создаются эфирные матрицы всех структур головного мозга и первичных связей его нейронной сети.

В этот период родителям необходимо увеличить время на все духовные практики, повышающие их вибрации, — медитации, молитвы, работу с собственной энергетикой, общение с Высшим Я и со своими Наставниками и Кураторами. В идеале всё это время родителям очень хорошо быть в уединении в красивом, энергетически насыщенном и чистом месте, общаясь друг с другом, с собственными Высшими (Духовными) Я и с Духом ребёнка.

Наконец, в период с 49 по 56 день беременности сам Дух постепенно соединяется с телом, входя в созданное ранее эфирное поле и присоединяясь к энергетическому каркасу, созданному для связи с биосферой Земли.

В этот очень ответственный период беременности маме и папе необходимо каждый день беседовать с малышом, приглашая его в земной мир, рассказывая о своей любви и о том, сколько интересных дел здесь предстоит совершить. Если не делать этого, то Дух будет входить в тело не как в гостеприимный дом, а как в уютную, холодную клетку, ограничивающую движение и восприятие... Всё это формирует у ребёнка изначально негативное впечатление о мире, которое становится основой для последующих страхов. Если такое произошло, то чтобы в последующем изменить это впечатление на более светлое, от родителей в первые месяцы после рождения малыша потребуются океан любви и терпения.

По материалам  
Центра «Кассиопея»

<https://blog.cassiopeia.center>

## Притча о создании женщины

Когда Бог создавал женщину, он работал поздно — на шестой день. К нему зашёл ангел и спросил:

— Зачем ты тратишь так много времени на это?

Господь ответил:

— Посмотри на все спецификации, которые я должен соблюсти, чтобы сделать её. Она должна быть легко моющейся, но не из пластика, иметь более 200 двигающихся частей и в то же время грациозно двигаться. Должна излечивать себя, когда она больна. Работать по 18 часов в сутки. У неё должно быть только две руки, но она должна уметь обнять сразу несколько детей, и уметь обнять так, чтобы прошла любая боль, будь то пораненное колено или душа.

Ангел был впечатлён:

— А это стандартная модель? Это же невозможно! Слишком много работы на один день. Отложи её на потом.

— Нет, — сказал Господь, — Я за-

кончу её сегодня, и она будет моей любимницей.

Ангел подошёл ближе и прикоснулся к женщине:

— Господь, но она такая мягкая!

— Да, она мягкая, но я также сделал её очень сильной. Ты и представить себе не можешь, что она может выдержать и преодолеть. Она выглядит хрупкой, но в ней огромная мощь.

— А думать она может? — спросил ангел.

Господь ответил:

— Она может не только думать, но и убеждать.

Ангел дотронулся до щеки женщины.

— Господь, кажется, она у тебя получилась бракованная, она протекает.

— Нет, она не бракованная, — поправил ангела Бог. — Это слёзы.

— Для чего они? — спросил ангел.

— Они выражают её печаль, её любовь, её одиночество, её страдания и её гордость.

Ангел был действительно впечатлён.

— Господь, ты гений! Ты обо всём подумал. Женщина и в самом деле изумительна!

— Да, — сказал Бог. — У неё есть силы, которые могут удивить мужчину. Она может смеяться, когда ей хочется плакать. Она может улыбаться, когда ей страшно. Она будет помогать другому, когда ей самой нужна помощь. Один лишь её взгляд способен сделать то, что мужчине не под силу...

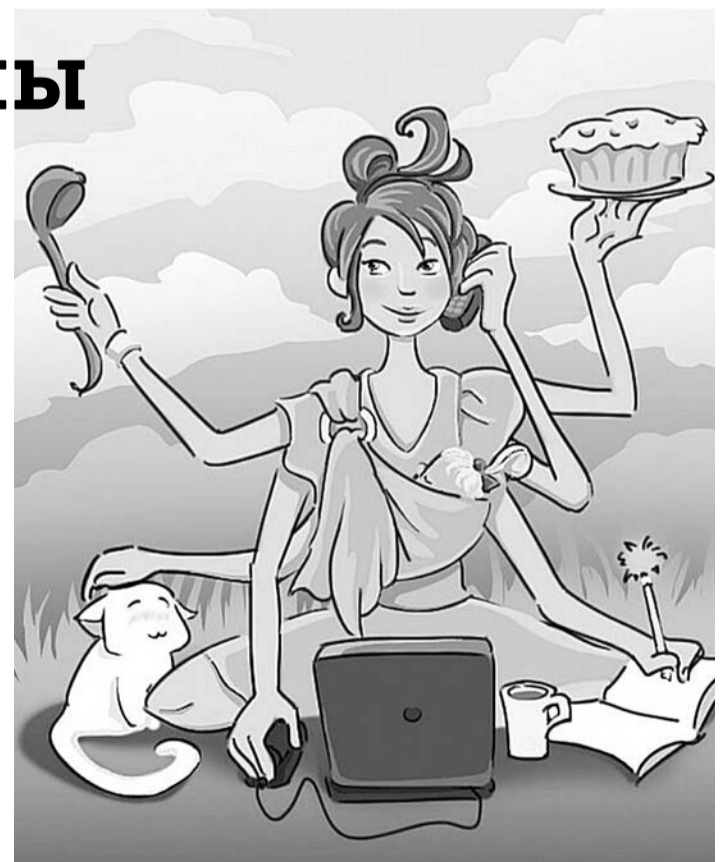
Ангел стоял зачарованный.

Затем Господь вздохнул:

— Но есть в ней одна вещь, которая совсем не так. Один недостаток, который, если она сама не исправит, может испортить ей жизнь.

— Что же это?

— Она не знает себе цену...







# Что же такое семья?

— А вот если бы мы развелись, ты бы женился во второй раз? — я внимательно наблюдаю за реакцией мужа. После небольшой паузы, ровным тоном, не меняясь в лице, он говорит:

— После того как я был женат на такой замечательной женщине, умной, красивой и полной всяческих добродетелей, вряд ли я могу быть счастлив с кем-то ещё.

Я живу с этим юмористом почти половину жизни. За 17 лет мы родили четверых детей, платим ипотеку и строим дачу в глубинке. За спиной три больших кризиса совместной жизни, как по учебнику, каждые пять лет. В раковине

грязная посуда, в детской раскиданы игрушки, в кастрюле борщ, у меня новый маникюр. Маникюрша уверена, что я живу в сказочной реальности: муж различает изменения цвета моих ногтей. «Не каждый мужчина так печётся о своей женщине!» — патетично восклицает она. Ароматы ацетона окружают её, как наркотический дурман Пифию.

«Сожги моё тело и развея прах над морем» — я лежу с температурой 39°C, а муж обтирает меня влажным полотенцем, потому что жаропонижающие ещё не начали действовать. Он сжимает челюсти и злобно шипит: «Если ты умрёшь, я тебя точно закопаю. В красном

гробу с рюшечками. И поставлю памятник с фотографией, где ты блондинка!» Лучший стимул, чтобы выздороветь: ненавижу рюшечки.

Никто не верил в успешность нашего брака. Лично я не верю в неё до сих пор. Мы очень разные люди, с разными характерами и темпераментами. Мы не можем отдыхать всей семьёй, два раза пробовали, теперь предпочитаем тосковать в разлуке. Мы ужасно раздражаем друг друга.

Сегодня я видела супружескую пару старичков, которые форсировали лестницу в подземном переходе. Они ползли вдоль поручня, поддерживая друг друга. Шедшие навстречу влюблённые с улыбкой переглянулись: «Давай встретим старость вместе!». «Шевелись!» — буркнул старик.

Чужая душа — потёмки. Чужая семья — потёмки ещё более густые. За видимым уровнем отношений есть невидимый, тайный и преисполненный смысла. Решается ли там судьба семьи? Из чего складывается это решение? Из нежности или жестокости, из равнодушия или чуткости, из смирения или властности, из сострадания или насилия, из бедности быта или богатства духа — кто знает? Я вот точно не знаю. Тюбик с зубной пастой, воспетый Высоцким, подчас оказывает на жизнь семьи роковое воздействие.

Мой муж может позвонить мне и сказать, что он приедет с друзьями. За час. Я судорожно мечусь по кухне и успеваю накрыть щедрый стол из пяти блюд. Не пото-

му, что я патриархальная жена, не смеющая возразить тирану. Просто гостеприимство имеет огромное значение для моего мужа. Такое же, как его свобода выбирать, что есть и пить, какую одежду надевать и как часто ездить на рыбалку.

Для меня свобода тоже очень важна. В многодетной семье у взрослых огромное количество ограничений. Мы контролируем свой гнев, своё раздражение, цензурируем речь (вместо «да отвали ты уже» говорим «что ты чувствуешь?» и т.д.), подстраиваем наши графики под учёбу и увлечения детей. Тратим деньги на этих маленьких паршивцев, в конце концов! А так хочется новую помаду...

Если в этих условиях добровольной неволи мы, взрослые, начнём закручивать гайки друг другу, контролируя и определяя глубоко личные вещи, жизнь в семье окончательно перестанет отличаться от местечкового ада. Приходится учиться доверять. Быть откровенными и верить, что наши слова не будут использованы против нас (будут, увы). И помнить, что у каждого из нас внутри есть тайная комната, где «теновой кабинет» может предложить условия перемирия. «Теновой кабинет», кто не знает, — это такой оппозиционный вариант правительства, который разрабатывает альтернативные решения проблем.

Например, однажды я ужасно обиделась. Сейчас не помню даже причину, но чувства были так сильны, что горло перехватывало. И только знание уголовного кодекса удерживало от некоторых деяний. «Развод! Разъезд! Никогда! Доколе!» — беззвучно выкрикивала я и гуглила примерную стоимость недвижимости в нашем районе.

А потом дети притащили гита-

ру. На ней когда-то мой муж, совсем молодой парень с длинной чёлкой, играл музыку, которую сочинил на мои стихи. Я вспомнила, как он утешал меня после ссоры с подругой. Как помогал, когда я плакала, впервые прочитав критические комментарии к своей статье (с тех пор прошло 10 лет). Как заступился за меня в спорной ситуации с родственниками. Как он готовит субботние завтраки и развозит детей по кружкам, потому что я всё ещё сплю и сплю, и сплю. «Сколько времени и сил я потрачу, прежде чем найду мужчину, который хорошо целуется?» — постучали из тайной комнаты. Голосом оппозиции ни один мудрый правитель не пренебрегает, если ставит себе цель править долго, вот что я вам скажу.

Семья — это не родительство. Родителями могут быть и одинокие люди. Семья — это не совместное хозяйство и не стратегия выживания. Вместе жить могут и друзья, образовывая стойкие коммуны. Семья — это не совместные проекты и увлечения. Вести проекты могут единомышленники и коллеги.

Семья — это союз мужчины и женщины, их прорастание друг в друга. Дети — люди в семье временные, как пришли, так и уйдут, разбегутся по своим путям-дорожкам. А мы останемся. Грустные, смешные, с не очень крепким здоровьем и горсткой воспоминаний. Будем брести по своим стариковским делам, поддерживая друг друга. И когда он скажет мне: «Шевелись!», я отвечу: «Мужчина, не приставайте! Я приличная замужняя женщина! Хотя перед вами устоять невозможно!». И мы засмеёмся.

Нина АРХИПОВА  
<https://vk.com/vselo>



С олила огурцы. Выбежала на рынок за укропом, уксусом и сахаром, в кармане 150 рублей. У входа пожилой мужчина торгует цветами и зеленью. Я ничего у него не покупаю, но мы здороваемся каждый день, и он говорит комплименты маленькой собаке.

Спрашивает у меня, хочу ли я цветов. А я ему говорю, что у меня с собой денег нет.

— Так я не спрашиваю, хочешь ли ты купить цветы. Я спрашиваю, хочешь ли ты цветов.

— Хочу!

И теперь у меня на кухне стоит букетик ранункулюса — лютиков на человеческом.

Мы очень редко слышим, что у нас спрашивают. Но отвечаем на вопросы, которые у нас в голове. Нас спрашивают, хотим ли мы цветов, а мы отвечаем, что у нас нет денег. Нас спрашивают, хотим ли мы денег, мы говорим, что порядочным женщинам денег не предлагают. Нас спрашивают, хотим ли мы увидеть океан, а мы отвечаем, что не умеем плавать и вообще боимся глубины. Нас спрашивают, нужна ли нам помощь, а мы говорим, что справимся сами, иди отсюда, фраерок, я не пропишу тебя в своей квартире.

...  
— Лена, мне нравится один мужчина на работе.

— Расскажите мне о нём.  
— Да нужна я ему... Надо мной все смеяться будут.

— Разве я спросила, кто ему нужен и будут ли над вами смеяться? Я попросила рассказать, что вам в нём нравится.

...  
— Лена, мне на работе невыносимо.  
— Вы хотите другую работу?

— Мне сорок три года.  
— Разве я вас спросила, сколько вам лет? Я вас спросила, хотите ли вы другую работу. Вторым вопросом было бы: «Что вы будете делать?»

...  
— Лена, я работаю в этой фирме шестой год. А он пришёл полгода назад, и его уже повысили. А мне, кроме обычной индексации, даже зарплату не прибавили.

— Вы спрашивали у своего руководителя — почему?

— А разве он не видит, что мне нужны деньги?

— Вообще-то я не об этом спрашивала, но ответ интересный. А как он должен это увидеть? Как он должен догадаться?

— Ну, вообще это он должен меня заметить и оценить. На то он и руководитель.

Ведь говорят же: «Никогда ничего не просите».

Я очень люблю Булгакова. Но за фразу «Ничего не просите, сами всё дадут» я ему крайне неблагодарна. Даже когда нам предлагают, мы не слышим. Мы ждём подвоха, мы ждём, что из кустов выпрыгнет чёртик с контрактом на душу или конфетная обёртка окажется пустой. Мы постоянно ждём, что над нами будут смеяться, что покрутят пальцем у виска и скажут, что всё это обман, шутка и вас снимает скрытая камера.

Но мир устроен немного по-другому. Дают тем, кто обозначает своё намерение, кто говорит: «Я хочу». Я хочу цветов; я хочу прибавку к зарплате за свою работу; я хочу, чтобы ты со мной нормально разговаривал; я хочу тебе помочь; я хочу, чтобы ты мне помог; я хочу сменить работу; я хочу от тебя детей; я хочу побыть одна; я хочу выпить с тобой кофе; я хочу, чтобы ты смотрел на меня, а не в телефон.

Если человек может вам это дать, он даст. Потому что у него это есть. Есть цветы, есть время, есть деньги и возможности. Иногда бывает так, что у человека этого нет. Но есть что-то другое. Нет цветов, но есть вишни или солёные огурцы. Нет времени, но есть деньги. Нет денег, но он умеет забивать гвозди и знает все созвездия. И только мы можем решить, нужно ли нам это. Готовы ли мы это взять.

Конечно, бывает так: может дать, но не хочет. По каким-то своим причинам. Боится, что ему самому будет мало. Боится конкуренции. Боится, что его не так поймут. Но это совсем другая история. И совсем другие решения.

Елена ПАСТЕРНАК  
<https://vk.com/tobewoman>



# КАРАЧУН

## — грозный и неумолимый бог морозов

Декабрь — месяц длинных ночей и самых коротких дней. Издавна у народов Европы был посвящён волку. Иногда он так и назывался «волчий месяц».

У скандинавских племён существовал миф о том, что глубоко в недрах земли Светлыми Богами закован в цепи чудовищный волк Фенрир. Пока он находится в плену, миру ничего не угрожает, но на свободе носится по всему белому свету его дети. Они питаются людскими грехами. Эти щенки могут вырасти до огромных размеров, и когда человеческое зло перейдёт все границы, они обретут столько мощи, что смогут допрыгнуть до Солнца и разорвать его. Тогда спадут оковы с их отца, волка Фенрира, и он, вырвавшись на поверхность, окончательно разрушит мироздание. И, по преданиям, наступит «Рагнарек» или Сумерки богов (последняя битва).

В славянских мифах отношение к волку было двояким.

Во-первых, всем известный из детских сказок Серый Волк, друг главного положительного героя, — мудрый помощник и советчик. Некий старший брат, который помогает выполнить обряды, связанные с инициацией.

Во-вторых, устойчивый образ «Одинокого волка», который в современном мире мало знаком с реальной жизнью этих сверхсоциальных животных, трансформировался в представление о некоем самодостаточном супергерое, способном в одиночку противостоять всем своим врагам.

Люди, жившие в симбиозе с Природой, волков почитали и боялись. Когда же человеческая деятельность нарушала экологическое равновесие, волки становились заклятыми врагами.

Известно, что волчья пора — глухая ночь. Существует даже такое латинское обозначение времени — «час между волком и собакой», то есть перед рассветом. Естественно, что декабрю, месяцу длинных ночей, сопутствуют волки не только живые, но и мифические — волки-бураны и стаи волков-метелей. Именно они входили в свиту хозяина темноты, холода и смерти — Карачуна.

*Волчьей шкурой меня поскорее укрой,  
Разожги ты огонь посредине поляны.  
Слышишь, рвётся из сердца  
мучительный вой,  
Безприютной свободой с тобою мы пьяны.*

*Хороводы деревьев сквозь тени текут,  
И костёр из снегов вырастает до неба.  
Там Луна, словно жёлтый парчовый лоскут,  
Как краяха душистого белого хлеба.*

*Этой ночью, сейчас, я смогу стать собой.  
Ты, Декабрь, увидишь нутро моё волчье.  
Вкруг костра раздаётся пронзительный вой  
Этой ночью, сегодня, сейчас, этой ночью.*

Древние славяне почитали Карачуна подземным богом, повелевающим морозами. Его слугами были также медведи-шатуны, в которых оборачивались бураны, стаи волков-метелей, а также души замёрзших

людей. Кстати, по медвежьему хотению и зима студёная длится: когда повернётся он в своей берлоге на другой бок, так и зиме ровно половину пути до весны пройти осталось («На Солнцеворота медведь в берлоге поворачивается с одного бока на другой»).

Позднее люди стали считать Карачуна богом скотьяго падежа.

Ночь Карачуна совпадает с зимним солнцеворотом и одним из самых холодных дней зимы, 22 декабря, когда перестают укорачиваться дни, а ночи на удлинняются. Вот эта тёмная, непонятная сила, которая укорачивала светлую часть суток, и есть Карачун.

Бог этот был столь грозен и неумолим, что до сих пор имя его сохранилось в славянских языках. У белорусов «коронуй» — внезапная смерть в молодом возрасте; злой дух, сокращающий жизнь. По-русски это смерть, гибель, а также злой дух.

Выражение «задать карачуна» означает умереть, пришибить, убить или злодейски замучить кого-то. «Хватил его карачун» — то есть человек внезапно умер.

С другой стороны, слово «карачить» в словаре Даля объясняется как пятиться задом, ползком, «скорячило» — скорчило, свело.

По-сербски же «крачати» — шагать. Возможно, Карачуна так называли именно потому, что он как бы заставлял дневное время идти в обратную сторону, пятиться, ползти ползком, уступая ночи.

Корочун — самая длинная ночь в уходящем Коло, пора всевластия тьмы. Это время зимнего безмолвия, когда серебряные бубенцы Мары возвещают нам древнюю, как сама Жизнь, истину о том, что всему есть свой срок. Ночь на Карачун, чародейная пора, когда врата меж Явью и Навью широко распахнуты и навье безпрепятственно заглядывает в Явь, покров которого истончён, и за ним можно увидеть проблески истинной природы мироздания, того, что за пределами плоти, за пределами всех имён и форм. Это замершее время — безвременье, конец и начало времени — это прообраз ночи мира, Ночь Завершения Круга Времени и одновременно преддверие нового возрождения. Мудрые используют это время для общения с навними..., ночь прозрения и безмолвного видения того, что скрыто. Это время очищения души и тела, когда желательнее внимательно следить за чистотой своих помыслов, произносимых слов и совершаемых дел.

В ночь Корочуна Навьи Боги, Духи и души Предков приходят в Явь, чтобы навестить своих потомков. Слышишь, как трещит мороз на улице? Это Сам Вещий Бог стучит ледяной палицей по спящим деревьям и Серп Мары рассекает спутанные за прошедшее время Покутные нити, и души Предков в обликах вещей птиц безмолвно сидят на зелёных еловых ветвях, сторожа Миг Волшебства — Откровения Вещей Ночи... Для иных — это ночь безумия и чёрного ужаса, вползающего в Явь из Нави, подобно змее, проникающей в дом через раскрытую дверь. Постепенно в народном сознании Карачун сблизился с Морозом, который сковывает стужей землю, как бы по-

гружая её в смертный сон. Это более безобидный образ, чем суровый Карачун. Мороз — просто повелитель зимних холодов.

Мороза представляли в образе старика с длинной седой бородою. Зимой ходит он по полям и улицам и стучит: от его стука начинаются трескучие морозы и сковываются реки льдами.

- Если ударит он об угол избы, непременно бревно треснет! Его дыхание производит сильную стужу.

- Иней и сосульки — его слёзы, его замёрзшие слова. Снежные облака — его волосы.

- Очень не любит он тех, кто дрожит и жалуется на стужу, а бодрим, весёлым, здоровым дарует крепость телесную и жаркий румянец.

- С ноября по март Морозко такой мощи набирается, что даже Солнце перед ним робеет!

- На радостях он покрывает стёкла оконные изумительными узорами, леденит гладь озёр и рек, чтобы можно было по ним кататься, замораживает снежные горки и веселит честной народ снегом, бодрящим морозцем и весёлыми зимними празднованиями.

- Мароссы (трескуны) — злые духи в подчинении у Мороза. Недаром их имена созвучны!

- Летом они спят, но падают на землю зимою с первыми снежинками.

- Мароссы бегают по полям, по лесам и дуют в кулаки, нагоняя стужу и свирепый ветер своим ледяным дыханием. Пятки их заставляют промёрзлую землю и стволы заледенелых деревьев потрескивать, потому и говорят люди, мол, «мороз трещит».

В знак почитания Мороза частенько зимой воздвигали его «идолов» — всем известным Снеговиков.

### Сказка А. Ремизова «КОРОЧУН»

*Среди поля весь в хлопьях драковитый дуб, как белый цветок.*

*Катятся и сходятся пухом снеговые тучи, подползает метелица, порошит пути, метёт вовсю, бьёт глаза, заслепляет; ни входу, ни выходу.*

*И ветер Ветреник, вставая вихорем, играет по полю, врывается клубами в тёплую избу: не оставяй дверь на мороз!*

*Царствует дед Корочун.*

*В белой шубе, босой, потряхивая белыми лохмами, трясая сивой большущей бородой, Корочун ударяет дубиной в пень — и звенят злющие зюзи, скребут коготками морозы, аж воздух трещит и ломается.*

*Царствует дед Корочун.*

*Коротит дни Корочун, дней не видать, только вечер и ночь.*

*Звонкие крепкие ночи.*

*Звёздные ночи, яркие, всё видно в поле.*

*Щёлкают зубом голодные волки. Ходит по лесу злой Корочун и ревёт — не попадайся!*

*А из-за пустынных болот со всех четырёх сторон, почуя голос, идут к нему звери без попятю, без завороту.*

*Непокорного — палкой, так что секнёт надвое кожа.*

*На изменника — семихвостая плётка, семь похвостников: раз хлестнёт — семь рубцов, другой хлестнёт — четырнадцать.*

*И сыплет, и сыплет снег.*

*Люты морозы — глубоко снега.*

*С вечера петухи кричат, с полудня метелица, к белому свету люты морозы.*

*Люты морозы — глубоко снега.*

*Не скоро свету-солнцу родиться, да лёк солноворот. Хорошо медведю в тёплой берлоге, и в голову косматому не приходит перевернуться на другой бок.*

*А дни всё темней и короче.*

*На голодную кутью ты не забудь бросить Дуде первую ложку — Корочун кутью любит. А будешь на Святках рядиться — нарядись медведем, Корочун медведя не съест.*

*И разворчался, топает, медведь катится по небу, стучит неугомонный — Корочун неугомонный...*

*Старый Котофей Котофеич, сладко курлякая, коротает корочуново долгое время — рассказывает сказки.*

Надо заметить, что Карачун — один из самых загадочных и малоизвестных праздников. Обычно исследователи определяют зимнее солнцестояние как начало нового года, и далее святочная неделя с колядованием и ряжением. И это действительно так, но всё это происходит уже после 25 декабря, когда «солнце поворачивает на лето, а зима — на мороз». Этому бурному веселью предшествовали несколько дней, когда «солнце стояло» на нашей широте, (а ещё севернее вообще исчезало и не показывалось). Естественно, что люди, живущие в тесном контакте с окружающим миром, придавали этому явлению очень важное значение.

Итак, солнце застыло или исчезло, солнечный круговорот прервался, мир вокруг закован в лёд. Конечно, наши предки понимали, что через несколько дней всё изменится и встанет «на круги своя», но сей час, во время безвременья, необходимо уйти в себя.

Нырнуть в бездонный колодец своей души, опуститься в тёмное подсознательное, привести в порядок всё то, что накопилось за прошедшее время. Очищаться жертвенным огнём и вступить в следующий солнечный цикл обновлённым и полным сил.

Мы видим, что крутится-вертится Коло Сварожье от века — водят Хоровод свой Родные Боги, Круговёрты Всемирья правя, Коловращение Вечное неустанно верша. А на Земле-Матушке люди добрые на Деяния Божеские глядят, Богов Родных славят да сами через те славления Силами Божескими наполняются, Единство Рода в сердцах вещей радениями восстанавливают.

Было так в пору древности седой и есть тако ныне, и будет так же — пока Солнце светит, пока Земля родит! Во славу Родных Богов.

<https://otevalm.livejournal.com>





# А.С. Пушкин и русская национальная одежда

«Он при самом начале своём уже был национален, потому что истинная национальность состоит не в описании сарафана, но в самом духе народа. Поэт даже может быть и тогда национален, когда описывает совершенно сторонний мир, но глядит на него глазами своей национальной стихии, глазами своего народа, когда чувствует и говорит так, что соотечественникам его кажется, будто это чувствуют и говорят они сами» (Н. В. Гоголь).

Жизни Александра Сергеевича Пушкина, как может быть ни в одной другой, проявилась столь явно и ярко, столь остро — вся особенность национального духа, явившего нам его в полной силе и свободе. Он поглядел (по словам Гоголя) на мир глазами национальной стихии, показав всему миру, что такое русский человек, каков его быт и нравы, как он любит, страдает, тоскует, каков его духовный мир. Пушкин с гордостью поднял русский язык, самую душу народа, на вершины грядущего, обратив к нему на все времена весь подлунный мир.

Об этом много писалось. Мне бы хотелось обратить внимание читателей на казалось бы второстепенный пример из жизни и творчества поэта — на отношение Пушкина к национальной одежде, к исконно русской, в которой он любил ходить, о которой знал из самой жизни, которую с необыкновенной точностью описывал в своих произведениях.

Воспоминания современников и родных поэта говорят, что Александр Сергеевич с самого детства носил русскую рубашку и шаровары, его не принуждали рядиться в стеснённые панталончики, завязывать туго шейный платок, надевать сюртук. Он любил деревню, любил землю, выходил часто из дома босым, ходил долго по полям, по лесу, в дождь и в прохладу.

Арина Родионовна, няня поэта, к которой он был сердечно привязан, была необычайно интересна в своих пленительных рассказах про старину, про бывальщину.

В своей работе о Пушкине писатель А. Слонимский даёт описание дня рождения, 26 мая 1811 года, когда Александру Пушкину исполнилось 12 лет:

«Первым его поздравила няня. Она подстерегла минуту, когда он проснулся, подошла осторожно, так, чтобы не слышно было её тяжёлых шагов, к постели, поцеловала ему руку и с улыбкой положила на табурет красную рубашку собственной работы с вышивкой по вороту и на обшлагах: «Носи на счастье. Не верь, что люди говорят: в мае родиться — век маяться. Счастье — что пташка вольная: куда захотела, там и села».

Свидетельства современников Пушкина, что он рос в родительском доме в одежде, которые были под стать деревенскому мальчику, а не барскому ребёнку, даёт нам возможность убедиться, что отношение поэта к своей одежде в дальнейшем по-настоящему сложилось уже в самом детстве, из осознания им и восприятия именно в ту раннюю жизненную пору народных, глубинных ценностей. В этой семье няня могла себе позволить подарить своему воспитаннику рубашку с вышитыми обшлагами, красную, самую что ни на есть — народную, а значит, она была уверена, что он ей будет несказанно рад, что



Ему Стенька Разин  
Не отдаёт шубы».

будет её носить и что родные не усмотрят в этом ничего предосудительного. Но главное, Пушкину были близки по духу люди, в большинстве своём одетые просто, по-русски.

Душегреи, простые и пышные сарафаны, юбки, шубы и шубки, кички, красные ленты, венцы, сюртуки, кафтаны, все они нашли место в поэзии Пушкина. Нарисованные порой несколькими словесными чертами, они неизменно предстают нам, являя всю красоту и свою ценность.

Пушкин часто рисовал на стихотворных листах портреты и лица современников. Так вот сохранился рисунок, на котором Пушкин изобразил свою няню.

Вот она перед нами — в своей молодости, та, которая его вскармливала. В прямоугольном кокошнике, опять же собственными руками вышитом, своеобразном. По всему полю головного убора явно проступает рисунок растительный, листья трав. По спине молодой Арины спущена коса. Она в головном уборе, присущем молодой женщине, в одежде традиционной, народной: в сарафане и рубашке с пышными рукавами.

И другой тут же рисунок старой женщины, с повойником на голове. Этот любопытный образ даёт нам представление о той, которую Пушкин называл подружкой дней суровый, голубкой. Тихая и простая. И одновременно во всём своём виде — живая, не обременённая житейскими тягестями, не удручённая невзгодами. А ведь у неё жизнь была вовсе не сладкой! Няня поэта как бы светится изнутри, излучает добрый нрав.

Сам Пушкин не расставался с исконной русской одеждой. Она утешала и усмиряла его бушующий нрав, не давала воли его горячим порывам.

В 1824 году «опасному вольнодумцу» Пушкину было предписано из Одессы ехать в Псковскую губернию, в родовое село Михайловское. По дороге молодой поэт А. И. Подолинский видел поэта с его дядькой — слугой, «степенным стариком», и вот что написал своим родным: «В жёлтых нанковых, небрежно надетых шарова-

рах, в русской цветной измятой рубашке, повязанной вытертым шейным платком, Пушкин показался мне при встрече в Чернигове похожим на своего бедно одетого слугу...».

А вот как вспоминает о встрече с Пушкиным на Святогорской ярмарке в 1825 году Иван Лапин, сын местного купца Игната Лапина:

«...И здесь имел счастье видеть Александра Сергеевича, господина Пушкина, который некоторым образом удивил странную свою одеждою, а например: у него была надета на голове соломенная шляпа, в ситцевой красной рубашке, опоясавши голубую ленточкой, с железною в руке тростию...».

А. С. Андреев оставил воспоминания о встрече с поэтом в начале лета 1827 года на Невском проспекте:

«Одежда на нём была вовсе не петербургского покроя, в особенности же картуз престранного вида».

16 сентября 1827 года о А. Н. Вульф писал:

«По шаткому крыльцу вошёл я в ветхую хижину первенствующего поэта русского. В молдавской красной шапочке и халате увидел я его за рабочим столом».

Остались также воспоминания современников, что Пушкина часто видели дома в очень широкой, красивой деревенской белой рубашке, которая вся было в чудесных кружевах.

Русская родная одежда сопутствовала поэту всю жизнь: и в счастье, и в невзгодах. В ней душе его было не тесно.

В своих стихах, поэмах Пушкин, как искусный мастер, рисует несколькими словесными штрихами образы своих героев. В поэме «Руслан и Людмила» его героиня, будучи в чертогах карлика-чародея, едва проснувшись, как явились три девы, чтобы помочь ей одеться.

«Одна поближе подошла,  
Княжне воздушными перстами  
Златую косу заплела  
С искусством,

в наши дни не новым,  
И обвила венцом перловым  
Окружность бледного чела.

Потом приблизилась другая;  
Лазурный, пышный сарафан  
Одел Людмилы стройный стан.  
Княжне последняя девица  
Жемчужный пояс подаёт».

Эти примеры подтверждают, что поэт не из фольклорных источников, а из действительности черпал материал для литературных произведений, что он придавал огромное значение тому, что в его времени девушки убирают волосы, заплетая их в косу. Ему было отраднее писать, что девичий головной убор — это венец, а перловые украшения — это украшения из речного жемчуга, чистейшего, как девичья душа, что пышный сарафан девушки обязательно подпоясывали, чтобы ни одна недобрая сила не тронула стана. В описании наряда Людмилы у поэта не допущено небрежности.

Также тщательно Пушкин относился к изображению прошедшего времени, в особенности к тому, во что оно одето. В стихах о Стеньке Разине мы находим, к примеру, перечисления товаров, которыми торговали купцы: камчатка, шубы, парча... Но также у поэта мы можем найти ряд очень редких деталей, к примеру «хрущатые камки». Обратимся к современнику А. С. Пушкина, создателю знаменитого «Толкового словаря Великорусского живого языка» В. Далю. «Камка — шёлковая китайская ткань с разводами, камчатый — бранина или браное полотно, узорчатая ткань, идущая на столовое бельё, на полотенца. В русском же значении полотно из камчатой ткани — из льняной ткани».

«Ходил Стенька Разин  
В Астрахань-город  
Торговать товаром.  
Стал воевода  
требовать подарков.

Поднёс Стенька Разин  
Камки хрущатые,  
Камки хрущатые —  
Парчи золотые.  
Стал воевода  
Требовать шубы.  
Шуба дорогая:  
Полы-то новы,  
Одна боброва,  
Другая соболья.

Хрущатые камки — это ткани особенные. Они — с хрустом, с тем звуком, который присущ особо дорогой парче. Но эти ткани не из шёлка, а из льна. Собольи, бобровы шубы были в цене и в стародавние времена. И неспроста воевода стал требовать у Стеньки Разина отдать товар. Ведь такому товару и цены-то (даже по тем временам!) не было.

В «Сказка о рыбаке и рыбке» мы опять встречаем очень интересное описание русской одежды.

«Воротился старик ко старухе.  
Что ж он видит? Высокий терем.  
На крыльце сидит старуха  
В дорогой собольей душегрейке,  
Парчовая на маковке кичка,  
Жемчуги огрузили шею,  
На руках золотые перстни,  
На ногах красные сапожки».

Кичка, кика — это присущий уже замужней женщине «бабий» головной убор. Кичка может быть «с рогами», то есть с высоко поднятым остроконечным верхом, символизируя причастность хозяйки дома к ведению хозяйства, к её заботам о скотьем роде, о домошерстной скотине. Душегрея была частью русского костюма. Её название говорит само за себя. А вот красные сапожки — это излюбленная поэтом деталь, которой он пользовался в своих произведениях, восхищаясь красотой, которую могли создать русские мастера на Руси.

Ведь не богата яркими красками русская земля, а вот какую красоту в своей одежде умели создавать и хранить, и передавать из рода в род наши предки. Красоту, которая, быть может, и поныне спасает нашу генетическую память, нашу любовь к родной земле. Красоту, которую оставил навечно русскому народу в своей заветной лире Александр Сергеевич Пушкин, солнечность и лучезарность, глубинную национальную самобытность, подлинно русскую духовность.

И перечитывая вновь наше Пушкина, мы чувствуем себя на своём месте достойно и естественно, и наш нрав тогда спокоен. Его поэзия служит опорой и защитой и в настоящее время, питает наши корни, согревает душу, обращает нас к истории Отечества, к родной земле, к семье, родному очагу, и, конечно же, к национальному богатству: устоям, обычаям, культуре.

Хочется напомнить слова русского писателя Ф. М. Достоевского:

«Не понимать русского Пушкина — значит, не иметь права называться русским. Он понимал русский народ и постиг его назначение в такой глубине и в такой обширности, как никогда и никто».

П. РОЖНОВА

[https://vk.com/lubaslava\\_s\\_vyatki](https://vk.com/lubaslava_s_vyatki)





# Мифы об алкоголе

## Миф «Франция пьёт веками и процветает»

По данным крупнейших учёных мира, лауреатов Нобелевской премии, профессоров Жана Доссе и Франсуа Жакоба, во Франции алкоголь и табак уносят ежегодно до ста тысяч жизней, не считая огромного числа инвалидов и умственно отсталых от рождения. В течение многих десятилетий Франция занимала первое место в мире по алкоголизму, циррозу печени и другим последствиям употребления алкоголя, при этом там была одна из самых низких в мире рождаемость. Французов не спасало и то, что там в основном распространены сухие натуральные виноградные вина, как говорят пьющие, «хорошего качества». Ни качество, ни низкое содержание алкоголя в вине не спасали французов от отрицательных последствий. Болезни и инвалидность, прямая причина которых — потребление этих ядов, обходятся государственной казне Франции примерно в 18 млрд. долларов в год. С 1980-х годов во Франции началось устойчивое снижение потребления вина, в то же время стала увеличиваться средняя продолжительность жизни. Вывод однозначен — чем меньше люди пьют вина, тем больше живут, и Франция подтверждает это своим примером.

## Миф «Если убрать алкоголь, люди перетра- вятся суррогатами»

История показывает: в периоды резкого снижения продажи алкоголя общая смертность от отравлений суррогатами не возрастает. Это доказывает на материале периода 1914–1916 годов в России, когда были введены жёсткие антиалкогольные ограничения. То же произошло и во время антиалкогольной кампании 1985–1987 годов. После введения ограничительных мер общая смертность упала, что является естественным следствием снижения потребления алкоголя населением. В период действия этого указа отравлений со смертельным исходом было меньше, чем до и после.

## Миф «Ограничение алкоголя ведёт к росту наркомании»

Совершенно не состоятелен миф о вспышке наркомании, которая, якобы, имела место в результате ограничительно-запретительных мер 1985 года. Зафиксированный в стране рост наркомании был обусловлен общей тенденцией распространения наркотиков как в России, так и в других странах, согласно закону о переходе от «слабых» наркотиков к «сильным». Сначала человек закуривает сигарету, затем приобщается к пиву, вину, водке и только после этого садится на иглу. Не отсутствие алкоголя приводит к росту наркомании, а наличие общедоступного алкоголя является катализатором всех наркоманий и токсикоманий.

Наркомания активнее всего распространяется среди пьющих и курящих людей. После отказа от антиалкогольной политики в 1988 году наркомания в России стала расти стремительными темпами параллельно с ростом потребления алкоголя и табака, особенно среди молодёжи.

## Миф «Народ пьёт, потому что плохо живёт»

Нередко защитники алкоголя телегу ставят впереди лошади. Говорят, что народ пьёт, потому что «плохо живёт»; народ пьёт, потому что «мало культуры»; народ пьёт, потому что «нет работы»; народ пьёт, потому что не уверен в будущем... Всё это — один и тот же миф, который можно условно назвать перестановкой причины и следствия.

Да, действительно, мы видим, что люди, употребляющие алкоголь, плохо живут, у них мало культуры, они часто не работают, а ещё они боятся завтрашнего дня. Только чаще всего эти проблемы появились уже после того, как они начали пить. Трезвому человеку легче решать все проблемы, так как у него есть силы и воля. Трезвому человеку проще найти работу. Трезвый человек не боится завтрашнего дня, ведь у него психика не нарушена токсичным действием алкоголя.

Чаще всего в жизни бывает как раз наоборот: пьющего человека не берут на работу. И именно благодаря алкоголю он становится безработным. Такие люди не интересны работодателям. Пьющие в массе своей живут хуже трезвых хотя бы потому, что из их доходов нужно вычестить те средства, которые они тратят на выпивку, то есть они сами снижают уровень своей жизни. Почти во всех случаях употребление алкоголя становится причиной, а «плохая жизнь», безработица, низкая культура и прочие неприятности и неурядицы — следствием.

## Миф «Вредно только «злоупотребление» алкоголем, а «нормаль- ное» употребление безвредно»

Незаметна скрытая ложность часто звучащих в быту фраз «злоупотребляет алкоголем (пивом, вином, водкой)» или «не злоупотребляет алкоголем». Использование по отношению к алкоголю термина «злоупотребление» ошибочно и неправомерно. Если есть злоупотребление, то подразумевается, что есть употребление не во зло, а в добро, то есть полезное употребление. Но в отношении алкоголя такого употребления нет, как нет и употребления безвредного. Любая доза алкоголя вредна. Дело лишь в степени вреда. Схема навязывания ложного словесного стереотипа проста: «злоупотребление» — «норма употребления» — «безвредное употребление» — «полезное употребление». Любое употребление алкоголя есть злоупотребление. Правильно говорить «отравляться алкоголем»

(пивом, шампанским, вином, водкой и т.д.) или «не отравляться алкоголем».

Существуют и поддерживаются средствами массовой информации стойкие предрассудки, что можно пить «культурно», «умеренно» и малые дозы алкоголя безвредны, а иногда даже и полезны. Это самый коварный термин — «культурное», «умеренное употребление». Достаточно призвать людей пить «умеренно» и сказать, что это безвредно, и они охотно последуют такому совету, и многие из них станут алкоголиками. Пропаганда возможности «культурного», «умеренного» потребления алкогольных изделий наносит огромный вред обществу, общественному сознанию, дезориентирует его.

Вред, наносимый алкоголем, накапливается подобно действию

пременно. Такие учёные, как Бехтерев, Введенский и другие, давно и безкомпромиссно установили, что для алкоголя не существует безвредных ни малых, ни умеренных доз.

## Миф «Пьянство — многовековая традиция русского народа»

Многие любят повторять, что русский народ всегда пил, пьёт и будет пить. Это убеждение поддерживается массой целенаправленно созданного «народного» творчества: это и песни, и художественные произведения, и кинофильмы. Все они рисуют яркие картины непрерывного употребления алкоголя русскими, выставляют русский народ вечно пьющим (как, впрочем, и дру-

го ниже, чем в это же время в других странах Европы, и уж точно намного ниже, чем сейчас. В массе своей народ был трезв, что подтверждают все исторические исследования.

Данный исторический миф представляет собой серьёзную опасность, так как навязывает русским людям несвойственную им склонность к чрезмерному употреблению алкоголя. Пьянство было совершенно не свойственно нашим предкам. До крещения Руси у славян не было водки и многих других вредных для здоровья изделий.

А как же появилась в России водка? Ведь её многие ошибочно считают русским «изобретением». Водка появилась в России всего пять веков назад. Её завезли генуэзские купцы в 1428 году. Русские не имели никакого отношения к её «изобретению». Эта «честь» принадлежит арабам. Более того, сразу после знакомства русских с водкой она попала под запрет.

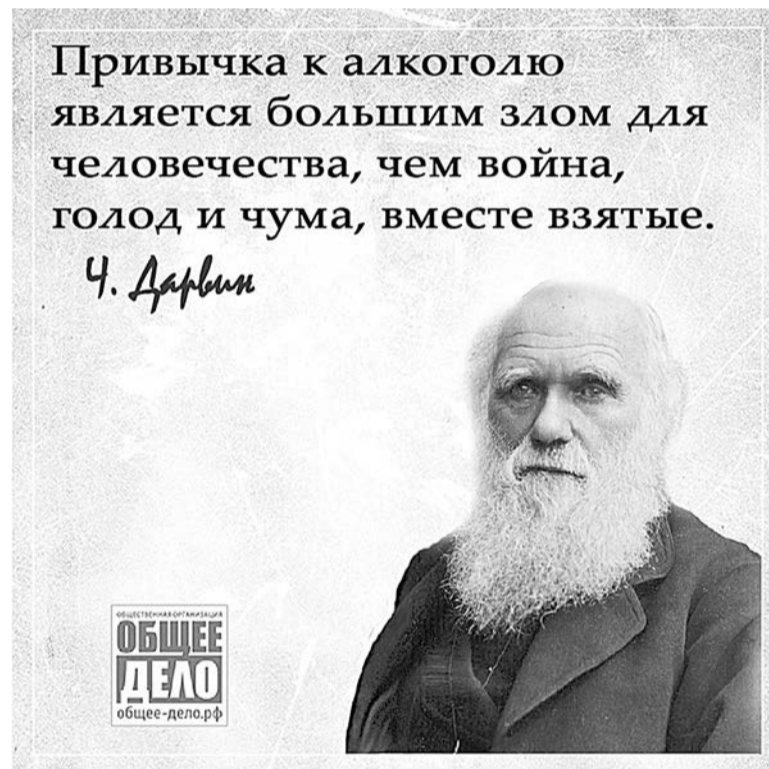
Во времена мощного подъёма России в XV–XVII веках русские являлись самой трезвой нацией в мире. Даже иностранцы, бывавшие в России в те времена, отмечали, что трезвый образ жизни — национальная черта наших предков. Пить водку русские стали лишь в середине XVI столетия, когда по воле Ивана Грозного в Первопрестольной был открыт первый «царёв кабак». Правда, сначала крепость её была совсем не такой, как сейчас, всего 14°. До конца XIX века водку и другие спиртные изделия в России можно было купить только в питейных домах. И пьянствовала лишь весьма узкая прослойка населения, так как употреблять спиртное разрешалось только в самом кабаке, а ходить туда было неприлично.

Привычку к водке начал насаждать Пётр I, сам большой любитель выпить (чему он, кроме прочего, обучился в «просвещённой Европе»). Хотя справедливо ради стоит сказать, что и при Петре I в Сибири действовали «винные статьи» по «кабацкой части», свидетельствующие о том, что он пьяницам особо не благоволил и присваивал им звание «питухов». В регламенте царь делил их на три категории: «питуха» из простого народа наказывали битьём палками; из чиновных людей — наставлениями воевод; из людей гулящих — принудительными работами.

Интересно, что в конце XIX века в одной из российских губерний появился Союз чаепитников. Перед въездом в зону Союза стоял огромный самовар, и любой путник мог бесплатно выпить чашку хорошего чая. Найти же там стакан водки либо вина было невозможно. В соответствии с местными законами, на пьянцы в зонах трезвости налагали штраф и телесное наказание — до 25 ударов палкой.

Потребление алкоголя в России стало расти лишь к 1914 году, достигнув 4,7 л на душу населения (сравните с нынешними 18 литрами). Заметим, что уровень потребления алкоголя в Европе и Америке в те годы был в два раза выше, чем в России.

В России всего 100 лет назад 95% детей до 18 лет, 90% женщин и 43% мужчин были абсолютными трезвенниками (то есть вообще ни разу в жизни не пробовали алкоголь!). Одним этим фактом можно привязать к позорному столбу тех, кто распространяет миф о генетической склонности славян к винопитию. А в начале Первой мировой войны в России был объявлен «сухой закон» до 1925 года. Но



ионизирующей радиации. «Культурно» пьющий так же верно разрушает своё здоровье, как и не «культурно». «Культура питания» — не что иное, как маскировка алко-наркотического отравления. И если серьёзно задуматься, то диким окажется сам факт «культурного употребления» алкоголя: как можно культурно отравляться веществом, которое является ядом в любых дозах? Главной расплатой за «культурное», «умеренное употребление» алкогольных изделий и пропаганду его возможности является ухудшение здоровья будущих поколений и вовлечение в порочный круг отравления алкоголем, со всеми вытекающими последствиями, детей, подростков и юношества. Распространение алкоголя и пропаганда «культурного», «умеренного употребления» алкоголя держится в первую очередь на ложных представлениях и незнании истинного действия алкоголя.

«Умеренной дозы» алкоголя не может быть, так как алкоголь — наркотический яд и разрушает организм, будучи принятым в любой дозе. Вопрос о степени вреда: выпил много — принёс организму большой вред, выпил мало — вреда принёс хотя и меньше, но вред обязательно будет, и при повторных приёмах скажется не-

гие народы), гуляющим и к тому же гордящимся своими пьяными «традициями». И картины эти, завуалированные юмористическим стилем повествования, настолько прочно укоренились в народном сознании, что очень редко кому-то приходит в голову мысль проверить эту «истину».

На самом деле возраст пьяной «традиции» для русского народа — не более одного-двух столетий. Кроме того, объёмы поглощения этих растворов наркотического яда в предыдущих столетиях (до 1917 года) никогда не превышали 4–5 литров на душу населения в год; обратившись же к истории славянских народов до XVI века, мы вообще не найдём следов массового потребления алкогольных изделий. Сегодня же, благодаря искусно проведённой пропаганде, русский народ действительно становится таким, каким его стараются обрисовать недоброжелатели. На сломе тысячелетий он начал пить по 20–25 литров в год.

«История изготовления спиртных «напитков» уходит в глубь тысячелетий» — наперебой твердят разные печатные издания и даже учебники истории. Однако количество употребляющих алкоголь было крайне невелико, а общий уровень потребления намного



# ЖИВИ ТРЕЗВО!



ТРЕЗВОСТЬ - ЗАЛОГ ЗДОРОВОЙ, УСПЕШНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

и после его отмены чрезмерного потребления алкоголя и близко не наблюдалось. В 1932 году мы едва «дотянули» до 1 л в год потребления водки на душу населения, в 1950 году — до 1,85 л.

В последующие годы уровень употребления алкоголя в нашей стране начал медленно, но верно расти. Но даже при этом Советский Союз оставался одной из трезвейших держав мира. В те годы советский человек потреблял в 3 раза меньше чистого спирта, чем англичанин, в 7 раз меньше, чем американец, и в 10 раз меньше, чем француз. Но никто никогда не говорил о генетически склонных к пьянству французах или американцах. А о русских пьяницах слышаны во всём мире.

Спивающаяся современная Россия — это результат развязанного алкогольно-наркотического террора против граждан страны. «Возраст» российского пьянства совпадает с возрастом демократии и либерализма в России.

## Миф «Сухие законы ни к чему хорошему не приводят»

Очень распространены утверждения: сухой закон нигде никакой пользы не приносил и принести не может. Но вот примеры последствий антиалкогольных мер в нашей стране в разное время:

- после принятия сухого закона в 1914 году резко сократилась преступность: например, в Туле — на 75%, а в Костроме — даже на 95%. Производительность труда увеличилась на 60%;

- после антиалкогольных мер 1985 года преступность сократилась в полтора раза. Произошёл резкий скачок рождаемости: в 1985–87 годах рождалось на 600 тысяч младенцев в год больше, чем в каждом из предыдущих 46 лет. Несмотря на увеличение производства суррогатов (подделок), смертность от алкогольных отравлений понизилась на 56% (то есть в два раза).

Подчеркнём особо: ни одна запретительная система не была отменена по вине населения. В странах, правительства которых отстаивали её и вели непримиримую борьбу с нарушителями, она выдержала испытание временем. Мусульманское население арабских стран (Ливия, Иран, Саудовская Аравия и др.) второе тысячелетие живёт трезво и не собирается отменять сухой закон.

В некоторых странах Европы (Норвегия, Исландия) в начале XX века «сухие законы» показали высокую эффективность, но были отменены под давлением винопроизводящих стран, которые шантажировали экономическими санкциями. В США во время второго сухого закона в начале XX века общий уровень алкоголепотребления снизился настолько, что по-

сле его отмены в результате политической борьбы, ещё около 20 лет уровень потребления был невысоким. Попытки решить алкогольную проблему без использования ограничительных и законодательных антиалкогольных мер практически нигде не увенчались успехом.

## Миф «Перед боем солдатам давали водку, она помогала воевать»

Если исключить чисто медицинское использование алкоголя на фронте (например, дезинфекция ран во фронтовых условиях или использование в качестве наркотика при операциях при отсутствии других средств), то «наркомовская чарка», скорее, мешала воевать, чем помогала. Выдача спиртного перед атакой вела к росту смертей в результате неадекватного поведения бойцов. Выдача водки зимой «для сугрева» вела к увеличению числа обмороженных. Случаи пьянства на фронте вели к дополнительным неоправданным жертвам.

В послевоенные годы наркомовская доза подверглась критике, так как именно по причине её потребления на войне погибло много солдат и офицеров (замёрзли, попали под пули противника и т.п.). Эту наркомовскую дозу давали солдатам якобы для храбрости, однако многие бойцы того времени понимали её вред и сами выбрали трезвость в бою.

«Нам в десанте давали эти пресловутые «сто грамм», но я их не пил. Однажды в самом начале войны мы крепко выпили и из-за этого были большие потери. Тогда я и дал себе зарок не пить до конца войны... Кстати, на войне ведь почти никто не болел, хотя и спали на снегу, и лазили по болотам. Нервы были на таком взводе, что не брала никакая хворь. Всё само проходило. Обходились и без ста грамм. Все мы были молоды и воевали за правое дело. А когда человек ощущает свою правоту, у него совсем другие рефлексии и отношение к происходящему» (режиссёр Григорий Чухрай).

«Вообще выдавали их только перед самой атакой. Старшина шёл по траншее с ведром и кружкой, и те, кто хотел, наливали себе. Те, кто был постарше и поопытнее, отказывались. Молодые и необстрелянные пили. Они-то в первую очередь и погибали. «Старики» знали, что от водки добра ждать не приходится» (режиссёр Пётр Тодоровский).

«Восторженные поэты назвали эти предательские сто граммов «боевыми». Большого кошачества трудно измыслить. Ведь водка объективно снижала боеспособность Красной Армии» (генерал армии Н. Лященко).

Живите трезво!

Группа «Научи хорошему»

# Генерал Мороз

«Ненавижу зиму» — всё чаще можно услышать от рассерженных горожан, в офисную жизнь которых низкие температуры и обильные осадки вносят неожиданный дискомфорт. Ах, какой ужасный мороз — «минус 10°C»! Экстренное предупреждение: в городе выпадет целых 5 см снега! Да к тому же ещё — о ужас! — с ветром, вьюгой и гололедицей. Обычные для русской зимы погодные явления вызывают досаду и гнев, поскольку сталкивают нас с тем, что неподвластно технологиям и гаджетам — природной стихией. Зима вырывает нас из тёплого кресла и бросает в сугроб, чтобы напомнить о простых вещах.

Мода на ненависть к зиме более чем странная для русского человека, представителя цивилизации, которая покорила Сибирь и Арктику. Снежная морозная зима не просто привычное для наших широт климатическое явление, это наша родная стихия, вошедшая в жизнь настолько глубоко, что стала частью культурного кода. Как для бедуинов пустыня и песок, для североамериканцев — прерии, для островных стран — море, так для русских была и остаётся зимняя погода.

Все иностранцы (путешественники и особенно завоеватели) во все времена отмечали в России именно суровые зимы, считая их экстремальными и невозможными для жизни. Генерал Мороз долгие столетия воспринимался как главный хозяин русских просторов, лишь на пару месяцев в году позволявший людям немного погреться.

Зимние гуляния, игры, катание на санях и лыжах, проводы зимы, непогода и коротание длинных зимних вечеров — всё это стало частью мировоззрения народа, фольклора, поэзии русской жизни и даже биологических ритмов. Долгая зимняя спячка, когда целые селения заматались по крыши домов, сменялись бурной весной и ударными работами в короткое лето — всё это формировало русский характер. Считать это пройденным этапом и социальным атавизмом — значит, отказываться от самих себя.

Вспомните только, как востор-

женно и сказочно воспринимали зиму русские поэты. Как в знаменитых пушкинских строках передаётся единение природы и человека в зимнем антураже:

*«Зима!.. Крестьянин,  
торжествовая,  
На дровнях обновляет путь.  
Его лошадка, снег почуя,  
Плетётся рысью как-нибудь;  
Бразды пушистые взрывая,  
Летит кибитка удалая;  
Ямщик сидит на облучке  
В тулупе, в красном кушаке».*

С каким теплом Афанасий Фет передаёт очертания родной картины зимних ночных пространств:

*«Чудная картина,  
Как ты мне родна:  
Белая равнина,  
Полная луна,*

*Свет небес высоких  
И блестящий снег,  
И саней далёких  
Одинокий бег».*

Или тот самый околдованный зимою лес Тютчева, красоту которого не понять, мысля категориями комфорта и целесообразности:

*«Чародейкою Зимою  
Околдован, лес стоит,  
И под снежной бахромою,  
Неподвижною, немою,  
Чудной жизнью он блестит».*

И всё это не параграфы из школьной хрестоматии, а живое и искреннее переживание, просто облечённое в художественную форму.

Нынешнее возмущение зимой вызвано размягчением характера среди избалованных комфортом горожан. Тёплые зимы последних лет, урбанистическая привычка легко одеваться и передвигаться по непогоде перебежками от дома к машине или метро, к офису, пляжные туры в Турцию и Египет посреди зимы — всё это постепенно расслабило многих из нас и привело к потере понимания, что мы живём в северной стране, где более полугодом царит холод. Исчезло ощущение мороза и снега как родной стихии, оздоровли-

вающей и укрепляющей дух и тело. Радость от зимних удовольствий и чувство опасности от зимних угроз — всё это притупилось и потеряло актуальность.

Впрочем, расслабленно-брюзжащее отношение к зиме свойственно не всем современникам, а именно жителям больших городов и тем из них, кого принято называть «средним классом». Людям, предельно урбанизированным и оторванным от природы, родной земли. От одного такого человека, горожанина в этом поколении, плохо представляющего, откуда берётся молоко в магазинах, мне пришлось как-то услышать, что Москва — в общем-то прекрасный современный город, в котором круто и интересно жить, если бы не эта ужасная зима с её дурацкой погодой. Примечательно, что большую часть зимнего времени (ещё до кризиса) он проводил за границей, в тёплых странах.

В то же время отнюдь не коренной житель деревни на среднерусской возвышенности, кавказец-таксист, с упоением рассказывал мне о преимуществах русской зимы и в целом нашего климата перед «всякими там климатами и индиями», где все задыхаются от жары и влажности. «А здесь выходишь, — говорит, — утром на мороз, и мозги прочищаются, быстрее соображать начинаешь. Посмотришь на ёлочки в снегу — и душа радуется. Красота!» «И микробы, опять же, не размножаются, — добавил гордый сын Кавказа и поклонник русских снегов.

Негативное отношение к зиме стало продуктом оторванного от природы сознания «продвинутых» жителей больших городов. А в сёлах и городах — поменьше, где зависимость от природы сохраняется, отношение людей к зиме остаётся традиционным. В связи с этим вносится шуточное предложение: особо возмущающихся неудобствами русской зимы отправлять на длительное проживание в небольшие поселения Сибири и Севера. Так сказать, для приобщения к реалиям родной земли и оздоровления духа.

Эдуард БИРОВ





# Ярмарка

На правах рекламы

**Условия размещения объявлений в ЯРМАРКЕ:**  
для тех, кто подписан на газету,  
публикация в течение подписного периода бесплатная —  
в редакцию (эл. адрес: yarmarka@zeninasvet.ru) необходимо  
заранее прислать копию квитанции о подписке.  
Для остальных — 300 рублей 1 публикация.  
Реквизиты для оплаты  
(обязательно сообщите дату, время и сумму оплаты):  
Карта Сбербанка № 4276 1340 0961 2967  
или кошелек Яндекс-деньги № 41001273246348.  
По всем вопросам обращаться по тел. (4862) 78-08-62.

## Товары и изделия

### НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗ-СПИРТОВОЙ АНТИСЕПТИК И САНИТАЙЗЕР

для детей, увлажняющее и противовоспалительное средство для кожи, дёсен и волос — растительные паровые экстракты (гидролаты) из поселения Родовых поместий Любимовка (Тверская область) в стеклянных флаконах 50 и 100 мл, с распылителем. Производим из свежих местных растений, по классической технологии на медном аламбике.

Цена — 300 руб./50 мл; 500 руб./100 мл.  
Мыло натуральное (с нуля) из растительных масел, без ароматизаторов. Молочное, шёлковое, шампуневое, дегтярное, тактильное (скраб). Цена — 450 руб./100 г.  
Пишите в WhatsApp 8-996-134-8051 (Екатерина).

По промокоду «Родовая Земля» скидка 20%.  
Пишите, всё расскажем, проконсультируем, заходите в наш магазин «Люби настоящее!» в ВК — vk.com/lubisoap.

### НАСТОЯЩИЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ ГИДРОЛАТЫ

из поселения Родовых поместий Любимовка (Тверская область) в стеклянных флаконах 50 мл, с распылителем. Отличное увлажняющее, тонизирующее, противовоспалительное средство для кожи, волос и полости рта. Производим из свежих местных растений, которые собираем сами на территории поселения. В наличии:

- **гидролат почек тополя** — насыщенный бальзамический аромат, идеально для дёсен и сухой кожи, по свойствам как пчелиный прополис, не вызывает аллергии;
- **гидролат берёзовых почек** — мягкий и нежный, противоаллергический (для приёма внутрь), для кожи век, мягкий антисептик для самых маленьких;
- **гидролат ели** — лучшее средство для здоровья волос, для блеска и упругости;
- а также другие, можем подобрать смесь под ваш запрос.

Цена 300 руб.  
Пишите в Ватс-Апп 8-996-134-8051 (Екатерина), всё расскажем, проконсультируем. Заходите в наш магазин «Люби настоящее»: ВК — vk.com/lubisoap.

### ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД

из Родового поместья Кедр Пензенской области. Мёд светлый, однородный, пластичный, очень вкусный (добавление от редакции).

Цена 3 л — 600 руб.  
Высылаем почтой. Постоянным покупателям всегда скидки.  
Тел.: 8-908-529-7402 — Анна; 8-908-529-7501 — Александр.

### ПРОДАЁМ ХОРОШИЙ МЁД

— 190 руб./кг; подсолнечное масло — 280 руб./литр; сухофрукты, орех грецкий — 190 руб./кг, чищенный — 470 руб./кг; варенье, грибы.  
Тел. 8-928-9594-995 — Александр. Поселение Росток, Ростовская область.

### НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛЯНО-ВОСКОВЫЕ СОСТАВЫ

для защиты древесины от влаги, плесени и УФ-лучей.  
ИП Сальков А. В, Респ. Хакасия, ПРП Родники.  
Salkov@mail.ru.  
Тел. 8-983-152-8490, Артём.

### Друзья, предлагаем вкусный, полезный, качественный ИВАН-ЧАЙ СЕМЬИ АЛЕКСАНДРОВЫХ

— 1000 руб./1 кг, 100 руб./100 г.

Иван-чай **ВИТАМИННЫЙ** с ягодами рябины и листьями смородины — 120 руб./100 г, 1200 руб./кг. Иван-чай **с цветами** — 150 руб./100 г, 1500 руб./кг. Упаковка — крафт-пакеты.

Также в наличии **весь ассортимент фирмы «Яндар»:** пакетированный иван-чай, упаковка 40 г, 20 пакетиков (с душицей, липовым цветом, листом смородины, мелиссой, мятой, таволгой, чабрецом) — по 100 руб. каждого вида; земляничный — 130 руб., в пирамидках — 140 руб.

**Упакованный иван-чай** (фольга, картонная коробка, красивая этикетка) — 150 руб./100 г.

**Старинный русский** — 150 руб., с корнем девясила, боярышником, черёмухой — по 200 руб. каждого вида; с листом смородины, липовым цветом, берёзовыми почками, таволгой, чабрецом, мятой, мелиссой — по 160 руб. каждого вида; с черникой — 300 руб.

Можете заказать в группе в ВКонтате <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта polina-uchta@mail.ru.

Денис и Полина Александровы.

### МАСЛО КЕДРОВОЕ

из Бурятии, отжим на деревянном прессе;

**ЖМЫХ** кедрового ореха;  
**ЖИВИЦА** кедрового сибирского: 10% на рыжиковом масле, 110 мл — 200 руб., 10% на кедровом масле, 100 мл — 450 руб.;

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** на рыжиковом масле,

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** с вытяжкой саган-дали и чабреца;

**МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ** на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.

**МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ.**

**МАЗЬ СУСТАВНАЯ** с багульником болотным.  
**ЖИВИЦА-СМОЛА**, 900 руб./кг.

**ИВАН-ЧАЙ** ферментированный: листовой, гранулированный.  
**САЖЕНЦЫ кедрового стланика**, 4–7 лет, 100 руб./шт.; **кедрового стланика**, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

**САГАН-ДАЙЛЯ**, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.

Отправляю по предоплате на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: tsupran76@mail.ru.

Сделать заказ и посмотреть продукцию: [eco-trapeza.ru](https://eco-trapeza.ru).

Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

## Участки, дома

### ПРОДАЕТСЯ ПОМЕЩЬЕ

2 га в ПРП Родники, в Хакасии, в 150 км от Абакана, в 5 км от районного центра, рядом с деревней Нижний Имек.

В деревне есть начальная школа, магазин, ФАП, хорошие дороги, земля чернозём. Дом 6х8 м, тёплый, из арболитовых блоков. Снаружи оштукатурен, внутри 100% отделка, печное отопление, меблирован.

Рядом с домом рабочая скважина, подвал, электроснабжение. Живая изгородь в 4–5 рядов из деревьев и кустарников.

Дом и земля оформлены в собственность. Продаётся в связи с отъездом.

Цена 1,5 млн. рублей. Торг уместен.

Звонить Татьяне по тел.: 8-913-592-8351, 8-950-964-4226.

### ПРОДАЮ ДОМ

(поместье «Доброе»). Дом не достроен, участок 1 га, есть сарай. Электричество. Лес, река рядом.

Ярославская область, Переславский район, дер. Григорово.

Отвечу на СМС.  
Тел. 8-964-770-2296, Иоана.

### ПРОДАЁТСЯ ДОМ С УДОБСТВАМИ

садом, огородом. 50 соток уже есть и 50 можно дооформить. Поселение Росток, Ростовская обл., Белокалитвенский район, хутор Дубовой, ул. Абашина, д. 16.

Цена 700 тыс. руб., второй дом — 300 тыс. руб.

Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

### ПРОДАМ ТРЁХКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ

в доме на двух хозяев от собственника в тихом небольшом сибирском селе Малиновка. В 200 км от Красноярска и в 20 км от районного центра — села Агинское. Ходят автобусы и такси, многие ездят просто на попутках.

Место очень живописное, вокруг тайга богата ягодами, грибами, кедровым орехом, лечебными травами и чаями. Отличный вариант для пчеловодов и охотников.

Рядом есть родник и небольшая речка.

Участок 40 соток с чёрной пышной плодородной землёй

(также можно добавить ещё земли на один гектар).

Квартира после ремонта, побелены стены, переложена печь, переварено отопление (автономное водяное), заменена проводка, из глобального остались только окна и небольшие доделки.

Есть баня, но до неё ремонт не добрался. Гараж, три стайки, дровник с дровами, два погреба. Всё просто, но жить можно.

Вода в колонке через дорогу, можно также провести воду в дом.

Напротив живёт председатель. Соседи за стеной тихие и спокойные, взрослые. В самой деревне около 80 жилых домов.

В деревне есть начальная школа, библиотека, Дом культуры, магазин, ФАП.

Можно работать там, многие живут тайгой, держат хозяйство или работают вахтовым методом.

Все подробности по тел. 8-902-963-2416.

### ПРОДАЮ ДОМ (УСАДЬБУ)

в ПРП Росток Ростовской области. Дом находится на хуторе Дубовом, в 1 км от ПРП Росток.

Светлый, просторный дом, площадь 53,5 м<sup>2</sup>, площадь участка 27 соток.

Вода в доме — от колодца, подаётся насосной станцией, горячая вода идёт из бойлера; есть душевая кабина. Отопление печное.

Во дворе ещё есть небольшой уютный домик из двух комнат, кухни и душа. Отопление электрическое, при сильных морозах — печное.

Есть погреб, сарай, гараж со смотровой ямой. В саду фруктовые деревья: яблони, груши, сливы, абрикосы, смородина. Хутор и поселение огибает небольшая живописная река.

Цена 870 тыс. руб.  
т. 8-928-170-8127, Наталья. Звонить и писать лучше в Ватсап.

### СДАМ ЖИЛЬЁ

за просмотр или **ПРОДАМ.**

Поселение Росток, Ростовская область. Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

### ПРОДАМ, ОБМЕНЯЮ ТРЁХКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ

(в двухквартирном доме) в сибирском селе Малиновка, в живописном месте рядом с тайгой. Дом (квартира) с участком 24 сотки и отдельным участком около 3 га.

В Малиновке есть начальная школа, клуб, библиотека, ФАП, магазин. В деревне около 70 домов; находится в 20 км от райцентра, в 200 км от Красноярска.

В квартире автономное печное отопление (котёл, батареи); кухня, душевая комната, совмещённая с санузлом; горячая и холодная вода. Жилая площадь — 85 м<sup>2</sup>, встроена мансарда на крыше — 21 м<sup>2</sup>. Есть гараж, утеплённое зимовье, банька, теплица.

Рядом бьёт родник, протекает небольшая горная речушка.

В 500 м от дома, возле леса, есть участки около 3 га. Один гектар земли уже огорожен, вдоль него проходит ЛЭП, на нём стоит строительный вагончик, построен сеник — загон для животных. Под участком есть ключ и протекает небольшая речушка.

Окружён участок полями с разнотравьем, подтаёжным лесом (15–30 км добыча кедрового ореха). Место богато таёжной и полевой ягодай, грибами и др. дикоросами. Подходит для создания РП, отдыха, пчеловодства, охоты, рыбалки, ЛПХ.

Возможен равноценный обмен.  
Тел. 8-902-967-2964, Альбина.

### ПОД РОДОВОЕ ПОМЕЩЬЕ ПРЕДЛАГАЮ СЕМЬЕ 4 ГА

с/х земли в собственность на Смо-

ленщине, в Демидовском районе, у деревни Андреево.

Цена 300 тыс. руб., оформление 20 тыс. руб. (с 28.02.22)

Создаём поселение Родовых поместий, у каждого 4 га. Создаём среду обитания, альтернативную городской. Закладываем лесосад на участках. Имеем для этого питомник редких растений деревьев из Красной книги, выращиваем саженцы. Есть общественная пасека. Выращиваем чистые продукты, овощи в открытом грунте, кормим семьи. Есть гостевая дом; здание фермы, с/х техника б/у.

Стоимость жилого дома из бревна площадью 70 м<sup>2</sup> (аналог трёхкомнатной квартиры) — от 790 тыс. руб. в рассрочку.

Совместно зарабатываем на жизнь без наёмного труда на саженцах, туризме, с/х продукции, удалённо и на многом другом вместе.

Ищем единомышленников.

Контакты: тел. (вацап) 8-929-9270255 — Олег (<https://vk.com/o.v.egorenkov>); <https://vk.com/rodovayazemlya> — ПРП «Родная земля»; [infovalentin@gmail.com](mailto:infovalentin@gmail.com)

### ПРОДАМ УЧАСТОК 1,25 ГА

в Самарской Луке, около деревни Северюкаево, в поселении Родовых поместий Родолад.

Есть летний домик, двухэтажный сруб 6х5 м. На первом этаже — баня и кухня. На втором — спальня. Рядом пристройка — сарай. Растут земляника, клубника. Посажен сад — вишни, яблони, сливы, абрикосы, орехи (плодоносят немного).

Проведена вода из Волги. В этом году планируется провести электричество. Свет от солнечной батареи. Участок на берегу Волги, спуск близко, можно купаться.

Продаю в связи с переездом в другую область, буду жить рядом с родственниками.

Цена 300 тыс. руб.  
Тел. 8-964-484-4777, Екатерина.

### ПРОДАЮ УСАДЬБУ.

Общая площадь участка 1 га, в собственности. Подтаёжная зона.

Имеется: жилой дом 2-эт., общ. пл. 112,2 м<sup>2</sup>; жилая времянка с баней, комнатой отдыха (14 м<sup>2</sup>), большой верандой.

Посадки: лес, сосны, берёзы, кедры, ёлки, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина — всё плодоносит.

Огород 10 соток, две теплицы, хозпостройки, погреб, личная скважина, электричество. Рядом горная река Таштып.

Вокруг много грибов, ягод. Есть места для охоты и рыбалки, туристические места для отдыха.

Усадьба находится в живописном месте: Республика Хакасия, Таштыпский район, Нижний Имек, поселение Родники, в 150 км от г. Абакана.

Мой тел. и WhatsApp: 8-950-302-9688. Доп. тел. 8-983-257-1008.

### ПРОДАЮ УЧАСТОК 2 га

в ПРП Радосвет. Жилая баня 6х6 м, к ней примыкает хозблок 2х6 м. Есть скважина (вода питьевая), дебет 2–3 куба в час. В этом году будет стационарное электричество. Есть магистральная разводка воды по участку.

Посажены фисташки и несколько фруктовых деревьев. До Чёрного моря — 35 км, до Азовского — 40 км.

Цена 5,8 млн. руб.  
Тел. 8-912-781-3317, Ольга.

### ПРОДАЮ ПОМЕЩЬЕ 1 га

в селе Кучугуры Воронежской области (60 км от Воронежа). В посёлке много молодых семей и детей. Есть дом творчества, где проходят занятия с детьми и коллективные мероприятия.



На участке сад: яблони, груши, сливы, вишня, черешня, малина, чёрная смородина; земляника и целебные травы. Есть лес: сосны, берёзы, ели и кедр. С двух сторон участка река Девица. Недалеко есть родник и купель.

В 10 км — район Центр Нижнедевиц со всей инфраструктурой и магазинами. Есть садик, школа, гимназия, музыкальная школа и большой спорткомплекс, также небольшая школа при посёлке, куда детей возит автобус. Дорога с твёрдым покрытием до границ участка.

Дом 62 м<sup>2</sup>: гостиная-столовая, зал и две спальни; санузел с туалетом и ванной; новый бойлер; деревянный стеклопакет. Снаружи отделан сайдингом. Есть тепличка, примыкающая к дому. В доме необходим косметический ремонт. Отопление водяное печное. Рядом с участком проведён газ.

Цена 1,65 млн. руб. Торг при осмотре. Документы оформлены.

Телефон, ватсап: 8-920-420-84-56, Оксана.

**ПРОДАЁТСЯ УСАДЬБА** 50 соток в живописном экологически чистом месте.

Большое подворье, много хозяйственных построек, есть сад. Рядом пруд, родники, лесные насаждения с грибами и ягодами.

В доме (45 м<sup>2</sup>) есть вода, ванная, туалет, газовое отопление. Дом стоит на окраине деревни, вокруг участка можно брать дополнительную землю.

Трёхфазное подключение; асфальт подведён прямо к дому.

Цена 850 тыс. руб.

Адрес: Белгородская обл. Новооскольский район, село Барсук. Тел. 8-918-445-5710, Елена.

**ПРОДАЁТСЯ КРАСИВЫЙ УЧАСТОК** 90 соток с выходом к ручью, интересный ландшафт, есть ровные поляны для строительства дома.

На участке посажены вишня, груша, кедры, берёзовая аллея вдоль дороги. На островке с выходом к ручью стоят два улья. Проведено электричество, есть дорога (чистится круглый год).

Прекрасное место для создания Родового поместья.

Адрес: Новосибирская обл., Мошковский район, ДТСН Долина Именей, улица Лесная поляна. Evstegneeva\_katy@mail.ru.

**ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ 3,1 ГА** (потому что вышла в поселении замуж, решено жить в поместье мужа) в поселении Родники Курганской области. В нашем поселении около 100 участков.

Земля находится в собственности. В поместье высажены сотни растений. Имеются: Подземный домик «листья нора» 3,9х2,7 м, использовался круглогодично. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова;

Надземный гостевой домик 3,5х2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова; сарай, колодец;

Электричество 220 и 380 В. Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Озеро Луданное в 5 мин. ходьбы.

До ближайшей деревушки (полювину её жителей составляют поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Цена 700 тыс. руб., возможна рассрочка. Можем выслать фото, видео и аудио нашего поселения.

Пишите: zzz65@list.ru.

Звоните: 8-906-883-2104 (Билайн), Надя и Саша.

**ПРОДАЮ УСАДЬБУ** в живописном месте Республики Хакасия, Таштыпском районе, с. Нижний Илек, поселении Родники, в 150 км от Абакана.

Земельный участок общей площадью 1 га. Подтаёжная зона. Вид права — собственность. На участке имеются жилой двухэтажный дом площадью 112,2 м<sup>2</sup>, жилая времянка, в которую входит баня, комната отдыха 14 м<sup>2</sup>, большая веранда. Вокруг лес, сосны, берёзы, кедры, ёлки, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина, всё плодоносит. Разработан огород 10 соток, есть две теплицы, хозяйственные постройки, погреб, личная скважина воды, электричество. Рядом горная река Таштып. В лесу много грибов, ягод. Есть места для отдыха, охоты и рыбалки.

Тел.: 8-950-302-9688 (Whats App), доп. тел. 8-983-257-1008.

**СДАДИМ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК** небольшой дом; две комнаты, кухня, имеются газ, вода, свет, гараж, хозяйственные постройки, более 15 соток, плодовые деревья, виноград. Можно завести подсобное хозяйство, коз, кур, водоплавающую птицу.

Условие: приглядывать за домом, ежемесячно своевременно платить коммунальные услуги за своё проживание (коммуналка незначительная, по муниципальным сельским тарифам). Данное предложение для русскоязычной семьи, проживать самостоятельно (хозяева живут в другом регионе).

В посёлке имеется вся инфраструктура, а также ж/д станция, элеватор, фермерские хозяйства.

Адрес: Ставропольский край, Изобильненский район, пос. Передовой. Тел. 8-900-252-5070.

**ПРОДАЮ УЧАСТОК** земли 6 га под Родовое поместье в 3 км от села Гайворон Спасского района Приморского края. Земля в собственности (чернозём).

Дочь с внуком на 1,5 га уже делали посадки. Так случилось, что в селе Гайворон, где жили мои дети, сгорел дом, дочь моя погибла, внук пострадал.

В селе есть магазин, школа (девятилетка). Из г. Спасска ходит автобус три раза в день, расстояние — 17 км. От участка до трассы примерно 1,5 км, до реки — 500 м. Стоимость — 200 тыс. рублей.

Тел. дом. (842372)6-91-71; моб. 8-908-979-9714.

**ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ** земли с/х назначения по 40, 60, 112 га в Калужской области Мосальского района. Стоимость 1 га — 10 тыс. руб. Хорошие дороги. Деревня газифицирована. Рядом протекает река, есть пруд. От Москвы — 226 км, от Калуги — 99 км.

Тел. 8-926-765-63-76. Эл. адрес allat30@mail.ru.

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК 1,45 ГА** с домом в центре РП Благодарь Ярославской области. Дом

двухэтажный, кирпичный, обшит внутри кедром, три печи, погребом и баней внутри.

Посадки. Электричество. Летний домик, колодец, дровница, навес на въезде.

Документы оформлены.

Цена 3,3 млн. руб.

Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

**ПРОДАЮТСЯ ДВА УЧАСТКА** в Республике Хакасия, в поселении Родники, каждый по 1 га. Один участок огорожен.

Тел. 8-906-981-5946 — Наталья Сучкова.

## Разное

**ПРИГЛАШАЕМ НЯНЮ-ПОМОЩНИЦУ** по хозяйству с проживанием в семью. Круг обязанностей и степень вашей занятости зависит от ваших возможностей и предпочтений. Приветствуется желание помогать по кухне и помощь в воспитании девочки 12 лет, требующей особого внимания. Работа подойдет для любого возраста, возможна для лиц с ОВЗ. Оплата от 10 до 30 тыс. руб. в зависимости от вашей занятости. Питание и проживание за наш счёт. Помощь в проезде к нам — обсуждается.

Мы проживаем в маленькой деревне Вологодской области, на берегу красивого озера. Вокруг прекрасная природа, лес, грибы, ягоды. Приглашаем на срок от одного месяца до постоянного проживания. Whatsapp: 8-962-904-6042, мобильной связи в деревне нет.

## Семена и саженцы

**ПРОДАМ СЕМЕНА ОТ БАБУШЕК** старинные: калега (брюква), огурцы, помидоры.

Количество ограничено. 427284, Удмуртская Республика, Селтинский район, с. Халды, ул. Школьная, д. 18. Тел. 8-904-830-5715. Тюлькина Лидия Павловна.

**ИЩУ КОРНЕВИЩА АИРА И СЕМЕНА МНОГОЛЕТНЕЙ РЖИ.** Тел. 8-904-830-5715. Тюлькина Лидия Павловна.

**ВЫШЛЮ СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО** в вашем конверте. Эта трава — многолетник, медонос, вкусный, ароматный, оздоравливающий чай.

Выращиваю лопух уже 62 года и постоянно пью из него чай, поэтому здоров, а мне уже 84 года.

Тел. 8-962-755-3349, после 19:00 (мск). Адрес: 414057, г. Астрахань, ул. Звёздная, д. 25, кв. 22. Прошакову Юрию Игнатьевичу.

Предлагаем **СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологически чистом месте. Растёт достаточно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина.

1 орех — 20 руб. Тел. 8-920-215-3052 — Михаил. sotvorenien.ra@gmail.com.

## Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

«Мягкие домашние водные роды. 20-летний опыт многодетной мамы. Практические рекомендации, Макарова О. 216 с., илл. — 380 руб.

«Озеро света». Сборник стихов. Королева С. 136 с., илл., — 350 руб.

«Саманный дом и другие постройки из глины своими руками. Древние методы строительства, доступные каждому. Экономично и экологично». Макарова О. 144 с., илл. — 280 руб.

«Живые Духи из дольменов». Шершуква Т. 104 с., илл. — 200 руб.

«Орлиного цвета крылья». Крестьева Е., 240 с. — 220 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., ил. — 170 руб.

«Как позвать Любовь и создать семью» (опыт брачных слётов). Донцов А., 168 с. — 170 руб.

«Счастливая земля» (Пособие по оформлению земли). Петров В. 336 с., илл. — 200 руб.

«Полезные рецепты, вкусные истории. Зима». Мицкевич О. 192 с. — 750 руб.

«Материнство — путь к себе» (опыт материнства). Мыльникова А. 100 с., илл. — 300 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Травы» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 240 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 272 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., илл. — 320 руб.

«Планетарный миф» (история дохристианства). Виольева Л., Логинов Д. 96 с. — 130 руб.

«Тайны, поведенные волхвом» (откровения старца). Радостная Г. 96 с. — 100 руб.

Серия «Общение с мудрецами дольменов». Купцова Л.:  
• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2». 136 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Гелен-

джикский район Краснодарского края». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 1-е изд., 88 с., ил. — 230 руб.

«КРУГОЛЕТ». Художественно-публицистический журнал. 136 с. № 1 и № 2 — по 150 руб.

«Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей). Коллектив авторов. 112 с., илл., № 1, № 2, № 3 — по 230 руб.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 руб.

«Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., илл. — 100 руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 150 руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 150 руб.

«Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., илл. — 200 руб.

«Тропинка. РаСказы». Максеев Н. 96 с. — 60 руб.

«Зарянка». Пержков А. А. 32 с., илл. — 150 руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Пержков А. 56 с., цв. илл. — 200 руб.

«Севкины героизма. Побывальщины для детей». Пержков А. 80 с., цв. илл. — 250 руб.

Лекаторчук-Смышляева И. (автобиографическая повесть) «Уроки Любви. Часть 1. Грани Кристалла». — 175 руб. «Часть 2. Творение судьбы». — 175 руб. «Часть 3. Обретение целостности». — 175 руб.

«Корабль Асов» (художественно-биографическая книга). Жуковец М. 200 с. — 150 руб.

«Светлый образ Синегорья и Живая Экономика Земли» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 руб.

«Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 100 руб.

Цена — без стоимости доставки. Для заказа используйте: **КРУГЛОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕТИК: 8-960-650-9990**

— форма заказа в интернет-магазине издательства [www.zeninasvet.ru](http://www.zeninasvet.ru);  
— письмо на адрес редакции с указанием названия, количества экземпляров, адреса, контактного телефона;  
— факс (4862) 75-27-46;  
— (4862) 41-34-22 (автоответчик);  
— e-mail: [zakaz@zeninasvet.ru](mailto:zakaz@zeninasvet.ru)  
Заказы отправляются почтой по предоплате или с наложенным платежом.

Учредитель и издатель — Светлана Васильевна Зенина

И. о. главного редактора — Д. Ю. Зенин

Юридический и почтовый адрес издателя и редакции:

302001, г. Орёл, ул. Черкасская, 36—168.

Тел.: (4862) 75-27-46, 78-08-62.

Эл. адрес: [book@zeninasvet.ru](mailto:book@zeninasvet.ru),

[rod-zem@zeninasvet.ru](mailto:rod-zem@zeninasvet.ru) — материалы для публикации, письма,

[yarmarka@zeninasvet.ru](mailto:yarmarka@zeninasvet.ru) — объявления в рубрику «Ярмарка».

Сайт: [zeninasvet.ru/rodzem](http://zeninasvet.ru/rodzem), [http://vk.com/rodovaya\\_zemlya](http://vk.com/rodovaya_zemlya)

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке материалов ссылка на газету обязательна. Редакция может не разделять мнение авторов. Редакция сохраняет за собой право редактирования материалов, поступающих в газету. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на использование произведения в любой форме и любым способом, если иное не оговорено. За содержание материалов рекламного характера редакция ответственности не несёт.

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-22608. ISSN 1999-2726. © «Родовая Земля», 2023.

В газете приставка **без-** (вместо **бес-**) используется сознательно — как изначально верная по смыслу.

Подписной индекс: **ПР602** по электронному каталогу «Почта России» и на сайте <https://www.pochta.ru>.



Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис». 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объем: 8 п. л. Заказ № 1244.

Подписано в печать 01.12.2023 г.

По графику — 18.00, фактически — 18.00.

Выход в свет 04.12.2023 г.

Тираж 2000 экз.

Цена свободная.

Выписать газету

«РОДОВАЯ ЗЕМЛЯ»

можно с любого месяца в любом отделении почтовой связи РФ, в том числе и в КРЫМУ.

Подписной индекс **ПР602**

в каталоге «Почта России», а также через Интернет — <https://www.pochta.ru>.

Подписка на электронную версию — <http://pressa.ru/izdanie/39083>



Когда у рукодельницы талант (хотя каждая рукодельница талантлива!) и её изделия притягивают взгляды, завораживают, то слова как-то и не нужны даже.

Так и с Анной Галузовой из Иркутска. Но всё же, чтобы немного больше узнать о мастере лоскутного шитья, приведу интервью с Аней, которым она любезно поделилась.

— Как, когда, почему ты стала заниматься лоскутным шитьём? Это хобби или работа?

— Это дело наша будучи в декрете. До того шила куклы Тильды и плела бисерные деревья (впрочем, только одно, но его так и «не вырастила» до конца) тоже будучи в декрете. Перебирала виды рукоделия, искала, хотела делать что-то своими руками.

На лоскутные покрывала стала засматриваться за год до начала. А в 2013 году с подругой поехала на остров Ольхон, где в очень уютной усадьбе были номера с покрывалами из ткани, имитирующей лоскутки. Это и был тот самый пинок!

Вернувшись с Ольхона, сразу закупила километры тканей и, не имея на тот момент швейной машины, бросилась в лоскутный омут с головой.

Картонные шаблоны квадратов и треугольников, которые обрисовывала на ткани и вырезала, а затем упоительный процесс сшивания лоскутов на руках.

Это была Любовь. Я всегда говорю о том, что если бы не отсутствие швейной машины, наверное, не задержалась бы в пэчворке надолго.

Конечно, тогда совершенно не думала ни о каком заработке и представить не могла, что моё увлечение перерастёт из хобби в работу с доходом.

Но это произошло, и я до сих пор считаю это чудом! Верно говорят: когда находишь своё дело, всё остальное прилагается бонусом.

— Училась самостоятельно или был наставник? Любишь ли учиться новому?

— Пэчворк постигала через фотографии и неумное желание шить так же, как те, чьи работы меня восхищали.

На тот момент не было столько мастер-классов и курсов по лоскутному шитью, как теперь, кроила и шила, как могла. Поэтому самый главный мой наставник — Вдохновение.

И всё же одна наставница у меня была. Алла Викторовна, мастер пэчворка, подарила мне свои знания, полученные ею на очных курсах в Москве.

Она показала мне быструю сборку блока HST и формирование уголков при окантовке. Это может показаться малостью, но для меня этого было достаточно, чтобы подняться на ступеньку выше и продолжить свой лоскутный путь уже с новым уровнем мастерства (хотя я не считаю себя мастером, если честно, это просто годы практики).

А вот учиться не люблю. Я люблю, чтобы раз — и всё было. Бук-



## Волшебные творения лоскутного шитья



это ручная аппликация. Чем больше кропотливой возни, тем я себя лучше чувствую.

Хотя вряд ли отвечу так же, когда на руках пара заказов с подобными кропотливостями.

Но факт остаётся фактом: люблю прилагать в лоскутные изделия руки, и чем больше именно ручной работы, тем лучше.

Вторая самая любимая техника — шитьё по бумаге. Правда, со-

кутных действий. Невозможно через монитор и смартфон показать человеку ткани, которые будут в его изделии. Точно также невозможно показать конечный результат заранее, особенно если шьётся что-то новое.

Особенно это касается коврик для медитации. Они рождаются постепенно. А образ из своей головы в другую как вложить? Только воплотить и показать!

Конечно, когда просят сделать повтор, скорее, что примерно то же самое и будет на выходе.

Только за что я люблю пэчворк: замени ткани в одном и том же дизайне, и ты получишь два разных изделия! Повторить невозможно, можно только улучшить и сделать иначе.

— Твоя голубая мечта. Что хочешь «сыграть» в лоскутном творчестве?

— О, такая мечта есть! Мечтаю открыть такой магазин, чтобы у людей, пришедших туда, не было бы шансов не захотеть начать игру в лоскутное шитьё!

И я даже не думаю о том, сколько это потребовало бы вложений, потому что знаю точно: если открою свой магазин по лоскутному творчеству, то закончу шить. Два масштабных проекта души не потянуть.

Мечта у Анны потрясающая, но уделить внимание хочется всем, в первую очередь близким.

Вот и для сына создала очень позитивное покрывало. Проект из книги Линетт Андерсон (дизайнер тканей и мастер лоскутного шитья) «Аппликация и ручная стёжка».

Посмотришь на вырезанные квадраты и прямоугольники, и сложно представить, что из такого количества складывается шедевр.

Раскроенное по кусочкам одеяло — 612 деталей для 59 блоков.

Такую вот красоту создаёт Анна Галузова (<https://vk.com/annkipatchworks>) из Иркутска. Хотя посмотришь и диву даёшься: неужели всё это возможно?

Елена

Группа «Лоскуток к лоскутку»

вально год назад убедилась в этом ещё раз, правда, вспоминать эту историю мне немного неловко, потому что в итоге я расстроила своим безответственным ученическим поведением прекраснейшего преподавателя.

А всё дело было только в том,

что выполнение домашнего задания было обязательным условием для получения доступа к следующему уроку.

— Самые любимые техники, изделия, которые любишь шить больше остальных?

— В первую очередь, конечно,

зданных работ с использованием этой техники было всего две. Поэтому можно сказать, что я её люблю в душе.

— Заказы в тягость или в радость? Исполняешь точно и чётко по запросу или допускаешь импровизации?

— Мне нравится, что мои изделия радуют людей, что ко мне приходят за лоскутными вещами.

Поэтому, конечно, заказы для меня в радость. И в первую очередь из-за самого процесса, если кто подумал, что из-за денег.

Но бывают периоды усталости, когда заказы не радуют вообще. Чаще это случается, когда приходится шить один и тот же дизайн несколько раз. Это в самом деле утомляет. И ещё тормозит. Потому что есть много своих проектов и проектов других мастериц, которые очень хочется сшить, но не всегда есть для этого время.

Когда беру заказы, всегда оставляю за собой свободу лос-

