

Родовая Земля

ПЕРВАЯ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 1 (210), январь 2022 г.

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

Пятилетка
в Родовом
поместье 3

Твёрдый
путь
Междуречья 4

Радио
Родовых
поместий 5

Большие
урожаи по
«природке» 6

Зарисовки из
Серебрянных
рос 16

Истинное
познание
Бога 20

Радость —
от детей 24

Верной тропой идём



На стихи Анны Зарецкой силами жителей поселений Родовых поместий Краснодарского края Здравое, Сказочный край, Живой дом и Ведруссия создан видеоролик «Верной тропой...», который стал хорошим новогодним поздравлением. Благодаря дружной команде, собранным средствам и несколькими дням съёмки родился первый межпоселенческий клип! Снимал и монтировал видеоролик Андрей Руденко. Надеемся, что будет создаваться ещё много чудесных песен и душевных поселенческих видео!

Пусть все невзгоды останутся в прошлом! Мы сами творим наше настоящее и будущее. Давайте же своими мыслями и поступками будем создавать его прекрасным! Пусть в каждом доме живут любовь и богатство, пусть семьи крепнут и растут, пусть всюду звучит детский смех и царит нежность! Пусть каждый найдёт своё предназначение, дело по душе, приносящее радость и благополучие, возрождающее человечество и нашу любимую Землю! И мы обязательно придём к тому будущему, о котором мечтаем. Только очень важно — выбрать верную тропу!..

#поемВместеВпоместье

Год уходит, как гость дорогой,
Благодарны ему за уроки.
Перемены встречаем вновь на пороге,
Сохраняя душевный покой,
Мы живём только здесь и сейчас.
Тьма сгущается ближе к рассвету...
Значит, пламенем сердца согреем планету,
Чтобы Род земной не погас.

И год начиная новый,
Мы верной идём тропой.
Живёт человек здоровый
И дружит с Родной землёй.
И каждый день новый праздник,
И новых открытий миг,
И новое в жизни счастье
Принёс с собой снеговик.

Спеют яблоки в наших садах,
Подрастают деревья и дети,
Ходят в гости друг к другу соседи,
Все живут в уютных домах.
Воплощённая в жизни мечта
О единстве с Природой, с друзьями
По Руси доброй славится нами.
Родовым поместьям — ура!

* * *

Мы — радостные дети счастливых пап и мам,
Улыбки наши встретить можно тут и там.
Спортивные и смелые, танцуем и поём,
Под солнцем загорелые, весело живём.
Мы школу вместе строим, сажаем дивный лес
И в будущем откроем мир радостных чудес.
Ах, сколько на планете прекрасного всего!
Когда смеются дети, родится волшебство!



Смотреть видео

Использованы кадры из видеоролика



Как выбрать землю под Родовое поместье

Нашему поместью уже 22 года, поэтому можем давать советы новичкам в этом вопросе. Ещё у нас по всей стране много друзей, живущих в своих Родовых поместьях, и они своим опытом, конечно, делятся с нами. Вот и родилась статья из совокупности личного опыта и опыта многих наших друзей.

Итак, перво-наперво при выборе своей малой родины нужно понять, где вам лично комфортно по климатическим условиям. Вы любите сухой жаркий климат и готовы терпеть летом непомерную жару в 40°C, но зато быть близко к морю? Или вам по душе умеренный климат Центрального региона, где большая продолжительность лета относительно Москвы, например, и где растут южные районированные растения. Это примерно район Белгородской, Воронежской, Орловской и Курской областей.

А может, вам снится тайга с многоснежной зимой?

Определив для себя подходящий климат, все усилия по поиску направляем в соответствующий регион.

Далее нужно понять, к какой форме Родового поместья вы стремитесь. Вам хочется уединённой жизни в отдельном Родовом поместье на базе заброшенной деревни, или вы сторонник коллективного совместного проживания в форме поселения, состоящего из Родовых поместий, или иной какой-то коллективной формы?

Этот выбор ещё более сузит круг вашего поиска. Итак, допустим, вы уже определились. Посмотрели ряд заброшенных деревень, предварительно изучив их местоположение на карте. Или приехали в поселения в гостевые дни. Теперь самое время душой прочувствовать ваше место.

Знаете, бывает такое еле уловимое ощущение, что я тут как будто всегда был. Как-то необыкновенно уютно и тепло на душе. Вот это то самое, что вам нужно ощутить при выборе своего места. Не бойтесь экспериментировать. Смотрите много участков и сравнивайте ощущения. Ваше место даст вам знать. Причём, если у вас крепкая и дружная семья, эти ощущения накрывают всех одинаково, и вы не ошибётесь в своих чувствах.

Ну вот оно, место, душой проверенное. Их может быть несколько. Как же отдать предпочтение одному?



Теперь наступает время практического, холодного ума. Первое, на что нужно обратить внимание, — это наличие рядом природного водоёма. Водохранилище, озеро, река, пруд, даже маленький ручеёк обязательно нужен рядом. Это большая тема, о которой можно много говорить, но поверьте опыту людей-практиков, и вы тысячу раз скажете себе спасибо, что выбрали место рядом с природным водоёмом.

Сколько пустых огромных ям стоит в Родовых поместьях — не счесть! Сколько сил и средств потрачено впустую при организации искусственных водоёмов! Опыт печален. Поэтому пусть будет хоть маленький, но живой природный ручеёк. Вы его всегда сможете почистить, углубить и запрудить. Но природа пока мудрее нас, современных людей. У неё свои законы, о которых нужно хотя бы почитать, если не знаете.

Природный родник — вообще подарок судьбы, если он у вас есть поблизости.

Итак, место рядом с природным источником воды определено. Что дальше?

Дальше исследуем склон, если он есть. Самое лучшее расположение имеет участок с южным склоном, с водоёмом внизу.

Восточный и западный склоны тоже подойдут. Нежелателен выбор склона, строго ориентированного на север. Холодные росы, позднее таяние снега и тень не дадут растениям хорошо развиваться, и вы сами будете чувствовать недостаток солнышка.

Отдельно скажем о ветрах. В некоторых регионах они бывают



достаточно сильные и имеют ярко выраженную сезонность и направленность. Тут лучше побеседовать со старожилами этого места и всё подробно узнать по этой теме. Понимание, откуда дуют холодные ветра и какой силы, вам очень поможет в дальнейшем при планировании участка.

Теперь обращаем внимание на почву. Для этого приглядитесь, что растёт уже сейчас на участке. Наличие камыша, тростниковых видов растений, осоки и других подобных растений говорит о близком расположении грунтовых вод, если вообще не о заболоченности участка. Это важно и не всегда плохо. Например, на участке может быть скрытый от глаз родничок. Если вы его найдёте и облагородите, это не только уберёт излишнюю влагу на участке, но станет для вас настоящим подарком.

Чтобы ближе познакомиться с почвой, выкопайте ямку примерно 80 см глубиной с одним ровным вертикальным срезом. Вы увидите минимальные пласты почвы на вашем участке. Сверху чёрный слой земли укажет на толщину плодородного слоя. Что под ним: песок, глина, супесь, торф? Вы это всё увидите своими глазами. И это даст понимание того, какие виды растений будут хорошо чувствовать себя на вашем участке, а также станет понятно, как правильно выбрать способ организации фундамента и вообще строительства.

Конечно, огромное значение имеет вид разрешённого использования на ваш участок по документам. На этот счёт уже накоплен огромный опыт, положительный и отрицательный.

Вам нужно заказать выписку по видам разрешённого исполь-

зования земли в местной администрации, и тогда вы увидите, разрешено ли строительство на данном участке земли и какой максимальной размер участка предусмотрен правилами.

Если разрешено брать 50 соток под ИЖС, то рационально взять участки рядом по 50 соток на жену и мужа, тогда вы получите участок не менее 1 га под Родовое поместье.

Печальный опыт жителей Родовых поместий сводится к категориям земель СХ — сельскохозяйственного назначения, особенно СХ1. Поэтому тысячу раз подумайте и проконсультируйтесь со специалистами, прежде чем брать участок в этой категории земель. Закона о Родовых поместьях пока нет, и мы все очень надеемся, что он устранил все противоречия.

Немалое значение имеет природный ландшафт. Например, если участок оказался в узкой долине между красивых скал, вы должны понимать, что солнце будет появляться там утром довольно поздно и садиться очень рано вечером. Такая мелочь может очень серьёзно в дальнейшем сказаться на вашем образе жизни.

Огромное значение имеет глубина залегания грунтовых вод. Хорошо, если это 20 м, тогда можно вырыть обычный колодец даже своими силами. А если 100–150 м и вокруг ни одного природного водоёма? Сами понимаете: без воды никак не обойтись.

Ну и теперь, когда все параметры вас устраивают, самое время обратить внимание на социальный аспект: с какими людьми вам предстоит жить. Если вы попали в кришнаитскую деревушку, понятно, к чему это приведёт, или, на-

пример, в цыганское поселение.

Обязательно нужно поближе познакомиться с соседями, поговорить по душам, наладить контакт. Расспросить, как выглядят дороги в распутицу, своевременно ли зимой чистят снег. Близко ли находится школа или детсад, если вы в этом нуждаетесь. Наличие магазина, транспортной доступности и так далее.

Примерно то же самое и в поселениях. Там обычно очень остро стоит вопрос дорог и электроэнергии. Советую сначала выяснить все эти вопросы.

Знаю, что в некоторых поселениях категорически против централизованной линии электропередач. Если вы разделяете такой подход, это хорошо, а если нет?

Социальные вопросы не менее важные, чем все остальные. Поэто-

му внимательно отнеситесь к выяснению всех аспектов совместного проживания с вашими соседями как в деревне, так и в поселении, и начать нужно, как минимум, с изучения Устава поселения.

Атмосфера взаимодействия внутри поселения также имеет огромное значение. Поэтому постарайтесь познакомиться как можно с большим количеством семей. Из калейдоскопа их мнений и сложится у вас реальная картина происходящего.

Желаем вам обрести свою малую родину и построить своё Родовое Пространство Любви! Силы Света вам в помощь и накопленный опыт практиков!

Надежда КУДИНОВА
с одобрения и поддержки
мужа Александра

Родовое поместье Рода Кудиновых,
Орловская область
Вестник Родовых поместий



Просьба к жителям ПП

Много лет назад прочитала книгу В. Мегре «Анастасия», потом все последующие. До глубины души меня тронул осмысленный образ жизни в Родовых поместьях.

В семье и моём окружении этих книг не читали, даже и не собирались, как бы я ни старалась рассказать о них.

Сейчас перечитываю 10-ю книгу. Снова нахлынули приятные чувства во мне и затмили все тревоги и заботы этой жизни.

Но мне уже 70 лет, и Родовое поместье — это то, что мне нужно было для счастья. Понимаю, что я уже его не построю, но так хочется пожить в нём хоть в мыслях!

Раньше я посещала собрания Клуба природного земледелия, которые проходили у нас в селе Высокая Гора, в здании института, на Пионерской. Может, кто и помнит меня.

Вот написала и получила радость для души. Спасибо Анастасии!

Может быть, кто-нибудь пригласит меня летом в действующее РП, где есть детишки, погостить недельку с внучками 6 и 8 лет. Буду очень благодарна!

Серафима КУЕНБАЕВА

422701, Республика Татарстан,
с. Высокая Гора, ул. Мелиораторов, д. 2, кв. 18



Итоги пятилетней жизни в Родовом поместье

Здравствуйте, друзья! Помните, в книге В. Мегре было описано, как он быстро, за три года, хотел всё обустроить в своём Родовом поместье? А Анастасия ему сказала, что лучше бы всё-таки за пять лет... Это правда. Проверено на собственном жизненном опыте.

Итак, мы приехали в чистое поле, на свой гектар земли в конце июня. Начали с того, что поставили палаточный лагерь и потом просто косили траву предположительно в том месте, где планировали построить свой саманный дом.

Когда стали понятны точные границы нашего участка, мы начали копать траншеи для фундамента дома. Фундамент из камня был нами сделан до ноября. Мы возили камни с карьера неподалёку, проливали глиняным раствором. Начали с одной стороны класть стену из земляных блоков, но не успели вывести даже и трети периметра дома до высоты 1 м.

Посадили в конце июня все семена, которые привезли с собой, но не получили ничего, списав это на то, что посадили «поздно». Нам подарили козу, но что-то молока от неё было не больше чайной чашки в день... Зато я научилась доить козу! Мы купили десяток молодых взрослых кур-цыплят, которые вот-вот должны были начать нестись. Но реально первое яйцо мы увидели только под Новый год.

Частично сделали забор по периметру участка.

Зимовать поехали в ближний хутор Школьный, в дом единомышленника, с нашими козой и курами. Там же наши дети пошли в местную сельскую школу в разные классы, где и отучились успешно, несмотря на то, что школьные программы в Казахстане и в России последние десять лет существенно отличаются. Пришлось нашим детям очень сильно постараться, чтобы закончить свои текущие классы без троек.

Ещё докупили кур-несушек, индюков, кроликов. Изучали теорию и практику содержания домашних птиц, животных. Весной поставили инкубатор и навыводили «кучу» цыплят, индюшат, утят... Только в итоге всё пропало в никуда, потому что при возвращении в конце весны на свой гектар в первую же неделю лисы и ястребы практически всех утащили.

Итак, ранней весной приехав к перезимовавшим незакрытым стенам, мы поняли, что их придётся разобрать... Это мы и сделали к концу весны, потому что стены просто раскисли и частично попадали.

Также сажали всё, что могли найти, — саженцы и семена. К сожалению, мало что из этого выжило, потому что земля наша была, оказывается, совсем бедной, тяжёлой, глинистой. Пришлось нам изучить этот вопрос, и мы вышли на понимание роли биогумуса в природной экосистеме.

С начала следующего лета мы стали строить наш саманно-каменный дом.

Мы его строили всё лето, каждый день. Непогода, усталость, разочарование, споры, радость, творчество, вдохновение, ускорен-

ные мысли — было всё. Это была реальная и честная проверка всей нашей семьи на нашу сплочённость, целеустремлённость, упорство, терпение и т.д. Мы выстроили стены — внешние и внутренние. Но физически по времени не успели сделать нормальную водонепроницаемую крышу, а просто закрыли её очень большим тентом, так и зимовали.

Хорошо, что есть дом! Так грустно было просыпаться в палатке, одеваться в холодную одежду, пережидать дождь и ветер под тентом и готовить на костре. Такая экзотика хороша на пару недель, с возвращением в тёплый дом или квартиру. И как же устаёшь от такого необустроенного быта, когда это продолжается месяцами.

А саманная печка — это просто чудо! У нас она особенная, с «обратной тягой». От топки проложена труба по полу вдоль северной стены длиной около 7 м. И на этой трубе можно лежать, сидеть. И это есть баня. А ещё есть у нас вторая центральная печка по такому же принципу, только труба частично уже под полом.

Правда, чтобы печка «зарабо-

тернатива... Тогда поехали на экскурсию в школу Щетинина, где получили очень хорошие подсказки по тому, как быстро осваивать «размазанные» по классам одинаковые темы, стала понятна «методика погружения». Дочь поступила в школу Щетинина и проучилась там почти два года.

Летом мы купили генератор, солнечную панель и всё, что нужно к ней, и у нас появилось электричество! Провели на участок во-



вья уже подросли и смогли практически сами этот вопрос осуществить.

А в декабре благодаря нашим новым соседям мы смогли открыть свой бизнес по продаже товаров «ЗКР», возобновив работу, которую оставили в Новосибирске в связи с переездом из Алматы в своё Родовое поместье, в Анапский район. Мы открыли свою дилерскую торговую точку по продаже кедровых товаров в Новороссийске на Южном рынке. Это нас «спасло», позволяя не бегать на работу куда-то, а заниматься именно развитием наших идей о Родовых поместьях.

Весной следующего года на участке мы выкопали небольшой пруд экскаватором, а осенью — ещё один небольшой пруд чуть

ниже. Они оба наполнились зимой и весной следующего года, но летом вода практически уже ушла, так как нужно утрамбовывать дно и берега.

Также весной сын сделал перед домом теплицу, и уже полно у нас редиски и салатов. И козы «вдруг» стали давать много молока, сыр и творог — всё есть!

И вот наконец наш участок, наше место становится именно родиной, осознаётся смысл Родового поместья! Такое приятное чувство возникает, когда подходишь к уже подросшим деревьям, разросшимся кустам смородины. Как завораживает рябь на воде в пруду! Какой изумительно чистый, свежий воздух! А хороводное пение птиц на все лады по утрам! А волшебные закаты — каждый вечер разные! Всё вызывает чувство детского восторга. Такая радость от того, что получилось уже то, что ожидали, как представлялось. И осознаёшь, как много уже сделано, но как же это мало из того, что ещё желается... И осознание того, что было пережито за эти пять лет, что это всё не зря, что всё мы делаем самым наилучшим образом в каждую минуту, каждое дело у нас важное. На ум приходит пословица: «Терпение и труд всё перетрут».

Друзья, коль горит в вас искра — идея обустройства своего Родового поместья, — то она проведёт вас через все трудности, невзгоды, сомнения, и благодарно и «волшебным» возникнет вокруг вас Пространство Любви! Просто нужно с чего-то начать. Терпения и радости вам!

Юлия МОРОЗОВА

РП Морозовых,
Краснодарский край

Вестник Родовых поместий

Присоединяйтесь к нашему поселению!

Друзья! Если вы мечтаете о создании своего Родового поместья, о том, чтобы находилось оно в окружении живописного леса и рядом с озером, приезжайте в создающееся поселение Заозёрье!

Находится оно в 14 км от Коломны, в 100 км от Москвы. Доехать можно на электричке с Казанского вокзала до ст. Хорошово. Оттуда ходит автобус до д. Новая. От этой деревни до поля — 3 км. Само поле расположено вблизи д. Кочаброво. К каждому участку подводится электричество по госпрограмме.

Цена пока — 150 тыс. рублей за гектар. Это самая низкая цена за участок в этих местах. Участки размежевываются по 2 га.

Будем рады добрым соседям!

По всем вопросам, связанным с продажей участков, обращаться к Надежде по тел. 8-903-560-1111.

Приезжайте, почувствуйте землю, она вас очень ждёт и скучает. Пока это голое поле. Превратим его в рай!

Ольга МАКАРОВА

<https://vk.com/id325488654>

Московская область



Путь Междуречья...

Среди населённых пунктов Мценского района поселение Междуречье занимает особое место. Уже 12 лет в нём живут люди из разных уголков нашей страны, создающие свой мир, существующие в гармонии с Природой.

Дорога к поселению

По дороге в Междуречье я не раз и не два сверялась с картой, уж очень отдалённое место выбрали для поселения его жители: больше 26 км от Мценска, недалеко от слияния двух рек, в окружении лесов и полей. Немудрено и заблудиться...

Не доезжая Шашкино, прошу водителя свернуть вправо, прямо в поле. Тот, скрепя сердце, соглашается и тут же об этом жалеет: дорога — сырая, комкающаяся грязь, кочки и колеи. Машину постоянно заносит то вправо, то влево, колёса тонут в мешанине из травы и глины. Настоящее ралли с препятствиями. «Если завязнем, придётся вызывать спасателей», — эта настойчивая мысль не даёт мне покоя.

У самого леса замечаю деревянный указатель «Междуречье». Значит, мы на верном пути. Метров через 500 выбираемся в поле и вот уже видим первые домики. Они расположены не рядом, а в отдалении друг от друга.

Вокруг ни души. Что делать? Где искать людей, с которыми договорилась о встрече?

Стучусь в ближайший дом — открывает молодой мужчина. Узнав, что я корреспондент, поселенец охотно показывает мне путь:

— Езжайте ещё километр вон в ту сторону, а потом идите пешком вдоль леса ещё метров 500, там, на опушке, будет Общий дом, в котором вас ждут. На машине вы просто не проедете.

У леса, на опушке...

Непростая дорога к Междуречью сполна компенсировалась природой, простирающейся вокруг: безкрайние поля, смешанный лес и кристально чистый воздух...



— Да, у нас тут красиво, — улыбается вышедшая мне навстречу стройная черноглазая девушка Мария Валеева, жительница Междуречья, с которой я договорилась о встрече. — Но дорога, конечно, подводит... Всё никак не удаётся её сделать, дорого очень. Пойдёмте, тут недалеко!

Сворачиваем на поляну у края леса и попадаем на благоустроенную площадку. На опушке уютный дом-купол, какое-то двухэтажное здание, детская площадка, небольшой хозблок...

— Это наш детский досуговый центр и Общий дом — места, где жители Междуречья собираются, чтобы посидеть вместе, пообщаться, отметить какой-нибудь праздник. Проходите!

Поднимаюсь по ступеням в деревянный купольный дом. Открываю дверь... В лицо пахнуло жа-

начался абсолютно новый этап. Я уже успела переехать с Камчатки, пожить в Москве, за границей. Последовали поездки по поселени-



ром из свеженатопленной дровяной печки, ароматом сушёных луговых трав. Оглядываюсь вокруг: просторный двухэтажный зал с библиотекой, кухней и детской. У окна большой стол и диванчик, слева — стол поменьше (как я потом узнала — место для игр и творчества, чтения).

— Здравствуй, тётя! — бежит мне навстречу весёлый мальчуган лет трёх. — Ты в гости?

— В гости! — соглашаюсь я, кивая маленькому «хозяину», за которым прячутся ещё несколько ребяткишек.

— Заходи! Мама, к нам гости! — Гостям мы всегда рады, — встречает меня улыбчивая девушка в голубом платье Татьяна Иванова. — Проходите, садитесь. Будете иван-чай? (я киваю). Прекрасно! И шоколадом угощайтесь, он у нас на меду с ягодами. Сами делаем!

— Спасибо большое. Расскажите, пожалуйста, как так получилось, что жители больших городов решили переселиться в мценскую глушь?

— Мы были молоды, активны, не любили город, зато любили природу, обожали собираться вместе, были легки на подъём и со смехом относились к фразам «это невозможно» и «ничего не получится», — говорит Мария Валеева. — Лично я работала в Москве, но потихоньку осваивала участок в другом поселении, где на майские праздники и познакомилась со своими будущими единомышленниками.

Всё это произошло около 12 лет назад, в моей жизни тогда всё перевернулось с ног на голову,

и осознание, что нужно создавать своё.

Мы с ребятами начали думать, где бы нам хотелось жить, и на этом этапе разделились на несколько малых групп. Кто-то для себя понял, что не хочет создавать поселение, а лишь только приезжать туда, чтобы пообщаться. Ещё несколько человек захотели жить на Севере и поехали туда. Наша же группа обратила своё внимание на юг от Москвы. В этом направлении мы и стали искать «свое место». Уточняли всё до мелочей — какие породы деревьев растут в лесу, какие почвы, расстояние до города, ширину реки, в какой части поселения должно вставать солнце. Всё записали и периодически перечитывали. Это даже был не образ поселения, а образ земли, где оно возникнет. Пунктов было настолько много, что мы даже переживали, что они не совпадут. Поиски длились почти три года и завершились здесь, в Междуречье.

Кроме внешней работы («работы ног»), мы проводили и работу внутреннюю. В холодное время года собирались в Москве, обсуждали организацию жизни в поселении, то, как будем жить, общаться, строиться, делились своими взглядами, учились слушать друг друга. Конечно, всё это была абсолютная теория, мы были юные и вообще без всякого опыта в этой сфере.

Дальше следовал этап оформления, покупки земли. Мы не знали, что конкретно делать, учились всему с колёс, всё делали на голом энтузиазме, с минимальным стартовым капиталом. Были и

внутренние размолвки: кто-то из команды ушёл, кто-то пришёл... Но, к счастью, в итоге всё сложилось. Нам удалось оформить землю в собственность, сдвинуть процесс с места. Как — понятия не имею! Сейчас вспоминаю все моменты, когда всё могло не сложиться из-за одной бумаги, одного неверного действия... Наверное, сегодня бы мы за это не взяли. А в то время очень молодые

туральное хозяйство, — продолжает Мария.

— Построить дом — это очень дорого, а места здесь, скажем так, дальние. Как удаётся справляться молодым семьям с детьми?

— Если вы про деньги, то у каждого свой источник заработка, — отвечает Татьяна. — У кого-то есть бизнес, кто-то сдаёт квартиру, кто-то умеет инвестировать. Есть те, кто работает удалённо, через Интернет, ездит на вахты. Да, конечно, строиться сейчас очень дорого, но жители нашего поселения в основном делают всё своими руками. Лишь некоторые для возведения своих домов нанимают рабочих.

Кроме того, у нас есть ежегодный взнос для общественных нужд: каждый год в декабре мы приходим на общее собрание, решаем, что нам нужно сделать в следующем году и сколько потребуется для этого денег. Потом прикидываем, сколько одной семье нужно сдать в год (естественно, сумма должна быть для неё приемлемой). Например, в этом году взнос составил 16 тысяч рублей. Эти деньги ушли на содержание Общего дома, газ, дрова, электричество, стройку, мероприятия (у нас проводится, например, фестиваль «Радость жизни»). Конечно, бывают споры по тем или иным вопросам, но определяющим фактором является то, что все хотят жить дружно. Мы — друзья, а с дружбой и дело спорится.

— У вас подрастают дети. Как решаете вопрос со школой?

— У нас пока только три девочки школьного возраста (среди них — моя дочка). Они учатся в Миново. Но я, честно говоря, поглядываю в сторону домашнего образования, — вступает в разговор ещё один житель Междуречья Сергей Болодурин. — Причин для этого много: и возить каждый день по таким дорогам сложно, да и ребёнку будет комфортнее дома...

— Но сейчас же есть и дистанционное образование...

— Только не дистанционное! Хочется, чтобы в обучении всё же участвовал человек, а не экран компьютера. При этом обычная система образования нам тоже не очень подходит. Дома мы можем учиться в своём графике, сдавать в своём ритме тесты, контрольные, нанимать тех педагогов, которых считаем необходимыми. В школе такой возможности нет.

— У нас вообще есть мысль сделать свою школу, домашнюю, в которой родители детей объединяются и совместно преподают, — говорит Татьяна.

— А как же экзамены?

— Будем приводить детей в образовательное учреждение, сдавать всё, как положено, или, как вариант, прикрепиться к школе и тоже дистанционно сдавать

были, горячие. Видели свою мечту без препятствий.

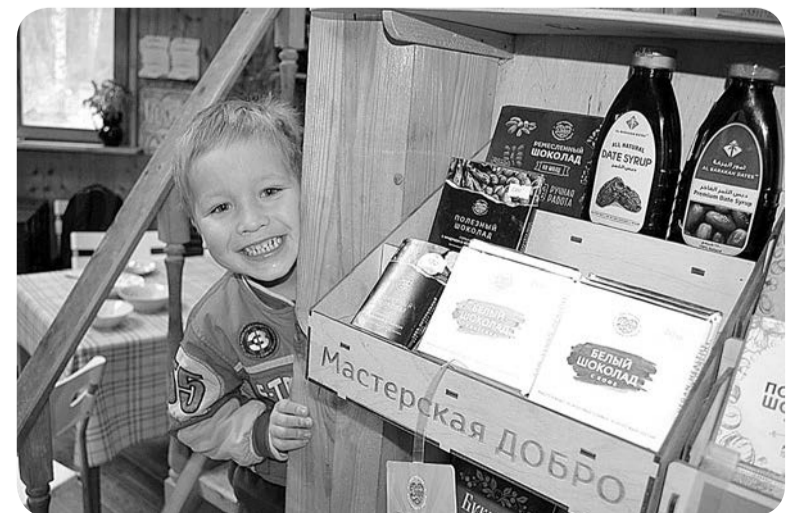
— Мы уже тогда были командой, которая друг друга вдохновляла. В трудные минуты мы напоминали друг другу, ради чего всё это делается, — отмечает Татьяна. — Отступить было некуда, за нами была Москва (во всех смыслах). Но мы там жить не хотели...



Своим трудом

Пока мы разговариваем, в дом заходит всё больше междуреченцев. Все с любопытством прислушиваются к нашей беседе, но своих ежедневных дел не бросают: надо же и с малышами поиграть, и обед приготовить...

— Сейчас у нас в поселении постоянно живут 23 семьи, каждая из которых строит дом, ведёт на-





Как три брата спасли дело отца

Жили-были в Ульяновской области, в селе Александровка, три брата — Александр, Максим и Иван. Детство их проходило в полях и на току с отцом-фермером. С утра до ночи двое старших помогали сортировать зерно, а маленький Иван тут же, при них, играл с зерном, как в песочнице. Старшему, Александру, было 10 лет, когда отец слёг от болезни и уже редко поднимался с постели. Всё хозяйство и многомиллионные долги легли на плечи матери и сыновей. Сегодня во владении Паркаевых более 3000 га пахотной земли, импортная техника и два десятка работников из односельчан. Но, чтобы прийти к этому, им понадобилось почти 20 лет.

Не как все

Ещё во времена СССР Александр Паркаев-старший мечтал создать новый городок недалеко от села Бирля Мелекесского района Ульяновской области со своей инфраструктурой, гостиницей для туристов и фонтаном. Но проект так и остался фантазией: после развала Союза Александр Иванович оказался без работы, нужно было выживать. Занялся фермерством: взял 55 га земли у администрации в безвозмездное пользование, ещё 90 га арендовал у пайщиков и начал выращивать пшеницу, ячмень и горох.

Создал ассоциацию из шести фермеров, но мало кто в этом видел развитие, через два года ассоциация развалилась, каждый пошёл своей дорогой. Александр продолжал упорно развивать своё хозяйство, сеял элитное зерно и ухаживал за ним. Всей семьёй ездили в поле, брали по ведру и вырезали сорняки. И так на всех 60 га всю неделю.

— Именно он научил нас, как правильно сортировать семена, что землю надо уважать и ухаживать за ней. Говорил, на каком поле что сеять, определял норму высева, какую технику использовать. Он первый, кто ввёл севооборот, — говорит Александр-младший.

В 1990-е пришлось купить домой ружьё для защиты: тогда люди воровали всё, что плохо лежит, — зерно, технику, сливали солярку. Отношения с односельчанами разладились: одни — от зависти, мол, нужно работать со всеми в колхозе, другие по иным причинам перестали с Паркаевыми здороваться, в сельсовете всерьёз обсуждали, пускать ли паркаевских коров в общее стадо, раз фермеры пользуются совхозными землями.

Но отец не сдавался, даже когда заболел. Он восстановил в пристрое школы детский сад, которого в Александровке не было семь лет. Вечерами дома устраивал с сыновьями чтения русской классики (особенно любил рассказы Шукшина), играл с ними в шахматы и хоккей, следил, чтобы уроки делались вовремя. Иван вспоминает, что именно отец его научил: «Если начал сегодня, то надо закончить, на завтра не откладывать».

Старшему Александру было десять, Максиму — семь, а Ива-



ну — только два года, когда отец слёг. Детство закончилось. Их мама, Валентина Павловна, изо всех сил старалась сохранить хозяйство, которое создал муж. Опустить руки не дали дети, надо было хоть как-то продержаться.

— Деньги были только на хлеб, питались тем, что сами выращивали, плюс держали коров, кур, свиней. Кредиты тогда были под большие проценты, поэтому их не брали. Помощи просили у всех, но помочь никто не мог, в сельском хозяйстве тогда был застой, — вспоминает Александр. Он, когда немного подрос, стал в семье за старшего и главной опорой матери.

Подготовить семена, засеять, собрать урожай, загрузить, отвезти, выгрузить... Сами себе бухгалтеры, механики, хлеборобы, разнорабочие. И в такой круговерти каждый год. В 13 лет Александр уже водил трактор с прицепом, по пять рейсов в день — это норма. Иван в этом же возрасте заведовал зерновым складом. Их сверстники в это время купались в речке, ездили гулять в город. Как только старший ещё успел в музыкальной школе выучиться и освоить баян — загадка.

Испытания на прочность

К 2002 году у Паркаевых накопились миллионные долги. Их постепенно гасили, продавая большую часть урожая, остатки продавали в соседние деревни. За сезон удавалось заработать около 700 тысяч рублей, и всё утекало как сквозь пальцы: на ремонт техники, на зарплату рабочим. При лучшем раскладе оставались в минусе на 200 тысяч рублей. Зерно в то время стоило копейки, Паркаевы работали себе в убыток. Чтобы свести концы с концами, братья брались за любую дополнительную работу: пахали соседям огороды, собирали металлолом, иногда в гряде жестянок находили запчасти для своих тракторов.

— В самые неподходящие моменты ломалась техника, могла встать посреди уборки, в самый разгар работ. Порой не было масла, чтобы залить в двигатель. Однажды на тракторе у меня полетел выжимной подшипник, сам не понимал, да и боялся разобрать трактор пополам, позвал друзей постарше. Так и чинили трактор вместе. Но это легко сейчас рас-



сказывать, а вот тогда это было при -20°C, в холодном гараже при одной лампочке: ключ уронил и найти не можешь, — рассказывает Александр.

Был случай, когда он убирал урожай на старом разбитом комбайне 40 га, осталось убрать четверть поля, но от машины оторвалась жатка — главный механизм комбайна. Пришлось всё оставить и ехать домой за трактором, а когда вернулся — ахнул: с горы Талагайской начался пожар, огонь уже зашёл на поле.

— Что тогда я только не испытывал! Комбайн угнал на траву, жатку волоком пытался утащить с поля, но она, как неваляшка, нагрудила столько земли, что было уже без вариантов. Если сгорит четверть поля с урожаем и жатка, это будет крах. Нашли в кустах железобетонную плиту, прицепили её к трактору, и тракторист гонял по краю пламени и сбивал его этой плитой, а мы с мамой тушили огнетушителями. Поле мы отсталяли, эта история научила не отступать от своего, — вспоминает Александр.

Однажды зимой 2010 года он чудом не замёрз. Мороз -38°C, солярка замёрзла, и грузовик «ЗИЛ» встал посреди поля. Вокруг ни души. Оторвал рукава у куртки, попробовал их разжечь и прогреть топливный насос с баком, — бесполезно. Так и шёл 7 км до дома в порванной куртке.

Иногда накачивало отчаяние. Бывало, плакали, всё хотели бросить. По словам Александра, неко-

торые не понимали, почему братья до сих пор не уехали из села, но вопрос в семье так никогда не стоял: совесть бы не позволила бросить дело. И понимали, что долги смогут выплатить только при одном раскладе — продолжая работать.

Болезнь отца многое расставила по своим местам. 11 лет назад ему стало хуже, повезли его лечиться в Москву, и те, у кого семья брала в долг, вдруг испугались, что Александр-старший умрёт и не вернёт долги. Начали просить своё назад.

— Никто не посмотрел, что нам тяжело, в тот момент все показали своё истинное лицо, — вспоминает Александр.

Засуха 2010 года едва не подкосила семью. Зерна собрали в три раза меньше обычного — 120 тонн. На семейном совете решили: если продавать урожай, будут убытки. Решили молоть фураж. Мололи на мельнице по очереди круглые сутки: Александр, Максим, мама Валентина оставалась в ночную смену.

В 2012 году решили заняться животноводством. Закупили 13 бычков и коров. Молоко, сметану и творог поставляли в школу и детский сад, но дело пришлось закрыть: Валентина одна была за доярку, все ведра заняты молоком, рабочих рук не хватало.

В 16 лет Александр закончил школу с отличием, поступил в Димитровградский университетский многопрофильный лицей, там отучился два года, каждый день

ездил на учёбу за 40 км. К ЕГЭ готовился параллельно с посевной. Потом поступил на очное отделение Самарского государственного технического университета по специальности «Бурение нефтяных и газовых скважин», уже на втором курсе начал читать лекции по сельскому хозяйству. Три раза в неделю ездил домой, где оставались мама, два младших брата, прикованный к постели отец, 140 га земли.

Александровка сегодня

На въезде в Александровку первое, что бросается в глаза, — высокий, массивный склад-площадка для обработки зерна, по области подобных заброшенных строений сотни, но этот работает. По левую сторону, куда ведёт первая развилка, — одноэтажные кирпичные строения с разбитыми окнами и проваленными крышами, это то, что осталось от коровников совхоза. Раньше здесь было «сердце» села, работа кипела почти круглосуточно. Сейчас на каждом коровнике — амбарный замок.

Часть асфальтированной дороги ведёт к центру села, главный ориентир здесь — Дом культуры и построенная два года назад деревянная часовня. От них в разные стороны, как лучи, расходятся семь основных улиц с опрятными домиками. Есть фельдшерско-акушерский пункт, школа, детский сад, три продуктовых магазина. Жителей меньше тысячи, летом население увеличивается на четверть за счёт дачников из Самарской области, оттуда в Александровку ближе, чем из Ульяновска.

На окраине села — дом с новой крышей и с пластиковыми окнами, с фасадом, закрытым утеплителем. Это дом Паркаевых. Во дворе пять тракторов, зерноуборочный комбайн, грузовик, их видно издали.

Ещё несколько лет назад в этом доме жили всей семьёй: родители Александр и Валентина и три их сына — Александр, Максим и Иван. Александр съехал семь лет назад, женился. Сейчас ему 30 лет, живёт с семьёй в Димитровграде, но каждый день приезжает в Александровку за 40 км. Максим три года назад тоже отделился со своей семьёй.

Младшему Ивану 22 года, по данным регионального Министерства сельского хозяйства, он — один из самых молодых фермеров Ульяновской области. Братья очень похожи друг на друга: крепкие, широкоплечие, на слова сдержанные, но искренние.

Как вернуть людей в село

Восемь лет семья Паркаевых отдавала долги и спасала хозяйство от банкротства. В 2012 году Александр решил участвовать в программе «Начинающий фермер»: зарегистрировал крестьянско-фермерское хозяйство, подал заявку. Бизнес-план молодого, но опытного фермера без проблем прошёл отбор. На развитие хозяйства Александру выделили более миллиона рублей, эти деньги помогли встать на ноги.

С 2012 по 2019 год по программе «Начинающий фермер» в области гранты получили 255 КФХ. В 2020 году грант получили 14 КФХ. Финансирование сократилось, победителей стало в два раза меньше.

Пример старшего брата вдохновил и младших. В 2018 году грант по программе «Агростар-



25 лет возрождает деревню

тап» получил Максим, в 2019 — Иван. У каждого сегодня своё крестьянско-фермерское хозяйство. Второём они дали работу 20 сельчанам, но рабочих рук по-прежнему не хватает.

— Если бы я знал, как вернуть людей в село, уже бы сделал, — говорит Максим. — Говорят, в деревне с кадрами плохо, это правда. Нет ни механизаторов, ни трактористов, все рвутся в город. Мы стараемся обеспечить хорошие условия для каждого, даже оплачиваем ежедневно бензин для тех, кто приезжает из соседних сёл, но этого недостаточно, молодёжь всё равно стремится в город. Раньше все говорили: нет школ, нет детских садов, нет зарплат, сейчас со всем всё как надо, а продолжения на деревне нет: потребности у людей новые, хочется и сходить куда-нибудь, и досуг на выбор.

Паркаевы предлагают ввести в российских школах дополнительные часы, рассказывать детям, что такое потребительский кооператив, давать основы предпринимательской деятельности, чтобы сломать стереотип о фермерах как о «замученных тружатах без шансов на самостоятельную и достойную жизнь». Паркаевых жизнь учила жёстко, сейчас больше шансов получить помощь и быстрее встать на ноги. Свою инициативу они уже выдвинули на одном из съездов Ассоциации крестьянских (фермерских) хозяйств и сельскохозяйственных кооперативов России.

Хозяев на селе осталось мало. Из тех, кто всё-таки не уехал в город, работать хотят немногие, а некоторые, по словам Максима, занимаются откровенным вредительством, бывает, и воруят.

Вперёд, к новой ферме

20 лет семья боролась не только за хозяйство, но и за отца. Дорогостоящее лечение в Самаре и постоянные операции в Москве продлевали его жизнь, но не побеждали болезнь Александрстаршего. 31 октября 2020 года он ушёл из жизни.

— «Хлеб — всему голова» — говорил отец. Своим упорством он показал, как работать, что такое труд. Я с малых лет был везде с ним: на поле, на току, на сенокосе, в администрации. Он всегда был сдержанным, добрым и честным. Папа дал мне запас знаний, чтобы я смог самостоятельно вести хозяйство, и самое главное — это уметь слышать людей. Отец мне дал всё, — говорит Александр.

Валентина Павловна передала все дела сыновьям: сейчас она заведующая в детском саду и бабушка — дома. У братьев крепкие хозяйства, сейчас они могут себе позволить съездить в отпуск на море и уже не просят помощи, помогают сами: выделяют деньги на косметический ремонт садика и школы, помогли построить ту самую часовню в центре села, зимой чистят дороги на шесть деревень, начали восстанавливать местный пляж — летом завезли песок, планируют поставить забор и благоустроить.

В 2021 году братья начали строить новую ферму — автоматизированную, на 150 голов. Рабочих уже наняли. Вложили свои 8 млн. рублей, а 12 млн. на строительство снова привлекли «головой», участвуя в грантовом конкурсе «Семейная ферма». Может быть, не в Бирле, как когда-то мечтал их отец, а в Александровке они создадут деревню будущего.

Марина ТИМОФЕЕВА
Ульяновская область



В конце ноября мы ездили в деревню, которой нет на карте. В деревню, которая носила имя нашего спутника.

— 20 км от Пышмы, из них три — бездорожье. Вам повезло, сухо сейчас, после серьёзных дождей или зимой не проехать, — комментирует нашу поездку до своей малой родины Иван Иванович Менухов. Его предки пришли на уральскую землю, спасаясь от никонианской реформы, ещё в конце XVII века. Основали деревню. Просуществовал населённый пункт, по крайней мере официально, до 1972 года. Но судьба деревеньки Менуховой была решена раньше, в 1950-х, когда её признали неперспективной и не стали тянуть туда электричество.

— При мне сорок дворов у нас было. А потом деревня рассосалась. Чего ради не стали проводить свет? А нет света — и всё, деревня исчезла. До слёз жалко! — рассказывает Иван Иванович.

Вспоминает, как решилась на переезд и его мама: ради него, младшего сына, который радовал успехами в школе. Не подвёл: получил высшее образование, работал в Сибири по специальности — геодезистом, стал кандидатом наук, неплохо зарабатывал. А потом захотел устранить несправедливость и возродить свою малую родину, чтобы снова появилась в Свердловской области деревня Менухова. Заручился, между прочим, поддержкой властей. В постановлении главы районной администрации от 21 марта 1996 года так и сказано: земельный участок площадью два гектара выделяется для возрождения деревни.

— В 1995 году я начинал на голый пашне с палатки, с землянки.

В районной администрации земли, где обосновался Иван Иванович, зовут «урочищем Менухова». Он уже построил три избушки и один большой дом, есть три гаража и две бани, коровник на десять голов, овощехранилище, водопровод и канализация. Два пруда с карасями, не по-уральски пушистые ёлки вокруг — всё здесь выкопано, посажено и устроено трудом и заботой одного человека. Шесть лет назад показалось, что получилось: в урочище Менухова появился свет.

— 20 лет мы маялись с керосиновой лампой, свечками и генераторами, и вот подвели электричество. И я, поверив в восстановление любимой малой родины, стал ещё интенсивнее устраиваться.



Продал дом в Тюмени и прикупил два больших трактора и навесное оборудование для них. Думал, статус деревни восстановят и смысл моей жизни будет оправдан.

— Мы этот вопрос уже несколько раз выносили на Думу. Создали комиссию. Депутаты высказались против, — рассказала заместитель главы Пышминского городского округа Алёна Кузванова.

— Действительно, живущему в 15 км от моей деревни она ни к чему! — возмущается Иван Иванович. Ему кажется, что спрашивали не тех и не так.

— Если бы это было просто: дать географическое наименование — и всё, — объясняет позицию администрации Алёна Кузванова. — Вот создадим деревню, должны будем обеспечить её необходимой инфраструктурой.

А бюджет-то у нас один! У нас нет бюджета каждой отдельной деревни. И, соответственно, если мы построим дорогу в деревне Налимова, то мы её не построим в селе Пульниково. Поэтому и надо учитывать мнение всего населения.

Иван Иванович действительно надеялся, что в его Менухово построят дорогу. Грунтовку, конечно, не асфальт! И даже посчитал, сколько денег на это нужно. Посчитали и в администрации. Разница примерно в сто раз. Это разница в подходе официальных структур (один проект миллиона на два потянет, а без проекта строить нельзя!) и частного, которому достаточно щёбенки, соларки да денег рабочим, тысяч 300–400 на всё. А появится дорога, и сюда поедут люди, уверен фермер.

— Единственным весомым ар-

гументом за деревню было бы создание рабочих мест, пусть даже 10–15. Мы ведь не говорим «нет, вопрос закрыт». Позже снова выйдем на Думу, ещё один опрос проведём, — рассуждают в администрации.

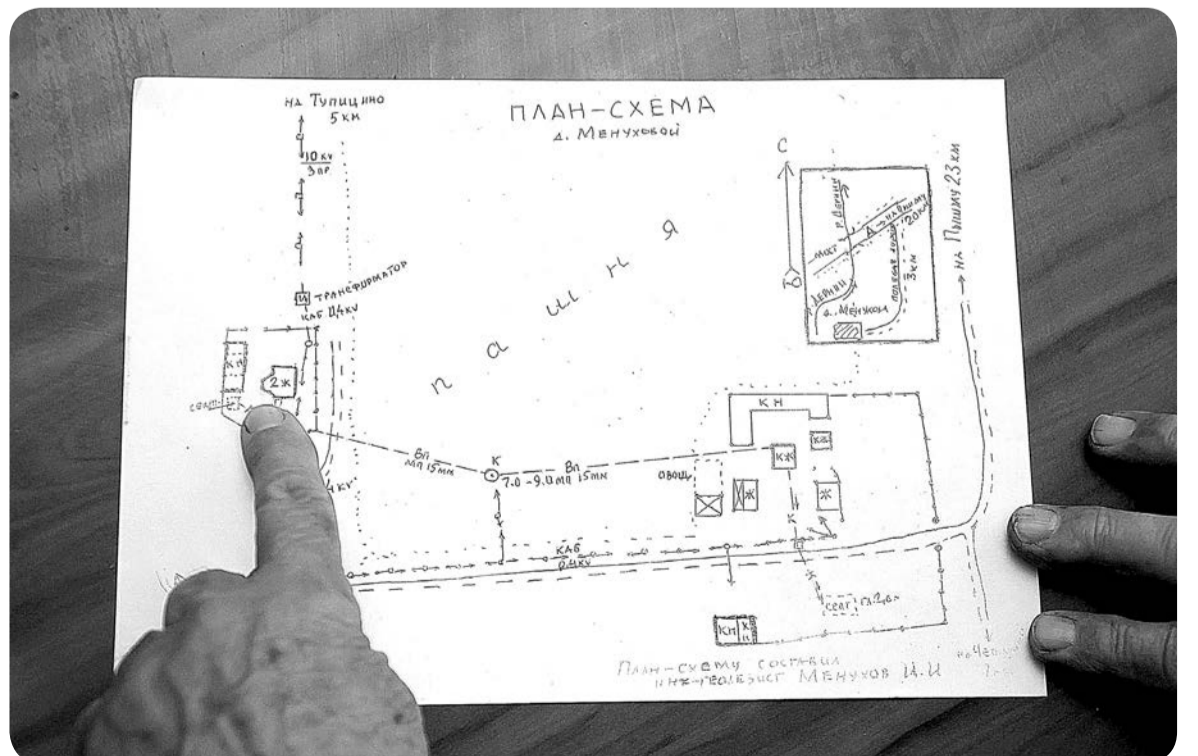
Сейчас кроме Ивана Ивановича на землях бывшей деревни трудятся его племянники — родной и внучатый, да ещё Андрей Борисович, нанятый ухаживать за скотиной. Летом племянники приезжают регулярно. Но зимой, когда по бездорожью отсюда не выбраться, деревня пустует. Ближайшие соседи Менухова — козули да бобры, весь берег пруда в следах. Забрось дома — и природа быстро возьмёт своё, не останется ничего от непризнанной деревни. Но Иван Иванович пока не сдаётся.

Комментарий депутата Государственной Думы Андрея Альшевских:

— Таких инициативных людей, которые пытаются развивать и поднимать наши сёла, надо всячески поддерживать. Я предложил бы для начала разобраться с документами, подписанными главой района 20 с лишним лет назад. Почему он поддержал тогда возрождение деревни? Чем руководствовался? Могу понять, почему чиновники, которые работают сейчас, выступают против. Ведь если появится новый населённый пункт, он должен будет содержаться по нормативам и стандартам, которые у нас прописаны. Глава района должен будет обеспечить новой деревне не только дорогу и освещение, но и пожарную безопасность, и медицинское обслуживание, и многое другое...

Чтобы начать реализовывать свою идею, Иван Иванович должен более внимательно подойти к социально-экономическому обоснованию возрождения населённого пункта. Если с экономической точки зрения это будет перспективно и выгодно, будет гораздо проще убедить местных чиновников и региональных законодателей. Не просто «я хочу, давайте возродим деревню», у него должны быть экономические аргументы, почему нужно принять это решение.

Ольга МЕДВЕДЕВА
Свердловская область
<https://rg.ru>





Как крохотная российская деревня стала мировым центром производства гуслей

Под Тверью есть уникальное производство — мануфактура по серийному изготовлению гуслей. Местные мастера, которые трудятся на ней, выпускают около 2,5 тысячи инструментов в год. Гусли этой мастерской есть в коллекциях многих известных российских музыкантов — от фольклориста Егора Стрельникова до Константина Кинчева. Заказы на инструменты приходят из Финляндии, Германии, Австралии и даже с Мадагаскара.

— 22 января 2018-го отец разбудил меня среди ночи: «Мастерская горит!» Я выскочил из дома, вижу — внутри уже всё полыхает, не зайти. Мы попытались что-то тушить, потом стали спасать инструменты. Вывалили их прямо на снег, на покрывало. На следующий день начали расчищать территорию, дожигать... Пришли мастера, стоят. И я стою. И думаю: «Зима. У мужиков семьи — надо кормить. А мы остались с нулём». Всё сгорело — станки, шаблоны, заготовки, разработки... — так рассказывает о самом чёрном дне своей жизни Сергей Горчаков, создатель мануфактуры «Мир гуслей».

Гусли — любому желающему

Село Пушкино — в 35 км от Твери. На первый взгляд, обычная тверская деревня: посеревшие от времени дома с резными наличниками, цепочкой поставленные вдоль асфальтовой дороги; сияющий лазурью храм с самой высокой, как говорят, в области колокольней; почта, автобусная остановка, магазин. Вдали — поля, перелески и поблёскивающие лужами грунтовки, убегающие за горизонт. И вдруг за поворотом дороги — печь из красного кирпича прямо на улице, вместо ворот. За печью — двор с двумя постройками, стены которых расписаны травами, цветами, музыкантами и танцующими девушками. Во дворе — сарайчики, поленница, разваленный земляной погреб, мотоцикл... На задах — стройплощадка с залитой плитой круглого, метров двадцать в диаметре, фундамента.

Это и есть мануфактура «Мир гуслей». Сегодня это единственное массовое производство гуслей, причём не только в России, но и в мире.

Гусли — старинный русский музыкальный инструмент — представляют собой резонаторный корпус с натянутыми на нём струнами. Ближайшие его родственники — арфа, кифара, цитра, лира. На протяжении многих веков гусли были одним из самых любимых и распространённых на Руси инструментов. Под них плясали, пели частушки, сказывали нареспев сказки и былины о подвигах богатырей, змеях о трёх головах и битве на Калиновом мосту. До революции гусли изготавливали кустарным способом, а в 1926 году в Ленинграде была открыта фабрика по производству музыкальных инструментов им. А.В. Луначарского, которая специализировалась на щипковых инструментах, в том числе и на гуслях. В 2005 году фабрику закрыли, и гусли практически исчезли из продажи.

— Сейчас есть примерно сотня мастеров, которые делают гусли на заказ, по два-три экземпляра в месяц, в расчёте на знатоков, — говорит Сергей. — Мы же хо-



тим, чтобы гусли мог приобрести каждый, чтобы они снова стали доступным музыкальным инструментом.

Идея создать серийное производство гуслей появилась у Сергея лет десять назад. Тогда ему было 25 лет, он жил в Санкт-Петербурге и зарабатывал тем, что ремонтировал и продавал подержанные автомобили, а в свободное время интересовался историей и культурой Древней Руси. Вырезал из дерева чаши, братины, ковши, изучал историю своего рода и однажды понял, что хочет вернуться к истокам. Переехал в деревню Пушкино под Тверью, в дом, в котором ещё до войны жила его прабабушка. Вместе с отцом, плотником по специальности, они начали небольшой бизнес — мастерили на продажу ульи для пчёл.

Первые гусли Сергей сделал по случаю — в подарок на день рождения старшей сестре. Нашёл в интернете рисунок и смастерил. Инструмент получился неказистым, позже Сергей разобрал его и сжёг. Но мысль делать недорогие гусли осталась. Тогда Сергей купил простую циркулярку и в сарайчике площадью два на два метра оборудовал мастерскую. В помощники взял Виктора, парня 14 лет из местной школы. Виктор приходил после уроков и получал 50 рублей в час, а Сергей учил его всему, что знал сам, и аккуратно записывал отработанные часы.

— Мы начали с самых простых девятиструнных гуслей, — вспоминает Сергей. — Летом 2012 года приехали с ними на фестиваль реконструкторов «Воиново поле». И там у нас купили первый экземпляр за 2000 рублей. Этот день мы считаем днём рождения нашей мануфактуры.

О недорогих, но качественных гуслях быстро узнали фолькло-

ристы. Инструменты стали раскупать — себе, детям, в подарок. Дела Сергея пошли в гору: он расширил производство, купил новые станки, обучил нескольких мастеров, вместо сарая построил двухэтажную мастерскую. И тут случился пожар...

— Мы думали, может, кто-то окурок в стужку бросил или растворитель пролил. Но МЧС установило: поджог. Хотя врагов у нас вроде не было... — в голосе Сергея звучит растерянность.

Сразу после пожара сёстры Сергея написали в соцсетях грустный пост, что всё сгорело и тверских гуслей больше нет. И люди откликнулись — стали переводить деньги (только за первую ночь было пожертвовано 500 тысяч рублей), покупать оставшиеся инструменты, приезжать помогать отстраивать мастерскую заново, несмотря на тридцатиградусные морозы. Тогда Сергей поставил вагончики и возобновил производство гуслей.

— До пожара у меня было чувство, что мы навязываем гусли всему миру. После я убедился, что наше дело важно людям, и мы начали перезагрузку, — говорит Сергей.

Сегодня на мануфактуре работают 10 мастеров. В год здесь выпускают 2,5 тысячи инструментов, годовой оборот предприятия составляет 20 миллионов рублей.

Деревенские мастера

Вместе с Сергеем мы заходим в мастерскую. Теперь в ней три этажа. На первом — столярный цех, на втором — лакокрасочный цех и склад, на третьем на гусли натягивают струны, тут же устроена небольшая студия. Гудит станок, пахнет стружкой и лаком. Но поскольку сегодня суббота, то в цехе толь-



Мастера за работой

Сложная 12-струнная модель

изнутри на деревянные распорки, после чего инструмент шлифуют, покрывают морилкой и лаком. В самом конце устанавливаются шпальки, колки и натягивают струны. Для корпуса гуслей Сергей берёт кавказскую ольху, режет — клён. Дека всегда еловая, её заказывают на производстве в Краснодаре. Лучшие струны — германские, для пианино. Изготовление стандартного инструмента занимает полтора дня.

Гусли должны звучать

Главная трудность и тайна — гусли должны зазвучать.

— В самом начале, когда я сделал первые образцы инструментов, они вроде звучали, но как только запустил их в поток, — замолкли. Я так и не понял, почему. Может, воском сильно натирал или ошибался в размерах — какой толщины должны быть стенки корпуса, какой — дека. Полгода я был в поисках звука. Но с опытом это пришло, — рассказывает Сергей.

— А у меня почти целый год был возврат, — продолжает Николай. — Шлемовидные гусли рвало, деки лопались. Однажды лопнули у девушки прямо в руках на концерте в Испании. Такой был удар по самолюбию! Я вроде был уверен в себе, а тут на тебе — «коза вылезла». Но мы с мастерами сели, подумали: как ведёт себя материал, какие силы действуют при натяжении струн, куда идёт напряжение? Это же физика, сопромат. Так что теперь, когда новые модели разрабатываем, никакие проблем. Запас такой можем дать!

Кстати, перед запуском в производство мастера обязательно показывают образцы профессиональным музыкантам-гуслярам. Так, самые первые модели Сергея проходили пробу у эксперта Ильи Ахромеева, а 17-струнный «Сирин» первым опробовал музыкант Егор Стрельников.

Сегодня на мануфактуре «Мир гуслей» производится более 30 моделей инструментов. Самые популярные — шестиструнные и девятиструнные «Авдоши», выполненные по образцу исторического инструмента, найденного в XX веке в одноимённом селе Псковской области. Но есть и эксклюзивные модели. Например, шестиструнный «Бахарь» — лировидные гусли, созданные на основе археологических образцов инструментов XI–XIII веков, найденных в Новгороде, или карельские кантеле, изготовленные по старинным традиционным финским технологиям из ценных пород дерева — клёна, бука, красного дерева. Шлемовид-

— Я стараюсь набирать мастеров из местных. Деревенские, они с детства приучены к труду, руками работать умеют. Главная их проблема — выпивка. Но на этот счёт у нас строго. Оплата только сдельная, если не вышел на работу без предупреждения — штраф 5000 рублей, — поясняет Сергей Горчаков.

Процесс изготовления рядовых гуслей недолог и несложен. Для каждой модели есть шаблон. По шаблону мастер выпиливает доску и выбирает в ней полость. Затем приклеивает деку, крепя её



ный «Кит», у которого 22 струны и переключатель полутонов. Сейчас Сергей воссоздаёт псалтерий — средневековый европейский инструмент, под который христиане когда-то пели псалмы и в честь которого стали называть одну из книг Ветхого Завета — Псалтырь.

Но мало сделать гусли, надо ещё научить людей на них играть. В мастерской сыграть на гусях попробовала дочь Катя, которая знает гитару. Вот как она описывает свой опыт:

— Сначала было тяжело, как будто я разучилась плавать. Вроде держу инструмент — струнный, привычный, а когда пытаюсь что-то сыграть, ничего выходит. На гитаре нужно дёргать за те струны, которые зажаты, а тут всё наоборот. Левая рука глушит лишние струны, а правая играет перебор или бой. Аккорды получаются из открытых нот. Звук у гуслей звонкий, лёгкий, свежий. Когда я слышу его, представляю луг, на котором растёт молодая трава, покрытая росой, там же лесной ручей. К гусям легко приспособиться. Моя неловкость прошла минут за десять. Я даже подобрала «Smoke on the water».

Гусли в «металле»

Про «Smoke on the water» — чистая правда. На гусях действительно можно сыграть не только народные наигрыши или древние былинны, но и классику рока, например. На YouTube-канале «Мир гуслей» выложено множество записей, как звучат «Beatles», «AC/DC» или «Nirvana», сыгранные на этом инструменте. А в 2019 году мануфактура приняла участие в фестивале «Нашествие» под девизом «Русский рок на русских гусях». Три дня фестиваля музыкант Евгений Летошников исполнял хиты Цоя, «Гражданской обороны», «Наутилуса» и прочих, да так, что даже охрип. Публика была в восторге, а некоторые русские рокеры сами обзавелись гусями, среди них Константин Кинчев. Но самое неожиданное — гусли Сергея Горчакова оказались в коллекции музыкантов «Metallica».

— Пару лет назад мануфактура получила заказ на шлемовидные гусли с росписью, — рассказывает Сергей. — Кто точно заказчик, мы не знали, но инструмент выполнили. А в сентябре 2019 года увидели в новостях, как фанаты дарят наши гусли Джеймсу Хэтфилду, Кирку Ли Хаммету и Ларсу Ульриху!

Музей в погребе

Впрочем, Сергей не ограничивается исключительно производством. В его планах — превратить мануфактуру в культурный и туристический центр. Печь в воротах — первый к этому шаг.

— Рядом с печкой мы поставим административное здание, — поясняет Сергей. — Мы зовём

его Ерихон, так как оно по форме будет напоминать древнерусский шлем. Здесь будут продаваться билеты, сувениры и, конечно же, гусли.

Кроме того, во дворе у Сергея есть небольшой магазинчик, где можно приобрести одежду в русском стиле, которую шьют его сёстры. По соседству — земляной погреб, где когда-то хранилась картошка и который теперь Сергей хочет переделать в музей русской нечисти — леших и домовых. Но главные работы он развернул на участке позади двора, который в шутку зовёт Северными землями.

— Здесь мы поставим круглый дом с купольной крышей. Сделан он будет по новой технологии — из блоков прессованного сена. Это недорого и экологично. В нём будем проводить фестивали, мастер-классы, устроим кухню и мастерскую, чтобы люди могли поработать с деревом и сделать простые гусли. Рядом построим баню с настоящей глинобитной печью, в которой можно будет мыться, как встарь, и посадим яблоневый сад. А ещё мы сейчас покупаем в деревне дом, в котором сделаем гостиницу примерно на 40 человек, — говорит о своих планах Сергей.

Другое направление — запуск онлайн-школы игры на гусях. Её цель — дать людям возможность в период пандемии, не выходя из дома, научиться играть или петь. Гусли для этого — самый подходящий инструмент. Простые мелодии может освоить каждый, уверен Сергей.

...Не секрет, что на протяжении веков к гусям и гусярам относились по-разному. В одни времена их считали вещим голосом богов. И даже библейского царя Давида изображали на иконах с гусями на коленях. В другие — например, при царе Алексее Михайловиче — гусяров приравнивали к скоморохам и гоняли, а инструменты сжигали на кострах. Даже сейчас, услышав о Сергее, некоторые люди вспоминают, что у него есть прозвище Яр-тур, и спрашивают, не язычник ли он.

— Мы светские, но с уважением относимся ко всем традициям, — отвечает Сергей. — К нам на подворье приезжают и кришнаиты, и солнцепоклонники, и священнослужители. А на берегу нашей речки Шоши мы проводим народные праздники — от Рождества до Масленицы и Ивана Купалы. Через музыку, историю, культуру мы стараемся объединить самых разных людей. И гусли, по-моему, отлично для этого подходят, потому что ложатся напрямки в душу каждого русского человека.

Алсу ГУЗАЙРОВА

Фото: Пётр Каменченко
Тверская область, д. Пушкино
<https://lenta.ru>

Вернуться в деревню и быть счастливой



Галина Никулина 10 лет назад уехала из родного села на Урал. И казалось, всё получается — хорошая работа, путешествия по миру. Но в прошлом году приехала на родину и осталась. Говорит, навсегда.

Теперь молодёжь под руководством Галины Никулиной создаёт картины и вставляет их вместо окон в заброшенных домах. Тимуровцы на новый лад — они называют себя пежмарята-блогеры — собирают мусор в селе, помогают с уборкой дров старикам, сделали несколько арт-объектов.

А началось всё с автобусной остановки, которая признана самой уютной в стране. Просто однажды Галина решила подмести и прибраться вокруг неё, здесь обычно тусовалась местная молодёжь. Но уборкой дело не ограничилось, на остановке появился ковёр. Потом абажур, затем провели электричество и подсветили надпись: «Возвращайся домой».

Так сделала сама Галина. — Когда отпуск подходил к концу, я поняла, что не смогу уехать и оставить мальчишек и девчонок, — объясняет она.

Теперь у Никулиной цель — создать в старой котельной место, где подростки могли бы собираться. На остановке зимой холодно. И потом, что это за место, несолидно для пежмарят и пежмарей. В новом помещении можно играть на приставке, смотреть кино и пить чай. Вообще-то есть клуб, но там не интересно, его часто закрывают из-за ковидных ограничений.

— 500 тысяч рублей, которые

мы собрали в интернете, уже пошли на ремонт крыши, новые окна, пол, двери. Но нужна примерно такая же сумма, чтобы завершить работы. Ещё нам много помогает Виктор Шорохов — директор местного крупного молочного хозяйства, — рассказывает Галина.

Именно Шорохов активно стал помогать активистке-землячке.

— Сначала я попросила мешки для мусора и телегу, а потом... спортивную площадку, — смеётся Галина. — Теперь у нас и спорт-площадка, и площадка для скейт-борда.

Никулина говорит, что вряд ли бы всё это появилось, вернись она в Екатеринбург. Сейчас у неё в чате 80 человек. Не только пежемские, но и те, кто приезжает гостить сюда к бабушке. Всё выглядит красиво. Но на что жить-то?

— У меня были кое-какие накопления, — объясняет Галина. — Позже, когда заметили нашу остановку и заговорили про нас, у меня было несколько выступлений на форумах, за которые платили. В общем, на жизнь в деревне мне хватает. А все наши проекты мы делаем на деньги, которые собираем в интернете.

Но вообще-то Никулина рассчитывала получить в родном селе какую-то ставку, в Доме культуры, например. Но её, такую активную, здесь не очень-то ждали.

— Тут все закоренелое. Я поработала немного с людьми и поняла, что мне не нужно такое. Лучше сделать так, чтобы всё вокруг работало, — поясняет Галина.

Никулина ведёт на экскурсию по родному селу. Вот набережная, здесь качели, которые делала команда Макара с девчонками. Вот арт-объект с названием села Пежма, где обыгрывается буква «И» — есть растение пижма. Сначала архитектор посчитал, что такой арт-объект обойдётся в 50 тысяч рублей, но в итоге ребята сделали два за 15.

— Остаюсь навсегда, — заверяет Галина, сидя на берегу реки Пежмы. — Так решила. Мне тут интереснее. Столько дел появилось реальных. Там у меня была отличная работа на разных мероприятиях, в том числе на чемпионате мира по футболу. Я побывала в разных странах: от Голландии до Непала, а потом приехала до

мой, увидела траву, малину и речку, убрала мусор в округе и поняла, что не хочу уезжать опять.

Она соглашается: уезжать надо, чтобы получить образование. Но это не означает, что возвращаться не надо. Теперь у них есть набережная, точка для селфи с видом на пежемскую церковь, «окна РОСТА» — рисунки ребят, вставленные вместо окон в брошенные деревянные избы. Например, 8-летний Дима Вахромеев нарисовал, как на него напали осы и как он с папой заготавливает сено, а 12-летняя Аня написала картину, как два года назад в Пежме случилось наводнение.

— Я выложила фото рисунков в соцсети, так одна женщина захотела купить. Но мы решили, что это ведь Пежму должно украшать, и не стали продавать, — смеётся Галина.

Она показывает окрестные деревни. Удивительную Ширканду с настоящими русско-северными домами и древней часовой Киррика и Уилиты, восстановлением которой занимаются добровольцы из организации «Общее дело». Берёг — она же деревня Притыкинская с баней, сложенной из истоплинских деревьев. Местная достопримечательность! Деревню Семёновскую с часовней Зосимы и Савватия XVIII века, стоящей на возвышенности...

Артём ЛОКАЛОВ

Архангельская область

<https://rg.ru>



Сергей считает, что научиться играть на гусях может каждый



«Посох дождя» из борщевика Сосновского

Существует, пожалуй, единственный способ полезного применения борщевика Сосновского — это изготовление занятного акустического аксессуара, который часто называют «посох дождя». Фактически это изделие представляет собой полую трубку с перегородками, наполненную сухим сыпучим материалом. При переворачивании «посох» издаёт звук, похожий на шум дождя или ручья. Другие названия — флейта дождя, хмара, рэйнстик.

Посох дождя использовался шаманами России, в том числе горного Алтая, а также Африки, Америки, Индонезии. Согласно легенде, он применяется для установления связи с «Вышним миром». Считается, что посох позволяет шаманам войти в транс, что в свою очередь помогает им управлять тучами и дождями.

Но в рамках данного материала оставим в стороне «магическую интерпретацию» и сосредоточимся на процессе изготовления этого инструмента. Качественно изготовленный посох может служить отличным подарком, украшением интерьера, интересным дополнением на этноярмарках и фестивалях, а также служить в качестве «звуковой машины» для спектаклей и вечеринок. Как и где его лучше применять — решать вам.

Изготавливать посох можно из различных материалов. Но чаще всего используется стебель именно борщевика Сосновского, так как благодаря его яркой фактуре изделие получает особый «этнический» акцент. Создание посоха требует определённых усилий и аккуратности: необходимо найти и срезать достаточно толстый стебель, правильно его высушить, чтобы не образовались трещины, затем очистить внутреннюю поверхность от загрязнений. Учитывая твёрдость и хрупкость сухого стебля, желательнее избегать сильного надавливания.

Материалы и инструменты: сухой стебель борщевика, ножовка, зубочистки, шкурка, столовый нож, масса папье-маше (упаковка



от яиц), клей ПВА (можно строительный), крупа, жёсткая щётка, шило, блендер, дешёвая туалетная бумага. Дополнительно: акриловые краски, акриловый лак, морилки разных цветов.

Процесс изготовления. День первый.

Сбор стеблей.

Собирать борщевик можно с середины октября, всю зиму и в начале весны. Проще всего борщевик спилить ножовкой. Лучше выбрать стебель подлинней и потолще. Самое главное — нам нужен именно полностью высушенный стебель! Не используйте зелёный «июльский» стебель, это может быть опасно!

Чистка стебля.

Итак, мы запаслись несколькими палочками — основами будущих флейт. Теперь нам необходимо их очистить. Берём столовый нож с закруглённым концом и поддеваем верхнюю, ненужную «шкурку» растения. Не расстраивайтесь, если не получится счистить всё сразу. Остальное смываем водой.

В ванной под струёй воды жёсткой щёткой счищаем остатки. Должна получиться красивого цвета «соломки» фактурная палочка. Теперь нужно её просушить, так что оставляем будущую флейту в сторонку не меньше, чем на сутки, и идём готовить массу папье-маше. Для этого берём бумажную упаковку для яиц, разрываем её на мелкие кусочки и погружаем в воду, лучше тёплую.

День второй

Готовим папье-маше.

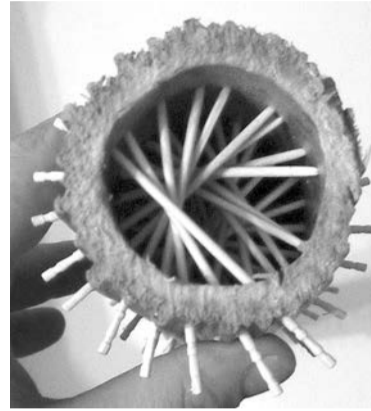
Хорошенько промешиваем руками будущее папье-маше, достаём всё содержимое из воды на полотенце, заворачиваем и отжимаем всё в однородную массу. После перекалдываем в контейнер с плотной крышкой. Если мы хорошо отжали, то эта масса будет нам служить ещё очень долго. Она не будет высыхать и портиться. ПВА сохранит её надолго.

Создаём перегородки.

Нам понадобятся шило и проколотая палочка. Необходимо сделать проколы шилом по всей длине флейты, спускаясь по спирали. Для равномерности перегородок у любого края привяжем нитку, накрутим её по спирали в несколько витков по стволу и в конце закрепим её.

Распределим витки равномерно и начнём делать проколы с небольшим шагом. Когда дойдём до конца, снимаем нитку и вооружаемся зубочистками. Теперь нужно воткнуть зубочистки в каждую дырку от шила и утопить все зубочистки в противоположной стенке так, чтобы кончик зубочистки вышел наружу.

Когда работа закончена, обмываем все торчащие части зу-



бочисток. Далее берём кусочек шкурки и зашлифовываем каждую зубочистку, чтобы она была ровень с поверхностью.

Фиксация.

Нужно закрепить зубочистки в нашей флейте. Многие мастера проливают внутрь всё тот же клей ПВА. Можно обклеить поверхность флейты бумагой в два слоя. Получается очень прочно.

Создание «дна».

Дальше промазываем один конец флейты клеем и начинаем наклеивать его массой папье-маше. Очень важно закрыть только один конец. Второй закроем в самом конце.

Теперь будем ждать полного высыхания пробки. Зимой флейты можно сушить, облокотив их на батарею или обогреватель. Оставляем флейту высыхать.

После двух-трёхдневного перерыва

Готовим крупу, ставим «флейту дождя» вертикально и начинаем

засыпать различную крупу. Подходят: рис, гречка, чечевица, иногда горох. Имеет смысл засыпать сразу разные виды крупы. Каждое зёрнышко даёт своё звучание. Рис шуршит по перегородкам, чечевица постукивает, и всё в сумме даёт неповторимое журчание дождя. По объёму обычно хватает от половины до полутора стакана крупы, всё зависит от толщины и длины «флейты дождя».

После того, как мы вдоволь насладимся звуком нашего «дождика», делаем пробку с другой стороны и опять оставляем сушить на 2–3 дня.

После окончательной просушки флейты остаётся ошкурить её и нанести узор (процесс исключительно «творческий»). Рекомендуют использовать морилки на водной основе, акриловые краски. Также можно покрыть изделие лаком.

<https://vk.com/borshevictory>

Несколько причин выращивать иву



1. Легко сажать, быстро укореняется.

Для посадки нужно брать черенки хорошего качества длиной приблизительно 20–25 см.

В первый год ива вырастает высотой 1–3 метра.

Ветви срезают в первый год и далее ежегодно или согласно выбранному циклу.

2. Приспособляемость ивы.

Ива может расти на различных почвах. Конечно, плодородная земля с обилием влаги будет

давать более высокие урожаи, но ива растёт и на более бедных почвах и даже на отравленной земле, где мало что может расти. Она терпима к суровым условиям, таким как продуваемые ветрами возвышенности и солёный ветер с моря.

3. Высокая продуктивность.

Ожидаемый ежегодный урожай от быстрорастущих разновидностей ивы составляет от 20 до 30 тонн свежего материала на гектар или 10–15 тонн сухого материала.

4. Ивовый кустарник как заградительное насаждение.

Поскольку ива быстро растёт и хорошо переносит воздействие ветра, она идеальна для использования в качестве заградительного насаждения.

Заградительные насаждения из ивы создадут защищённую область с хорошим микроклиматом для посадок, животных или людей, скроют от взгляда некрасивые строения.

5. Охрана окружающей среды.

Ива значительно улучшает почвенные условия, что приводит к увеличению ареала растений и животных. Сами посадки являются местом обитания разнообразных насекомых. Соцветия-серёжки, цветущие ранней весной, когда других цветов мало, станут пищей для пчёл и других опыляющих насекомых.

Насекомые привлекают птиц. Жизнь многих перелётных или постоянно живущих видов напрямую зависит от кустарниковых посадок, которые дают место для сна и гнездования, а млекопитающим — укрытие. Поэтому посадки ивы будут привлекательны и для хищников.

Огромный диапазон цветов, форм и размеров листьев и стволов, различные сроки цветения и характера произрастания в сочетании с быстрыми темпами роста делают иву лучшим средством для превращения неприглядной местности в красивую.

К тому же из растущей ивы можно делать живые скульптуры

— украшения, не вредящие окружающей среде.

6. Улучшение почвы.

Вы не найдёте лучшего перепроходца для бедных или истощённых почв, чем ива.

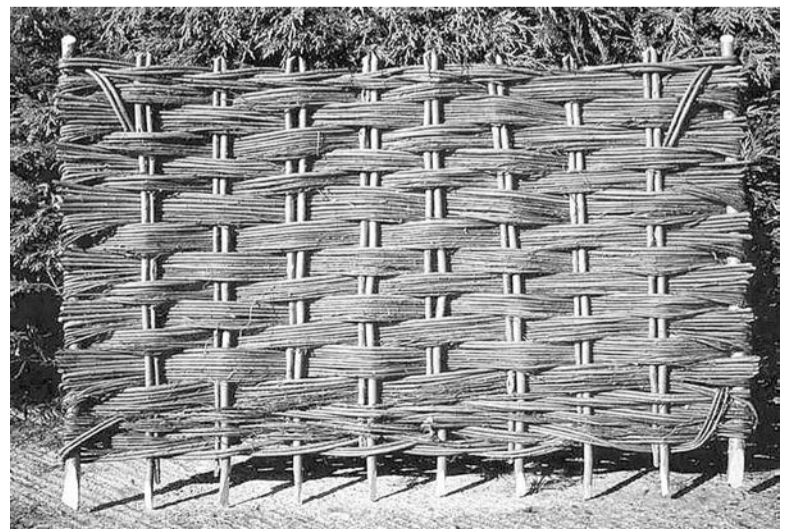
Её опавшая листва и корневая активность улучшат состав гумуса и почвенную структуру и увеличат

количество питательных веществ. Тем самым ива помогает укоренению других видов растений.

7. Ежегодный урожай.

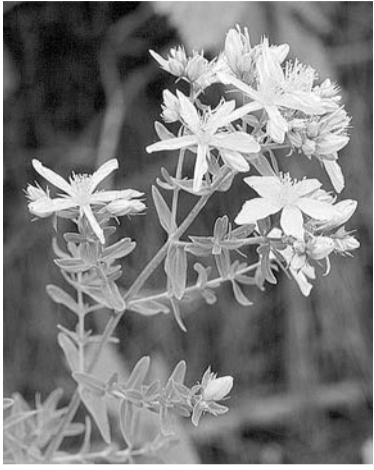
В отличие от урожая других видов древесины, урожай ивы можно собирать ежегодно. Лозу используют для плетения мебели, корзин, изготовления скульптуры и получают с неё регулярный доход.

<https://vk.com/pervorod>





Матрас и подушка из травы



В русских деревнях, когда наступала сенокосная пора, самым волнующим и бодрящим казался запах свежескошенной травы. Постепенно высушенное сено перевозили в деревню, устраивая в сенных сараях и на поветях душистые сеновалы. Художник К. Коровин с восторгом говорил: «До чего же хорошо спать на сухом сене! Никаких духов не сравнишь с нашим русским сеном». После сна на сеновале у человека возникает ощущение необыкновенной лёгкости и свежести. И в этом нет ничего удивительного — ведь за ночь через лёгкие проходит огромное количество чистого воздуха, настоящего на целебных травах, которые входят в состав любого сена.

Казалось бы, если набить матрасы свежим сеном, то и зимой можно будет чувствовать себя в

постели, как на сеновале. Однако буквально через несколько дней одна часть сена слеживается, превращаясь в жёсткий бугристый пласт, а другая перетирается в мельчайшую труху. Достаточно лишь слегка встряхнуть матрас, как над ним тут же поднимаются клубы сенной пыли, отнюдь не полезной для здоровья. Поэтому повсеместно матрасы набивали осокой и соломой, добавляя для аромата различные травы.

Заготавливали осоку в начале лета, до её цветения. На болотах и в других сырых местах, где обычно растёт осока, встречаются два основных вида растений — с крупными и мелкими листьями. Знающие люди заготавливают оба вида. Матрас, набитый осокой из мелких листьев, будет более мягким, но менее упругим, а значит, быстрее слежится. У крупнолистной осоки листья более широкие и грубые, но зато отличаются высокой упругостью.

Чтобы совместить лучшие качества той и другой осоки, на постель кладут два тонких матраса: сверху с мелкими, а снизу с крупными листьями. Матрасы из осоки надёжно служат в течение года. Разумеется, за это время их приходится несколько раз взбивать. Хотя осока растёт в сырых местах, сохнет она намного быстрее луговых трав. Скошенная ранним утром, в хорошую погоду уже к вечеру осока почти полностью высыхает, особенно, если её не забыли поворошить два-три раза в течение дня. Если осоку с весны

постоянно косить в одном месте, то до самой поздней осени можно иметь хороший набивочный материал без примеси побуревшей прошлогодней травы.

Подушки тоже набивают осокой, но только мелколистной, а также растительным пухом рогоза, чертополоха и бодяка. Рогоз заготавливают в августе и сентябре, когда его початки станут тёмно-коричневыми. Их срезают и укладывают для просушки на солнце, а в сырую погоду — под навесом. Как только кончики початков станут пушистыми, их кладут в наволочку, которую сразу же зашивают, оставив небольшую прореху. Наволочку с початками досушивают, положив на печку или же повесив рядом с ней. Когда початки высохнут окончательно и распутившийся пух заполнит наволочку, стебли рогоза осторожно вынимают один за другим через прореху. Убедившись, что в наволочке остался один пух, прореху зашивают, и подушка готова. Она может служить долгие годы. Раньше в некоторых местах пухом рогоза набивали даже перины. Не следует заготавливать пух рогоза весной, если его початки хорошо сохранились. В каждом из них устроили себе на зиму жилище личинки насекомых. Оказавшись внутри подушки вместе с пухом, они через некоторое время прогрызут ткань и выйдут наружу, оставив на наволочке сотни мелких дырок.

Если поблизости не было рогоза, то использовали пух растущей

на пустырях чертополоха и бодяка. Заготавливать пух этих растений достаточно сложно. Нужно не прозевать тот момент, когда растения только-только отцветут и на месте цветов появятся пушистые кисточки. Срезав достаточное количество головок, надев рукавицы, приступали к выдёргиванию пуха. Работа была кропотливой и требовала большого терпения. Когда наволочка заполнялась, её зашивали и клали сушить на печь.

В иных местах растительный пух предпочитали собирать с иван-чая или кипрея узколистного. К концу августа его кусты похожи на ёлочки с опавшей хвоей. Высокие тонкие стволы растения унизаны длинными семенными коробочками бурого-розового цвета. Некоторые коробочки, расположенные внизу, в это время начинают уже раскрываться. Во все четыре стороны раздаются дугообразные створки, освобождая белоснежный пух.

Сборщики пуха старались собрать коробочки, пока они ещё не раскрылись. Мешки с заготовленным сырьём клали в тёплое сухое место, например на солнце, или же вывешивали на солнце. Когда коробочки высохли и лопаются, лёгкий и упругий пух заполнял мешок. Мешок били лёгкими деревянными колотушками и время от времени встряхивали. От встряски пух в мешке поднимался вверх, а более тяжёлые створки коробочек и семена опускались вниз, где находился узел мешка. Затем узел развязывали и высыпали скопившиеся отходы.

В середине октября, когда с молотью было покончено и на току громоздились горы сухой

соломы, крестьяне приступали к обновлению соломенных постелей. Из матрасов вытряхивали наполовину слежавшуюся, наполовину превратившуюся в мелкую сечку прошлогоднюю солому. В стороне от жилья, где-нибудь в дальних углах огородов, старую трухлявую солому сжигали. Матрасы стирали, просушивали и набивали свежей янтарно-жёлтой соломой. При набивке знающие крестьяне подкладывали в солому различные душистые цветы и травы, которые предостаточно заготавливали ещё с лета. Некоторые из них собирали во время сенокоса. Кстати, выбирая из скошенной травы вредные для животных ветки зверобоя, они тем самым улучшали качество сена.

Для человека зверобой всегда был универсальным лекарственным средством, травой от 99 болезней. Считалось, что ветки зверобоя, положенные в матрас, способствуют более глубокому и здоровому сну. В некоторых местах в солому добавляли кроме зверобоя ещё и чабрец. Те же травы клали и в подушки. Соломенная постель с травяной начинкой была особенно полезна детям: на ней они быстрее засыпали и, надо полагать, до самого утра видели приятные сны. Подобные матрасы вместе с их содержимым были плоть от плоти травы, поскольку их к тому же шили из ткани, выращенной из волокон льна и других волокнистых растений.

Из книги Г.Я. ФЕДОТОВА

«Сухие травы: основы художественного ремесла»
<https://vk.com/makestroy>

Дом-остров



29 лет назад семейная пара художников из Канады осознала, что своим искусством они никогда не заработают на собственную недвижимость. Тогда они решили построить её сами, и в результате появился необычный дом-остров, окружённый садом.

Дом-остров, созданный Кэтрин Кинг и Уэйном Адамсом, получил название «Бухта Свободы». Он расположен на озере в канадской провинции Британская Колумбия. Путь на лодке до ближайшего города займёт 45 минут.

Уэйн гордится не только тем, что построил всё сам, он сумел сделать это исключительно при помощи пилы и молотка без использования электроинструментов. Работа велась с 1992 года, и теперь на 12 соединённых между собой плавающих платформах разместились ярко раскрашенные жилые и хозяйственные по-



мещения, а также сад, пять теплиц, мастерская, скульптуры, художественная галерея и танцпол. Не пропадает ни один метр пространства: так маяк одновременно

является душевой комнатой.

«Бухта Свободы» является идеальным примером экологически чистой жизни: владельцы дома перерабатывают все отходы и

сами выращивают себе пищу, воду они берут из водопада на берегу летом и из снега и дождей в холодное время года, а электричество обеспечивают солнечные панели. После их поломки хозяевам пришлось использовать фотоэлектрический генератор, но возврат к солнечной энергии — лишь вопрос времени.

Супруги не только живут на своём острове на протяжении последних десятилетий: они вырастили там двух детей. Они изготавливают сувениры и произведения искусства, которые можно купить во многих магазинах этой области, пишут книги и музыку, танцуют и занимаются туристическим бизнесом. С июня по сентябрь в «Бухту Свободы» организуются туры; гости могут не только пожить в тишине, любя пейзажами, но и взять напрокат лодку и каяк.

Кэтрин и Уэйн очень довольны своей жизнью на лоне приро-

ды и вспоминают не так уж много проблем. В их числе — невозможность развести кур: эту попытку пресекли хищники. Кроме того, боры постоянно посягают на целостность конструкций. Однако это разумная плата за то, чтобы разделить с представителями мира фауны их уединение, считают создатели «Бухты Свободы».

<https://vk.com/event65215122>





Рассада на пять с плюсом



Многие годы мы выращиваем большие урожаи овощей методами природного земледелия. Многие садоводы успешно применяют наш опыт и получают такие же урожаи. Но в некоторых случаях садоводы делают так же, как мы, а их урожаи меньше. В таких случаях, если речь идёт о томатах, перцах и баклажанах, мы спрашиваем: «А как вы выращивали свою рассаду?»

Все наши рекомендации исключительно просты и легко реализуемы даже без наличия специальных условий.

Выращиваем крепкую рассаду

Основой хорошего урожая является крепкая рассада. Однако весной можно наблюдать картину, когда садоводы везут на дачу рассаду в коробках. И её сложно назвать крепкой: это длинные вытянувшиеся растения с лиственной бледно-зелёного цвета. Высокий урожай с таких растений получить сложно.

Несколько лет в центрах природного земледелия проводились эксперименты по выращиванию рассады разными способами. На основании результатов экспериментов мы можем дать садоводам рекомендации, как вырастить здоровую рассаду.

Сроки посева

Прежде всего необходимо вовремя посеять семена на рассаду. Причём лучше посеять семена позже, чем раньше. Чем позже вы сделаете посев, тем при большем световом дне будет расти ваша рассада. При большем количестве света растения вырастят более здоровыми и с короткими междоузлиями. А расстояние между узлами существенно влияет на урожайность.

Упрощённо это можно представить так. Допустим, междоузлия на томатах расположены на расстоянии 30 см. Чтобы плоды нормально развивались на всех ярусах, летом делают прищипку на высоте 2,1 м. На растении будет

семь ярусов с кистями. Если рассаду выращивать слишком рано, при недостатке света она вытягивается, и расстояние между узлами увеличивается, допустим, до 40 см. На таком растении летом будет пять ярусов, то есть почти на 30% меньше. На столько же сократится урожай.

Посмотрите на фото 1, вы видите два растения. Одно выращивали с 20 февраля, оно переросло и имеет длинные междоузлия. Второе — с 20 марта, оно более крепкое и здоровое, имеет короткие междоузлия.

Сроки посева семян на рассаду следующие. До высадки в грунт семена сеют:

- перцы, баклажаны за 60 дней;
- томаты штамбовые за 40–45 дней;
- томаты среднерослые за 50–55 дней;
- томаты высокорослые за 55–60 дней;
- огурцы, тыквы и арбузы за 20–25 дней;
- сельдерей за 60–70 дней;
- земляника за 60 дней;
- лук, лук-порей за 50–60 дней.

Пикировать или нет?

Растения лучше развиваются в большем объёме грунта, то есть в индивидуальных ёмкостях.

Хорошо заметно, что по сравнению с растениями, выращенными в мелком контейнере, рассада в 0,5 л стаканах оказалась более крепкой, с мощными корнями, которые опутали весь стакан. После высадки она лучше принялась, легче перенесла засуху, на этих растениях раньше образовались плоды.

В чём выращивать рассаду в начальный период времени? Выбор способа будет зависеть от того, будете ли вы делать пикировку. В последние годы всё большую популярность приобретает способ выращивания рассады без пикировки. Дело в том, что при пикировке корневая система растений повреждается, и растение будет отставать в развитии.

Посмотрите на фото № 2, вы видите рассаду перцев. Одно растение выращивали изначально в индивидуальном горшке (слева), другое было высажено после пикировки. Разница между ними заметна даже летом, когда

они уже некоторое время росли в грунте.

Пикировка

Пикировку делают при появлении двух настоящих листочков. В дне пластикового непрозрачного стакана шилом прокалывают дренажные отверстия и насыпают почвосмесь слоем 3 см. На землю помещают ком земли или таблетку с растением. Пространство между таблеткой (комом земли) и стенками стакана засыпают почвосмесью. Растение поливают столовой ложкой воды. По мере развития растения в стакан подсыпают почвосмесь по 1–2 ст. ложки (рис. 3).

Ёмкости для рассады

Если вы хотите выращивать рассаду без пикировки, то вариант один — индивидуальные ёмкости с почвосмесью. Какие ёмкости использовать? Любые, но они должны быть непрозрачные.

Провели два эксперимента по выращиванию рассады в светопрозрачных и непрозрачных ёмкостях. В обоих случаях рассада была больше, здоровее и крепче в непрозрачных стаканах (фото 4).

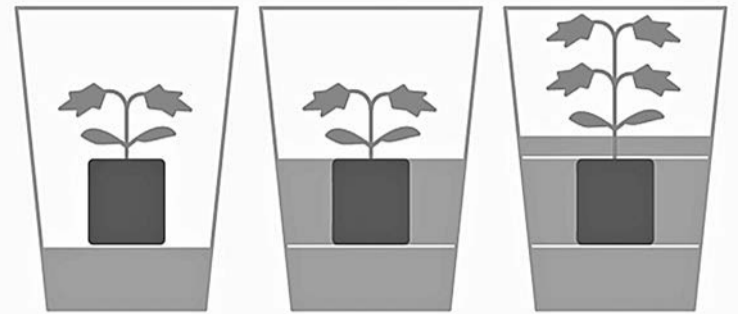
Во втором эксперименте за развитием растений наблюдали до урожая. Рассада выращивалась в торфоперегнойных таблетках и имела одинаковые размеры до пикировки.

Затем, убрав защитную плёнку у торфотаблеток, один перец посадили в самодельный стаканчик из прозрачной плёнки, другой — из чёрной плёнки. Перед высадкой на постоянное место видим, что в стакане из чёрной плёнки перец выше и листики зеленее. Все подкормки велись одинаково.

Во время посадки обнаружили, что корневая система мощнее у перца, который был посажен в стакан из чёрной плёнки (фото 5).

В последующем перцы, у которых не было доступа света к корням, раньше зацвели и плоды на них поспели раньше, чем выращенные в стакане из прозрачной плёнки.

В качестве непрозрачных ёмкостей можно использовать непрозрачные разовые стаканы или прозрачные ёмкости заклейте коричневым скотчем.



Помещаем растение с комом земли или торф. табл. на почвосмесь слоем 2–3 см

Пространство засыпаем почвосмесью, поливаем ст. ложкой воды

По мере роста подсыпаем почвосмесь по 1–2 ст. л.

Рис. 3

Готовим почвогрунт

Какой почвогрунт применять — очень важный вопрос. Качество почвы сильно влияет на развитие растений. В хорошей почве вырастет хорошая рассада, и наоборот. Растения в разных видах почвогрунта развиваются по-разному.

Есть два способа иметь гарантированно оптимальную почву.

Первый способ — заранее летом берёте несколько видов почвогрунта и делаете в них посев семян из одного пакета. Выращиваете рассаду несколько недель и смотрите, в каком почвогрунте растения развиваются лучше всего. Его и заготавливаете на весну.

Второй способ — сделать почвосмесь. Она состоит из одной части любого почвогрунта, одной части биогумуса и одной части кокосового субстрата (рис. 6).

Почвогрунт является основой смеси, он содержит минеральное питание. Биогумус содержит дополнительное питание, а также способствует растворению минеральных элементов из почвогрунта. Кокосовый субстрат разрыхляет почвосмесь для лучшего доступа воздуха к корням. Он накапливает влагу и длительное время сохраняет её в почвосмеси.

При проведении опытов мы обнаружили, что в отдельных составляющих почвосмеси растения развиваются хуже, чем в их смеси.

Подготовка почвогрунта

Почвогрунт для рассады желательно заранее подготовить. Его подготовка нужна для подавления болезнетворных бактерий, а также для преобразования питательных элементов почвы в формы, доступные для питания растений.

Для этого в грунт добавят биогумус и препарат «Сияние-2» по 1/2 стакана на ведро почвогрунта, тщательно перемешать. Увлажнять водой из мелкодисперсного распылителя, периодически перемешивая до такого состояния, чтобы сжатый в руке почвогрунт образовывал комок, рассыпался от лёгкого прикосновения. Ком должен быть влажным, но не мокрым. Упаковать в полиэтиленовый мешок, уплотнить, отжав из мешка воздух, завязать и поставить в тёплое место. Мешок с почвогрунтом для более равномерного прогревания желательнее обернуть одеялом. Посев семян на рассаду или посадку комнатных растений



Рис. 6

проводить не ранее, чем через три недели.

Если подготовленный почвогрунт будет иметь резко неприятный запах, то его использовать нельзя! Это может произойти при недостатке органики в почвогрунте или при его переувлажнении.

На фото 7 — томаты из одного пакета. В подготовленной почве растение имеет здоровую лиственную насыщенно-зелёного цвета.

Подобные результаты наблюдаются при выращивании разных культур (фото 8). Грунт слева был подготовлен к посеву с помощью биопрепарата «Сияние-2», а справа был контрольным.

Рассада в начальный период

Итак, вы решили выращивать рассаду сразу в индивидуальных непрозрачных ёмкостях, чтобы не делать пикировку. Единственный недостаток этого способа — загромождённость подоконников стаканами с небольшими растениями в первые недели. Сократить место можно двумя способами.

Первый способ — в начальный период выращивать рассаду в небольших и можно прозрачных разовых стаканах (200 мл). После того, как корни растений достигнут стенок, рассаду аккуратно вынимают с комом земли и помещают в непрозрачные стаканы большей ёмкости (500 мл).

Второй способ — выращивать вначале в торфо-перегнойных таблетках. При их использовании в доме сохраняется чистота, так как земля на этом этапе не требуется. И растения проще пересаживать в почвогрунт, так как корневая система их сохраняется.

При выращивании рассады лучше использовать мини-парник (прозрачную ёмкость с закрывающейся крышкой).

Почвогрунт или таблетки в мини-парнике увлажняете и закрываете крышку. Когда растения достигнут до крышки, её снимаете.

Рассада в мини-парнике развивается быстрее, чем в открытой ёмкости.



Фото 1



Фото 2



Фото 7



Фото 8

Проращиваем семена

Перед посевом семян их необходимо прорастить, это очень важная операция. Посев семян сразу в грунт, садоводы часто обнаруживают, что проросла только часть семян, и приходится сеять повторно. Если семена предварительно прорастить, то можно ещё перед посевом в грунт убрать нежизнеспособные семена. Также вы имеете возможность отобрать самые сильные ростки. Посев наклюнувшимися семенами даёт 100% всхожесть.

Главное — предварительно пророщенные семена обладают большей энергией роста. Растения, выращенные из таких семян, лучше развиваются и дают больший урожай.

Испытав около десяти способов проращивания семян, мы выбрали те, при которых семена прорастают раньше.

Поливаем

Если вы допустите ошибку в каких-либо других приёмах выращивания рассады, то у вас будут слабые растения. Но если будете переливать или часто поливать рассаду, то растения могут погибнуть.

Каждую весну в наш центр

приходят садоводы с рассадой, у которой потемнела и высохла часть стебля, и она упала. Они считают, что это чёрная ножка. Мы отдавали на анализ почву с такой рассадой, и возбудителей чёрной ножки обнаружено не было. А причиной гибели рассады всегда было её переувлажнение.

При излишнем переувлажнении в почве активно развиваются бактерии, выделяющие сероводород. Кроме этого почва на дне стакана, где находятся корни растений, переуплотняется и затрудняет доступ воздуха. Это приводит к тому, что корни «задыхаются» и стебель растения пересыхает на уровне почвы.

Как избежать подобных случаев?

Первое — во время пикировки ком земли с корневой системой разместить на 2–3 см выше дна стакана.

Второе — поливать рассаду при сильном подсыхании верхнего слоя почвосмеси и первых признаках увядания растения.

Третье — при выращивании рассады использовать почвосмесь с добавлением биогумуса и кокосового субстрата. Эти органические материалы накапливают в себе большое количество влаги и долго её сохраняют, что исключает необходимость частых поливов. При этом они остаются в рых-

лом состоянии и обеспечивают доступ воздуха к корням.

Исключает возможность переувлажнения почвосмеси применение капиллярных матов. Они представляют собой синтетический материал, обладающий высокой влагоёмкостью. Мат укладывают гладкой стороной вниз, а сверху закрывают защитным покрытием полосами вниз.

Покровитель защищает мат от загрязнения и прорастания в него корней. В поддон наливают воду, пока мат ею полностью не напитается. В поддон ставят стаканы (таблетки) с растениями. Вода проходит через отверстия в защитном покрытии и смачивает почвосмесь на дне стакана и таблетки. Важно увлажнить почвосмесь до их размещения в поддон, тогда капиллярный автополив растений будет идти сразу.

Досвечиваем рассаду

Томаты, перцы и баклажаны — субтропические растения с периодом вегетации 5–6 месяцев, поэтому мы и выращиваем рассаду весной на подоконнике. Но в субтропиках растения получают много солнечной энергии, а у нас весной световой день короткий, и растения недополучают энергии света, необходимой им для фотосинтеза. По этой причине у рассады бледный, нездоровый цвет листьев, она вытягивается и имеет длинные междоузлия. Всё это сни-



Фото 10



Фото 4



Фото 5



Рис. 11

жает урожайность растений.

Улучшить освещённость рассады можно целым комплексом методов. Семена на рассаду сеять на 2–3 недели позже обычного, и растения будут развиваться при более длинном световом дне.

Рассаду лучше всего размещать на южном окне, но проблему это не решает. В естественных условиях растения получают прямой свет с одной стороны (юг) и отражённый ещё с четырёх сторон (восток, запад, север, зенит). На южном окне поток света идёт вместо пяти сторон только с одной, и свет рассада получает в разы меньше, чем нужно. А на неюжных окнах — ещё меньше.

Поэтому подсветка рассады является необходимым условием получения здоровых растений с короткими междоузлиями. Подсветка ведётся двумя способами — пассивным и активным методами.

При пассивном методе в оконном проёме между рассадой и комнатой размещается светоотражающий экран.

Свет из окна отражается от экрана и подсвечивает растения со стороны комнаты. В качестве экрана применяют белую ткань, бумагу, фольгированный рулонный утеплитель. Без подсветки растения тянутся к окну.

При активном методе рассаду сверху и со стороны комнаты освещают лампами. Существует три вида ламп, которые можно применять для досвечивания растений: люминесцентные фитолампы синего спектра «Флора», светодиодные лампы красно-синего спектра «Алмаз» и натриевые лампы жёлтого спектра «Рефлекс».

Самое экономичное решение подсветки — фитолампа, а светильник лучше использовать с отражателем. Цена её незначительная, расход электроэнергии минимальный. Но лучшее развитие растений идёт под двумя другими видами ламп.

Обогреваем рассаду

Часто бывает, что рассада очень плохо развивается или не растёт совсем. Обычно это связано с низкой температурой на подоконнике.

Для нормального развития рассаде необходима температура 23–25°C. Но если даже температура воздуха в квартире 23°C, то на подоконнике будет только 13–15°C. При такой температуре корневая система тормозится в развитии, и рассада перестаёт расти.

Повысить температуру в стаканах с растениями можно так. На

подоконник поперёк укладывают бруски, сверху на них размещают прямоугольную полосу из фанеры, ДВП или ОСП. Полоса имеет такую ширину, чтобы перекрыть подоконник и выступать над батареей отопления. На полосу размещают рассаду (рис. 9). Тёплый воздух от батареи будет проходить под полосой и нагревать её. Температура почвосмеси в стаканах повысится, и растения будут хорошо развиваться.

Другой способ — вырезать прямоугольную полосу из утеплителя — фольгированного вспененного полиэтилена (он есть в продаже в магазинах отделочных товаров). Полосу загибают буквой П, причём одну сторону делают длиннее другой. В длинной стороне канцелярским ножом прорезают отверстия по диаметру стаканов. Полосу ставят на подоконник и длинную часть загибают так, чтобы она выступала над батареей отопления и перекрывала её верхнюю часть. В отверстия помещают стаканы с растениями (фото 10). Тёплый воздух будет заходить внутрь полосы и обогревать почвосмесь в стаканах.

Кормим рассаду

При выращивании рассады применяются два вида подкормок: биогумус и биокотейль.

Биогумус содержит много питательных элементов, необходимых для нормального развития рассады. Биогумус добавляют в почвосмесь при её приготвлении. Кроме этого поливают растения жидким его раствором (две столовые ложки биогумуса растворяют в литре воды и настаивают сутки) раз в неделю.

Биокотейль содержит полезные микроорганизмы, а также вещества, повышающие иммунитет растений и ускоряющие их развитие.

Для приготовления биокотейля в одном литре воды растворяют:

- по две гранулы препаратов «Здоровый сад» и «Экоберин»,
- две капли препарата «НВ-101»,
- чайную ложку разведённого препарата «Сияние».

Чтобы получить раствор препарата «Сияние-2» и чайную ложку сахара растворяют в 300 мл тёплой отстоянной воды и настаивают 12 часов (рис. 11). Биокотейлем поливают раз в неделю.

Высаживаем

В домашних условиях рассада находится в экстремальных условиях. Для нормального развития ей необходимо большое количество света, а также объём грунта. Какой бы питательной ни была почвосмесь в стаканах, растениям по мере развития её требуется всё больше.

Если посмотреть на рассаду, которую во время пикировки высадили в ёмкости разного объёма, то можно убедиться, что разница в развитии растений значительна.



Рис. 9



А в поселенье нашем доброта...

Мы, жители поселения Серебряные Росы (Брянская область), предлагаем начать в газете «Родовая Земля» новый проект, в котором могут принять участие все представители поселений Родовых поместий России, желающие поделиться Радостью от проживания в поместьях и усилить Свет и Радость на всей Земле-Матушке. Этот проект даст возможность поближе познакомиться с людьми, создающими свои Про-

странства Любви, почувствовать общий настрой внутри поселений, получить ответы на вопросы о жизни поселений, обменяться положительным опытом между создателями РП. Возможно, этот проект поможет кому-то найти своё поселение РП, своих друзей и сделать первый шаг в новое прекрасное будущее нашей Великой Родины!

Предлагаем несколько зарисовок из поместий нашего поселения Серебряные Росы.

вуют во всех общественных делах поселения, стараются помочь делом и советом. Равнодушных нет! И мне очень нравится в нашем поселении то, что мы, люди всех возрастов, сумели подружиться, объединиться, понять и принять друг друга. У нас среди соседей даже обращение друг к другу такое появилось: «родные души», «друзья».

Конечно же, нас объединила идея, мечта Анастасии. Конечно же, высказывания Анастасии помогли нам разобраться, что для нас важно и как нам действовать (мы до сих пор обращаемся к этим зелёным книжечкам). И наши основатели поселения сыграли свою весомую роль в становлении отношений между соседями. Поэтому теперь всем нам уютно и интересно вместе проводить праздники, трудиться на субботниках, петь песни у костра, ходить друг к другу в гости, помогать друг другу и просто прогуливаться по нашим зелёным уютным улицам, наблюдая и радуясь новым достижениям наших соседей.

Мы все разные, но каждый из нас понимает, что только дорожа друг другом (как в семье) и преодолевая свою гордыню (тот самый смертный грех, о котором нам очень часто напоминает Анастасия), можно дружно идти до цели. Мы создаём вместе с Анастасией нашу новую счастливую реальность, мы уже живём в этой реальности, и она действительно счастливая, ПРОВЕРЕНО!!!»

(Светлана ПАВЛОВА,
в ПРП Серебряные Росы с 2004 г.)



«А в поселенье нашем доброта... Мы тут живём и учимся творить. Сюда пришли отныне на века, С пространством милым чтобы говорить. И на одной волне с друзьями быть, А на второй волне Отца благодарить За знания Анастасии нашей: Планета год от года только краше. В Серебряных Я Росах проживаю И счастье на поместье приглашаю. Поместие по имени Го-Ра...

Здесь солнце светит-греет нам с утра,
Пичужки и зверюшки озорные Приветствуют:
теперь мы все родные.
Растут в лесах берёзы и дубы,
Рябины гроздья, скромные цветы,
И великаны-сосны, распушаясь,
Мне тоже шепчут:

«Привет, родная». Благоухает всё в моём поместье,
Всё для меня, со всем я вместе.
Так радостно на сердце и в душе,
И поселение парит на вираже.
Здесь праздники проводим и советы,
И поселение искрится чистым светом.
Вокруг всё для меня, всё мною дышит
И мысли все благие Отче слышит,
С Ним за руку грядём опять теперь
И будущее широко открыло дверь.

На Брянщине Серебряные Росы Решают очень просто все вопросы.

Совместно, как бы общию душой,
Мы сотворяем утром образ свой,
И край сияет дивной красотой,
Ему я говорю: «Привет, родной!»
Мы разом здесь и цель у нас одна:
Прекрасных жителей

прекрасная страна.
Планете всей мы шлём поклон земной:
Живи, родная, мы всегда с тобой!
С галактиками, с Богом мысль едина —
Вселенной нашей мирная картина.

Весь космос мой навек живой,
Ему я говорю: «Привет, родной!»
Во Вдохновении,

Согласии и Счастье
Росинки собрались для соучастья,
В благах совместных действий трудов
Росинками останемся в веках».

(Евгения ПОЛОСЕНКО,
в ПРП Серебряные Росы с 2018 г.)



«В поселении Серебряные Росы мы с женой взяли участок в 2016 году. Нам очень понравилась местность: наши участки расположены на поле, а вокруг лес, богатый грибами и ягодами. В этот же год начали обустройство наше поместье: сажать изгородь, сад и строить дом, чтобы можно было жить постоянно в своём Родовом поместье. Мы узнали, что в поселении есть такая практика — дарить саженцы на день рождения и сажать их вместе с соседями. Кроме того, это был отличный способ поближе познакомиться с соседями.

И вот на мой день рождения мы с женой пригласили всех соседей к нам в поместье. Погода была



«Добра и здоровья всему свету! Расскажу о поселении Серебряные Росы.

Серебряные Росы — это безусловно и несомненно место мощи и силы. В поместье не чувствуешь усталости, будто паришь над землёй. И даже когда возвращаешься в город, заряд бодрости сохраняется неделю. Ты как будто выходишь на новую высоту. Энергетика более возвышенная.

В Серебряных Росах очень тонкая и глубокая связь с землёй. Когда я чуяла, какой участок выберет меня, по совету дорогих соседей поехала на земельку. Физическое ощущение — как на руках у матери баюкали. Под каждый изгиб тела земелька ладошку подставила. Я даже задремала. А когда пришёл час уходить, ветерок зашелестел в другой тональности и разбудил меня. Все воедино.

Тут живут единомышленники, создавшие в Серебряных Росах атмосферу Любви, покоя, сотворения. Люди в поселении очень открыты, гостеприимны, доброжелательны, щедры. Я в восторге от этого народа! Они всегда помогут, подскажут, поделятся опытом. Каждый поселенец развивает свои таланты и учит желающих. Эти благодатные места окружены изумительными, богатыми лесами. В чистых родниках вода мягкая, животворящая. В Серебряных Росах воздух напоен ароматами, свежестью и настоян на луговых травах медвяных. Волшебное место.

Каждый приезд в поселение — как свидание с Добром и Любовью. Ты сам становишься чище, спокойнее, сильнее.

Серебряные Росы — незыблемая основа для истоков Родины. Место, откуда берёт начало крепкий, ветвистый, талантливый Род». (Наталья Рубайло, в ПРП Серебряные Росы с 2021 г.)

«Я очень благодарна всем соседям и Вселенной за то, что у меня есть своя земля, где я сажаю растения, люблю природу, солнцем, звёздами. Мне радостно жить в сообществе единомыш-

ленников, собираться у костра, доброжелательно решать все наши текущие вопросы, петь песни, устраивать праздники, строиться, любить, вообще жить в ладу с миром и с собой.

Мне нравится, что мы стараемся сделать жизнь более прекрасной и нашим детям. Здорово, что в нашем поселении есть детский театр «Жар-Птица», где детки с удовольствием раскрывают в себе творцов и с радостью участвуют в наших общих праздниках.

Я рада, что всех нас вдохновляет идея и ведёт любовь Анастасии к прекрасному творению будущего.

В нашем поселении есть замечательная традиция: на день рождения и не только приходят соседи, несут саженцы, кусты и цветы. Вот и прошлой весной на мой день рождения пришли гости, и так было радостно, мы сажали и пели песни, водили хороводы, и солнышко улыбалось нам.

Желаю каждой семье нашей Родины иметь и творить своё Пространство Любви на благо всего мира. Благодарю всех и желаю всем счастья на нашей любимой планете».

(Светлана РАДОСТИНА,
в ПРП Серебряные Росы с 2020 г.)

«Нашему поселению Серебряные Росы 17 лет. Создали его люди, вдохновлённые идеями книг В. Мегре и пожелавшие воплотить мечту главной героини книги Анастасии в реальность. На тот момент нашим основателям было от 45 до 65 лет. Они на своём примере научили нас (молодёжь) трудиться, дружить, уважительно относиться друг к другу, твёрдо верить в мечту, идти к ней, не сомневаться и не останавливаться! Сегодня мы принимаем их эстафету и уверенно продолжаем развивать наше поселение Родовых поместий под их контролем, конечно!

Наши «ветераны» — сильные и смелые люди, они и сейчас участ-





ся жизнь в поселении Серебряные Росы: участвовать в душевных праздниках, сажать деревья всем поселением на день рождения соседей, участвовать в субботниках по обустройству нашего поселения, посещать читательские встречи, знакомиться с новыми соседями и помогать им обустраиваться в своих поместьях. Мы здесь все вместе!»
(Григорий Биба, в ПРП Серебряные Росы с 2016 г.)

Приезжайте к нам в Серебряные Росы!

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

Страничка в Вконтакте: <https://vk.com/serebrosa>

дождливая (для саженцев в самый раз). Но, несмотря на погоду, соседи дружно собрались, принесли в подарок много посадочного материала и добрых пожеланий. За один день мы все вместе посадили очень много растений в изгородь нашего поместья. Очень приятные чувства остались у меня от этого совместного дела. Сегодня все эти посадки уже подросли, и, глядя на них, я вспоминаю мой первый день рождения в поселении и наш дружный коллектив единомышленников. И я снова ощущаю те тёплые чувства, которые родились в моей душе в тот день.

Нам с женой очень нравит-



Для радости и счастья в Радосвете!

Жители поселения Радосвет (Краснодарский край) посадили кедры и сливы на территории школы «Счастье», где уже кругами посажены яблоневый, грушевый, вишнёвый сады. Каждое плодовое дерево было выращено из семечек.

Десятилетними кедрами высажены слова «Русь» и «Счастье», а также берёзами — слово «Любовь». Слово «Русь» высадили, чтобы идентифицировать это место в глазах Вселенной. Слово «Счастье», чтобы открыть это пространство и объединить энергии садов. Слово «Любовь» — потому что именно она делает людей счастливыми.

Кедры — самые значимые деревья на планете Земля, они накапливают космическую энергию и помогают людям быть бодрыми духом и телом, дают возможность использовать разум Вселенной, помогают легко проживать страдания и трудности.

Жители сажают сады для любви, вечности, жизни, для Земли-

Матушки, чтобы все беды и эпидемии закончились и на земле жили добрые и счастливые люди, которые будут дышать свежим воздухом и наслаждаться жизнью.

В этом пространстве возник-

нет мощная, пульсирующая, осязаемая ментально и физически энергия, важная для каждого человека. Но особое влияние школа «Счастье» будет оказывать на детей, ведь современные дети сла-

беют умственно и физически, развиваясь в многоквартирных домах мегаполисов, гаджеты им заменяют жизнь.

Чтобы возродить всё природное в ребёнке, вдохнуть жизнь в его затуманенное сознание, ему нужно подзарядиться энергией в школе «Счастье». Ребёнок воспрянет духом и оживёт телом, станет радоваться жизни, проявлять природное любопытство и активность. А ещё дитя станет добрее и умнее, впитывая с энергией законы Вселенной. Чем больше времени дети будут проводить в школе «Счастье», тем лучше будут понимать и чувствовать Вселенную, а значит, их поступки станут правильными, помыслы глубокими, а намерения чистыми.

Вот для чего жители Радосвета высаживают сады школы «Счастье»!

<https://vk.com/radosvet23>



Здравушкины рецепты •

■ Оксана Мицкевич

г. Бобруйск, Беларусь

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

https://www.instagram.com/oksana_mitskevich/



Тёплый чечевичный салат

Однажды дочь предложила приготовить тёплый чечевичный салат. Но когда его стали готовить, даже не дозревали, насколько получится вкусно!

Правда, ещё во время съёмки изрядно проголодались. Только собрались ужинать, как на минутку заскочила соседка.

— А мы тут новое блюдо изобретаем! Хочешь попробовать?

— М-м-м, девочки, как это вкусно! Вроде ничего особенного — чечевица, помидорки, брынза... М-м-м, прелесть!!!

Вдохновлённые такой реакцией, попробовали — действительно прелесть! Так что настоятельно рекомендую последовать нашему примеру.

Для его приготовления я взяла:

- 100 г чечевицы (в сухом виде);
- 50–100 г свежих овощей (помидоров, пекинки);
- 100 г брынзы или тофу;
- немного зелени (укроп, петрушка, зелёный лук);
- при желании можно добавить репчатый лук.

Чечевицу отвариваем до готовности. Овощи нарезаем, как на салат. Брынзу (тофу) режем кубиками.

Сама по себе брынза солёная. Если вы возьмёте тофу, тогда дополнительно добавьте соль (соевый соус) и сбрызните лимоном для яркости вкуса. Мне ещё хочется добавить остроты лука.

В холодную пору этот салат — то, что нужно!

Уютного вам января!





В лес за отрицательными ионами!



Исследуя электромагнитные поля, учёные обнаружили, что они буквально сотканы из положительно и отрицательно заряженных частиц, называемых ионами, которые являются настолько микроскопическими, что могут проникать сквозь землю, воздух и т.д. Опыты учёных показали, что положительный или отрицательный заряд ионов влияет специфическим образом на психофизические функции организма. Поэтому, если человек способен управлять этими энергиями, он может контролировать свою психику и своё физическое тело.

Как показали исследования, преобладание отрицательных ионов оказывало стимулирующий и заживляющий эффект на тело, в то время как большое количество положительных ионов подавляли иммунную систему: люди впадали в летаргическое состояние, раздражались, их беспокоили головные боли, возникали проблемы с дыханием. С увеличением массы отрицательных ионов жизненные силы быстро восстанавливались, и люди выздоравливали. Так было установлено, что ионизированная атмосфера играет важнейшую роль в жизни. Если бы не было ионов, ни одно существо не могло бы выжить.

Присутствие положительных и отрицательных ионов в живой системе воздействует в конечном счёте на все механизмы тела. Они оказывают влияние на нервную систему, ритм дыхания, пищеварение, регулирование эндокринной системы, а от всего этого зависят наше мышление, речь и, наконец, сама судьба. Поэтому поглощение положительных и отрицательных ионов из воздуха, которым мы дышим, предопределяет состояние наших дыхательных органов.

Когда мы покидаем город и все его промышленные комплексы и отправляемся в горы, в лес или на берег реки, то всегда чувствуем себя бодрее. Это происходит главным образом благодаря естественному скоплению в таких регионах отрицательных ионов. Когда мы говорим «дыши свежим воздухом», это в действительности означает вдыхание отрицательных ионов. Городской воздух насыщен положительными ионами, и потому в этих условиях сохранять бодрость непросто. Современная технология безрассудно

истребляет, особенно в густо населённых областях, естественное равновесие ионов в атмосфере.

Пониженная концентрация отрицательных ионов губительно воздействует на всё живое и является сегодня главным фактором распространения болезней и страданий людей. Каким образом человек сможет жить и мыслить правильно, если его психика и тело вышли из равновесия? Поэтому любая система йоги прежде всего советует ученику жить там, где есть чистый воздух и простая обстановка.

В первых экспериментах Чижевского подопытные животные, вдыхавшие отрицательные ионы кислорода, жили на 42% дольше своих собратьев, причём продлевался период активности и бодрости.

Многочисленные наблюдения показывают, что ионизация отрицательной полярности резко улучшает физиологическое состояние подопытных животных, в то время как преобладание положительных зарядов при дефиците отрицательных оказывает для них вредным.

Как известно, действие ионов было открыто и использовано ещё в начале прошлого века учёным Чижевским. Он предложил обогащать воздух в помещениях отрицательными ионами с помощью сконструированных им ионизаторов воздуха — генераторов отрицательных ионов. Он считал, что особенно важно это делать в каменных зданиях, содержащих избыток положительных ионов и недостаток отрицательных.

После ряда опытов Чижевский пришёл к выводу, что аеро ионизация может стать существенным фактором в решении проблемы сохранения здоровья и удлинения жизни человека.

Из-за загрязнения воздуха отрицательных ионов становится ещё меньше. В городском воздухе опасно мало отрицательных ионов, нарушено естественное соотношение положительных и отрицательных ионов — 5:4, поэтому люди неизбежно и постоянно отравляются положительными ионами. Более половины городского населения страдает, не осознавая, почему они чувствуют себя не лучшим образом.

Многочисленные электрометрические наблюдения на разных территориях показали содержание отрицательных ионов (в 1 см³ воздуха):

- дикий лес и естественный дождь — 10 000 ионов/см³,
- горы и морское побережье — 5000 ионов/см³,
- сельская местность — 700–1500 ионов/см³,
- центр городского парка — 400–600 ионов/см³,
- парковые аллеи — 100–200 ионов/см³,
- городская территория — 40–50 ионов/см³,
- кондиционируемые закрытые помещения — 0–25 ионов/см³.

Концентрация отрицательно заряженных ионов и её влияние на здоровье человека:

- 100000–500000 ионов/см³. Достигается естественный терапевтический эффект.
- 50000–100000 ионов/см³. Обретается способность стерилизации, дезодорирования и уничтожения токсинов.

• 5000–50000 ионов/см³. Благоприятное влияние на укрепление иммунной системы человека, помогающей бороться с болезнями.

• 1000–2000 ионов/см³. Обеспечение основы для здорового существования.

• Менее 50 ионов/см³. Предпосылка для психологических расстройств.

В загородном воздухе присутствует около 6000 частиц пыли на 1 мл, а в промышленных городах в 1 мл воздуха — миллионы частиц пыли. Пыль разрушает аэроионы, укрепляющие человеческое здоровье. И в первую очередь пыль «съедает» отрицательные ионы, так как пыль заряжена положительно и притягивается к отрицательным ионам, при этом лёгкий отрицательный ион превращается во вредный тяжёлый ион. Регулярные измерения на главных улицах Санкт-Петербурга, Дублина, Мюнхена, Парижа, Цюриха и Сиднея показывают, что в полдень остаётся всего 50–200 лёгких ионов в 1 см³, это в 2–4 раза ниже нормы, необходимой для нормального самочувствия.

Как действует ионное истощение в закрытом пространстве, ещё в конце 30-х годов прошлого века продемонстрировали японские учёные Имперского Университета о. Хоккайдо. В комнате можно было изменять температуру, количество кислорода и влажность, а отрицательные ионы постепенно удалять. 14 мужчин и женщин 18–40 лет находились в этой комнате. Уровень температуры, влажности

и кислорода был на оптимальном уровне, а отрицательные ионы из воздуха начали удалять. Испытуемые почувствовали недомогания от простой головной боли, усталости и усиленного потоотделения до чувства беспокойности и понижения давления. Все заявили, что комната душная с «мёртвым» воздухом.

Вторая группа находилась в кинотеатре, где в полном зале из-за пыли и большого количества людей почти не осталось лёгких отрицательных ионов. После окончания фильма зрители чувствовали неприятную головную боль и потливость. Этим людей проводили в комнату, в которой генерировались отрицательные ионы, и скоро они почувствовали себя легче, головная боль и потоотделение исчезли.

В следующий раз учёные направили людей в заполненный кинозал, а когда многие стали жаловаться на головную боль и потоотделение, в воздух зала из нескольких мест выпустили отрицательные ионы. Количество отрицательных ионов достигло 500–2500 в 1 см³. Через 1,5 часа фильма страдавшие головной болью и потоотделением совершенно о них забыли и чувствовали себя хорошо.

Психиатры и психологи последние 20 лет говорят об огромных размерах проблемы «обеспокоенности». До некоторого уровня беспокойство — это нормальное явление, основа для выживания человека. Но уровень беспокойства стал намного выше «здорового».

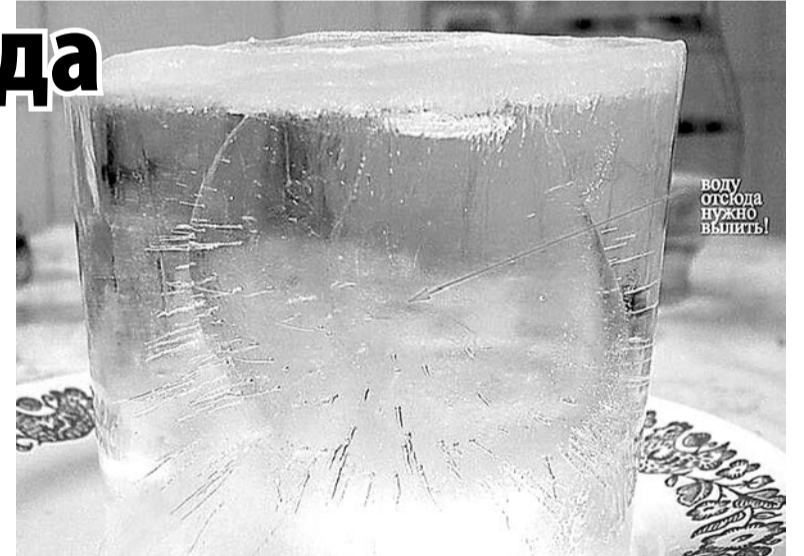
Талая вода

Обычная вода (водопроводная, из источника и т.п.) состоит из пресной воды (так называемой «живой»), её температура замерзания -0°C; «тяжёлой» воды (или так называемой «мёртвой», в которой вместо атомов водорода содержатся атомы дейтерия и трития), её температура замерзания +3,8°C, и рассола (примеси в виде растворимых солей, органических соединений и ядохимикатов), его температура замерзания колеблется в зависимости от концентрации веществ от -5 до -10°C.

При медленном охлаждении сначала замерзает тяжёлая вода, затем пресная и в последнюю очередь рассол со всеми примесями. Это даёт возможность отделить тяжёлую воду и очистить пресную.

Талая вода — это растаявшая вода после заморозки. Талая вода отличается от обычной своей структурой, более сходной со структурой протоплазмы наших клеток. Талую воду можно получить путём медленного замораживания и оттаивания. Если в процессе замораживания удалить первый лёд (тяжёлую воду), а при размораживании убрать лёд с примесями, то мы получим талую противную чистую воду.

Заполняем ёмкость обычной, неструктурированной водой, закрываем её крышкой и ставим в морозильную камеру холодильника на подкладку, например, из картона (для теплоизоляции дна), и лучше, если в это время в моро-



зилке не будет различных продуктов, особенно животного происхождения. Примерно через 5 часов (время определяется опытным путём) в ёмкости появляется верхняя замёрзшая корка льда, под которой будет незамёрзшая вода.

Эту верхнюю корку льда (дейтериевый лёд, его получается примерно 150 мл на литр) необходимо выкинуть, так как в ней содержится тяжёлая вода. После этого ставим лоток обратно в морозилку. На этот раз наша задача — заморозить воду наполовину или в соотношении 2/3. По прошествии определённого времени (также определяется опытным путём) вынимаем ёмкость из морозилки, открываем крышку и воду, которая осталась внутри незамёрзшей, выливаем в раковину — в ней содержатся нерастворённые вредные примеси и тяжёлые металлы.

Лёд, который остался, если он прозрачный, — это будущая та-

Симптомы отравления положительными ионами очень похожи на те, с которыми обращаются к врачам при психоневрозе без покоя: неразумное беспокойство, бессонница, необъяснимая депрессия, раздражительность, внезапная паника, приступы абсурдной неуверенности и постоянные простуды.

Врач Католического Аргентинского университета лечил пациентов, страдающих классическим беспокойством, с помощью отрицательных ионов. Все они жаловались на необъяснимые страхи и напряжённость, типичные для психоневроза без покоя. После 15-минутных сеансов лечения воздухом с отрицательными ионами (курс — 10–20 раз) у 80% пациентов симптомы беспокойства исчезли полностью.

Вот СНИП № 2152-80, разработанный ещё в СССР и который никто не отменял. В нём говорится, что в одном кубическом сантиметре воздуха в производственных и общественных помещениях должно быть от 3000 до 5000 аэроионов. Минимум, который в самом крайнем случае допустим, — 600 ионов. А что мы имеем на самом деле? В городских квартирах аэроионов катастрофически мало — от 50 до 100! Открываем форточку, чтобы подышать чистым воздухом. Но и на улице их не намного больше: 200–300 в кубическом сантиметре.

Аэроионное голодание — это неутешительная реальность, но она невидима, незаметна.

Чаще бывайте на воздухе, уезжайте подальше от города — в лес, в поле, к водоёмам, наполняйтесь ионами на здоровье!

<https://vk.com/prirodniputrazvitiya>

<https://vk.com/pzpd27>



Прогрессивная мышечная релаксация

Страх, гнев, тревога, паника и беспокойство сопровождаются мышечным напряжением, и если его убрать, то можно повлиять на эмоциональное состояние, то есть добиться успокоения.

Эту взаимосвязь обнаружил американский учёный и врач Эдмунд Джекобсон в своих исследованиях в 1922 году. Он занимался изучением проявления эмоций у своих пациентов. Одним из способов оценки эмоционального состояния служили замеры тонуса напряжения мышц. В результате он получил подтверждение связи между эмоциональным и физическим напряжением.

Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние возбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие. Основываясь на этом факте, Джекобсон разработал простую и эффективную методику, именуемую «Прогрессивная мышечная релаксация».

Благодаря ей он помогал сво-

им пациентам избавиться от нервно-мышечного напряжения, а также справиться с различными заболеваниями, такими как бессонница, заикание, депрессия. Результаты своей работы Эдмунд Джекобсон опубликовал в 1929 году в книге «Прогрессивная релаксация» и продолжал совершенствовать её до 1948 года.

Метод прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону получил широкую популярность и активно применяется психотерапевтами во всём мире.

Кому подойдёт методика релаксации по Джекобсону:

- Людям, страдающим любыми тревожными расстройствами. Например, если вы боитесь летать на самолёте, перед посадкой на борт, прямо в аэропорту, попробуйте применить методику релаксации. Она поможет снять панический приступ, и вы почувствуете, что можете совладать со своим тревожным состоянием.

- Людям, страдающим социальными фобиями. Например, если вы боитесь публичных выступлений, а

вам предстоит выступить с докладом о проделанной работе перед коллегами, применение методики релаксации непосредственно перед событием может дать хороший успокаивающий эффект, и перед аудиторией вы предстанете менее напряжённым.

- Всем людям для снятия фоновое напряжения. Например, если вы весь день работаете, не поднимая головы, решаете сложные задачи, а вечером приходите домой взвинченным и скидываете свой гнев на близких, регулярное использование методики релаксации (3–5 раз в течение рабочего дня) позволит снимать напряжение, а не копить его.

- Всем людям для преодоления волнения. Даже если вы не страдаете тревожными расстройствами, но у вас иногда случаются ситуации, вызывающие беспокойство, нервное состояние, это естественная реакция. Однако применение методики релаксации поможет вам успокоиться в нужный момент.

Преимущества прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону:

1. Эффективность. Является способом самопомощи, призванным сбавить обороты эмоционального напряжения и привести себя в норму.
2. Простота. Состоит из комплекса простейших упражнений и легко усваивается.
3. Универсальность. Не требует идеальных окружающих условий и приспособлений для применения.
4. Скорость. Если практиковать методику 3–4 раза в день в течение трёх недель вне стресса и паники, просто ради тренировки,

организм её запомнит и сможет применять автоматически в случае необходимости.

Как работает методика

После интенсивного напряжения любая мышца автоматически глубоко расслабляется, а вместе с мышечным расслаблением происходит эмоциональное успокоение. Вы получаете возможность влиять на эмоциональное переживание и на те мысли, которые окрашивают его, с помощью простых упражнений.

Упражнения состоят из последовательного напряжения и расслабления разных групп мышц, что приводит к общему успокоению.

Напряжение длится 7 секунд, расслабление — 30–40 секунд, при этом, расслабляясь, нужно постараться сконцентрироваться на ощущениях, которые возникают в тех частях тела, с которыми вы работаете. Это может быть ощущение тепла, лёгкости, тяжести, покалывания.

Каждый раз после расслабления к рабочей группе мышц добавляется новая группа. Упражнение желательнее выполнять сидя.

1. Сожмите изо всех сил кулаки, держа их на уровне груди. Почувствуйте напряжение в кистях.
2. Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30–40 секунд.
3. Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах. Почувствуйте напряжение в предплечьях.
4. Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых дви-

жений 30–40 секунд.

5. Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы.

6. Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30–40 секунд.

7. Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы, сведите лопатки и опустите их вниз. Почувствуйте напряжение в верхних мышцах спины.

8. Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30–40 секунд.

9. Вытяните ноги перед собой, сведите носки, а пятки расставьте, при этом пальцы ног согните, чтобы они смотрели в пол. Согните голеностопный сустав, чтобы носок тянулся к вам, и теперь оторвите выпрямленные в коленном суставе ноги. Почувствуйте напряжение в мышцах голени и бёдер.

10. Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30–40 секунд.

Чтобы организм расслабился, чтобы вы испытали спокойствие, а тревожные мысли ушли на второй план, повторите эти упражнения 4–5 раз.

Методика мышечной релаксации по Джекобсону способна воздействовать на человека, как аспирин для снижения температуры.

Лечебного эффекта она не даёт, а просто снижает симптомы болезни. Но её всегда можно использовать в качестве козыря в борьбе с тревожностью и стрессом. Освоив методику, вы сможете привести себя в форму сами: будете чувствовать безопасность и ощущать контроль над ситуацией.

Взято из открытых источников
www.sunhome.ru/psychology/114186



Система Томаса ДеЛорме для борьбы с атрофией мышц

Когда в 1945 году ДеЛорме предложил использовать силовые тренировки для восстановления после травм, это противоречило всем традиционным терапевтическим методам. До сих пор можно встретить страхи, что силовые тренировки с возрастом небезопасны или неэффективны.

Вспомним историю жизни Милона Кротонского (540 г. до н.э.), самого известного олимпийского борца тех времён. Существует легенда, что Милон развил свою огромную силу посредством интенсивной стратегии. Недалеко от дома Милона родился телёнок. Атлет поднял его и пронёс на плечах. На другой день он снова проделал то же самое действие. Следующие четыре года Милон поднимал животное на плечи каждый день по мере его роста. В итоге атлет поднимал уже не телёнка, а 4-летнего быка.

Не знаю, миф это или реальная история, но это яркое образное описание современной эффективной стратегии тренировок. Её можно применять для роста мышц, восстановления атрофированных мышц и борьбы со слабостью и потерей мышечной массы с возрастом.

Клинически доказал этот основополагающий принцип успешных тренировок американский военный врач Томас ДеЛорме в середине прошлого века. Жиз-

ненный путь ДеЛорме очень интересен, но расскажу о его самом большом достижении.

В последние годы Второй мировой войны количество американских военнослужащих, получивших ортопедические травмы, превышало вместимость военных госпиталей страны. Это отчасти объяснялось большим количеством раненых солдат, но сильно усугублялось протоколами реабилитации. На восстановление после многих травм уходило от 6 до 9 месяцев.

26 февраля 1944 года недавно закончивший учёбу молодой доктор Томас Ланье ДеЛорме прибыл на службу в один из таких госпиталей — общий армейский госпиталь Гардинер в Чикаго. Он быстро понял, что не недостаток врачей ответствен за огромное количество пациентов в больнице. Острая необходимость заключалась в том, чтобы найти более быстрый метод реабилитации пациентов.

Протоколы терапии обычно состояли из отдыха, тепла и упражнений с использованием большого количества повторений с минимальным сопротивлением или без него. «Упражнения... никогда не следует продолжать после достижения умеренного утомления», — советовали тогдашние профессора медицины.

ДеЛорме же, будучи сам любителем силовых тренировок, разо-

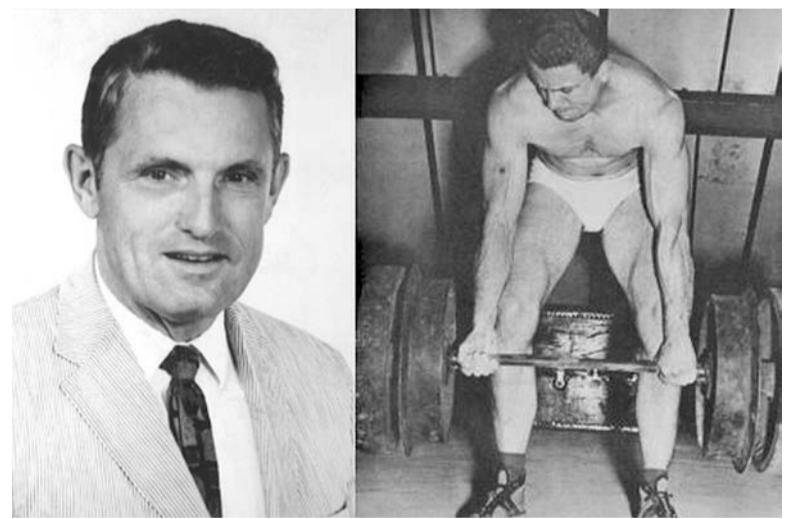
рвал существовавшие шаблоны и с успехом вылечил сначала одного «безнадёжного» пациента, потом второго... Вскоре к нему шёл целый поток мужчин, желающих вернуться к нормальной жизни после ранения.

После нескольких лет впечатляющих успехов в лечении, докладов на научных конференциях и научных публикаций все армейские терапевты получили приказ использовать протокол ДеЛорме с тяжёлым сопротивлением для реабилитации пациентов.

Сегодня силовые упражнения в реабилитологии — это норма, но за это пришлось побороться!

ДеЛорме объяснил научному сообществу, что принцип упражнений с тяжёлым сопротивлением и малым числом повторений лучше подходит для развития мышечной силы, чем такие упражнения, как езда на велосипеде и подъём по лестнице, которые в первую очередь повышают выносливость.

Впоследствии он ещё усовершенствовал свою систему, назвал её «Техника прогрессивных упражнений с отягощениями». Его новая модель тренировки состояла из трёх подходов по 10 повторений. Первый подход должен был быть выполнен при 50% от 10ПМ пациента, второй — на 75% и, наконец, третий — на 100% от 10ПМ. Как только пациент мог выполнить более 10 повторений в по-



следнем подходе, веса соответственно «прогрессировали».

Знакомо? Три подхода по 10 повторений быстро вышли за рамки реабилитации и стали «нормой» для фитнеса и спортивных тренировок. Впоследствии эффективность системы ДеЛорме была неоднократно доказана другими медиками. Так, её применяли для помощи больным полиомиелитом, который стал эпидемией в 1950-х годах.

Один из подобных экспериментов прошёл в 1988 году в Гарвардском реабилитационном центре по проблемам старения. В нём приняли участие 10 слабых жителей дома престарелых в возрасте от 86 до 96 лет.

За восемь недель их мышеч-

ная сила увеличилась вдвое или втрое, увеличился размер мышц, улучшилась функциональная подвижность. Двое из них выбросили свои трости. Когда силовые тренировки прекратились, они быстро утратили полученные преимущества.

Затем последовали многие другие, более крупные исследования. В итоге эта группа учёных пришла к выводу, что чем старше человек, тем выше вероятность того, что он продемонстрирует клинически значимое улучшение силы после такого рода упражнений.

Юрий СПАСОКУКОЦКИЙ,
фитнес-тренер
Яндекс Дзен



Каждый день — как подарок

— Может, сто? — совершенно серьёзно подсказывает Даня.

Я беру на заметку поговорить с сыном о возрасте и «невоспитанных» вопросах.

— Сто! Скажешь тоже! — дедушка совсем не обиделся и опять хохочет. Катюня немедленно вступает в оркестр своей улыбкой, отчего дедушка смеётся ещё заливистей.

Такой он классный, такой жизнерадостный несмотря ни на что. Например, на боль в ногах, из-за которой мы сто метров идём уже 10 минут. Или на то, что ему некому помочь купить продукты. Или на то, что рис он вынужден покупать по акции.

— Мне в этом году стукнуло... — дедушка сделал достойную мхатовскую паузу и торжественно объявил: — девяносто!

— Ого! — восклицаем мы с сыном в один голос.

— Ну вот, значит, скоро сто, — поясняет Даня.

Нет, я определённо поговорю с ним об этике в разговоре о возрасте.

— А где ваш сын, тот, которому шестьдесят? — аккуратно спрашиваю я. Не хочу обидеть дедушку, но и понять хочу: почему он, еле стоящий на ногах, сам ползает себе за продуктами.

— Сын у меня живёт в Лондоне, — с гордостью говорит дедушка. — А другой — в Абхазии. Пораскидало их, конечно. Далековато. Сложно оттуда помогать, — дедушка понял подтекст вопроса и ответил честно и по существу.

— Ясно. А вы, значит, совсем один в девяносто лет? — уточняю я. — И помочь некому?

— Почему же один? Говорю же: у меня жена молодая!

— Молодая? Значит, есть кому помочь?

— Ну, скажем так, есть с кем поговорить. Ей 85, инвалид первой группы, не ходячая.

— Молодая, — вздыхаю я.

— Ну, в 90 лет 85 кажется почти юностью. Только не ходит она. Это вот тяжело, да...

— А кто же тогда...

— Сиделка к нам приходит по вторникам. Моеет её. Соседи хорошие. Да и я не позволяю себе раскисать. Сам стараюсь ходить в магазин и по делам...

— Вы невероятный молодец, Михал Михалыч!

— Я же участник войны! Ветеран труда. Я в жизни повидал такое, что сегодняшняя трудная жизнь уже кажется мне ерундой, — весело сообщает мне Михал Михалыч. — И вообще у меня семь медалей есть!

— Семь медалей! Вот это да! — я не знаю, много это или мало, но мне так нравится зеркалить такой живой, такой искренний восторг дедушки, что мы со стороны, наверное, действительно выглядим влюблённой парой: идём с детьми, обнявшись...

Михал Михалыч рассказывает мне свои нехитрые новости. Что зимой гулять сложнее, чем летом. Что мандарины пока не вкусные, кислые. Что у жены Варюши (Варюша — как мило!) портился характер. Что сосед сверху совсем спился. Что скоро Новый год. Что у него есть ёлка, и он обязательно нарядит её для себя и Варюши...

Такой он уютный, такой хороший, этот Михал Михалыч.

Я обожаю людей, способных не видеть плохого там, где его много, и культивировать хорошее там, где его мало. Ведь это талант.

Вот к кому нужно ходить на мастер-классы и учиться оптимизму — к Михал Михалычу.

Ему 90 лет. У него есть опыт. Он может научить простому бытовому счастью. Счастью просто быть. Жить. Идти. Нет, ползти. Нет, всё-таки идти. Медленно, но идти и никуда не торопиться. Потому что всё уже успел. Купил рис. Увидел снег. Поболтал с людьми. Поделился хорошим настроением.

А дома его ждёт жена, его Варюша. Ей 85, она инвалид, но это не мешает ему любить её и говорить о ней с нежностью. И варить ей рис. И наряжать ёлку, чтобы у Варюши в Новый год было хорошее настроение.

А она, наверное, смотрит сейчас телевизор и ждёт своего Мишку. Переживает: что он там так долго. А то снег, почти метель. Как бы не упал, не поскользнулся...

Мы провожаем Михал Михалыча до подъезда. Пока я с трудом затаскиваю тележку на третий этаж, Даня и дедушка присматривают за Катюней.

— А как же вы подниметесь? — переживаю я.

— А я ещё погуляю... Не так часто выбираюсь, — Михал Михалыч присел на скамейку перед

подъездом. — Посмотрю снег. Подышу. Все мои друзья уже там. А я ещё живу. И хорошо живу. И Варюша моя жива. Что ещё хотите? Ты иди, детка, иди. Малышка твоя замёрзла. А Даня — герой, сильный мальчик. Спасибо, Даня. А я посижу. Снег посмотрю... Подышу. Каждый день, он как подарок...

Мы пошли домой. Катюня и правда замёрзла.

Пройдя метров 10, я оглянулась на дедушку и чуть не расплакалась. Он сидел на скамейке, уютанной снежной метелью, такой счастливый, такой не одинокий...

Вот мне говорят, что когда я пишу про такое, то занимаюсь самолюбованием. А мне кажется, что очень важно рассказывать про таких дедушек. Потому что эта история про добро. Такое оглашение добра. И оно нужно.

Напомнить людям, что наши старики — наши хранители мудрости. Их надо смотреть, как кино, и учиться у них.

И чтобы мы, люди, не забывали своих стариков. И где бы мы ни были, в Лондоне или в Абхазии, чтобы звонили хотя бы спросить, как дела. Чтобы им, нашим старикам, было кому рассказать, какая погода, пьёт ли сосед и кислые ли апельсины...

Дорогие мои старики,

Дайте я вас сейчас расцелую.

Молодые мои старики,

Мы ещё, мы ещё повоюем...

Спасибо, Вселенная, за такой потрясающий подарок на мой день рождения. А то вроде праздник, а у меня — хандра самая настоящая. Не хочется веселиться. Не в смысле, что мне плохо. А в смысле, что праздник — это состояние души. А моя душа хочет тишины и покоя. Впервые за 35 лет я почему-то хочу провести этот день одна. Кризис, что ли, среднего возраста?

И, гуляя с детьми, я думала о том, что не хочу подарков, поздравлений, слов. Хочу весь день промолчать, продумать. Хочу каких-то итогов, осознаний, озарений.

А потом мы познакомились с Михал Михалычем — замечательным улыбчивым дедушкой, посланником Вселенной.

Он хочет мне сказать важное. Нет-нет, не про рис и не про кислые мандарины. А про то, что надо жить. Просто жить и радоваться. Всегда есть чему радоваться. Потому что каждый день, он уже подарок, и его надо ценить, и смотреть на снег, и дышать зимой, и любить жену, и идти вперёд, и не помнить зла, и не унывать. Просто ждать чудес.

Ольга САВЕЛЬЕВА

Фото автора

<https://vk.com/detiroditeli>

Мама, я хочу с тобой...

Она забирается ко мне на колени и говорит:

— Мама, я хочу с тобой...

И это самое прекрасное и самое ужасное, что мне когда-либо говорили.

Это счастье и тепло. Всегда быть рядом, всегда быть для неё. Маленькие тёплые ладошки в моих руках. Круглый носик, упругий и мягкий, пружинящий под моими губами.

Это боль, потому что в тот момент, когда она произносит эти слова, я уже понимаю, что всё закончится. Что она вырастет, и больше не будет этого «я хочу с тобой». И я думаю, что, наверное, не справляюсь. Что я всё чаще говорю: «Подожди, пожалуйста, мне нужно закончить одну вещь».

Одну вещь за другой. А время уходит. И маленький человек становится большим. И с каждой минутой она всё дальше. И постепенно превращается в незнакомку. А с ней уходят в прошлое все непрочитанные сказки, не сделанные поделки, не пройденные километры и не измеренные лужи, на которые так и не нашлось времени.

Это страх. Страх, что я уже не с ней или меня не окажется рядом, когда я буду очень нужна. И что маленькая девочка на самом деле очень одинока.

Это изумление. Как такое маленькое существо смогло настолько заполнить мою и без того не пустую жизнь, мои интересы и отношения, работу и достижения, страхи и

чувства, приключения и впечатления. Как всё это ужалось и стало частью её или стыдливо уползло на второй план?..

Это восхищение и благодарность за возможность побыть рядом с чудом, поддержать его в руках. Абсолютная уверенность в том, что каждое движение и слово — совершенны, всё в ней — прекрасно.

Это любовь. Я люблю её шалости и проделки, её открытия и разочарования, её ошибки и неумения. Я люблю её капризы и непослушание. Её радость и восхищение. Её преодоления и попытки. Её смех и слёзы.

Как можно дольше слышать, навсегда запомнить, как она забирается ко мне на колени и говорит:

— Мама, я хочу с тобой...

Дина ИВАНОВА

Иллюстрация Снежанны Суш
<https://vk.com/detiroditeli>





Матери для неродных детей



В первом ряду: Сергей-младший, Татьяна, Сергей-старший и Ксения с детьми

В деревне Бархатово Кемеровской области нет ни предприятий, ни школы. Несмотря на это, почти треть её населения из 230 с небольшим человек сегодня — это дети, каждый второй из них — приёмный. 20 лет назад местные стали брать их на воспитание из детских домов, и за это время семьи нашли 126 ребят. Одни из пионеров опекуна на селе — семья Фадюшиных. Они приняли, как родных, 31 ребёнка.

— Плохо, что ли? Всё своё — овощи, ягоды, дом большой! — Сергей Фадюшин сдержанно, но всё же так заразительно радуется, что с ним невозможно не согласиться. В доме всё рассчитано на большую семью: много одежды, игрушки, огромная кухня, в которой таких же внушительных размеров столы.

Вместе они с Татьяной уже 45 лет, воспитали троих родных детей и ещё 20 приёмных. Сейчас в доме трое школьников — восьмиклассник Алексей и девятиклассницы Кристина и Вера, остальные уже студенты или совсем взрослые — сами стали родителями.

В небольшую деревушку Бархатово переехали к родителям Сергея в 1994 году из Узбекистана, откуда родом Татьяна. Место тихое, такие сёла горожане обычно называют глушью.

Просёлочная дорога до Бархатово уходит почти на 30 км от трассы между Кемерово и Новосибирском, местные говорят — зимой заматает так, что не проехать. Здесь до сих пор нет ни сотовой связи, ни интернета, зато рядом две речки, вокруг лес и красота.

Где один, там и 20!

— Мы в городе там жили, приехали в деревню, сюда, специально, чтобы на земле пожить, — объясняет Татьяна.

На участке — две теплицы, под снегом — около 30 соток чернозёма.

— Урожай собрали, я и сок томатный сделала, огурцов намариновала, у меня полное подполье заготовок, банок 500 в общей сложности. И дома едим, и студенты мои приезжают на выходные,

берут. Девять коз у нас.

Приёмные дети стали появляться у Фадюшиных в 2001 году. Тогда в Бархатово ещё было хозяйство, Татьяна работала бухгалтером, а Сергей — кладовщиком. Идею взять ребёнка из детского дома подала старшая дочь — увидела по телевизору социальную рекламу.

— Муж на работе был, а мы с дочерью дома. По телевизору была реклама акции «Мама, найди меня». Мне Оксана говорит: «Мам, возьмите. А то скоро одни останетесь». Ей тогда уже 18 лет было. Первым взяли Сашу, ему было 11 месяцев, а мне — 41 год.

Почти через год Фадюшины задумались о следующем малыше из детского дома. Родные дети и правда выросли, и маленькому Саше доставался максимум родительского и соседского внимания.

— Мы подумали, что Сашка будет избалованный, эгоист. Не дай Бог, вырастет шпана. Всё внимание ему было, вся деревня его любила, хорошенкий был пацан. Так и взяли второго ребёнка — Андрея, ему на тот момент было два года, сейчас уже в институте учится. Они с Сашей ровесники, оба в 2000 году родились.

После двухлетнего Саши в доме у Фадюшиных появилась и первая приёмная девочка — Настя, «идеальный ребёнок, почти отличница», вспоминают про неё супруги.

— Придёт из школы, все уроки сделает, помогала мне кушать варить, — говорит Татьяна и тут же себя поправляет: — Они вообще все мне помогают, и не только готовить.

Это видно и без слов: пока мы знакомились, младший (20-й из приёмных и 23-й из всех) сын Фадюшиных Лёша очистил двор от снега и уже играл на улице с собакой, в Сибири в ноябре сугробы в человеческий рост.

— Наш поскрёбш, — ласково говорит мать, наблюдая в окно. — Самый младший у нас, да и ростом маленький, хотя на неделе уже паспорт получать.

Вскоре из школы возвращаются и старшие дочери, сами накрывают стол и садятся за обед.

— Они после детского дома



Деревня Бархатово

ничего не умели. Даже не имели понятия, как зубы почистить. Приходилось всему учить. Бывало, вставала рядом и контролировала, как зубы они по очереди чистят, — вспоминает Татьяна.

Со временем детей становилось всё больше, хотя в 2000-х с работой на селе было сложнее: совхоз ликвидировали, люди стали из деревни уезжать. Татьяна устроилась в местное небольшое ателье приёмщиком, Сергей ездил на работу в район.

В то время только ленивый не упрекнул их в том, что малышей они берут под опеку из-за денег, ведь на каждого от государства полагаются выплаты. Сейчас — чуть больше 7 тыс. рублей, в те времена — в 10 раз меньше.

— Долго говорили, что мы взяли детей из-за денег, в карманы наши заглядывали. Завистников было много. Но, как видите, мы не нажились на них. Ни золота, ни машин, ничего у нас нет, — Татьяна обводит рукой кухню, а фактически — всё своё незамысловатое деревенское хозяйство.

В доме уютно, но без изысков. Всё необходимое, без чего большой семье не обойтись, есть. Несмотря на трудности, работой воспитание приёмных ребят супруги никогда не считали, делали это просто потому, что хотелось поделиться тем, что у них было, — домом, заботой и счастьем жить в дружной семье.

— Думали, ну, возьмём ещё двух-трёх детей, всё к лучшему, чтобы и эти дети не в детдоме росли. Они мне все родные, мне за каждого больно. Они что-нибудь

натворят, а у меня вот здесь болит, — Татьяна непроизвольным движением прикрывает сердце.

До 18 и старше

За 20 лет, что Фадюшины — приёмные родители, бывало всякое, не только финансовые трудности. Воровство, враньё, детские капризы, эгоизм — было всё. Приходилось многому учить, разговаривать, доказывать собственным примером. Но сомнений или сожалений о своём выборе никогда не было.

— Чтобы кого-то обратно в детский дом вернуть — даже мысли не было. Я сразу сказала: будет хоть как мне тяжело, кусок хлеба я всегда им найду. Одно время и денег не было, даже по 700 рублей (опекунских) нам не платили, держивали. Я хлеб сама стряпала, мешок муки купим — три булочки на день. Корова была своя, были масло, молоко, сметана, всё своё, — вспоминает Татьяна, ставя на стол целый поднос с пирогами, которые напекла накануне, и кувшин с молоком от собственной козочки.

— Чай или кофе будете? — спрашивает Татьяна, не переставая хлопотать за столом. — Я кофе люблю, кофемашину мне подарила приёмная дочь Наташа, она уже в институте учится. Я хотела в кредит купить, а она говорит: «Мам, держите деньги с папой, кофемашина — с меня, вопрос снят». Подарок такой на Новый год нам сделала. Старший приёмный сын Андрей мне колечко золотое подарил на 8 Марта. Мы их тоже никогда не забываем.

Мамой и папой Фадюшиных называют все 20 приёмных детей.

— Мы никого не приучали к этому, все как-то сами. У нас только Настя на второй день дома разрешения спросила: «Можно я вас мама и папа буду называть?» — вспоминает Татьяна. — «Конечно, можно, а почему нет?».

Старший приёмный сын Андрей сейчас учится в Кемерово, навещает по выходным, но обещает, что после армии вернётся не в город, а приедет в Бархатово с женой. Со ставшими родными мамой и папой приёмные дети связь поддерживают даже после совершеннолетия. Соседи иногда удивляются: зачем? Ведь формально опека после 18-летия уже закончилась.

— Была у нас здесь, в Бархатово, семья, они брали детей и говорили: «Это наша работа». Она мне всё время говорила: «Ой, ну зачем ты так прикипаешь к ним? Воспитывай до 18 лет — и всё». Я не могу так. Это не работа — они все мои, всех любим. И они тоже. Приедут, только руки помогут — сразу обниматься, уезжают — так же. А потом звонят, каждый божий день звонят.

— Они — наша опора, — многословно, но точно добавляет муж Сергей.

Второе поколение

Чуть дальше по центральной улице в Бархатово — ещё один дом Фадюшиных, но уже младших, там живёт родной сын Татьяны и Сергея, тоже Сергей, с женой Ксенией и десятью детьми. Сами родили только семилетнюю Вику, остальные — приёмные. После Нового года семья должна стать ещё больше — родится сын.

Продолжить дело родителей решились по инициативе Сергея-младшего, для него это привычно, и ничего пугающего он в многодетности не видит. С Ксенией они познакомились в Кемерово, и семейная история девушку сначала шокировала.

— Он мне рассказал, что у его родителей приёмная семья, я вообще впервые о таком услышала, — делится Ксения. — Потом мы познакомились с родителями и с детьми. Мы с ними хорошо со всеми общались, дети все ко мне тянулись, мне было интересно с ними.

Молодые супруги тогда жили на съёмной квартире в Кемерово, а потом узнали, что в Бархатово продаётся дом, и переехали поближе к родителям. Ксения устроилась на работу в местный клуб, где учит детей танцам. Родилась дочь, а потом появилась ещё одна, приёмная.

— Подруги, конечно, звонили и говорили, что я с ума сошла, — улыбается Ксения. — Но я не обижалась, они просто этого не понимали. Там, где я выросла, рядом таких семей нет. Переживали в итоге зря, мы с приёмной дочерью хорошо поладили, многое вместе делали, она мне доверяла, очень много фотографий в архиве осталось совместных. Ей все завидовали, говорили: «Ничего себе, у тебя мама такая молодая». И она как-то этим гордилась, мы с ней были дружны.

Переживала первое время и сама Ксения. Особенно её тронуло, когда приёмные дети стали называть её мамой. Как и свекровь, она их об этом не просила — так решили сами.

— Когда подходит взрослый ребёнок, которого ты не рожала, и говорит тебе «мама», это совсем другие ощущения, чем когда «мама» — первое слово у родного ребёнка. Это приятно и ответственно, значит, действительно ребёнок с таким доверием к тебе отно-



сится, что он именно мамой может тебя назвать. Это дорогого стоит, — делится многодетная мать.

Потом органы опеки предложили Фадюшиным взять к себе ещё троих детей — двух мальчишек и девочку, сначала ненадолго, погостить и присмотреться.

— Прошлая приёмная семья от них отказалась, их даже в детский дом не успели определить, — говорит она. — В опеке предложили: пусть у вас в гостях побудут, если им у вас не понравится, тогда их в детдом. Я хоть и не знаю, что у них там в семье произошло, но мне их так жалко стало. Мальчишкам было по 12 лет, а девочке — семь, так они и остались у нас.

Росла семья — становился больше и дом: к нему пристроили большую кухню и несколько комнат.

— Места стало много, мы и подумали, что сможем ещё детям предложить дом, — продолжает Ксения и отвлекается на одного из своих школьников — потребовалась помощь с уроками.

Со стороны она не только внешне больше похожа на старшую сестру, с детьми особо не строится, к каждому находит подход и ласковое слово.

— Я стараюсь больше вообще в разговорах воспитывать, особенно девочек. Мальчишкам, конечно, мужское слово нужно. Я пока пропищу что-то им, они могут посмотреть ровно и не услышать, — рассказывает Ксения. — А отец только скажет: «Так, пацаны...» — и сразу все пошли за ним.

О самом главном

Наблюдая, как в суете проходит вечер в многодетной семье, невольно думаешь: как много сил и терпения отнимает такая большая материнская забота. Наверное, приходилось и плакать?

— Было дело. Где беру силы? Дети дают. От них радость, — открыто и не задумываясь говорит Ксения. — То, что к ним чувствуешь, — это привязанность и любовь. Даже если поначалу это не всегда понимаешь, когда берёшь ребёнка в семью. Переживаешь за него, трясешься, это всё же ответственность. А со временем уже понимаешь, что главное, чтобы с ним ничего не случилось, не потому, что ты за него отвечаешь, а потому, что просто думаешь, как он там. Особенно, когда они вырастают, переживаешь, как он в общении студенческом живёт, найдёт ли он общий язык с новыми друзьями, вдруг проблемы, а он не скажет. Тогда начинаю звонить и писать не по расписанию. Душа волнуется, а когда всё хорошо — радуется.

Когда все уроки сделаны, Фадюшины-младшие вместе с детьми собираются в гости к старшим, там их ждут чай и бабушкины сладости. Пока дети одеваются, нас выходит проводить глава семьи.

Всё это время Сергей сидел за столом рядом с женой. Как и отец, разговоры о материнстве и детях слушал молча, но напоследок уже на улице спросил:

— Знаете, что самое главное? Самое главное — чтобы правильное понимание семьи было. Чтобы они знали, в чём сила семьи, и никогда не пошли по стопам своих кровных родителей. Чтобы своих детей смогли воспитывать сами и жили семьёй. Помогали друг другу в семье, жили без ссор, без ругани и были добрыми.

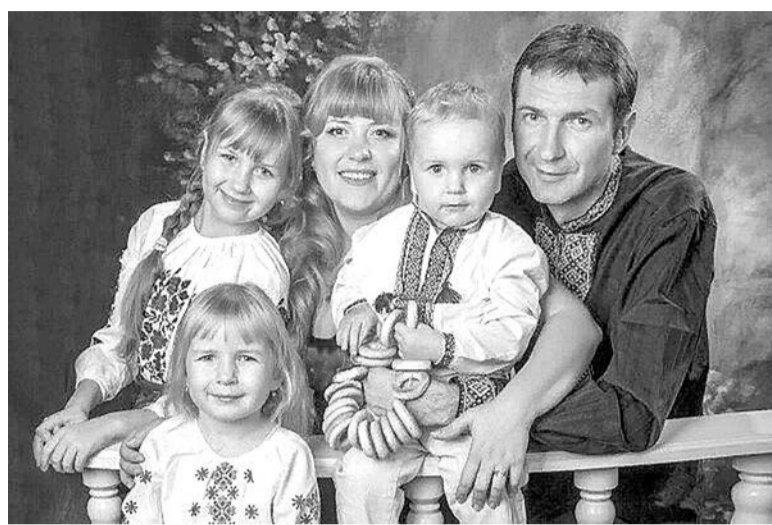
Мария ПИМЕНОВА

Фото: Максим Киселёв

Кемеровская область

<https://tass.ru>

Главный источник энергии в семье



У женщины только одна истинная функция — быть энергетическим источником для семьи.

Женщина должна делать только одно дело — накапливать энергию. Накопление и со-

хранение энергии — это миссия женщины.

Муж, приходя домой, припадает к этому источнику энергии, чтобы пополнить свои энергетические запасы. Уставшая жена ему не нужна.

Это заблуждение, что жена должна работать по дому. Не получив энергии от жены дома, муж быстро устаёт, и его дела идут плохо. Работаящая жена, будь то даже простая домашняя работа, истощает и подтачивает силы мужа, даже подметённый пол может обернуться неприятностями в делах мужа.

Жена должна иметь только те занятия, которые повышают её энергию и которыми она занимается ради удовольствия. Жена не должна делать ни одного дела в доме, не получая от него радости и удовольствия.

Хочет она рисовать — пусть рисует, хочет вышивать — пусть вышивает, хочет петь — пусть поёт. Но если не хочет, пускай не делает.

У неё только одна истинная функция — быть энергетическим источником для семьи. Горе тем мужьям, которые упрекают жену: «Ты весь день перед зеркалом

просидела, лучше бы делом занялась». Женщина — это земля, которая принимает семья. А земля должна отдыхать, чтобы родить урожай, как и цветы, чтобы зацвести весной, должны зимой отдохнуть. Так и женщина, чтобы родить и зачать, должна напитываться энергией. А что лучше может быть для женщины, чем зеркало и любовное собою.

Хороший и умный муж и худую жену похвалит, а та, что кошка, замурлыкает, засветится, да и на самом деле хорошесть начнёт так, что даже и соседи её не узнают.

Женщина — это очаг в доме, а без огня разве это очаг?

Женщине тоже не стоит покоиться о занятиях. Нет ничего в мире ценнее энергии. Её и за деньги, бывает, не купишь. Поэтому и бросают к ногам женщин состояния, земли, покой и саму жизнь.

Наталья ТРУХАН

Десять тайн великолепной женщины

1. Великолепная женщина привлекает мужчин своим внутренним состоянием — в первую очередь. Внешность, ум, возраст, социальное положение, качества характера — всё это, по сути, глубоко вторично. Состояние, привлекающее мужчин, — это твоё наслаждение собой и своей жизнью. Наслаждаться собой — это непростое искусство, но, освоив его, ты становишься сильнейшим магнитом.

2. Любовь к мужчине начинается с любви к себе. Обычно же мы думаем наоборот: «Когда кто-то меня полюбит, тогда и я полюблю себя». Но до тех пор, пока у женщины не случится роман с самой собой, каждый мужчина будет для неё всего лишь психотерапевтом, пытающимся излечить её от неприятия самой себя и страха остаться одной. Истинная, глубокая любовь возникает из состояния наполненности собой. Тогда любовь к мужчине родится в своём высшем проявлении — как дарение себя ему, а не как отчаянная попытка быть кому-то нужной, чтобы ощутить собственную полноценность.

3. Мужчина любит не саму женщину, а своё состояние рядом с ней, СОСТОЯНИЕ. Женщина, которая создаёт у мужчин особое состояние — мужское, всегда будет иметь успех и поклонников. К этому особому состоянию мужчина будет тянуться, как к магниту. Настоящая женщина культивирует в себе женственность, чтобы одаривать ею мужчин (любимого, поклонников, друзей, знакомых, просто прохожих).

4. Желание любить рождается внутри. Оно, как правило, не имеет никакого отношения к тому, есть ли достойные для этого объекты в окружении настоящей женщины. Когда женщина думает, что «не из кого выбирать» и что вокруг неё нет мужчин, достойных её любви, это может говорить о том, что она пока не готова любить. Она хочет чего-то другого. Она, возможно, боится любить. И те «недостойные» мужчины, которые есть вокруг, только

отражают её внутреннее состояние. Как только женщина созревает до истинной глубокой любви, вопрос «достойн — не достоин» перестаёт иметь первостепенный характер.

5. Щедрость женщины на любовь привлекает к ней любовь. Если женщина хочет быть любимой, она должна уметь насыщать любовью всё, с чем соприкасается. Дарить её, наслаждаться ею, проявлять её, думать и говорить о ней. Любовь должна быть вдохом и выдохом, а не только вдохом. Если ты выдыхаешь любовь, она найдёт тебя естественным образом.

6. Мужчины — это боги. Любимой женщиной — бог. Именно так. Если он не производит на вас впечатление бога, значит, вы «смотрите глазами» критического разума. Бог может быть проявлен в нём только на один процент. В его жизни ещё не встретила такая женщина, которая вдохнула бы в него веру в себя. Настоящая женщина видит в мужчинах богов. Настоящая женщина не конкурирует с мужчинами и не доказывает им своего совершенства. Она их не переделяет и не воспитывает. Она видит всё лучшее, что есть в каждом из них. Настоящая женщина лю-

бит, ценит и уважает мужчин ВО-ОБЩЕ. Такая позиция создаёт в её жизни пространство для интересных и достойных мужчин.

7. Чтобы очаровывать мужчин, женщина сама должна быть очарована. Если женщина хочет вдохновлять мужчин, она должна сама пребывать в состоянии вдохновения. Если женщина хочет воспламенить их, она сама должна быть маленьким пламенем. «Очарованность» женщины — это её влюблённость в жизнь, в свои маленькие тайны. «Очарованность» создаёт внутренний свет, который невозможно не почувствовать.

8. Рядом с женщиной всегда есть место подвигу. Она его создаёт. Женщина возбуждает в мужчине желание проявить себя сильным, не навязывая ему обязанности «ты должен», но мягко приглашая в сказку «Герой и Принцесса». Она создаёт иллюзию трогательной беззащитности и ранимости, пробуждая в мужчине желание для совершения поступков, результатом которых будут её восторженные глаза и восхищение им. Настоящая женщина подготавливает мужчине к совершению поступков постепенно и незаметно, ничего для этого не делая, просто пребывая в образе нежной барышни.

9. Великолепная женщина не участвует в феминистических женских клубах. Не будет делать обобщений типа «Все они...». Она знает, что все мужчины — разные. Каждая женщина создаёт свою Вселенную, и её окружают те мужчины, которых она привлекает в свою жизнь. Она не будет раздувать костёр межполовой войны и упиваться несовершенством мироздания. Разговаривая с подругами о своём мужчине, она не будет делать акцент на его недостатках, критиковать и обесценивать.

10. Женщина даже нелюбимые вещи умеет говорить корректно и доброжелательно. Она говорит их мужчинам так, что это не унижает их, а подталкивает к изменению к лучшему. Это большое женское искусство — быть доброжелательной даже тогда, когда надо сказать о недостатках и ошибках. Важно не то, что говорит женщина, а то, как она это говорит. Она говорит, сохраняя чувство собственного достоинства и достоинства того, кому она это говорит. Она знает, что даже критику можно подать так, что это вдохновляет на подвиг. Однако она всегда оставляет мужчине возможность выбора: меняться или нет.

www.tayni-mirozdaniya.ru





Пластуны — казаки без коня. Принято считать, что слово «пластун» произошло от древнеславянского «плазати» (ползать), так что такая специализация появилась ещё у наших предков-воинов, о которых древнеславянские источники говорили, что они могут «врага руками поясти».

Как боевое подразделение пластуны появились в XVI веке. Среди различных казачьих куреней был отдельный, Пластунский. Именно пластуны на самой границе Дикого поля отслеживали передвижение турок, татар, поляков. И пластунам же доставалось право быть главной силой внезапной атаки. Они были проводниками в безкрайних степях, в походе — глазами и ушами основного войска, а на привалах обеспечивали надёжную охрану. Официальная история пластунов на государственной службе началась в 1787 году. Екатерина Великая переселила запорожцев на Кавказ. Во-первых, в качестве награды за их заслуги в Русско-турецкой войне, а во-вторых, по их личной просьбе, и самое главное — для охраны рубежей государства. Так пластуны стали Черноморским казачьим войском, территория которого простиралась от реки Кубани до Азовского моря, до Ейского городка.

Новая богатая и плодородная земля требовала постоянной защиты от воинственных соседей. Спокойной жизни не было, и казакам пришлось выработать новую тактику. Они не гонялись за абреками на взмыленных конях, а сделали разведчиками, пешими следопытами и научились воевать небольшими силами. В среде казаков появились воины, ничем не уступавшие врагу и способные самостоятельно ходить на его территорию. Такая приграничная война продолжалась 70 лет, и она сформировала замечательных воинов. Терпение в поиске, смелость в стычках, изворотливость, смекалка, меткость сделали пластунов опасными противниками. Служба Отечеству у пластунов не ограничивалась только Кавказом. Первоначально в «больших» войнах были задействованы в основном конные подразделения казаков, а пешие — в меньшей степени. Мастерство пластунов сводилось в основном к охране границ. Поворотным событием стала Крымская война 1853–1856 годов. Защита Севастополя потребовала новых приёмов боя. Технически английские и французские войска были вооружены лучше, винтовки стреляли дальше и, естественно, приводили к большим потерям. Понадобились люди, которые могли незаметно пробраться к вражеским окопам, молниеносно уничтожить солдат противника или разгромить батарею. Такими людьми стали кубанские пластуны.

Сначала в Севастополь прибыло два батальона, но они вели такие успешные боевые действия, что командование потребовало дополнительные подразделения. В хрониках обороны Севастополя приводится случай, когда пластуны захватили мортирную батарею и на пленных французах утащили три тяжёлые пушки. Боевая работа пластунов была высоко оценена авторитетами той войны, а сами пластуны говорили: «Хвалили нас в Севастополе бог весть за что. А мы привыкли службу нести и сроду промаха не давали».

К концу XIX века пластунские батальоны — важная составляющая русской армии. Они насчитывали по штату четыре-пять со-



стен по 180 человек. В Русско-японской войне 1904–1905 годов в боевых действиях принимали участие шесть пластунских батальонов 2-й Кубанской пластунской бригады. В Первую мировую войну 20 тысяч пластунов Кубанского казачьего войска сражались на фронте. Это были первоклассные стрелки и разведчики.

Пластунские особые отряды, их функции и задачи

Пластунские казачьи подразделения специального назначения занимались разведывательными, диверсионными и поисковыми мероприятиями.

На Кубани пластуны явились главнейшими стражами Кордонной Линии. Они были разбросаны по всем постам особыми партиями и всегда держались на самых передовых притоках, батареях, где имелись сигнальные пушки.

Когда неприятель наступал слишком быстро и в больших силах, пластуны палили «на гасло», стреляли на тревогу. Подражая походке и голосу разных зверей, они умели подходить и выть по-волчьи, кричать оленем, филином либо дикой козой, петь петухом, и по этим сигналам подавали друг другу вести, собирались в партии.

От прочих казаков пластуны отличались как по виду, так и по одежде, даже в походе. Ходили неуклюже, переваливаясь, как бы нехотя; из-под нависших бровей глаза глядят сурово, лицо совсем бронзовое от загара и ветров; череска на пластуне истрёпанная, вся в заплатках; папаха порыжелая, вытертая, хотя всегда заломленная на затылок; чувыки из кожи дикого кабана, щетиной наружу. Таков был старый пластун на Кубани, под Севастополем, на берегах Дуная.

За плечами у него сухарная сумка, в руках добрый шуцер с тесаком, на поясе разная мелочь: пороховница, пулечница, отвёртка, шило, иногда котелок, иногда балалайка или скрипка.

Пока не было за Кубанью укреплений, пластуны проникали в горы, сторожили неприятельские партии, следили за их передвижениями.

При этом скрывали свой собственный след: они то пятаются назад или топчутся на месте; по следам же неприятеля узнают силу партии, когда она прошла и куда направит первый удар. В закубанских укреплениях пластуны проводили дни, а ночи в поисках, обе-



Государь Императоръ среди офицеровъ-пластуновъ.
(Изъ издания Министерства Императорскаго Двора: «Его Императорское Величество Государь Императоръ Николай Александровичъ въ действующей армии». Выпускъ III. Январь—Июнь 1915 г.).

регали пастбища, сенокосы, рубки дров и огороды. Нечаянные нападения стали делом невозможным.

Когда начальство снабдило укрепления на случай штурма ручными гранатами, пластуны стали брать их с собой на поиски. В крайности, если не было иного спасения, они зажигали гранату, швыряли в нос шапсугом, а сами давай Бог ноги, с приговором: «Ну-то ж, ноги, та не пускайте!»

В прежнее время пластуны принимали к себе в товарищи по собственному выбору.

Кроме сметки и терпения пластун должен хорошо стрелять, потому что один потерянный выстрел губит всё дело. Он должен быть хорошим ходоком, что необходимо для продолжительных поисков в лесах, болотах или закубанских тонях. Впрочем, бывали случаи, что пластуны сами зазывали к себе какого-нибудь необстрелянного «молодика». Значит, его отец был славший пластун, сложивший свои кости на плавне.

Вообще у пластунов имелись свои совсем особые обычаи, поверья, приметы. Они имели медицинские навыки, умели лечить самые опасные раны, останавливать кровь. В поверье вошли заговоры от вражеской пули и укушения гадуки.

К своей трудной службе пластуны готовились в той же школе — в плавнях, в лесах, где водились в изобилии дикий кабан, олень, дикая коза, волк, лисица, барсук, выдра. На охоте за ка-

Казаки-пластуны во время Великой Отечественной войны. Казачий спецназ

С началом войны многие казаки добровольно вступали в Красную армию. Только Краснодарский край дал в августе 1941 года до 177 тысяч добровольцев из казачьих станиц.

В годы Великой Отечественной войны казаки принимали участие почти во всех крупнейших операциях: отражали наступление немцев на Москву, окружали группировку Паулюса в Сталинграде, жгли фашистские танки на Курской дуге. Они выбивали гитлеровцев из Крыма, из Украины, Молдавии, Беларуси, брали Берлин и штурмовали опорные пункты врага в Восточной Пруссии. А после схватки с гитлеризмом добивали самураев на Дальнем Востоке. Ратный труд 100 тысяч казаков был отмечен за годы войны

орденами, а 267 казаков получили звания Героев Советского Союза.

Дивизия же казаков-пластунов была особым подразделением Красной Армии, созданным по специальному распоряжению Верховного Главнокомандующего И. В. Сталина. Казаки-пластуны отличались сплочённостью и высокой боевой готовностью.

Девятую пластунскую Краснодарскую Краснознамённую горнострелковую дивизию создавали как подразделение лучших казаков-пограничников, некогда охранявших рубежи России. Пешие казаки проводили разведку, среди них было много снайперов и специально обученных для штурмовых действий бойцов. В состав





дивизии входило три батальона плюс артиллерийское подразделение и дивизион противоздушной обороны. Общая численность «казачьего спецназа» доходила до 41 тысячи человек. Среди пластунов служили и старые казаки, получившие свои Георгиевские кресты ещё в Первую мировую. Решение о введении дивизии в бой принимала только Ставка Верховного Главнокомандования, пластунов берегли и без особой необходимости в сражении не бросали. Отличительной стороной дивизии пластунов было то, что в казачьих сотнях (ротах) служили в основном односельчане, многие из которых были к тому же и родственниками. Выдержка, сплочённость, взаимовыручка, неспособность к предательству значительно повышали боеспособность таких подразделений.

До весны 1944 года местом основной дислокации дивизии была Кубань, непосредственно в боях принимали участие лишь некоторые её подразделения. К примеру, пластуны отличились в сражении по освобождению Керчи — штурмовиками дивизии были очищены от фашистов несколько улиц этого города. В 1944 году пластуны воевали в составе Первого Украинского фронта. Оказалось, что они очень эффективно умели сражаться с бандгруппами коллаборационистов из ОУН и бандеровцев: от советских солдат, призванных из Западной Украины, толку в этом деле было мало, а казаки, напротив, действовали умело и решительно. В конце лета 1944 года дивизия пластунов в составе других подразделений Красной Армии участвовала в освобождении Польши. Казачьи подразделения сражались в том числе и против танковых соединений противника. Ожесточённо сопротивляясь, гитлеровцы по громкоговорителям систематически опевали пластунов о щедрой награде, гарантируемой тому, кто доставит им командира казачьего полка. Бойцы одного из окружённых пластуновских батальонов, прорывались, сходясь с немцами в рукопашные схватки. Один из оборонительных рубежей противника пластуны взяли, используя снопы на поле. Замаскировавшись в них, казаки сумели незаметно подобраться к вражеским позициям и выбить с них немцев.

В феврале победного 1945 года дивизия пластунов воевала в Германии. Против них сражались отлично подготовленные и превосходно экипированные подразделения горных стрелков, имеющих миномёты и танки. Бои на одерских плацдармах были для пластунов самыми кровопролитными. Сражения в районе Нейсдорфа запомнились казакам особенно — эта деревня неоднократно попеременно занималась то казаками, то гитлеровцами. В сражениях в Германии против пластунов воевали части эсэсовцев, сопротивление которых в итоге было сломлено. В этих боях погибли два командира казачьих батальонов и помощник начштаба. До окончания войны пластуновская дивизия участвовала в боях в Чехословакии, казаки освобождали Моравск-Оставу и Прагу. На родину в Краснодарский край девятая дивизия пластунов вернулась только в сентябре 1945 года.

Подвиг казаков-пластунов был отмечен 13 986 орденами и медалями. Дивизия за войну получила шесть благодарностей от Верховного Главнокомандующего.

https://vk.com/@georgij_sidorov-kazaki-plastuny



Домовой — невидимый член семьи

В течение тысячелетий жилище человека органически вписывалось в природную среду. Передвигаясь со скоростью 5–6 км в час, наши прадеды видели то, что сегодня не улавливает наш глаз.

Наши органы чувств в одинаковой мере не в состоянии уловить как суперскорость нейтрино, так и неуловимое перемещение планет на небесной сфере. Да и в водовороте жизненных хлопот разве часто обращаем мы внимание, скажем, на малое насекомое, находящееся на тропинке? Что же говорить о формах жизни микроскопических, а тем более полевых?

Энтузиасты в различных концах света собирают сведения о появлении всяких «барабашек», «НЛОшек», в Испании одним энтузиастом проведена серия экспериментов по фотосъёмкам воздуха в ультрафиолетовом и инфракрасном спектрах, но серьёзного научного подхода к изучению полевых форм жизни всё-таки нет. И это довольно странно при современном развитии физики и измерительной техники.

Бабушка в детстве не раз говорила мне:

«Если увидишь домового или его деток, не смотри на них, и тогда они исчезнут. Если же ты будешь смотреть, они начнут расти, будут становиться всё большими и большими, и в конце концов ты увидишь, как они плачут, потому что им очень больно, когда они вот так быстро растут. Они этого не хотят. Они хотят жить тихонько где-то там за печкой на чердаке или в погребе, хотя имеют свой маленький кусочек хлеба, немножечко молока да щепотку табака на праздники, за это они следят за тем, чтобы в хозяйстве был порядок, а в семье — покой и согласие. Они тонко ощущают, когда хозяева добры, они хотят, чтобы их любили и не трогали. А если кто на домового накричит или как-нибудь по-иному обидит, он уйдёт прочь к другому человеку, к ум-

ным людям, но перед тем такое сделает, что и крыша на доме дыбом станет. Это большое счастье, когда домовые приходят жить в хозяйство, и огромная беда, когда их заставляют идти прочь».

Эти бабушкины слова вызывали огромное любопытство, будили и без того неугомонное детское воображение, и, конечно, я старался «разглядывать» домовых. Детские воспоминания потерялись в глубинах памяти, но, когда в зрелом возрасте начал проводить эксперименты, разрабатывая систему Спас, наблюдения оказались довольно интересными.

По моим наблюдениям, домовый — это энергетическое облачко, которое обладает способностью под концентрированным взглядом становиться гуще, тяжелее, опускаться на землю и приобретать очертания согласно тем мыслеформам, которые создаёт наше воображение.

Как-то я провёл эксперимент с домовичком, живущим в нашей квартире. На первых порах рассеянное энергетическое облачко, висевшее в верхнем углу комнаты, сгустилось, и на пол опустился шарообразный сгусток. Я представил образ домового — маленького симпатичного мальчика. Под концентрированным взглядом сгусток-шар стал изменять свою форму и постепенно превратился в маленького, очень симпатичного мальчика, который кротко смотрел на меня широко раскрытыми глазёнками, улыбаясь и переливаясь радужными тонами. Я изменил мыслеформу. Мальчик постепенно превратился в серьёзного человечка, потом — старичка наподобие персонажей, известных каждому из мультфильмов. Когда же я начал воображать его в виде злого горбуна-тролля, он весь задрожал, сморщился, заплакал, сердито замахав ручками, превратился в шарообразный сгусток, мгновенно взлетел с пола в свой уголок под потолком и там... К моему удивлению, он исчез совсем, а я в тот же миг ощутил энергетиче-

ский удар в правый глаз.

Так он мне дал понять: домовичок добрый, он хороший! Он не хочет быть злым по сути и безобразным по форме.

После этого «конфликта» мой домовичок около двух недель не показывался на глаза. Долго пришлось мне перед ним мысленно извиняться, уверять, что это была лишь шутка, пока он снова не появился. Мы продолжаем «дружить» до сих пор, но я стараюсь больше не выходить с ним на прямой контакт, не нарушать его покоя.

Много времени я проводил в поисках подобных явлений, наблюдал в помещениях различного назначения как в городе, так и в сельской местности. Оказалось, что в сельской местности для домовых существуют наиболее благоприятные условия. Там домового можно обнаружить в девяти домах из десяти. В городских домах и квартирах они встречаются довольно редко.

Рассказывая о домовом, бабушка не раз повторяла, что необходимым условием для того, чтобы он поселился в доме, являются чистота и уют. Второе — дружелюбные, а главное — откровенные, честные взаимоотношения в семье. В жизни всякое бывает: и хорошее, и плохое, от этого куда не денешься, но взаимоотношения в семье должны быть честными.

Домовой — это, по сути, невидимый член семьи, который выбирает семью себе сам.

Самое большое влияние на домового имеет хозяйка. Каким бы активным в жизни, на работе, на службе ни был мужчина, в доме хозяйка — женщина, жена. Её энергетикой наполнен весь дом, все его уголки и закоулки, она и является главным авторитетом для домового, а мужчине он воспринимает как необходимость, с которой нужно мириться. Домовой никогда не поселится в семью, где господствует пьянство, происходят постоянные распри, звучит ругань. Не поселяется он и в том

доме, где процветает обман, где нет душевной гармонии, где женщина по складу характера не является хранителем семьи, дома.

Для чего нужны домовые и прочие домашние божества? Какие функции в природе они выполняют?

С позиции науки Спас это объясняется следующим образом.

Домовые — это энергетические собаки, которые дают энергетических волков и лисиц, могут остановить злого человека. Это энергетические коты, которые ловят энергетических крыс и мышей, а при случае и энергохорьков, ласок и куниц, это энергетические чайки, которые чистят дом от энергетического мусора человеческой деятельности.

В особенности много энергомусора образовывается, когда в доме кто-то болеет. Высокая температура, бредовые мысли в горячке, испарения кожи создают много энергомусора. Этот мусор необходимо собрать, вынести из помещения, снять с тела человека гугты болезненных мыслеформ.

Эту работу и выполняют домовые, а если не справляются, то призывают на помощь более сильные энергетические субстанции, которые легко наблюдаются в тех больницах, банях, парикмахерских, где поддерживаются соответствующие санитарные условия.

Такая более мощная, чем домовая, полевая субстанция приближается очень близко к постели больного, зависает над головой, вбирая в себя «грязную» энергетику, и наблюдается как сильно сгущённое энергетическое облако. Вероятно, выражение «смерть за плечами» и возникло потому, что люди издавна наблюдали это явление у тяжело больных.

Почему домовые не любят обычной грязи? Потому что физическая грязь собирает на себе сгустки энергии сероватого цвета, которые, «налипая» на организм человека, закрывают энергопоры, задерживают энергоциркуляцию. Когда человек проводит обычную уборку своего жилья, он одновременно убирает его и энергетически: мощными энерго- и биополями своего базового организма и своими «спутниками». Каждый из «спутников» на несколько порядков превосходит по мощности энергетику домового и пользуется его «услугами» значительно чаще, чем базовая система. В свою очередь и домовые тянутся к людям: получая от них энергетическую поддержку, они тут же и помогают своим друзьям-хозяевам.

Из книги «Спас. Тайная казачья наука», А.М. СКУЛЬСКИЙ

https://vk.com/slavyanskaya_zdrava





Резьба по дереву в стиле «Татьянка» — это авторская разработка, ставшая национальным достоянием российской резьбы. Её автор, Шамиль Сасыков — самобытный художник, виртуозно владеющий своим ремеслом, о котором он до 33 лет даже и не помышлял.

У него золотые руки, глаз художника, душа поэта, голова изобретателя и, что не менее важно, исключительное трудолюбие и упорство. Поэтому, наверно, он и смог создать этот новый вид искусства.

Родом Шамиль из Нижегородской губернии, родился в деревне Актуково, а вырос в деревне Турбанка, где закончил 8 классов и ушёл в армию.

За свою жизнь перепробовал много профессий. Работал столяром, киномехаником, метеорологом, шофёром. Уже потом, выучившись на геолога, Шамиль исходил Дальний Восток, Кавказ, Казахстан. Однажды, найдя в маршруте интересную корягу и убрав с неё походным ножом всё лишнее, он создал свою первую скульптурную композицию, которую потом его упростили продать. Так Шамиль и увлёкся резьбой, уверив, что может свободно творить красоту. До всего доходил сам и через несколько лет упорной работы стал уже вполне сложившимся профессионалом, проектируя удивительные детские площадки, искусно вырезая панно, оформляя интерьеры ресторанов.

Его былинные богатыри, козлапые мишки, глухари, тетерева — русская сказка, воплощённая в дереве талантливыми руками мастера, поразила в 1987 году воображение немецкого столяра Николауса Хуна, который пригласил Шамиля в ФРГ. Работал российский мастер в Гамбурге в Институте лечебной педагогики Хаус Миньон и делал для детей с задержками умственного развития деревянные скульптуры. И вот там-то 12-летний опыт общения с деревом вылился в нечто такое, чего на свете раньше никогда не было: 29 декабря 1990 года родилась новая технология резьбы.

Она приснилась Шамилю во сне, как таблица — Менделееву. Шамиль подумал: обязателен



«Татьянка» — национальное достояние российской резьбы



ли в резьбе фон, нельзя ли его заменить, ведь в живой природе он обычно не существует? И действительно, стоит вспомнить лес или кусочек поля, и становится ясно — нет «фона»: листочек выглядывает из-под листочка, за веточкой видна другая веточка. Постепенно по мере придумывания новых множества оригинальных элементов складывалась стройная, логичная и тщательно проработанная практически методика уникального стиля резьбы, которая делает возможным отобразить всё живое, причём каждый лепесток и завиток без исключения имеет здесь свою интерпретацию, способ вырезания, описание и назначение, служа частью единой художественной системы.

Своё изобретение Шамиль назвал в честь супруги Татьяны, своей сподвижницы, верного друга, музы, ангела-хранителя семейного очага, вокруг которого семе-

ро детей: Дина, Денис, Дима, Дана, Дэлия, Даша, Даннэлия. К тому же «Татьянка» родилась в день рождения Татьяны!

Чёткость и продуманность элементов, отсутствие фона, подробность и насыщенность рисунков — всё это придаёт живость, органичность резьбе и одновременно позволяет художнику создавать динамичные композиции.

Резьба «Татьянка» в своей основе имеет много основных элементов, а число вариаций и различных способов их сочетаний — безгранично. Татьяна Фёдоровна Фаберже — внучка и наследница известного на весь мир ювелира Карла Фаберже — приехала специально из Франции «Татьянка», и её мнение было таким: «Это новый вид искусства, как «Фаберже» в дереве».

Шамиль имеет множество патентов на изобретения, причём в самых различных областях. Интересны ему и история корпоративных языков, и педагогика, есть у него, хоть и небольшие, открытия в области медицины, техники обработки металлов, лингвистики.

Необычность способа резьбы заключается в том, что для «Татьянки» используются специальные инструменты, которые благодаря принципу единичной обработки позволяют создавать декоративные элементы из древесины. Те же формы, полученные методом рельефной резьбы, создаются опытным мастером в течение нескольких часов, способ Шамиля Сасыкова позволяет затрачивать на них

намного меньше времени, не прикладывая значительных физических нагрузок.

Для резьбы в стиле «Татьянка» могут быть использованы практически любые породы древесины, как твёрдые, так и мягкие. Специальные инструменты в случае если они хорошо заточены, с лёгкостью обрабатывают любой материал. Однако заточка инструментов должна производиться с учётом особенностей того или иного вида древесины.

Сасыков создал курсы и сделал их своей лабораторией. В группы, которые вёл сам, он отбирал самых лучших из сотен тысяч учеников, на них отработывал новые элементы и снова придумывал и отработывал, выбирал лучшие, негодные выбрасывал, попутно отработывал технику выполнения каждого элемента.

Так вырабатывалась технология, по его мнению, на уровне академической, так, чтобы чётко выявить понятные правила выполнения каждого листочка и их сочетание, как должен выглядеть каждый элемент: глубина, высота, изгибы, логика изменений, варьирование всем при минимуме костности, статичности; приёмы пользования, манипулирования инструментом, стамеской по форме рисунка.

У каждого листочка есть свои вариации. И не просто к каждо-



му элементу, что сейчас делается. Как, например, к первому листочку имеются сорок, причём с лишним, различных вариаций, и каждое техно может выглядеть гораздо более пышнее. У всех резцов есть вариации.

На вопрос «Как?» — Шамиль ответил: «Я, отработывая один и тот же элемент, давал это задание одновременно 60–90 ученикам, и все вырезали каждый по-своему, а я получал вариации. Затем я отбирал то, что мне нравилось как основное, потом закреплял уже в заданиях по композиции, резали потом ножом изделия, и снова анализировал — и так, пока не получил товарный художественный и имеющий чёткую систему вариаций резьбы. Сейчас я улучшаю технологию, постепенно образовалась классическая «Татьянка». Я превратил эти курсы собственно в лабораторию и целенаправленно отработывал много лет технологию, поставив задачу перед собой на этих курсах за несколько лет создать новый вид искусства на уровне промысла или выше».

Параллельно возникла и методика обучения. Она заключается в отношении к ученикам, это индивидуальный подход к каждому ученику, адаптированность обучения, подбор к каждому ученику именно того, что у него лучше всего получается, ведь любой элемент каждый человек делает по-своему, ведь у всех людей разные физические данные: сила рук, зрение, длина пальцев. У «Татьянки» технология одна, но сотни вариантов, которые иногда становятся непохожими, подобно музыке: сонаты Бетховена каждый музыкант играет по-своему, но ноты одни и те же.

В каждом произведении учеников есть и частичка души автора этого уникального стиля резьбы. Овладеть этой техникой приезжают в столицу жители Сибири и Прибалтики, Урала и Центра России, и даже есть ученики из Канады, Германии, Англии, США.

Верит мастер, создающий мастеров, что возродятся на российской земле деревни с их уникальными художественными промыслами и ремёслами, народным деревянным зодчеством, возродятся красота, душа народа, его доброта! Этой цели народный художник Шамиль Сасыков посвятил свою жизнь.

