

# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 9 (230), сентябрь 2023 г.

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



Пространство образования в ПРП 2

Природный дом в Светлом 4

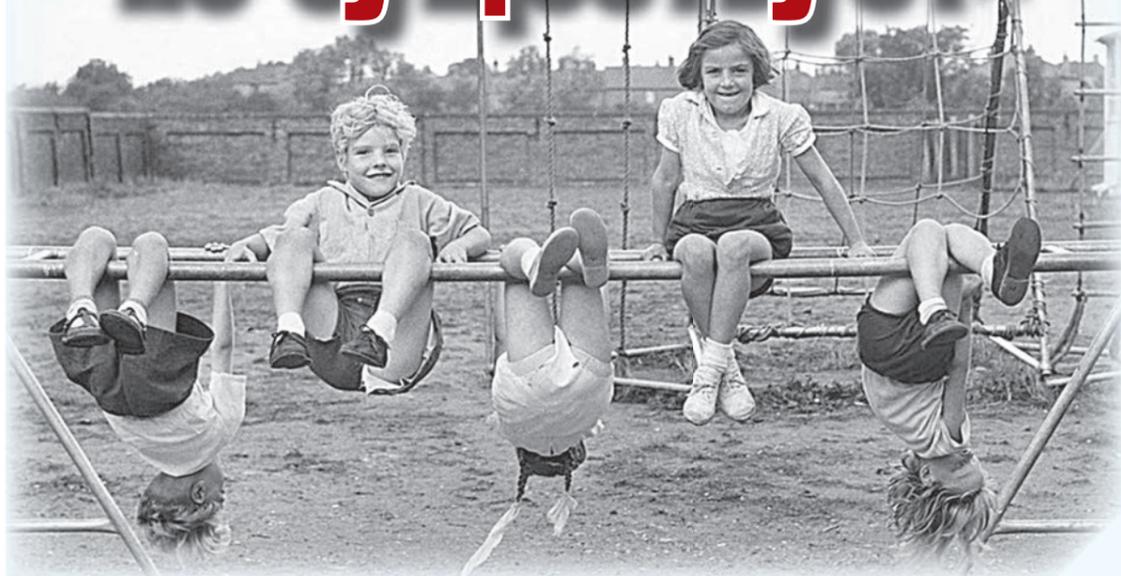
Вместо похода к психологу... 10

Минералы для почвы 12

Тонкое воздействие ароматов 20

Древняя мудрость казаков 26

## «Новых детей, как и новой нравственности, не существует»



Трудный взрослый зачастую воспитывает ребёнка вкривь и вкось, особенно если он слушает советы современных психологов. Например, таких, которые говорят, что детей нельзя наказывать, им нельзя делать замечания, что всё это насилие и т. д. Вообще ничего сложного в воспитании детей нет. Родителям просто внушают, что они не умеют этого делать, не умеют любить своего малыша.

— Сегодня есть немало способов определения здоровья человека, в том числе психического. Важно уметь наблюдать, разглядеть даже какие-то незначительные особенности поведения ребёнка, его мимики, пластики. Иногда эти мелкие детали говорят больше, чем что-то общее, поэтому родителям нужно всегда быть внимательными наблюдателями.

Нашу первую с Татьяной Шишовой книгу мы назвали «Книга для трудных родителей». Это уже восьмое издание. В ней мы рассказываем о типичных отклонениях в характере и поведении детей, связанных с родителями. Да, очень часто существует зависимость (не обязательно генетическая) между трудными родителями и трудными детьми. Не обязательно наследуется трудный, невротический характер, а просто трудный взрослый зачастую воспитывает ребёнка вкривь и вкось, особенно если он слушает советы современных психологов. Например, таких, которые говорят, что детей нельзя наказывать, им нельзя делать замечания, что всё это насилие и т. д.



стр. 22

# Клуб как ускоритель развития поселений Родовых поместий

Один советский учитель придумал такую идею, что ребёнок должен в классе или в клубе находиться в образовательной среде, где есть книги, фильмы, экспонаты, поделки, и насыщаться знаниями, как огурец, помещённый в рассол. Чтобы поселение процветало, нужно чтобы было много семей с детьми и чтобы они жили дружно. Тогда, обмениваясь идеями и помогая друг другу, жители смогут решить все жизненные проблемы.

Во времена освоения Америки роль центров для нового поселения принадлежала церкви. Церкви играли большую роль в общественной жизни. Тем более что протестантская церковь не имела центра власти, а каждая местная церковь была совершенно самостоятельна и автономна. Таким образом, кроме проведения церковных служб, священник выполнял роль организатора общественной жизни и целителя, и советника, и психолога в сложных семейных ситуациях, как за тысячи лет до этого в каждом поселении кельтов такая роль принадлежала друидам, а в Индии — брахманам.

Известно, что в деревне, как в маленьких коллективах, бывают многолетние, а иногда переходящие из поколения в поколение враждебные отношения. Обычно это связано с каким-то конфликтом интересов или нехорошим поведением соседей.

А что может играть роль священника или друида в поселении Родовых поместий?

В родовых поселениях для налаживания контактов и совместных проектов клуб — идеальное место. Тем более что пространство имеет свойство накапливать мысли людей, которые там работают или живут. Следовательно, если у людей светлые мысли, то они будут накапливаться и усиливаться. Не случайно Макаренко со своими воспитанниками около свинарника высаживал розы. Так создавался светлый образ для обычной неинтересной и грязной деревенской работы.

Кстати, хотя и друиды входили в корпорацию (самоуправляемую организацию), но они также были совершенно независимы и решали вопросы каждого поселения самостоятельно, за исключением тех сложных случаев, когда нужна была помощь других друидов. А в поселении такую роль может сыграть клуб, так как в нём можно вести школьные занятия, праздники, турниры, обсуждать вопросы совместного развития поселения, а также организовывать общественные работы (например, дом молодой семье построить или организовать туризм в поселении).

10 лет назад у меня была идея создать сеть клубов для образовательных игр, чтобы, как раньше, люди проводили время, обсуждая новые идеи, играли в полезные игры с детьми, через интернет организовывали турниры и викторины, соревнования в интеллектуальных играх. Это можно

сделать также и в клубах поселений Родовых поместий — создать из них сеть для обмена опытом, идеями и знаниями.

Ещё в Бородино мечтал создать при клубе или школе «интеллектуальное кафе», чтобы там один-два раза в месяц собирались талантливые дети и общались, чтобы с детства создавались дружные команды. Мне тогда не удалось этого осуществить, так как не нашёл поддержки в городской системе образования. Но внутри поселения это реальность. Помню, как Фёдор Лазутин (организатор поселения Ковчег) жаловался, что у поселения нет объединяющей идеи. А поселению, как любому обществу, нужно место, где люди общаются и вместе проводят по-доброму время.

Тогда человек не чувствует себя одиноким, как в городе или деревне. Как сказал один человек, «есть поселение людей, но нет общества дружного».

На что тратится свободное время и сила мысли в обычной деревне, в городе? На просмотр кинофильмов, употребление алкоголя и пустые разговоры. Потому что система оккультизма устроена так, чтобы мысль человека была постоянно занята выживанием или пустым времяпрепровождением.



нием. Ведь коллективная мысль людей может творить чудеса.

Действующий клуб будет привлекать не только своих единомышленников, но и талантливых людей из деревни и города. Добрые образы должны объединяться и давать возможность делать мир лучше. Игры позволяют поддерживать добрые отношения. В городе и деревне люди почти не умеют управлять своими мыслями и вниманием, следуют чужим идеям, образам и стереотипам, внушённым с детства, воспитанным средой.

Один мой друг говорил: «Если мы обменяемся товарами, то у каждого останется по одному товару, а если мы обменяемся идеями, то у каждого будет по две идеи вместо одной». Таким образом, клуб позволяет осуществлять самые фантастические про-

екты. Например, получить образовательный грант на проект корочки-фильтра Анастасии, где дети со взрослыми будут исследовать влияние пыли на здоровье людей и проверять разные варианты уменьшения пыли в мегаполисе. Распространение бензиновых двигателей не только ускорило развитие технократической цивилизации, но привело к болезням лёгких и снижению скорости мысли. Потому что испарение бензина и нефтяных масел плохо влияют на здоровье, одурманивают мозг.

Поэтому электромобили лучше уже тем, что водитель и пассажиры не дышат бензиновыми па-

армию и в ней служить. Очистка рек и лесов может объединить народы разных стран для восстановления природы.

В 2015 году я придумал клуб интеллектуальных игр «Новая цивилизация», который мы создали с друзьями, и он существует до сих пор. Работа в клубе началась всего с нескольких игр: шашки, шахматы, славянские шахматы и «Разумная экономика». А теперь в этом клубе несколько десятков игр, среди них настольный хоккей, настольный футбол и Лего. Часть оборудования мы получили по образовательному краю-вому гранту, который выиграли для реализации проекта «Юные



предприниматели XXI века». Тогда нам выделили деньги на работу с детьми, на покупку компьютера с принтером и на расходные материалы, чтобы с детьми изготавливать игры.

Мы сделали более 60 игр, которые дарили потом в школы и библиотеки. У меня до сих пор сохранились фотографии, где мы с детьми вырезаем карточки для игр, собираем их, играем. Кажется, 60 игр — это много, чтобы дети сделали сами. Но так как в клубе было более 20 детей, то реально на каждого ребёнка пришлось по три игры, который он сделал вместе со взрослыми за месяц. Это было очень увлекательно. Фактически я создавал клуб, чтобы мои дети могли учиться и заниматься вместе с другими умными детьми, то есть создавал с друзьями образовательную среду.

Также и клуб в поселении может сыграть в этом огромную роль на первом этапе, пока нет своей школы, так как в нём можно проводить занятия, соревнования, интеллектуальные игры. Для этого в клубе нужен, как говорят вожатые, инвентарь. В инвентарь входят книги, фильмы, настольные игры, задачи на смекалку, карандаши и другие материалы. Конечно, нужно чтобы кто-то заве-

дал этим клубом. Тогда можно по очереди проводить уроки, мастер-классы, викторины и конкурсы. Когда человек играет в добрые игры, то не только тренируется его мысль, но и люди лучше узнают друг друга, происходит неформальное общение, настройка людей друг на друга.

В поселениях часто проводят подвижные игры на природе. Но бывает плохая погода, и тогда можно заниматься в клубе. Или родители работают, а детей нужно чем-то полезным занять.

Помню, как от станции юных техников города Бородино мы приезжали в детский лагерь и проводили мастер-классы. Для этого привозили свои материалы, инструменты, настольные игры. Так впервые в 2014 году я привозил для занятий игру «Оберег» (славянские шахматы), которую тогда продавал Михаил Задорнов.

Конечно, для клуба нужно здание, но для начала можно по очереди проводить вечера в разных домах поселенцев (как раньше в деревнях проводились вечерки), а потом уже построить общий дом, в который можно будет приглашать горожан и родных на

праздники и интеллектуальные образовательные игры.

Могу предложить свой набор настольных игр «Разумная экономика плюс», который можно купить и использовать для организации такого образовательного пространства в клубе. Этот набор покупается в электронном виде, скачивается, а потом нужно его напечатать и карточки разрезать. Для детей поселений Родовых поместий — это увлекательное занятие по изготовлению своих игр вместе с родителями.

Эти игры высылаются в электронном виде на электронную почту после оплаты, и до 5 октября 2023 г. действует купон «Школа», который снижает стоимость на 20%.

Игры готовы для печати, их можно напечатать дома, у друзей или в фотостудии.

«Сделай сам» — этот принцип никого не смущал в СССР, игры и модели родители собирали вместе с детьми по макету из книги или журнала. Так и наши игры с детьми можно сделать за 2–3 часа совместного творчества. А если люди не хотят с детьми позаниматься два часа, то как они поместят будут строить?!

Мне не удалось пока найти издателей игр. Но может, в этом и



польза? Эти игры покупают только те, кто готов с детьми заниматься самостоятельно и воспитывать их творцами, мастерами, активными делателями своей судьбы, а не потребителями и конформистами. Ещё В.А. Сухомлинский писал о взаимосвязи развития рук и мозга и объяснял, почему в школе нужны мастерские. Потому что дети, изготавливая сами модели в мастерских под руководством преподавателя, развивают свой мозг и творчество.

С точки зрения психологии, изготовление с детьми игр, в которые они потом играют, развивают мелкую моторику, терпение, внимательность и умение планировать совместную работу. Тем более что в состав игр входит книга «Самоучитель по развитию скорости мысли» с разными методиками и упражнениями для развития внимания, памяти и мышления.

Конечно, наша игра «Разумная экономика» является более сложной по сравнению с «Монополией». Что такое «Монополия»? Это просто «бродилка» с кубиком плюс накопление карточек и денег. Фактический механизм «Монополии» — это соединение карточной игры с рулеткой. А наша игра создавалась 10 лет назад как компьютерная и аналог «Цивилизации» Сиды Майера. Кто играл в неё, тот помнит, как продуманы были в ней уровни и технологии. Только принцип той «Цивилизации» — «разделяй и властвуй!» Или, как советовали стратеги этой компьютерной игры, «заклучай союзы с более сильным противником и нападай на более слабого» — это принципы оккультного мира.

Наша компьютерная игра строилась на идее развития Родовых поместий и принципа «объединяй и направляй!», и победителей могло быть несколько.

А когда нашей команде не удалось получить деньги на создание компьютерной игры, то мы переделали первый уровень «Разумной экономики» в настольную игру, поэтому она сложнее «Монополии». Но ведь мы хотим вырастить талантливых и более умных детей, а значит, и игры должны быть более сложные, а не примитивные.

Например, полгода назад меня попросили создать игру, чтобы игровая механика была в ролевой игре «Мафия», без убийств. Я придумал игру «Робин Гуд из Шервуда», которая имеет больше вариантов развития, чем «Мафия».

В этой новой игре, в которую можно играть взрослым и детям, четыре варианта финала: побеждают «вольные стрелки», побеждает команда шерифа Ноттингема, ничья или побеждает ЛЮ-БОВЬ! (четвёртый — особый вариант игры, когда в финале происходит свадьба, и влюблённый шериф должен отпустить пленников, а вольные стрелки тоже заключают мир с врагами).

Эту игру тоже можно получить в составе набора игр «Разумная экономика плюс» на сайте разумная-экономика.рф. Конечно, она пока только в виде карточек без картинок, но также мы начинали играть сначала в «Разумную экономику», пока Аня Лузина не нарисовала весь дизайн игры.

Настольные игры отличаются тем, что они не имеют жёстких запрограммированных правил, как компьютерная игра. Игровые поля и карточки можно использовать для совершенствования игры или даже для создания своих правил игры.

Когда вы получаете набор для клуба, то есть целый набор игр и идей, чтобы заниматься с детьми и родителями, добрая энергия будет накапливаться в этом клубе, а поселение становится дружнее. Тем более что можно в клуб приглашать детей, приезжающих на лето из города и соседних деревень, чтобы знакомиться и делиться своими идеями.

Когда у вас есть такой клуб, вы можете приглашать учителей из других посёлков и даже получить финансирование под социальные проекты для работы с детьми. Таким образом, вы получаете местную популярность и можете работать с чиновниками и предпринимателями.

Сейчас развитие искусственного интеллекта даёт огромные возможности жителям поселения для процветания. Потому что лучше всего с современными программами будут работать те, кто умеет быстро мыслить и может запоминать большие объёмы информации. Зачем? Когда работает искусственный интеллект (нейросеть или программа на квантовом компьютере), то это как волшебная палочка в сказке. Тот, кто быстрее умеет вспомнить заклинание и быстрее принимает решение, выигрывает в состязании волшебников.

В книге «Кто же мы» я предлагаю перечитать главу о первом поселении. Анастасия говорит о том, что половина первых поселенцев была среднего класса, поэтому они смогли построить инфраструктуру, клуб, магазин, медпункт и всё, что нужно. А ведь под инфраструктуру можно получать федеральное и региональное финансирование.

Думаю, что пришло время для массового строительства Родовых поместий, так как интернет позволяет почти половину городских работ проводить удалённо. Но для этого нужно распространить эту идею среди молодёжи. И тут нам в помощь художественные кинофильмы. Короткометражные кинофильмы можно снимать даже в клубе. Во время каникул это вариант занятий с детьми как способ развития творчества. И для этого можно приглашать для работы с детьми и одновременно отдыха студентов, молодых актёров театральных институтов.

Недавно прочитал о конкурсе сочинений про настольные игры. Настоящая цель этого конкурса — найти талантливых людей, которые смогут потом участвовать в рекламе настольных игр и придумывать рекламу. Но также можно на экономическом форуме по развитию Родовых поместий, например, в Геленджике найти спонсоров для съёмки видеороликов короткометражных фильмов, рассказывающих про увлекательные истории людей, создающих Родовые поместья, о жизни детей в Родовых поместьях. А потом эти видеоролики показать на презентации при рассмотрении закона о Родовых поместьях в России. Надо не только через песни, но и через кино сделать модной идею Родовых поместий как идею нового общества в XXI веке. Ведь мы знаем, какой может быть максимум развития технологий благодаря образу об инопланетном городе в книге «Сотворение». Это потолок развития техники.

Тогда ещё Анастасия сказала, что дешевле каждую квартиру оборудовать автоматизированной мебелью, как у инопланетян, чем постоянно менять мебель (при этом разрушать природу). Так вот при том уровне разви-

тия техники города людям не нужны, так как можно программировать заводы, проживая в Родовом поместье. По сюжету той главы про инопланетян, которую я советую перечитать, техника делает возможным даже жизнь на заброшенных участках планеты Земля.

Технический прогресс ускоряется и, по словам Анастасии, это приводит к тому, что быстрее осознаётся пагубность технократического пути развития.

Но есть ещё одно следствие этого прогресса: рост безработицы из-за автоматизации производства и рост болезней из-за плохого качества продуктов и отрыва от природы. А тут именно Родовые поместья позволяют решить проблему достатка семьи при высокой безработице и обеспечения людей в городах качественными продуктами и восстановлению климата планеты Земля. Потому что все другие меры не помогают, как показали события последних лет: ледники тают, а ураганы и наводнения растут из-за вырубки лесов.

Клуб позволяет вместе планировать жизнь поселения на много лет вперёд. Ведь даже когда создаётся семья, — это уже проект-мечта на много лет вперёд, а тут сообщество семей.

Здесь ещё важно продумать жизнь и работу, совместное творчество на много лет вперёд. Невозможно построить новую цивилизацию без совместного творчества и повышения уровня культуры и умения вместе работать, так как материальный план подвешен только самому человеку. И клуб здесь может сыграть огромную роль.

Есть такая книга Ричарда Бренсона «К чёрту всё! Берись и делай» — это автобиография английского миллиардера, где он описывает свой жизненный путь. Эту книгу я читал 10 лет назад, когда на вебинаре учился делать сайты. Очень хорошая книга, рекомендую всем, кто хочет стать предпринимателем с чистыми помыслами, так как в ней показан опыт нестандартного развития бизнеса. В книге есть слова о том, что лучше всего работают маленькие коллективы до 15 человек. Поэтому вся его огромная компания состояла из множества маленьких отделов и фирм количеством не более 15 человек. Как только отдел разрастался больше, то его делили на два, и заместитель руководителя становился руководителем нового отдела. Благодаря этому компания «Virgin» Ричарда Бренсона побеждала своих конкурентов и даже огромные государственные монополии в Великобритании.

Клуб может играть роль бизнес-центра и превратиться в пространство новых идей и новых творческих коллективов. Так поселения постепенно выйдут из нужды и станут сильными и богатыми. Вместо пустых споров и политических дискуссий, которые похожи на борьбу существей при Сотворении Богом Вселенной, клуб позволяет сделать синтез идей — соединение противоположностей — и ускорит развитие поселений Родовых поместий.

**Игорь МОСУЛЕЗНЫЙ**  
Сибирь

Сайт с образовательными играми и методиками —

<https://разумная-экономика.рф>  
Купон «Школа» на скидку 20% для покупки игр на сайте действует до 5 октября 2023 года.

**Вестник Родовых поместий**



## Будущее Славного

Приближается знаменательная для Славного дата — 20 лет! Нам есть что вспомнить, много было хорошего, хочется, чтобы впредь хорошего было ещё больше.

Приглашаю всех помечтать о будущем Славного. Будет здорово, если каждый, включая детей, нарисует в своём воображении наше Славное через пять лет, тогда появится возможность составить коллективный портрет будущего Славного, образ Славного, который хочется реализовать.

Я начал рисовать свою картину, как я вижу будущее Славного:

- медпункт с небольшой аптекой и телемедициной (по интернету передавать ЭКГ, давление, пульс для консультации с городскими специалистами);
- внутреннее такси и скорая помощь для доставки в Пушино и Серпухов;
- мост через р. Незнайка для пешеходов и велосипедов;
- молодёжь организовала производство веломобилей, они стали основным средством передвижения внутри Славного и используются в качестве внутреннего такси;
- Славное объединило материальные, людские и творческие ресурсы соседних поселений и совместно решает общие задачи, проводит совместные мероприятия;
- совместно с Георгием Афанасьевым и его проектом «Лесные сады» в наших поселениях ведутся работы по созданию территории Живых систем, на кото-

рых продуктивность достигается за счёт совместной работы людей, животных, растений, микроорганизмов и грибов;

• на поле совместными усилиями трёх поселений и внешних инвесторов создан многофункциональный учебно-производственный, деловой, культурно-развлекательный центр с интернет-кафе, спортивным и конференц-кинотеатральными залами. Центр оснащён высокоскоростным интернетом, оргтехникой, компьютерами, в нём функционируют Образовательный центр, Служба трудоустройства, Молодёжный центр, Центр развития творческих способностей и профориентации для детей дошкольного и школьного возрастов;

• на поле выделены земельные участки под создание Родовых поместий для приглашённых специалистов, обеспечивающих деятельность многофункционального центра и взаимодействие с гоструктурами.

Это первое, что пришло в голову. Этот список можно расширять и уточнять, согласуя с мнением жителей Славного.

Считаю крайне важным объединение усилий трёх поселений для комплексного развития нашей территории, а также выход на внешних инвесторов.

**Евгений МАЛЬКОВ**

ПРП Славное, Тульская область  
Вестник Родовых поместий



## Приглашаем детей на курсы программирования!

Приглашаем детей от 9 до 16 лет на онлайн-курсы программирования «Python. Введение в искусственный интеллект», «Создание игр на Scratch» «Гарвардский курс для юных программистов», «Программирование на платформе Minecraft», «Программирование на платформе Roblox», «3D-моделирование в Blender».

Занятия проходят с опытными преподавателями один раз в неделю через онлайн-встречу (Google Meet). Дети научатся программировать, работать с 3D-графикой и анимацией. Это поможет им в выборе будущей профессии в IT-сфере, они получат навыки работы с искусственным интеллектом.

При оплате нескольких курсов для многодетных семей или обучения двух и более детей из одной семьи предоставляются скидки. Также дети могут заниматься на других онлайн-курсах школы робототехники и цифровых технологий «РосРобот».

Подробности: <https://онлайн.росробот.рф>

Приглашаем на достройку круглого соломенного дома по принципу СУПчиков (Строим, Учимся, Поём) в Родовое поместье Владисвет, ПРП Светлое Татарстана, в 30 км от Казани.

У дома уже есть столбчатый фундамент, каркас и коническая, веерная, самоподдерживающаяся крыша со световым колодцем. Осталась самая интересная, творческая работа по укладке стен из соломенных блоков и двухсторонняя штукатурка. Всем позитивным людям, кто хочет освоить все тонкости строительства такого экоддома, добро пожаловать к нам в Родовое поместье с чистыми мыслями!

Пока мы с любимой живём в деревянном банном вагончике, с верандой и солнечным биоветерариумом на солнечно-ветровой энергии.

Почему мы выбрали для дома такую форму и материал?

Многолетнее изучение, обучение и участие в строительстве экоддомов из природных материалов привело меня к следующим выводам:

- Свой дом я буду строить сам, своими руками, с добровольной помощью позитивных людей-единомышленников для закладки в него позитивных энергий.

- Дом должен быть круглый, так как: 1) природа не создаёт и не терпит прямых углов, и они в первую очередь разрушаются и требуют ремонта. Также прямоугольные строения неустойчивы к воздействию природных стихий. Прямой угол вытягивает из дома энергию, поэтому предки сглаживали такие углы (например «красный» угол), а расшалившихся слишком активных детей ставили в угол, чтобы они успокоились; 2) энергетическое поле человека имеет округлую форму, и ему комфортнее в округлом жилище; 3) в природе все живые существа имеют округлые жилища — раковины, панцири, норы и т.д.

- Коническая крыша устойчива к ветру и, как скорлупа ореха или яйца, выдерживает большие нагрузки. Так на нашу крышу поднялось одновременно более 10 человек, и она спокойно выдерживала этот вес. Зимой крыша выдерживает снеговую нагрузку более метра толщиной.

- «Световой колодец» в центре крыши позволяет естественно освещать весь дом. На самом вершине планируем прозрачное строение для обсерватории, обзора поместья и сна под звёздами, а вокруг дома — зимний сад. Место для дома выбирал по ощущениям, а размеры — в саженях по «золотому сечению».

Когда я говорю, что строю дом из соломы, люди порой улыбаются и вспоминают сказку про Ниф-Нифа и Наф-Нафа.

А вот факты.

**1. Долговечность.** Соломенные дома долговечны и в разных странах мира служат исправно человеку уже более 150–200 лет. При утилизации они безвредны и обогащают землю.

**2. Пожаробезопасность.** В Германии провели официально экспертизу: жгли оштукатуренную соломенную стену горелками в 1000°C 1,5 часа, вместо 0,5 часа положенных по экспертизе. Она прекрасно себя показала. И прессованную солому, как строительный материал, эксперты официально разрешили даже для многоэтажного строительства.

**3. Защита от грызунов.** Именно ржаную солому не любят мыши, так как в ней одна целлю-



## Наш природный дом: круглый, соломенный, со световым колодцем

лоза и она колется иголками из колючев. Все стыки плотно забивают соломой. Мышки любят рыхлое, а толстую книгу, например, могут погрызть только по углам, внутрь не заберутся. По низу для подстраховки, под штукатурку стены иногда оббивают металлической сеткой, а в половое утепление солому пересыпают с сухой известью.

**4. Теплоизоляция.** У нас строится четвёртый соломенный дом. И зимой в таких домах тепло, а летом даже в жару прохладно, всегда свежий воздух и очень комфортно. Различные источники и наш опыт подтверждают, что полуметровая, оштукатуренная с двух сторон стена даёт теплоизоляцию в 5 раз лучше, чем кирпичная и в 2 раза, чем деревянная стена при той же толщине. При понижении осенью и зимой температуры в течение месяца до -20°C, внутри соломенного дома даже без отопления температура до +15°C! Представляете, какая экономия на отоплении будет при дальнейшей жизни в соломенном доме!

**5. Прочность, ветро- и сейсмоустойчивость.** При правильной укладке стены в двойном каркасе соломенная стена отвечает всем этим требованиям. У нас в поселении был сильный ураган. Рядом, в лесу, валило сосны, как спички. На одной бане снесло крышу. А недостроенный общий соломенный дом с тростниковой крышей выстоял. С крыши только сорвало несколько тростинок, а неукреплённый каркас немного покосился. Природа своё бережёт! Уже сейчас та часть стены, которую я уложил, при правящих ударах по ней кувалдой упруго звенит и не поддаётся. Это потому, что при укладке в стену блоки прессованной ржа-



ной соломы я дополнительно прессую двумя автомобильными домкратами.

**6. Инfiltrация, «дыхание».** При правильной прессовке и укладке соломенных блоков каналы между соломинами будут направлены поперёк стены. А при грамотной её двухсторонней штукатурке именно составом из глины, песка и извести стена без потери тепла будет «дышать» или обладать микроциркуляцией — инfiltrацией воздуха. Поэтому даже при кратковременном задымлении в доме при растопке печи или готовке пищи, воздух через несколько минут будет свежим и чистым при закрытых дверях и окнах за счёт инfiltrации стен. На мой вопрос хозяину и строителю соломенного дома из другого поселения Родовых поместий: «Что бы ты изменил в своём доме через несколько лет жизни в нём с семьёй?» он, к моему тогда удивлению, ответил, что не стал бы тратить на открывающиеся окна, так как за несколько лет жизни в соломенном доме ни разу не было потребности их открыть для проветривания!



### 7. Экономия, бюджетность.

Мы с женой — педагоги дополнительного образования по экологии, с небольшим заработком. Поэтому моя задача была построить комфортный дом из природных материалов с минимальными расходами и показать последующим поселенцам, что для этого не обязательно продавать квартиру или иметь большие деньги. Солома — недорогой природный материал. С доставкой я затратил около 10 тысяч рублей. Солома — относительно лёгкий по весу строительный материал и позволяет использовать недорогой столбчатый фундамент. Можно было сделать дом на «курьих ножках». Но у меня не было лиственницы или дуба. И я с помощью родни и друзей забурил садовым буром и залил 36 столбиков, связал их поверху каркасом из сосновых брёвен. Они доставались мне без денег за труд по расчистке бурелома. Обычно фундамент по стоимости составляет до трети строения, а мне обошёлся в четыре мешка цемента и более 10 мешков ПГС (песчано-гравийная смесь).

**8. Биопозитивность.** Есть приборные исследования, что железобетонные панельные дома высасывают из человека до 40 единиц энергии, кирпичные дома — 20, даже деревянное жилище — 5, так как не спрашивается разрешение у дерева и не соблюдается время его рубки. То есть все эти материалы являются бионегативными для человека. А вот ржаная солома, прожив природный цикл до зрелости зерна, набрав энергии Солнца, является биопозитивным материалом — до +20. И все, кто ночевал в нашем общем соломенном доме на фестивале Родовых поместий «Встреча», говорили, что высыпались в нём, как удивлению, за 3–4 часа и комары в него не залетали.

**9. Менее подвержена гниению, чем дерево,** так как в ржаной соломе содержится одна целлюлоза. Наши предки испокон веков крыли дома и бани соломой, и она служила десятки лет. Главное, чтобы солома не лежала на земле. У нас на общем доме не успели доделать часть крыши. И несколько месяцев соломенная



стена мокла от дождя и снега, потом быстро просыхала и, к нашему удивлению, не было следов гнили.

Это только часть уникальных позитивных свойств круглого соломенного дома. При общении с учёным из Новосибирского Академгородка, создателем ассоциации «Экодом» Игорем Огородниковым, автором многих экологических проектов и разработок ещё в 2000 году, мне запомнилась его фраза: «Себе я буду строить дом из соломы».

Кроме практики по строительству соломенного дома у нас в поместье вы можете познакомиться с моими авторскими конструкциями и опытом самодельного строительства и эксплуатации, созданными по принципу простоты и экономичности:

- солнечный биогеотарий;
- лежанка на пчёлах (аэроапитерия);

- курортрактор;
- колода для пчёл (облегчённая, по Анастасии) и шесть видов самодельных ульев,

- бюджетные бассейны, душ, водопровод и другие разработки.

Также можно у нас познакомиться с опытом ловли бродячих роёв пчёл и малоконтактного бюджетного пчеловодения.

Мы также проводим на фестивалях, ярмарках, в школах и в своём поместье для детей и взрослых следующие мастер-классы:

- посох дождя;
- берестяные цветы, целебные оchemy и браслеты;

- крапивная кудель, целебные и обережные кольца и браслеты;
- деревянная ложка, резьба по дереву;

- деревянные вертолёты, мечи и другие детские игрушки;
- выпиливание лобзиком, выжигание;

- изготовление ловушек для бродячих роёв пчёл, ульев, колод;
- изготовление берёзовых и дубовых венчиков;

- приготовление зелёных коктейлей, хвойного лимонада, кунжутного молочка, семечковой пасты и др.;

- приготовление ферментированного иван-чая и других чаёв;
- пищевые и целебные травы, их заготовка, применение;

- авторская гимнастика при болях в спине и суставах, позвоночных грыжах;
- звукотерапия и массаж поющими чашами;

- биоэнергетический массаж;
- практики исцеления и оздоровления, ЗОЖ;

- природосообразное питание и гармоничная жизнь на Природе;
- посадка и выращивание плодового инжира, лаванды, кедр, различных видов ореха и других полезных растений.

У нас можно заодно отлично отдохнуть на природе, напитаться природными эфирами, энергиями Земли и Солнца, исцелиться и оздоровиться.

Для желающих приехать с ночёвкой есть трёхместная палатка, пенки (спальники берите свои), веранда, душ на улице и в вагончике, бассейн, недалеко есть озеро, лес с грибами и травами. Вечером можно пообщаться у костра, попеть светлые песни под гитару.

Рады видеть позитивных людей с чистыми помыслами в нашем Родовом поместье Владисвет!

Электронная почта: semizvetik71042@yandex.ru.

Тел.: 8-903-307-5055 — Владимир, 8-960-069-0349 — Светлана.

# ПОРТАЛЫ В МУДРОСТЬ

Здравствуй, дорогие читатели!

Хочу вам рассказывать, как начала своё общение с мудрецами в дольменах, как вижу, как задаю вопросы им и как получаю ответы, то есть как общаюсь с мудрецами в дольменах. И всё, что будет интересовать вас, смогу подробно рассказывать. А также давать выдержки и цитаты из книг, написанных мной. Всё, что ещё не дано в книгах серии «Общение с мудрецами в дольменах» и то, на что надо обратить особое внимание в уже опубликованных.

Может быть, у вас есть определённые вопросы к какому-либо мудрецу. Я могу с ним дополнительно пообщаться, задать ваши вопросы и записать то, что он ответит на ваш вопрос.

Я вижу около двухсот мудрецов. С кем-то уже пообщалась, а с кем-то ещё предстоит поговорить, то есть описать всё то, что они хотят донести людям. Как вы уже читали, я не пишу «из головы», они (мудрецы) передают свои мысли мне и я автописьмом их записываю. Мысленно задаю вопрос и записываю их ответ. Они, конечно, пользуются моим интеллектом и очень стараются дать ответ так, чтобы было понятно мне и, естественно, читателям.

Вы можете спросить, как нахожу место Силы там, где был дольмен, но за десять тысяч лет его не стало, остались только какие-то, иногда даже небольшие камешки? Я подхожу к камню, сажусь на него и спрашиваю: «Это какой-то храм или место Силы»? И получаю ответ: «Это место Силы». Это означает, что на этом месте был дольмен и, естественно, в него обязательно зашёл человек. Значит, мне на этом камне надо сидеть и дожидаться, когда появится тот человек, который заходил в этот дольмен. Иногда приходится ожидать долго, пока увижу мудреца этого дольмена. Я обязательно здороваюсь с ним, спрашиваю его имя, что оно означает в нашем понимании, и его предназначение, для чего он заходил в дольмен.

Главное для меня — увидеть человека, заходившего в дольмен десять тысяч лет назад, и что он может повествовать нам, современным людям, какие знания открыты в той или иной области. То есть как нам жить, чтобы быть здо-

ровыми, как нам общаться друг с другом с полным пониманием, как общаться с растениями и многое другое. За десять тысяч лет изменились люди и всё изменилось. Как постепенно вернуть всё необходимое каждому человеку, как восстановить себя и всё вокруг себя.

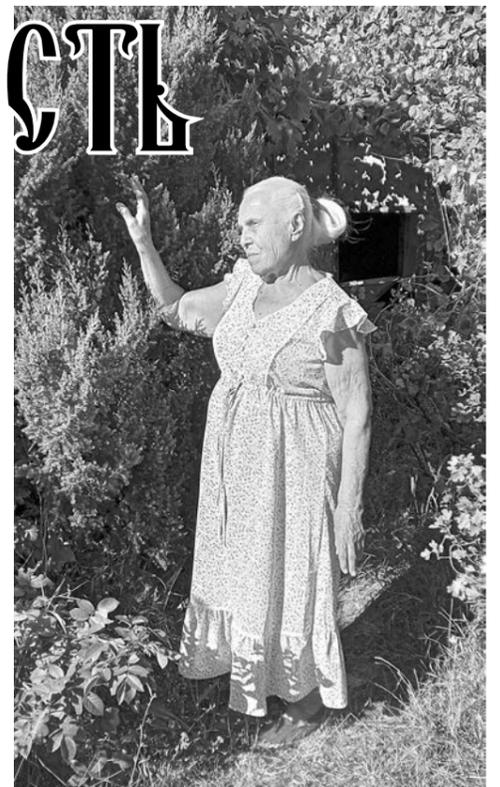
Общаюсь с мудрецом я уже дома. Но он не рядом со мной, в моей комнате, а находится там, где я его увидела, то есть на своём месте Силы или в дольмене. Мои мысли он воспринимает на своём месте Силы и ответы даёт мне со своего места Силы. Даже если нас разделяют тысячи километров. Так они общались в первоисточках, так общаются и сейчас.

Вот что сказал мудрец Маргелан (Знание):

«Люди часто начинают общаться с мудрецами не на месте Силы. Но если ты не подключаешься к Вселенной, как приёмник информации от мудрецов, то могут быть искажения, которые вносят люди системы. Это нередко бывает у людей вашего времени. Часто человек видит мудреца и думает, что разговаривает с ним. А это может быть не мудрец, который ему нужен, а подставной».

Есть люди, которые сами открывают порталы тех мудрецов, с которыми они общаются. Когда портал открыт для них, и они видят это, система не мешает им в общении. А людям, желающим общаться через уже открытые кем-то порталы, могут мешать помощники системы. Система пока имеет силу и может вступить в единоборство с тем человеком, который задаёт вопросы против системы. Чем больше человек задаёт вопросов против системы, тем больше вокруг него помех, пытающихся помешать и исказить его общение с мудрецом дольмена.

Даже на месте Силы полученный ответ надо записывать, так как может быть продолжение сказанного мудрецом, это имеет значение — мудрец может дать более правильное толкование ответа. Нельзя пересказывать своими словами то, что сказал мудрец, могут быть искажения. Не только другие слова, но и другой смысл, который оказался нужным для вас, — это ваше воображение. Каждое сло-



во, каждая точка, сказанная мудрецом, имеют значение.

— Маргелан, меня считают посредником между мудрецами и читателями книг. А посредник может исказить Истину. Это так или нет?

— Видеть и получать какую-то информацию от мудрецов дольменов могут уже многие современные люди. Но Л.М. Купцова, как приёмнику нашей информации, дана возможность получать её без искажений — автописьмом. Мы следим за этим. Ты не посредник, а проводник наших знаний в жизнь.

— Маргелан, а зачем нужны современным людям книги «Общение с мудрецами дольменов»?

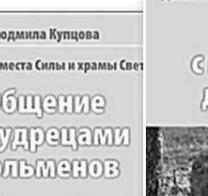
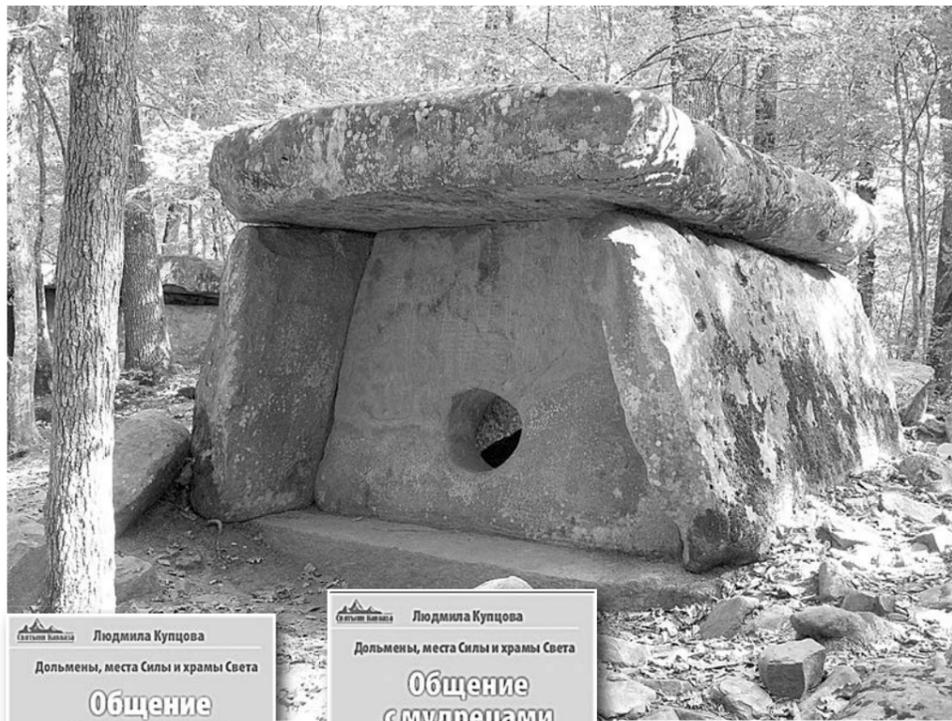
— Современным людям нужно понять, что дольмены — это не пустые постройки на Земле. В каждом из них есть человек, который перевёл себя в тонкий мир. Он и сейчас живёт в тонком теле, с Духом и Душой.

И, естественно, мы (мудрецы) даём информацию — знания людей Первоисточков. Все цивилизации, которые были последние десять тысяч лет, не смогли повлиять на нас и исказить наши знания. Сейчас через Л.М. Купцову мы даём свои точные повествования в книгах, каким был человек, созданный Творцом. А принимать эти знания или нет, идти по нашему пути или нет — это воля каждого современного человека». (Отрывок приведён из книги Л. М. Купцовой «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2».

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

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

Дорогие читатели, задать свои вопросы Людмиле Михайловне Купцовой и мудрецам дольменов вы можете по электронной почте: [dolmenazovka@yandex.com](mailto:dolmenazovka@yandex.com), а также написав сообщение в WhatsApp на номер 8-952-831-9050 или обратившись в редакцию газеты «Родовая земля».



Семь лет прошло с начала действия программы «Дальневосточный гектар», в рамках которой граждане получают бесплатные земельные наделы для строительства дома, ведения подсобного хозяйства или фермерства. С тех пор действие программы распространилось на жителей всей страны, появился «Арктический гектар», а некоторые регионы дали зелёный свет для фермеров.

С самого начала «Подмосковный гектар» подразумевал, что земельный участок площадью до 1 гектара могут получить абсолютно все граждане России, но с 1 июня 2016 года программа действовала только для жителей Дальневосточного федерального округа. С 1 февраля 2017 года её распространили на жителей всех регионов России. С тех пор этой возможностью воспользовались примерно около 115 тысяч человек. Сначала земельные участки были доступны в Чукотском АО, Еврейской АО, в республике Саха (Якутия), в Камчатском, Приморском и Хабаровском краях, в Магаданской и Амурской областях. С 1 февраля 2020 года этот перечень был расширен Республикой Бурятия и Забайкальским краем.

Для программы были отведены значительные земельные угодья и граждане могут сами выбрать подходящий для себя участок. Исключение составили земли заповедников, защитных лесных зон, участков с месторождениями полезных ископаемых, а также земли, расположенные в границах городских округов и на территориях поселений, являющихся центрами районов. Конечно, нельзя «застолбить» за собой и участок, который уже был выбран другим участником программы или значится в чей-то собственности. Все недоступные территории отмечаются серой штриховкой на карте выбора участков.

Следует упомянуть, что доступные участки расположены не ближе 10 км к населённым пунктам с населением более 50 тысяч жителей и не ближе 20 км к городам с населением более 300 тысяч человек. Само собой, что наличие инженерных сетей и инфраструктуры никто не гарантирует, хотя регионы и ведут работу по их обустройству, но не такими темпами, как хотелось бы. Зато на полученной земле гражданин может заниматься сельским хозяйством, построить объекты туристического назначения, дом для своего проживания или дачу для отдыха. Целью год после предоставления участка его новый владелец мог определяться с тем, чем он будет на нём заниматься. Теперь этот срок увеличен до двух лет.

Площадь участка может быть до 1 га для одного человека, то есть доступны и участки с меньшими площадями, а семья из трёх человек может получить надел до 3 га. В случае подачи коллективного заявления предоставляемая территория может составить до 10 га. Также после освоения своего первого гектара можно подать заявку на второй. Этим в первую очередь пользуются успешные фермерские хозяйства.

Земля предоставляется заявителям по договору безвозмездного пользования на пять лет. За полгода до истечения данного срока можно подать заявление на бесплатное оформление участка в собственность или в аренду сроком на 49 лет. Если никакого заявления от участника программы не последовало, то он лишается полученной земли. То есть зем-

# Где в России бесплатно дают землю?

## Программа «...гектар» оказалась не одинока



ля должна как-то использоваться.

Для получения участка на Дальнем Востоке необходимо подать заявление онлайн через сайт проекта или воспользоваться услугами МФЦ. Приём ведётся через ФИС «На Дальний Восток» (на.дальневосток.рф), где авторизация доступна только при наличии подтверждённой учётной записи на Госуслугах.

После нажатия на кнопку «Зарегистрироваться» на главной странице портала откроется предложение войти в систему через Госуслуги. Здесь указываются логин и пароль на Госуслугах. Пользователь войдёт в личный кабинет, а подтверждением регистрации будет наличие вашей фамилии в правом углу экрана.

Участок выбирается после нажатия на раздел меню «Карта». Далее следует выбрать «Дальневосточный федеральный округ» и рассмотреть доступные территории в максимальном увеличении. Это будут незаштрихованные серым цветом участки. Если координаты территории уже известны, то их можно ввести и нажать кнопку «Проверить». Также участок можно выбрать из списка доступных после посещения раздела «Мой участок» — «Перейти к выбору участка из списка».

После выбора земли заполняется заявление по предлагаемым подсказкам с прикреплением сканов необходимых документов. Запрос отправляется нажатием зелёной кнопки в правом верхнем углу. Заявление уйдёт в Росреестр. Можно для подачи заявки обратиться и в МФЦ, захватив с собой все документы о себе и выбранном участке.

Заявление рассматривается в течение семи дней, после чего в личном кабинете появляется уведомление с распоряжением о передаче земли. Могут и отказать, если вы не гражданин России, если площадь участка превышает гектар, если нет всех документов и если в заявлении допущены ошибки.

Затем наступает этап оформления пользования участком. Если участок уже образован, то в течение 20 дней составляется и направляется пользователю договор безвозмездного пользования. В течение месяца его нужно подписать и отправить обратно. Ещё через пять дней уполномоченный орган подаёт заявление о регистрации права заявителя. В слу-

чае, если участок не образован, то процесс будет таким же, но более долгим.

Затем в срок до двух лет участник программы должен определиться с видом использования участка и подать заявление в местный орган власти. За полгода до окончания пятилетнего срока владения участком подаётся заявление о его передаче в собственность или в аренду на 49 лет. Все эти заявления можно подавать как лично, так и через портал на.дальневосток.рф.

Только после оформления участка в собственность или в аренду его владелец начинает платить налог в зависимости от региона расположения и кадастровой стоимости. Первые пять лет налог не платится.

Новым хозяевам земли и так будет на что потратить свои деньги. Освоение полученной земли — процесс нелёгкий и потребует значительных вложений. Для их минимизации государство предлагает ряд мер поддержки с субсидиями, грантами и льготными кредитами. Выбрать меру поддержки можно на портале освойгектар.рф. Например, популярностью пользуется грант на развитие семейной животноводческой фермы или грант «Агростартап» на разведение молочного или мясного крупного рогатого скота. Есть возможность сделать микрорайоны сроком на 60 месяцев по ставке от 1 до 10% годовых на любые цели. При этом на сумму до 200 тысяч рублей обеспечение не надо декларировать. Также на Дальнем Востоке действует ипотека для строительства жилья на сумму до 6 млн рублей при ставке 2% в год. Но она доступна только молодым семьям или сотрудникам бюджетных организаций. Предусмотрены гранты для социального бизнеса, действуют в рамках «Дальневосточного гектара» и все имеющиеся в стране программы поддержки. На сайте проекта можно выбрать уже готовое решение для своего бизнеса в виде теплиц, курятников и даже мини-заводов.

При всех плюсах программы есть и минусы, которые отталкивают многих. По карте можно выбрать далеко не лучший участок земли, а инфраструктура есть мало где. Несмотря на сложности, благодаря программе «Дальневосточный гектар» удалось несколько снизить отток людей из региона, но и очень успешным проект

назвать пока нельзя.

С 1 февраля прошлого года доступным для всех российских граждан стало получение бесплатно земельного участка и по программе «Арктический гектар». Например, это возможно в отнюдь не самой далёкой Архангельской области. Следует учесть, что здесь выбор участков ограничен рядом специально выделенных под программу территорий. Ещё в нескольких северных областях программы подобные «Дальневосточному гектару» действуют только для зарегистрированных фермерских хозяйств и имеют заслуженную среди аграриев популярность.

Есть в европейской части России и область, где получить земельный участок могут все россияне. Это Вологодская область. «Вологодский гектар» заработал с апреля 2019 года. Гражданам и юридическим лицам предоставляются в собственность земельные участки площадью от 1 га на безвозмездной основе. Здесь всё началось в Вожегодском, Никольском и Вашкинском районах, а сейчас программа распространена и на Бабаевский, Вытегорский, Харовский, Белозёрский и Тарногский районы.

Была создана информационная система «Вологодский гек-

тар», с помощью которой заявка на получение земли может быть оформлена из любого уголка России. Будущий хозяин земли должен быть совершеннолетним гражданином Российской Федерации. Получить можно только один участок площадью не менее 1 га и не более 2,5 га для ведения подсобного хозяйства, и не более 10 га на иные цели. Юридическое лицо, занимающееся аграрным бизнесом, может получить один земельный участок площадью также не менее 1 га и не более 100 га для сельского хозяйства, кроме садоводства. На полученной земле фермеры могут заниматься растениеводством, выращиванием зерновых и других сельскохозяйственных культур, овощеводством, выращиванием тонирующих, лекарственных, цветочных культур, льна, разведением скота, птицы, свиней, пчёл, рыб, хранением и переработкой продукции, выпасом животных, кошением сена, ведением личного подсобного участка, а также обустроить питомники.

Подать заявление на участие в программе «Вологодский гектар» можно на портале проекта gektar35.ru. Алгоритм процесса практически такой же, как и у «Дальневосточного гектара», но манипуляций с документами несколько больше. Все они подробно описаны на сайте программы.

После предварительного согласования выбранного земельного участка участник программы должен в течение двух лет выполнить все кадастровые работы и составить все необходимые схемы, поставить участок на кадастровый учёт и подать заявление о предоставлении его в собственность на бесплатной основе.

Программы предоставления земельных участков на безвозмездной основе призваны остановить отток населения из удалённых и труднодоступных регионов России, решить проблемы демографии, создания рабочих мест и сельскохозяйственного развития субъектов Федерации. В любом случае начинание хорошее и государство постепенно расширяет доступность этого процесса. Не исключено, что уже в ближайшее время в этом направлении последуют и более глобальные решения.

**Кирилл МОРИН**

**Фото: Максим КОШКИН**

<https://vmo24.ru>

По данным на июль 2023 года, более 118 тысяч человек воспользовались программой «Дальневосточный гектар» с момента её запуска в 2016 году. Наибольшую активность проявляют жители Приморья (31,4 тысячи человек), Якутии (20,5 тысячи человек) и Хабаровского края (15,4 тысячи человек). Даже Забайкалье и Бурятия, вступившие в программу одними из последних в 2020 году, показали высокую вовлечённость — 7 тысяч и 4,4 тысячи человек соответственно. Чаще всего гектары берут мужчины, средний возраст которых 44 года.

Владельцы земель реализуют здесь свои мечты о собственном доме с подсобным хозяйством и любимым делом. По данным Минвостокразвития РФ, почти половина (42%) владельцев гектаров занимается строительством жилья, 35% — ведением сельского хозяйства, 10% — предпринимательством, 7% — туризмом, 6% — другими образовательными и экологическими проектами. Самыми прибыльными считаются хозяйства в Приморье, Хабаровском крае и на Сахалине. Чаще всего (76%) на гектарах размещаются микропредприятия — с размером бизнеса 1–3 млн рублей, у четверти проектов средний объём инвестиций — около 9 млн рублей. Каждый такой стартап создаёт до 15 рабочих мест.

Подробнее: <https://primamedia.ru/news/1565847/>



# «Дальневосточный гектар» в развитии

С момента старта программа «Дальневосточный гектар» качественно и количественно развивается, она эволюционирует, в неё вливаются новые участники. Строится инфраструктура: «на гектары» приходят дороги, на месте компактного получения участков возникают новые населённые пункты, а по вечерам на когда-то пустынных землях загорается электрический свет.

**ЯКУТИЯ.** На федеральной трассе «Вилуй» появилась автомастерская на «дальневосточном гектаре». Здесь оказывают услуги по ремонту автомобилей и принимают транспорт на охраняемую парковку. «На участке построили трёхэтажное здание, где разместились мастерская, а также жилые помещения для работников, — говорит получатель земли по программе Павел Фёдоров. — Участок подключили к энерго-снабжению, сделали съезд с поселковой дороги. Предприятие работает, проезжающим оказывают техническую помощь». В планах предпринимателя развивать дело и установить шиномонтажное оборудование, а в перспективе обустроить небольшое кафе.

**ЕВРЕЙСКАЯ АВТОНОМНАЯ ОБЛАСТЬ.** Горнолыжный комплекс «Гора Змеиная» работает в ЕАО с 1967 года. Новый импульс к развитию популярной горнолыжной базы дала программа «Дальневосточный гектар». Олег Горбунов, директор комплекса, рассказывает: «Расширение «Горы Змеиной» назрело давно, но реализация планов сталкивалась с трудностью получения земли, прилегающей к базе. Старт программы стал для нас настоящим подарком. Уже в 2017 году мы получили три гектара по коллективной заявке. Для нас этого достаточно: один гектар у нас ушёл под новый горнолыжный спуск, на втором мы строим вспомогательные и бытовые постройки, на третьем будет хоккейная площадка».

**КАМЧАТКА.** Пять участков в Елизовском районе оформила семья Надежды Тихоновой в феврале 2017 года. С тех пор «на гектарах» регулярно проводятся национальные праздники народов, проживающих на Камчатском полуострове. В планах у Надежды строительство этнокультурного комплекса. «Мы давно живём на Камчатке, но до недавнего времени желание иметь свой большой участок земли оставалось мечтой. Хочу, чтобы жители и гости Камчатки как можно больше узнали о традициях и культуре моего народа, калмыков».

**ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ КРАЙ.** Семья Кустовых взяла по программе «Дальневосточный гектар» участок площадью 8 га в урочище Закамень Шилкинского района, чтобы расширить своё фермерское хозяйство. Здесь будет молочно-товарная ферма на 100 голов дойного стада и жилой дом. «Мы ведём хозяйство ещё с 2011 года, сначала занимались выращиванием зерновых культур, а потом переквалифицировались на молочную и мясную отрасль, — рассказывает фермер Дарья Кустова. —



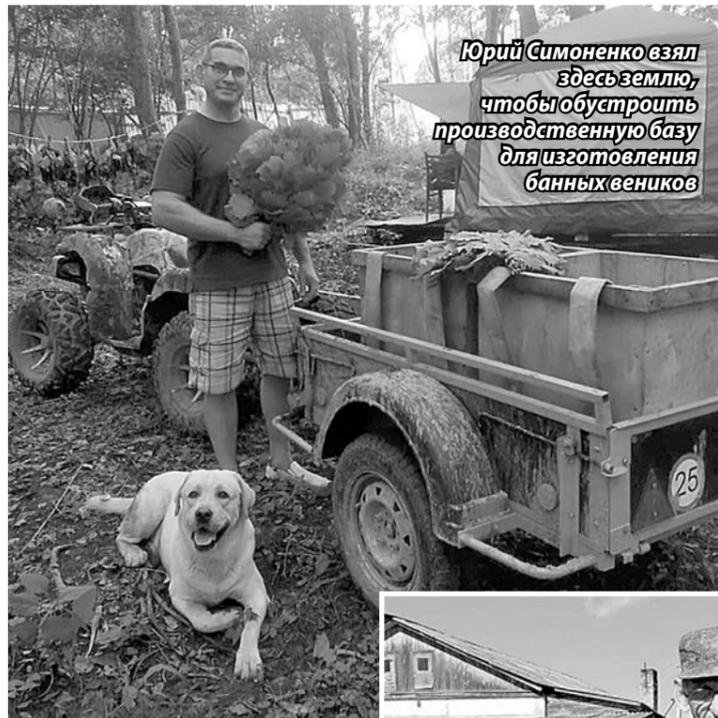
Семья Кустовых взяла по программе «Дальневосточный гектар» участок площадью 8 га

Возможность быстро и бесплатно получить землю по программе «Дальневосточный гектар» сразу привлекла наше внимание. Мы взяли участок около территорий, арендуемых под выпас скота и хотим здесь прочно обосноваться».

**БУРЯТИЯ.** Влад Александров вместе с семьёй и единомышленниками взял землю около села Тресково Кабанского района под реализацию проекта по обустройству придорожного сервиса, где планируется построить мини-отель, кафе, баню, автомобильный технический центр. «Программа дала нам уникальную возможность — мы взяли землю прямо около федеральной трассы «Байкал», — рассказывает Влад. — Бесплатно, без бюрократии и без лишних взаимодействий с чиновниками мы сами выбрали интересующую площадку и подали заявления. Всё дистанционно. Теперь у нас есть возможность без лишних затрат и раскочки открыть новый бизнес!»

**САХАЛИН.** Здесь местный житель Максим Жмурко построил туристический центр для любителей отдыха на природе, водных видов спорта и рыбалки «Морской бриз». «О программе «Дальневосточный гектар» узнал ещё до её старта, идея так заинтересовала, что сразу приступили с семьёй к поиску подходящего места, — говорит Максим. — И его удалось найти, это район так называемых «Тёплых озёр», неподалёку от села Охотское. Сегодня у нас работающий туристический центр. Своим гостям мы предлагаем не только комфортное проживание, но и организованную рыбалку на озёрах и сапсёрфинг. Кроме того, для любителей лесных прогулок устраиваем пешие маршруты».

**ПРИМОРЬЕ.** Юрий Симоненко взял здесь землю, чтобы обустроить производственную базу для изготовления банных веников. На земельном участке уже есть плантация для выращивания необходимого сырья и построено временное жилище. «Я был наёмным руководителем одной из крупных сахалинских компаний, но решил поменять свою жизнь, — рассказал Юрий. — У меня хобби — банное дело, и я уже давно отметил, что на Дальнем Востоке есть свободная ниша — производство банных веников. Вместе с бизнес-идеей возник вопрос поиска сырья, обустройству производства и хранения готовой продукции. Решение подсказала программа «Дальневосточный гектар»: выбрать и получить землю бесплатно. При выборе участка было решено ориентироваться на такие



Юрий Симоненко взял здесь землю, чтобы обустроить производственную базу для изготовления банных веников

критерии, как транспортная доступность, наличие инфраструктуры и близость сырьевой базы. Земельный участок по коллективной заявке на 10 человек, по гектару на каждого участника группы, взяли в селе Алексеевка Надеждинского района в 70 км от Владивостока».

**ЧУКОТКА.** Неподалёку от города Певек появилась арктическая птицефабрика. Предприятие построено на «дальневосточных гектарах», которые специально для этого взял житель Певека Алексей Корепов. «Я оформил 0,7 га, чтобы открыть птицефабрику. Мы живём в отдалённом регионе, где большинство продуктов завозится с «большой земли» либо самолётом, либо по морскому пути в период навигации. Естественно, это сильно влияет на цену продук-



Алексей Корепов оформил 0,7 га, чтобы открыть птицефабрику



Проект Ивана Андриуки в Амурской области

тов. Теперь есть производство яйца и курятины прямо здесь, в Певеке, — рассказывает Алексей Корепов. — Проект стал возможен благодаря программе «Дальневосточный гектар» и действующим мерам поддержки. Полагаю, моя птицефабрика станет одной из са-

**ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ.** Село Венюково расположено рядом с российско-китайской границей на реке Уссури в 20 км от города Вяземского. Здесь живёт получательница земли по программе «Дальневосточный гектар» Зоя Чернова, у которой на участке растёт более 40 видов хризантем, в том числе и редких сортов. Выращивание цветов — многолетнее увлечение Зои Рахматовны. В 2016 году семья Черновых оформила 23 сотки по программе рядом со своим приусадебным участком в черте населённого пункта. На полученной земле растут не только цветы, но и виноград: глава семьи Александр выращивает сорта «Алёшка», «Белый винный», «Альф дальневосточный», «Лидия», которые дают в местном климате хороший урожай. Семья разводит скот и выращивает птицу; в прошлом году экспериментировали с утками, а в этом сделали упор на выращивание бройлеров и кур яйценоских пород. Чтобы сельским хозяйством могли заниматься де-



В 2016 году семья Черновых оформила 23 сотки по программе рядом со своим приусадебным участком

рых северных в России, ведь это 69 широта».

**МАГАДАНСКАЯ ОБЛАСТЬ.** Житель Магадана Александр Васильчук взял «дальневосточный гектар» в Среднеканском округе Колымы, чтобы наладить сбор и производство иван-чая. Напиток из этого растения обладает уникальными лечебными свойствами. «Сегодня мощность оборудования позволяет выпускать до пяти тонн готовой продукции за сезон, — говорит Александр. — Но пока мы остановились на 600 кг. При гарантии сбыта наша компания может хоть завтра отправить тонну отличного иван-чая в любую точку страны». В 2019 году продукция магаданского предпринимателя была представлена во Владивостоке гостям Восточно-экономического форума. Александр Васильчук планирует наладить на своей земле промышленное производство варенья и масла из местных растений — стланника и шиповника.

ти, Черновы планируют оформить для них ещё один «дальневосточный гектар» и развивать на нём птичье хозяйство. «Сначала мы подали декларацию об использовании земельного участка, — рассказывает Зоя Чернова. — Признаюсь, изначально думала, что дело это хлопотное, но оказалось всё просто: я заполнила необходимые документы, а специалисты в уполномоченном органе проверили декларацию, реквизиты и помогли загрузить данные в личный кабинет в Федеральной информационной системе «НаДальнийВосток.рф». В будущем планируем оформлять землю в собственность».

Все истории разные, как и люди, что воплощают их на полученной земле. Но есть между ними нечто общее: энтузиазм, оптимизм, деловой порыв. Желание построить будущее своими руками для себя, своей семьи, для своего региона.

# Сбылась мечта детства

**И**ван и Екатерина Вечеринские переехали в деревню в Орловскую область из города 15 лет назад. На тот момент у них были пятилетняя Маша, дочка мужа от первого брака, и общий полугодовалый сын Роман. Остальные шестеро детей родились уже в деревне.

Семья содержит на своём подворье целый зоопарк: это и коровы, и поросята, и разнообразная птица: индюки, гуси, утки, петухи и даже страусы! Для приезжих детей они проводят экскурсии по страусиной ферме.

Всё своё детство и летние школьные каникулы Екатерина проводила у бабушки в деревне, и вернуться туда уже во взрослой жизни стало её мечтой.

— Была забавная история с этой моей мечтой, — начала рассказ Екатерина. — Когда я в детстве говорила родителям, что хочу жить в деревне, мама отвечала, что даже и сейчас тут нет моих ровесников, а когда я вырасту, в деревне вообще все жители «перемрут и никого не останется». А второй аргумент был такой: «Ты должна будешь замуж выйти, а какой дурак согласится поехать с тобой сюда?!» Но вот нашёлся один такой, единственный и неповторимый, который согласился поехать, — это мой муж Иван.

...Иван родился и жил в Орле и никаких навыков деревенской жизни у него не было. До этого он десять лет отработал на заводах монтером-электриком. Но судьба распорядилась так, что ему было суждено встретиться с Катей и «окопаться» в Злыни. Познакомились они в городе, в компании общих друзей, и с первого взгляда один другому не приглянулись. Но потом их неожиданно потянуло друг к другу...

Впрочем, ещё до того, как Иван встретил Катю, у него начала зреть мысль перебраться «на землю». Это произошло после того, как он прочёл серию книг «Звенящие кедровые России». Екатерина, кстати, тоже их прочла, но, с её слов, она понимала, что в жизни всё не так красочно, как описано в них.

— И как ваши две мечты о земле, соединившись в одну, стали воплощаться в реальность?

— Мысль переехать на землю возникла у нас у обоих сразу, но каждый этой мыслью боялся поделиться, чтобы «не спугнуть». Мы выжидали момент, готовили друг друга. Решение о переезде в сельскую местность было принято осенью, когда я была беременна Романом (он родился в декабре). Нас останавливала моя учёба, я оканчивала медицинский колледж. Поэтому перебрались мы за город в мае, когда малышу уже было полгода.

С самого начала я мечтала переехать в бабушкину деревню, в её дом, но для приличия объездила с Иваном несколько селений и посёлков. У нас были варианты взять себе дом с водой и газом. Но в итоге мы всё-таки переехали в маленький старый домишко моей бабушки, который для меня такой родной! В доме была печка, которую надо было топить. Без воды, без газа, без туалета в доме... И уже здесь у нас родилось пятеро детей.



— Как долго вы привыкали к такой жизни после города?!

— В городских удобствах я не нуждалась. Для меня всё было привычно, я же гостила в юности у бабушки каждое лето. Но са-



мо состояние оказалось непонятное. Летом у нас было полно забот: подготовить дом к зиме, огород... Осенью стало как-то тоскливо (осень я вообще не люблю, всё умирает, затухает, останавливается). И поэтому первое время осенью мы каждые выходные ездили в город. Козу, которой мы к тому времени обзавелись, доила соседка. Казалось, что в городе осенняя жизнь другая, немного веселее, но это только так казалось.

А зимой в деревне нас так замело, что мы больше не смогли никуда ездить. Дороги в то время никто не чистил (сейчас по-другому, сельские дороги чистят). Запасы продуктов стали заканчиваться, мы просили родителей,

чтобы привозили. Иван ходил на лыжах на трассу и забирал продукты, встречался с родителями. Я научилась печь хлеб на закваске. Первая зима далась нам нелегко, но зато к следующей мы уже были подготовлены, чтобы таких трудностей больше не возникало.

В общем, прошёл год, и тогда стало немного понятней, как здесь жить.

## «Решили завлекать в деревню людей страусами»

По приезде Иван устроился на работу на молочный комплекс, а Екатерина занималась хозяйст-

вом и ухаживала за двумя (на тот момент) детьми, Ромой и пятилетней Машей. Маша, дочка Ивана от первого брака, жила с ними с пятого по одиннадцатый класс. Мама девочки, первая жена Ивана, умерла, и Екатерина воспитывала её как родную.

— Однажды супруг привёз домой телёнку (маленького телёнка) и сказал: «Я вообще всегда боялся коров, но буду воспитывать этого телёнка, чтобы победить свой страх». Та телочка выросла, и у нас сейчас есть потомство от неё.

Так семья целых пять лет прожила в скромном домишке Катериной бабушки. За это время к двум детям прибавились ещё трое. И вот

наконец у многодетных родителей появилась возможность построить себе просторный двухэтажный дом, где смогло расположиться всё их большое семейство. Во-первых, помогло государство. Екатерина вступила в госпрограмму «Молодые специалисты на селе». Многодетной семье выделили приличную сумму. Кроме того, Екатерина с сестрой продали трёхкомнатную квартиру в городе, которая им осталась после родителей, и эти деньги тоже были вложены в стройку.

По первому образованию Екатерина фельдшер «скорой помощи», по второму — агроном-эколог. Ей всегда нравилось работать врачом, но эту профессию пришлось оставить: работа настолько её поглощала, что от этого стала страдать семья. Муж обижался, что физически Екатерина рядом, а мыслями опять на работе. Со временем она его поняла.

— И как произошла ваша трансформация?

— Сначала у нас не было никаких планов по экотуризму. Десять лет мы просто жили в деревне и наслаждались сельской жизнью. Конечно, были проблемы, но мы их решали. Но мне хотелось жить не только ради своей семьи, но и какой-то след оставить после себя в обществе, как ни пафосно это звучит. Идей было много. Мы, например, могли заниматься коровами и другими сельскохозяйственными животными. Потом, когда уже окончательно наладили свой деревенский быт и стало полегче, мне пришла в голову идея заняться страусами. Дело в том, что их содержать гораздо легче, чем коров. Можно сказать, что у нас была такая цель — начать завлекать в деревню детей и взрослых страусами. Чтобы они приехали сюда и почувствовали все прелести сельской жизни. Дети ведь не только страусов видят, но и других наших животных; корову могут погладить, она у нас на длинной привязи гуляет...

Взрослые тоже получают мас-



су приятных эмоций. Наши просторы (у нас нет заборов, всё в открытом доступе), запах скошенной травы, когда цветёт липа, когда прееет навоз... Всё это вызывает у людей чувство ностальгии, ведь многие провели своё детство в деревнях у бабушек и дедушек.

## «Ребёнка легче к чему-то приучить, пока он маленький»

— Маша сразу нам сказала, что учиться в Орле она не будет, потому что это рядом с нами, а она хотела бы уехать подальше, чтобы научиться жить самостоятельно, — говорит Екатерина. — Теперь



мы за неё спокойны. Она может всё. Отлично учится, сдаёт сессию заранее и приезжает к нам уже в середине мая. Она замужем.

Дети помогают родителям во всех делах.

— Конечно, бывают моменты, когда кто-то пытается отлынивать: «А почему я? А почему не он?» Они же обычные дети. Я вот в детстве тоже не любила тяпать картошку, — рассказывает Катя. — Но они понимают, что всё это они делают прежде всего для себя, для нашей семьи, чтобы нам всем жилось лучше.

Все работы мы стараемся делать вместе с детьми, но, конечно, даём ту работу, которая им по силам. Прополоть огород, помочь собрать сено, сейчас мы тюки перевозим трактором, но их надо ещё закатывать на подставку. Кормление животных тоже на них. Все дети умеют убирать за скотиной, то есть, если вдруг мы с папой куда-то уезжаем и приезжаем поздно вечером уставшие, до этого момента ребята уже покормят всех животных, подоят коров, напоят быков. Доить они тоже могут, доим мы специальным аппаратом, и с ним могут справиться все дети, даже Иван. Все могут приготовить что-то поесть, включая пятилетнюю Иру, которая умеет, например, пожарить омлет.

Я им позволяю всё это делать, приучаю к самостоятельности. Впервые, мне и мужу так проще, а во-вторых, ребёнку легче к чему-то приучить, пока он маленький. Когда у него получается какое-то взрослое дело, он этому радуется. Ребята постарше радуются, когда идут что-то вместе с папой делать — построить, починить, смастерить что-то своими руками. Они уже могут самостоятельно делать какие-то взрослые серьёзные дела. Например, старший Роман способен поменять кран-смеситель на кухне.

Когда мы сюда переехали, самое сложное для меня было заставить себя работать, а это не просто. Ты понимаешь, что делаешь это для себя, никто не стоит над тобой ни с указкой, ни с пинками, ещё за это не платят зарплату. Но чем качественнее ты всё сделаешь, тем лучше будет твоё дальнейшее существование. Не будет сена — нечем будет кормить животных, не прополешь огород — овощей не будет. Заставить себя трудиться, наладить свой быт, научиться планировать — очень важно. И поэтому наша цель — научить детей работать, чтобы потом они могли в любой сфере достичь успехов. Человек может стать хорошим профессионалом своего дела только тогда, когда он сам всё это пройдёт от нуля и до высшей категории, прикладывая усилия к достижению результата.

Но дети Екатерины и Ивана занимаются не только животными на ферме. Мама старается, чтобы все они в свои школьные годы посещали какие-то секции и кружки, и объяснила, зачем это надо.

— Город от нас находится в 50 км, но для нас это не преграда, — рассказывает Екатерина. — Мы их вывозим туда на занятия. Веру с Ваней, к примеру, вожу на танцы. Я вам скажу, для чего я это делаю. Мне не нужны какие-то победы от детей. Сама я 15 лет отдала акробатике и не жалую об этом. Дополнительные занятия дисциплинируют, учат расставлять приоритеты. Дети должны уметь распланировать свой день и всё успевать.

Ну и второй момент — общение с другими людьми. Всё-таки

круг общения у нас ограничен. Школа у нас хорошая, дружная, но в ней всего 30 детей.

Знаете, как мне бывает обидно, когда люди приезжают к нам и говорят: ой, да зачем вашим детям учиться, постигать науки, развиваться, для чего? Чтобы покормить страусов? Пошёл, насыпал — и всё! Меня это очень сильно задевает, но я молчу.

### Преимущества сельской жизни колоссальные!

— Я никогда не жалела, что уехала из города, это было моё желание. Я пыталась себе представить, что бы я делала в городе, и это печалит меня, угнетает, даже сами мысли об этом...

Здесь открывается столько всего нового для человека, столько прекрасного! Прежде всего здесь больше возможностей для физических активностей. Вышел, сделал зарядку, пошёл в огород — ещё одна зарядка, потом побегал за коровой... А движение — это жизнь!

В сельской местности очень много возможностей для творчества. Можно выбрать себе дело по душе. Кто-то маслом занимается, давит из семечек, кто-то рассадой, кто-то халву варит, кто-то шоколад делает. Или коров разводит, такую селекцию проводит — посмотришь на их коров и диву даёшься! Я знакома со многими творческими личностями, не только из нашей деревни, но и из других сёл.

— А детям, по вашему мнению, чем лучше в деревне?

— Главное — свобода. Я их выпустила на улицу, они гуляют одни, никаких опасностей... Машин рядом нет, пыль не летит. Пошли собирать яблоки, сорвали с дерева яблоко, съели. Нашли помидор, огурец, всё это своё, они сами это вырастили, увидели, как это всё растёт, начиная с семечки; покраснела смородина — пошли, поели с куста. Они слушают, как птицы поют, смотрят, как листья распускаются на деревьях, как цыплята маленькие вылупляются... Много чего здесь происходит, это и есть настоящая жизнь!

Зимой своя прелесть: пошли покатались с горки на санках, на замёрзшем пруду на коньках. Они не ждут маму с папой, собрались и пошли.

Преимущества жизни здесь колоссальные. Человек рождается, чтобы есть, пить, дышать свежим воздухом, получать эмоции, которые тебе важны и которые тебя радуют. И это всё здесь есть.

Говорят, что ребёнку нужно давать выбор, где ему жить и чем заниматься. Я согласна, что у человека должен быть выбор, но родители, по моему твердому убеждению, должны научить ребёнка всему тому, что сами могут. Всем навыкам, всем своим умениям. Не зря же и в прежние времена, и сейчас славятся династии в каких-то профессиях. И если ребёнку это зашло, он продолжит дело родителей. А если нет, если он посмотрел и ему это не понравилось, что-то ему не даётся, не хочет он, например, становиться крестьянином, а хочет быть инженером. И вот в этом случае он станет действительно самородком, идеальным в своей профессии. А не так, как детей сейчас поголовно суют в экономисты, бухгалтеров, юристы...

Ирина БРИЧКАЛЕВИЧ  
<https://www.mk.ru>



# Дом за месяц и гектар в придачу

В июне 2020 года, невзирая на страхи, семья Пономарёвых рискнула и купила большой и совсем пустой гектар земли. Дом построили всего за месяц!

— Мы сами — южане, — говорит Валерий Петрович Пономарёв. — Но уже больше десяти лет живём и работаем в Москве. Однако мысль о том, что хочется простора, никогда не уходила. с 23 марта по 19 июня 2020 г. я просидел на дистанционке, как и все. И, конечно, у меня щёлкнуло, что откладывать больше нельзя.

Пономарёв увидел объявление «Гектар земли за 100 000 рублей» на рекламном щите. Зашёл на сайт, оставил заявку и уже через десять дней стал обладателем своего собственного большого участка под усадьбу.

— Там, где мы жили до столицы, зона степная, нет таких лесов и берёз, как здесь, в Центральной России. Когда мы приехали на территорию посёлка, тут всё было в ромашках, красиво до невозможности. Я понял, что не ошибся в ожиданиях, — делится глава семейства. — Тут свежий воздух, простор и природа такая, какую знаменитые художники на картинах рисовали.

Мечта реализовалась, хоть и были сомнения.

— Конечно, были сомнения! Потому что гектар за 100 000 рублей звучит подозрительно. Я хоть и купил свой участок подороже, за 199 тысяч, и всё равно: нас же приучили, что бесплатный сыр только в мышеловке... Но в реальности всё прошло спокойно, даже испугаться не успели! — делится с нами Валерий Петрович.

Первый барьер у многих россиян на пути к загородной жизни — стереотип, что покупка земли — это сложно. На деле же в проекте «Мой гектар» оформление земли отработано до мелочей и занимает чуть больше недели. Пономарёвы подписали договор на первой встрече в офисе, а через десять дней документы о праве собственности на участок уже бы-

ли у них, всю работу сделали юристы компании.

### Дальше все по плану

Второй барьер на пути к покупке своей земли — непонимание, что же дальше делать с участком. Тот опыт, что раньше деды передавали отцам, а отцы — сыновьям, утерян. Путь от чистого поля до реально построенного дома каждый проходит со своими сложностями.

— Нам нужно было обдумать, что мы хотим на участке, — рассказывают Пономарёвы. — Купить землю — это одно, на листе бумаги есть план участка, но реальная земля — это совсем по-другому. Поэтому мы снова приехали, походили здесь. Не скрою, мы планировали летний домик. Но когда в 2020 году я просидел на карантине, то резко изменил отношение, мы решили поставить зимний вариант. Начали искать строительную фирму, объездили выставки домов, нашли проект. Компания пошла навстречу, чуть-чуть изменили проект. Больше всего их удивило, что на территории, кроме нас, никого не было. Мы ведь брали участок на старте продаж в посёлке и по строительству стали первыми. Было страшно, но глаза бояться, а руки делают.

Дом у Пономарёвых на участке появился не просто быстро, а очень быстро. Фундамент (свайно-винтовой) был сделан за пять часов. Ему нужно было отстояться 15 дней, ещё на неделю стройку задержали дожди. Поэтому через три недели приехала строительная бригада и всего за месяц построила дом под ключ.

### Простые сложности

Известно, что земля без хозяина долго не может, она зарастает, это естественный процесс. Поэтому ещё перед строительством дома Пономарёвы столкнулись с задачей — подготовить землю, расчистить, выкорчевать кустарники.

— В работе нам помогала управляющая компания «Мой

гектар». Мы оформили договор на вынос границ и заказали расчистку участка и вспашку. Компания выполнила все обязательства, участок был готов! — рассказывает Пономарёв.

На участке у Пономарёвых уже есть колодец, десять колец. Хозяйева утверждают, что вода чистая и вкусная. Но впереди была ещё одна сложность: дом стоит, а электричества нет. Электричество в доме Пономарёвых от компании «МРСК» появилось уже в декабре, и Новый год семья Пономарёвых встречала в своей усадьбе.

### Далеко идущие планы

В планах у Пономарёвых свой сад. На участке есть место, где разместить пруд.

— Подворье должно быть весёлым, — говорит Валерий Петрович. — Чтобы и петух прокричал, и уточка крякнула, поэтому обязательно заведём птицу: кур, уток и мулардов. А поскольку мы дедушка и бабушка, чтобы внукам было чем заняться, — кроликов заведём.

Поскольку сам Пономарёв специалист по хлебу, преподаёт хлебное дело, занимается технологическими проектами, то, возможно, будущие соседи будут есть свежий хлеб, изготовленный в их пекарне.

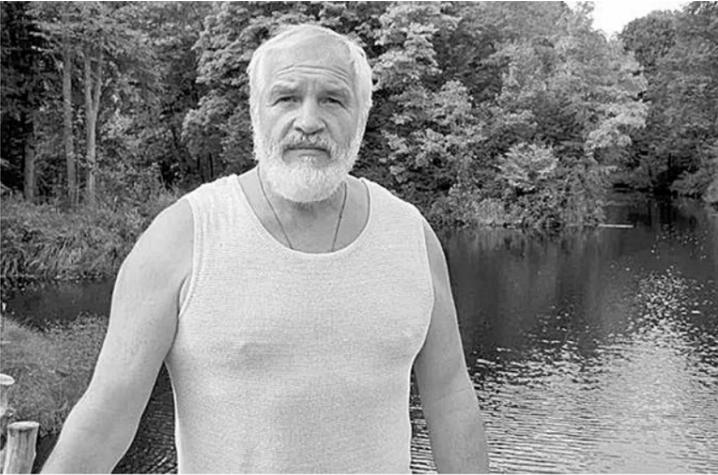
Хозяин участка и дома рассказывает о планах:

— Шесть соток — это так, просто поваляться на диванчике, а тут на гектаре, не скрою, нужно трудиться. Но плюс от этой работы большой — вы получаете здоровье и продукты. И простор, когда ничего не давит. Мы дом поставили так, чтобы утром солнце в одно окно заглядывало, а вечером — другие освещало. Тут очень красивые рассветы и закаты. А работаете легко почему? Тот, кто живёт на земле, намного твёрже стоит на ногах. Земля всегда прокормит, даст силу. А потом внуки посмотрят, что-то поймут и, может быть, и Родовое поместье здесь будет».

<https://moigektar.ru>



# Русское банное мастерство



Василий Ляхов — создатель и руководитель самой большой школы банного мастерства в России, которая находится в селе Завалье городского округа Кашира (Московская область). Василий также изготавливает банные веники в цеху, работающем в Завалье. Василий Ляхов уверен, что русская баня — это не только профилактика болезней, но и место, заменявшее в старину поход к психологу, пространство для подлинной медитации. Мастер рассказал о том, почему не стоит бездумно гнаться за высокой температурой в парной и других распространённых ошибках в бане.

## — Что такое баня в вашем понимании?

— Начнём с того, что для большинства людей баня — это нечто привлекающее своим теплом, столом и выпивкой. Для многих это помещение с тёплой комнатой, где можно побезумствовать: нажарить помещение до 120°C, потом наесться, напиток. Это к русской бане не имеет никакого отношения. Есть «герои», которые рассказывали мне, что парились и при 120°C, и при 130°C. Однако реальность такова, что на чемпионате по спортивной сауне в 2010 году российский участник Владимир Ладыженский зашёл в баню с температурой 130°C, и за 6 минут его не стало — человека похоронили.

Баня в исконном понимании — это место профилактики болезней. Если вы еженедельно ходите в баню и правильно принимаете процедуры, ваш иммунитет становится крепче, а шансов заболеть — меньше. Наш народ в древности жил очень рационально. Мы не берём крайности: тех, кто были совершенно нищими, или, наоборот, запредельно богатыми. Давайте взглянем: кузнец ковал целый день у горна и потел, пахарь за сохой шёл — потел. Любой физический труд заставляет человека потеть. Разве наши предки были безумными, что в работе потели, а потом шли в баню и снова потели? Нет, раз многие поколения людей на Руси из века в век шли в баню, значит, в ней есть рациональное зерно.

С грязным потом из организма выходит до 184 вредных веществ и соединений. К слову, через почки — только до 80 веществ и в основном соли. В нашем организме всё устроено разумно. Потеть человеку нужно, причём без нагрузки и физических усилий. Если вы потеете на беговой дорожке, это всё равно что кузнец, который куёт. Процессы метаболизма очень активны и, соответственно, в большом количестве образуются продукты распада. А когда вы лежите в покое в бане, тепло благотворно влияет на организм, заставляет вашу холодную лимфу течь активнее.

## — Где и как вы учились бан-

## ному мастерству?

— Мне в жизни повезло. В 1986 году я жил в Киргизии и попал в команду банщиков-парильщиков, где каким-то чудом сохранили русскую традицию парения. Это были обычные люди разных профессий, а баня была для них хобби, той профилактикой, о которой я говорил.

После института пошёл работать на завод, где у меня была зарплата 280 рублей. Через четыре года получал уже 420–470 рублей будучи главным механиком большого предприятия. Это были огромные деньги по тем временам, поэтому у меня и мыслей не было, что баня когда-то будет обеспечивать мне достаток. Баня, наоборот, дала мне возможность сделать карьеру. Воскресенье с дедами в бане приводило меня в такое физическое и психоэмоциональное состояние, что ни руководство, ни подчинённые не могли меня вывести из себя.

Киргизия — несвойственное место для бани, и когда я приехал в Россию, думал, что здесь-то почерпну больше знаний. Оказалось с точностью наоборот. Средняя Азия — это разнообразный мир, где бок о бок живут люди разных национальностей и вер. Каждый народ старался сберечь свою культуру и показать соседу лучшее. Существовала здоровая конкуренция, которая проявлялась в кухне, воспитании, традициях.

После 1990 года приехал в Москву, где встретил однофамильца Владимира Николаевича Ляхова. Он познакомил меня с Виктором Валентиновичем Масловым, придумавшим известные керамические бани — «Русские бани Маслова». От Виктора Валентиновича я узнал поразившую меня вещь — на тот момент в России не было ни одной школы банного мастерства.

Вот так начался мой путь в банном мире России. Работая с Масловым, начал готовить персонал для комплексов, которым мы строили бани. Постепенно это дело заполнило всю мою жизнь, я ушёл из строительной фирмы и полностью погрузился в практику: стал парить и обучать. Сейчас у меня самая большая в стране

школа банного мастерства по количеству учеников. Практически в каждом большом городе есть мои последователи.

В начале своей деятельности я много ездил на форумы и фестивали, посвящённые здоровью, здоровому образу жизни, целеительству. А ведь баня исцеляет от простудных заболеваний, стрессов, эмоциональных напряжений. В городе это направление сильно востребовано, потому что горожанин находится в постоянном стрессе. Очень важно восстанавливаться, и баня — это как раз место для восполнения телесных и душевных сил.

## — Старые мастера объясняли теорию или вы учились у них на практике?

— Я всегда стремился к тому, чтобы правильно и грамотно объ-

яснить людям то, что дали мне старики. Каждый из моих учителей — Семёныч, Ермильч, Юра, Саша, Виталия — очень качественно делал что-то одно: кто-то хорошо парил ноги, кто-то давал яркие припарки, кто-то мягко готовил тело к прогреву. Мастера умели это делать, но не могли объяснить, почему. Когда я задавал свои умные вопросы, чаще всего они уходили от ответа. Сначала думал, что не хотят делиться секретами. Потом понял, что через это они подталкивали меня не умничать, а вслушиваться в того, кто лежит на полке в парилке. Я усвоил основной постулат парильщика: в бане должно быть хорошо тому, кого парят.



Но есть ещё и алгоритм: с чего начать, как продолжить и чем завершить процесс, чтобы человек получил тот результат, за которым пришёл в баню. Моя заслуга заключается в том, что я, попарив большое количество медиков, физиологов, химиков, физиков — людей совершенно разных, но имеющих отношение к здоровью, получал от них обратную связь. Каждый из них объяснял мне, почему я делаю правильно и какие процессы происходят в это время в организме. Я собрал все эти объяснения, в чём мне оказал большую помощь всё тот же Владимир Николаевич Ляхов. Я «лирик», человек чувствующий, а Владимир Николаевич — «физик». Он кандидат технических наук, поэтому ему важно было добраться до сути.

И вот чтобы добраться до сути, я открыл школу. Сначала это были школьные дни несколько раз в неделю в разных помещениях в Москве. Ныне покойный Валерий Леонидович Калачёв бесплатно предоставил мне свою баню на Новорязанке для еженедельных занятий. Хозяйка Музея чая в Боярском переулке Надежда Булгакова



также дала возможность бесплатно проводить занятия. Это помогло мне выстроить школу, потому что ребята, которые ко мне приходили учиться, зачастую не имели возможности оплачивать уроки. Так я собрал в команду ребят увлечённых, с горящими глазами.

— Как построено обучение в вашей школе сегодня?  
— Учащимся отправляется онлайн-курс, в котором даётся теория и показан алгоритм действий. После того как ребята прослушали теорию, проговорены все «почему», они приезжают к нам в Завалье, и мы начинаем практиковать. На очном семинаре мы изучаем, как надо правильно стоять, двигаться, дышать, работать корпусом, ногами и руками, чтобы не уставать и парить человека, сохранив собственное здоровье.

## — Каким образом баня укрепляет семью?

— Мы всю неделю бежим бегом, у нас огромное количество надобностей и забот. Часто мы видим, как молодые родители обещивают детей, водят в кружки, секции, а любви не добавляют. Папа вечно занят на работе, у мамы тоже много дел по дому... Прошла неделя, и у ребёнка накопилась огромная сумма обид на родите-

лей. А когда мы пришли в баню и в парилке ребёнка веничками прогрели, водичкой пролили, обняли, погладили, поладили — ребёнок простил нам всё, что накопилось за неделю.

На Руси есть чёткая формулировка — банный день. Нет понятия «банный час». «Лампочка Ильича» пришла в дома лишь в 1920-е годы, а в банях свет появился в основном только после Великой Отечественной войны. Традиционно баньку подтапливали ещё с вечера, а утром её догревали и целый день парились, чтобы к наступлению темноты быть дома. Весь свет в баню проникал в лучшем случае через кусочек слюды или бычий пузырь, натянутый на подслеповатое окошко.

В бане всегда были сумерки, поэтому все шли голышом, и было комфортно. Если девочка подрастала, то садилась чуть дальше в тень и уже не стеснялась париться со всеми. Всё было гармонично в бане. С самого рождения ребёнок понимал, что в бане надо мыться, греться, друг дружку парить, и это обучение проходило в форме игры. А там, где люди жили дружно, даже строили одну большую баню на всю деревню, потому что топить было выгодно.

## — А как часто в старину парились в бане?

— Парились обязательно раз в неделю, но кроме общей бани были свои частные домашние баньки по берегам прудов и речек. Они были нужны для особых случаев, например, если человек простыл или вернулся с дальней



дороги. Из соседнего села или города путник возвращался с вирусами, микробами и прочими тварями, которых нет в этом краю. Кроме того, он насобирав страхов, стрессов и вредных мыслей: повидал пожары, болезни, несчастные случаи. Всю одежду с дороги отправляли в стирку на дезинфекцию, а баня через воздействие на тело благотворно влияла на ум.

Наш мозг пытается отследить всё, что происходит вокруг, а в бане он не способен усвоить всё многообразие ощущений: ароматы, звуки, температурные изменения, тысячи касаний листиками по телу с разной интенсивностью. Мозг наконец перестаёт анализировать, и в бане мы получаем качественнейшую медитацию.

Наши предки использовали баню и как личного психолога. Когда человек становился раздражительным, запутывался в своих мыслях, ему говорили: «Иди ты в баню!». Это не ругательство, а так сородичу указывали место, где он перезагрузится, отдохнёт и выйдет обновлённым. Ещё лучше, если в этой бане будут два-три опытных и мудрых человека, которые помогут решить его сомнения.



### — В чём главное отличие домашней бани от городской?

— Городские бани заведомо отличаются от маленьких клубных тем, что в них топят печь с запасом, поэтому там условия более яркие, чем в нормальной бане, которая нам нужна для здоровья. Однако и в городской бане можно регулировать температурный режим за счёт высоты. Например, в Сандунах это достигается за счёт разных подиумов. Можно подняться на верхний подиум, где жарко, или остаться внизу. Проблема в том, что все пытаются быть «героями» — парятся наверху.

На нашей планете нет температуры выше 60°C в нормальных условиях. Она есть только в неестественных условиях: в пустыне, жерле вулкана, при лесном пожаре. Как вы себя там чувствуете? Потовые железы при такой температуре не работают, потому что организм чувствует опасность теплового удара. А в баню в старину шли всей семьёй, в парилку можно было зайти с новорождённым, старым и хворым. Значит, печь должна быть устроена таким образом, чтобы камни были внутри нагреты, и в любой момент можно было извлечь с камней дополнительную порцию пара: кому-то пар сделать поярче, кому-то — помягче.

### — Какие ещё распространённые ошибки в бане вы бы назвали?

— Самая распространённая ошибка — люди в бане сидят. Получается, люди греют голову, а наш «процессор», как и обыкновенный компьютер, боится высокой температуры. Формула здоровья на Руси звучала так: содержи голову в холоде, ноги в тепле, брюхо в полуголоде, руки в труде, а ум в тишине. Не надо нарушать это правило. Зайдите в баню и лягте, поднимите ноги наверх, и ваши пятки будут испытывать то, что голова. Запомните — в бане мы согреваем в первую очередь ноги, а на голову кладем холодный веничек.

### — Как долго человеку нужно находиться в парной?

— Нет единого стандарта. Даже один и тот же человек в зависимости от того, какое у него сегодня состояние, либо принимает тепло, либо нет. Есть единственный критерий: если вы находитесь в бане и вам некомфортно, вы уже упустили момент, когда надо было выйти. Если появилась такая мысль — выходите. Лучше побыть три минуты в парилке и зайти несколько раз, чем устраивать соревнования и получить тепловой удар. Одному 40 минут лежать

в бане и потеть удовольствие, а для другого это невыносимо.

Это же касается и детей. Если вы занесли ребёнка в баню, а он капризничает и хочет выйти, не мучайте его. Пусть он несколько раз заходит на небольшое время. Для удобства повесьте в проём двери парозахват — обычную плотную материю, которая будет препятствовать выходу тепла. Ребёнок не будет бояться замкнутого пространства и самостоятельно сможет забегать в парилку. Так, играя, он постепенно наберёт тепло, которое ему необходимо, и с каждым разом будет оставаться в бане дольше.

Не нужно забывать, что вода — это лучший растворитель. В банный день человек теряет от литра и более жидкости, соответственно, кровь становится вязкой. Поэтому давайте своему организму воду в достаточном количестве, но ни в коем случае не холодную.

### — Почему нежелательна холодная вода?

— Если в желудок попала холодная вода, его мышечное кольцо закроется и не пустит жидкость дальше в тонкий кишечник, а она в основной своей массе усваивается в толстом кишечнике. После этого желудок начнёт работать бойлером: греть холодную воду, которую вы выпили. Раз в толстый кишечник не попала вода, отсюда идёт сигнал — жажда. Любому человеку, который в жару пил холодную воду, помнит ощущение, когда в животе вода переливается, а жажда так и не прекращается.

Чаще всего наш организм просит холодной воды, потому что через нёбо и зубы перегретый «процессор» быстрее остывает. Для этого просто наберите холодную воду в рот и выплюньте. Вот почему нужно пить в бане тёплую воду, близкую к температуре тела. Конечно, можно пить травяные чаи, морсы, квасы, подкисленные напитки. Эти простые правила не нужно забывать, и тогда парение принесёт пользу вам и вашим детям.

Баня — это место, где люди оставляли свои хвори, невзгоды, боли, усталости, физические и психические напряжения. Баня помогала людям быть здоровыми, спокойными, уравновешенными, физически крепкими. Вот что такое настоящая баня. Вот чему я обучаю.

«Школа банного мастерства Василия Ляхова» в Вконтакте — <https://vk.com/banyashcool>.

**Антон САКОВ**

<https://mosregtoday.ru>



## Постель из трав

Зима уже не за горами. И если у вас есть заросли крапивы, то пора подумать об их правильном и полезном применении. Изготовление лечебного матраса и подушки из зимних стеблей крапивы займёт совсем немного усилий и времени.

Для этого надо:

- Срезать зимние стебли около самого корня совсем не обязательно. Можно сломать только часть стебля над сугробом.

- Очистить стебель от листьев и семян, если таковые ещё сохранились. Ни в коем случае не выбрасывать! Листочки уже старые для питания, поэтому можно из них сделать подушку или зашить в мешочек и просто накладывать на большие места. А вот семена — это мощная биологическая добавка к пище. По воздействию приравнивается к корню женьшеня. Даже высушенные на корню они пригодны для питания.

- Всё просушить.

- Стебли не ломать! Осторожно смастерить матрас. Для этих целей рекомендую взять плотную ткань. Сшить большой мешок и осторожно уложить вдоль него прямые стебли, чередуя комель с макушкой и равномерно распределить их. Зашить отверстие. Для подушки можно взять только верхушки крапивных стеблей, предварительно их обмять.

Вот так быстро можно смастерить себе лечебную лежанку из матраса и подушки. Но это ещё не всё! Через некоторое время в матрасе обнаружите частично обработанные волокна крапивы.

Чем тратить большие деньги на фармацевтику, лучше потратить «большое время» на изготовление себе таких лежанок и с периодичностью раз в месяц их менять, когда позволяет время года (весна, лето, осень — из свежей; зимой — уже из готовой тресты).

Для тех, кто уже начал получение крапивных волокон у себя дома: матрас и подушку можно изготовить из костры, которая остаётся после обработки.

Если вы собираете травы сами, думайте о хорошем, чтобы ваша добрая энергетика усилила целебные свойства растений. В старину было принято сопровождать молитвами и песнями любые благие дела, тем более, направленные на оздоровление. Сбирать травы лучше подальше от автомагистралей и смога города.

### Рекомендации по изготовлению подушек из трав

Подушка может иметь разные размеры: от обычного до крохотного. Чем ароматнее и активнее

растение (розмарин, шалфей, шишки хмеля), тем подушечка должна быть меньше. Форму подскажет вам ваша фантазия: круглую, квадратную, овальную. Если у вас шейный остеохондроз, предпочтительнее форма валика, набейте его травами поплотнее.

Для основной наволочки (чехла или наперника) используйте только натуральные («дышащие») и плотные ткани (хлопок, лён, тик), чтобы наполнители не просачивались и не кололи лицо и шею.

Сшейте пару съёмных наволочек из батиста, поплина, бязи, шёлка. Их можно будет надевать поверх чехла и менять для стирки.

В некоторых глубинках России, в деревнях и сёлах, сохранились до наших дней традиции набивать матрасы и подушки целебными травами.

### Травы, придающие объём

Особенностью и недостатком ароматической подушки является быстрое слёживание трав. Чтобы избежать этого, применяют травы, которые держат форму — осоку, вереск, папоротник-орляк, солому.

Добавление этих трав помогает также избежать передозировки в том случае, когда хочется иметь большую подушку, а выбранные травы являются сильнодействующими (розмарин, шалфей, шишки хмеля) и сильно пахнущими (мята, душица, бузина).

Вереск обыкновенный не просто придаст объём нашей сонной подушке, но он ещё и успокоит нервы, нормализует сон, поможет выздоровлению при респираторных и вирусных заболеваниях, облегчит дыхание во сне при кашле. Собирают вереск в августе – сентябре (цветущие верхушки).

Осока считается мало изученным лекарственным растением, однако ещё наши далёкие предки стали использовать осоку для наполнения матрасов и подушек, заметив её благотворное влияние на здоровье. Осока обычно произрастает в сырых местах, на болотах и бывает как с мелкими, так и с крупными листьями. Матрас мелколистный получается более мягким, но слёживается быстрее. Крупнолистная осока придаст матрасу или подушке упругость, позволит долго сохранять объём. Сведущие люди советуют делать два матраса: один — с крупными листьями (его кладут вниз), второй — с мелкими (кладут сверху). То же самое касается и подушек. Подушки и матрасы, набитые осокой, могут надёжно служить не менее года. Их нужно время от времени перетряхивать.

Если с весны осоку косить постоянно в определённом месте, то до поздней осени она будет давать вам отличное набивочное сырьё, без примесей прошлогодних травинки.

Польза постели из папоротника объясняется его бактерицидными, стимулирующими, жаропонижающими, обезболивающими свойствами.

Долго прослужит хвойная подушка: её содержимое меняют в течение года один или два раза. Хвоя пихты более нежная и не так колется при заготовке, как сосновая. Фитонциды хвои обладают бактерицидным, противовоспалительным, стимулирующим действиями, благотворно влияют на нервную, сердечную и сосудистую системы. Хвойная подушка поможет при бессоннице, истерии, простуде, гриппе, облегчит дыхание во время сна при кашле, улучшит работу мозга.

### Как сделать подушку из трав

Сушим. Перед применением растения хорошенько высушите, чтобы плесень и грибок не помешали оздоровлению. Обычно травы сушат в тени, в проветриваемом месте, разложив тонким слоем, встряхивая и перекладывая несколько раз в день. Травы готовы, если они легко ломаются и шуршат от прикосновения. Если используете корни, то их лучше подсушить в духовке.

Измельчаем. Ломаем или нарезаем растения на кусочки в 1 см. Травы, придающие подушке объём, можно особо не мельчить.

Смешиваем. При сборе трав пользуйтесь советами травников или руководствуйтесь своей интуицией. При этом обязательно прислушайтесь к своим ощущениям — запах травы должен нравиться. А ещё загляните в табличку сочетаемости ароматов.

Набиваем. На подушку размером 20x20 см потребуется до 500 г сухого наполнителя. Если израсходовали не всю траву, то сложите остаток в бумажный пакет или стеклянную плотно закрывающуюся банку, она пригодится для «свежих подушек», для ванн, чая (при отсутствии аллергии и противопоказаний).

Убирайте подушку каждый раз после использования в полиэтиленовый пакет и в тёмное место, чтобы дольше сохранить аромат растений.

Длительность курса применения подушки имеет ограничения: от одной до трёх недель. После этого можете сменить её новой, с другим составом. Курс повторяется в год два или три раза.

Не храните травяную подушку больше года.

На Руси процедуру обновления своих соломенных постелей обязательно проводили в середине октября. К этой поре заканчивалась молотба, и недостатка в соломе не было. Из матрасов и подушек вытряхивалась превратившаяся в труху прошлогодняя солома. Её было принято сжигать. Наперники стирались и просушивались, затем набивались свежей соломой, к ней добавляли заготовленные с лета ароматные травы или цветы.

Если, применяя душистую подушку для сна, вы почувствуете недомогание, головные боли, откажитесь от её использования.

**ЭкоЛавка «Сказочное здоровье»  
Москва**

<https://slavradio.org>



**К**упив участок и построив дом, я несколько лет занималась посадками плодовых деревьев и возделыванием огорода. С течением времени поняла, что не стоит покупать южные яблоньки с красивыми яблычками, потому что в нашем климате они болеют, частично вымерзают, повреждаются вредителями, кора страдает от морозобоин. Лучше сажать деревья местные, купленные у частников или выведенные в питомниках северных районов. И пусть у них яблочки не такие крупные и красивые, зато в них больше биологически активных веществ. Доказано, что чем ближе к северу плодородное растение, тем больше в нём витаминов и минералов.

Самое важное для саженца — это развитая корневая система. Не стоит приобретать деревце с красивым длинным стволом, тем более с уже распустившимися листьями и цветами. В таком саженце нет равновесия между его верхней частью и корневой системой. Лучше всего приживаются однолетние саженцы.

### Влагоёмкость почвы

Раньше я перекармливала свои растения азотом, внося навоз каждую осень, — они жировали, давали много ветвей и листьев, но корневая система была слабой, плодов не было или было мало. Важно понять, что нужно растению в определённый период времени. Деревцу, не вступившему в фазу плодоношения, дополнительное питание почти не требуется, лучше дать ему возможность активно наращивать корни. Для этого желательно посадить его в рыхлую влагоёмкую землю, на холмик, чтобы не застаивалась вода и не подпревала корневая шейка.

Высаживая молодые саженцы или семена деревьев и кустарников в грунт, добавляю мелкие камешки гравия, гранита, базальта или цеолит, перлит, вермикулит для его разрыхления, тогда у растения образуется хорошая мочковатая корневая система. Для повышения влагоёмкости почвы хорошо зарекомендовали себя измельчённый мох-сфагнум и перепревшие опилки. Затем в эту землю запускаю горсть червей, мульчирую и проливаю раствором микрорганомов.

Во многих источниках говорится о необходимости класть в посадочную яму под плодородное дерево большой камень. Думаю, это тоже делается для стимуляции наращивания мочковатой корневой системы. К тому же, камень не даёт саженцу «уйти» в землю, корневая шейка остаётся на поверхности и не выпревает. А ведь это часто служит причиной болезней и преждевременной гибели саженца. Возможно также, что камень, находясь под верхним слоем почвы, за день нагревается и ночью, остывая, отдаёт своё тепло корням дерева, за счёт чего они лучше развиваются. Так или иначе, но все, кто кладёт камень под корни плодового деревца, отмечают, что оно лучше развивается и впоследствии даёт больше плодов.

Когда я планировала живую изгородь, обратила внимание на то, что много деревьев предпочитают каменистую почву — ель, сосна, особенно сосна горная, берёза, ольха, бук, осина, тополь, яблоня, вишня, клён, кедр, можжевельник, лиственница, миндаль, алыча, лещина, фундук, слива. Камни делают почву более воздухопроницаемой и в тоже время задерживают

# Роль минералов

## В повышении плодородия почвы



влаго в почве, что приводит к более активному накоплению гумуса между камнями. Этот эффект я сама наблюдала, сравнивая две компостные кучи в лесу: одна состояла из опавших листьев, а другая — из листьев вперемежку с битым шифером. Между осколками шифера через некоторое время образовался прекрасный компост, даже веточка плодового дерева, случайно попав между осколков, дала корни.

Заметила, что деревья лучше всего растут на кучах с мусором, строительными остатками, даже битым стеклом. Однажды выкапывала дику яблоньку из такой кучи: почти каждый корешок оплёл осколки стекла, закопанные в почву. При этом яблонька выглядела как нельзя лучше. Я вспомнила, что всегда удивлялась тому, как растут берёзки на балконах или крышах, ведь там почти нет земли! Было и так, что выкапывала саженец каштана из мусорной кучи с мятыми пластиковыми стаканчиками и рваным тапком. Тапок напитывался водой и постепенно отдавал её саженцу, а пластик препятствовал испарению воды. Почвы у нас песчаные, вода быстро испаряется, так что для саженца, думаю, старый тапок был весьма кстати. Весь этот мусор также делает почву влагоёмкой и воздухопроницаемой. Корневая шейка остаётся на поверхности почвы.

Раньше я копала большие ямы под посадку плодовых деревьев, заполняла их смесью торфа, перегноя, плодородной земли и, не давая земле осесть, почти сразу сажала саженец. При поливе и дождях земля, уплотняясь, утягивала его вглубь, и корневая шейка оказывалась в земле. Результат не порадовал: саженцы болели и хирели. Сейчас считаю, что более рационально сажать деревья по методу Зеппа Хольцера: он выскрывает землю до образования тазикообразной ямки под размер корневой саженца для беспрепятственного разрастания корней вширь, ставит его в ямку и послойно засыпает корни землёй, уплотняя каждый слой, чтобы все корешки плотно соприкасались с землёй и не образовывались воздушные пустоты. После этого с двух сторон от саженца кладёт два камня и запускает туда червей. При этом под камни ещё советуют класть немного листьев.

Осваивая участок, я занималась изучением органического земледелия. Собирала органику и закладывала её в компостер и в тёплые грядки. Мульчировала почву. Проливала травяными настоями из бочки. Все эти методы позволяли собирать неплохие урожаи, но всегда казалось, что и по вкусу они могли бы быть лучше, и храниться дольше. Я понимала, что что-то делаю не так, чего-то не хватает моей почве. Однажды на рынке купила капусту у старенькой бабушки, торгующей небольшим количеством своих овощей. Когда принесла капусту домой и попробовала, то была поражена тем, какой сладкой она оказалась! Слово капусту весь вегетационный период поливала методом. И только потом прочитала, что высокое содержание азота в почве без достаточного количества кальция и фосфора делают овощи и плоды очень водянистыми, с низким содержанием сахара. Такой урожай быстрее портится и гниёт. А сладость в овощах указывает на их высокое качество. Чем выше в растении содержание минералов, тем больше в нём сахара.

В последнее жаркое и засушливое лето урожай влаголюбивых овощей снизился в три раза. Я видела, что при поливе вода не проникает внутрь земли, а растекается по её поверхности. Смотрела на почву и не могла понять, почему несмотря на внесение компоста она выглядит сухой, серой, пылевидной. Компост в сильную жару быстро высыхал и так спрессовывался на некоторых грядках, что становился воздухопроницаемым, и растения на них развивались слабо. Только несколько грядок были в хорошем состоянии — те, которые я сделала из слежавшихся полуперепревших опилок, оставшихся от утепления дома, с небольшим добавлением компоста. Из-за большого количества углерода, содержащегося в опилках, повысилась влагоёмкость почвы, и растения на ней росли крепкими и здоровыми. Таким образом, я поняла, что надо не только вносить компост и органику в качестве мульчи, но и повышать влагоёмкость почвы, и это очень важный её показатель.

Вот ещё такой опыт с посадкой кустарников. Перед домом было свободное место, и туда рабочие

при строительстве дома закапывали всякий образующийся строительный мусор. Потом я это увидела и попросила мусор не закапывать, а вывозить. Но почва у дома, как я думала, испорчена, поэтому это место долго пустовало. После я всё же посадила туда цветущие кустарники, несмотря на то, что под тонким верхним слоем почвы были кусочки бетона, битый кирпич, какие-то рыжеватые камни, труха от пиломатериалов. Сначала кусты росли чахлыми, я даже пожалела, что это сделала, думала, не выживут. Но потом они бодро пошли в рост, лихо обгоняя своих более удачливых собратьев, посаженных в хорошую, удобренную компостом землю.

### Правильный компост

Я собирала урожай, но он долго не хранился из-за переизбытка азота, содержащегося в перегное, а именно его в основном я использовала. Вырастал большой урожай, но быстро портился, редис и картошка быстро гнивали.

Компост я тоже делала неправильно, с переизбытком азотистых составляющих. Оказывается, приготовление правильного компоста — это целая наука. В настоящее время популярны методы быстрого созревания компоста: это и технология добавления в него эффективных микроорганизмов (ЭМ), биогумусная технология, метод приготовления «горячего компоста», быстрого биодинамического компостирования. И в большинстве из них говорится о правильном соотношении в компосте углеродистых и азотистых ингредиентов.

К азотистым материалам относятся навоз, зелёная трава, сорняки, кухонные отходы и т.д. К углеродистым — солома, опилки, картон, сухая листва и др. Навоз и другие азотистые материалы нужно всегда перемешивать с большим количеством углеродистых, при этом не давать компосту пересыхать и время от времени добавлять растворы эффективных микроорганизмов типа «Сияние» или «Байкал». Компост время от времени желательнее рыхлить. Углеродистых материалов должно быть примерно 70%, и только 30% — азотистых.

Избыток органики (навоз и т.д.) содержит избыток азота, ко-

торый, попадая из продуктов питания в человеческий организм, окисляет молекулы гемоглобина, тем самым уменьшая содержание кислорода в крови. Поэтому одной богатой азотом органики для повышения плодородия почвы мало. Нужны минералы, которых в наших обеднённых почвах дефицит.

### Полезные минералы

Прошлой весной я заказала семена плодовых деревьев и высадила их в горшочки с покупным торфяным грунтом. В некоторые горшочки добавила перлит и цеолит (он часто продаётся в виде наполнителя для кошачьего туалета). Добавила их примерно 20%. При поливе растений обнаружила, что в тех горшочках, где просто торфяная земля, влага почти не проникала к корням растений, земля быстро пересушивалась, несмотря на то, что поливала каждый день, и растения развивались слабо. Там, где земля была с наполнителями, поливала немного — один раз в одну-две недели, но почва в них всегда была влажной, и растения выглядели здоровыми и крепкими.

Тогда стала понимать, что недостаточно сыпать компост и перегной на землю, что в неё надо вносить минералы и разрыхлители, которые способны удерживать влагу в почве. Очень важен такой показатель, как влагоёмкость почвы. Её повышают добавленные в грунт такие углеродсодержащие материалы, как перепревшие опилки, измельчённый сухой мох и биоуголь, а также мелкие камни, способные удерживать и отдавать влагу, такие как перлит, цеолит, вермикулит. Глина тоже повышает влагоёмкость, но ухудшает воздухопроницаемость почвы, поэтому её следует добавлять только в песчаную почву и не слишком много. Я переделала свои грядки, добавив в них влагоёмкие материалы, и вода при поливе больше не растекается по поверхности, а бодро следует внутрь почвы к корням растений.

В интернете нашла запись семинара Владислава Новикова, где он, в частности, тоже рекомендовал вносить в почву цеолит и другие минералы. Он давал много интересной информации, поясняя статьи из книги: «Плодородие почв в свете биологической теории ионизации Риэмса. Как вырастить фантастический урожай высочайшего качества». Я купила эту книгу и не пожалела. В ней много информации о том, как вырастить не просто большой урожай, но такой, чтобы он был целебным, богатым необходимыми витаминами и минералами.

Это сейчас особенно важно, так как на курсах по нутрициологии я узнала, что выводы учёных, исследующих состав продуктов питания, к сожалению, не утешительны. Современная пища содержит маленький процент жизненно необходимых человеку ми-



нералов и витаминов из-за того, что эти продукты были выращены в бедной почве, часто с применением пестицидов и химических минеральных удобрений. Сюда же относится плохая экология в целом, а также длительный период от сбора плодов и овощей до их потребления. В результате мы имеем хронический дефицит таких минеральных веществ, как железо, кальций, йод, селен, цинк и многих других. Но витамины и минералы нам жизненно необходимы, поскольку они входят в состав ферментов, с помощью которых происходят абсолютно все процессы в клетках. В результате нехватки этих веществ снижается иммунитет, увеличивается риск раковых заболеваний.

Но если заглянуть в прошлое, то из исторических документов можно узнать, как лекари для лечения людей часто применяли порошки из камней, содержащих много минеральных веществ. Каменные лечебники древности превосходят по количеству информации о свойствах камней современные травники, например, целебные свойства камней изложил греческий врач Диоскорид (I век) в пяти томах. Знания об исцеляющем действии камней использовал во врачебной практике и знаменитый Парацельс.

Продукт, выращенный в обеднённой почве, будет отличаться качеством от того же самого продукта, выращенного в богатой питательными веществами почве. Интенсивные методы ведения сельского хозяйства лишают почву питательных веществ.

Играет роль и выбор сортов. К сожалению, сейчас главным стал размер плодов, внешний вид, скорость роста, устойчивость к вредителям, а не их питательная ценность и количество биологически активных веществ. О важности выращивания в своём саду растений, содержащих в своих плодах большое количество биологически активных веществ, писал биохимик, физиолог растений профессор Л. И. Вигоров. Он оставил после себя ботанический сад с коллекцией древесных растений, накапливающих в различных органах биологически активные вещества: «Уральский сад лечебных культур». Поэтому необходимо выбирать те агротехники, которые ведут к повышению плодородия и увеличению содержания минеральных веществ в почве, и те сорта растений, которые в своих плодах содержат наибольшее количество нужных и целебных веществ для человеческого организма.

В книге «Плодородие почв в свете биологической теории ионизации Ризмса» приводится ин-



формация из книги Дж. Хенселя «Хлеб из камней». Автор сделал свои открытия о каменных порошках в качестве удобрения. Он случайно смолот несколько камней в своих жерновах и бросил их в почву в своём саду. И был удивлён тем, как растения начали бурно развиваться.

Он стал повторять свой эксперимент, размалывая другие камни и применяя эти порошки к плодовым деревьям. Он увидел, что это повысило стойкость деревьев к болезням и вредителям и увеличило их урожай. Овощам также понравилась порошковая каменная добавка.

Хенсель возражал против использования подкормки из сырого жидкого навоза. Он утверждал, что растения, имеющие достаточное количество каменной муки, воды и солнечного света, вырастают здоровыми и на почве, бедной азотом.

Хенсель открыл, что использование таких каменных порошков, как гранит, известняк, каменный фосфат вместо засоления почвы приведёт к стабильному обогащению и восстановлению даже обеднённых почв до равенства по минеральному составу с лучшими плодородными почвами. Он утверждал, что навоз надо смешивать с большим количеством каменной порошка.

Это перекликается с биодинамическим удобрением Марии Тун из коровьей лепёшки с базальтовым порошком, который называется фляденпрепарат или бочковой компост. Этот препарат воз-

буждает деятельность почвенных организмов, вследствие чего активизируется обмен веществ в почве и улучшается её структура.

### Фляденпрепарат (бочковой компост)

Для его приготовления используется свежий навоз от коров, которые перед этим питались сеном, собранным в плодовые дни по календарю. В деревянную ёмкость с пятью ведрами навоза добавляется 500 г молотого базальта самой мелкой фракции и 100 г молотой сухой скорлупы куриных неварёных яиц. Вся масса тщательно вымешивается лопатой в течение часа. После перемешивания смесь выкладывают в бочку без дна, закопанную в землю на 40–50 см, лишняя почва обкладывается вокруг бочки. В бочку добавляется по половине компостных препаратов-ускорителей созревания компоста (каждый отдельно). Затем кладётся вторая половина массы и снова добавляются ускорители созревания компоста (вторая половина) — это препараты из тысячелистника (502), ромашки (503), крапивы (504), коры дуба (505), одуванчика (506). Сверху смесь поливается настоем валерианы: 5 капель на 1 л воды, раствор мешают в течение 10 минут, заливают в бочку, закрывают деревянной крышкой. Через четыре недели её открывают, ещё раз перемешивают в течение часа и снова закрывают. Через четыре недели после этого препарат готов (в холодных районах созрева-



ние может происходить дольше).

Готовый препарат имеет чёрный или тёмно-коричневый цвет и приятно пахнет лесной землёй, по структуре похож на хорошо вызревший компост. Для его применения надо взять примерно 12 г препарата, добавить в 2 л воды, размешать по часовой стрелке до образования воронки и затем также в обратную сторону. Мешать нужно непрерывно в течение 20 минут. Раствор сохраняет своё действие до трёх суток, но лучше его использовать сразу. Этого количества хватит для распыления на 5 сотках пахотной земли с целью её оживления. Можно им обработать междурядья посаженных растений. Лучший результат достигается при его применении три вечера подряд с одновременным рыхлением верхнего слоя почвы. Распыляют и в дневное время. Этим раствором также обрабатывают компостную кучу для ускорения её созревания. Фляденпрепарат успешно нейтрализует радиационное загрязнение почвы и растений. Бочковой компост можно добавлять в лунки с рассадой и в воду для замачивания семян, в раствор для опрыскивания плодовых деревьев.

### Быстрый компост

Позже в газете «Живая земля» за 2009 год я нашла информацию о быстро созревающем компосте (БСК), это метод Майе Брюс. Преимущество её метода в том, что компост не надо перемешивать, овощные отходы распадаются очень быстро, травяной активатор (тысячелистник, одуванчик и др.) удобнее использовать — его можно приготовить в виде сока или сухой травы. Нужно

извлечь сок из свежих трав: одуванчика, крапивы, ромашки, тысячелистника, валерианы и сделать экстракт коры дуба. Седьмым, очень сильным активатором является натуральный мёд. Надо внести в компост соки и мёд в соотношении с органикой один стакан смеси соков этих растений и отдельно стакан мёда на 2000 л органики (1:10000) (примерно 2 капли на 1 л). Процесс внесения растворов следующий: когда куча закончена, в ней делают лопатом дыры, по 1/6 стакана сока вливается в каждую дыру, которая затем заполняется сухой почвой. Всё время, пока создаётся компостная куча, её обязательно надо прикрывать для сохранения влаги и создания тени для микроорганизмов (несколькими слоями мешковины или старым брезентом с дырками, чтобы кислород поступал в кучу). Нельзя складывать в компост однородный материал вместе, так компост медленнее разлагается. Слои не должны быть толще 10 см, и лучше, чтобы за слоем твёрдого материала шёл слой



С уважением и любовью ко всем,  
трудящимся на своей Земле,  
**Ольга МАКАРОВА**  
Московская область

Продолжение в следующем номере

Ароматная малина — одна из самых вкусных ягод. Сладкая, сочная, она превращает любой десерт в шедевр, а постепенное созревание ягод растягивает сбор малины на несколько недель.

### Малина летняя после плодоношения

Но вот последние ягоды малины собраны. Очень часто после этого о малиннике забывают до следующей весны, когда приходят с секатором, чтобы очистить плантацию от прошлогодних побегов. Однако делать это лучше сразу после сбора урожая. Именно в этот период у садовода появляется возможность провести несколько очень важных операций, которые помогут растению «заложить фундамент» на будущий год. Обычная (летняя) малина плодоносит на побегах прошлого года. Закладка цветочных почек идёт уже в августе-сентябре этого года. Поэтому от того, создадим ли мы для малины благоприятные условия, зависит урожай следующего года.

Вырезаем отплодоносившие побеги. В первую очередь необходимо вырезать все отплодоносившие побеги. Их листья часто бывают заражены какими-то болезнями, на них могут быть яйца насекомых-вредителей, поэтому лучше удалить их как можно раньше. Таким образом мы избавим малинник от источников инфекции и дадим молодым побегам больше света и простора, а значит, они лучше разовьются.

У некоторых сортов малины такие побеги отмирают естественным образом, как только снята последняя ягода. Их обязательно нужно вырезать как можно ближе к почве. За два года жизни в коре старых веток накапливаются возбудители различных болезней, вредители откладывают яйца. Вырезая и утилизируя старые побеги, садовод снижает инфекционную нагрузку.

После сбора урожая отличить их несложно. У них одревесневшая кора и уставший вид. Побеги желательно вырезать до самой земли, не оставляя пеньков. Некоторые садоводы оставляют пеньки высотой до 10 см. От них нет большого вреда, к весне они высохнут и их можно будет удалить. Однако срезание старых побегов до уровня почвы гораздо удобнее.

Отплодоносившие, но здоровые побеги можно отправить в измельчитель, если он есть, и использовать в качестве мульчи. Их можно использовать при закладке плодородных тёплых траншей на следующий год. Можно укрывать ими розы и другие теплолюбивые культуры.

Малина как кустарник с мощным побегообразованием в течение всего сезона постоянно выбрасывает новые побеги возобновления, чтобы занять больше свободного пространства. Перед садоводом ставится другая цель, ему необходимо иметь несколько крупных хорошо вызревших мощных побегов на кусте. Только такие ветви смогут обеспечить хорошим урожаем в будущем.

На тонких, ослабленных или лежащих на земле побегах ягод

# Малина для будущего урожая

будет мало. Часто расположенные в непосредственной близости от земли ягоды портятся, не успевая созреть.

Садоводу необходимо выбрать несколько основных побегов, все остальные побеги надо удалять по мере их появления. Не нужно позволять растению расходовать лишнюю энергию на питание поросли.

После того как старые побеги вырезаны, становится проще осмотреть кусты. Все слабые, тонкие побеги, которые к августу не достигли высоты 1 м, необходимо вырезать под ноль. Если в кусте слишком много побегов, достаточно оставить 4–6 лучших. Если же малина выращивается на шпалере, побеги прореживают, оставляя 8–10 побегов на погонный метр.

Удаляем корневую поросль. Во время обрезки необходимо избавиться от поросли. Малина активно размножается корневой порослью. Именно из-за этой особенности малинник очень быстро превращается в непроходимые заросли. Важно отличать корневую поросль от побегов замещения. Побеги замещения растут кучно, в виде куста. Побеги корневой поросли вырастают на некотором отдалении от куста, примерно на расстоянии 30–50 см.

Корневая поросль не является самостоятельным растением. Подобно усам земляники, она частично питается от собственных корней, а частично тянет силы из материнского растения. Для того чтобы кусты малины не ослабли, корневую поросль необходимо удалять. Её можно уничтожать или использовать в качестве посадочного материала. В любом случае, нужно сначала перерубить лопатой подземный корень, между побегом и ближайшим к нему кустом, а потом вынуть побег с корнем из земли.

Удаляем нижние листья. Чтобы улучшить проветриваемость в нижней части кустов, опытные садоводы советуют в августе убирать нижние листья до высоты примерно 60 см. Чем меньше будет загущение малинника, тем меньше растения будут поражаться грибковыми заболеваниями.

Поливаем. Малина предпочитает расти на хорошо увлажнённых почвах. Слишком сухая или чрезмерно залитая почва не лучшим образом влияет на состояние кустарника. Чтобы побеги хорошо выросли и успели подготовиться к зиме, поливы должны быть обильными и регулярными, но не излишними.

После уборки урожая и вырезки отплодоносивших побегов необходимо так же хорошенько пролить малинник и провести несколько подкормок. Даже после уборки урожая малинник нуждается во влаге. Если лето было жарким и засушливым, за август-сентябрь необходимо провести несколько влагозарядковых поливов. Проводите обильные поливы раз в 10 дней, если нет дождей. Подкармливаем.

Чтобы на будущий год малина порадовала большим количеством вкусных и здоровых ягод, в августе нельзя забывать о подкормках. Однако нужно понимать, что перекормленное азотом растение не сможет вовремя остановить свой рост и подмёрзнет зимой.

Малина является самой требовательной к питанию ягодной культурой. Она выносит из почвы гораздо больше питательных веществ, чем смородина или земляника. Именно из-за нехватки питания через 4–5 лет урожай малины падают.

Для пополнения плодородного слоя необходимо мульчировать почву в малиннике любой органикой. Её нужно возобновлять несколько раз за лето, по мере перепревания. Разлагаясь, она станет пищей для дождевых червей и почвенной микрофлоры. Но для того, чтобы перепревание мульчи шло правильно, без гнилостных процессов, необходимо заселять на неё триходерму, проводя полив по мульче.

Одной органической мульчи недостаточно для питания малины. Если растения после уборки урожая выглядят ослабленными, хорошо подкормить их органическим азотом: настоем куриного помёта из расчёта 1:20 или настоем сброженной травы 1:8.

В августе нужно обязательно подкормить малину удобрениями с максимальным содержанием калия и фосфора. Эти элементы питания помогают малине остановиться в росте и стимулируют одревеснение побегов.

Калий и фосфор повышают устойчивость растений к болезням. Грамотно подкармливая малину удобрениями, желательна с содержанием микроэлементов, садовод защищает её и от заболеваний. За август-сентябрь необходимо дать несколько фосфорно-калийных подкормок. Для того чтобы питательные вещества усваивались быстрее, удобрения необходимо вносить в жидком виде.

Из органических подкормок можно внести настой золы. Для этого 1 стакан золы заливают 1 л кипятка и оставляют на ночь. Раствор доводят до 10 л и проливают кусты. Расход — 1 ведро на погонный метр малинника.

Для тех, кто пользуется минеральными удобрениями: минеральные удобрения разводят из расчёта 1 ст. л. на 10 л воды. Расход такой же: ведро жидкого удобрения на погонный метр посадок малины. Можно использовать любые комплексные удобрения с высоким содержанием калия и фосфора, содержание азота должно быть не более 8–10%.

Из фосфорных удобрений в конце лета лучше использовать монофосфат калия (фосфор 50%, калий 33%), он усваивается лучше и быстрее, чем суперфосфат (азот 8%, фосфор 20%, сера, кальций, магний).

Хорошим вариантом подкормки будет раствор борофоски (фосфор 10%, калий 16%, бор, кальций, магний). В качестве калийных удобрений хорошо внести сульфат калия (калий 50%, сера 18%, магний).

### Лечим болезни и защищаем от вредителей

Проведя нормировку веток, определив количество побегов на погонный метр, садоводу необходимо позаботиться о здоровье своих растений. Пока кора не одревеснела, сохранив нежность и со-



ность, её активно атакуют различные болезни (пурпуровая или белая пятнистость, антракноз и пр.).

Поскольку малина в августе уже отплодоносила, то нет рисков отравления ягод химикатами. В это время можно обработать кустарник любым из разрешённых фунгицидов. Можно воспользоваться классическими препаратами меди либо химически синтезированными средствами («Скор», «Топаз», «Топсин» и другие). Приверженцы органического земледелия могут обратить внимание на «Фитоспорин» и другие бактериологические или грибковые препараты.

Даже после сбора урожая малину продолжают атаковать вредители. Очень часто на сочных верхушках поселяется тля, молодые листики охотно грызут различные жуки, листовёртки, пяденицы и прочие гусеницы.

Удалить насекомых из сада могут «Битоксициллин», «Фитоверм», «Аверсектин» и другие биопрепараты. Обработав садовые растения за сезон 1–2 раза, садовод в значительной степени снизит количество вредителей и сохранит листву малины в целостности.

Часто малину поражают клещи, которые обычно селятся на яблонях и грушах. Симптомы, которые возникают при воздействии вредителей на малину, часто повергают садоводов в шок. Листья скручиваются, на них появляются жёлтые пятна или образуется налёт из паутины. Особую активность клещей проявляет в условиях жаркого и сухого климата. Чтобы растение не ослабло, в августе самое время заняться борьбой с опасным вредителем. Здесь помогут препараты «Фитоверм», «Авертин», «Аверсектин».

Антракноз, пурпуровая пятнистость. Если при вырезании старых побегов вы заметили на них признаки болезней, не стоит дожидаться, пока она распространится на молодые побеги. После сбора урожая необходимо провести обработку медьсодержащими фунгицидами, такими как «ХОМ», «Оксихом», «Купроксат» и др. Эти препараты эффективны против антракноза и пурпуровой пятнистости. Для лечения малинника хорошо использовать и системные фунгициды, такие как «Топаз», «Скор», «Топсин М».

Если вы сторонник органического земледелия, то малинник должен быть включён в круг растений, которые нуждаются в регулярной обработке биофунгици-

дами. Препараты с сенной палочкой эффективны для борьбы со многими грибковыми заболеваниями при условии, если обработки проводят регулярно, по два-три раза в месяц.

«Фитоспорин», «Алирин», «Гамаир», «Фитоп Флора С», «Бактоген» и др. нужно применять в течение всего лета, параллельно проводя поливы с препаратами триходермы: «Триходерма вериде», «Трихоцин», «Микорад мальсано». Поскольку разные штаммы сенной палочки проявляют разную активность по отношению к различным патогенам, большего эффекта можно добиться, если смешивать несколько разных препаратов в одну обработку.

Вертициллезное увядание. Опасным заболеванием малины является вертициллезное увядание. Оно часто поражает посадки ремонтантной малины, но и летняя малина страдает от этого недуга. Болезнь сначала проявляется на нижних листьях, которые увядают и повисают. Признаки похожи на недостаток влаги. Если же после проведённого полива малина не воспряла духом, налицо первые признаки вертициллёза. Заболевание распространяется вверх по побегу, пока не достигает самой верхушки. Вертициллёз распространяется очень быстро и способен погубить плантацию малины в короткие сроки. Вертициллезное увядание поражает и садовую землянику, поэтому оставлять ситуацию на самотёк очень опасно. Заболевание может перейти с малинника на другие посадки.

При обнаружении поражённых кустов необходимо аккуратно выкопать их вместе с корнем и унести подальше от ягодника. Оставшиеся растения необходимо подвергнуть санации. Для этого можно использовать гипохлорит натрия, т. е. хлорку (белизну) с концентрацией не менее 15%. 1 л белизны разводят в 10 л воды и обрабатывают растения по листу.

Для обеззараживания почвы и уничтожения спор грибковых инфекций на листьях можно провести обработку антимикробным препаратом, например «Биопаг», он разводится в пропорции 1:1000.

Через две недели после пролива почвы фунгицидами необходимо заселить её полезной микрофлорой, которая будет создавать конкуренцию патогенам. Для этого используют препараты с триходермой и препараты с различными почвенными бактериями.



Обработываем от насекомых-вредителей. Если вы заметили на малине следы обитания насекомых-вредителей, которые поражают ягоды или листья, после уборки урожая необходимо провести обработку.

Лучше использовать инсекто-акарицидные препараты, чтобы уничтожить и насекомых, и клещей. Из «химии» это «Актара», «Актеллик», «Фуфанон Нова», из биопрепаратов: «Фитоверм», «Актофит», «Актарофит», «Биокилл».

## Ремонтантная малина

В августе наблюдается массовое созревание ремонтантной малины, и здесь тоже есть свои нюансы.

Благодаря посадкам ремонтантной малины удаётся растянуть по времени период потребления свежих ягод вплоть до самых морозов. Хотя у этой разновидности не возникает особых проблем с болезнями и вредителями, тем не менее, ремонтантная малина в августе тоже нуждается в заботе и внимании.

1. Во второй половине лета кустарник продолжает активно цвести и завязывать ягоды. Наиболее важным элементом подкормки в этот период является калий. Удобрять кустарник можно сульфатом калия, вносимым в виде раствора. Ремонтантная малина неплохо отзывается на внесение зольного настоя или рассыпанную по поверхности почвы сухую золу с последующим поливом.

2. Особую роль в жизни ремонтантной малины играет полив. Формирование ягод без достаточного увлажнения почвы невозможно. Поливы должны производиться на регулярной основе. Нельзя допускать пересушивания, но и переувлажнения земляного участка, на котором растёт малина.

3. В зависимости от типа почвы на один погонный метр площади приходится от двух до четырёх вёдер воды. На лёгких почвах при отсутствии дождей поливы проводят 1–2 раза в неделю. Тяжёлые почвы хуже испаряют влагу, поэтому и поливы проводятся реже в зависимости от состояния верхнего слоя грунта.

4. Во время плодоношения запрещено применять любые химические средства защиты, а серая гниль в это время способна погубить весь урожай свежих ягод. Опрыскивать ремонтантную малину во второй половине лета можно только биопрепаратами («Алирин-Б», «Гамаир», «Фитоспорин», «Экосад»).

5. При обработке биопрепаратами следует ориентироваться на температуру воздуха. Она должна быть от +18°C и выше. Опрыскивание желательно проводить в утренние или вечерние часы, заблаговременно посмотрев прогноз погоды. Осадки способны смыть препарат, эффекта от такой обработки не будет.

6. Ремонтантная малина активно выбрасывает побеги возобновления, их нужно регулярно обрезать. Во время обрезки удаляются все отстающие и повреждённые болезнями и вредителями ветви.

7. Вес урожая на одной ветке может достигать нескольких сотен грамм. Чтобы побеги не клонились к земле, их обязательно нужно подвязать к шпалере. Об опорах для ремонтантной малины нужно позаботиться заблаговременно ещё до начала плодоношения.

Желаем всем хорошего урожая малины на будущий год!

<https://dachnii.ru>

# Пермакультура: советы для начинающих

**К**онстантин Фуртуна живёт в селе Рошу Кагульского района (Молдова). Его любовью к огороду можно подивиться: в современном мире молодые люди не очень уж охотно занимаются земледелием, предпочитая менее трудоёмкие виды деятельности. Костя и сам считал обработку земли изнурительным трудом, пока не узнал о пермакультуре и не начал применять эти удивительные знания на практике. О своём опыте натурального земледелия без химикатов, поливов и вскапывания он делится с читателями.

«Я изучаю английский язык и часто принимаю у себя туристов. Один парень из Голландии рассказал мне про натуральное земледелие без химикатов и полива. Я сразу заинтересовался, начал искать информацию про пермакультуру в youtube и google. Вообще-то мне всегда нравилось возиться

временем замечаю, что земля становится более рыхлой. Раньше я копал огород, и земля «садилась», высыхала. А сейчас она постоянно влажная, в ней живут и работают черви (солома для них — отличный корм), кроме этого все расте-



Также согласно принципам пермакультуры никакие растения не надо опрыскивать химией, а деревьям, если они биологически здоровы, не стоит обрезать ветки. Так они растут лучше и живут в два-три раза дольше. Биологически нездоровыми я называю все привитые деревья, их на самом деле приходится и опрыскивать, и обрезать, чтобы они не болели.



в огороде, но обрабатывать землю традиционным способом очень тяжело и не всегда прибыльно, поэтому молодёжь и «бежит» из сёл от такого изнурительного труда. Я и раньше догадывался, что копать землю каждую весну и осень, а летом всё время проводить в огороде с тяпкой — это неестественно. И сразу понял, что пермакультура — это именно то, что я искал.

Третий год использую пермакультуру на своём участке. Оказалось, что в пермакультуре все принципы природные. Один из главных принципов — нужно знать, где солнце восходит и заходит, чтобы фруктовые и другие деревья росли на закате и на рассвете, именно так в природе создана экосистема.

Другой принцип — землю нужно покрывать соломой, это останавливает рост травы, в результате чего мне не нужно пропалывать землю, и поливаю я реже. Кстати, поливать пробовал разной водой. Лучшая вода — дождевая. Вода, которая находится под землёй, имеет много солей и разных минералов, это вредно для почвы.

Ещё один главный принцип — не переворачиваю землю, как при вскапывании, только рыхлю её немного. Я сделал себе самодельные специальные вилы, которыми очень легко и удобно рыхлить почву. При помощи этих грабель правлю землю, когда сею семена (просто бросаю семена на землю и сверху прохожусь граблями). Затем обязательно покрываю почву небольшим слоем соломы. Рассадку сажаю, делая в земле углубление обычной палкой. Почву вокруг рассады тоже укутываю соломой. Уже третий год использую этот метод на своём огороде, со



ния, что выросли за лето, осенью оставляю на огороде, ничего с ними не делаю и отдыхаю до весны.

Весной смотрю, что сгнило, а что нет. То, что крупнее, собираю в кучку около дерева и потом, когда сажаю рассаду, покрываю этими растительными отходами рассаду вместо соломы.

Раньше мне было лень работать в огороде, от этого болела спина, я чувствовал, что делаю что-то не то. Теперь же это дело мне нравится, тружусь с удовольствием, мне стало очень легко, потому что природа сама делает свою работу, и это естественно.

Многие спрашивают меня, как быть с биологическим мусором. Я создал себе такой уголок на огороде, куда выбрасываю из дома все разлагаемые отходы, листья, растения. Через пару месяцев покрываю это место соломой и оставляю на год, чтобы всё это сгнило и превратилось в плодородную землю. Потом копаю другую яму глубиной 20 см и собираю отходы туда. Так я сам делаю удобрение для своего огорода. Это естественно и намного легче, чем привозить навоз и разбрасывать поверх почвы.

Другой важный вопрос: где брать семена для посадки? Я покупал разные семена и составил целый список растений, которые сажал у себя за эти три года. На своих 10 сотках выращиваю 120 видов разных культур (деревья, кустарники и овощные растения), и этот список постепенно пополняется. В будущем вообще мечтаю купить один гектар земли, чтобы посадить свой лесосад, где будут расти вместе разные культуры. Так вот с опытом понял, что многие растения — гибриды. Это большая проблема, потому что их семена не всходят, и каждый год надо вновь покупать семена или рассаду, чтобы вырастить новый урожай. Я же хочу, чтобы всё росло по природным принципам, естественно, поэтому стараюсь находить такие растения, чьи семена из года в год будут давать урожай. Это касается также деревьев и кустарников. Мне уже понятно, что все растения-гибриды не имеют будущего, так как их семена не прорастают. Большинство деревьев на моём огороде выросло из семян, и они дают новые саженцы. Так я не потеряю свои виды деревьев, это очень важно.

На своём огороде стараюсь сажать как можно больше растений, занять каждый квадратный метр земли, чтобы почва не пустовала — это хороший способ отвоевать территорию у сорняков. У меня на участке много деревьев. Место под деревьями тоже засеваю — здесь хорошо растёт свёкла, салат. Ещё сажаю много кустарников — через год-два после посадки они уже начинают давать ягоды.

Вокруг дома у меня растут цветы, сирень, жасмин. Это красиво, а летом от этих растений исходит чудесный аромат Красота!

А картошку я так сажаю: тяпкой рыхлю землю, беру одну непросшую картофелину и «вкручиваю» её в землю почти полностью. Сверху накрываю 12-сантиметровым слоем соломы. Сажаю с шагом 30 см, всего занимаю площадь около трёх квадратных метров, не больше! И делаю столько картофельных грядок, сколько нужно, но все они находятся в разных частях огорода. Желательно вокруг каждой грядки посеять семена бархатцев, эти цветы отпугивают колорадских жуков. Так и пользу приносим, и огород украшаем.

Я делаю меньше работы в огороде, но получаю больше урожая, и это меня радует. Моя работа заключается в том, чтобы следить и помогать природе. И теперь я мечтаю о том, чтобы делиться своим опытом с другими людьми — теми, кто заинтересован применять принципы пермакультуры на своём участке. Со мной легко связаться по интернету, я всегда рад знакомству!

Читайте книги по естественному земледелию, смотрите документальные фильмы о пермакультуре, не бойтесь экспериментировать, и ваша жизнь станет легче и радостней!»

<https://vk.com/domsadzemlya>

Когда мы учим вас общаться с мудрецами дольменов через книгу, через карточку или на месте Силы, то всегда упоминаем, что есть много нюансов.

Исходя из опыта нашего и других людей, кто уже много лет хорошо слышит и видит мудрецов, добавим, что у каждого свой канал, портал, через который происходит общение, если оно на месте Силы. Если вы общаетесь через книгу «Общение с мудрецами дольменов», то входите в канал Людмилы Купцовой. Если вы общаетесь через карточку, то входите в канал, который создали мудрецы для этих карточек.

Искажения могут быть везде, потому что приёмник — вы, особенно если это происходит не на месте Силы. Там больше возможностей у мудрецов отодвинуть «шептунов». Но и мудрецы не могут нас защитить от тех, кто находится внутри нас.

Поэтому перед общением мы всегда рекомендуем проявлять всех, кто может вносить те или иные искажения в ваше восприятие того, какие мысли несёт вам мудрец.

Помимо этого, следует попросить заложить вам в подсознание ту информацию, которая вам будет нужна во время общения, для более полного раскрытия её и понимания мудреца.

Мудрецам приходится говорить с каждым на его языке, а значит, используются понятные для человека слова и образы.

Почему образы? Когда мы общаемся, то очень часто помимо предложения, которое записываем, идёт поток образов, именно его надо успевать ловить. Образы очень дополняют написанное предложение и полностью могут поменять понимание и смысл написанного. Образы трудно передать словами, понимает только тот, кому этот образ передан. Это на уровне чувств, на уровне Души.

Ведь самый яркий критерий того, что общение происходит с мудрецом, — это когда включена и вовлечена в это общение сама Душа. Обычно человека начинает качать, Душа может гореть, разливаться волнами или пульсировать.

Ещё мы рекомендуем каждому тренироваться ежедневно и работать с мудрецами, то есть общаться письменно или работать с карточками.

1. Отметим, что не у всех есть возможность общаться с мудрецами дольменов. Ведь всё зависит от чистоты помыслов. Могут быть искажения внутри самого человека и воздействие на него извне. Чтобы этого избежать, необходимо уделять внимание важной практике — очищению кругов восприятия. Тогда ответы становятся чище и само восприятие мудрецов тоже сильно меняется.

2. Перед началом общения с мудрецами дольменов рекомендуем убрать тех, кто может внести искажения между вами и мудрецом. Для этого необходимо проявить всех и убрать договоры. О том, как это сделать, вы можете найти на нашем канале YouTube. А во время мероприятий мы учимся работать с этим на практиках.

3. Вы должны чётко понимать, для чего вам это всё нужно. Должна быть чистота помыслов.

4. Если нет возможности регулярно быть на месте Силы, работайте через книгу. Но при серьёзных и ответственных вопросах — лучше на месте Силы.

5. Учиться разговаривать лучше с теми мудрецами, с которыми

# ОБЩЕНИЕ С МУДРЕЦАМИ ПОСРЕДСТВОМ АВТОПИСЬМИ

## (через карточки «Мудрецы дольменов»)

ми вы давно знакомы, у кого часто бываете или бывали на месте Силы. Как вариант, ещё по симпатии, кто больше нравится, это если степень знакомства не выявляет кого-то конкретного или если вы ещё не были на местах Силы.

6. Начинайте общение с простых вопросов. Например, с приветствия и фразы: «Мы можем поговорить?». На начальных этапах довольно трудно отличить соб-

цами, выбирайте мудреца, чья тематика повествований схожа с тематикой вопроса, который вас интересует. Это напрямую связано с желанием или нежеланием мудреца отвечать на ваш вопрос. Иногда бывает так, что мудрец не даёт ответа на вопрос, то есть в ответ тишина. Просто примите это как факт, потому как у мудрецов свои причины и им виднее, что для нас лучше.

12. По ключевым вопросам об-

ща для постоянного общения. Если не смогли определиться и у вас ко всем одинаковое отношение, создайте соответствующее намерение и запрос.

4. Приложите руку сверху на изображение места Силы. Представьте себя на месте Силы. Постарайтесь как можно более детализировано представить окружающую обстановку на текущее время (время суток, погоду, ветер, звуки). Ощутите себя на месте Силы дольмена.

5. Поздоровайтесь с мудрецом и пошлите ему Любовь из своей Души.

6. Попросите мудреца дольмена сейчас с вами поработать. Время работы может быть индивидуально. Даже пять минут ежедневной практики дают огромную пользу.

7. Пообщайтесь с мудрецом

мысленно или через письмо. Мы настоятельно рекомендуем общаться письменно. Во-первых, сохраняется исходный текст. Во-вторых, лучше формируется мысль, тексты могут быть более объёмными и более точными.

Бывает так, что мудрец может что-то заложить в нас, и озарение, понимание приходит позже.

Круги восприятия и постоянное общение со своей Душой помогают воспринимать мудрецов без искажений.

### Как работать с карточками

Всё очень просто. Здесь не требуется каких-то особых навыков, даже ребёнок может брать карточки, и они будут работать с ним. Главное — это чистота помыслов. Как и на месте Силы, мудрецы будут работать со всеми, у кого добрые намерения, кто действительно обращается к карточкам не из праздного любопытства. Но если хочется более глубоко научиться работать с ними, то стоит потренироваться, ведь всё будет зависеть от вас.

Карточки — это инструмент, они компактны, их удобно брать с собой, легко выбрать мудреца для общения. Но, как и покупка пианино не сделает вас пианистом, так и здесь — всё зависит от вас и ваших навыков.

Перед тем как активно начинать работу с карточками (особенно по важным вопросам), мы рекомендуем начать общение со своей Душой. Карточки в этом помогут, это своеобразная тренировка. Картина, которая изобра-



ственные мысли от того, что дал мудрец. Это не имеет никакого значения. Совсем никакого! На данном этапе важнее сонастройка. Если общаетесь под запись, пишите на бумагу все мысли, которые будут появляться в голове. Будет складываться впечатление, что это ваши же мысли и ничего нового в них нет. Спустя несколько дней может получиться так, что, прочитав тот же текст, вы удивитесь написанному.

7. Имеет смысл вначале общаться с одним мудрецом. В процессе общения канал взаимодействия прочищается и чёткость будет увеличиваться. В дальнейшем разницы, с кем именно общаться, уже не будет, но в начале это стоит учесть. Рассматривайте этот этап как тренировочный.

8. Обстановка должна быть предельно спокойной.

9. Работать лучше утром, пока голова не забита мыслями и прочим «хламом». Соответственно книги, с которыми работаете, лучше держать где-то поблизости.

10. При общении направьте поток энергии Любви мудрецу. Представьте, как от вашей Души к его Душе направился этот поток. Постарайтесь почувствовать ответ, точнее, сам факт ответа. Потом вложите в этот поток ваш вопрос. Представьте, что ваша Душа, как призма, преломляет луч от головы через себя к мудрецу. Таким же образом придёт ответ: от Души мудреца. Такая техника помогает лучше почувствовать ответ и легче отделить собственные мысли от тех, что пришли от мудреца. Ещё это помогает получать ответы на вопросы, в которых вы явно заинтересованная сторона, легче успокоиться и получить ясный ответ.

11. В дальнейшем, когда появится возможность общаться не только с одним, а с многими мудре-

чайтесь только на местах Силы или, как минимум, дублируйте вопросы через книгу, карточки и на месте Силы, если вопрос требует решения, а оперативно попасть на место Силы нет возможности.

13. Старайтесь разговаривать несколько раз в неделю. Главное здесь — сам факт общения, а не ответы и количество в них «отсебятины». Всё придёт со временем. Всё это индивидуально, но тот, кто стремится, своё получит.

14. Перед общением обязательно поздоровайтесь с мудрецом, а после поблагодарите.

15. Желательно потом проявить и посмотреть, кто стоит за ответами. Это лучше делать на месте Силы, но если нет возможности, то можно и дома.

### Общение и работа с мудрецом дольмена через карточку

1. Зажгите свечу, очистите и закройте пространство (чтобы лично вам никто не помешал во время работы).

2. Вытяните наугад или по ощущениям одну карточку.

3. Попросите мудреца настроить вас для работы с ним. Если вы только начинаете общение, рекомендуется выбрать одного мудре-



#### Наша группа ВК

[vk.com/gotodolmens](https://vk.com/gotodolmens)

Здесь вы можете следить за нашими дальнейшими мероприятиями, которые проходят в разных районах Краснодарского края.



#### Telegramm

Чат [t.me/dolmensorg](https://t.me/dolmensorg)

Канал [t.me/dolmens\\_media](https://t.me/dolmens_media)

В группе и на канале мы публикуем много важной информации на тему дольменов, даём практики и знания людей Первоистоков, которые пригодятся вам в вашей жизни.



#### А ещё у нас есть YouTube

[www.youtube.com/@go2dolmens](https://www.youtube.com/@go2dolmens)

Фильмы и отзывы с мероприятий, видео с практиками, прямые эфиры, видео с местами Силы публикуются на канале. Всё это в удобном для восприятия виде.



#### И конечно веб сайт

Наши мероприятия [godolmens.ru](https://godolmens.ru)

Тут вы можете заказать карточки, книги, узнать о наших мероприятиях и различных событиях.

Как с нами связаться:

Ольга +7 915 9827708  
Алексей +7 952 8686588



жена на тыльной стороне карточек, поможет вам настроиться на вибрации вашей Души

## Рекомендации по работе с карточками

• Карточки — это серьёзный инструмент работы с человеком, поэтому требуют к себе ответственного отношения. Работаем с ними только при решении серьёзных задач, для получения совета, благословения, поддержки от мудрецов, но не ради любопытства.

• Родители могут работать через карточки за своих детей до 12 лет включительно, так как они ещё находятся в их ауре. Взрослые люди работают с карточками самостоятельно.



• Карточки должны быть индивидуальными, в них ваша энергетика.

• Поддерживайте регулярное общение с мудрецами дольменов, каждый день или через день. Повышается общая эффективность общения и взаимодействия.

• Каждый раз, когда вы общаетесь с мудрецами дольменов, получаете знания, нужные вам именно в данный момент. Эти знания постоянно меняются, ведь и вы тоже меняетесь. Это не заранее записанные тексты, вам отвечает живой человек!

• Старайтесь избегать вопросов, ответ на которые будет прямым указанием к действию. Например: «Мне идти устраиваться на эту работу?». Человек, являясь сыном Творца, имеет свободу выбора, мудрецы не будут указывать вам, что делать, то есть управлять вами. Вместо этого лучше спросить: «Как ты думаешь, стоит ли мне идти туда работать?». Таким образом, ответ является мнением мудреца и свободу выбора не нарушает.

• Карточки желательно очищать перед каждой работой. Можно зажечь шалфей, пало санто, ладан или кедр, чтобы очистить свои карточки и определить, как именно вы хотите работать с ними. Подержите карточки над свечой, почистите их.

## Начало работы с карточками

Ваши отношения с карточками только начинаются, представьте им и откройте свою Душу.

Настройтесь на карточки. Зажгите свечу на всё время работы, очистите и закройте пространство. Хотя мудрецы отметили, что это делать не обязательно, карточки работают и без этого. Это скорее нужно для вас, для вашего спокойствия, чтобы никто и ничто не помешали вам. Однако мы рекомендуем это делать.

Старайтесь прочувствовать мудрецов через свою Душу. Практика по налаживанию общения со своей Душой есть в этом руководстве.

Самый простой способ работы с карточками — сосредоточиться на определённой теме или задаче, которую подбросила вам жизнь, и думать о ней, держа карточки

Там, где Душа сказала «ДА», откладывайте эту карточку в сторону.

6. После этого переверните выбранные карточки. На каждой карточке прочитайте внимательно имя и предназначение мудреца (о чём вам говорит его предназначение?), посмотрите на его место Силы. Что вы чувствуете?



в руках тыльной стороной к себе или перебирая их. Когда почувствуете, что время пришло, вытяните одну карточку.

Вы также можете окинуть все карточки спокойным взглядом, изучить фотографии, притягивая мудреца, который интуитивно кажется вам подходящим для работы в данный момент, обращая внимание на отклик Души.

Карточка, которую вы достаёте, открывает дверь в мир знаний Первоисточков, предлагающий новый взгляд на аспекты вашей личности или размышления о жизненных обстоятельствах.

Ещё один способ работы с карточками — это приложить к груди изображение места Силы мудреца дольмена и попросить его с вами поработать. Работа будет не такая эффективная, как на самом месте Силы, но будет.

### Краткая последовательность действий

1. Возьмите карточки в руки, подержите их в руках, настройтесь на них. Перемешайте их. Разложите перед собой. Пустите в свободный полёт свои глаза и разум, рассмотрите фотографии.

2. Обратитесь к своей Душе, попросите её помочь вам в этой работе. Пусть она ответит вам «ДА» на физическом уровне.

3. Обратитесь к мудрецам дольменов, места Силы которых изображены на фотографиях, и пошлите им Любовь из вашей Души.

4. Теперь сформулируйте свой запрос к мудрецам дольменов.

5. Выкладывайте по одной карточке перед собой тыльной стороной вверх, чувствуя ответ Души.

Откройте повествование мудреца в книге и прочитайте.

## Примеры вариантов вопросов

- Какой мудрец сейчас может поработать со мной?
- Какой мудрец может помочь решить мой вопрос или задачу?
- Какое место Силы мне стоит посетить?
- Какой мудрец может помочь мне в моей жизни?
- Какой мудрец может передать мне свои знания?
- На практики, советы и рекомендации какого мудреца мне нужно обратить внимание?
- В чём причина моей проблемы (подсказка от мудреца, что проработать)?
- Какова главная задача моей жизни на данный период?
- Что мешает мне добиться моей цели?

После работы с карточками отмечается благодатное состояние Души. Душа начинает светиться и радоваться.

В конце работы обязательно поблагодарите мудрецов дольменов и вашу Душу за помощь и пошлите им Любовь.

Ольга и Алексей



# Вкусная ярмарка

В ПРП Миродолье (Московская область, Сергиево-Посадский район, возле д. Васьково) прошла уже традиционная «Вкусная ярмарка».

Гостей радовали спектаклями, познавательными лекциями, экскурсиями по поместьям, живой музыкой, были и байдарки, а также замечательная детская площадка.

На ярмарке была представлена продукция не только жителей Миродолья, но и других поселений. И это прекрасная возможность не только приобрести товары разных мастеров, но и познакомиться с разными поселенцами тем, кто уже настроен жить на земле.

ПРП Любимовка (Тверская область, д. Устиново) тоже приняла участие, ведь это здорово — дружить не только людьми и семьями, но и сообществами!

[https://vk.com/prp\\_lubimovka?w=wall-76531847\\_3057](https://vk.com/prp_lubimovka?w=wall-76531847_3057)





# 24 способа избавить организм от загрязнителей

**Е**сли вы постоянно чувствуете себя подавленным, уставшим, раздражённым, не можете сбросить лишний вес, то, скорее всего, страдаете от натиска экологических токсинов, которыми жадные монополистические корпорации заполнили воздух, воду и почву. Даже если вы не уверены, что страдаете от перегрузки токсинами, то как минимум не застрахованы от последствий нефтяных и химических загрязнений окружающей среды или даже радиации. Даже такие повседневные вещи как шампунь или очиститель для ковров содержат тысячи химических веществ, которые смертельно опасны в больших количествах.

Существуют такие способы очищения своего организма от этих опасных загрязнений.

**1.** Помогайте своему желудку и желчному пузырю, употребляя в пищу свёклу. Свёкла является ценным источником железа, магния, цинка и кальция, которые помогают организму избавляться от опасных веществ. Она также богата витаминами В3, В6, С и бета-каротином — важными питательными веществами, необходимыми для выработки желчных кислот печенью и желчным пузырём, которые и способствуют очищению.

**2.** Пейте больше очищенной воды. Вода — один из наиболее важных путей самоочищения на планете. Она помогает каждой клетке избавляться от отходов и позволяет организму выводить токсины вместе с мочой и через кишечник, а также через кожу вместе с потом.

**3.** Принимайте ванны с каолиновой глиной, поскольку она считается лучшим способом очистить организм от пестицидов.

**4.** Сократите потребление мясных и молочных продуктов, так как в рационе животных часто встречаются продукты, содержащие ГМО.

**5.** Потребляйте больше пантенина, представляющего собой биологически активную форму витамина В5, который помогает организму избавиться от препятствий, возникших из-за потребления пестицидов. Когда организм слишком загружен пестицидами, он уже не может избавляться от них самостоятельно.

**6.** Используйте активированный уголь. Совершенно безопасно употреблять 20–30 г в день с очищенной водой. Активированный уголь связывает пестициды и другие токсины, а затем выводит их через кишечник, чтобы очистить тело. После того как приняли уголь, можно съесть немного патоки, чтобы наверняка восполнить нехватку важных минералов, которые уголь мог высосать из организма в процессе избавления от нежелательных токсинов.

**7.** Ешьте больше цитрусовых. Пектины, содержащиеся в них, являются очень мощными очищающими веществами. Цитрусовые избавляют организм от тяжёлых металлов, оставляя все важные микроэлементы.

**8.** Создайте щелочную сре-

ду в своём организме, потребляя больше фруктов и овощей, это поддержит множество каналов очищения в организме.

**9.** Ешьте больше клетчатки. Когда мы потребляем волокна, печени гораздо легче вывести токсины из организма через пищеварительную систему, и мы снимаем огромную нагрузку на орган, который постоянно пытается избавиться от токсичных веществ. К продуктам с высоким содержанием волокон относятся фрукты, овощи, цельные зёрна, картофель и т.д.

**10.** Ешьте больше грейпфрутов, содержащих нарингенин — специальный флавоноид, который помогает печени сжигать жир, вместо того, чтобы хранить токсины в жировых клетках.

**11.** Употребление в пищу чеснока может способствовать повышению детоксикации, поскольку он помогает увеличить количество белых кровяных телец (лимфоцитов), являющихся также важной частью иммунной системы.

**12.** Потребление спаржи может способствовать сокращению уровня пестицидов в организме.

**13.** Потребление яиц тоже может помочь в выведении токсинов из организма. Кроме того, они повышают уровень энергии.

**14.** Повышение уровня витамина С очень полезно также и для очищения организма: было обнаружено, что этот витамин по-

могает сократить уровень радиационного облучения.

**15.** Сассапариль тысячелетиями добавляли в чай и настойки для эффективного очищения крови. Он также эффективно лечит печень, почки и кожные заболевания.

**16.** Занятия спортом и активный образ жизни крайне важны, если хотите предотвратить попадание в организм вредных примесей. Всего 30 минут в день доставят обогащённую кислородом кровь к печени и почкам, тем самым способствуя очищению организма.

**17.** Наша кожа превосходит по размерам все остальные органы, осуществляющие детоксикацию. Она охватывает около 6,7 квадратных метров, а клетки кожи обновляются каждый день. Сухая щётка — отличный вариант для того, чтобы помочь коже очищаться через пот, во время мытья и т.д. Если ваши поры загрязнены, кожа функционирует менее эффективно. Протирание щёткой способствует притоку лимфы, которая помогает выводить токсины из организма.

**18.** Используйте расторопшу пятнистую. Она окажет огромную поддержку печени. На протяжении многих лет эта трава способствовала очищению организма человека, и с ней связывают возможность улучшения состояния при некоторых видах раковых заболеваний, диабете и даже ослабление пищеварительного расстройства.

**19.** Чай Эссиак (Essiac) способствует очищению организма и тоже обладает противораковыми свойствами. Он помогает организму избавиться от пестицидов, применяемых в генномодифицированных продуктах и при опрыскивании растений.

**20.** Ешьте морские овощи. Альгин, содержащийся в морских водорослях, помогает выводить токсины из желудочно-кишечного тракта, поэтому они легче устраниваются организмом. Кроме того, большое количество микроэлементов способствует очищению крови.

**21.** Потребление листьев и корня одуванчика может способствовать детоксикации организма благодаря высокому уровню антиоксидантов, а также помочь снять отёк печени.

**22.** Добавляйте в салаты брокколи, чтобы получить способствующие детоксикации вещества, содержащиеся в ней. К тому же распада до 20 раз больше таких веществ, чем взрослое растение.

**23.** Детоксикации организма помогут льняное семя и льняное масло, поскольку они богаты клетчаткой и Омега-3.

**24.** Включите в свои рецепты куркуму. Этот корень нередко используется для лечения заболеваний печени и желудочно-кишечного тракта и, конечно, отлично способствует очищению организма.

## Разжижаем кровь без лекарств

Варикоз, тромбоз, инсульт, стенокардия, инфаркт, вегето-сосудистая дистония, гипертония, атеросклероз. Что общего между этими болезнями? То, что все они, так или иначе, связаны с повышенной вязкостью крови (густая кровь).

И чтобы от этих болезней избавиться, кровь надо разжижать, то есть, говоря научным языком, понизить её вязкость. Это нужно для того, чтобы кровь легко текла по сосудам, радостно несла к органам питание и кислород, а не проталкивалась с трудом, создавая заторы, лишая органы необходимого питания и давая на сердце лишнюю нагрузку.

С возрастом кровь имеет тенденцию сгущаться, а это влечёт за собой болезни.

Есть простые, доступные и эффективные средства, которые знали ещё наши предки — это травы. Для разжижения крови в народной медицине используются медуница, пион уклоняющийся, полынь, цикорий, лещина, лабазник (таволга), мелисса, боярышник, красный клевер, диоскорея кавказская, гинкго билоба, кора ивы (предшественник аспирина), донник, акация, шелковица.

И, конечно же, конский каштан. Это одно из самых мощных средств лечения болезней, связанных с застоем крови.

• Рецепт лечения очень прост. Нужно собрать плоды (семена) конского каштана, разбить их молотком, собрать коричневую кожуру. Взять 50 г этой кожуры и за-

лить 0,5 л водки. Настаивать в тёмном месте две недели. Процедить. Принимать 2–3 раза в день по чайной ложке (смешивая с 1/4 стакана тёплой воды) натощак. Принимать пищу можно не раньше, чем через 30 минут.

Каштан — это не единственное средство лечения.

Вот ещё два рецепта, они менее эффективны, но более доступны.

• Купить мускатный орех, перемолоть (или купить уже молотый). Залить 100 г молотого ореха 0,5 л водки, настаивать 2–3 недели, отфильтровать. Пить по 20–30 капель (смешивая с 1/4 стакана тёплой воды) три раза в день за 30 минут до еды.

• Чеснок натереть на тёрке или пропустить через мясорубку.

Заполнить измельчённым чесноком любую банку на треть объёма и доверху залить водкой. Настаивать в тёмном месте две недели, встряхивая раз в 2–3 дня. Потом процедить. Сколько получилось чесночной вытяжки — столько же добавить свежевыжатого сока лимона и столько же мёда. Всё смешать. Хранить в тёмном прохладном месте (не обязательно в холодильнике). Пить по 1 ст. л. один раз в день перед сном.

Но не переусердствуйте в разжижении крови! Ведь может открыться кровотечение, которое будет трудно остановить самостоятельно.

Из еды разжижению крови способствуют

• морская рыба, чеснок, дыня, клюква, черника, малина, земляника, яблоки, вишня, слива, грейпфрут, пророщенные зёрна пшеницы, кабачки, огурцы, красный

болгарский перец, помидоры, чеснок, лимон, свёкла, горький шоколад, какао, сок алоэ и каланхоэ, гранатовый и виноградный соки.

Чтобы поддерживать кровеносную систему в здоровом состоянии, нельзя забывать о физической активности. Бег, плавание, бодибилдинг, танцы — к чему есть склонность. Конечно, самым доступным методом самооздоровления является бег.

Но бег по утрам — это бег к инфаркту, поскольку утром вязкость крови повышена и сердцу даже без нагрузки нелегко проталкивать кровь по сосудам. С утра следует делать только разминку на растяжение мышц, а бегать лучше вечером.

**Юрий КОНСТАНТИНОВ,**  
«Лечим варикоз народными средствами»



# Сказка про вирусы

Жили-были, не тужили в одном организме разные вирусы. И вот собрал их как-то старый учитель Герпес Человеческий Простаков для подготовки к выпускному и устроил зачёт.

— Итак, — сказал Герпес Человеческий, — пришла пора, когда вы в люди выйдёте, а точнее, в людей войдёте, карьеру свою продолжите. А поэтому напоследок повторим с вами все правила вашего существования. Начнём с важного вопроса: кто самый лютый враг вирусов?

Все ученики притихли, задумались. Наконец угловатый Аденовирус уверенно говорит:

— Человек!

Герпес Человеческий очки поправил и сказал:

— Нет, неправильно. Человек — это наш дом, а поэтому его беречь нужно. Если будете внедряться в него, то поаккуратней, иначе агрессия вызовет агрессию. Правило номер один: что посеете, то и пожнёте.

Помолчал несколько секунд, а потом продолжил:

— Мы сильнее человека. Мы жили до его появления на этой планете, как и всех его низших сородичей, и будем жить, даже если все люди вымрут. Наша генная информация в их генной информации, так что они уже закодированы нами. Кто ещё?

— Плививки! — говорит маленький Коксакивирус.

— Неправда, малыш, — отвечает мудрый учитель Простаков. — Прививки хоть и опасны для некоторых из нас, но на все вирусы прививок нет и не хватит. Кроме того, если вы будете быстро передвигаться и размножаться, вакцины за вами не поспеют.

Большой Цитомегаловирус пробормотал из дальнего угла:

— Ацикловир!

— Уважаемый, вы, наверно, пропустили несколько моих занятий. Этот противовирусный препарат лично вам не страшен и для вас безобиден. Человечество не создало ещё ни одного лекарственного препарата, который мог уничтожить хотя бы один вид вирусов, не говоря уже обо всех сра-

зу! — сказал Герпес Человеческий.

— Так люди ж столько интерферона употребляют. А сколько рекламы кругом про чудо-препараты, что не только вирусы убивают, но и бактерии, и грибки, — не сдавался Цитомегаловирус.

Герпес Человеческий ответил заумневшему ученику:

— Пусть употребляют! Себя же и гробят. Такая информация рассчитана как раз на людей, а мы — вирусы, поэтому умнее, мудрее, сильнее.

Поняли? А значит, правило номер два: у вирусов нет врагов! Вам бояться некого и нечего. Запомнили?

— Запомнили! — все дружно ответили.

— А теперь правило номер три. — продолжал учитель. — У каждого свой жизненный путь, начиная от рождения и заканчивая смертью. Каждый из вас начнёт из своих входных ворот, выберет в организме человека свой дом-клетку и научится не высываться из дома без

потребности. Поэтому не подражайте друг друга. Вы же не люди, чтобы подражать своим лидерам. Соблюдайте видовую специфичность!

Ещё долго шло последнее занятие вирусов. Напомнил им мудрый учитель и о жизненных циклах вирусов, ещё раз прошёл по всем этапам этих циклов, предупредил об опасности линьки и выхода из клетки-крепости, научил как прятаться от защитных сил человека, как обманывать стражей порядка, маскироваться, чтобы за своего принесли, и многим другим трюкам. Наверное, всему этому люди тоже научились у вирусов или же получили от вирусов информацию о при-

способлении и выживании через гены. Кто знает!

А как закончился урок, выбрали вирусы момент и разбежались кто куда, и разлетелись по миру, подальше от своих родителей и учителей. Некоторые даже в Арктике умудрились поселиться, а нашлись смельчаки — в космос пробовали слетать. Может, уже до других галактик добрались. Такие вот вирусы.

И все же есть один защитник у людей, его зовут ИММУНИТЕТ.

Повышайте свой иммунитет, радуйтесь жизни и будьте здоровы!

<https://vk.com/club218671975>



## Ещё раз о репе

Зимой часто мы чувствуем упадок сил и виним в этом нехватку витаминов. Но не хватает нам на самом деле не витаминов, а солнечной энергии. А восполнялась эта солнечная энергия на Руси, оказывается, просто — овощем репкой.

Репка — удивительный и уникальный продукт питания человека. Она хоть и в земле растёт, но питается солнцем через Матушку-Землю.

Репу можно парить, а потом сушить, так она долго хранится и не теряет своих качеств.

Кроме питательных свойств, удобства хранения и простоты выращивания у репы было и ещё одно очень важное достоинство: репой не только кормились, но и лечились. Букет полезных качеств репы применялся не только в кулинарии, но и в народной медицине, ведь репа — продукт не только низкокалорийный, но и богатый витаминами.

Благодаря целебным и лечебным свойствам репу применяют в народной медицине для предупреждения и лечения многих заболеваний:

- репа очищает и оздоравливает желудок и кишечник;
- обладает антисептическим и мочегонным свойствами;
- блюда из репы рекомендуются при диабете и ожирении;
- насыщает, но не даёт завидеть лишнему весу. Репка явля-

ется низкокалорийным продуктом и очень способствует снижению веса. Также её рекомендуется употреблять при сахарном диабете, заболеваниях печени и желчного пузыря. Она помогает нормализовать обмен веществ и стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта;

- сок из свежих корнеплодов репы используется как отхаркивающее и диуретическое средство. Репка хорошо сохраняется, поэтому используется для профилактики гипо- и авитаминозов, а также как лечебный продукт при гипацидном гастрите, спастическом колите (запорах);

- минеральные соли и эфирные масла, содержащиеся в репе, могут служить универсальным комплексом, регулирующим состояние здоровья. Неспроста появилось такое количество сказок и поговорок про репу;

- корнеплод обладает ранозаживляющим, мочегонным, противовоспалительным, антисептическим и обезболивающим действиями;

- сок репы пьют при кашле, болях в горле (от простой простуды до восстановления полностью «свежого» голоса);

- облегчает симптомы астмы, улучшает сон и успокаивает сердцебиение;

- варёную репу перетирают в кашку и прикладывают к боль-

ным местам при подагре;

- и даже зубную боль снимали отваром репы. Большое количество клетчатки в репе стимулирует моторику кишечника;

- благотворно воздействует на суставы. Она даёт материал для межсуставной жидкости. Пляска вприсядку и употребление репы даёт возможность коленным суставам долго оставаться молодыми;

- усиливает сердце во много раз сильнее, чем курага и изюм!

### Химический состав репы

Микроэлементы, а также особый редкий элемент глюкорафанин — растительный «предшественник» сульфорафана, обладающего сильными противораковыми и антидиабетическими свойствами. Глюкорафанин содержится практически во всех видах капусты, но в биологически значимых количествах присутствует лишь в нашей любимой репке и брокколи, цветной капусте и кольраби.

По содержанию витамина С репа почти вдвое превосходит апельсины, лимоны и капусту. А ведь они считаются чемпионами по содержанию аскорбиновой кислоты. Кроме того, в репе есть витамины А, В1, В2, В5, РР, каротин, калий, кальций, фосфор, магний, железо, натрий, сера, небольшое количество марганца и йода.

По количеству фосфора репа

опережает редис и редьку. Репка включает в себя целый набор необходимых человеческому организму минеральных солей, которые придают ей целебные свойства. Соли серы, к примеру, очищают и обеззараживают кровь, расщепляют камни в почках и мочевом пузыре. Они оказывают полезное действие при инфекциях, кожных заболеваниях и бронхите.

В репе есть магний, поэтому репа является профилактическим средством против онкологических заболеваний. Магний, кстати, помогает костным тканям накапливать кальций, что очень важно для развития и укрепления скелета, особенно в развивающемся организме детей и подростков. Да и для пожилых людей, у которых кости начинают слабеть (следовательно, появляется опасность развития остеопороза) этот фактор имеет немаловажное значение.

### Репка в нашей истории

В России (и на Украине с Белоруссией) репа заслужила любовь и уважение ещё в далёкие дохристианские времена. Репка была самым доступным продуктом. Дело в том, что в сложном российском климате многие овощи «не доживали» до весны. И только репа стойко переносила самые жёсткие погодные условия, не гнила, сохраняла вкус и витамины. Кроме того, репа обладала завидной

урожайностью и неприхотливостью, не требовала тщательного ухода и позволяла себя выращивать без больших затрат. О урожае репы в XI-XIII веках в летописях писалось, как о несчастье вселенского масштаба.

До екатерининских времён репа была основным овощем на русской кухне. И не только у простого народа, но и у более богатых купечества и дворянства. Говоря «основным», мы ставим репу на место картофеля, который сейчас — и гарнир, и в суп, и пюре, варёный, печёный и обжаренный употребляется.

Екатерина Вторая настаивала на выращивании более «модного» и удобного картофеля, и медленно, но верно репа была вытеснена в разряд «устаревших» овощей. В XX веке готовить из репы было уже чем-то простонародным, даже неприличным. С переходом репы в разряд протестных овощей были утеряны многие секреты её обработки, приготовления и рецептов блюд на основе репы.

Вот какой совет был на Руси: если почувствовал слабость тела и духа, то в течение одной-двух недель ешь репу и морковь, выращенную тобой (лучше парить), и пей родниковую воду.

Так что предлагаем вам кушать вкусную и очень полезную репку — исконно русский овощ. И будьте здоровы!

<https://vk.com/club218671975>

## Полезная ягода

Чёрная смородина — это кладовая витаминов для поддержания нашего здоровья. Плоды чёрной смородины характеризуются ценным химическим составом: богаты витаминами, микроэлементами и другими биологически активными соединениями, сахарами, органическими кислотами, пектиновыми, дубильными, красящими веществами.

Чёрная смородина содержит витамины В, Р, провитамин А (каротин до 3 мг%), сахара, пектиновые вещества, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, витамин группы К, каротин, богата солями калия, содержит соли фосфора и железа. Листья содержат фитонциды, магний, марганец, серу, серебро, медь, свинец, эфирное масло и витамин С (250 мг%).

Что касается витамина С, то здесь чёрная смородина — лидер среди других растений. Для обеспечения суточной потребности в аскорбиновой кислоте человеку достаточно съесть 15–20 ягод. С лекарственной целью используют ягоды и листья.

Чёрная смородина имеет свойство предотвращать раковые заболевания и предохранять от болезней сердечно-сосудистой системы. У чёрной смородины обнаружены способности к препятствию болезни Альцгеймера, предохраняет от болезней сердца, сосудов и диабета и помогает сохранять остроту зрения.

Полезные свойства ягод чёрной смородины сохраняются в домашних заготовках в процессе переработки и консервирования. При заморозке чёрная смородина сохраняет наибольшее количество полезных веществ.

# Волшебное влияние ароматов

Говорят, что мы вдыхаем, то прикасается к нашей Душе больше, чем то, что мы слышим, видим или ощущаем телом. Красивые слова и главное — правильные. Воздействие запахов на нас незаметно, неуловимо, но довольно действенно. Эфирные масла в этом отношении считаются самыми эффективными.

Одновременно с ощущением пахучих ароматов эфирных масел в наше тело через дыхательные пути проникают миллиарды молекул тонких эссенций. Они мгновенно впитываются кровяным руслом и разносятся по всему телу, стимулируя многие функции организма и «включая» те, которые необходимы нам больше всего в данный момент времени.

Помимо общеизвестных лечебных свойств, эфирные масла способны открыть в нас уникальные способности, повысить настроение, успокоить или взбодрить.

## Правила использования

Грамотное применение свойств запахов — очень важно, необходимо соблюдать некоторые правила безопасности.

**Правило первое.** Не оставляйте горящую аромалампу без присмотра! Всегда наливайте в резервуар для воды достаточное её количество. Также не оставляйте без присмотра горящие благовония, смолы и свечи.

**Правило второе.** Никогда не наносите на кожу неразбавленное эфирное масло! Возможна аллергическая реакция или даже ожог. Всегда разводите эфирное масло в нейтральном, базовом масле. Например, можно использовать следующие масла — жожоба, виноградных косточек, миндаля, авокадо, оливковое. Выбирайте масла с несильно выраженным ароматом.

**Правило третье.** Не переборщите: эфирные масла обладают очень высокой концентрацией аромата. Несколько капель достаточно.

## Акация

Это масло солнечных божеств. Считается священным и используется для очищения или помазания. Втирание смеси масел акации, камелии и мускуса, взятых в равных пропорциях, приносит счастье.

Обладает мощными духовными флюидами. Используется во время медитаций и занятий духовными практиками для увеличения сверхчувствительности и приобретения экстрасенсорных способностей.

## Анис

Пробуждает «уснувшую» непосредственность природы, окрашивает мысли в уютные и милые тона. Убивает семена зависти и злости в душе. Аромат отстранённой доброжелательности и деликатности. Поможет ясновидящим в их практиках. Добавляют в воду во время ритуального омоложения перед магическими практиками.

## Апельсин горький

В биоэнергетике аромат горького апельсина символизирует энергию, стремление вверх, лидерство, славу, благородство.

## Апельсин сладкий

В Китае апельсин является символом золота и процветания. И цветок, и фрукт являются символами верной любви. Юпитер подарил Юноне цветок апельсина.

Апельсин повышает веру в



свои силы, оптимизм, обаяние, открывает ауру к добру и восприимчивости к положительной информации, оживляет после тяжёлых болезней.

## Бasilik

Запах базилика вызывает симпатию между двумя людьми, поэтому его носят, чтобы избежать крупных столкновений.

Базиликовое эфирное масло полезно в смесях, поддерживающих счастье и покой, а также стимулирующих сознание.

Базилик также и растение страсти. Оно является мощным афродизиактом.

В греческой православной церкви базилик используется для приготовления святой воды.

Согласно верованиям индусов, базилик обладает защитными свойствами. Поэтому им украшают дома.

Базилик восстанавливает объективность самооценки, возвращает уверенность в себе, устраняет комплексы.

## Бергамот

Одно из лучших защитных средств: предупреждает о возможных неприятностях, помогает их избежать. Оберегает во время путешествий. Пейте чай с бергамотом, если чувствуете себя в опасности.

Масло бергамота осветляет, усиливает яркость ауры и самой жизни, помогает добиться успехов в познании, творчестве, легко преодолевать трудности. Нейтрализует агрессивную энергетику, усиливает агрессивную энергетику, усиливает яркость ауры и самой жизни, помогает добиться успехов в познании, творчестве, легко преодолевать трудности. Нейтрализует агрессивную энергетику, усиливает агрессивную энергетику, усиливает яркость ауры и самой жизни, помогает добиться успехов в познании, творчестве, легко преодолевать трудности.

Издавна используется в магических ритуалах очищения. Помогает избежать сглаза и порчи. Для этого хорошо принимать ванны с маслом бергамота.

## Ваниль

Запах ванили усиливает чувственность и сексуальный аппетит. Эфирное масло ванили можно использовать для благовоний в спальне. Повышает женскую энергию, сексуальность, мудрость и уверенность в своих женских чарах.

Ваниль притягивает счастье. Для усиления личного обаяния ванильное масло можно использовать как духи или добавлять в ванну.

Повышает физические и энергетические силы организма.

## Вербена

Вербена подходит для омоложения алтаря или храма перед магической работой. Она заряжает помещение и поднимает на более высокий уровень сознание всех, кто в него входит.

Вербена используется в заклинаниях защиты, любви и бессмертия.

Если выращивать её на своей земле, то она приносит дому процветание.

Ванны с вербеной принимают для достижения долголетия.

Для взаимной любви руки посыпают порошком вербены.

Применяется для духовного очищения, энергетической подпитки.

Смесь масел вербены, корицы и пачули — рецепт любовного притяжения.

Вербена — масло, повыша-

ющее удачливость личности, помогает исправлять совершённые ошибки, открывая разуму справедливый и благородный выход из неприятной ситуации.

Это масло поможет тем, кто хочет достичь успеха в области искусства. Развивает творческие способности.

## Ветивер

Аромат ветивера привлекает удачу в бизнесе и любви.

Используется для защиты от врагов.

Окрашивает ауру в золотистые сияющие тона, побуждает к высоким мыслям и благородным поступкам.

Питает чакры, придающие приятный тембр голосу, развивающие ораторский талант и куртуазное искусство.

## Гардения

Гардения даёт мир, любовь, исцеление, счастье, гармонию.

## Гвоздика (пряность)

Сильный раздражитель, не применять в чистом виде!

Добавьте одну каплю к 1/8 чашки базового масла. Помогает обрести мужество и защиту. Символизирует силу и энергию.

Аромат гвоздики приносит в дом процветание и счастье. Весьма сильнодействующее масло.

Способно защищать человека от беды. Расчищает жизненный путь, избавляет от врагов, очищает пространство дома от негатива.

Восстанавливает после травм, болезней и операций.

## Герань

Это эфирное масло — сильный защитник.

Носите при себе в разбавленном виде или добавляйте в смеси, привлекающие счастье.

Герань устраняет механизмы саморазрушения, самобичевания (комплекс неполноценности, неуверенность, зависимость от чужого мнения).

Помогает быстро восстанавливаться после неприятного общения или небольшой потери.

Открывает в женщине после сорока особую чувственность. Пи-

тает на током плане энергию молодости.

Аромат герани окрыляет, помогает подняться над жизненной суетой, добавляет в настроение элементы мечтательности и чувственности.

## Жасмин

Хотя оно ужасно дорогое, одну драгоценную каплю достаточно добавить в смеси, привлекающие любовь, покой, развивающие подсознание и духовность.

Старайтесь избегать синтетического жасмина!

Способно расслабить и помочь уснуть. Снимает тяжесть и усталость, действует на тонких уровнях сознания.

## Иланг-иланг

Старинная эссенция, притягивающая любовь и положительную энергию мира, выравнивающая энергетическую оболочку, восстанавливающая симметрию, способствует развитию высоких чакр.

Богатый тропический аромат этого эфирного масла полезен в укреплении любви, мира и сексуальности.

Его можно носить на теле или добавлять в смеси аналогичного назначения.

Афродизиак. Используется для привлечения любимого человека. Укрепляет жизненные силы, повышает целеустремлённость и энергию у женщин. В Индонезии его цветами посыпают кровать молодожёнов.

Если кто-то дарит в подарок цветы иланг-иланга, это считается признанием в любви.

Считается, что венки из цветов иланг-иланга обеспечивают надёжную защиту от злых духов.

Используется в ритуалах самомассажа. Приносит душевное спокойствие, настраивает на позитивный лад, помогает глубоко расслабиться, одновременно не теряя тонус. Возвращает радость жизни.

## Кедр

Это эфирное масло имеет лесной запах. Его энергии помогают в развитии духовности.

Кедр усиливает процессы восстановления и обновления энергии ауры, наращивает истончённые слои, помогает быстро восстановить силы и энергию при болезнях и чрезмерных нагрузках на нервную систему.

Придаёт обоснованность и благородство мыслям и поступкам, уверенность и решительность.

Очищает, защищает, привлекает деньги, удаляет порчу или сглаз.

## Кипарис

Это эфирное масло благословения, освящения и защиты.

Его уникальный аромат стимулирует выздоровление и облегчает боль потерь всевозможных видов.

Кипарис является маслом-щитом: защищает от недоброжелательности окружающих, препятствует вампирическим контактам, высвобождает энергию. Исцеляет, даёт комфорт.

## Корица

Имеет весьма мощные вибрации для защиты человека от зла. Увеличивает жизненные силы и сексуальную энергию.

Приносит в дом деньги, успех, процветание.



Медитации с маслом корицы способствуют озарению, помогают понять смысл всего, что происходит в жизни человека.

Корица способствует лёгкому преодолению неудач, оптимизму, вере в свои силы и самоуважению.

Ликвидирует эмоции распада: жалость к себе, заикленность на бытовых проблемах, былых промахах, ощущение избранности по сравнению с другими людьми. Делает натуру светлее, ярче и человечней, открывает дыхание любви, налаживает гармоничные отношения между мужчиной и женщиной.

Способствует процветанию, успеху в делах, даёт энергию и исцеление, побуждает стремление к творчеству, развивает умственные способности.

## Лаванда

Это чистое, освежающее масло обычно включают в формулы, ориентированные на здоровье, любовь, мир и развитие сознания.

Священному запаху лаванды посвящён кельтский месяц Ивовый Луны (с 15 апреля по 13 мая).

Лаванда, собранная в период полнолуния, обладает повышенными магическими свойствами.

Древние греки посвящали Лаванду богине Гекате — покровительнице ведьм, чародеев и колдовства.

Средневековые монахи носили при себе веточку лаванды, чтобы отпугивать злых духов.

Используется в магических ритуалах омовения и очищения.

Прогоняет злых духов, снимает порчу и сглаз. Избавляет от ночных кошмаров и чужой «налипшей» энергетики.

Усиливает женские чары. Помогает ощутить себя более лёгкой, весёлой, желанной.

Используется для развития экстрасенсорных способностей, предвидения будущих событий, погружения в прошлые жизненные ситуации для нахождения причин неудач в настоящем.

Лаванда способствует самопознанию, медитации, быстрому восстановлению сил.

Обеспечивает полную энергетическую релаксацию, помогает рассасыванию «шрамов» на энергетической оболочке.

Уменьшает агрессию, помогает излечиться от зависти. Даёт счастье, очищение, любовь, исцеление.

## Ладан

Обладает невероятно богатым ароматом, помогает в развитии духовности и медитативных состояний.

Перед употреблением на кожу следует разбавлять, может являться раздражителем.

В Древнем Вавилоне ладан считался священным, а его аромат использовали для очищения души.

В полдень древние египтяне жгли ладан в своих храмах, символизируя движение Бога Солнца Ра по небосводу.

Египетские мифы рассказывают о фениксе, который принёс ладан египтянам в своих когтях.

Своё название ладан получил от греческого «ladanon», что означает «становиться богоподобным».

Согласно христианской традиции, ладан был одним из даров, которые принесли волхвы младенцу Иисусу.

Ладан — одна из древнейших и ценнейших субстанций окуривания.

Восстанавливает энергетическую «справедливость», возвращая энергию её владельцу.

Если кто-то пожелал вам зла или сглазил, и вы ощущаете энергетический дискомфорт, то после применения ладана грязная энергия, которую вам навязали, вернётся туда, откуда она появилась, каждый получит то, что он заслуживает.

Ладан — аромат для медитации, ощущения мира и нирваны, укрепляет веру и силы, повышает сопротивляемость энергетической оболочки ко злу, облегчает получение энергии из космоса и безкорыстной передачи её дорогим вам людям.

Помогает найти любовь и построить семью, усиливает интеллигентность и терпимость.

Позволяет избежать скоропалительных оценок людей и событий, искореняет дурные побуждения, позволяет излечиться от вампиризма.

Осветляет, выравнивает, усиливает ауру, постепенно возвращает хвост энергии на его первоначальное место, тем самым закрывая энергетический пробой.

## Лимон

Аромат лимона обостряет все пять чувств и символизирует пять видов счастья — любовь, деньги, здоровье, силу и мудрость.

Добавляют в очищающие и лечебные масла.

В Средние века масло лимона использовалось при изготовлении амулетов, приносящих удачу.

Лимон укрепляет эфирное тело, выравнивает его границы, восстанавливает тонус, прочищая каналы.

Помогает преодолеть сковывающий душу «зимний холод», вселяя свежие силы и освобождая от депрессии и бремени повседневности.

Помогает быстро и безболезненно приспособиться к новым условиям жизни, к новым людям, помогает быстрее привыкнуть и философски воспринимать потери, усиливает жизненный интерес, побуждает к творческому отношению к работе, семье, любви.

Повышает концентрацию внимания, возвращает тонус и бодрость, улучшает настроение, помогает смотреть на вещи более позитивно.

## Майоран

В прошлом майоран использовался для защиты и считался символом радости.

Женихи и невесты Греции и Рима украшали себя гирляндами из майорана, чтобы их брак принёс счастье и богатство.

Майоран помогает избавиться от плохих установок.

Быстро восстанавливает душевные силы после серьёзных неприятностей, утрат, горя.

Заражает жаждой жизни, позволяет быстро и спокойно добиваться своей цели.

## Мандарин

Обладает запахом энергии, пропитанным силами солнца. Добавляйте мандариновое масло в смеси, привлекающие силу и мощь.

## Мелисса

Мелисса — мощный щит от чужой недоброжелательности, помогает избавиться от старых обид и препятствует новым. Помогает стать удачливым и оптимистичным.

## Мирра

Мирра осветляет, выравнивает ауру. Открывает к любви. Помогает понимать и прощать побуждения и ошибки окружающих. Помогает избавиться от ложных самооценок, обрести достоинство. Великолепно подходит для медитации.

## Мирт

Мирт защищает, способствует одухотворённости, удаляет порчу и сглаз, помогает при медитации, исцеляет, освящает.



## Можжевельник

Можжевельник развивает цельность и верность натуры, неприятие и распознавание лжи, защищает от агрессии, помогает найти быстрый и достойный выход из любой сложной ситуации. Помогает избавиться от раздражения. Способствует приобретению авторитета, развивает благородство, интеллигентность. Даёт исцеление, защиту, успокоение.

Это смолистое эфирное масло применяют в защитных, очищающих и целебных смесях.

В Шотландии можжевельниковые почки вешали над дверью при входе на ферму и помещали в стойла животных накануне Майского праздника, чтобы отогнать ведьм и злых духов.

Лесники Уэльса всегда сохраняли можжевельниковые деревья нетронутыми.

Считалось, что человек, срубивший это дерево, будет терпеть неудачи весь год или умрёт.

## Мускатный орех

Мускатный орех — масло для медитации, обращения к звёздам, восстановления энергетической целостности. Помогает обрести духовную справедливость и терпимость в любви, в семейной жизни и в достижении деловых целей. Делает неуязвимым для дурного влияния подростков, развивая в них интуицию и прозорливость.

Используется в ритуалах очищения, защиты от порчи и сглаза, для изгнания нечистых духов.

Смазывайте в своём доме различные места этим маслом. Это поможет избежать проблем. Разрушает заклинания чёрной магии.

## Мята

Аромат мяты любят деньги и процветание. Для увеличения вашего благосостояния используйте аромалампы с этим маслом.

Масло мяты помогает снять напряжение и расслабиться.

Принимайте перед сном ванну с этим маслом. Это очистит вашу тонкую сферу от блоков и чужих программ.

Мята усиливает дыхание, пульсацию, обновление энергетического поля.

Повышает взаимопонимание между близкими людьми. Делает человека добрее, доброжелательнее и веселее.

Устраняет неудачи и ожидания неприятностей. Помогает побороть болезни. Препятствует проецированию «чёрных дыр» на свою жизнь.

## Нероли

Известно также под названием эфирное масло апельсиновых цветков. Обладает невероятно богатым цитрусовым ароматом.

Это масло довольно дорого стоит. Однако одна капля, добавленная в смеси счастья и очищения, творит чудеса.

Нероли усиливает яркость и

Роза преобразует непродуктивную энергию озлобления, разочарования и печали в энергию самосовершенствования и объективной оценки проблем.

Люди, постоянно пользующиеся маслом розы, вызывают симпатию у окружающих с первого взгляда.

Роза помогает ощутить удовольствие от одиночества. Даёт любовь, плодородие, исцеляет, очищает и освящает дом или комнату.

## Розмарин

Розмарин обновляет, оживляет энергетической силой, усиливает иммунитет ауры, согревает, побуждает к действию, активному образу жизни, усиливает психологизм и интуицию, развивает сердечную чакру. Улучшает память.

## Сандал

Сандал открывает творческую сторону личности, талант. Помогает не совершать импульсивные поступки. Исцеляет, защищает, помогает при погружении в астрал, изгоняет злых духов, даёт одухотворённость.

## Тысячелистник

Одно из истинных сокровищ Земли, эфирное масло тысячелистника имеет натуральный голубой цвет и обладает удивительным ароматом. Его можно добавлять в малых количествах в смеси, ориентированные на любовь, мужество и подсознание. Тысячелистник даёт храбрость, экстрасенсорные способности, изгоняет злых духов.

## Чайное дерево

Масло-онколог. Устраняет энергетические новообразования, вызванные принятием неверных жизненных установок. Восстанавливает толщину, форму, симметрию ауры. Наиболее сильно воздействует на «колпак» (участок ауры над головой). Защищает от воздействия агрессивной энергетики внешнего мира.

## Шалфей мускатный

Шалфей помогает восстановиться после обмана и неверности. Способствует открытию новых возможностей самовыражения личности. Даёт благоразумие, ясность ума, искренность; очищает.

## Эвкалипт

Масло-спаситель, помогает быстро восстанавливаться после стресса, болезни, проклятия. Увеличивает количество энергии, ответственности за долголетие.

<https://blog.okhelps.com>



# «Новых детей, как и новой нравственности, не существует»



Окончание. Начало на стр. 1.

## Для трудных родителей

Вообще ничего сложного в воспитании детей нет. Родителям просто внушают, что они не умеют этого делать, не умеют любить своего малыша. Но неужели чужой человек может вас научить любить собственного ребёнка?! Это же чушь. Бывают более трудные, более лёгкие дети, и надо знать, что в любом семейном воспитании очень много особенностей. Они зависят от характера родителей, от их взглядов и взаимоотношений, от того, какой характер и возраст у ребёнка, от того, сколько детей в семье, и даже от условий жизни: либо семья живёт в квартире, либо с одним — в трёхэтажном особняке. Всё это влияет на воспитание.

## Два кита в воспитании

— Тем не менее при всех особенностях воспитание любого ребёнка должно стоять на двух китах. Первый: за хорошее поведение и хорошие поступки его хвалят и, пока он маленький, награждают. Шоколадка должна быть не едой, а наградой. Как раньше говорили: будешь хорошо себя вести — получишь гостинчик. Это была шоколадка «Алёнка», где много молока, и считалось, что детям она полезна. Сегодня детей кормят деликатесами, заваливают игрушками, а когда чуть подрастут — разными электронными гаджетами, поэтому их очень трудно радовать.

В маленьком ребёнке ещё очень много психобиологии: ему хочется яркого, вкусного, нового. И иногда, когда он хорошо себя ведёт, его психобиологическое желание надо удовлетворять. Но чем старше он стано-

вится, тем менее материальной должна быть награда. Это может быть уже просто улыбка, слова благодарности, что он хороший помощник. Можно пойти с ним в какое-то интересное место, подарить ему книгу. Тяга к материальному должна понемногу уменшаться. Ребёнку нужно дать понять, что материальное — не главное. И он осознаёт данную истину, тем более когда видит пример родителей.

## Остановить шлепком

— Второй постулат: за плохие поступки и поведение следует порицание. Если ребёнок не понимает словесно запретительных слов, его надо наказывать по-другому. Сегодня какое-то безумие, связанное с запретом на физическое наказание детей. Мы, члены родительского движения, с огромным трудом остановили закон, который государственная Дума требовала внести, — о запрете шлепков. Ведь это же самое безобидное наказание, которое может быть! Да, ребёнок, получивший шлепок, плачет, обижается, и это нормально. В глубине души он знает, что поступил неправильно. Вы ему несколько раз сказали, что нельзя, а он всё равно так поступает. Значит, его надо остановить физически, по академику Павлову — чтобы закрепить отрицательный рефлекс.

Важно знать, что у маленького ребёнка ещё не развита кора головного мозга, отвечающая у человека за осознание. В частности, по академику Павлову, за вторую сигнальную систему, то есть за словесное понимание. В среднем она развивается у человека к 21 году. Поэтому, когда родители жалуются на то, что ребёнок не воспринимает их слова, делает всё по-своему и даже, как им кажется, назло взрослым, это не

соответствует истине. Поверьте, малыш поступает так не из вредности, не нарочно. Просто, когда он расшалился, когда у него расторможена часть головного мозга, отвечающая за эмоциональную сферу, он не слышит и не понимает запретительных слов. Вот почему, если не помогают словесные увещания, его надо просто остановить физически — оттащить от того места, где он делает что-то опасное, вредное для себя

физическое наказание, о котором идёт речь, — это не истязание, а именно наказание, от слова «наказ» — то есть наставление, поучение, строгий запрет. В физических наказаниях есть польза, и враньё, когда говорят, что дети никогда этого не забудут и будут мстить родителям. Все нет. Вспомним себя. Меня пороли вдвоём: бабушка держала, а мама порола ремнём. Наказали за воровство, и это был урок, усвоенный на всю жизнь. Я им благодарна.

Есть ещё такой момент: детям не всё нужно объяснить. Десять заповедей, данных Моисею, написаны для взрослых людей, и там ничего не объясняется. Нельзя — значит нельзя. Как можно объяснить какие-то серьёзные вещи пяти-шестилетнему ребёнку?! Запрет на воровство, например, когда он искренне считает, что возьмёт из кармана родителей сов-

Нам внушили, что сейчас всё новое: новая жизнь, новые дети, а потому — новая нравственность. А ту, прежнюю, пора отправить в музей. Очень опасный обман, потому что нашим нравственным ценностям ни много ни мало 2000 лет... И данные постулаты не могут быть ни старыми, ни новыми, потому что они вне времени. Это константа.

или для других. Например, поставить в угол. В этом нет ничего плохого. Ещё Иоанн Златоуст говорил: не бойся быть врагом своему ребёнку. Когда родители боятся ребёнка наказывать, они тем самым наказывают его гораздо больше.

## Лучшее наказание — родительское

— Родительское наказание — самое прекрасное в мире, потому что оно идёт от любви, ведь потом жизнь может наказать ребёнка по-другому, если не остановить в нём каких-то негативных проявлений ещё в детстве. И чем раньше, тем лучше.

При этом надо понимать, что

так и называется — «Бомба в сахарной глазури».

Современные гуманисты, корни которых идут с Запада, говорят, на первый взгляд, правильные вещи: всё ради прав ребёнка, прав человека, блага всего человечества, чистоты планеты... Звучит красиво, а на деле — ложный гуманизм, а то и завуалированный фашизм. Что предлагается? Чтобы планета была чистой, надо сократить её население. А чего стоит навязываемая нам ювенальная юстиция, которая позволяет отнимать детей у родителей?! Эти явления надо уметь распознавать. Старайтесь по возможности обходиться своим умом, включать голову. Об идеологах глобального содома наша книга «Скачут всадники ночи».

## Новые старые дети

— Но главный источник манипуляции — это то, во что почти все мы поверили (а это во многом связано с воспитанием детей), нам внушили, что сейчас всё новое: новая жизнь, новые дети, а потому — новая нравственность. А ту, прежнюю, пора отправить в музей. Очень опасный обман, потому что нашим нравственным ценностям ни много ни мало 2000 лет. Они лежат в основе всей нашей православной этики, в том числе и для тех людей, которые к церкви ещё и близко не подходили. Это не так важно, важно то, что мы дышим этим воздухом уже 2000 лет. И данные постулаты не могут быть ни старыми, ни новыми, потому что они вне времени. Это константа. Да, с поправкой на время, но всё равно данность. Ничего не меняется. Когда читаешь поучения Иоанна Златоуста, кажется, что это написано не сегодня, а завтра.

Если же мы поверили в ложь о новой нравственности, то должны проглотить следующую наживку, ради которой нам и врут, что всё устарело. Под видом новой нравственности нам подсовывают всякую гадость, которая часто полярна нравственности: любовь к наживе, утверждение эгоизма, признание извращенцев нормальными людьми и т. д.

Часто слышу, что сейчас якобы совсем другие, новые дети. Я много лет работаю с детьми и могу сказать: ничего не меняется. Человеческая природа — одна из самых устойчивых в мире. Не думайте, что за минувшие 30–40 лет что-то глобально изменилось. И за 300 не изменилось, и за 3000. Человечество, согласно Библии, существует 7,5 тысячи лет, и никаких существенных изменений не произошло: те же страсти, те же грехи, те же радости. Когда мы верим, что дети стали новыми и отдаём их в руки совсем не дружественным к детям и вообще к жизни людям, то получаем мутантов. У взрослого человека ядро личности твёрдое, сохранное, а ребёнок, бывает, ещё не достроен, а уже разрушен, исковеркан.

## Хорошая школа — это ценность

— Цените такие островки, как маленькая школа, школа, в которой работают люди, понимающие, что главное в образовании — сохранение, прорисовка, а если нужно — исправление образа Божьего в ребёнке. Всё остальное второстепенно. Сколько бы мы ни говорили о разных проблемах, явлениях, главный вопрос — человек, его этика, соответствует он этому образу или

сем немного денежек, потому что у них их много, а ему надо совсем чуть-чуть — на мороженое.

## Как нами манипулируют

— В современном мире очень много манипуляций сознанием людей. Вот почему я советую родителям как можно меньше ходить к психологам. Не потому, что это плохо, а потому, что многие из них, в том числе занимающиеся детством, сами, к сожалению, ослеплены образованием. Им вбили в голову всякую чушь. Особенно вредное, разрушительное для воспитания, для здоровья, вообще для жизни облачается обычно в толстую оболочку гуманизма. Наша с Татьяной Шишовой книга, посвящённая данной проблеме,



нет. Вот почему так важно вернуть образование к вневременной норме нравственности. Как бы нам ни казалось, что дети сегодня какие-то другие, схватывают всё новое, тянутся к нему, в целом ребёнок по сути своей консервативен. Повторю: природа человека неизменна. Образование должно быть в самой консервативной форме, потому что ребёнок обладает хрупкой душой, ещё не очень совершенным интеллектом, и учить его надо на проверенных временем традиционных основах. Нет ничего важнее нравственного воспитания в школе. В школе и дома. Воспитанием очень многого можно добиться, а можно, увы, и многое искорёжить.

## О мейнстриме, лужерах и маргиналах

— Сегодня много невротических людей, в том числе и детей. У невротиков, говоря словами Грибоедова, ум с сердцем не в ладу. Ум, когда нам хочется идти в ногу со временем, быть в мейнстриме. Мы очень боимся оказаться лужерами и маргиналами, белой вороной. Но, безоглядно шагая в ногу со временем, есть опасность стремительно улететь в пропасть. Кстати, «маргиналис» в переводе с латыни — край. Не надо стесняться маргинальности. Православие по определению своему маргинально, потому мир Божий и мир греха маргинальны по отношению друг к другу. Так что, если в центре широкой дороги — гадость, безнравственность, грязь, пропасть, то перемещайся на край. Так ты сохранишься, сохранишь себя.

Признаюсь, с 24 февраля 2022 года, несмотря на трагедию, связанную с СВО, меня не покидает чувство ликования. Нас долгое время втягивали в преисподнюю. По-другому этот процесс разрушения наших исконных нравственных ценностей не назовёшь. К сожалению, остановить это смогла только война. Сейчас мы боремся не только с внешним врагом. Мы боремся с тем, что есть у нас и в нас.

## Развитие — всегда напряжение

— Многие родители волнуются, что дети не читают, смотрят мультфильмы со странными героями. Дело не в советских или современных мультиках. Дело в том, что на экране ребёнок получает слово и образ одновременно, поэтому у него нет необходимости развивать воображение, то есть

претворение слова в образ. Когда дети много читали или слушали чтение, они вынуждены были представлять себе то, что они слышат. А сейчас, когда есть экран, им не надо прилагать никаких усилий, у ребёнка нет никакого напряжения.

Развитие — это всегда только напряжение, поэтому детям не должно быть слишком легко учиться и вообще овладевать какими-то навыками. Как говорил выдающийся советский психолог и педагог Лев Семёнович Выгодский, обучение тому или иному знанию или навыку в зоне ближайшего развития. То есть сегодня ребёнок учиться чему-то с помощью взрослого, а завтра он уже делает это сам. Другими словами, обучение не должно быть слишком лёгким (ребёнок должен напрячься, встать, что называется, на цыпочки), но и не слишком тяжёлым, чтобы он не испугался, чтобы не отбить желание осваивать знания. Такую зону ближайшего развития нужно каждый раз находить.

## Читать и слушать пьесы

— Кстати, сегодня очень полезно с детьми читать пьесы. Почему? Сейчас дети очень эгоцентричны, они мало дружат, мало общаются и, как следствие, очень плохо понимают характер другого человека. Поэтому легко обижаются, поэтому не умеют проигрывать, не умеют радоваться за другого. Чтение пьес, да ещё и по ролям помогает решить проблему. Читая за какого-то персонажа, ребёнок начинает лучше понимать чужой характер, других людей.

Мы с Татьяной Шишовой решили писать аудиопьесы на исторические темы, и нашёл каким-то чудом замечательный режиссёр, который с прекрасными актёрами превращает эти пьесы в аудиоспектакли. Счастье и радость — дети очень любят их. Я ещё стараюсь подобрать на каждого героя пьесы — Дмитрия Донского или Владимира Красное Солнышко — соответствующие картины наших известных художников, чтобы ребёнок узнавал на обложке ещё и русских живописцев. Сейчас у нас 12 таких аудиопьес, закончили пока Николаем II, а в свет выходит уже шестая. Увы, на широкое тиражирование дисков средств не хватает, но мы всё равно с энтузиазмом продолжаем работать, вдохновлённые ответной реакцией.

Удмуртия, г. Ижевск  
<https://izvestiaur.ru>



# Последнее лето перед школой

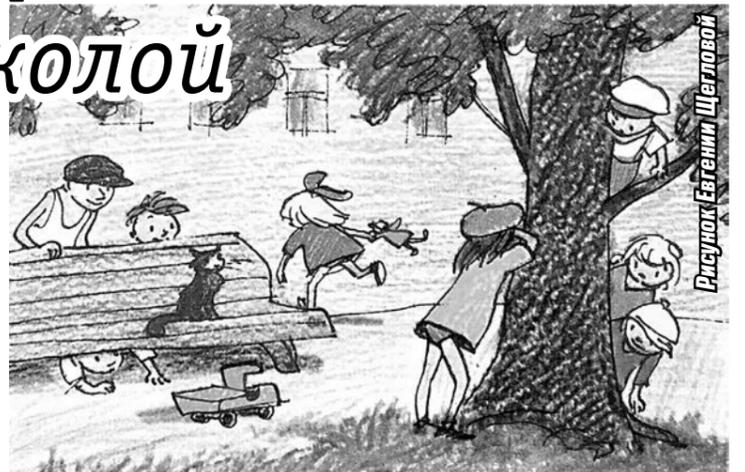


Рисунок Евгении Щегловой

**Почему первоклашкам бывает трудно в школе? Причины множество, и у разных детей они разные. Но есть одна причина, которую я часто наблюдаю у многих. Дети не могут концентрировать внимание на задаче. Невнимательным детям учиться невероятно трудно.**

**А ещё меня часто спрашивают, как готовить детей к школе. Отвечаю: играйте в упражнения на внимательность!**

**Чаще всего дело не в том, что ребёнок вообще невнимательный. Если он сам хочет знать, скажем, куда мама прячет шоколадные конфеты, он становится чрезвычайно внимательным и наблюдательным. Ребёнок пока ещё, в силу возраста в том числе, не умеет сам, по внешней команде, «включать свою наблюдательность». А надо.**

## Что делать

Играть в игры, в которых надо замечать и запоминать много подробностей и мелких деталей.

• Скажем, **игра «Турбосчёт»** для многих детей сложна именно тем, что надо удерживать в голове не только само задание, скажем, «лягушек больше, чем ёжиков», но и какие расклады нас устраивают, какие — нет: «Если сейчас выпадет 8 лягушек, то надо кричать „турбо“, а если птички или ёжики, — то ждём дальше».

Очень полезны и увлекательны игры типа «мемори».

• **Мой любимый «Турбосчёт»-мемори.**

Выкладываем, скажем, 4 карточки в ряд: 2 птички, 4 ёжика, 1 ёжик, 3 лягушки.

А потом, пока дети закрывают глаза, меняем одну карточку (например, не 4 ёжика, а 6 ёжиков кладём или 4 лягушки) и просим детей открыть глаза и сформулировать словами, что изменилось.

• То же самое делаем на счётных материалах (кубики, резиночки, палочки) — что-то убрали или поменяли местами. Что именно? Сначала я меняю, потом дети сами, по очереди. В семье то родители меняют — дети угадывают, то дети меняют — родители угадывают.

• **«Раз два три — Игра, смотри!»** За ширмой (за картонкой, за платочком) выкладываем мелкие одинаковые предметы — каштаны, счётные кубики, просто кубики, детальки лего, но не по-то так, а группами по 2, по 4, по 6 штук. Потом ненадолго поднимаем картонку и говорим: «Раз, два, три, Маша, смотри!». И закрываем. Сколько каштанов (кубиков)?

• Ещё мы любим играть в «птичку в клетке».

Рисуете квадратик как для игры в «крестики-нолики», поле из 9 клеток, 3х3, и в середину ставите магнит (монетку, пуговицу) — птичку. А дальше один командует, скажем «вверх, вправо, вниз, вниз», а остальные — каждый — должен знать, где у нас теперь птичка. Когда ведущий говорит «стоп», все сверяются, а там ли птичка, где должна быть?

Можно сперва двигать предмет по своему полю, а можно в уме, можно рисовать карандашом след птички на своём листке. Просто, но эффективно! Про-

цесс обучения в школе поставлен так, что ребёнку постоянно приходится следить за чужой мыслью.

## Что ещё делать

Играть в игры, где ребёнок должен внимательно слушать взрослого и реагировать на его слова. Это очень важно, потому что многие дети просто «уплывают», когда учитель что-то рассказывает. Привычка слушать и слышать — хорошая привычка.

• **Кар, мяу, ква.**

Я говорю «кар-кар», и дети два раза машут крыльями. Я говорю «мяу, мяу, мяу, мяу», и дети четыре раза трут носик лапкой. Я говорю «ква, ква, ква», и дети три раза подпрыгивают. А что надо сделать, когда я говорю «мяу, мяу, кар, ква, ква, ква»?

На занятиях в эту игру мы играем с пятилетками. Но игра хорошо идёт в разновозрастных компаниях. В семье играют все — и дети, и родители, и гости.

• **Ещё игра на внимательность:** хлопни в ладоши, когда в сказке, которую рассказывает ведущий, встретится число три.

На занятиях мы иногда играем в эту игру лёжа — то есть дети лежат на ковре, а я рассказываю им сказку.

• **Подвижные игры на внимательность** и на умение управлять собой.

Некоторые дети отлично могут пробормотать скороговорку «один-два-три-четыре-пять-шесть» до 20, а то и до ста, но пройти ровно 8 шагов не могут. Сосредоточиться и сделать телом (ногами, руками) то, что нужно, бывает непросто. А на крупную моторику завязаны очень многие навыки, в том числе навыки письма, связь между слуховым и зрительным восприятием, умение управлять собой.

• **Пройдите 5 шагов вперёд и 3 шага назад.**

Пройдите 12 шагов на пятках, потом 4 шага на носочках.

Подпрыгните 4 раза, потом пройдите 7 шагов, потом подпрыгните ещё 3 раза.

Пройдите 8 больших шагов и 6 маленьких.

• **Стоп-один, стоп-три.**

Дети бегают до тех пор, пока ведущий не скажет «стоп». Если он говорит «стоп, 3!», то дети должны встать на 3 ноги (то есть на 2 ноги и 1 руку или наоборот, 2 руки и 1 ногу), если «стоп, 1», то надо встать на одну ногу, «стоп, 4» — на обе руки и обе ноги.

• **«Замри-отомри».** Дети скачут и бегают, пока им не скажут: «Замри!» Тогда они должны застыть на месте и не шевелиться до тех пор, пока не будет команды «Отомри!».

• **«Тише едешь — дальше будешь».**

Пока водящий стоит спиной, остальные игроки маленькими шагами приближаются к нему. А как только водящий скажет «Стоп!» и оглянется, все должны замереть на месте.

• **«Первая, вторая, третья скорость».**

• **«Зеленый свет — красный свет».** Детям очень важно научиться самим себе командовать, когда начать бегать, когда остановиться, когда начать читать, а когда закончить.

Именно этому умению многие дети учатся в первом классе: вовремя вынуть нужный учебник из портфеля, вовремя начать решать задачу, вовремя сосредоточиться на том, что говорит учитель.

• **Очень полезно научить ребёнка стоять и прыгать на одной ножке.**

Учёные заметили, что всплывчивому человеку гораздо труднее долго простоять на одной ноге, чем спокойному. Если вам кажется, что ваш ребёнок излишне непоседлив и неуравновешен, то попробуйте засечь, какое время он может простоять на одной ноге. Считается, что для нормальной учёбы в школе ребёнок должен стоять на каждой ноге по минуте.

## Что ещё важно

В школе детей учат читать, писать, считать. И многие родители — пытаются помочь ребёнку, облегчить его жизнь, стараются заранее дать ему эти навыки. До школы научить читать. Пораньше выучить цифры. Вывалить на дошкольника тетрадки с примерами — пусть приучается к работе.

А часто ли при этом родители учат ребёнка просить о помощи?

Как дети действуют, когда им трудно, когда у них что-то не получается? Кто-то начинает ныть, кто-то старается спрятаться, отгородиться и пытается решить проблему сам, кто-то пытается списать ответ у соседей...

Когда-то давно мы водили школьников в пешие походы на один день или на неделю. И первое, чему мы учили школьников (8 класс, 13–14 лет, не малыши даже!), — умению просить о помощи.

Если тебе трудно, натирает ботинок, неудобные лямки у рюкзака, тяжело идти, слишком быстро идёт руководитель — не терпи, а скажи сразу. Мы остановимся, и в этом нет ничего страшного.

Лучше заклеить ногу до того, как образовалась мозоль.

Умение отслеживать своё состояние и сообщать о том, что ты устал или плохо себя чувствуешь, — зачастую куда важнее, чем умение считать или красиво писать в прописях.

Женя КАЦ

<https://vk.com/detiroiditeli>

Дети — это счастье. В доме Матвеевых, где живут в посёлке Уразаевский Нижнесанарского сельского поселения (Челябинская область), счастья в несколько раз больше, чем в других семьях. Наталья Матвеева совершила в своей жизни шестикратный подвиг материнства.

Глядя на стройную молодую женщину (Наталье 39 лет), трудно предположить, что она многодетная мама: спокойная и улыбающаяся, не повышает голос на проказничающих малышей, не ссылается на катастрофическую нехватку времени. Она — великолепная хозяйка, на которой держится дом; она же, безусловно, является центром семьи. Причём мама шестерых детей, вопреки стереотипам, не выглядит усталой и замученной жизнью. Кроме неустанной заботы о детях, существует немалое подсобное хозяйство и основная работа.

Кто-то, прочитав первые строки, может предположить, что Наталья Матвеева со всем справляется в одиночку. Ан нет! У неё есть надёжная защита и опора — муж Николай.

— Мы оба родились и жили в Джетыгаре (Казахстан), но в 2001 году уже с маленькой дочкой на руках переехали в Троицкий район Челябинской области, — рассказала Наталья. — Мы просто здесь были в гостях у подруги, всё понравилось, и вернулись в Казахстан только для того, чтобы собрать вещи. Поначалу жили в Скалистом, начинали с барака, где спали на полу. В Нижнюю Санарку переехали 10 лет назад, купив на государственную субсидию — тогда у нас было уже трое детей — более просторное жильё, но это был буквально разбитый дом в Уразаевке.

Но Матвеевых работой не напугаешь: руки-ноги на месте, голова соображает, потихоньку-помаленьку и вырос большой дом из избушки на курьих ножках! Мастеровитый хозяин его полностью благоустроил, «евроотделал» — всё своим руками. Большое подспорье — газовое отопление. Хотя, как ни крути, коммунальные платежи в месяц выхватают из семейного бюджета около девяти тысяч. А как иначе? Машина стиральная чуть не круглые сутки «тарабанит», телевизоры-компьютеры — тоже.

— Ой, у нас дома всегда музыка играет, а когда на кухне вместе собираемся, ещё и песни поём, и тан-

# Многодетное счастье



цуем, — говорит Наталья. — У нас всегда многолюдно, весело и шумно. Вот сейчас дочка с четырёхлетней внучкой Евочкой гостит. Нам скучно никогда не бывает!

Знакомимся с Матвеевыми-младшими. Самой старшей из них, Людмиле, 23 года, она замужем и живёт в Южноуральске, доучивается на юриста и при каждом удобном случае приезжает с дочкой в родительский дом. Валерии — 16 лет, Александре — 14, Веронике — 11. Долгожданному Тимофею недавно исполнилось 5 лет, его братишка Максим на месяц младше. Так в жизни получилось, что Матвеевы стали приёмными родителями племяннику Натальи, но все любят Максимку, как родного.

Девочки учатся в Скалистной школе, причём учатся хорошо, мальчишки ходят в Нижнесанарский детский сад. Валерия мечтает стать медиком, а Александра видит себя в системе МЧС — для этого занимается рукопашным боем в городской ДЮСШ, куда её три раза в неделю возит один из роди-



телей. Все шестеро — неутомимые помощники по хозяйству: могут и в доме порядок навести, и в огороде помочь. В общем, дети как дети, у каждого — свой характер. Они все разные, но каждому хочется много материнского тепла и ласки.

Удивительно, но факт: в сарае родители своих детей не пускают: мол, пусть у ребятшек будет нормальное детство, без навоза и помёта. А этого, извините, «добра», у Матвеевых ого-го сколько! А как

иначе, ведь у них немалое личное подсобное хозяйство: четыре дойных коровы, три бычка на откорм, тёлка годовалая, три телёнка, столько же свиней, а ещё птица... Да, забыла: недавно жалостливая Наталья обзавелась новорождённой ярочкой, которую отказалась кормить мама-овца, и хозяйка отпаивает животинку молочком из бутылки с соской! Когда всё успеет-то? Ведь ещё и трудится соцработником, обслуживая несколько местных бабушек.

— Подъём у меня в шесть утра, иду доить коров, — поделилась Наталья. — В 7 просыпаются остальные семейство, и начинается движение: папа умывает ребятшек младших, я глажу одежду, заплетаю косички, отправляю в школу, в садик отвозит муж... Сама иду на работу, и несколько раз в неделю, в обеденный перерыв, отвожу собственную молочную продукцию на продажу в Троицк. А без этого не проживёшь! Вечером — готовка ужина, дойка, муж управляет в сарае. Отбой часов в 11. Летом добавляется огород, и раньше часа-двух ночи ложиться спать не удаётся. Вот так мы и живём!

Как поведали Матвеевы, они всегда мечтали о большой семье. Бог дал дочек, но они упорно ждали мальчика. Получилось их двое. Кстати, оба супруга — из многодетных семей, только в клане Натальи преобладали девочки, а у Николая — мальчики. В итоге женская часть победила. Но все они одинаково любимы родителями. Кстати, в Троицкий район из Казахстана перебрались и близкие родственники Николая, так что иногда за праздничным столом собирают-

ся больше 20 человек!

— Мы любим шумные праздники и сюрпризы, — поделилась хозяйка. — Вообще считаем себя современными родителями, стараемся быть с детьми на одной волне. Кстати, я даже научилась ролики в Тик-Ток записывать! А ещё все дети у нас умеют и любят отжиматься от пола — закаляют силу и волю! Папа научил и контролирует.

Самая большая забота многодетной матери — чем больше детей, тем больше переживаний за них. И от этих переживаний никуда не деться, ведь нельзя же какое-то время мамой не быть. Любая работа предполагает отдых, выходные дни. А мама большой семьи никогда не перестаёт таковой быть. Много детей — это столько проблем, что решать их приходится круглосуточно.

— Дети — это не проблемы, — парирует Наталья. — Конечно, когда девочки одна за другой пойдут учиться после школы, наверное, задумаемся о переезде. Но всё равно это будет свой дом, с большим огородом и хозяйством. А как иначе прокормиться и нормально жить? Мы, к примеру, не покупаем в магазине или на рынке мясо, молоко, яйца... Сами делаем творог, сметану, сгущённое молоко, сыр нескольких видов, мясные рулеты и паштеты, сало коптим и солим. У нас большой погреб, забитый доверху соленьями-вареньями, картошкой-моркошкой. Всё натуральное, всё выращенное собственными руками. Угощаем разносолами родных и близких, многочисленных друзей. Очень любим все вместе лепить пельмени и манты, а также стряпать разную выпечку. Вот слушаете меня и думаете, наверное, что я зациклена на домашнем хозяйстве. Отнюдь. Я считаю себя современной многодетной мамочкой: постоянно посещаю салоны красоты и парикмахерские, делаю маникюр, у меня много красивых нарядов. Недавно стала участницей проекта Айгуль Перцевой «Бьюти-день», за который очень благодарна. В прошлом году мы купили (взяли в кредит, если честно) вместительный автомобиль, на котором можем путешествовать всей семьёй. К примеру, в прошлом году отдыхали в Абзаково, на несколько дней уезжали на озеро Кичигино, где ночевали в палатке. Можем сорваться с детьми и поехать в город, покушать шашлыков и мороженого в кафе, погулять на набережной — очень любим это место. И вообще очень любим жизнь!

Многодетная семья куёт счастье своими руками. В повседневной жизни Наталья и Николай привыкли рассчитывать на собственные силы. Они не ждут помощи от государства или от кого-либо. Привыкли сами зарабатывать, чтобы дети ни в чём не нуждались. Будут работать — будут достойно жить. Материальный аспект, по словам Натальи, вовсе не самое главное в жизни. Самое главное — это семья, близкие люди.

Быть мамой — это каждодневный труд в плане обеспечения жизнедеятельности семьи, детей. Но это и призвание каждой женщины. Быть многодетными родителями в наше время — редкий дар. Но разве что-нибудь сравнится с ощущением счастья, которое возникает, когда тебя обнимают сразу больше десятка любящих детских рук? Мама и папа шестерых детей уверены, что быть счастливыми без детей невозможно. И себя они считают счастливыми людьми.

**Елена ВЕРШИННА**  
<http://74vpered.ru>

## Обращение к одиноким пожилым мужчинам

Обращаюсь к одиноким пожилым мужчинам или инвалидам-«спинальникам» (от моего возраста и старше). То есть тем, кому в силу возраста или состояния здоровья не нужны интимные отношения, а нужна женщина в доме. Возможно, кто-то сейчас решает вопрос — позвать в свою жизнь помощника или переселиться в казённое учреждение. Вот для таких людей моё предложение. Предлагаю целомудренный брак. Очень хочу найти человека, которому буду полезна, который сумеет стать моей опорой в жизни.

О себе: честная девица 52 лет, русская, православная, уроженка Подмосковья, исходно — фельдшер, по основной специальности — массажист-реабилитатор.

Несколько лет назад моя малая родина пошла под снос (результат урбанизации). Не вдаваясь в подробности, просто скажу, что моя жизненная основа

этим была сломлена. Жить осталось только из-за животных, так как передоверить их мне некому, а бросить на произвол судьбы не считаю возможным.

Продолжаю существовать и бороться за выживание исключительно из-за своего «зоопарка», но такой мотивации для жизни, конечно же, недостаточно.

Пытаюсь найти человека, который придаст моему существованию смысл. Хочется надёжности, уверенности, защищённости, чувствовать себя нужной, а главное — вернуть ощущение дома.

Ищу порядочного, интеллигентного мужчину (претендую на представителя крайне малочисленного сословия сельской интеллигенции, в идеале — агронома, садовода или дендролога), русского (русскоязычного), православного (хотя бы просто крещёного), проживающего в частном доме или согласного переехать в частный дом.

Честно признаюсь, что звать к себе не рискую. Тащить в глухомань не совсем здорового человека неразумно. Нам со зверьями переезд на разумное расстояние возможен. Варианты: «С моей точки зрения у тебя слишком много кошек», «А зачем тебе вообще корова?», «Бросай всё и приезжай ко мне!» — не рассматриваются.

Ещё один существенный момент — уже 25 лет как я ликвидировала в доме телевизор, поэтому с человеком, живущим перед телевизором, сосуществовать под одной крышей не смогу.

Моё послание адресовано людям, ведущим трезвый образ жизни, психически и интеллектуально здоровым.

Телефон для связи 8-987-078-4384 (связь очень плохая; если не дозваниваетесь, пишите сообщения).

**Василисса**

Пензенская область,  
Неверкинский район



# Источники женской энергии

Эмоционально женщина в девять раз сильнее мужчины. Поэтому её влияние на все сферы жизни трудно переоценить. Женскую энергию называют энергией мира. Она играет большую роль в построении глубоких отношений, в обустройстве красоты и уюта в доме, в заботе о близких, во вдохновении и вере, которыми она может наполнять окружающих. Говорят, если женщина счастлива, то счастливы все вокруг.

Где же взять женскую энергию, чтобы чувствовать себя счастливой, гармоничной и наполненной? Вы узнаете 10 мощных источников, откуда могут черпать свои силы представительницы прекрасного пола.

## 1. Верность

Самым мощным источником женской силы является верность. Так как чувства женщины очень сильные, важно, чтобы её ум был сосредоточен на одной личности — мужчине, который рядом. Если в голове женщины много объектов, то её безценная энергия рассеивается.

## 2. Здоровое питание

Исключая вредные продукты из своего рациона, такие как жареные, солёные, жирные блюда, представительницы слабого пола избавляют свой организм от зашлакованности, накапливают энергию и могут легко контроли-

ровать свой вес. В питании женщины должно быть больше фруктов, овощей, орехов, злаков, бобовых и молочных продуктов. И куда же без десертов! Сладкоежки всегда могут себе позволить вкусные натуральные лакомства. По утверждениям врачей, для хорошей работы гормональной системы женщине просто необходимо кушать сладкое.

## 3. Полноценный сон

Женщина должна иметь все условия для полноценного сна. Идеальным вариантом является отдельная комната, обустроенная по её вкусу, где она чувствует себя комфортно и спокойно. Чтобы накопить энергию, восстановить силы и чувствовать себя бодрой, рекомендуется ложиться до 22:00 и вставать до рассвета.

## 4. Уединение

Чтобы хорошо отдохнуть и привести мысли в порядок, женщине важно хотя бы 2–3 раза в неделю уединяться. Это может быть чтение любимой книги у камина или в цветущем парке, прогулки по ароматному хвойному лесу, медитации на берегу реки. Подойдёт любое занятие, которое успокаивает и позволяет заглянуть в свой внутренний мир.

## 5. Творчество

Когда женщина занимается творчеством, она расцветает. Здесь важен не результат, а сам процесс создания чего-то ново-



го и удивительного, который раскрывает её уникальные таланты. Она может рисовать маслом на холсте, писать стихи о любви, печь вкусные торты или вязать тёплые варежки для своих близких. Уже в процессе творчества она счастлива и необыкновенно прекрасна!

## 6. Путешествия

Путешествия женщины всегда отличаются от путешествий мужчины. Они начинаются задолго до отъезда: во время планирования и обдумывания нюансов будущего отдыха женщина уже испытывает массу положительных эмоций. Атмосфера новых красивых городов, знаменитые архитектурные шедевры, природные сокровища и жемчужины культурного наследия — впечатления от посещения таких мест надолго остаются в памяти женщины, позволяя ей чувствовать себя вдохновлённой и счастливой.

## 7. Ведение дневника

Почти каждая девочка уже с малых лет имеет свой дневник. Не задумывались, почему? Каждую минуту в женской голове возникают сотни мыслей, эмоций, мечтаний, идей. Их важно записывать и упорядочивать. Когда дамы пишут о своих чувствах, переживаниях и планах, они выражают на бумаге своё душевное состояние. Это помогает лучше понять себя, осознать свои желания и ощутить свежий прилив сил.

## 8. Помощь другим

Женщина реализует себя в отношениях, проявляя качества своей истинной природы — милосердие, безкорыстие, безусловную любовь. Выслушать лучшую подругу в сложной жизненной ситуации, покормить бездомных животных, позаботиться о людях преклонного возраста, порадо-

вать детей, лишённых семейного тепла, — всё это свойственно каждой женщине. Помогая другим, она становится по-настоящему счастливой.

## 9. Благодарность

Каждый день можно найти сотни поводов для благодарности: здоровье и красота, светлый уютный дом, родные и близкие, которые рядом, возможность заниматься любимым делом и многое другое. Акцентируя свои мысли на том, что есть и за что можно благодарить мир, женщина позволяет еще большему количеству прекрасных вещей войти в её жизнь.

## 10. Красивая одежда и украшения

Правильно подобранные одежда и украшения позволяют женщине всегда ощущать себя красивой и уверенной в себе. Особенной женственности и очарования придают дамам платья, длинные юбки, сарафаны. Благодаря конусообразной конструкции такой одежды, представительницы прекрасного пола могут лучше впитывать энергию и силу земли. Чего нельзя сказать о брюках, которые перекрывают связь с землёй.

Черпая энергию из мощных источников, о которых вы прочитали, женщина становится удовлетворённой, чувствует счастье, любовь, радость и может делиться этим всем с окружающими.

Пусть будет больше счастливых женщин вокруг, и тогда наш удивительный мир станет ещё прекрасней!

**Олег ГАДЕЦКИЙ,**  
психолог  
[www.b17.ru](http://www.b17.ru)

# Алхимия

Когда дева приходит к Бабе-Яге и спрашивает, как ей найти суженого, Баба Яга не советует ей занять вечно упругую попу, губки уточкой и соблазнительную походку. Она отправляет её обнаружить свою агрессивность, оплакивать свою боль, искать свою дорогу и... за бусиками. Бирюзовыми. Потому что бусики — это красиво.

## Плохое зрение

Когда дева приходит к Бабе-Яге и плачет о том, что все девы вокруг прекрасны и лишь она одна — ужасна, Баба-Яга не даёт ей таблетки от возраста, веса, носа с горбинкой и попы с целлюлитом.

Она бормочет себе под нос: «Опять девка белены объелась» и даёт ей понюхать настойку болотного багульника. От багульника сильно текут слёзы и щиплет в носу. Но зрение у девы заметно улучшается, и она может теперь видеть свою прекрасность.

## Куда утекают силы

Когда измождённая дева приходит к Бабе-Яге и жалуется на то, что устала, совсем нет сил, а успеть нужно много, то Баба-Яга не рассказывает ей, как оптимизировать тайм-менеджмент, чтобы больше успевать и не читает аф-

фирмации от усталости.

Она расплетает деве косы и ведёт её в натопленную баню. После бани укутывает в тёплое одеяло, заваривает ароматный чай с лесной земляникой и рассказывает деву о том, куда утекают её силы. И дева обнаруживает, как много добра она стремится причинить людям, как несёт она то, что должны нести другие, как старается сделать так, чтобы всем вокруг было хорошо. И какую цену она за это платит.

## Волшебный клубок

Когда дева приходит к Бабе-Яге и говорит, что заблудилась, Баба-Яга не спешит давать ей клубочек заветный, что покажет дорогу верную. Она парит деву в бане и поит душистым чаем с чабрецом. Старуха знает, что баня очищает тело, а разговор — душу, поэтому она велит деве: «Рассказывай!». И знает старая, что сначала будут слова злые,

желчные, потом жалобные и только в самой глубине отыщутся слова нежные, заветные. Заплачет дева. Со слезами спадёт с глаз пелена, а с души — морок.

Теперь можно и волшебный клубочек деве отдать. Самое время.

## Тёмное время

Когда дева приходит к Бабе-Яге и плачет, что забралась к ней

в сердце печаль тёмная и свернулась там змеей подколотной, старуха не предлагает ей нарядов ярких и песен разухабистых. Она разводит огонь в очаге, заваривает чай с брусникой и под мерное потрескивание дров спрашивает у девы про то, что давно умерло, но так и не похоронено, не оплакано. О том, что пришло время отпустить, но нет сил. Рассказывает ей про тёмное время, когда дерево теряет свой последний лист, ничего не зная о весне. Про время, когда внешняя жизнь замирает. Про холод и пустоту внутри. Про страх, что это навсегда. Про веру в то, что весна обязательно случится и новые листья вырастут там, где сброшены старые.

И про бусики говорит. Бирюзовые. Ведь бусики — это красиво.

## Осколки прежней жизни

Когда дева приходит к Бабе-Яге и приносит осколки своей прежней жизни, старуха не

даёт ей средство верное, чтобы склеить разбитое. Знает старая, что порой что-то разбивается так, что склеить невозможно. Не даёт ей наставлений мудрых, как создать жизнь новую. Знает старая, что невозможно создать новое, не оплавав, не отгоревав старое. Не даёт средство верное для другой жизни. Знает старая, что пока былое не похоронено, будет вновь и вновь создаваться прежнее.

Она укрывает деву тёплым покрывалом, раскладывает осколки и поёт им песню. О любви, о нежности, о надежде, о невозможности исполниться этой надежде. Слёзы текут по щекам старухи. Дева выдыхает и плачет вместе с ней. Такие слёзы освобождают душу и исцеляют сердце. А на освобождённое место всегда придёт что-то новое.

Может быть, бусики? Бирюзовые. Ведь бусики — это красиво.

**Юлия СЕРИНА**  
Иллюстрация Дарьи Азолиной  
<https://vk.com/detiroditeli>



## Ищу любимую

Ищу любимую, помощницу для создания Пространства Любви на века и продолжения рода.

Мне 49 лет, вдовец.

С 2013 года создаю Родовое поместье в деревне Еновка Ютазинского района Республики Татарстан. Есть дом (сруб 6х6 м, веранда 2х6 м), сад, огород, пчёлы, пробурена вода. Работаю в сельской школе учителем физики.

Страница в Вконтакте: <https://vk.com/sfilippov1974>.

**Станислав ФИЛИППОВ**

# Казачий Спас — русского народа припас

## Что такое казачий Спас?

Вопрос этот не праздный и настолько трудный для ответа, что сразу оговорюсь — постараюсь на него отвечать только из меры своего понимания и осознания. Также, чтобы ответить на этот вопрос, нужно перестроить наше сознание на другой уровень восприятия и превратить его из научного в мифологическое. И тогда вся наша жизнь повернется перед нами «наночь», и то, что казалось белым, окажется черным. Тогда мы и приблизимся к рассмотрению природы Спаса.

Вначале нужно обратиться вспять и увидеть то, что было за спиной, а затем вернуться в настоящее, оглянуться вокруг и встретиться с Миром, чтобы заглянуть в себя и рассмотреть то, что находится внутри.

Оборотится вспять необходимо, чтобы вспомнить о былом величии казачества и его летописном прошлом, история которого уходит своими корнями к скифам и русам, венедам и словенам, лютичам и вятичам. Спас дошел до нас из глубины веков и тысячелетий и когда-то служил для Руси маяком духовности и светлости. Где человек изначально был богообразен, а жизнь свою посвящал тому, чтобы выдержать в битве со страстями и уйти отсюда, приобретя состояние богоподобия, путь к которому лежал через Спас.

Вот об этом пути и говорили многие поколения русских людей своим потомкам, где сливались в единое целое три пути-дороги: культура, магия, душа.

Сегодня до нас дошли лишь отголоски древней светлой и мудрой традиции, которая когда-то пропитывала Русь своими могучими корнями. В глубине её лежало знание о Человеке, Природе и Мироздании, а также о его законах и истоках Жизни.

В настоящее время Спас возродился в казачьей среде как казачья хитрая наука, которой издревле владели волхвы и казаки-характерники. Сегодня по крупичкам собирается и восстанавливается то знание, что в былые вре-

мена входило в сердце каждого казака с рождения и впитывалось им с молоком матери под колыбельные песни и детские забавы. Со Спасом появлялся казак на белом свете, со Спасом и уходил в горные миры, домой к Предкам. С годами он вместе со Спасом креп и вырастал через воинское научение и отеческое служение, через которое Спас позднее заполнял всю его жизнь и занимал без остатка его душу и сердце.

Спас через навыки и умения, слово благое, черное или заветное и общение со стихиями защищал казака от вражьей стрелы, сабли и пули. Он же наделял его жизненными силами в справной жизни и убирал с пути болезни, невзгоды и несчастья.

А называется он казачьим потому, что давным-давно укрепился среди казаков да так там и остался. Потом казачья вольница несла и оставляла его из века в век там, где бывали казаки походом или войною, а также при устройстве засек и крепостей, заселения новых земель, в которых цвела мирная жизнь.

Со временем скрылась духовная сила и глубина Спаса и его потомки стали воспринимать его как воинскую систему подготовки казаков для войны и участия в состязаниях. Вот почему ещё совсем недавно среди опытных кулачников и мастеров сабельного боя было множество знатоков Спаса. С его помощью умелые воины берегли рубежи Руси, вели торги с другими странами и открывали новые земли. Такой Спас называли бойцовым. И ценился он среди казачьего братства очень высоко. Особенно его носители, казаки-характерники, до поры до времени прятали от чужих глаз то, что могло бы обескровить русский народ и лишить его духовной силы. Характерники хранили казачьи роды и те знания, которые накапливались со временем в поколениях и становились жизненно необходимыми для выживания среди чужих народов, земель и их жизненного уклада.

За многие знания и умения таких людей считали колдунами, голдовниками, чародеями и с уважением и опаской относились к

ним самим. Что, впрочем, не мешало казакам пользоваться их умениями и поддержкой.

В те времена говорили о том, что Спас — это казачий золотой запас, в котором собраны лучшие способы и приёмы для выживания в любой обстановке.

Многие, кто владел Спасом, сказывали о том, что ему невозможно научиться, можно только принять сердцем. Только после того как Спас входит в сердце, его возможно постичь. И то только по своей мере и в своей полноте.

## Воинский уклад

Поэтому постигать Спас казаков приучали с детских лет, и через такую воинскую науку к 18 годам делали из них умелых воинов. Многих из них в дальнейшем «допекали». Проводили через серьёзные обряды и практики по улучшению возможностей сознания и тела. И только немногие затем принимали посвящение и становились казаками-характерниками. Казачий уклад держался на способности в любую минуту



встретить врага лицом к лицу.

В считанные минуты казаки могли собраться в небольшие группы и ещё через какое-то время — в сотни человек. В каждой станице весел вечерней колокол, который собирал людей на сход, круг или по команде «Спо-

ского обучения. Да и всю науку побеждать он привнес в армию благодаря казакам.

Ещё недавно многие народы помнили времена, когда казачьи полки триумфальным шествием проходили по поверженной Европе во времена суворовских сражений, а в более поздние времена — победы в Великой Отечественной войне.

История навсегда запечатлела славные времена жизни наших Предков, Дедов и Прадедов, которые громилы лучшие армии мира, бежавшие с полей сражений под могучим натиском казаков. Цари и императоры почитали для себя великой честью иметь в своих войсках казачьи отряды, а среди своей гвардии — личных телохранителей.

Последний царь императорской России Николай II был почётным атаманом всех казачьих войск. В его окружение входили прославленные казачьи генералы и атаманы разных казачьих войск.

Особенно любил император принимать парады казачьих полков и участвовать в офицерских собраниях, столоваясь в полках по приглашению его командиров. Из-за этого многие казачьи нижние офицерские чины быстро нищали, так как подготовка и содержание такого банкета ложилась на их плечи.

Казаки были также активными участниками всех русских революций и гражданской войны, за что впоследствии были почти поголовно истреблены новой советской властью.

И во все времена, лихие и добрые, хранили братья-казаки в своём сердце Спас, который называли «казачьего народа припас». А припас, как уже было сказано, берёт своё начало в древние времена. Его пронесли вольные ратные люди сквозь века и тысячелетия и передали нам. Подхватив его сегодня, мы тоже можем внести свою лепту в его безграничные знания и сказочные возможности. Это в наше время объясняет то, почему Спас привлекает к себе такое внимание. Всё больше людей находят в его началах живой интерес и сердечный отклик.

На самом деле Суворов в жесточайших боях убедился в действительности такого подхода, подсмотрев его у казаков, и взял его для воин-





## Духовные сила Спаса

Сначала обрисую ту картину Мира, которая представлялась нашим Предкам. Основываясь на своём видении Мира, они познавали Природу и устройство человека.

Надо сказать, что Мир для прошлых поколений состоял из составов и качеств, которые несли волшебные свойства, и был пропитан снизу доверху чудесами и тайнами. Он носил в себе магические свойства и раскрывал их тому, кто готов был шагнуть за привычные границы понимания всего, что Есть. Эти его волшебные особенности и возможность ими пользоваться отразились в наших сказках и былинах, которые мы с детства все так любим. Неосознанная тяга к волшебному заставляет некоторых из нас и во взрослые годы мучительно искать ответы на вопросы: «Кто я такой? Зачем я здесь? Что я должен сделать?».

Наши Предки видели Вселенную как всё, что Есть, и условно разделяли её на три мира, так как в основе Мира в любых его проявлениях находится Триглав.

Это были три Мира, которые затем соединялись в один — Мир Природы, человека и общества. Пронизывала эти Миры божественная свила или верёвка, которая увязывала различную их природу в единое целое.

Эта верёвка нашла своё отражение в различных казачьих сказках и русских сказках, где она могла использоваться в виде уздечки для волшебного коня, стебля гороха, выросшего до небес, или обвивалась золотыми поясами у русских богатырей.

Эта же верёвка символически преобразовывалась у воинского казачьего сословия в оселедец или клок волос, через который каждый казак соединялся с Божьей волей и носил в своём сердце престол для его появления.

Эти три мира должны были соединиться в сердце человека для принятия его благ и чудес. Впитывая в себя эти Миры, человек должен был создать свой собственный мир для жизни, которую рассматривал как милость Божью.

Поэтому всё, с чем он соприкасался, называлось Збожье, то есть то, что дано Богом.

Чтобы жить в согласии с этими мирами, человеку необходимо было хорошо их знать и постоянно наблюдать за его изменениями. От этого его сознание было гибким и подвижным. Оно позволяло получать значительно больше сигналов, подсказок, знаков и знаний от Мира, чем получает современный человек.

Для нашего Предка любой из миров был живым и постоянно обновляющимся. Он имел гораздо большее понимание об устройстве, законах и проявлениях жизни. В его картине мира всегда присутствовала духовная составляющая большого мира, с его постоянными жителями и обитателями, где в создании жизни или смерти участвуют, кроме человека, другие духовные сущности. Для них в Мире существовала своя среда обитания, называемая нашими Предками Иномирьем, куда люди частенько хаживали за знанием и опытом. После таких походов некоторые из людей становились магами, кудесниками и колдунами. Поход за кромкой не был пустой забавой, поэтому к таким путешествиям в Иномирье серьёзно готовились и для этого требовалась особая подготовка.

Наши Предки при выявлении Божественных даров у сво-

их родичей иногда начинали такую подготовку с подросткового возраста. Збожье несло жизнь во всех её проявлениях и разнообразии. Оно пропитывало своей живительной силой всё, что Есть, и наделяло человека возможностью при определённом развитии пользоваться своими силами. Те из казаков, кто осваивал язык общения с Природой и Вселенной, становились характерными или магами и волшебниками.

Магами в народе считались люди, которые могли быть теми, кем сами хотели быть, и управлять собой и своей жизнью. Это объясняет то, почему раньше многие люди стремились следовать своему предназначению. Ведь следуя только по собственному пути развития, можно было раскрыть себя и усвоить уроки жизни.

Продолжая разговор о мироустройстве, нужно сказать о том, что наши Предки знали и ещё помнили о том, что мы пришли со звёзд. И пронесли это знание через века и тысячелетия в своей культуре, отразив и зашифровав его в мифах, сказках и былинах.

У казаков считалось что Спас — это ядро любого проявления жизни. Поэтому и жить, и дело пытаться следовало из Спаса, который есть особое состояние Души.

Оно усиливается через зов Рода и укрепление родового древа, которое своими корнями уходит к Предкам, а ветвями — к потомкам.

Через это состояние можно получить все силы мира, а значит соединить себя со Вселенной и Богами, которые смотрят на своих детей и внуков с высоты звёзд и всегда готовы прийти к ним на помощь, отдав им свои божественные качества. Именно поэтому состояние обожения было основным в жизни наших Предков. Только для этого необходимо разбудить в себе зов и желание слышать их подсказки и указания в жизни. А для этого очистить себя и жизнь от всего нечистого и непотребного.

## Душевная чистота

Большой мир ещё назывался Белым светом, где всё пребывало в чистоте и купалось в свете истины. Ибо сохранял Мир свои исконные начала ещё с тех времён, когда на землю упали счастливые слёзы Рода.

Свет и чистота стали той разделительной чертой, которая закрепились во всём, с чем соприкасались наши Праотцы, где миры населяют чистые и нечистые силы. Так чистота, светлость, ясность, белизна и лучистость стали основными качествами, которые необходимо поддерживать людям в мире через сохранение Порядка, Лада, Любви и Согласия.

Чтобы рассказать о том, как наши прошлые поколения содержали себя в душевной чистоте, стараясь пребывать в Божественном свете, необходимо прикоснуться к самой потаённой части духовного знания.

Эта часть знаний состояла из того, что следует делать для спасения души и какие методы можно использовать для её очищения. Вот почему ещё это духовное мировосприятие называется Спасом.

Такие знания издревле передавались в устной традиции и дошли до нас, как уже было сказано, через сказки, загадки, пословицы и поговорки, а также рассказы и воспоминания знающих людей.

Впрочем, если мы посмотрим на основные качества характера русского человека, то ещё совсем недавно среди многих из них особенно выделялись такие, как сер-

дечность, доброта и душевность. На этих душевных свойствах русского человека росла и держалась Русь.

Поэтому среди русского народа так почиталась Душа, и вся его жизнь строилась вокруг её душевного наполнения, в которой было место и душевным застольям, и душевной песне при труде, и делу по душе, от которого душа пела.

Русский человек во всё, что он создавал и делал, старался вложить свою Душу. Сложить печь от души, поставить дом для души, ударить или плюнуть в душу, или широко распахнуть её для своих сородичей.

Душа была главным предметом исследования и наблюдения, так как однажды она должна была вернуться домой к своему Отцу. А для этого ей необходимо стать чистой, чтобы попасть к своим.

Считалось, что, попадая в наш Мир, при рождении мы совершенно чисты и невинны. Но проживая жизнь, мы всё больше пачкаемся и пропитываемся нечестивой грязью своих страстей, которые умаляют в нас божественный Свет. И значит, мы в жизни должны постоянно очищать себя от следов скорбей и грехов для сохранения своего здоровья и способности проживать жизнь в равном состоянии Духа и раскрытии Души, чтобы возратить себе первоначальное состояние невинности и чистоты.

Для этого в русской традиции, ядро которой составлял Спас, существовало огромное количество способов и практик очищения своего Тела, Души и Сознания.

Русь любила чистоту и светлость, и Белый Свет начинался с Руси. Часть её и сегодня носит в себе название Белая.

Для русского человека белый цвет являлся символом чистоты. Он присутствовал в свадебных и похоронных обрядах, в одежде мужчин и женщин, бытовых предметах и утвари. В белой сорочке ложились в гроб, белую рубашку оставляли для последней битвы, на белом рушнике выносили хлеб-соль для молодых.

Если более глубоко взглянуть в образ жизни наших Предков, можно сделать допущение о том, что вся она принимала различные формы очищения для освобождения себя от нечистоты и тех нечистых сил, которые за этим стоят.

Им было ведомо, что поддержание в себе светлых мыслей и свершение благих дел и поступков гонит из жизни всё злое и нечистое.

Душа русского человека настроена на общение с высоким и божественным, и в этом её загадка для многих чужестранцев, воспитанных на выгоде и получении благ для себя.

**Сергей ДЁМИН,**

наставник по казачьему Спасу,  
писатель  
г. Тюмень

Группа <https://vk.com/spasdiomin>



## День знаний. Школа. Ученик

**Ш**колы в нынешнем их понимании появились относительно недавно, и вообще всеобщее обязательное образование — это весьма новое явление.

Разберёмся, что же вообще означает понятие «школа»? В русском языке есть ещё одно очень похожее слово «шкала», оно означает линейку или таблицу. Таким образом, слова «шкала» и «школа» однокоренные, а школой является набор знаний, собранный в одну законченную структуру. Поэтому мы говорим о разных философских, архитектурных, художественных и других школах как об отдельных направлениях в науке.

Структура, включавшая в себя несколько школ, называлась школярия или скалярия, а её ученики — школяры. Получается, что школяр — это не школьник, а тот, кто осваивает уже несколько школ, мы сейчас таких называем студентами. По-другому элементы школы могли называться — версии, школа целиком — университет. Так же школа могла называться инстанция, а несколько школ — институт. А ещё деления шкалы можно назвать полочкой, и мы до сих пор говорим — «разложить всё по полочкам».

Ещё одно слово, требующее разъяснения — это «ученик». Конечно, оно связано со словом «наука», но наука — это что-то разбитое на части, а всё вместе это называлось «штука», хотя это слово сейчас имеет совсем другое значение, но, если подумать, то и не сильно другое. Чтобы создать или придумать какую-нибудь штуку, надо изучить и совместно применить одновременно несколько наук. То есть наука — это какое-то знание. Но само по себе знание мертво. Чтобы его оживить, необходимо соединить знания из различных областей с умениями и технологиями определённым образом, и только тогда мы сможем получить какую-

нибудь штуку. Ну и вообще научный способ изучения подразумевает разбор по частям, например, при изучении животных их разделяют на органы, да и любой другой объект для изучения наука разбирает на части. А вот штука имеет смысл только целиком и в сборе. Её изучают наблюдением и применением.

Что удивительно, Владимир Высоцкий в своей песне «Одна научная загадка, или Почему аборигены съели Кука», то ли зная этот момент, то ли угадав, написал:

Но почему аборигены съели Кука?

За что — неясно, молчит наука. Мне представляется совсем простая штука:

Хотели кушать — и съели Кука!

То есть на что наука не даёт ответа, штука вполне себе представляет.

Сходство слов «наука» и «штука» не очевидно, поэтому придётся приоткрыть тайну буквы «от», которой сейчас в русском языке нет, а была! И «школа», и «штука», и многие другие слова когда-то писались, начиная с буквы «Ѡ», она могла читаться как «от» или «шт» или вообще не читаться, как, например, в английском языке. Поэтому слово школа писалось так — Ѡкола, а читалась — шткола, но со временем буква «т» потерялась. И слово «штука» писалось как «Ѡука» и изучали её, конечно, Ѡученики, но тут буква Ѡ вообще не произносилась, а звучало как — ученики.

Вот так, оказывается, в простых и известных нам с самого детства словах можно сделать столько открытий, систематизировав и объединив накопленные знания из различных областей науки. Именно обучением этому и ещё многими другими разделами знаний занимается Институт Русского Языка «ЯСНА».

**Ясна школа**  
<https://yasna.center>



На веранде подмосковной виллы, больше похожей на средневековой замок, около памятника Остапу Бендеру для деловой беседы собрались пять опытных кукловодов, масштабу деятельности которых позавидовал бы сам книжный герой. Во главе стола сидел король телевидения Иван Иванович, рядом с ним — глава алкогольной промышленности Василий Васильевич, повелитель секс-индустрии Пётр Петрович, король интернет-индустрии Алекс Готман и хозяин фармацевтических корпораций Фёдор Фёдорович.

— Мда, господа, — решил нарушить молчание Иван Иванович, — что ни говори, а в девяностые-двухтысячные было легче.

— С этим сложно поспорить, — отозвался Василий Васильевич, — крути себе с середины декабря «Иронию судьбы» про удивительные приключения, которые ждут каждого алкоголика, а потом в новогодние каникулы снимай гешефт.

— Ну или рекламируй средства для избавления от похмелья, тем самым лишь убеждая аудиторию, что праздники надо отмечать с бокалом в руках и лечиться всякой химией, — ответил Фёдор Фёдорович.

— А мне помнится, как мы выпустили «Бригаду». Считаю, мировоззрение целого поколения скорректировали одним фильмом. Для них ведь эти отморозки реально стали кумирами. А почему? Да просто потому, что мы их в красивой обёртке подали. Жизнь обычных бандитов чуть ли не как историю «трёх мушкетёров» преподнесли, — добавил Иван Иванович.

— Но нынче, господа, народ поумнел. Да и интернет опять же способствует развитию разных проектов, которые людям мозги включают, — с досадой ответил Пётр Петрович. — Появляется всё больше сайтов, призывающих к нравственности, трезвости, порядочности.

— А за это направление наш юный друг Алекс отвечает, — серьёзно сказал Иван Иванович и повернулся к компьютерному магнату. — Как там у нас дела со всеми этими интернет-партизанами, которые нам мешают пасти стадо?

— Господа, — уверенно начал Алекс, — не извольте беспокоиться, мы уже давно разработали алгоритм решения подобных проблем. Вот вы знаете, кто такие «тролли»?

— Нечисть какая-то из скандинавской мифологии, живут в этих... — Иван Иванович защёлкал пальцами, словно пытался вспомнить какое-то слово, а затем сам себя перебил. — Алекс! Что вы нам голову морочите! При чём тут тролли?

— Я говорю об интернет-троллях. Это же сейчас мейнстрим — троллинг в интернете. Это такие люди с неуравновешенной психикой, которые любят «разводить» окружающих на негативные эмоции и таким образом самоутверждаются. Но как это обычно бывает, любые социальные отклонения можно взять под контроль и использовать для своего блага, — пояснил Алекс.

— Ну да, так агрессивных подростков, просто пьющих пиво во дворе, можно заставить побриться на лысо, обути берцы и с выкрикиванием дебильных лозунгов бежать бить таджиков на соседней стройке, — привёл наглядный пример Иван Иванович.

— Вот-вот. Только с популяр-



# Игры Королей: Атака троллей

зацией интернета этот процесс решёл постепенно в сферу IT, — пояснил Алекс, — в сети людей проще заставить заниматься подобными вещами, потому что безнаказанность гораздо выше. От таджиков со стройки можно и по морде получить, а распространение сотен оскорблений в интернете некоторым только удовольствие приносит. По крайней мере, для людей с большой психикой это именно так.

— Ну и как всё это помогает нам в нашем деле? — нетерпеливо спросил Василий Васильевич.

— Да очень просто. Путём забалтывания и замусоривания каких-нибудь здравых идей. К примеру, если есть неудобный нам сайт или сообщество осознанных, мы можем за минимальные деньги нанять троллей, которые будут писать всякие глупости и гады в комментариях, препятствуя конструктивному обсуждению и сплочению аудитории.

— И что, это работает? — спросил Пётр Петрович.

— Конечно! Ведь видя абсурд, который творится в комментариях, обычные люди начинают скептически относиться ко всей представленной информации, сомневаться в полезности проекта, уделять ему меньше времени, — объяснил Алекс. — Но и это далеко не

всё. Как вы знаете, большинство блогеров ведут свои каналы на Ютубе и других платформах в первую очередь ради заработка. И поэтому их очень легко замотивировать сделать обзор или видеореактив на неудобный нам проект.

— А вот это мне уже нравится! — с огнём в глазах поддержал тему Иван Иванович. — Мы на телевидении регулярно используем подобные методы для дискредитации неудобных политиков или общественных деятелей. Ведь у всякого можно найти тот или иной скелет в шкафу, а если его нет, то придумать. Только единицы полезут проверять нашу информацию и разберутся, как там на самом деле было, а тысячи поверят.

— Откровенная ложь хороша для телевидения, где аудитория привыкла безмолвно потреблять информацию из одного источника, — со знанием дела ответил Алекс. — А в интернете приходится действовать более тонко, так как здесь каждый может оставить свой отзыв или опубликовать ответную статью, в которой раскрыть реальное положение дел. Поэтому своих подопечных я всегда призываю опираться на реальные факты.

— А разве таким образом можно дискредитировать противника? — спросил Фёдор Фёдорович,

с почтением относившийся ко всякой фактологии.

— Вам ли задавать мне такие вопросы, Фёдор Фёдорович? — удивился Алекс. — Разве это не ваши «британские учёные» каждый день радуют мир новыми открытиями из серии «ругаться матом полезно», «измена партнёру помогает похудеть», «умеренно пьющие живут дольше, чем трезвенники» и так далее? В нашем случае работает та же схема: выбираешь нужные тебе факты, доводишь их до абсурда и закрываешь глаза на всё, что противоречит сформированной точке зрения. Так как явной лжи при таком подходе нет, то в манипуляции разберётся только тот, кто глубоко погрузится в тему и изучит её со всех сторон. А, как вы понимаете, людей, умеющих видеть суть вещей, не так много.

— Спасибо за наглядную аналогию, Алекс, — вмешался в разговор Пётр Петрович. — С вашего позволения, дополню её ещё одним примером из моей сферы секс-индустрии. Все вы помните Зигмунда Фрейда с его теорией психосексуального развития личности, опустившей человека до уровня вечно озабоченного животного. Чего стоит только приписываемый массам Эдипов комплекс! А ведь почитатели его ис-

следований и талантов забывают один важный момент, что весь его практический опыт основан на работе с сумасшедшими и душевнобольными пациентами. Фрейд, изучая отклонения от нормы, в конце концов приписал их обычным людям, а мы воспользовались его теорией, чтобы в очередной раз убедить толпу, что сексуальный инстинкт занимает чуть ли не главное место в жизни человека.

— Это всё, конечно, очень интересно, господа, но, как возмечать ничтожество, я и без вас прекрасно знаю, — раздражённо проговорил телевизионный король. — Мы вообще-то с вами обсуждали тему противодействия создательным интернет-проектам и движениям, и хотелось бы от Алекса услышать, какие ещё меры принимаются на этом направлении.

— Вы правы, Иван Иванович, — согласился Алекс. — Это сегодня более насущный вопрос. И, к сожалению, тех методов, что я уже перечислил, последнее время начинает не хватать. Поэтому мы прибегаем к инструментам цензуры. Конечно, пока она внедряется мягко и маленькими шагами, но перспективы у этого направления огромные. Приведу несколько примеров. Как вы все знаете, сейчас у нас на повестке введение принудительной вакцинации, чтобы мы могли свободно вкалывать стаду всё, что посчитаем нужным. Однако последнее время родительская общественность на этой почве начала объединяться в группы и отстаивать своё право самим решать, какие прививки ставить ребёнку, а какие нет. Конечно же, такая активность для нас просто недопустима.

— И что же вы сделали? — взволнованно проговорил Фёдор Фёдорович, для которого вопрос обязательной вакцинации сулил баснословные прибыли.

— Начали изолировать родителей от остального стада, — сказал Алекс. — Прежде всего закрыли пугающей вывеской все их сообщества в соцсетях и убрали их материалы из поиска под предлогом того, что они якобы распространяют недостоверную информацию, угрожающую жизни детей. Сослались, кстати, на подконтрольную вам в этом вопросе Всемирную организацию здравоохранения, дескать, она считает все прививки абсолютно безопасными, а значит, и любая дискуссия по этой теме недопустима.

— Отличный манёвр! — обрадовался Фёдор Фёдорович. — В этом деле и обсуждать нечего. Мои фармацевтические корпорации гораздо лучше родителей знают, что нужно детям. Ведь у меня работают высококлассные учёные, и нужно доверять им — как-никак многих я лично назначаю на ответственные должности и гарантирую, что ничего лишнего они никогда не скажут.

— А что насчёт тех, кто призывает отказаться от просмотра телевизора? — задал волнующий его вопрос Иван Иванович, ради которого он в действительности и собрал всех гостей в своей загородной резиденции. — Нельзя ли их тоже как-нибудь изолировать, сославшись на ВОЗ или на нарушение прав человека, свободы личности?

— Не переживайте, Иван Иванович, на ваших противников мы уже давно нашли управу, — успокоил хозяина Останкинской башни Алекс. — Ведь большинство их материалов посвящены разбору телевизионных передач, сериалов, шоу, в которых они для на-





глядности используют оригинальные кадры или видеоряд. И за это мы все их наработку регулярно блокируем под предлогом нарушения авторских прав.

— Вот это отличное решение, Алекс! Я бы их не только блокировал, но ещё бы в тюрьму сажал. Как-никак над моим контентом работают сотни психологов, сценаристов, режиссёров, а они просто берут и используют результаты нашего труда в своих подлых целях. Ну не воришки ли они после этого? И почему прокуратура бездействует, видя такое беззаконие? — наигранно проговорил телевизионный король.

— Ну не перегибайте палку, Иван Иванович, — мягко ответил Алекс. — Бездействует и ладно, нам же спокойнее живётся. А то ещё поднимется шумиха, привлечём случайно внимание общественности к их деятельности. А нам этого совсем не надо, не так ли?

— Конечно, не надо. Всё хорошее должно оставаться в тени и как можно реже попадать на глаза обычных людей. Рад, что мы понимаем друг друга в этом важном вопросе, — сказал Иван Иванович и похлопал своего приятеля по плечу.

— А мои ребята тем временем будут создавать вокруг всех этих проектов и сообществ общий негативный фон: всякой истерии, мракобесия и в целом полного абсурда. Будем от их лица писать про плоскую землю, вторжение инопланетян, призывы избавляться от гаджетов и носить шапочки из фольги, — добавил Алекс. — Чтобы на случай непредвиденной информационной огласки сразу легко дискредитировать проект.

— Вполне разумно. Мы уже давно практикуем подобное в кинематографе: снимаем якобы фантастику и рассказываем там, по сути-то, правду, но смешиваем её со всякой ахинеей, — поделился Иван Иванович.

— Это как? — спросил Алекс.

— Очень просто. Вспомните, например, такие фильмы как «Капитан Фантастик», «Чужие среди нас» или «Москва 2017». Мы подали всё показанное как художественный вымысел, а по сути, ведь так и есть — люди спят, а мы их доим. И они живут в какой-то иллюзии свободы, не видят цепей и оков, в которые закован их разум. А на самом деле их постоянно стригут в плане денег, энергии, дешёвой рабочей силы и так далее. Но чтобы толпары об этом не задумались, мы сработали на опережение и выпустили фильмы, где раскрыли правду, но исказили её до уровня идиотизма. Разбавили события рептилоидами и всякой «шизотерикой» с ритуалом убийства коровы, смыванием праха жены в унитаз. Как говорится: если хочешь спрятать что-то ценное — спрячь на поверхности, — пояснил Иван Иванович.

— Грамотно, очень грамотно, — восхищённо ответил Алекс.

— У нас с вами прямо какой-то театр абсурда: тролли, инопланетяне, мистика! — рассмеялся Пётр Петрович.

— А мы в нём главные сценаристы, — ответил Иван Иванович.

Короли дружно рассмеялись и приступили к привычной вечерней трапезе. Лучи заходящего солнца на миг осветили лицо скульптуры Остапа Бендера, на котором сияла довольная улыбка человека, гордящегося своими делами.

**Слава ВЕТЕР**

<https://vk.com/@whatisgood2-igrы-korolei-ataka-trollei>

# Соборность как «сеть народовластия»

**С**оборность — понятие в русской религиозной философии, означающее свободное духовное единение людей как в церковной жизни, так и в мирской общности, общение в братстве и любви.

В настоящий момент мир представляет и являет собой торжество толпо-«элитарной» концепции и единственного реального политического строя плутократии под разными идеологическими вывесками: такими как демократия, социализм, монархизм и т.д.

Толпо-«элитаризм» — это иерархическое пирамидальное устройство общества, в котором высшие слои общества не признают человеческого достоинства нижних слоёв общества и паразитируют на нём.

Плутократия — политический режим, где решения государственных органов определяются мнением не народа, а группировками богатых людей.

Плутократия правит миром, но не являя себя в открытую, никто не называет её напрямую плутократией. На самом деле мы живём в мире политических кривых зеркал, мало кто реально осознаёт, что происходит на политической арене.

Так уж исторически сложилось, что мы были вынуждены жить по концепции толпо-«элитаризма», которая отражает прежде всего западную концепцию жизнеустройства и которой свойственна идеология исключительности и рабовладения. Мы исторически на Руси имели другую концепцию жизнеустройства — соборности, которая отражала общее единство, построенное на любви друг к другу, на заботе каждого и всех не только о себе, но и других. И тот конфликт, который идёт из глубокой древности Русского мира и Западного связан прежде всего в её концептуальной основе, так как Русский мир является носителем другой концепции жизнеустройства. И если вы помните идеологическую войну СССР и США, то даже представить не сможете концептуальную войну Запада и Руси, так как она идёт уже тысячелетиями.

На самом деле война за концептуальное превосходство — это война за будущее, каким и как будет выглядеть мир будущего, уже ближайшего. Это будет агрессивный и рабовладельческий мир Запада или Человеческий мир. На самом деле всё будет определять битва малых концепций.

Малые концепции — это концепции, определяющие большие концепции, которые являются своеобразными системообразующими структурами.

Малые концепции:

1. Концепция властной личности.
2. Концепция человеческой личности.

Властная личность — это представитель Западной концепции, обладающий и наделённый превосходством над образовательными, информационными, ресурсными, денежными, властными и другими структурами.

Человеческая личность — это представитель концепции Русского мира, обладающий качествами Человека с большой буквы. Это Человек верных, правильных и справедливых, традиционных, человеческих жизненных ценностей. Человек любви, доброты, заботы о других, единый и целостный в их

выражении, трансляции и передачи своему потомству.

Представителем человеческой личности является представитель человеческого типа строя психики. Её главным отражением является забота о других, об общественных интересах, помимо своих собственных, в интересах всего общества.

Согласно моему убеждению, основной причиной взращивания в обществе представителей с другими типами строя психики является внятное, но распространённое и обтекаемое определение добра и зла в нашем обществе. Смотрите сами: все мы с детства воспитываемся нравственно и этиче-

больных, негативных, ложных истин, ложных эталонов и ложных идеалов.

Если есть нравственность, то это отношение человека к человеку на основе взаимоуважения и взаимного признания достоинства каждого.

И в продолжении этого в обществе взращивается и пропагандируется зло, будучи прикрыто невнятными определениями нашего настоящего. А также в культуре идёт идеологическая линия на размытие понятия зла, его делают чем-то вроде естественным и необходимым проявлением нашей жизни — что, конечно же, ложь.

Зло — это торжество лжи, эго-

## Что такое нравственность

Наиболее общее предельно обобщенное определение нравственности будет таковым:

нравственность — это система этических оценок и взглядов на что-либо, отражающая форму отношения.

Для того, чтобы это понять, нужно осознать следующее... Прежде всего следует понять, что написанным выше не предлагается полностью отказаться от личного интереса, а его расширить и начать использовать.

Люди живут в следующей системе.

Рассмотрим всё в системе: «личный интерес» и «общий интерес».

*В системе, где на первом месте личный интерес, на втором месте общий интерес — это больная система, это зло.*

Ведь в этой системе про второе место, «концепцию общего успеха», обычно забывают и упускают. По сути система выглядит так:

*на первом месте личный интерес, на втором месте личный интерес — это больная система, это зло.*



## Соборность (коллективизм)



ски согласно нашей культуры, где определяющими являются понятия о добре и зле. И сейчас нам не дают чёткого, ясного, конкретного и главного — понятного и определяющего суть определения добра и зла. Только замыленное, распространённое и обтекаемое.

Вот примеры.

Что есть добро? Что есть зло?

Добро и зло — дихотомия в философии, этике и религии нормативно-оценочных категорий, относящихся к социальным явлениям, действиям и мотивам людей, означающих в обобщённой форме, с одной стороны, должное и нравственно-положительное, а с противоположной — нравственно-отрицательное и осуждаемое (Википедия).

А теперь ясное и конкретное определение.

Что такое добро? Что такое зло?

Добро — это этически-нравственный оценочный критерий здоровых, позитивных истин, эталонов и идеалов.

Зло — это этически-нравственный оценочный критерий

изма и эгоцентризма.

С появлением в обществе ясных, чётких, определяющих понятий добра и зла во всём обществе люди станут ясно осознавать, когда творят добро, а когда зло. И будут сознательно выбирать свою позицию относительно этого. Ведь люди объята злом и даже не осознают этого. Хотя их моральные устои всё так же не терпят зла. Но с невнятно определёнными понятиями они эти явления не различают.

Допустим, есть ещё две малые концепции, которые определяют нас.

Малые концепции:

1. Концепция личного успеха.
2. Концепция общего успеха.

Концепция личного успеха направлена только на удовлетворение и защиту только собственных интересов и их отдачу.

Концепция общего успеха направлена на защиту интересов всего общества помимо своих, тем самым осознавая и представляя прежде всего интересы себя самого, через защиту общественных интересов.

*В системе, где*

*на первом месте общий интерес, на втором месте личный интерес — это здоровая система, это добро.*

В этой же системе координат, защищая изначально «общий интерес», мы прежде всего заботимся о «личном интересе», ведь формируем более благодатное общество, более справедливое общество людей, которое «не готово лезть по головам», а «готово помочь друг другу». Так в этой системе координат мы прежде всего защищаем невольно «личный интерес». Только тогда, когда мы осознаём значимость данных систем координат и когда начнём её воплощать, только тогда в этом случае со своей радикальной нравственностью изменим мир в лучшую сторону.

Представляя миру такие категории мышления, люди изменят свои подходы и поймут, что защита общих интересов — это не благодать, а необходимость.

**Группа «Научи хорошему»**

# Ярмарка

На правах рекламы

**Условия размещения объявлений в ЯРМАРКЕ:**  
для тех, кто подписан на газету,  
публикация в течение подписного периода бесплатная —  
в редакцию (эл. адрес: yarmarka@zeninasvet.ru) необходимо  
заранее прислать копию квитанции о подписке.  
Для остальных — 300 рублей 1 публикация.  
Реквизиты для оплаты  
(обязательно сообщите дату, время и сумму оплаты):  
Карта Сбербанка № 4276 1340 0961 2967  
или кошелек Яндекс-деньги № 41001273246348.  
По всем вопросам обращаться по тел. (4862) 78-08-62.

## Товары и изделия

**НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗ-СПИРТОВОЙ АНТИСЕПТИК И САНИТАЙЗЕР** для детей, увлажняющее и противовоспалительное средство для кожи, дёсен и волос — растительные паровые экстракты (гидролаты) из поселения Родовых поместий Любимовка (Тверская область) в стеклянных флаконах 50 и 100 мл, с распылителем. Производим из свежих местных растений по классической технологии, на медном аламбике. Цена 300 руб./50 мл; 500 руб./100 мл.

• Мыло натуральное (с нуля) из растительных масел, без ароматизаторов. Молочное, шёлковое, шампуневое, дегтярное, тактильное (скраб). Цена 450 руб./100 г.  
Пишите в WhatsApp 8-996-134-8051 (Екатерина). По промокоду «РОДОВАЯ ЗЕМЛЯ» — скидка 20%. Пишите, всё расскажем, проконсультируем, заходите в наш магазин «Люби настоящее!» ВК — vk.com/lubisoap

**НАСТОЯЩИЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ ГИДРОЛАТЫ** из поселения Родовых поместий Любимовка (Тверская область) в стеклянных флаконах 50 мл, с распылителем. Отличное увлажняющее, тонизирующее, противовоспалительное средство для кожи, волос и полости рта. Производим из свежих местных растений, которые собираем сами на территории поселения. В наличии:

- **гидролат почеч тополя** — насыщенный бальзамический аромат, идеально для дёсен и сухой кожи, по свойствам как пчелиный прополис, не вызывает аллергии;
- **гидролат берёзовых почек** — мягкий и нежный, противоаллергический (для приёма внутрь), для кожи век, мягкий антисептик для самых маленьких;
- **гидролат ели** — лучшее средство для здоровья волос, для блеска и упругости;
- а также другие, можем подобрать смесь под ваш запрос.

Цена 300 руб.  
Пишите в Ватс-Апп 8-996-134-8051 (Екатерина), всё расскажем, проконсультируем. Заходите в наш магазин «Люби настоящее!» ВК — vk.com/lubisoap.

**ПРОДАЁМ ХОРОШИЙ МЁД** — 190 руб./кг; подсолнечное масло — 280 руб./литр; сухофрукты, орех грецкий — 190 руб./кг, чищенный — 470 руб./кг; варенье, грибы.  
Тел. 8-928-9594-995 — Александр. Поселение Росток, Ростовская область.

**ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД** из Родового по-

местья Кедр Пензенской области. Мёд светлый, однородный, пластичный, очень вкусный (добавление от редакции).

Цена 3 л — 600 руб.  
Высылаем почтой. Постоянным покупателям всегда скидки.  
Тел.: 8-908-529-7402 — Анна; 8-908-529-7501 — Александр.

**НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛЯНО-ВОСКОВЫЕ СОСТАВЫ** для защиты древесины от влаги, плесени и УФ-лучей.  
ИП Сальков А. В., Респ. Хакасия, ПРП Родники.  
Sallkov@mail.ru.  
Тел. 8-983-152-8490, Артём.

Друзья, предлагаем вкусный, полезный, качественный **ИВАН-ЧАЙ СЕМЬИ АЛЕКСАНДРОВЫХ** — 1000 руб./1 кг, 100 руб./100 г.  
Иван-чай **витаминовый** с ягодами рябины и листьями смородины — 120 руб./100 г, 1200 руб./кг. Иван-чай **с цветами** — 150 руб./100 г, 1500 руб./кг. Упаковка — крафт-пакеты.

Также в наличии **весь ассортимент фирмы «Яндар»:** пакетированный иван-чай, упаковка 40 г, 20 пакетиков (с душицей, липовым цветом, листом смородины, мелиссой, мятой, таволгой, чабрецом) — по 100 руб. каждого вида; земляничник — 130 руб., в пирамидках — 140 руб.

**Упакованный иван-чай** (фольга, картонная коробка, красивая этикетка) — 150 руб./100 г.  
**Старинный русский** — 150 руб., с корнем девясила, боярышником, черёмухой — по 200 руб. каждого вида; с листом смородины, липовым цветом, берёзовыми почками, таволгой, чабрецом, мятой, мелиссой — по 160 руб. каждого вида; с черникой — 300 руб.

Можете заказать в группе в ВКонтате <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта polina-uchta@mail.ru.  
Денис и Полина Александровы.

**МАСЛО КЕДРОВОЕ** из Бурятии, отжим на деревянном прессе;  
**ЖМЫХ** кедрового ореха;  
**ЖИВИЦА** кедрового сибирского: 10% на рыжиковом масле, 110 мл — 200 руб., 10% на кедровом масле, 100 мл — 450 руб.;  
**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** на рыжиковом масле,  
**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** с вытяжкой саган-дали и чабреца;  
**МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ** на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.  
**МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ.**

**МАЗЬ СУСТАВНАЯ** с багульником болотным.  
**ЖИВИЦА-СМОЛА**, 900 руб./кг.

**ИВАН-ЧАЙ** ферментированный: листовой, гранулированный.  
**САЖЕНЦЫ кедрового стланика**, 4–7 лет, 100 руб./шт.; **кедрового стланика**, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

**САГАН-ДАЙЛЯ**, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.

Отправляю по предоплате на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: tsupran76@mail.ru.

Сделать заказ и посмотреть продукцию: [eco-trapeza.ru](https://eco-trapeza.ru).  
Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

## Участки, дома

**ПРОДАЕТСЯ ПОМЕСТЬЕ** 2 га в ПРП Родники, в Хакасии, в 150 км от Абакана, в 5 км от районного центра, рядом с деревней Нижний Имек.

В деревне есть начальная школа, магазин, ФАП, хорошие дороги, земля чернозём. Дом 6х8 м, тёплый, из арболитовых блоков. Снаружи оштукатурен, внутри 100% отделка, печное отопление, меблирован.

Рядом с домом рабочая скважина, подвал, электроснабжение. Живая изгородь в 4–5 рядов из деревьев и кустарников.

Дом и земля оформлены в собственность. Продаётся в связи с отъездом.  
Цена 1,5 млн. рублей. Торг уместен.  
Звонить Татьяне по тел.: 8-913-592-8351, 8-950-964-4226.

**ПРОДАЮ ДОМ** (поместье «Доброе»). Дом не достроен, участок 1 га, есть сарай. Электричество есть. Лес, река рядом.  
Ярославская область, Переславский район, дер. Григорово.  
Отвечу на СМС.  
Тел. 8-964-770-2296, Иоана.

**ПРОДАЁТСЯ ДОМ С УДОБСТВАМИ**, садом, огородом. 50 соток уже есть и 50 можно дооформить. Поселение Росток, Ростовская обл., Белокалитвенский район, хутор Дубовой, ул. Абашина, д. 16.

Цена 700 тыс. руб., второй дом — 300 тыс. руб.  
Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

**ПРОДАМ ТРЁХКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ** в доме на двух хозяев от собственника в тихом небольшом сибирском селе Малиновка. В 200 км от Красноярска и в 20 км от районного центра — села Агинское. Ходят автобусы и такси, многие ездят просто на попутках.

Место очень живописное, вокруг тайга богата ягодами, грибами, кедровым орехом, лечебными травами и чаями. Отличный вариант для пчеловодов и охотников. Рядом есть родник и небольшая речка.

Участок 40 соток с чёрной пышной плодородной землёй

(также можно добавить ещё земли на один гектар).

Квартира после ремонта, побелены стены, переложена печь, переварено отопление (автономное водяное), заменена проводка, из глобального остались только окна и небольшие доделки.

Есть баня, но до неё ремонт не добрался. Гараж, три стайки, дровник с дровами, два погреба. Всё просто, но жить можно.

Вода в колонке через дорогу, можно также провести воду в дом.

Напротив живёт председатель. Соседи за стеной тихие и спокойные, взрослые. В самой деревне около 80 жилых домов.

В деревне есть начальная школа, библиотека, Дом культуры, магазин, ФАП.

Можно работать там, многие живут тайгой, держат хозяйство или работают вахтовым методом.

Все подробности по тел. 8-902-963-2416.

**ПРОДАЮ ДОМ (УСАДЬБУ)** в ПРП Росток Ростовской области. Дом находится на хуторе Дубовом, в 1 км от ПРП Росток.

Светлый, просторный дом, площадь 53,5 м<sup>2</sup>, площадь участка 27 соток.

Вода в доме — от колодца, подаётся насосной станцией, горячая вода идёт из бойлера; есть душевая кабина. Отопление печное.

Во дворе ещё есть небольшой уютный домик из двух комнат, кухни и душа. Отопление электрическое, при сильных морозах — печное.

Есть погреб, сарай, гараж со смотровой ямой. В саду фруктовые деревья: яблони, груши, сливы, абрикосы, смородина. Хутор и поселение огибает небольшая живописная река.

Цена 870 тыс. руб.  
т. 8-928-170-8127, Наталья. Звонить и писать лучше в Ватсап.

**СДАМ ЖИЛЬЁ** за просмотр или **ПРОДАМ**. Поселение Росток, Ростовская область. Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

**ПРОДАМ, ОБМЕНЯЮ ТРЁХКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ** (в двухквартирном доме) в сибирском селе Малиновка, в живописном месте рядом с тайгой. Дом (квартира) с участком 24 сотки и отдельным участком около 3 га.  
В Малиновке есть начальная школа, клуб, библиотека, ФАП, магазин. В деревне около 70 домов; находится в 20 км от райцентра, в 200 км от Красноярска.

В квартире автономное печное отопление (котёл, батареи); кухня, душевая комната, совмещённая с санузлом; горячая и холодная вода. Жилая площадь — 85 м<sup>2</sup>, встроенная мансарда на крыше — 21 м<sup>2</sup>. Есть гараж, утеплённое зимовье, банька, теплица.  
Рядом бьёт родник, протекает небольшая горная речушка.

В 500 м от дома, возле леса, есть участки около 3 га. Один гектар земли уже огорожен, вдоль него проходит ЛЭП, на нём стоит строительный вагончик, построен сеник — загон для животных. Под участком есть ключ и протекает небольшая речушка.

Окружён участок полями с разнотравьем, подтаёжным лесом (15–30 км добыча кедрового ореха). Место богато таёжной и полевой ягодай, грибами и др. дикоросами. Подходит для создания РП, отдыха, пчеловодства, охоты, рыбалки, ЛПХ.

Возможен равноценный обмен.  
Тел. 8-902-967-2964, Альбина.

**ПОД РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ ПРЕДЛАГАЮ СЕМЬЕ 4 ГА** с/х земли в собственность на Смо-

ленщине, в Демидовском районе, у деревни Андреево.

Цена 300 тыс. руб., оформлено 20 тыс. руб. (с 28.02.22)

Создаём поселение Родовых поместий, у каждого 4 га. Создаём среду обитания, альтернативную городской. Закладываем лесосад на участках. Имеем для этого питомник редких растений деревьев из Красной книги, выращиваем саженцы. Есть общественная пасека. Выращиваем чистые продукты, овощи в открытом грунте, кормим семьи. Есть гостевой дом; здание фермы, с/х техника б/у.

Стоимость жилого дома из бревна площадью 70 м<sup>2</sup> (аналог трёхкомнатной квартиры) — от 790 тыс. руб. в рассрочку.

Совместно зарабатываем на жизнь без наёмного труда на саженцах, туризме, с/х продукции, удалённо и на многом другом вместе.

Ищем единомышленников.  
Контакты: тел. (вацап) 8-929-9270255 — Олег (<https://vk.com/o.v.egorenkov>); <https://vk.com/rodovayazemlya> — ПРП «Родная земля»; infovalentin@gmail.com

**ПРОДАМ УЧАСТОК 1,25 ГА** в Самарской Луке, около деревни Северюкаево, в поселении Родовых поместий Родолад.

Есть летний домик, двухэтажный сруб 6х5 м. На первом этаже — баня и кухня. На втором — спальня. Рядом пристройка — сарай. Растут земляника, клубника. Посажен сад — вишни, яблони, сливы, абрикосы, орехи (плодоносят немножко).

Проведена вода из Волги. В этом году планируется провести электричество. Свет от солнечной батареи. Участок на берегу Волги, спуск близко, можно купаться.

Продаю в связи с переездом в другую область, буду жить рядом с родственниками.

Цена 300 тыс. руб.  
Тел. 8-964-484-4777, Екатерина.

**ПРОДАЮ УСАДЬБУ.** Общая площадь участка 1 га, в собственности. Подтаёжная зона. Имеется: жилой дом 2-эт., общ. пл. 112,2 м<sup>2</sup>; жилая времянка с баней, комнатой отдыха (14 м<sup>2</sup>), большой верандой.

Посадки: лес, сосны, берёзы, кедры, ёлки, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина — всё плодоносит.

Огород 10 соток, две теплицы, хозпостройки, погреб, личная скважина, электричество. Рядом горная река Таштып.

Вокруг много грибов, ягод. Есть места для охоты и рыбалки, туристические места для отдыха.

Усадьба находится в живописном месте: Республика Хакасия, Таштыпский район, Нижний Имек, поселение Родники, в 150 км от г. Абакана.

Мой тел. и WhatsApp: 8-950-302-9688. Доп. тел. 8-983-257-1008.

**ПРОДАЮ УЧАСТОК 2 га** в ПРП Радосвет. Жилая баня 6х6 м, к ней примыкает хозблок 2х6 м. Есть скважина (вода питьевая), дебет 2–3 куба в час. В этом году будет стационарное электричество. Есть магистральная разводка воды по участку.

Посажены фиштанки и несколько фруктовых деревьев. До Чёрного моря — 35 км, до Азовского — 40 км.

Цена 5,8 млн. руб.  
Тел. 8-912-781-3317, Ольга.

**ПРОДАЁМ ПОМЕСТЬЕ 1 га** в селе Кучугуры Воронежской области (60 км от Воронежа). В посёлке много молодых семей и детей. Есть дом творчества, где проходят занятия с детьми и коллективные мероприятия.



На участке сад: яблони, груши, сливы, вишня, черешня, малина, чёрная смородина; земляника и целебные травы. Есть лес: сосны, берёзы, ели и кедр. С двух сторон участка река Девица. Недалеко есть родник и купель.

В 10 км — район Центр Нижнедевиц со всей инфраструктурой и магазинами. Есть садики, школа, гимназия, музыкальная школа и большой спорткомплекс, также небольшая школа при посёлке, куда детей возит автобус. Дорога с твёрдым покрытием до границ участка.

Дом 62 м<sup>2</sup>: гостиная-столовая, зал и две спальни; санузел с туалетом и ванной; новый бойлер; деревянный стеклопакет. Снаружи отделан сайдингом. Есть тепличка, примыкающая к дому. В доме необходим косметический ремонт. Отопление водяное печное. Рядом с участком проведён газ.

Цена 1,65 млн. руб. Торг при осмотре. Документы оформлены.

Телефон, ватсап: 8-920-420-84-56, Оксана.

**ПРОДАЁТСЯ УСАДЬБА** 50 соток в живописном экологически чистом месте.

Большое подворье, много хозяйственных построек, есть сад. Рядом пруд, родники, лесные насаждения с грибами и ягодами.

В доме (45 м<sup>2</sup>) есть вода, ванная, туалет, газовое отопление. Дом стоит на окраине деревни, вокруг участка можно брать дополнительную землю.

Трёхфазное подключение; асфальт подведён прямо к дому.

Цена 850 тыс. руб.

Адрес: Белгородская обл. Новооскольский район, село Барсук. Тел. 8-918-445-5710, Елена.

**ПРОДАЁТСЯ КРАСИВЫЙ УЧАСТОК** 90 соток с выходом к ручью, интересный ландшафт, есть ровные поляны для строительства дома.

На участке посажены вишня, груша, кедры, берёзовая аллея вдоль дороги. На островке с выходом к ручью стоят два улья. Проведено электричество, есть дорога (чистится круглый год).

Прекрасное место для создания Родового поместья.

Адрес: Новосибирская обл., Мошковский район, ДТСН Долина Именей, улица Лесная поляна. Evstegneeva\_katy@mail.ru.

**ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ 3,1 ГА** (потому что вышла в поселении замуж, решено жить в поместье мужа) в поселении Родники Курганской области. В нашем поселении около 100 участков.

Земля находится в собственности. В поместье высажены сотни растений. Имеются: Подземный домик «листья нора» 3,9х2,7 м, использовался круглогодично. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова;

Надземный гостевой домик 3,5х2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печь отопительно-варочная системы Кузнецова; сарай, колодец;

Электричество 220 и 380 В. Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Озеро Луданное в 5 мин. ходьбы.

До ближайшей деревушки (поливну её жителей составляют поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Цена 700 тыс. руб., возможна рассрочка. Можем выслать фото, видео и аудио нашего поселения.

Пишите: zzz65@list.ru. Звоните: 8-906-883-2104 (Билайн), Надя и Саша.

**ПРОДАЮ УСАДЬБУ** в живописном месте Республики Хакасия, Таштыпском районе, с. Нижний Имек, поселении Родники, в 150 км от Абакана.

Земельный участок общей площадью 1 га. Подтаёжная зона. Вид права — собственность. На участке имеются жилой двухэтажный дом площадью 112,2 м<sup>2</sup>,

жилая времянка, в которую входит баня, комната отдыха 14 м<sup>2</sup>, большая веранда. Вокруг лес, сосны, берёзы, кедры, ёлки, липы, калина, рябина, другие кустарники, яблони, жимолость, смородина, малина, всё плодоносит. Разработан огород 10 соток, есть две теплицы, хозяйственные постройки, погреб, личная скважина воды, электричество. Рядом горная река Таштып. В лесу много грибов, ягод. Есть места для отдыха, охоты и рыбалки.

Тел.: 8-950-302-9688 (Whats App), доп. тел. 8-983-257-1008.

**СДАДИМ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК** небольшой дом; две комнаты, кухня, имеются газ, вода, свет, гараж, хозяйственный огород более 15 соток, плодовые деревья, виноград. Можно завести подсобное хозяйство, коз, кур, водоплавающую птицу.

Условие: приглядывать за домом, ежемесячно своевременно платить коммунальные услуги за своё проживание (коммуналка незначительная, по муниципальным сельским тарифам). Данное предложение для русскоязычной семьи, проживать самостоятельно (хозяйева живут в другом регионе).

В посёлке имеется вся инфраструктура, а также ж/д станция, элеватор, фермерские хозяйства.

Адрес: Ставропольский край, Изобильненский район, пос. Передовой. Тел. 8-900-252-5070.

**ПРОДАЮ УЧАСТОК** земли 6 га под Родовое поместье в 3 км от села Гайворон Спасского района Приморского края. Земля в собственности (чернозём).

Дочь с внуком на 1,5 га уже делали посадки. Так случилось, что в селе Гайворон, где жили мои дети, сгорел дом, дочь моя погибла, внук пострадал.

В селе есть магазин, школа (девятилетка). Из г. Спасска ходит автобус три раза в день, расстояние — 17 км. От участка до трассы примерно 1,5 км, до реки — 500 м. Стоимость — 200 тыс. рублей.

Тел. дом. (842372)6-91-71; моб. 8-908-979-9714.

**ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ** земли с/х назначения по 40, 60, 112 га в Калужской области Мосальского района. Стоимость 1 га — 10 тыс. руб. Хорошие дороги. Деревня газифицирована. Рядом протекает река, есть пруд. От Москвы — 226 км, от Калуги — 99 км. Тел. 8-926-765-63-76. Эл. адрес allat30@mail.ru.

**ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК 1,45 ГА** с домом в центре РП Благодарь Ярославской области. Дом

двухэтажный, кирпичный, обшит внутри кедром, три печи, погребом и баней внутри.

Посадки. Электричество. Летний домик, колодец, дровница, навес на въезде.

Документы оформлены. Цена 3,3 млн. руб. Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

**ПРОДАЮТСЯ ДВА УЧАСТКА** в Республике Хакасия, в поселении Родники, каждый по 1 га. Один участок огорожен. Тел. 8-906-981-5946 — Наталья Сучкова.

## Разное

**ПРИГЛАШАЕМ НЯНЮ-ПОМОЩНИЦУ** по хозяйству с проживанием в семью. Круг обязанностей и степень вашей занятости зависит от ваших возможностей и предпочтений. Приветствуется желание помогать по кухне и помощь в воспитании девочки 12 лет, требующей особого внимания. Работа подойдет для любого возраста, возможна для лиц с ОВЗ. Оплата от 10 до 30 тыс. руб. в зависимости от вашей занятости. Питание и проживание за наш счёт. Помощь в проезде к нам — обсуждается.

Мы проживаем в маленькой деревне Вологодской области, на берегу красивого озера. Вокруг прекрасная природа, лес, грибы, ягоды. Приглашаем на срок от одного месяца до постоянного проживания. Whatsapp: 8-962-904-6042, мобильной связи в деревне нет.

## Семена и саженцы

**ПРОДАМ СЕМЕНА ОТ БАБУШЕК** старинные: калега (брюква), огурцы, помидоры.

Количество ограничено. 427284, Удмуртская Республика, Селтинский район, с. Халды, ул. Школьная, д. 18. Тел. 8-904-830-5715. Тюлькина Лидия Павловна.

**ИЩУ КОРНЕВИЩА АИРА И СЕМЕНА МНОГОЛЕТНЕЙ РЖИ.** Тел. 8-904-830-5715. Тюлькина Лидия Павловна.

**ВЫШЛЮ СЕМЕНА ЛОФАНТА АНИСОВОГО** в вашем конверте. Эта трава — многолетник, медонос, вкусный, ароматный, оздоравливающий чай.

Выращиваю лопух уже 62 года и постоянно пью из него чай, поэтому здоров, а мне уже 84 года.

Тел. 8-962-755-3349, после 19:00 (мск). Адрес: 414057, г. Астрахань, ул. Звёздная, д. 25, кв. 22. Прошакову Юрию Игнатьевичу.

Предлагаем **СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологически чистом месте. Растёт достаточно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина.

1 орех — 20 руб. Тел. 8-920-215-3052 — Михаил. sotvorenje.ra@gmail.com.

## Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

«Мягкие домашние водные роды. 20-летний опыт многодетной мамы. Практические рекомендации, Макарова О. 216 с., илл. — 380 руб.

«Озеро света». Сборник стихов. Королева С. 136 с., илл., — 350 руб.

«Саманный дом и другие постройки из глины своими руками. Древние методы строительства, доступные каждому. Экономично и экологично». Макарова О. 144 с., илл. — 280 руб.

«Живые Духи из дольменов». Шершуква Т. 104 с., илл. — 200 руб.

«Орлиного цвета крылья». Крестьяева Е., 240 с. — 220 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., ил. — 170 руб.

«Как позвать Любовь и создать семью» (опыт брачных слётов). Донцов А., 168 с. — 170 руб.

«Счастливая земля» (Пособие по оформлению земли). Петров В. 336 с., илл. — 200 руб.

«Полезные рецепты, вкусные истории. Зима». Мицкевич О. 192 с. — 750 руб.

«Материнство — путь к себе» (опыт материнства). Мыльникова А. 100 с., илл. — 300 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Травы» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 240 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 272 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., илл. — 320 руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., илл. — 320 руб.

«Планетарный миф» (история дохристианства). Виольева Л., Логинов Д. 96 с. — 130 руб.

«Тайны, поведенные волхвом» (откровения старца). Радостная Г. 96 с. — 100 руб.

Серия «Общение с мудрецами дольменов». Купцова Л.:  
• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшава. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшава. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2». 136 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Гелен-

джикский район Краснодарского края». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., илл. — 500 руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 1-е изд., 88 с., ил. — 230 руб.

«КРУГОЛЕТ». Художественно-публицистический журнал. 136 с. № 1 и № 2 — по 150 руб.

«Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей). Коллектив авторов. 112 с., илл., № 1, № 2, № 3 — по 230 руб.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 руб.

«Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., илл. — 100 руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 150 руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 150 руб.

«Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., илл. — 200 руб.

«Тропинка. РаСказы». Максеев Н. 96 с. — 60 руб.

«Зарянка». Пержков А. А. 32 с., илл. — 150 руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Пержков А. 56 с., цв. илл. — 200 руб.

«Севкины героизма. Побывальщины для детей». Пержков А. 80 с., цв. илл. — 250 руб.

Лекаторчук-Смышляева И. (автобиографическая повесть) «Уроки Любви. Часть 1. Грани Кристалла». — 175 руб. «Часть 2. Творение судьбы». — 175 руб. «Часть 3. Обретение целостности». — 175 руб.

«Корабль Асов» (художественно-биографическая книга). Жуковец М. 200 с. — 150 руб.

«Светлый образ Синегорья и Живая Экономика Земли» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 руб.

«Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 100 руб.

Цена — без стоимости доставки. Для заказа используйте: **КРУГЛОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕТИК: 8-960-650-9990**

— форма заказа в интернет-магазине издательства [www.zeninasvet.ru](http://www.zeninasvet.ru);  
— письмо на адрес редакции с указанием названия, количества экземпляров, адреса, контактного телефона;  
— факс (4862) 75-27-46;  
— (4862) 41-34-22 (автоответчик);  
— e-mail: [zakaz@zeninasvet.ru](mailto:zakaz@zeninasvet.ru)  
Заказы отправляются почтой по предоплате или с наложенным платежом.

## Выписать газету «РОДОВАЯ ЗЕМЛЯ»

можно с любого месяца в любом отделении почтовой связи РФ, в том числе и в КРЫМУ.

## Подписной индекс ПР602

в каталоге «Почта России», а также через Интернет — <https://www.pochta.ru>.

Подписка на электронную версию — <http://pressa.ru/izdanie/39083>



Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис». 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объем: 8 п. л. Заказ № 923. Подписано в печать 04.09.2023 г. По графику — 18.00, фактически — 18.00. Выход в свет 05.09.2023 г. Тираж 2000 экз. Цена свободная.

Учредитель и издатель — Светлана Васильевна Зенина

И. о. главного редактора — Д. Ю. Зенин

Юридический и почтовый адрес издателя и редакции:

302001, г. Орёл, ул. Черкасская, 36—168.

Тел./факс: (4862) 75-27-46, 41-34-22, 78-08-62.

Эл. адрес: [book@zeninasvet.ru](mailto:book@zeninasvet.ru),

[rod-zem@zeninasvet.ru](mailto:rod-zem@zeninasvet.ru) — материалы для публикации, письма,

[yaemarka@zeninasvet.ru](mailto:yaemarka@zeninasvet.ru) — объявления в рубрику «Ярмарка».

Сайт: [zeninasvet.ru/rodzem](http://zeninasvet.ru/rodzem), [http://vk.com/rodovaya\\_zemlya](http://vk.com/rodovaya_zemlya)

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке материалов ссылка на газету обязательна. Редакция может не разделять мнение авторов. Редакция сохраняет за собой право редактирования материалов, поступающих в газету. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на использование произведения в любой форме и любым способом, если иное не оговорено. За содержание материалов рекламного характера редакция ответственности не несёт.

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-22608. ISSN 1999-2726. © «Родовая Земля», 2023.

В газете приставка **без-** (вместо **бес-**) используется сознательно — как изначально верная по смыслу.

Подписной индекс: ПР602 по электронному каталогу «Почта России» и на сайте <https://www.pochta.ru>.

поселение  
**Междуречье**

5+

СЛЁТ  
**«Прикосновение»**

**21-24**  
сентября

ПРП Междуречье,  
Орловская область,  
Мценский район,  
близ д. Шашкино

**МЕСТА  
ОГРАНИЧЕНЫ**

Присоединяйтесь! Звоните!  
**8 932 019 32 23** Степан  
**8 965 802 46 68** Алла

**В ПРОГРАММЕ:**

- Знакомимся играючи
- Просыпаемся хохоча со СМЕХОЙОГой
- Учимся понимать друг друга
- Раскрепощаемся и самовыражаемся
- Делаем обереги со Степаном Усачом
- Танцуем исторические танцы
- Слушаем концерты
- Танцуем на дискотеке
- Знакомимся с поселением и его жителями
- Паримся в бане-бочке

И многое другое...

Для кого наш слёт?  
Мы ждём гостей, которые в поиске своей пары, а также тех, кто уже нашёл пару, живёт в ладу семьи и готов приехать вместе с семьёй и повзаимодействовать друг с другом.

В эти волшебные осенние дни мы планируем провести:

- практики по знакомству и объединению;
- окупёмся в мир смеха и одновременно йоги;
- дружно проведём хороводы под осенним мягким солнышком;
- наши предки в эти волшебные дни делали себе обереги, и мы тоже со Степаном Усачом сделаем своими руками обереги;
- интересные мастер-классы;
- совместно посадим деревья;
- для всех желающих экскурсия по поселению;
- банька неограниченно;
- общение и песни у костра;
- много радости, смеха, сердечного тепла.

**Условия размещения**

У нас есть возможность предложить участникам на выбор варианты проживания на нашем слёте:

- в палатке своей проживание бесплатно;
- в нашей палатке со своим ковриком и спальником — 1000 руб. весь слёт. Палатка трёхместная. Комфортно вдвоём; плюс 1 коврик — 200 руб., плюс 1 спальник — 600 руб.;
- в общем доме на полу, на своих пенках, в своих спальниках — 1000 руб. весь слёт с человека или ребёнка.

Отдельно мужская и женская спальни.

- Туалет на улице.
- Помывочная — в бане.
- В Зелёной хижине — 2000 руб. с человека весь слёт. Там огромная кровать на четверых. Есть раскладушка, душ, туалет. Предлагается девочкам.

Количество мест ограничено. Вас ждут и организаторы и наше любимое общее пространство.

Контакты: телефон/ватсап: 8-932-019-3223 — Степан Усач, телефон/ватсап: 8-965-802-4668 — Аллушка.

Приглашаем поучаствовать в нашем слёте «Прикосновение»! Почему он так называется? В этом действии есть та нежность познания мира другого, которая помогает увидеть все его оттенки, всю его глубину и тонко

обратить внимание на себя. Это чуткое знакомство, когда ты смотришь на другого и видишь себя, и ваш танец взаимодействия — как тончайшее кружево. Бережно, нежно, корректно... — в этих словах уже проявляется

способность любить. И это всё про прикосновение. Важно прикоснуться к миру другого, обогащая его. В этом и проявляется наше изобилие души. Согреть душу другого, давая

ему силу раскрыть всю свою красоту через прикосновение своей души — в этом суть нашего мероприятия, события, слёта. Прикоснуться душой, обнять всем сердцем — это один или девизов нашего слёта.



**Грант фольклорному клубу ЛЕПО**

Общество русской традиционной культуры Звениговского района Республики Марий Эл

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ПРЕЗИДЕНТСКОГО ФОНДА КУЛЬТУРНЫХ ИНИЦИАТИВ



Радостную и долгожданную новость нам принесло уходящее лето: фольклорный клуб нашего поселения совместно со Звениговским храмом святителя Николая Мирликийского и Звениговским районным краеведческим музеем стали победителями конкурса Президентского Фонда культурных инициатив!

Проект называется «Общество русской культуры Звениговского района».

В период с октября 2023 года по июль 2024 года в г. Звенигово и Звениговском районе будет организовано множество интересных событий, праздников, молодёжных вечёрок, народных гуляний, мастер-классов, экспедиционных выездов и даже выставка!

На все мероприятия проекта — вход свободный! Вступайте в группу «Общество русской культуры Звениговского района», чтобы не пропустить ничего интересного!

ПРП Лесная поляна, Звениговский район, Марий Эл

