

# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 5 (238), май 2024 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)



Ключи  
к пониманию  
себя и мира **2**

Туризм  
в ПРП **3**

Сила —  
в единстве **4**

Польза  
«козьей  
ноги» **18**

Воспитание  
с умом **22**

Идея  
западного  
проекты **28**

## Месяц-праздник

### О смысле, ритуалах и дуальности

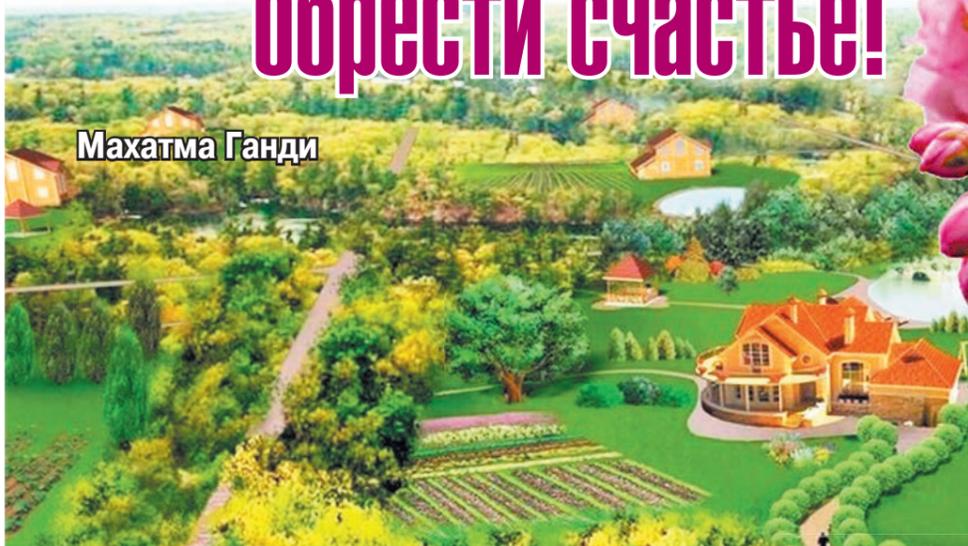
У Бога нет религии... А ещё у Бога нет канонов, пяти столпов и правила не носить цветастую одежду. Ему всё равно, едим ли мы яблоки до Спаса, готовим ли молоко и мясо на разных плитах и принимаем ли пищу в светлое время суток во время Рамадана. Он не требует читать намаз, совершать обрезание и верить в то, что мир основан на страдании. Ему не нужен наш двухнедельный пост, постное лицо и вырезанная дыра в районе сердца в знак скорби за усопшими.

Всё это придумали сами люди: слепили богов, нарисовали иконы и нанесли на белый камень орнаменты. Столетиями вели религиозные войны, уничтожали рыжеволосых женщин и тех, кто думал иначе. Написали сотни книг, разработали тысячи правил и ограничений. Осудили всех, кто не выполняет «Миквэ», не молится за умерших и не признаёт литургии.

И ничего за тысячи лет не изменилось. Мы изучили языки, пользуемся телефоном, разработали умные палочки для еды и храним пуповинную кровь, но продолжаем убивать, грабить, врать и ненавидеть, невзирая на Иисуса, Кришну, Мухаммеда и Будду. Мы ссоримся на улицах и в вагонах метро. Имеем сотни врагов и половину друга. Играем в прятки и подделываем голоса. Носим маски и искусственные клапаны. И напрочь забыли, для чего живём, дышим и сцеживаем молоко. И даже не догадываемся, что пришли на эту Землю с одной единственной задачей —

## обрести счастье!

Махатма Ганди



# Четыре вида обмена в отношениях, или Почему Россия выстоит и победит



по местам силы Ленинградской области. Тогда им было всего по 60 годков. Но они и сегодня такие же энергичные, как и пять лет назад, словно батарейки «энерджайзер».



### Пример 3.

Два брата в разных «мирах». Оба брата, бывшие офицеры-пограничники, работают в охране в разных компаниях, на разных участках одного из морских портов страны. Оба операторы технических средств охраны. Оба работают по графику двое суток через двое. Лев — в Рыбном порту, за его рабочим столом два монитора. Для него и его коллег создано следующее: шкафчики для сменной одежды, ежесуточно — три перерыва по 40 минут на трапезу и 5 часов на сон в специальном помещении. Марк — в Балкерном терминале (перевалка грузовых контейнеров). Здесь далеко не в нищей компании операторы ТСО избавлены от одёжных



Испокон веков в человеческих отношениях существует четыре вида взаимоотношений (обмена). В семье, в группе, в государстве, между нациями, религиозными конфессиями, народами и странами.

Понимание всех видов обмена есть ключ к пониманию себя и окружающих, пониманию происходящего в стране и в мире. И, что важно, пониманию того, как действовать, какие разумные и благие поступки совершать в этих четырёх видах обмена.

Вот эти четыре вида обмена:

- 1) криминальный,
- 2) односторонний,
- 3) равноценный,
- 4) с превышением.

## ПРИМЕРЫ ВИДОВ ОБМЕНА В ОТНОШЕНИЯХ

### Криминальный обмен

Одна из сторон отдаёт, ничего не получая взамен, или берёт, ничего не давая взамен.

#### Пример 1.

Оксана покинула свой районный городок ради высоких заработков в областном центре — Самаре. А дома осталось четверо детей-школьников на попечении бабушки.

Оксана снимает комнату. Работает в двух местах, дабы обеспечивать самым насущным своих детей. Всё шло по плану. А тут её старший сын Юрий (по первому замужеству) окончательно ушёл от своей гулящей жены и селится в трёхкомнатной квартире, которую недавно получила Оксана в наследство от родной тётки. В это же время Юлия, вдовствующая начальница цеха, где работает Юрий, прибирает к рукам молодого непьющего бригадира, сына Оксаны, к рукам и переезжает из тесной однокомнатной родительской «однушки» в «трёшку» к Юре.

Понятно, что вместо арендной платы, расходы новообразованной пары на содержание «трёшки» составили лишь коммунальные платежи. Пара заняла большую комнату, а две другие пустуют.

В это же время Юлия, идя на поводу у дочери, учащейся самар-

ского колледжа, берёт для неё в кредит телефон «всеёго-то» за 90 тысяч рублей, точнее, потакает дочери, которая свой авторитет среди однокурсниц видит в дорогом телефоне, что уже последние 20 лет стало печальной и повсеместной модой.

Пишу Оксане на правах родственника: «Сдай две свободные комнаты, а деньги — детям-школьникам. А то получается, что по факту Юля за твой счёт оплачивает кредит за телефон престижа. А ты, Оксана, деньги от аренды «трёшки» могла бы, к примеру, вкладывать в дополнительное образование детей. А тебя одолел ложный стыд перед сыном и Юлей — смущение сделать из квартиры коммуналку». «Пусть живут» — ответила Оксана.

В результате что налицо? Криминальный обмен со стороны Юлии в адрес своей дочери. Криминальный обмен со стороны молчаливого Юры, который в курсе происходящего. Криминальный обмен со стороны Оксаны в адрес ещё вчера незнакомого ей подростка — дочери Юли. За счёт лишения своих детей дополнительного образования и иных благ. И всё в угоду прихоти дочери Юлии. Хотя к тому моменту Оксана уже знала, что «самые эффективные инвестиции — это инвестиции в себя и своих детей»!

Почему же Оксана согласилась на криминальный обмен? Причина — в отсутствии у Оксаны мужества, достаточного для совершения поступка. Оксана знала и следующий закон: «Чтобы стать счастливым, нужно иметь мужество!» А счастье, как известно, — это главным образом обладание чем-то, а состояние души. Где тут Оксанино счастье, если у неё отсутствует мужество назвать вещи своими именами?! За отказ учиться мужеству называть вещи своими именами наша героиня и разрывается между двух работ, причём без выходных. И молчаливо соглашается с тем, что её дети-школьники обкрадываются ради прихоти подростка с крайне низкой самооценкой — Юлиной дочери.

#### Пример 2.

Три подруги. Познакомилась с ними пять лет назад, путешествуя

Танцевальные студии, хор, самодельный театр, написание сценариев... Все трое уже давно избавились от «пут» семейной жизни, точнее от мужей-неудачников, как бы не ведая того, что «хорошая жена плохого мужа сделает хорошим, а хорошего прославит на весь мир!» У каждой от трёх до пяти взрослых детей, ещё больше внуков. У каждой есть и по сыну с отставанием в умственном развитии. Парням далеко за 25 лет. Многожды общался с ними, бывая у них в гостях. С точки зрения взаимодействия, все они надёжные и ответственные ребята.

Многократно, подбирая каждое слово, заводил по отдельности с их матерями душевный разговор о социализации (адаптации) в обществе их сыновей. Приводил опыт Финляндии, где на заводах повсеместно работают парни с отставанием в умственном развитии. Эти финские парни в случае потери родителей не попадают, как у нас, в дома инвалидов или психлечебницы. Мои же знакомые «зажигалки» уповают на то, что «... мир не без добрых людей» и об их сыновьях, не подготовленных матерями к самостоятельной жизни, кто-нибудь позаботится. А пока, точнее уже давно, каждая выделила взрослому сыну отдельную комнату и компьютер, дабы те не скучали от безделья и под ногами не путались. Как сказали бы социальные психологи, посадили своих сыновей на интернет-наркотик.

Вопрос: какой вид обмена в отношении своих сыновей проводят в жизнь упомянутые выше поклонницы изящных муз? Если это не криминальный обмен, то какой?

шкафчиков, перерывов на трапезы и сна (для выматывания сил операторов, в целях совершения ими ошибок и текучки кадров). Здесь на рабочем месте оператора не два, а «всего» шесть мониторов с разными задачами. А комната «отдыха и релаксации» здесь есть, рядом с кабинетом главы компании... И, что совсем неудивительно, при огромном количестве в компании директоров и разного рода начальников, благоразумные предложения от офицеров-пограничников вообще не слышат.

Третий брат, бизнес-аналитик Борис, прочитав список должностей на дверях многочисленных кабинетов Балкерного терминала, который принёс ему Марк, долго смеялся. Потом внезапно умолк, а помолчав, выдохнул — у этой конторы печальное будущее, она ежедневно теряет миллионы, а лет через десять потеряет саму себя.

Но даже не обладая опытом аналитика Бориса, можно с уверенностью заключить, что обмен (отношение) к операторам ТСО, как к важному звену бизнес-процесса со стороны многочисленных руководителей БТ, скажется по принципу домино на всём бизнесе Балкерного терминала уже завтра.

Увидев удивлённые взгляды братьев, Борис ответил:

— Причина того, что происходит в компаниях, подобных Балкерному терминалу, проста. Она в невежестве, как гласит словарь, — это нежелание знать, познавать новое. Это невежество пропитало кабинеты Балкерного терминала. Но рыба, как известно, начинает испускать аромат с головы...

### Пример 4.

В масштабах страны.

В некотором царстве, в некотором государстве тогдашний король ещё в 1993 г. в угоду своей свите (ведь всем давно известно, что «свита танцует короля!»), сам не ведая того, отменил госмонополию во всём королевстве на продажу алкоголя и всех лекарств. В результате, согласно королевским СМИ, уже через 10 лет после демонтажа механизма госконтроля, подданным королевства стали продавать порядка 60% контрафакта алкоголя и лекарств.

Вопрос: какой вид обмена с подданными королевства в области здравоохранения навязала королю его свита? Какой вид обмена по всем услугам уже более 30 лет получает от подданных короля сама свита по закону «как аукнется, так и откликнется»?

А между тем за последние 30 лет многие подданные королевства, узнав об упомянутом выше указе, стали относиться к алкоголю так: «Не пей, Иванушка, козлёночком станешь!». А к любым аптечным лекарствам — по примеру Ф. Ларошфуко, французского мыслителя XVII века: «человек умирает не от старости, а от лекарств!». Именно из этих «ясноголовых» людей и формируется пока незримо для общества новая свита сегодняшнего короля...

## Односторонний обмен

Один яркий пример.

До двухлетнего возраста у родителей с детьми — односторонний обмен. Мы, родители, ухаживаем за ними, обслуживаем их, подтираем за ними.

## Равноценный обмен

Но если дети в среднем уже с двух лет вырывают из наших рук веник, чтобы самим, как умеют, подмести пол, тянутся к раковине помыть с нами посуду, с восторгом лезут в таз с бельём помочь нам в стирке или оказываются все в муке, обучая нас тому, как печь пирожки, то это означает, что наш обмен с ребёнком не перешёл в криминальный, где потакают прихотям и обслуживают «детешек» до 20–50 лет. А наш обмен стал равноценным.

«Отец слышишь, рубит, а я отвою...» — напоминает нам Некрасовский пятилетний мужичок-сноготок о многовековых традициях праведного воспитания потомства нашей Родины, всех народов, населяющих её.

Это когда вам в старости есть кому стакан подать. Когда ваши накопленные «гробовые» не выманивают дети и внуки на тур в Египет, Турцию или покупку авто или квартиры... Когда за нашу оплату нам предоставляют качественные товары и услуги, что абсолютно реально при возрождении нами повсеместно Народного контроля. Законодательство давно подготовило поле деятельности для ответственных, активных граждан.

Равноценный обмен — это когда в семье совет да любовь. Когда мы и наши дети во время прогулки бросаем мусор только в урну, даже если идти до неё далеко.

Равноценный обмен — это когда жители малых и больших городов плетут маскировочные сетки, делают обогревающие свечи, помогают парням в госпиталях.

Равноценный обмен — это когда возрождают традицию наших отцов — «строить всем миром», когда сегодня рубят дом или баню Егору, а через год — Матвею или Илье. И всем бесплатно. Хозя-



ин лишь поставляет лес, а хозяйка — сытный стол на всё время стройки.

## Обмен с превышением

Почему Россия выстоит и победит?

История человечества — это история захватнических войн.

Вопреки здравому смыслу и процветанию государств, учебники истории, литература, живопись, театр нас сотни лет учат запоминать и почитать как выдающихся имена завоевателей и разрушителей государств и цивилизаций, но не создателей. Мы помним как героев диктаторов Древнего Рима, имена завоевателей Америки. Не открывателей, а главным образом — палачей коренных народов. Франция уставлена памятниками Наполеону, тому, кто извёл сотни тысяч французов в своих закончившихся безславием и поражением войнах.

История человечества — это история криминального обмена одних государств по отношению к другим.

Почему так? Ведь давно известен закон: «в войне победителей не бывает!» Кроме освободительных войн. Ответ — на поверхности. Неумение созидать блага, свою несостоятельность главы большинства государств прикрывали агрессией, неравноценным обменом в отношении более слабых. А историки, поэты, живописцы заставляли прославлять эти «подвиги» завоевателей. По сути прославляли злодеяния преступников.

И этот абсурд продолжается. Так в Китае подсчитали: с 1945 по 2001 годы США, которые славят себя как оплот мира и демократии, развязали 248 войн в 153 регионах мира!!! А в начале XX века с союзниками по НАТО американский «голубь мира» разгромил Югославию, Ливию, Ирак...

И только Россия за всю многовековую историю расширяла свои земли не для порабощения новых народов, а чтобы приобрести их к цивилизации. И все малые и большие народы свела в одну большую семью равноправных народов.

Да, это факт — Россия, СССР, а теперь снова Россия всегда шли не в ногу с большинством «цивилизованных» стран. Именно за это Россию всегда ненавидела западная «цивилизация». И сегодня ненавидит.

Потому что Запад всю свою историю проводил криминальный обмен в отношении других.

А многонациональная Россия проводила и проводит сегодня обмен с превышением по отношению буквально ко всем. В этом её сила и слабость. Но таково, как видно, её предназначение — горю, светить другим, выводя страны, народы и континенты из мрака кривды, навязываемой Западом планете Земля.

И сегодня Россия втянута в очередной конфликт. Но и на этот раз, вопреки жажде её недругов Россия выстоит и победит!

О будущем России пророчески сказал ещё Николай Гоголь: «Если русских останется один хутор, то и тогда Россия возродится!»

Но разве мы вправе сидеть и ждать, когда Россия сократится до размера одного хутора, одного крестьянского двора, а затем ждать её возрождения согласно пророчеству?

Мы, представители народов России, вправе спросить себя: «Кто, если не мы?»

**Александр КОН**  
г. Санкт-Петербург

# Как поселениям Родовых поместий вписаться в поддержку туризма как нацпроекта

Туризм — это 10% мирового ВВП. Индустрия туризма даёт каждое десятое рабочее место в мире. За последние 20 лет потоки международного туризма удвоились. Самый посещаемый регион в мире — Европа. Россия занимает 34 место в общих тратах международных туристов на своей территории. При этом мы в восьмёрке стран, граждане которых ездят тратиться за рубеж.

Чтобы этот «непорядок» исправить, Распоряжением Правительства РФ от 20.09.2019 г. № 2129-р была утверждена «Стратегия развития туризма в РФ на период до 2035 года», а Ростуризмом запущен национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства». То есть возникла государственная затея поддержать путешествия, отдых, оздоровление, физкультуру, спорт плюс сопутствующие услуги (питание, транспорт, развлечения и т.п.), чтобы отдых граждан России происходил внутри страны, а не за рубежом. Для этих целей Постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 № 2439 была утверждена госпрограмма «Развитие туризма». Она и является основанием для выделения денег на самые разные виды туризма — детский, культурно-познавательный, горнолыжный, круизный, экологический, деловой и сельский.

70% всех интуристов берёт на себя Москва и Санкт-Петербург. Отстаёт туристский продукт глубинки. Поэтому и делается попытка развить туризм и его инфраструктуру на всей территории РФ. На 2024 год регионам выделено 6,1 млрд. рублей, их распределяют в виде субсидий, поддерживая на местах как общественные, так и предпринимательские инициативы. У Минэкономразвития России есть «Методические рекомендации по организации в субъектах РФ деятельности в сфере развития туризма». Согласно этому документу, заслуживающие поддержки общественные инициативы и проекты ИП и ЮЛ могут быть направлены на развитие инфраструктуры туризма, разработку новых туристских маршрутов, приобретение туристского оборудования, создание палаточных лагерей и стоянок, обустройство пляжей, детских и спортивных зон отдыха, причалов и создание прочих туристических удобств. Некоторые ПРП (поселения Родовых поместий) могли бы сюда и вписаться.

Следует учесть, что обслуживание туристов — это предпринимательская деятельность. Чтобы её осуществлять, нужно быть хотя бы самозанятым. Если доход превысит 200 тысяч руб. в месяц, нужно регистрировать ИП. У кого уже есть земельные участки, они должны иметь разрешённое использование, допускающее размещение индивидуального жилого дома (коды 2.1, 2.2, 13.2 Классификатора) или объектов туристической инфраструктуры (коды 5.0, 5.2, 5.2.1, 4.7, 9.2.1 Классификатора) и находиться согласно местным ПЗЗ (правилам землепользования и застройки) в территориальной зоне Р — туризм, рекреация. Кроме того, необходимо соответствовать требованиям ФЗ № 132 от 24.11.1996 об основах туристской деятельности. Это серьёзные требования, а для уча-



ствия в конкурсе выполнить их наверняка понадобится. Иначе трудно рассчитывать на субсидию. Но всегда можно просто сдавать домики в аренду на лето или для временного проживания. Это будет не туристская деятельность, а просто сдача в аренду (внаём) жилых и нежилых помещений дачникам. Многие в Родовых поместьях сейчас так и поступают: сдают, даже не оформляя сами домики. Это, может, и не совсем то, чего хочет государство, зато даёт небольшие средства для строительства собственного поместья.

Только этой идеей не стоит слишком увлекаться, а то наши поселения вместо образов из книг В. Н. Мегре станут похожими на чеховский «Вишнёвый сад». Там тоже землю делили на участки по 1 га, но для того, чтобы сдавать их в аренду дачникам — в те времена туристов так называли. Из крупных городов на природу, на отдых приезжали и молодёжь, и семьи с детьми, и пожилые люди — кто на месяц, а кто и на всё лето. Отдыхающих не смущали ни простые домики, ни простые удобства, лишь бы рядом были лес и речка. А какой любовью в СССР пользовались летние пионерские лагеря! Это целый мир, утраченный после 1990-х годов, и хотя похожие детские и семейные лагеря в некоторых ПРП уже возникают, в масштабах нашей страны эта ниша — детские оздоровительные лагеря — до сих пор так и не заполнена.

Поселения Родовых поместий, которые могли бы предложить городским семьям домики для отдыха на природе, свежие деревенские продукты и хотя бы какую-то социально-культурную программу, могли бы эту нишу занять, даже если в поселении недостаточно собственной земельной площади. Для таких целей площадь можно было бы и прибавить, обратив взор на соседние с поселением пространства, в частности, на примыкающие леса. Ведь сейчас в лесах можно строить полноценные турбазы, брать земли лесного фонда в аренду и возводить объекты капитального строительства, а в последующем оформлять эти объекты в собственность, закрепляясь таким образом и на землях лесного фонда. Соответствующие поправки в статью 41 Лесного кодекса РФ уже приняты и вступили в силу.

«Статья 41. Использование ле-

сов для осуществления рекреационной деятельности.

1. Использование лесов для осуществления рекреационной деятельности, связанной с выполнением работ и оказанием услуг в сфере туризма, физической культуры и спорта, организации отдыха и укрепления здоровья граждан, осуществляется с предоставлением лесных участков.

2. На части площади, не превышающей 20% площади предоставленного для осуществления рекреационной деятельности лесного участка, общей площадью, не превышающей ОДНОГО ГЕКТАРА и не занятой лесными насаждениями, допускаются строительство, реконструкция и эксплуатация объектов капитального строительства для оказания услуг в сфере туризма, физической культуры и спорта, организации отдыха и укрепления здоровья граждан, а также возведение, эксплуатация и демонтаж для указанных целей некапитальных строений, сооружений, предусмотренных перечнем объектов капитального строительства, не связанных с созданием лесной инфраструктуры.

Государство, поддерживая туризм, поддержит и ПРП, которые смогут открыться этой национальной программе разумно. Создатели РП, желающие пойти этим путём, уже есть, и помощь им юридического характера будет мною оказана. Традиция гостеприимства — часть нашего генетического кода. Недаром многие организаторы поселений становятся организаторами праздников и фестивалей в ПРП. Грантовая поддержка даётся и на фестивали, и давно уже.

Праздничный фестиваль в ПРП — это та самая социально-культурная программа туризма, то са-

мое уникальное конкурентное преимущество ПРП, которую не могут предоставить никакие иные субъекты туристических услуг. В распоряжении которых всего лишь банальная туристическая программа, избитая и надоевшая. А здесь примеры наглядного опыта, добрые чувства, новые знакомства, дружба, хороводы, песни у костра, близость звёзд, радость объединяющихся Душ... Но его предназначение не только в этом. Наши праздники, приуроченные к циклам обращения планеты вокруг Солнца, возвращают нам космичность. Такие «кологодные» праздники очень нужны и горожанам, и самим жителям ПРП. Значение этих семян, брошенных в добрую почву, трудно преувеличить. Они прорастают новыми возможностями и человеческими качествами. Они, как ростки света, несут новые смыслы и помогают объединять нас самих в наших лучших человеческих проявлениях, а синхронность даёт нам организованность и мощь. Помогает само расположение планет, помогает Космос: потоки излучения от Солнца и звёзд и сама традиция «Кологода» как энергонакопления предыдущих тысячелетий. То, что не решается поодиночке, что всегда ощущалось нереальным и неподъёмным, становится преодолимым. Пренебрегать этим средством более нельзя.

Зная реальную обстановку в ПРП, где ещё не думают об этом и хоть бы даже были не оформлены, не достроены и не в ладах внутри себя самих, следует всё же устремляться вперёд, ибо, как говорили древние, «судьбы желающих ведут», а нежелающих «нагонят и поддадут», так что, как ни крути, а исполнить своё должно в этом мире всё равно придётся.

**Василий Иванович ПЕТРОВ,**  
юрист

Вестник Родовых поместий

«Колёса телеги красные от ягод, рука устаёт собирать плоды сада, палку в воду опустишь — стоит от изобилия рыбы...» — хотелось бы так сказать.

Но мы можем совместно создать такое изобилие в поселении Родовых поместий Благодатная поляна Бирского района Башкирии.

**Ждём инициативных, позитивных создателей Родовых поместий!**

Контактные телефоны:  
• 8-962-530-9270 — Светлана,  
• 8-987-056-7340 — Людмила.

**Жители ПРП Благодатная поляна**  
Бирский район, Башкирия



«Никакое богатство не может перекупить влияние обнародованной мысли. Никакая власть, никакое правление не может устоять против всеразрушительного действия типографического снаряда» (А. С. Пушкин).

Явление «Родовое поместье» вызывает очень много противоречивых мнений. Одни считают его простым клочком земли, ну, чуть больше, чем обычно, и задают удивлённый вопрос — «и что?». Другие видят полную идентичность аграрному хозяйству крестьянина. Третьи почувствовали и даже прожили суть Родового поместья в том, что это образ жизни, дающий «человеку системы» некоторую свободу и частичное самообеспечение. Ещё одно мнение заключается в том, что Родовое поместье — это давно забытое всеми «Пространство Любви», «родовое гнездо», где собирается весь род ныне живущих и предков. Таких мнений множество. И они зачастую противоположные.

Давайте поразмышляем вместе о том, что такое Родовое поместье. Все, кто рассуждает на эту тему, читали «зелёные» книги. А кто не читал, наверное, и рассуждать не имеет права по всем конам бытия. Но почему же столько разных мнений?

Что мы наблюдаем в Родовых поместьях и поселениях, из них состоящих? Процессы, которые объективно происходят в обществе, сейчас естественным образом влияют и на жизнь внутри поселений. И если отбросить негативную сторону происходящих событий, то чем же Родовое поместье отличается от обычного домика в деревне?

### Многодетность и благополучие семей

Начнём с материального и меркантильного. При правильной организации образуется пусть неполная, но в большей степени самодостаточность семьи. Именно семьи, а не отдельно взятого человека. Взрослый человек не может быть один. Это ненормально. И то, что такое положение имеет место быть сейчас повсеместно, — лишний раз подтверждает, что общество деградирует или деградировало до недавнего времени.

А количество многодетных семей в Родовых поместьях говорит само за себя! Женщины хотят рожать в своих Родовых поместьях, и на то есть много причин.

Конечно, труд — как же без него? Но труд на свежем воздухе, в то время, когда есть желание и необходимость. Труд без начальников и подчинённых. Это совершенно иная деятельность (в отличие от наёмного общепринятого труда), дающая физическое здоровье и моральное удовлетворение от сотворения.

В основе такого труда созидание в плотном взаимодействии с природой несёт радость жизни и расцвет экосистемы на своём участке. Более 300 видовых сортов растений дают толчок к развитию экосистемы, направленной на самого человека (семью). Это уникальное явление раньше (более ста лет назад) было исторической повседневностью.

А вот тут есть один фокус. Творчество, которое спало ранее, начинает прорастать и множиться у тех людей, которые научились брать ответственность за себя и свою семью. Уже на момент переезда в своё Родовое поместье творчество начинает реализовываться и выливаться в проекты, приносящие радость от са-

морализации и уверенность в завтрашнем дне благодаря достатку в семье.

Именно ответственность отличает успешных людей, живущих в своих Родовых поместьях, от иных. А вот кто пока не научился этому, вынужден сдавать себя в найм в близлежащих городах. Это данность сегодняшнего дня. Достаточно примеров успешных поселений и Родовых поместий, а также немало ровно наоборот.

Отсюда прямо вытекает благополучие семей. Но это мало чем отличает нас от простого жителя обычной деревни.

### Коллективное сотворчество

Смотрим дальше. Некоторые, ударяясь в аграрную направленность Родового поместья, начинают производство сельхозпро-

дукции прямо на своём участке, скатываясь до уровня обычного сельхозпроизводителя. Казалось бы, хорошо — человек нашёл обеспечение семейного достатка, но при этом он мало чем отличается в этом случае от простого КФХ или ЛПХ, согласитесь? Родовое поместье — это всё же дом в широком смысле этого слова. Если кому-то комфортно иметь дома целое производство, то да, спору нет. Но всё же, на наш взгляд, промышленное и сельхозпроизводство — это удел коллективного сотворчества на уровне поселений и даже уже межпоселенческих проектов на специально отведённых или взятых в аренду территориях.

### Пространство Любви, экосистема

Далее при достижении определённого благополучия и при уже заметном формировании экосистемы, как правило, не менее 10 лет от момента посадки растений, мы начинаем осознавать роль и значимость этого пространства для себя самого, всей семьи. Что самое удивительное, это начинают замечать совершенно посторонние люди, попадая к нам на участок. Удивительные ощущения внутри границ участка мы воспринимаем как первые признаки «Пространства Любви» и очень радуемся этому.

Но есть один момент, который носит массовый характер. При прямом вопросе любопытного обывателя «что такое Родовое поместье?» мы неизменно тушуем, что-то мямлим поначалу, а потом начинаем сыпать заученные от многократного прочтения наших любимых «зелёных» книжек цитаты. Мол «ну, это гектар земли, окружённый изгородью... и так далее». А человек, задавший вопрос, недоумевает: «Ну и что? Обычный участок обсадили лесополосой и назвали «Пространством Любви»? Ну, как-то странно, по меньшей мере...».

### Смысл жизни

Мы же чувствуем, правда? Всей душой и телом, а объяснить не можем сути, слова подобрать очень трудно. Так вот мы долго рассуждали между собой и пришли к единому выводу, что Родовое поместье — это идеология. Это та категория, которая так глубока для понимания, что очень трудно объяснима!

Косвенно это подтверждается нашим обществом. Поясним. Почему до недавнего времени люди, живущие в Родовых поместьях, подвергались нападкам со стороны местных властей? Конечно, под предлогом «соблюдения законности» у людей сносили дома, облагали штрафами и чинили всевозможные препятствия при переводе земель из одной категории в другую. Формально чиновники, конечно, правы. Таков за-

### Охват всех религий

Напряжённые отношения нашего движения с РПЦ тоже имеют под собой более глубинную почву, чем простое недопонимание. Многие прогрессивные священнослужители, нужно отметить, при более близком знакомстве с нашим образом жизни кардинально меняют своё отношение в лучшую сторону, и это очевидный факт. Отец Ипполит (Халин) (1928–2002), архимандрит, настоятель и духовник братии Рыльского Свято-Николаевского мужского монастыря, в народе прозванный Прозорливым, святой при жизни человек, одобрил чтение книг «ЗКР». Мы были очевидцами.

Также их рекомендует Талгат Таджуддин — советский и российский религиозный и общественный деятель, верховный муфтий России и председатель Централь-

ного духовного управления мусульман России.

Много примеров в поселениях Родовых поместий, где местные священники поддерживают их образ жизни.

Так что же там, в глубине? А в глубине за простым, родным и очевидным кроется та самая идеология, способная повести массы за собой.

И она не ограничивается «своими гектарами». Она вбирает в себя всё мироустройство. И мы уже на пути к этому.

Самое главное противоречие, на которое натывается обычный обыватель, принадлежащий к той или иной вере или общественному течению, заставляющее буквально ломать хребет собственному мировоззрению и стереотипам. А это очень непростой процесс, и не каждому по силам.

Имея за плечами многолетний опыт жизни в Родовом поместье, мы поняли одну простую вещь. Эта идеология вбирает в себя все религии (сама при этом не являясь религией) и все течения, вместе взятые, и не встаёт с ними абсолютно ни в какое противоречие, а наоборот, даёт благодатную единую почву для сотрудничества, так как основана на базовых ценностях человека разумного: земля с её животным и растительным миром, воздух, вода и солнечный свет, без которых он существовать не может. В этой простой идее столько глубины и смысла, что аж дух захватывает от осознания!

### Внутренние противоречия

Но если посмотреть с другой стороны, глазами человека вне этой идеологии, то он непременно находит противоречия. Только фактически эти противоречия сводятся в собственные внутренние противоречия, не способные разрешиться на сегодня именно у него.

Чтобы не быть голословными, приведём пример. Мы много лет

дружим с хорошо развитым у нас в регионе родноверческим движением. Самоотверженные ребята, патриоты. Занимаются отправкой гуманитарной помощи в зону СВО, патриотическим воспитанием детей, проводят традиционные культурные мероприятия, праздники, развивают спорт и ведут здоровый образ жизни, не пьют, не курят. Молодцы, одним словом. Очень много у нас общего. Но неоднократные попытки предложить объединение не увенчались успехом. Мы стали думать, почему? Ответ лежал на поверхности. Наша идеология включает все их настроения, а они не могут пойти нам навстречу только потому, что не совпадают именно стержневые понятия о природе человека. В их сознании «да были люди во звании зверичи», «да ходил давний люд как власны скоты», «Перун правь нами» говорит о том, что человеку в их идее отведено место жертвы обстоятельств или, иными словами, «раба». Вот это противоречие и встаёт барьером между нами. Но у нас-то его нет! А почему? Потому что мы изначально понимаем, что рано или поздно, следуя своему подсознанию и интуиции, каждый человек не только в нашей стране, а со временем во всём мире осознает, что именно он сам хозяин своей судьбы, так как это право дано ему Создателем. И именно от него зависит многое в доме, в семье, в посёлке, в стране и даже мире.

Понятие Родины перестает быть далёким, абстрактным ощущением. Родина вот она — пространство, тобою взращённое для своих потомков. И ценность его для них и для самого себя огромна! Его можно потрогать, почувствовать, но никогда не продать и тем более предать!

### Важность идеологии

Мысль написать данную статью возникла в тот момент, когда на глаза попала цитата из выступления президента Беларуси А. Г. Лукашенко: «Я поддерживаю предложение о том, что нам надо выращивать государственную идеологию. И, конечно же, мы будем обсуждать на самом высоком уровне — на Всебелорусском народном собрании — концепцию, возможно. Возможно, какие-то конкретные планы. А может, эту теорию полностью — государственной идеологии. Но я всегда говорил о том, что торопиться здесь нельзя. Если мы уже почувствуем, что вот у нас есть эта концепция хотя бы государственной идеологии, тогда, наверное, надо это реализовывать, не колеблясь. Но ошибки не должно быть».

«Эта государственная идеология должна захватить весь народ. И там уже не будет элиты, крестьян и рабочих — она должна захватить весь народ», — подчеркнул Александр Лукашенко.

То есть из данной цитаты мы делаем вывод: в Беларуси, равно как и в России нет идеологии, способной повести за собой массы (вообще идеология запрещена по Конституции, но на самом деле отсутствие идеологии — это тоже идеология, как ни крути).

Почему же так важна и нужна идеология? Как верно подмечено президентом Беларуси, она призвана объединять людей и повести их в светлое будущее. Знаем недавнюю историю России, когда в 90-х была изменена Конституция нашей страны и запрещена идеология. Так в чём же дело?

Ответ очевиден: народ без идеи напоминает «броуновское

# Разговор о главном: ИДЕОЛОГИЯ ДЛЯ СТРАНЫ



16+

движение», и в лучшем случае топчется на месте, а в худшем — действует принцип «разделяй и властвуй».

Благодаря сильной идеологии, которая существовала во времена великого Сталина, мы стали победителями в Великой Отечественной войне и быстро восстановили страну после военной разрухи. Взлетела рождаемость несмотря на трудности. А всё потому, что люди верили в счастливое будущее и были едины в этом. Кроме того, это счастливое будущее было всеми желаемо и понятно. Ведь отличительной чертой любой идеологии является именно её личная близость каждому человеку и простота.

### Сила — в объединении!

Сила наша скрыта в объединении, чего мы пока ещё не достигли! Но это эволюционный процесс, и он идёт полным ходом! Наш президент В. В. Путин понимает это, судя по его последним высказываниям, за что ему огромное уважение.

А вот объединить людей может только мощная идеология. И мы очень верим, что её основные принципы уже взяты на заметку нашим руководством и изменение Конституции не за горами!

Очень воодушевляют слова даже не русского человека, а армянина Вартаана Арзуманяна: «Я армянин и вижу у вас идеологию. Как вы, славяне с такой древнейшей великой историей, не можете её осознать или не замечаете?! В.Н. Мегре изложил её в книгах серии «Звенящие кедры России». В этих книгах обо всём сказано — и об образовании, о воспитании будущего человека, и о быте, и о духовном развитии, и об экономике и хозяйствовании... Прочтите! Осознайте мысли и мечты!

Ведическая Русь всё равно проснётся! Мы смотрим на вас с надеждой! Вам, россиянам, белорусам и украинцам (про Армению я только мечтаю) суждено повести народы земли к процветанию и успеху! Создание Родовых поместий будет способствовать наведению порядка на земле.

Я перевел эти книги на армянский язык и издал, чтобы мой народ смог читать их и пробудился от тысячелетнего сна. В этих книгах великие ведические знания!

Подводя итог размышлениям, хотим отметить: то, что мы проживаем сейчас в своих Родовых поместьях, является великим таинством возрождения русской идеологии. Такой общенародной идеологии, которая должна основываться на пробуждении в человеке творческого, природосберегающего, созидательного потенциала, что в полной мере возможно в тесном взаимодействии с миром Природы и лучше всего на родовой земле, передаваемой по наследству.

И пусть эта идеология, возможно, будет называться как-то по-другому, главное, чтобы она воплотилась в жизнь через объединение людей. Ибо суть всегда важнее формы, а мысль всегда первичнее слова!

Это приведёт нашу страну к расцвету, и за ней последуют уже другие страны. Да будет так!

А как вы думаете?

С уважением к вашему жизненному подвигу, дорогие единомышленники,

**Семья Кудиновых**  
**Орловская область,**  
**Родовое поместье**  
**Вестник Родовых поместий**

# Солнечный тур «Финансовые потоки в Родовых поместьях»

*«Сделай первый шаг и ты поймёшь, что не всё так страшно».*

*Луций Сенека,  
римский философ,  
4 век до н. э.*

Дмитрий и Анна Романовы — хозяйка семейной мастерской «Мыловарня Романовых», которая располагается в предгорьях Кавказа, на кубанской земле, в экологически чистом месте — на территории поселения Здоровое, состоящего из Родовых поместий.

Совместно с Солнечными бардами и их песнями о Любви, добре и мире они организовали образовательно-просветительский солнечный тур «Финансовые потоки в Родовых поместьях».

Этот тур (поездка) будет в июне 2024 г. Его маршрут пройдёт по поселениям Родовых поместий: Краснодарский край (ПРП Здоровое) — фестиваль «Перволетье» в ПРП «Большая Медведица» на Урале — фестиваль «Возрождение» на Алтае.

Основная цель тура — стремление предпринимателя Дмитрия Романова поделиться своим опытом и результатами достигнутого. Романовы поведают о том, как создавали и развивали своё дело, как делали первые шаги без первоначального капитала, без чьей-то помощи и инвестиций. Это личная практика и путь осознания и достижения молодой семьи, живущей в Родовом поместье.

Мы будем говорить о заработке в поселении, так как эта тема, на наш взгляд, является самой актуальной во всех поселениях нашей большой страны.

Дмитрий на своём личном опыте и других реальных примерах из жизни в поселении расскажет

- о специальных программах государственной поддержки предпринимательства, о том, как можно ими воспользоваться. В частности, речь пойдёт о социальных контрактах, грантах, агро-стартапах;
- об эффективной модели сотрудничества с окружающими людьми в поселении. О том, как развивая своё дело, можно помогать другим людям; о добрососедстве и взаимопомощи.

Дмитрий оказал содействие соседям, применив свой опыт, чем помог развить их дело по производству яблочного уксуса, пастилы, чипсов — теперь это «Торговый дом Косенковых». Сегодня благодаря производству «Мыловарни» шесть семей поселенцев получают доход и поддерживают своё материальное благосостояние;

- о том, как открыть своё ИП и при этом выстраивать взаимоотношения с банками; какую форму налогообложения выбрать на начальном этапе и как вести бухгалтерский учёт;
- об основных перспективных направлениях продажи своей продукции из Родового поместья (на сегодняшний день это маркет-

плейсы Wildberries и Ozon), и что нужно смело «идти в ногу со временем».

Дмитрию и Анне также хотелось бы познакомиться с местными производителями и предпринимателями для обмена опытом, общения и, возможно, конкретного взаимодействия и создания кооперации. Например, «Мыловарня Романовых» много лет находится в партнёрских отношениях с поселением Светлое в Крыму, где занимаются выращиванием лаванды, эфирное масло которой используется в мыловарении.

Дмитрий познакомился с книгами В. Н. Мегре в 18 лет. А после прочтения шестой книги, «загорелся» мечтой создать своё Родовое поместье. В своём городе Чебоксары он нашёл клуб читателей книг серии «Звенящие Кедры России», и его мечта начала сбываться. С теплотой Дмитрий вспоминает, как в то время посещал игры и хороводы Татьяны Русь, насколько усиливаются эмоции, чувства и желания жить новым образом жизни при соприкосновении с нашей родной культурой.

Потом были поездки по поселениям Владимирской области, в одном из которых жила его будущая жена Анна. Дмитрий знакомился с людьми, их бытом. Наблюдая за жизнью поселенцев, пришёл к выводу — в поселение Родовых поместий нужно переезжать, уже понимая и думая о том, на какие деньги будет жить твоя семья и чем можно там зарабатывать.

В то время он ещё не был предпринимателем, а работал «главным осветителем» Чебоксар: включал и выключал уличное освещение всего города. Эта работа ему нравилась, поэтому никаких мыслей про свой бизнес у него не было.

Скажем несколько слов о том, как познакомились наши будущие волшебники мыльной продукции. Это случилось в 2005 году, когда по странам бывшего Советского Союза шествовали «Караваны Любви Солнечных бардов». Аня Панова, будучи подростком, участвовала в одном из таких Караванов, а Дмитрий с командой единомышленников принимал, как организатор, Караван в своём городе Чебоксары. Получается, благодаря книгам «ЗКР» и произошла эта встреча. В дальнейшем ребята неоднократно участвовали в «Караванах Любви Солнечных бардов», в одном из них «дошли» по Колымскому тракту до Магадана. Анна оставила свой яркий след в солнечно-бардовском движении под творческим псевдонимом Карислава.

В начале 2010 г. Анна начала делать свои первые шаги в мыловарении. В те годы Аня вела блог в «ЖЖ», рассказывая про своё мыло, фотографировала его, придумывала оригинальные названия и даже «мыльные сказки» про разные сорта мыла!

Постепенно развиваясь, мыловарение стало основным делом

семьи Романовых. На данный момент годовой оборот — около 30 млн. руб.

Перед тем как переехать в своё Родовое поместье в ПРП Здоровое, Дмитрий пробовал себя в строительстве, организации концертов и фестивалей, но финансовой стабильности не было. И Анна тогда ещё не рассматривала мыловарение как способ заработка, а просто реализовывала свой творческий потенциал-увлечение, создавая новые рецепты.

После рождения второго ребёнка, когда заказов стало намного больше и Анна не справлялась одна, Дмитрий включился в этот процесс. Сам попробовал сварить мыло, изготовить шампуни, упаковать, собрать и отправить заказ в магазин. Тогда же пришло понимание, что вот оно — одно общее дело их семьи. Имея опыт в организации мероприятий, он применил его к «раскрутке» «Мыловарни» в интернете. И тогда любительское занятие его супруги стало перерасти в полноценное производство.

— Со временем любое дело, если ты его развиваешь, начинается постепенно приносить финансовый доход, — утверждает Дмитрий. — А в какой степени — это зависит от самого человека. Нужно просто какое-то время двигаться в этом направлении и прикладывать хотя бы небольшие усилия.

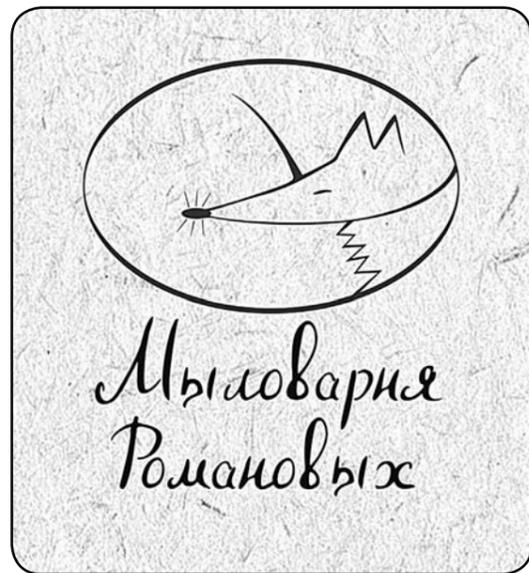
Анна добавляет:

— Ремесло, которое человек выбирает по душе, обычно развивается медленно и скрупулёзно, а мастер всегда должен искать, учиться чему-то новому и, конечно, верить в себя, не отчаиваться, если сразу не получается...

А вот как Романовы описывают свой путь в поселение Родовых поместий:

— Мы живём в Краснодарском крае с 2008 г., нам очень нравятся здешний климат (тепло, много солнца), обилие фруктов и овощей, местная растительность.

Про поселения Родовых поместий мы знали давно. Росли наши дети (а их к тому времени было уже трое), росла «Мыловарня». Буквально в течение недели мы приняли решение о переезде на землю. К тому же старшему сыну пора было идти в школу, а в ПРП Здоровое в этот момент как раз открывалась школа и набирались первоклассники. Около полумесяца мы прожили в своём «домике на колёсах» и стало понятно, что мы уже готовы к жизни в Родовом поместье. При этом обстоятельства и «звёзды» сложились удачно для нас: мы поднакопи-



ли средства и приобрели готовое поместье с маленьким домиком и небольшими посадками; здесь было электричество и возможность получить прописку в доме. И с 2018 года мы — местные жители поселения Здоровое.

На настоящий момент, как написано на сайте (<https://romylo.ru>), «Мыловарня Романовых» объединяет традиционные знания о пользе растений с новейшими разработками в сфере органической косметологии. Это ручная работа, собственное производство гидролатов и строгий контроль качества на каждом этапе.

Дмитрий и Анна производят природную косметику для лица, тела и волос, в их ассортименте мыло, приготовленное с нуля «холодным способом», сыворотки, крема, шампуни и бальзамы для волос, гели для душа, зубные порошки, а также гидролаты, которые как продаются отдельно, так и входят в состав всей «уходовой косметики». Вся продукция содержит только натуральные ингредиенты: экстракты растений, эфирные и растительные масла, витамины, без силиконов и парабенов, без синтетических консервантов, без отдушек и красителей. И на всё сырьё для косметики есть органические сертификаты.

Производство и комплекс «Мыловарни» располагается на территории ПРП Здоровое, в двухэтажном здании, в котором размещены производственные, сборочные и складские помещения для хранения сырья и готовой продукции. Теперь «Мыловарня Романовых» известна во всех крупных городах России и не только...

И о таком опыте можно и нужно рассказывать!

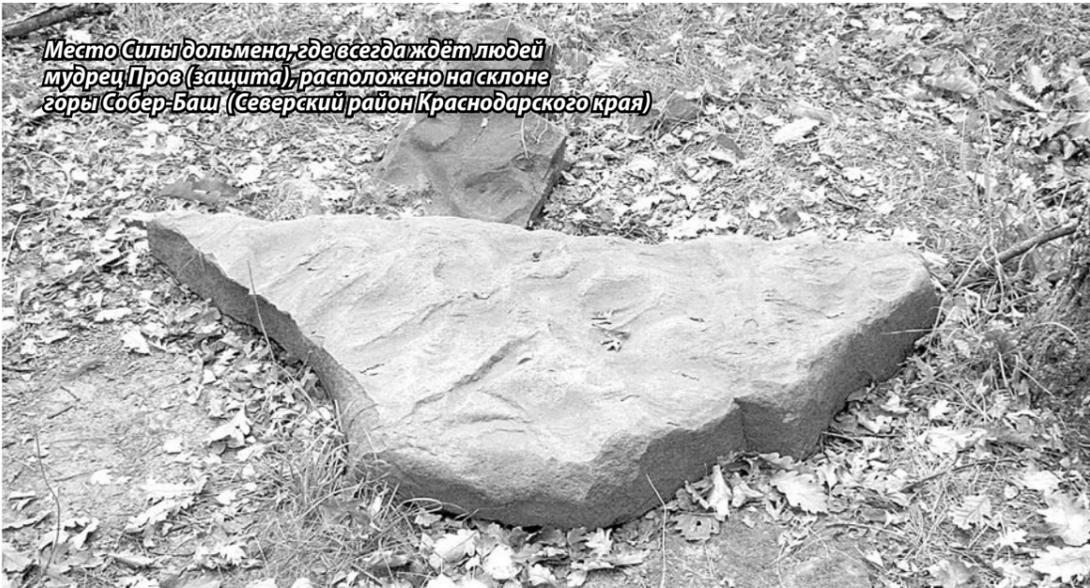
Дмитрий Романов утверждает, что когда живёшь в Родовом поместье, то гораздо легче развивать своё дело, больше возможностей для этого.

Если вы житель Родового поместья и давно хотите посвятить своё время занятию по душе, решайтесь и делайте шаг вперёд!

А на Земле быть добру!

**Материал подготовила**  
**Олеся ЛАДНАЯ-БИКМУЛЛИНА**

На правах рекламы.



**Место Силы дольмена, где всегда ждёт людей мудрец Пров (защита), расположено на склоне горы Собер-Баш (Северский район Краснодарского края)**

воистоков, чтобы они услышали каждого из вас и простили за забвение. Попросить своих прамамочку и праотца принять вас в свой Род. Вы должны почувствовать, как энергия Добра входит в вас — это ответ, который Душа примет от них. Поблагодарите своих прамамочку и праотца за то, что они услышали, отозвались и приняли вас в свой, созданный ими Род. Теперь в самые трудные времена вашей жизни вы сможете призывать свой Род, своих прамамочку и праотца помочь вам. Они и весь ваш Род, как светлое золотое облачко, состоящее из миллионов Духов вашего Рода первоистоков, появятся вокруг вас, чтобы оказать в чём-то помощь, поддержку, отбросить ваши нечистые помыслы и направить на путь, по которому шли они — люди-Боги.

Так постепенно для человечества откроется путь к Творцу, и поколение, которое появится от людей, связавших себя со свои-

рые пришли на Землю и создали технократическую систему — свою цивилизацию. Люди, вы сами создали для себя такие условия, в которых живёте, и сами можете изменить их. А мы, люди в дольменах, подсказываем вам, с чего начать, чтобы вернуть Силу и Дух своих предков от первоистоков в себя. Очистить Землю-матушку и всё пространство на ней от властвования сил, пришедших из Космоса».

Подробно о прамамочке повествует мудрец Пров (защита), этот мудрец — покровитель девственниц — дев. Из книги «Общение с мудрецами дольменов. Склон горы Собер-Баш. Северский район Краснодарского края»:

«*Ты говоришь, что знаешь, как защитит деву? От кого ты её собираешься защищать?*

— На Земле произошло много изменений. Дева, как более нежное, более раннее существо, всегда была защищена той энергией, которой она обладала. Люди стали терять такую Силу, и дева в том числе. Чтобы продолжался людской род, деву надо защищать в первую очередь.

Каждый человек на Земле имеет свою прамамочку. Эта пра-

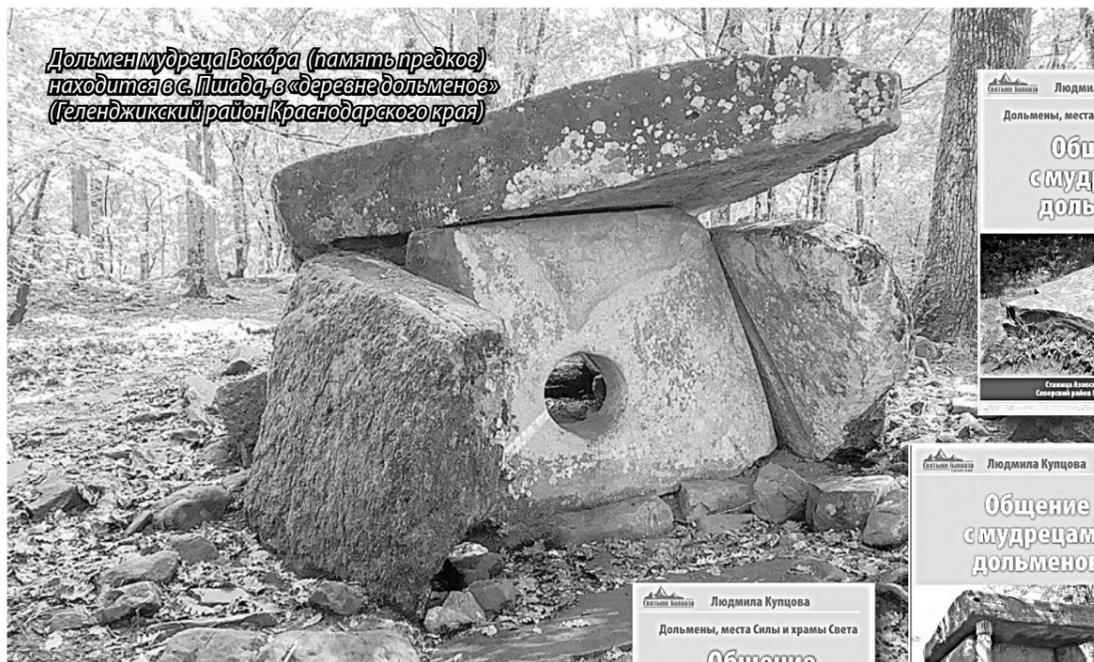
# Как соединить себя со своим Родом первоистоков, со своими прамамочкой и праотцом

Дорогие читатели! Поговорим о наших предках. Современные люди часто не знают своих предков, живших до их рождения. А ведь они (предки), внесли много «добра» или «зла» в жизнь каждого человека, а это влияет на восприятие жизни, на индивидуальность и судьбу вновь родившегося человека. Если его предки делали много вреда людям, то вновь родившийся человек получает их карму и своей жизнью старается исправить то, что получил по наследству. Это могут быть болезни, страдания, какие-то несчастья в этой жизни. Он сам должен преодолевать, исправлять то, что дал ему его технократический Род.

И наоборот, если предки внесли много добра, счастья в Души людей, в окружающий мир, то вновь родившийся человек получает по наследству от своих предков счастливую «дорогу» жизни, какое-то важное предназначение, выполняющая которое, он сможет помогать людям, Природе — всему и всем, с кем общается в этой жизни, к нему тянутся люди. Предки передали ему частички самих себя, чтобы продолжить то добро, которое было в них.

Я рассказала о предках каждого человека, живших в технократический период, за последние 10 000 лет и по сегодняшний день. А ведь у каждого человека есть его Род от первоистоков, его прамамочка и праотец. Первоистоки — это время, когда жили мудрецы, вошедшие в дольмены. Все люди из первоистоков очень хорошо видят нас, понимают то положение, в котором находятся современные люди, и подсказывают нам, как вернуть времена, когда не было зла среди людей, как вернуть все блага и полную взаимосвязь между Природой, стихиями и человеком.

Теперь вы знаете, что у каждого современного человека есть прамамочка и праотец из первоистоков, и если будете обращаться к ним, то они обязательно при-



**Дольмен мудреца Вокора (память предков) находится в с. Пшада, в «деревне дольменов» (Геленджикский район Краснодарского края)**

дут вам на помощь, и не имеет значения, видите вы их или нет.

О том, как представить свой Род от первоистоков, как обратиться к своим прамамочке и праотцу очень хорошо рассказывает мудрец Вокор (память предков). Предназначение мудреца — пробудить в современных людях Дух предков, помочь соединить людей с их предками первоистоков. Публикую отрывок его повествования из книги «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1»:

«*Что нужно сделать современному человеку, чтобы соединиться со своим Родом первоистоков, чтобы почувствовать помощь своего Рода от первоистоков?*

— Мы, люди из цивилизации Мудр, вошли в дольмены. Какая-то часть людского населения нашей цивилизации переселилась на планеты в Мироздании, которые создали сами для себя, и по сей день они живут там. А современное человечество — это люди, которые остались на Земле

и продолжают жить сейчас. Система деградировала вас, закрыла каждому из вас связь со своим Родом от первоистоков, чтобы ничто не напоминало о первоистоках и никто не смог общаться со своими предками из первоистоков. Энергии, пришедшие на Землю, окутали её и ввели свой порядок, свою систему, свои правила и законы для человечества.

Но вы должны знать, что у каждого есть ваш Род, который жил в первоистоках, есть ваши прамамочка и праотец. Все нити, все связи с первоистоками может восстановить только сам человек, живущий в физическом теле, но чтобы сделать это, у него должно появиться сильное желание. Для этого человеку надо обратиться к своему Роду от первоистоков, попросить прощения за то забвение, которое он совершил вольно или невольно. Попросить Душу помочь донести свою просьбу Духам людей пер-



мамочка и сейчас желает защитить каждого человека своего Рода. Но со временем люди отошли от своих прамамочек, они даже не знают, что их Род существует. И прамамочки не напоминают им о себе. Поэтому люди потеряли основную связь — помощь от своих предков. Современная дева часто бывает совершенно беспомощна, часто не может сотворить себе подобного человека. Любовь часто покидает её, так как она делает очень много вредных, ненужных, отрицательных и даже безнравственных поступков. Она осталась одна в этом прерванном с предками мире. Ей нужна помощь и защита. А защита нужна от многих факторов вашей жизни. Это могут быть болезни, бесплодие, непонимание или даже незнание своего предназначения. Её надо защитить от произведённой вашей системой злости, алчности, зависти и прочего, находящегося в ней самой. Часто дева рождает себе подобного человека и отказывается от него, оставляет этого нового человека без ласки, Любви, заботы о нём.

Ей надо помочь найти себя в этом мире, даже в вашей системе. Она должна узнать о своих корнях, о своих предках, что существуют, и соединить себя с ними. Предки есть, они существуют с ведических времён. Помочь перенести себя в ту далёкую жизнь и отбросить всё налипшее, навязанное, пришедшее на Землю с созданием этой вашей примитивной системы существования.

— *Как же нам это сделать?*



— Надо в своих мыслях или даже мечтах представить, что есть тот Род прошлых жизней, который существует и сейчас, что все нити порваны между вами. Попросить прощения у своих предков и представить, что ты соединяешь прерванные нити между ними и тобой. И просить помочь тебе в твоём жизненном пути, в твоих жизненных проблемах. И если в этих просьбах и мыслях заложены чистые помыслы, то твои предки обязательно начнут помогать тебе во всех твоих жизненных ситуациях. А твоя прамамочка обязательно даст тебе свою Любовь, ласку, мудрость. Ты начнёшь понимать и применять в своей жизни то, что тебе будет подсказывать прамамочка. Ты просто будешь думать, что это ты сама так правильно решила или разрешила свои жизненные проблемы, а это прамамочка подсказала тебе, как надо поступить. Дева опять станет любимой и влюблённой. Такой человек сделает много доброго вокруг себя для людей, животных, растений и всего живого мира».

— А как ты относишься к мужчинам, ты помогаешь им?

— Да, конечно, ведь всех мужчин родила дева и вырастила, вложив в их Души своё дыхание. И у каждого мужчины есть прамамочка. Я тоже имею прамамочку. Я помогаю мужчинам восстановить ту прерванную нить со своими предками. Они любят своих потомков и очень хотят общения с ними. Но пока современный человек не пожелает восстановить связь со своими предками, не попросит у них прощения за то забвение, к которому пришёл, они не помогут ему. Это очень важно. Весь Род начнёт заботиться о каждом человеке в вашем времени, признавшем и проникшемся к ним своим пониманием и желающим связаться с ними.

— А чем помогаешь ты человеку, подошедшему к твоему месту Силы — к тебе?

— Я вижу человека, подошедшего ко мне, вижу его Род, вижу его прамамочку. Вижу отношение всего Рода к этому человеку. Вижу отношение его прамамочки, которая всегда желает своему потомку стать сильным, здоровым, любимым. Я стараюсь всеми своими силами возродить в этом человеке то, что вложила в его Душу прамамочка. Для этого я помогаю всем вам соединить все прерванные за тысячелетия нити, чтобы к этому человеку пошла энергия его Рода.

Люди вашего времени не всегда могут понять и ощутить эту энергию. Но они должны знать, что такая энергия существует, и они могут получить её. Они могут обратиться к своим предкам с просьбой помочь им в их делах, в их существовании на Земле. И если это чистые помыслы, то эта энергия обязательно поможет человеку вашего времени. Поможет сотворить нового человека в Любви, поможет вырастить нового человека в Любви, поможет жить такому человеку в Любви».

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

Книги серии «Общение с мудрецами дольменов» можно приобрести через официальный сайт автора [www.dolmens.org](http://www.dolmens.org), написав сообщение в WhatsApp на номер 8-952-831-9050, а также сделав заказ в редакции газеты «Родовая Земля».



Турпоходы в Советском Союзе представляли собой не просто один из видов отдыха на природе. Это была целая культура, включавшая научную, спортивную и общественную деятельность. О походах и их участниках писали песни и книги, снимали кино. И в их организации знали толк. Даже сегодня порой не нужно ничего изобретать — достаточно открыть увесистый сборник всесоюзных туристских (в оригинале они назывались так) маршрутов и выбрать один из них.

#### Как и для кого придумывали маршруты

Походный туризм в СССР был плановым и самостоятельным. В первом случае походы организовывались государством, основные бытовые вопросы на маршрутах были продуманы, а туристы получали готовый продукт. Самостоятельным туристам приходилось сложнее.

Над разработкой всесоюзных маршрутов начали трудиться ещё до войны, в 30-е годы. Цели были самые разные. Во-первых, туризм представлялся военно-прикладным спортом, полезным для государства. Заодно это помогало разведать местность, что могло пригодиться геологам и картографам.

Во-вторых, это был простой способ оздоровить население и продемонстрировать людям природные и культурные достопримечательности. Содержать комфортабельный санаторий дорого, а вот соорудить в диких местах простенькие деревянные турбазы на несколько домиков можно быстро и без особых затрат.

Нитку каждого маршрута прокладывали тщательно, для этого совершались целые экспедиции.

#### Почётное звание туриста

Новую форму массового досуга всячески пропагандировали. Есть немало красочных плакатов тех лет: «Туризм — лучший отдых», «В отпуск — в поход», «Проводите свой отпуск в путешествиях!» и т. д. Значок «Турист СССР» нельзя было добыть просто так, его требовалось заслужить. Для этого недостаточно было просто сходить в поход, нужно было обладать навыками выживания в диких условиях: уметь разбить лагерь, развести костёр, соорудить навес, приготовить на огне еду и прочее.

Большинство маршрутов были пешими, но существовали также лыжные, велосипедные, смешанные; порой предполагались и многодневные сплавы по ре-



# Как ходили в походы в СССР

кам, а иногда, наоборот, часть пути можно было преодолеть автобусом. Но все они были продолжительными и рассчитывались в среднем на 21 день. Всесоюзные и региональные маршруты были пронумерованы и публиковались в специальных сборниках и брошюрах. В походы по ним чаще всего отправлялись централизованно — путёвки распространялись через профсоюзы и стоили недорого, 10–30% от реальной цены. Иногда ими просто премировали передовиков производства. Приобрести путёвку можно было и через сеть экскурсионных бюро.

Расцвет планового советского туризма пришёлся на 1970-е, когда количество туристов-походников ежегодно исчислялось десятками миллионов человек. Всесоюзных маршрутов к тому времени насчитывалось уже свыше 350, а маршрутов местного значения — около 6000. Активно развивался и самостоятельный туризм.

#### Как готовились к походу

Подготовка к походу была не менее захватывающей, чем сам поход. Люди тренировались, мастерили снаряжение, искали информацию и продумывали план каждого дня, а по возвращении разбирали фотографии, писали отчёты. Таким образом, один поход «растягивался» на полгода, и это было настоящим счастьем.

Туристам, купившим путёвку, снаряжение выдавали напрокат. Те же, кто шёл в поход самостоятельно, порой шили и спальные мешки, и палатки из подручных материалов. Впрочем, туристско-одиночек практически не было, а турклубов и секций было полно — они создавались при университетах, заводах, колхозах и вообще любых крупных предприятиях. У каждого клуба было своё небольшое помещение, где и хранилось

прокатное снаряжение: рюкзаки, котелки, палатки, спальники и даже всё необходимое для покорения горных вершин.

#### Чем питались на маршруте

Продуктовую раскладку тоже готовили не один день — в те годы невозможно было просто прийти в магазин и быстро закупить провизию в удобной упаковке по списку. За гречкой, сухим молоком, какао и суповыми концентратами порой приходилось побегать. Когда за плечами висит тяжёлый рюкзак, каждые 100 г веса имеют значение, поэтому походники загодя делали сублиматы, например, сушили овощи.

В ходу был и так называемый пеммикан: мясной фарш долго-долго сушили на сковороде без масла, а потом заливали растопленным жиром, как следует солили и расфасовывали по пакетам. В походе такой мясной брикет отправлялся в кашу или суп. На некоторых маршрутах можно было дополнить меню свежей рыбой, грибами или ягодами, а в лесу для разнообразия иногда готовили витаминный отвар из хвои.

В организованных походах провизию, конечно, выдавали, но и она была не очень удобной в транспортировке. Тушёнку в лёгких жестяных банках направляли обыкновенно в воинские части, а туристам она доставалась в тяжёлой стеклянной таре. Нередко на турбазах предлагали китовые консервы — калорийные и напоминающие по вкусу говядину с рыбными нотками. Неизменная кабачковая икра также выдавалась в стеклянных банках, а иным группам в качестве продуктовой нагрузки полагался ещё и алюминиевый бидон со сливочным маслом — можно представить, насколько неудобно было нести его в руках.

#### Навигация в горах и в лесу

Инструктор в плановом походе знал маршрут почти наизусть, а вот самостоятельным туристам приходилось сложнее. Современные спутниковые навигаторы появились на рынке только в XXI веке, а тогда в распоряжении туристов имелись прежде всего компас и голова на плечах.

Нормальные топографические карты были большой редкостью из-за всеобщей секретности, особенно это касалось подробных генштабовских карт. Но их всё же

доставали через знакомых, фотографировали, перерисовывали при помощи кальки... Умудрялись даже пользоваться книгами с опубличкованными фрагментами карт. Зато навыки ориентирования у походников были отличные!

#### Туристические традиции

В плановый поход мог пойти кто угодно, особых ограничений не было, только нормальное состояние здоровья. Наличие минимально благоустроенных турбаз и приютов на маршруте снижало необходимый уровень подготовки. Первые дни похода как раз и проводили на базах — акклиматизировались, посещали местные достопримечательности и совершали однодневные тренировочные выходы для отработки навыков и проверки снаряжения.

А ещё были свои традиции досуга и правила туристской этики. Например, во время отдыха частенько устраивались вечера художественной самодеятельности. Полагалось торжественно проводить предыдущую группу и встретить следующую, а иногда и нарисовать стенгазету. Новичков после успешного похода посвящали в туристы. Если у встреченных на маршруте «коллег» были проблемы с продуктами, с ними обязательно делились.

Сегодня «великие советские тропы» вновь дарят превосходные идеи для отпуска любительской продолжительности. По некоторым маршрутам с недавних пор водят коммерческие походы, а куда-то можно смело отправляться самостоятельно — для подготовки больше не надо ездить в читальные залы крупных библиотек, а достаточно поискать информацию в интернете.



# Детство в Архангельске

## Рассказ

Мама была родом из Соломбалы. У деда Ивана Михайловича шили паруса на корабельные верфи. В мастерскую заходили моряки. Здесь увидел молоденькую Анну Ивановну бравого мурманский штурман, будущий мой отец. Поговорить, даже познакомиться было никак. Молоденькая Ивановна не любила ни в гости, ни на гулянья. В будни посиживала за работой, в праздники — с толстой поморской книгой у того же окна.

Насколько Аннушка была домоседлива и скромна, настолько замужняя её сестра — модница и любительница ходить по гостям. Возвратясь однажды с вечера, рассказывает:

— Лансе сегодня танцевала с некоторым мурманским штурманом. Борода русая, круговая, волосы на прямой пробор. Щёголь...

— Машка, ты это к чему?

— К тому, что он каждое слово Анной Ивановной закроет...

— Я вот скажу отцу, посадит он тебя парусину дратвой штопать... В другой раз не придёшь ко мне с такими разговорами.

Вскорости деда навесил знакомый капитан, зашёл проститься к дочери хозяина и подал ей конверт.

— Дозвольте по секрету, Анна Ивановна: изображённое в конверте лицо, приятель мой, мурманский штурман, уходит на днях в опасное плавание и...

Молоденькая Ивановна вспыхнула и бросила конверт на пол.

— Никакими секретами, никакими конвертами не интересуюсь...

Капитан сконфузился и убежал. Разгневанная Ивановна швырнула было пакет ему вслед, потом вынула фотографию, поставила перед собою на стол и до вечера смотрела и шила, смотрела и думала.

Прошло лето, кончалась навигация. По случаю праздничного дня дедушка с дочкой сидели за чтением. В палисаднике под окном скрипнула калитка, кто-то вошёл.

Молоденькая Ивановна взглянула, да и замерла. И вошедший — тот самый мурманский штурман — приподнял фуражку и очей с девицы не сводит...

Но и дед не слепой, приоткрыл раму:

— Что ходите тут?

— Малину беру...

А уж о Покрове. Снег идёт.

Старик к дочери:

— Аннушка, что плачешь?

— Ох, зачем я посмотрела!..

— Аннушка, люди-то говорят — ты надобна ему.

Вот дед с мурманским штурманом домами познакомились. Штурман стал с визитами ходить. Однажды застал Анну Ивановну одну. Поглядели «лица» — миньютюры «Винограда российского», писанного некогда в Выгореции. Помолчали, гость вздохнул:

— Вы всё с книгой, Анна Ивановна. Вероятно, замуж не собираетесь?

— Ни за царя, ни за князя не пойду!

Гость упавшим голосом:

— Аннушка, а за меня пошла бы?

Она шёпотом:

— За тебя нельзя отказаться.

В Архангельском городе было у отца домишко подле Немецкой слободы, близко реки.

Комнатки в доме были маленькие, низенькие, будто каютки: окошечки коротенькие, полы жёлтенькие, столы, двери расписаны травами. По наблюдникам сияняя норвежская посуда. По стенам на полочках корабельные модели оснащены. С потолков птички растопорщились деревянные — отцово же мастерство.

Первые года замужества мама от отца не отставала, с ним в море ходила, потом хозяйство стало дома задерживать и дети.

У нас в Архангельске до году ребят на карточку не снимали, да же срисовывать не давали, и пуще всего зеркала младенцу не показывали. Потому, верно, я себя до году и не помню. А годовалого меня увековечили. Такое чудышко толстоголовое в альбоме сидит, вроде гири на прилавке.

Я у матери на коленях любил засыпать. Она поет:

Баю-бай да люли!

Спи-ка, усни

Да большою вырастай,

На оленя гонец,

На тетёру стрелец...

.....

Бай, бай да люли!

.....

Ты на ёлке тетёрку имай,

На озёрке гагарку стреляй,

Ещё на море уточку,

На песочке лебёдошку.

Мама на народе не пела песен, а дома или куда в лодке одна поедет — всё поёт.

Годов-то трёх сыплю, бывало, по двору. Запнусь и ляплюсь в песок. Встану, осмотрюсь... Если кто видит, рёв подыму на всю улицу: пусть знают, что человек страдает. А если нет никого, молча домой уберусь.

Отец у меня всю навигацию в море ходил. Радуюсь, когда дома. Сестрёнка к отцу спрячется под пиджак, кричит:

— Вот, мамушка, у тебя и нету деушки, я ведь папина!

— Ну дак что, я тебе и платьев шить не буду.

— Я сама нашью, модных.

Сестрица шить любила. Ей дают готовую рубашонку и нитку без узла. Она этой ниткой весь день шьёт. Иногда ворот у рубашки наглухо зашьёт.

Отец нам про море пел и говорил. Возьмёт меня на руку, сестру на другую, ходит по горнице, поёт:

Корабли у нас будут сосновы,

Нашосточки, лавочки еловы,

Веселышки яровые,

Гребцы — молодцы удалые.

Он поживёт с нами немножко и в море сторопится. Если на пароходе уходит, поведёт меня в машинное отделение. Я раз спросил:

— Папа, машина-то, она самородна?

Машины любил смотреть, только гулко, громоносного свиста отправляющегося в океан парохода я, маленький, боялся, ревел. До свистка выгрузят меня подальше на берег. Я оттуда колпачком машу.



Осенью, когда в море наступят дни гнева и мрака, а об отце вестей долго нет, не знала мама покоя ни днём, ни ночью. Выбежит наутро, смотрит к северу, на ответ только чайки вопят к непогоде.

Вечером заповорачиваются на крыше флюгера, заплачет в трубе норд-вест. Мама охватит нас руками:

— Ох, деточки! Что на море-то делается... Папа у нас там!

Я утешаю:

— Мамушка, я, как вырасту, дальше Соломбалы не пойду в море.

А Соломбала — часть того же Архангельска, только на островах.

Не одна наша мама печалилась. При конце навигации сидят где-нибудь, хоть на именинах, жёны и матери моряков. Чуть начнут рамы подрагивать от морского ветра, сразу эти гости поблекнут, перестанут ложечки побрякивать, стыннут чашки.

Хозяйка ободряет:

— Полноте! Сама сейчас бегала флюгера смотреть. Поветер дует вашим-то. Скорополучно домой ждите.

Зимой отец на берегу, у матери сердце на месте.

В листопад придут в город кемские поморы, покроют реку кораблями.

Утром, не поспеет кошка умытья, к нам гости наехали.

Однажды ждали в гости почтенного капитана, у которого было прозвище Мошкарь. У нас все прозвища придумывают, в глаза никогда не назовут, а по-за глаз дразнят. Мама с отцом шути и помянули: «Вот узко Мошкарь придет...». Гость приехал и мне игрушку подарил. Я с подарком у него в коленях бегая, говорю:

— Я тебя люблю. Тебя можно всяко назвать. Можно дядей, можно дядюшкой. Можно Мошкарём, можно Мошкарёком...

Ребятчим делом я не раз впро-

сак попался из-за этих несчастных прозвищ.

Годов пяти от роду видел я чью-то свадьбу. Меня угостили конфетами, и всё это мне понравилось.

На нашей улице был дом богача Варгасова, которого за глаза прозывали Варгас. Я думал, это его имя. Вот на другой день после моей гостьбы, вижу, он едет мимо на лошади. Я кричу из окна:

— Варгас, стой-ко, стой!

Он лошадь остановил, ждёт, недоумеает... Я выбежал за ворота.

— Варгас, вы, пожалуйста, вашу Еленку Варгасовну никому замуж не отдавайте. Я маму спрошусь, сам Еленку-то приду сватать.

А Еленке Варгасовой год ли, полтора ли от роду ещё.

Помоложе Варгасовны была у нас с сестрой симпатия, Ульяна Баженина. Ряд лет жили мы в деревне Уйме, где зимовали мурманские пароходы. Понравилось нам с сестрой нянчить соседскую дочку, шестимесячную Ульянку. Ульянкина зыбка висела на хорошей пружине. Мы дёрнем вниз да отпустим, дёрнем вниз да отпустим. Ульянка рывкнет да вверх летит, рывкнет да вверх летит. Из люльки девка не выпадет, только вся девка вверх тормашками, где нога, где окутка, где пелёнка... Няньки-

то были, вишь, немножко постарше Ульянки.

Весной по деревне проходили странники. А взрослых часто нет дома. Соберётся нас, малышей, в большой Ульяниной избе много, посидим и испугаемся, что странники придут нас есть. Вот и выста-

вим к двери лопаты да ухваты — странников убивать. А чуть увидится что чёрное, летим кто под лавку, кто в подпечек, кто в пустой ушат. Сестрёнка дольше всех суетится:

— Я маленька, меня скоро съедят буки-ти.

По Уйме-реке лес. Там орды боялись. Слышали, что охотники орду находят, а какая она, не видели.

Ягоды поспеют — отправимся в лес по морошку. Людно малых идёт. Вдали увидим пенё сажени полторы, как мужик в тулупе:

— Ребята! Эвон де орда-та!

Испугаемся, домой полетим. А орда вся-та с фунт, вся-та с веckу, пёстрая. Орда не покажется людям, только собаки находят.

Конец зимы уемляне все у корабельного, у пароходного ремонта. Мелкие с утра одни дома. Мы в Ульянкиной избе все и гостим, куча ребят трёх — шести лет. Что у старших видели, то и мы: песни поём, свадьбы рядим — смотренье, рукобитье, пониманье. Девчонки у матерей с кринок наснимают, ходят, кланяются, угощают — честь честву, как на свадьбе, а на дворе пост великий. И тут увидит из соседней старик ли, старуха — с розгой к нам треплют. Ведь пост! Беда, если песни да скоромное! Мы опять кто куда — в подпечек, на полати, под крыльцо. Час-два там сидим.

Эти отдельные картинки раннего моего детства мне позже мама и тётка рассказывали. Ну, что попозже творилось, сам помню.

Ко всему, что глаз видит и ухо слышит, были у нас, у ребят, при сказки да припевки. И к дождю, и к солнцу, и к ветру, и к снегу, и к зиме, и ко всякой ползучей букашке и летучей птице.

Вот, к примеру, в зимние вечера, перед ночлегом, летают над городом стаи ворон. Ребята и приправят кричать:

— У задней-то вороны пуля горит! Пуля горит!





Мы уверены были, что именно эти наши слова производят среди ворон суматоху, так как ни одна не хочет лететь задней.

Я постарше стал, меня дома читать и писать учили.

Отец рисовать был мастер и написал мне азбуку, целую книжку.

В азбуке опять корабли и пароходы, и рыбы, и птицы — всё разрисовано красками и золотом. К азбуке указочка была костяная резная. Грамоте больше учила мама. Букву А называла «аз», букву Б — «буки», В — «веди», Г — «глаголь», Д — «добро». Чтоб я скорее запомнил, шутя говорила, что начертанья А и Б похожи на жуков, буква В — будто таракан, Г — крик. Для памяти я и декламирую:

Аз, буки — букашки,  
Веди — таракашки,  
Глаголь — крючки,  
Добро — ящички.

И другие стишки про буквы:

Ер (ъ) еры (ы) — упал с горы.  
Ер, ять (ять) — некому под-  
нять.

Ер, ю — сам встаю.

.....  
А и Б сидели на трубе.

Азбуку мне отец подарил к Новому году, поэтому в начале было написано стихами:

Поздравляю тебя, сын, с Новым годом!

Живи счастливо да учись.  
Учёный водит,  
Неучёный следом ходит.  
Рано, весело вставай —  
Заря счастье куёт.  
Ходи право,  
Гляди браво.  
Кто помоложе,  
С того ответ подороже.  
Будь, сын, отца храбрее,  
Матери добрее.  
Живи с людьми дружно.  
Дружно — не грузно,  
А врозь — хоть брось!

Отец, бывало, скажет:  
— Выучишься — ума прибудет!

Я таким недовольным тоном:  
— Куда с умом-то?  
— А жизнь лучше будет.

Весной выученное за зиму бегали писать на гладком береговом песке.

В городе я поступил в школу, уже хорошо умея читать и писать.

Больше всего успевал я, участь, в языках, совсем не давалась математика; из-за неё не любил я школы, бился зиму, как муха в паутине. Жизнь была сама по себе, а наша школа — сама по себе. Город наш стоял у моря, а ни о Севере, ни о родном крае, ни о море никогда мы в школе не слышали. А для меня это всегда было самое интересное.

С ребятами сидим на пристанях, встречаем, провожаем приходящие, уходящие суда да поём:

У папы лодку попросил,  
Папа пальцем погрозил:  
— Вот те лодка с вёслами,  
Мал гулять с матросами!

Или ещё:

Пойду на берег морской,  
Сяду под кусточек.  
Пароход идёт с треской,  
Подаёт свисточек.

Насколько казённая наука от меня отпрыдывала, настолько в море всё, что я видел и слышал, льнуло ко мне, как смола к доске.

**Борис ШЕРГИН**

<https://skazki.rustih.ru>

# Правила жизни настоящего человека

*Василий Шукшин был яркой, неординарной личностью. Он жил смело, открыто и честно, внешние рамки разлетались перед натиском его внутренней свободы. «Радуга-человек, костёр-человек» оставил нам не только большое наследие, созданное за довольно короткий срок: два больших романа, три повести, три пьесы, более 120 рассказов, пять фильмов, более двух десятков ролей в кино, но и своё видение, каким должен быть настоящий человек.*

*Порядочность, честность, трудолюбие, сострадание, готовность помочь в беде или подарить радость кому-то — это качества вне времени, которыми, по мнению Шукшина, должен обладать каждый настоящий человек.*

*Давайте же обратимся к высказываниям Василия Шукшина и возьмём для себя что-то, что делает нас чуточку лучше.*

## Самое главное — помните о своей душе!

«Нам бы про душу не забыть, нам бы чуть добрее быть, нам бы, с нашими скоростями, не забыть, что люди мы».

Настоящее, хорошее дело для других подарит вам счастье!

«Не могу и теперь забыть, как хорошо, благодарно смотрели на меня наработавшиеся за день парни и девушки, когда мне удавалось рассказать им что-нибудь важное, интересное и интересно (я преподавал русский язык и литературу). Я любил их в такие минуты. И в глубине души не без гордости и счастья верил: вот теперь, в эти минуты, я делаю настоящее, хорошее дело. Жалко, мало у нас в жизни таких минут. Из них составляется счастье».

«Ты счастлив, когда ты смел и прав».

## Будьте всегда правдивы!

«Правда всегда немногословна. Ложь — да».

«Если у тебя получилось обмануть человека, это не значит, что он дурак, это значит, что тебе доверяли больше, чем ты этого заслуживаешь».

«Непонятные, дикие, странные причины побуждают людей скрывать правду... И тем-то дороже они, люди, роднее, когда не притворяются, не выдумывают себя, не уползают от правды в сторо-

ну, не изворачиваются всю жизнь. Меня такие восхищают. Радуют».

«Нравственность есть Правда. Не просто правда, а — Правда. Ибо это мужество, честность, это значит — жить народной радостью и болью, думать, как думает народ, потому что народ всегда знает Правду».

## Любите труд!

«Всё ценное и прекрасное на земле создал умный, талантливый, трудолюбивый человек. Никогда ещё в истории человеческой ни один паразит не сделал ничего стоящего».

«Что касается мечты... Я не отвергаю мечты, но верую я всё же в труд. Мечта мечтой, а когда мастер берётся за дело, когда руки его знают и умеют сделать точно, красиво, умно — это подороже всякой мечты. И ещё: я не доверяю красивым словам. Мечта — слишком красивое слово. Слов красивых люди наговорили много, надо дел тоже красивых надевать столько же, и хорошо бы побольше».

## Не судите друг друга!

«Вот вы там хотите, чтобы все люди жили одинаково... Два поля и то сгорают неодинаково, а вы хотите, чтоб люди прожили одинаково!»

## Пишите грамотно!

«Грамматические ошибки при красивом почерке — как вши в нейлоновой рубашке».

## Будьте культурными и знайте, что интеллигентность — не самоцель!

«Культурный человек это тот, кто в состоянии сострадать. Это горький, мучительный талант».

«Явление интеллигентный человек — редкое. Это неспокойная совесть, ум, полное отсутствие голоса, когда требуется — для созвучия — «подпеть» могучему басу сильного мира сего, горький разлад с самим собой из-за проклятого вопроса «что есть правда?», гордость... И сострадание судьбе народа. Неизбежное, мучительное. Если всё это в одном человеке — он интеллигент. Но и это не всё. Интеллигент знает, что интеллигентность — не самоцель».

## Не хвалитесь добротой!

«Добрый, добрый... Эту медаль носят через одного. Добро — это доброе дело, это трудно, это не просто. Не хвалитесь добротой, не делайте хоть зла».

## Берегите время!

«В трёх случаях особенно отчётливо понимаю, что напрасно трачу время: 1 — когда стою в очереди; 2 — когда читаю чью-нибудь бездарную рукопись; 3 — когда сижу на собрании».

## Дарите радость друг другу!

«Вот так живёшь — 45 лет уже — и всё думаешь: ничего, когда-нибудь буду жить хорошо, легко. А время идёт... И так и подойдёшь к этой самой ямке, в которую надо ложиться, а всю жизнь чего-то ждал. Спрашивается, чего надо было ждать, а не делать такие радости, какие можно делать? Вот же: есть деньги, лежат необыкновенные сапожки — возьми, сделай радость человеку! Может, и не будет такой возможности».

«Человек, который дарит, хочет испытать радость. Нельзя ни в коем случае отнимать у него эту радость».

## Никогда не опускайте руки!

«Не должно наступать никогда то время, когда надо махнуть рукой и сказать, что тут уже ничего не сделаешь. Сделать всегда можно».

## Цените отношения!

«Нигде больше не видел такой ясной, простой, законченной целесообразности, как в жилище бедняк-крестьянина, таких естественных, правдивых, добрых, в сущности, отношений между людьми там».

«Те, кому я так или иначе помогаю, даже не подозревают, как они-то помогают мне».

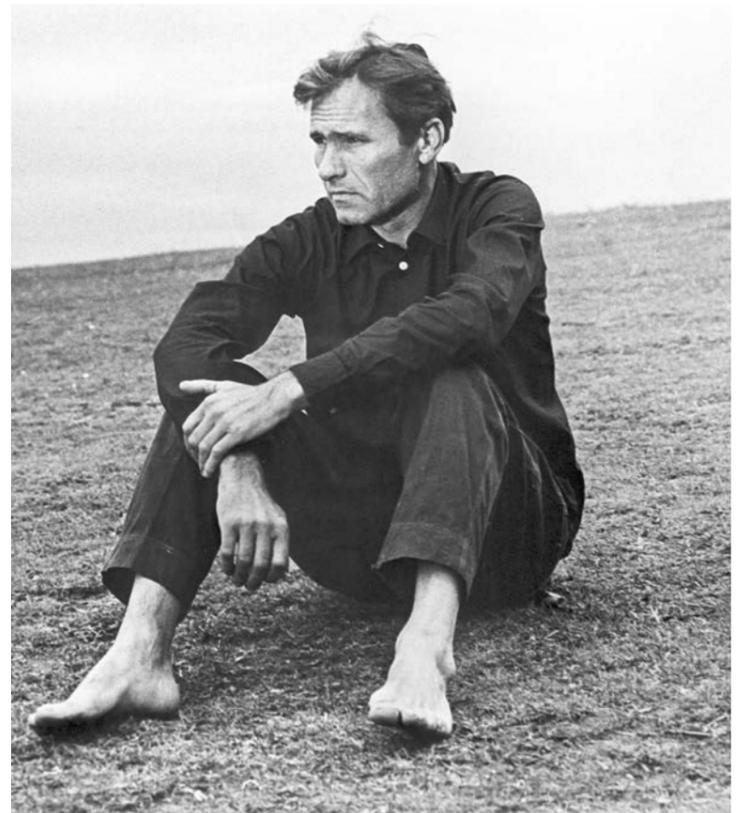
«Раз молчит, значит, не хочет говорить об этом, значит, зачем же беречь душу расспросами».

## Помните, что женщины — особенные. Берегите их!

«Нет, Бог, когда создавал женщину, что-то такое намудрил. Увлёкся творец, увлёкся. Как всякий художник, впрочем».

Так писал картину жизни во всей её простоте и сложности Василий Шукшин — большой писатель, талантливый актёр и любимый народом режиссёр.

<https://vk.com/vselo>



## «У меня закваска крестьянская»!

Люблю баньку испопить! В парилочку схожу, сижу на крыльчике, чай пью. Если баня, то надолго, она у меня часов шесть длится. Иногда подруги приезжают. Иногда я к подруге на дачу езжу, у неё там и баня есть, и озеро рядом, мы плаваем, купаемся. У нас такой культ, с таким удовольствием и смаком мы это делаем, что никакого другого отдыха не захочешь.

Вообще дача — это такой труд! Верно ведь говорят, что если её заведёшь, то всю жизнь будешь вкалывать. Конечно, на огороде я работаю. И картошку сажаю, и огурцы, и тыкву, и кабачки...

В общем, я знаю, что у меня есть такое место, куда я могу приехать и где могу расслабиться хотя бы на недолгие дни или даже часы. Этот уголок — как родной

дом. Столько там сделано своими руками, столько вложено души!.. Всеми клеточками его ощущаешь. Ходишь по огороду и видишь, что надо бы еще сделать, где подлатать. Я — потомок кулацкий. И дед, и мама были хорошими хозяевами. Не скажу, что мы жили лучше всех, но все всегда много работали дома, на огороде, на работе, все были какими-то ударниками. Я думаю, что если бы у меня было какое-то дело, оно было бы поставлено хорошо, досконально, и всё было бы у меня в порядке. Магазин или лавка (как раньше в деревне), или фермерское хозяйство — всё было бы крепким. Я всегда вижу все «дырки». Всё же, многое значат корни, закваска крестьянская. Иногда что-то и не

знаешь, а докумекаешь, вспомнишь на генетическом уровне: отец так бы сделал.

Ещё люблю проснуться рано утром, когда все в округе спят, и посидеть на веранде, кофе попить. Это моя слабость. Такое удовольствие, особенно, когда ранней весной сирень цветёт! Это минуты счастья. Я поняла, что это всё надо видеть самой. У каждого бывают неудачи, неприятности, плохое настроение. Надо выйти утром на крыльчик, посидеть на солнышке, расслабиться, прислушаться к себе. Вот это, наверное, и составляет счастье нашей жизни. Я себя так воспитываю, с возрастом поняла, что человек сам себе должен устраивать удовольствие и быть благодарным судьбе за мгновения счастья...

Я очень люблю свою дачу! Нынче, к сожалению, отдыхать было некогда, но я была там в самые «ударные», любимые мною дни, когда яблони в цвету. У нас небольшой сад, шесть соток, девять яблонь — старых, плодоносящих, смородина, крыжовник. Зелень разная. Много цветов. Люблю там отдыхать, когда всё зарастёт зеленью! Мечтаю когда-нибудь пожить, не уезжая, хотя бы месяц. Но то кинофестиваль отвлекает в самые хорошие, жаркие дни, то гастроли, да и осенью было мало свободного времени. А у нас столько яблок было! Раздавала их знакомым, сестре в Курган отправляла коробки поездом, с проводниками. Наварила соки, компоты...

**Нина УСАТОВА,**

**советская и российская актриса**

<https://vk.com/vselo>

# Последние дни Ипомеи:

## какие растения нельзя выращивать на участке

Рассада на всех подоконниках города подрастает, активизировались продавцы саженцев и загудели чаты садоводов — новый дачный сезон уверенно набирает обороты. Не отстаёт и правительство РФ, которое заблаговременно обновило реестр запрещённых к выращиванию растений. Теперь в нём есть такие виды, которые раньше вполне безобидно можно было встретить повсюду. Предлагаем избежать возможных проблем с законом и внимательно изучить «Перечень растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, подлежащие контролю». Пусть ваш сад приносит вам только радость!



### Ипомея трёхцветная (Ipomoea tricolor)



Итак, прежде всего в обновлённый список «запрещёнки» включили Ипомею трёхцветную (*Ipomoea tricolor*) — любимый всеми дачниками декоративный вьюнок, часто украшающий изгороди. Оказалось, что семена этой культуры содержат психотроп эргин, по действию схожий с ЛСД и способный вызывать галлюцинации. Важно, что популярная лиана рода Ипомеи семейства Вьюнковые включает сотни наименований, а запрещён к культивированию именно сорт трёхцветный.

### Турбина щитковидная (Turbinia corymbosa)

Ещё один новичок в реестре — очень схожая внешне с ипомеей трёхцветной и также отныне запрещённая Турбина щитковидная (*Turbinia corymbosa*). Её семена способны вызывать серьёзное изменение сознания, что и стало

причиной исключения растения из списка безопасных.



### Мак снотворный и другие виды (род Papaver)

Под запрет попадают только опасные виды: снотворный, или опийный (*Papaver somniferum* L.), восточный (*P. orientale*), прицветниковый (*P. bracteatum*), щетинконосный (*P. setigerum*).



В млечном соке растений этих видов содержится наркотическое вещество опиум, поэтому их выращивание чревато административ-

ной, а в случае крупных объёмов — и уголовной ответственностью.

### Конопля (Cannabis)



Не первый год к «опальным» видам относят Коноплю (*Cannabis*), которая содержит наркотические вещества группы каннабиноидов и её выращивание запрещено, а посевы взяты под контроль органами власти не только в России, но и во многих других странах. Ботанический вид *Cannabis* включает три разновидности: *sativa*, *indica* и *ruderalis*. Эти растения различаются по химическому составу, однако все они содержат наркотические вещества группы каннабиноидов. По этой причине выращивание конопли в ЛПХ запрещено, а её посевы взяты под контроль органами власти не только в России, но и в других странах.

### Шалфей предсказателей (Salvia divinorum)

В тканях этого многолетнего ароматического растения семейства Яснотковые содержится ве-

щество сальвинорин с сильным психотропным эффектом. Употребление его в пищу вызывает головокружение, галлюцинации, может провоцировать психоз у predisposedных людей.



Остальные виды шалфея, такие как шалфей блестящий, дубравный, луговой, лекарственный, мучнистый или мутовчатый разводятся совершенно законно и безопасно.

### Эфедра двухколосковая (Ephedra distachya)



В тканях растения содержится опасный для здоровья алкалоид эфедрин, который повышает давление и увеличивает концентрацию глюкозы в крови. Безконтрольное употребление эфедрина может привести к летальному исходу.

### Роза гавайская (Argyreia nervosa)



В её семенах, напоминающих по форме миниатюрную розочку, содержатся психотропные вещества: изоэргин, эргин, эргоновин. При употреблении внутрь они вызывают длительный по времени эффект, схожий с приёмом ЛСД,

и поэтому культура запрещена в России с 2009 года как растение, содержащее прекурсор ЛСД.

### Мимоза хостилис (Mimosa tenuiflora)



Это бразильское растение содержит психоактивное вещество диметилтриптамин, вызывающее галлюцинации и запрещено к выращиванию в России ещё с 2017 года.

### Лотос голубой (Nymphaea caerulea)



В красивых и ярких цветках этого растения содержатся психоактивные вещества апорфин, апоморфин и нуциферин, которые вызывают возбуждение, активизируют мыслительную деятельность, обостряют визуальное восприятие вплоть до появления галлюцинаций. В большом количестве сок лотоса приводит к опьянению и гипнотическому состоянию, попутно вызывая тремор и тошноту.

### Кокаиновый куст (Erythroxylon coca)



В его листьях содержатся алкалоиды, в том числе кокаин, вызывающий сильное привыкание и зависимость, а передозировка и вовсе может привести к летальному исходу. Употребление вещества вызывает чувство эйфории, притупляет голод и жажду, снимает усталость. После окончания действия наступает состояние апатии, возможны галлюцинации.

### Кат (Catha edulis)

Листья и другие части растения содержат токсическое веще-



ство катинон, которое воздействует на организм человека подобно амфетамину. Быстро вызывает привыкание и пагубные последствия для здоровья.



### Грибы, содержащие псилоцин (псилоцибин)



Опасны содержанием психотропных веществ — псилоцина и/или псилоцибина. Часто могут появляться на участке сами собой, особенно в сырых укромных местах. Будьте внимательны и своевременно удаляйте нежелательные грибы.

### Гармала обыкновенная (Peganum harmala)



В семенах и во всех остальных частях растения содержатся алкалоиды: гармалин, пеганин, гармалол, гармин. Они оказывают возбуждающее действие на двигательные центры нервной системы, учащают дыхание, поднимают давление. В медицине эти вещества используются для лечения паркинсонизма и паралича, но они токсичны и в высоких дозах могут вызывать судороги.

Из пояснений видно, что перечень запрещённых растений составлен вполне разумно и призван избежать намеренного или случайного вреда здоровью. Садоводам остаётся лишь внимательно читать этикетки на семенах и выбирать для своих участков только безопасные растения.

<https://dzen.ru>

# Это должен знать каждый, или Сага о пищевых добавках

**М**ы живём в удивительное время, когда тысячи людей ежедневно покупают крахмал со вкусом, цветом и запахом колбасы, чего предприимчивые производители добиваются благодаря пищевым добавкам. В это же время другие люди покупают натуральное сливовое повидло, не обратив внимания, что в составе указано только яблочное пюре и пищевые добавки.

Эти различные пищевые добавки более известны как «Е».

Данная статья содержит тщательно проработанный автором перечень наиболее опасных и распространённых пищевых добавок с указанием продуктов, где они чаще всего встречаются. Отдельно выделен список полезных «Е». Это может заставить задуматься о том, какая еда входит в ваш рацион.

Добавляя пищевые добавки, производители продуктов питания заботятся о внешних характеристиках и сохранности своей продукции, но при этом совершенно не беспокоятся о нашем здоровье.

Если вспомнить, какие чудеса порой творят с помощью пищевых добавок волшебники пищевой промышленности в наши дни, то вопрос об их вредности даже не стоит. Нет сомнений, в наше время есть все основания не выделять пищевую промышленность как самостоятельную отрасль, а обозначить её как одну из составляющих химпрома.

Как обезопасить себя в такой ситуации?

Как известно, предупреждён — значит вооружён. Поэтому предлагаем ознакомиться с перечнем наиболее опасных и распространённых «Е», а также о любимых местах их обитания.

### Опасные пищевые добавки

- E102 — тартразин (аллергия, астма) — сладости жёлтого цвета, пюре, супы, горчица, безалкогольные напитки.
- E104 — жёлтый хинолиновый (проблемы с желудочно-кишечным трактом, аллергия) — сладости, безалкогольные напитки, копчёная рыба.
- E110 — жёлтый «солнечный закат» (аллергия) — сладости, рыбные консервы, чипсы, сухарики, супы.
- E120 — кармины (аллергия, производятся из насекомых) —

сладости красного цвета, колбасы, соусы, кетчупы, йогурты, алкогольные и безалкогольные напитки.

- E121 — цитрусовый красный (онкозаболевания) — есть на коже красных апельсинов.

- E122 — азорубин, кармузин (болезни желудка, аллергия) — сладости красного цвета, соки и безалкогольные напитки.

- E123 — амарант (онкозаболевания, аллергия, образование камней в почках) — желе, сухие завтраки, безалкогольные напитки.

- E124, E125 — понсо (аллергия, онкозаболевания) — колбасы, морепродукты, консервированные ягоды, мороженое, может быть в других сладостях красного цвета.

- E127 — эритрозин (аллергия, проблемы со щитовидной железой) — оболочки сосисок, консервированные фрукты.

- E132 — индигокармин (тошнота, аллергия, повышенное давление) — мороженое, прочие сладости синего цвета, безалкогольные напитки.

- E171 — диоксид титана (проблемы с печенью) — сухое молоко, быстрые завтраки.

- E172 — оксиды железа (проблемы с печенью) — цветные конфеты и драже чёрного, красного и жёлтого цвета.

- E210 — бензойная кислота (онкозаболевания, астма) — мясная и рыбная продукция, супы, пюре, желе и мармелады, соусы, пасты, кетчупы, алкогольные и безалкогольные напитки, консервированные фрукты и овощи.

- E211–213 — бензоаты (онкозаболевания, аллергия) — майонез, кетчуп, кондитерские изделия, соки, повидло, мясопродукты, рыбные консервы и икра, безалкогольные напитки, мармелад, жевательная резинка.

- E220 — диоксид серы (проблемы с желудочно-кишечным трактом, аллергия) — мясопродукты, низкокачественное вино.

- E221 — сульфит натрия (астма, почечная недостаточность, аллергия, болезни желудка, разрушает витамины В1 и Н) — поверхность сухофруктов, некоторые кондитерские изделия.

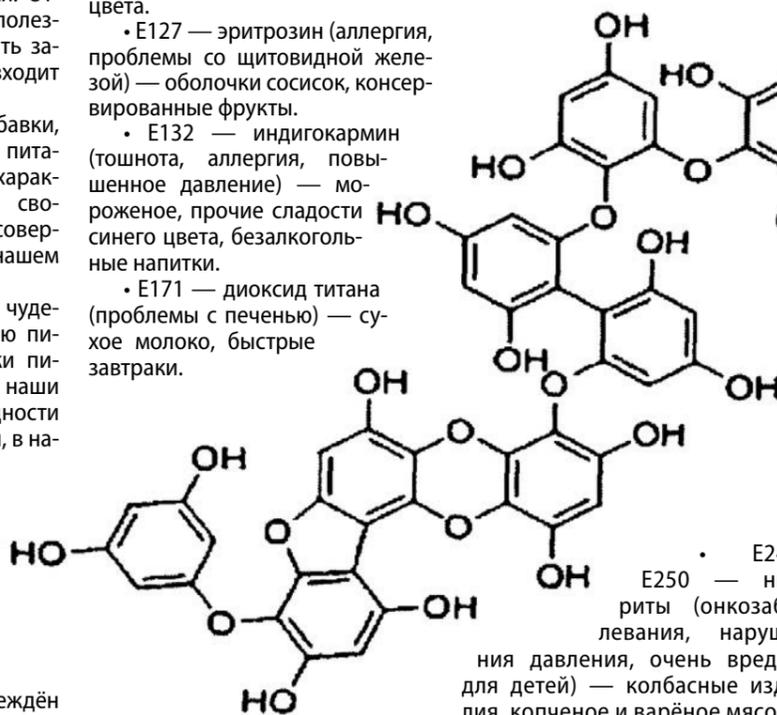
- E230 — бифенил, дифенил (онкозаболевания, аллергия, кожные заболевания) — на кожуре всех цитрусовых.

- E231, E232 — ортофенилфенолы (кожные заболевания, аллергия) — на кожуре цитрусовых, иногда — других овощей и фруктов.

- E235 — натамицин (аллергия, тошнота, понос) — молочные продукты, мясо, кондитерские изделия, сыры.

- E239 — уротропин (онкозаболевания, аллергия, кожные заболевания) — красная икра, некоторые сыры.

- E240 — формальдегид (онкозаболевания) — очень токсичен, поэтому в сочетании с другими добавками в малых дозах применяется только при переработке сахарной свёклы и в производстве дрожжей.



- E249, E250 — нитриты (онкозаболевания, нарушения давления, очень вредны для детей) — колбасные изделия, копченое и варёное мясо.

- E251, E252 — нитраты (онкозаболевания, нарушения давления, очень вредны для детей) — колбасные изделия, копчёное и варёное мясо.

- E450 — пирофосфаты (болезни желудка, разрушает кальций и железо, остеопороз, камни в почках, очень вредны для детей) — мясные продукты, плавленые сыры.

- E451 — трифосфаты (ухудшают обмен кальция в организме, вызывают у детей нервозность и раздражительность) — плавленые сыры, молоко, мороженое, другие молочные изделия, фарш, кондитерские изделия.

- E452 — полифосфаты (проблемы с желудочно-кишечным трактом) — плавленые сыры.

- E512 — хлорид олова (рвота) — консервы, мука, хлебобулочные изделия.

- E513 — серная кислота (проблемы с печенью, с желудочно-кишечным трактом) — очень токсична, применяется при обработке дрожжей и производстве пищевого спирта.

- E621, E622 — глутаматы (аллергия, тошнота, понос, язвы и гастриты, очень вредны для детей) — чипсы, сухарики, и т.д. Встречаются практически везде.

- E924 (a, b) — броматы (онкозаболевания) — хлебобулочные изделия (используется как улучшитель и разрыхлитель), безалкогольные напитки.

- E926 — диоксид хлора (разрушает витамин Е) — мука, ореховая скорлупа (используется

как отбеливатель).

- E951 — аспартам (мигрень, кожные заболевания, ухудшает работу мозга) — жевательная резинка, кондитерские изделия, леденцы, безалкогольные напитки.

- E952 — цикламная кислота (онкозаболевания) — кондитерские изделия, горячие растворимые напитки.

- E954 — сахарин и его соли (онкозаболевания) — безалкогольные напитки.

- E957 — тауматин (сбой в гормональном балансе) — жевательная резинка, безалкогольные напитки, мороженое, кондитерские изделия.

### Полезные пищевые добавки

Завершить обзор пищевых добавок хотелось бы на мажорной ноте: как известно, нет худа без добра. Есть ряд «Е», которые оказывают положительный эффект на организм человека (да-да, они всё-таки существуют!). Поэтому сегодня наша «доска почёта» выглядит следующим образом:

- E100 — куркумин (натуральный ярко-жёлтый краситель) — сыры, сливочное масло, горчица, кондитерские изделия, некоторые алкогольные напитки.

- E101 — рибофлавин (более известный как витамин В2) — детские каши, арахисовое масло, хлебобулочные изделия.

- E160 (a) — каротины (вещества, родственные витамину А) — кондитерские изделия, безалкогольные напитки, соки.

- E161 (b) — лютеин (способствует улучшению зрения) — в пищевой промышленности используется редко, но входит в состав кормов для птицы и рыбы. Именно лютеин придаёт жёлтый цвет коже и жиру курицы.

- E300 — аскорбиновая кислота (также известна как витамин С) — мясные и рыбные изделия, консервы, кондитерские изделия.

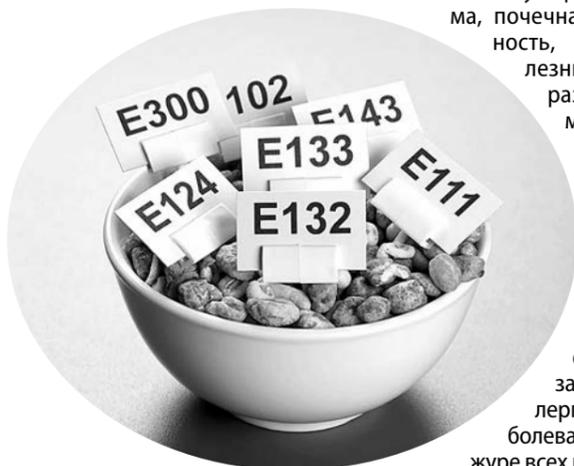
- E306–309 — токоферолы (вещества, родственные витамину Е) — молочные продукты.

- E440 — пектины (улучшают перистальтику кишечника) — молочные продукты, мармелад, конфеты, зефир, мороженое, майонез и др.

Из всего вышеперечисленного следует очень важный и серьёзный вывод: не нужно топиться при покупке продуктов питания. Мудрым решением будет приучить себя внимательно читать состав на этикетке до приобретения продукта. Хорошо постараться запомнить кодировки наиболее опасных пищевых добавок. Можно поступить и по-другому: запомнить продукты, в процессе изготовления которых используют наиболее вредные «Е», и постараться снизить их удельный вес в вашем рационе (или отказаться от них вовсе). Не нужно напоминать, что даже полезные пищевые добавки чаще всего синтезируются искусственным путём, а самая полезная пища для организма — натуральная.

«Мы едим то, что мы едим» — мудро заметил отец медицины Гиппократ ещё 2,5 тыс. лет назад. Сегодня эта цитата как никогда актуальна.

Ешьте больше полезной, натуральной еды и будьте здоровы!



# Советы специалиста по выращиванию органической клубники

## Клубника: химия отменяется

К фермерству каждый приходит своим путём. Вот и предприниматель Игорь Володько, поменяв пусть и суетливую, но всё же по-своему размеренную столичную жизнь на деревенскую, создал хозяйство «Агроферма». К слову, оно первым на Пинщине (Белоруссия) сертифицировало производство земляники садовой по органическим стандартам ЕС, получив соответствующий документ.

У Володько два высших образования, и оба никак не связаны с сельским хозяйством: программирование и юриспруденция. Но если бы учился на агронома, то, признаётся, наверное, никогда не стал бы органическим фермером. Практика показывает, что агрономы-профессионалы с большим трудом воспринимают природные постулаты зелёного земледелия.

В 2015 году вблизи деревни Мерчицы на 4,5 га раскинулась клубничная плантация, на которой никогда не использовались ни пестициды, ни химические удобрения. Ставку фермер сделал на сорт «Альба». С него и началась его «клубничная» жизнь.

И надо сказать, что несмотря на свой «преклонный» возраст (по меркам агрономов, рекомендуется менять кусты каждые 3–4 года), клубника прекрасно растёт и плодоносит. Во многом это, конечно же, благодаря природному земледелию. Здоровая почва усиливает иммунитет растений, и клубничные кустики шестой сезон всё ещё удивляют щедрым урожаем. Так, в 2021 году с 1,5 га плантации-трёхлетки собрали 18 тонн ягод. Урожай был бы ещё весомее, если бы не затяжная весна и не такой жаркий июнь. Но из-за запоздалого тепла Игорь укрыл землянику белым спанбондом, выиграл время и раньше других получил первую ягоду.

А кусты-пятилетки дали с 3 га 20 тонн ягод. Отличный результат! Кто в интенсивном хозяйстве может подобным похвастаться? Но ягодник всё ещё рентабелен.

В этом убедились и слушатели «Органик-школы», когда в первых числах июля 2021 г. — как раз в разгар уборочной — заглянули к Володько в гости.

Игорь вспоминает, что начинать приходилось не только с чистого листа, но и с минуса по финансам: партнёры, которым доверял, бросили, банки не кредитовали, семья распалась...

Переосмыслив всё, одолжил у знакомых деньги под огромные проценты и... начал новую жизнь. Выбор клубники был, что называется, математически просчитан: ягода позволяла сравнительно быстро вернуть вложенный капитал.

— Если бы занялся голубикой или посадил яблоневый сад, то первого урожая ждал бы 3–5 лет, — рассказывает фермер. — Взял в аренду на 99 лет совхозное поле,



которое пустовало 12 лет, очистил его от сорняков, перепахал. Опыта не было, соответствующего образования тоже, поэтому постигал азы на практике. Работал без остановок: и в жару, и в дождь. Очень благодарен отцу Эдуарду Ивановичу, который, выйдя на пенсию, вместе со мной впрягся в эту тяжёлую работу. Один бы я, наверное, не справился. Выращивали по старинке — никакой химии. А когда знакомые начали говорить про пестициды, стал изучать информацию и понял, что они — яд для природы и для человека.

Игорь с первого дня фермерства ведёт дневники по полям, куда записывает, что и когда сделано и какой (что очень важно!) результат получен. Чтобы вы представляли объём работ, 1 га ягодника — 8 км рядов и 8 км поливочного шланга, 450 кг спанбонда и 40 000 кустов.

При выращивании рассады в кассеты обязательно добавляет биогумус, чтобы молодому растению хватило питания на достаточно долгий срок. Перед посадкой почву дискует, а растения высаживает на чёрный спанбонд в два ряда в шахматном порядке, оставляя между кустиками по 35 см.

Большая проблема — обработка междурядий. Многие используют для этого гербициды, чтобы дней на 40–50 забыть о сорняках. Но Володько такое решение во многом считает неправильным. Это только на первый взгляд кажется экономичнее выжигать траву химией, чем выкашивать. Да, косить придётся чаще. Но опасность гербицидов в том, что они имеют свойство накапливаться в почве. И после двух-трёх обработок в год в течение трёх сезонов, пока выращивается клубника, земля в междурядьях вообще будет непригодна для выращивания чего бы то ни было. Скошенная же трава перепревает, перерабатывается бактериями и червями, что, несомненно, улучшит плодородие почвы.

Первые годы были самыми трудными: выпадали кусты, ягодник атаковали тля, клещи и засуха. Но со временем всё стабилизировалось. Пошла тля — появилась божья коровка, лучший био-

помощник в борьбе с вредителем, а на место увядших кустов высаживались новые.

Оказывается, хороший урожай можно получать и без химикатов. Достаточно полива, прополки и подкормки. Да и альтернатива всегда есть. Так, в качестве удобрений можно применять органический кальций из ракушек или кровяную муку, содержащую азот.

Активно использует Володько и вермикомпост, готовя из него вермичай и проводя две-три обработки по листу ранней весной и в конце сезона. Для этого специально соорудил червячник.

Навоз крупного рогатого скота не использует ни для кормления червей, ни для удобрения ягодника. Во-первых, в нём много антибиотиков, которыми лечили животных. Во-вторых, немало и семян сорных трав. Да и в органическом земледелии разрешено использовать только компостированный навоз.

### Зола в помощь

Обработывает фермер ягодник по листу и настоем древесного пепла. Зола — самая доступная и при этом очень эффективная подкормка. В ней целый спектр макро- и микроэлементов: калий, кальций, фосфор, железо и марганец, кремний, бор, углерод, сера... А поскольку все компоненты на сто процентов природными, то легко усваиваются растениями. Закладывается больше цветковых почек. Да и шансы клубники более успешно перезимовать повышаются.

Раствор же готовится очень просто: стакан древесной золы на 10 л воды. Дайте настояться пару дней, процедите и приступайте к обработкам, поливая под корень — не более 0,5 л на куст. Можно золой припудрить как сами растения, так и почву вокруг них. Лучше всего это делать после дождя.

Весенняя подкормка позволяет ягоднику быстрее и активнее войти в стадию бурного роста. А это в свою очередь повышает урожайность независимо от сорта.

Обработка перед цветением предупреждает поражение стеблей и листьев грибом, а также останавливает нашествие вреди-

телей. К тому же во время цветения резко возрастает потребность в питании: клубника не должна голодать. После сбора ягод растения истощены. Но вегетационный период не закончился — побеги и листья продолжают расти, куст по-прежнему пускает новые усы. Будучи подкормленным, он легче переживет зиму.

### Триходерма — на раз-два-три

Широко в хозяйстве используют Игорь и триходерму. Причём в разных вариантах — и с поливной водой, и с молоком. Такой подход не только подпитывает клубнику, но и отлично защищает её от серой гнили и других напастей.

Несмотря на пугающее наименование, триходерма — не болезнь, а скорее лекарство от многих огородных проблем. И приучив её, можно получить верного союзника в борьбе с самыми распространёнными грибковыми заболеваниями.

В своё время Игорь в сотрудничестве со студентами биотехнологического факультета Полесского государственного университета в своём хозяйстве на протяжении трёх лет проводил эксперименты по применению триходермы, выращенной на перловке.

Закладывали три опыта: контрольный, вариант с использованием покупной триходермы и с применением препарата собственного производства. Там, где применялась триходерма, урожайность клубники выросла в среднем на 20–30%. Причём она была выше на грядках, где вносился препарат собственного изготовления.

Одновременно было доказано, что триходерма снижает частоту заболеваний до 5%, в то время как в контрольной группе она доходила и до 50%. Также она отлично справляется с различными гнилями на ягоднике. Так, корневые подавляет на 62–84%, белую — до 68%, а серую гниль — на 62%.

Главное же её преимущество в том, что обработанные триходермой гряды практически никогда не поражаются грибковыми заболеваниями. То есть фитопатоз,

белая, серая и корневая гниль, фузариоз, вилт (увядание), трахеомикоз, фомоз, альтернариоз, скитоз, гельминтоспориоз, чёрная ножка, вертициллёзное увядание, мучнистая и ложная мучнистая роса обходят их стороной. В целом же свои фунгицидные свойства она проявляет против более чем 60 различных болезней сельскохозяйственных культур.

По сути, триходерма — это обычный почвенный грибок. Развиваясь на поверхности корней любых растений, он увеличивает их всасывающую способность, создаёт природный барьер для фитопатогенной флоры и усиливает иммунитет. Кроме того, в процессе питания разлагает полисахариды, переводя имеющиеся в почве питательные вещества в легкоусвояемую для растений форму.

Но нужно помнить, что для развития грибка необходима комфортная температура: от 10 до 35 градусов тепла. То есть использовать его в холодное время года (ранней весной или поздней осенью после уборки урожая) бессмысленно. Да и температуры, превышающие максимальное значение, ухудшают работу препарата и могут вообще убить грибок.

Во время проведения исследований было установлено, что применение триходермы улучшает качество ягод, их урожайность и фитопатологическое состояние самого ягодника.

Что касается её получения, то этим занимается супруга Игоря Анна. И выращивает на перловке. Крупу промывает несколько раз до прозрачности воды и оставляет в воде на ночь. Утром стерилизует пол-литровые стеклянные банки. Набухшую и отцеженную перловку обрабатывает, погружая её на 5 минут в 1-процентный раствор «Медного купороса». Затем засыпает в банки (около 300 г на ёмкость) и прокаливает в духовке при температуре 150°C около 40 минут. Крупа и банки должны быть стерильными и абсолютно сухими: влага (даже капелька!) только ускорит образование ненужных дрожжей.

Когда перловка остынет, добавляет препарат «Триходермин»: по 1 ч.л. на ёмкость. После этого накрывает баночки чем-то плотным, но в то же время дышащим (марлей, к примеру, или бумагой) и ставит в теплое (25°C) тёмное место.

Обычно недели через две триходерма разрастается и готова к использованию. Первыми появляются белые споры, затем зелёные. Но Анна ждёт, когда они не просто позеленеют, а как бы уже даже начнут созревать и желтеть.

После этого всё измельчает в кофемолке. Заливает полулитром воды, хорошенько размешивает и оставляет на 4–8 часов, а потом уже смешивает с поливной водой из расчёта 1 банка на 25-литровый опрыскиватель. При капельном поливе на тысячилитровый еврокуб — 4–5 таких полулитровых ёмкостей.

Весьма эффективны обработки клубники триходермой с молоком. Это своего рода секретное (но такое простое!) оружие против различных напастей.

Все молочные продукты содержат лактозу. Большая же часть вредителей (в том числе и листогрызущих) в силу своей физиологии не могут её переварить. А натуральные бактерии, входящие в состав молочной продукции, создают кислую среду и подавляют возбудителей грибковых заболеваний.

Если исходить из расчёта, то



на всё те же 25 л надо 8 л свежего (не позже как 2 часа назад выдоенного) молока, 16 л воды и поллитровая баночка измельчённой и предварительно разведённой в воде и заселённой триходермой перловки.

### Сушите сено!

Использует Игорь для защиты ягодника и сенную палочку. Её, как и триходерму, несложно вырастить самим. Была бы трава.

Сенная палочка подавляет многие почвенные патогены. Жить, размножаться и развиваться она может только там, где есть кислород. Впервые она была получена в 1835 году из отвара перепревшего сена. Отсюда и название.

Сенная палочка — сапрофит, то есть питается исключительно отмершими органическими остатками. При температуре от 5 до 45°C развивается очень быстро.

Сенная палочка помогает защитить сельскохозяйственные культуры от многих бактериальных и грибковых заболеваний, а также гнили. Проще говоря, она — антибиотик природного происхождения. Кроме этого, ускоряет образование витаминов и аминокислот.

Препараты на основе сенной палочки эффективны при бактериальной и белой пятнистости, мучнистой росе, фомозе, фитофторозе, альтернариозе, бурой ржавчине, парше, снежной плесени и различных формах гнили.

Сенную палочку можно вырастить самостоятельно. Механизм прост и понятен: надо лишь прелое сено без плесени. Чтобы его получить, положите охапку сухой травы в тень и периодически смачивайте её водой. Через 2–3 недели выберите труху, на которой нет плесени, и измельчите.

Теперь надо приготовить маточную культуру. В 1 л воды добавьте 1 ч.л. мела и 100–150 г сена, доведите до кипения и проварите 20 минут. Это убьёт все микробы, кроме самой сенной палочки: она не боится кипячения. Оставьте отвар в тёплом месте на 3–4 дня, чтобы проросли находящиеся в нём споры полезной бактерии. То, что это произошло, вы поймёте по появившейся плёночке.

Чтобы приготовить настой, 1 кг сена залейте 5 л воды, добавьте 5 ст. л. извести и подготовленную маточную культуру. Накройте крышкой и оставьте в тепле примерно на 3–4 суток. Как только появится плёночка сенной палочки, настой готов. Можно приступать к обработкам.

Правы те огородники, которые свои посадки (в том числе и

клубнику) мульчируют соломой. Не зря же её называют «соломенной» ягодой. Такая мульча защищает ягоды от грязи, а сама почва дольше сохраняет влагу. Но в таком уходе есть и ещё один плюс. Поскольку клубника боится всевозможных гнилей, то её вполне можно (и даже нужно!) замульчировать сеном. Под ним создаются оптимальные условия для сенной палочки — темнота, влага, умеренная температура и разлагающаяся органика, которой и питается бактерия.

Если времени на приготовление сенной палочки нет, то использует Игорь и готовые биопрепараты. «Метаризин», к примеру.

### Кофе у... клубники

На клубничном поле то тут, то там возвышаются светло-голубые цветы цикория. Фермер их не удаляет. Даже наоборот — культивирует, чтобы готовить цикорийный кофе.

Цикорий — нечастый гость на наших огородах, но с древних времён считается пищевым растением. Выращивать его можно семенами и делением корней. Для него подходит абсолютно любая почва (кроме кислой и заболоченной), главное — чтобы участок был хорошо освещён. Растение устойчиво к засухе, но если его регулярно поливать, то урожай будет намного выше. На клубничных грядах цикорию очень комфортно: и солнца довольно, и полив капельный.

Несмотря на объективные трудности, фермерская жизнь Володько налаживается. Подрастает Любочка, и молодая семья мечтает перебраться из Пинска в деревню, построить дом, купить трактор и завести гусей...

### Справка

Ошибки при размножении триходермы:

- переваренная крупа;
- герметичное закупоривание банки: гриб не может развиваться в анаэробных (без доступа воздуха) условиях;
- отсутствие белой плесени и зеленоватых спор после всех сроков ожидания, причина — фальсифицированный купленный препарат.

Приготовленную и измельчённую вместе с перловкой триходерму хранят в холодильнике не более трёх месяцев. Также её можно высушить или заморозить.

**Наталья ТЫШКЕВИЧ**  
Брестская область, Беларусь  
[www.sb.by](http://www.sb.by)

# Навоз или селитра?

Много споров ведётся вокруг органического земледелия. Столько лет садоводы кормят растения суперфосфатами, аммофоской-нитрофоской и калийной селитрой! А оказывается, что всё это — жуткая химия и лучше конского навоза нет удобрения. Что же из этого правда, а что «архаизм»?

### Земледелие с заботой о себе и природе

Чтобы уточнить, что такое органическое земледелие, сходим в гости к Википедии.

Органическое (экологическое, биологическое) земледелие — это метод ведения сельского хозяйства, в котором минимизируется использование синтетических удобрений, пестицидов, регуляторов роста. Для повышения урожайности и борьбы с вредителями используются экологичные методы: севооборот, биоорганические препараты, органические удобрения...

Согласно организации International Federation of Organic Agriculture Movements (IFOAM), «органическое сельское хозяйство поддерживает здоровье почв, экосистем и людей. Органическое сельское хозяйство объединяет традиции, нововведения и науку, предполагает в долгосрочной перспективе поддерживать здоровье как конкретных объектов, с которым имеет дело (растений, животных, почвы, человека), так и всей планеты».

Звучит всё красиво и благородно. Но чем же так провинились минеральные удобрения?

### Почему не рекомендуют применять синтетические удобрения

Дефицита овощей и фруктов на прилавках магазинов сегодня нет даже зимой. Но ни для кого не секрет, что дефицит в них витаминов имеет место быть. Некусные огурцы и помидоры зимой, нет в них «жизни». И клубника со своей грядки ароматная, а магазинная — трава-травой. Да, в больших масштабах овощи-фрукты растут в теплицах, под искусственным освещением. Но ещё одним из факторов, влияющих на их вкус и состав, является истощение почвы, применение минеральных удобрений, постоянное внесение которых ведёт к активной минерализации живого, плодородного слоя почвы — ГУМУСА. А это значит, что разрушается структура почвы и постепенно превращается в пыль. Мы вносим одни минеральные удобрения, а они вымывают из почвы другие полезные и важные элементы: магний, кальций, медь, марганец. Как это происходит?

Почва — это живой организм. А минеральные удобрения угнетают и убивают видовой состав почвенных микроорганизмов. И начинается полный кавардак: бактерии, которые помогают усваивать минеральные удобрения, активно развиваются, а симбионты (такие как азотфиксирующие бактерии) погибают. Мы спешим на помощь и добросовестно вносим азото-



фиксирующие, фосфор и калий, но в отравленной земле они не имеют возможности полноценно размножаться. На всём этом безобразии, пытаясь навести экологическое равновесие, начинают расти микроскопические грибы, которые провоцируют развитие различных болезней. А овощи-фрукты тем временем накапливают внутри себя нитраты, а не витамины. Потому что кормить им минеральными удобрениями — это то же самое, что заменить человеку вкусную и здоровую пищу на мёртвые полуфабрикаты и синтетические витаминные пилюли.

### Некоторые факты о минеральных удобрениях

Суперфосфат содержит вовсе бесполезные примеси фтора и мышьяка.

Калийная селитра имеет в составе нитрит-ион, который действует на организм подобно синильной кислоте.

Мочевина при переизбытке блокирует поступление магния и кальция, а вступая в почву в соединении с коллоидами, формирует мутагенные свойства.

Боже мой, какие страсти! И это только удобрения. А есть ещё химические пестициды, гербициды, инсектициды... Так чем же удобрять? Может, пусть оно само всё колосится?

### Органические удобрения. Все отходы — в доходы!

Согласно принципам органического земледелия, питание растений должно быть комплексным, небольшими порциями, а удобрения — мягкими, гуминовыми. На грядки каждый год нужно вносить органику (птичий помёт, конский навоз), высевать сидераты — зелёные удобрения, поддерживать нормальную, богатую для растений кислотность почвы, вносить богатое, разнообразное макро- и микропитание.

Можно самостоятельно делать подкормки: настаивать мандариновые корочки, хвою, крапиву и затем поливать этим настоем растения. Готовить вермикомпостный чай: 1 стакан биогумуса настоять два дня в ведре воды и поливать растения. Добавьте в такой чай 100 г сахара: попав в почву, сахар распадается на глюкозу и

фруктозу. Глюкоза — строительный материал для тела растений, источник энергии для процессов жизнедеятельности — роста, питания, дыхания.

### Варианты подкормок с органическими компонентами

• **Древесная зола.** Содержит калий и фосфор. Для подкормки достаточно одного стакана золы на ведро воды.

• **Сапропель** (донные отложения, проще говоря, ил). В сапропеле содержится много полезных для растений микроэлементов. Сапропель также разводят в пропорции один стакан на ведро воды.

• **Водоросли** (хлорелла, спирулина). Их производят в виде растворов или в высушенном виде (разводить по инструкции).

• **Навоз** (конский, свиной, коровий). В составе навоза присутствуют азот, кальций, фосфор, калий. Помёт птичий, кроличий — источник азота, фосфора, калия и кальция. ВАЖНО: нельзя вносить свежие фекалии, только высушенные и прошедшие компостирование.

• **Компост.** Различные органические остатки, которые уже разложились.

• **Биогумус** (вермикомпост). Продукт переработки органических отходов червями. Биогумус содержит большое количество гуминовых веществ и микроорганизмов. При попадании в грунт и на листья, микроорганизмы в процессе жизнедеятельности выделяют фитогормоны, антибиотики, фунгицидные и бактерицидные соединения. Всё это ведёт к вытеснению патогенной микрофлоры и развитию полезной.

• **Костная мука** — перемолотые кости рогатого скота или рыбы. Животная мука богата кальцием и фосфором, мука из рыб отличается повышенным содержанием азота и фосфора.

Использование натуральных подкормок очень благотворно влияет на растения, но применять их нужно дозированно, чередуя разные препараты. Во всём надо знать меру.

Желаю всем богатого, здорового, вкусного и витаминного урожая!

Группа «Уфамама»  
<https://dzen.ru>



# Борьба с тлёй в саду

Тля — маленький, но коварный вредитель наших растений.

Знающий садовод с помощью грамотно организованных защитных мероприятий справится с этими сосущими насекомыми, но случаются и досадные оплошности. Посмотрим, какие ошибки могут привести к поражению в борьбе с тлёй.

## 1. Отсутствие регулярного мониторинга

Невозможно защищать растения без наблюдений и учёта вредителей, то есть без постоянного мониторинга. Дело это не такое простое, как кажется. Нужно иметь знания по биологии и экологии вредных объектов, в нашем случае — разного вида тлей. Знать методы их учёта и когда конкретно следует проводить «разыскные мероприятия», то есть каков оптимальный период для проведения наблюдений. Одновременно мы должны держать в голове экономический порог вредоносности (ЭПВ) — тот критический уровень численности вредителей, когда требуется срочное проведение обработок.

Понятно, что на разных культурах показатели будут различаться. Разберём мониторинг за тлёй на примере яблони.

## Первый выход на осмотр деревьев

Правильно это будет сделать ранней весной, когда почки ещё не распустились. Какую стадию развития тли мы можем увидеть, когда ещё совсем холодно? Только яйца. Они вытянуто-удлиненной формы, чаще тёмные, чем светлые. Если участок, занятый посадками яблони, достаточно большой, то мы выбираем пять деревьев в разных местах на одном гектаре (именно так поступают специалисты при мониторинге садов). Если участок меньше гектара, осматриваем как минимум два дерева независимо от их общего количества.

Внимательно оглядываем одно-двухлетние ветки длиной по 0,5 м с четырёх сторон дерева. Если в общей сложности на 2 м побегов насчитываем от 25 до 30 яиц, то это уже будет порогом вредоносности. Обработка деревьев препаратом на основе вазелина в это время в значительной степени снижает количество тлей в летний период.

## Осмотры в начале и после распускания почек

В начале и после распускания почек необходимо провести ещё осмотры. Разница по времени между ними должна составлять примерно одну неделю. Ориентируемся на зелёную яблонную тлю. Уже в 10 местах с гектара или на 3–4 деревьях на участке меньшей площади с четырёх сторон каждого дерева мы осматриваем по 0,5 м молодых веток. В этот период мы не считаем количество тлей (да это и невозможно), а прикидываем процент заселённых листьев от числа осмотренных. 10–15% листьев с тлёй или 5–10% заселённых розеток — сигнал о превышении ЭПВ.

## Осмотры с момента выдвижения бутонов до конца цветения

С момента выдвижения бутонов и до конца цветения проводим по одному обследованию в неделю. В среднем у нас получается два выхода на мониторинг. Смотрим зелёную яблонную тлю (0,5 м ветви или 25 цветочных розеток с четырёх сторон дерева в 10 местах на гектаре). Для неё ЭПВ составляет 10% повреждённых розеток. Ищем также красногалловую тлю (25 листьев с четырёх сторон в 5 местах на гектаре), ЭПВ — 10–15% заселённых листьев.

На участке меньшей площади осматриваем 2–3 дерева. Помним, что все инсектицидные обработки мы проводим не ранее чем после окончания цветения.

## Осмотры в течение лета

Дальше так часто ходить не стоит: после цветения в период формирования плодов и до уборки урожая тлю мы ищем не чаще одного раза в две недели. Осматриваем теперь верхушки побегов, на каждом дереве по 10: с четырёх сторон по два побега и ещё два из центральной части кроны. Всего обследуем 10 деревьев с гектара. Понятно, что эти деревья должны располагаться не подряд, а в разных местах участка.

На участке меньшей площади осматриваем 3–4 дерева. Если 5% от общего числа осмотренных побегов будут заселены колониями тлей, это повод для серьёзного рассмотрения необходимости обработки.



## 2. Проведение обработок без учёта цикла развития вредителя

У тлей очень интересные циклы развития. Если их не учитывать, не получится выбрать подходящие сроки обработок растений, зато в полной мере удастся упустить из виду другие способы борьбы. Например, удаление диких растений только определённого вида, а не всех дикоросов подряд: в последнее время некоторые из них рекомендуют выборочно оставлять для создания цветущего конвейера в целях привлечения насекомых-опылителей и энтомофагов.

## Немигрирующие виды тлей

Бывают однодомные или немигрирующие виды тлей. Это не значит, что они поражают только один вид, — это означает, что в течение года они не переселяются с выбранных растений на другие (не родственного вида) в обязательном порядке.

Например, зелёная яблонная тля — немигрирующий вид. Поражает яблоню, грушу, рябину, айву, боярышник, кизильник, иргу. Зимует на стадии яйца у основания почек. Личинки отрождаются в период набухания почек, по мере их разрыхления заползают внутрь, повреждают листья, бутоны, цветки. Примерно через 2–3 недели личинки превращаются в бескрылых самок, которые основывают колонии. Начиная с третьего поколения, появляются крылатые самки, перелетающие на близлежащие растения (расселительницы).

В северных районах эта тля даёт до семи поколений за сезон, в средней полосе — 10–12, на юге может успеть и 19. Осенью появляются самки, которые рожают личинок — будущих самок и самцов (бескрылых). Они спариваются, и самки откладывают яйца.

## Мигрирующие виды тлей

Бывают разнодомные или мигрирующие виды. К ним относится, например, красногалловая или серая яблонная тля. Зимует в стадии яйца на коре, под чешуйками и в трещинах коры. Весной при разворачивании листьев яблони отрождаются личинки и переселяются на нижнюю поверхность ли-

стьев. К моменту, когда яблоня зацветает, это уже вполне взрослые самки-основательницы.

В начале лета появляются крылатые расселительницы, которые перелетают на другие деревья или на сорную растительность — щавель конский и некоторые другие травянистые растения. Осенью появляются самцы и самки, с сорняков они возвращаются на яблоню. За сезон появляется 3–4 поколения таких тлей.

## 3. Проведение опрыскивания без учёта текущей погоды

Погодные условия напрямую влияют на развитие и численность этих вредителей. Не принимать во внимание погодные особенности при определении тактики борьбы с тлёй в текущем сезоне также является ошибкой. Так, для развития зелёной яблонной тли оптимальны умеренно тёплая погода и повышенная относительная влажность воздуха. Если сложились такие условия, надо быть готовым к вспышке численности вредителя, иметь под рукой надёжное средство борьбы и почаще выходить на осмотр растений.

## 4. Неверный выбор препарата для борьбы с тлёй

Отдельно стоит сказать о покупке подходящего препарата. Одна из ошибок — неправильный изначальный его выбор. Во-первых, на каждом участке есть своя история обработок. Не стоит в текущем году покупать инсектицид из той группы химических веществ, которая использовалась в прошлом сезоне: может возникнуть привыкание (резистентность), и препарат не сработает.

Во-вторых, нужно смотреть и на погоду: она влияет не только на тлю и других насекомых, но и на сам инсектицид. Если погода очень жаркая, то лучше выбирать препараты группы ФОС (фосфорорганические соединения) или авермектины. Если умеренно тёплая или даже прохладная, следует остановиться на неоникотиноидах. Препараты-пиретроиды лучше использовать только в крайних случаях, ведь на них может развиваться перекрестная ре-

зистентность (устойчивость, которая возникает к препаратам из ряда химических групп, а не только к аналогичным).

Также необходимо учитывать цикл развития конкретно ваших видов тлей на участке. Иногда достаточно пройтись инсектицидом контактно-кишечного типа, но чаще нужен препарат с системным действием, например «Кортлис».

«Кортлис» эффективно работает в широком температурном диапазоне, обладает системным действием и относится к классу неоникотиноидов. Опрыскивание яблони в течение вегетации позволит избавиться от тли, а также от ряда других вредителей (от плодовой тли, листоёрток и др.). Не забывайте, что нельзя обрабатывать растения во время цветения. Между опрыскиванием и сбором урожая должно пройти не менее 20 дней.

«Кортлис» также подходит для обработок смородины перед цветением или уже после сбора урожая. В случае сильной вспышки численности тли нельзя оставлять смородину без защиты в конце лета, иначе есть риск, что она не сможет подготовиться к зиме. В таких условиях посадки понесут большие потери к следующему году, несмотря на то, что смородина практически самая морозостойкая из ягодных культур. Горшочные цветочные растения в теплицах или контейнерном озеленении в саду также можно обрабатывать от тли этим препаратом.

## 5. Неправильные сроки обработки

Ошибки в сроках обработки связаны с неверно определённой фазой развития вредителя, поэтому во время опрыскивания он будет слабо уязвим или вообще недоступен. Это касается практически всех насекомых — тля не исключение.

К таким ситуациям приводит как отсутствие регулярного вдумчивого мониторинга, так и путаница в видовом определении тлей (помним про их различные циклы развития).

Резкое изменение погодных условий или просто игнорирование особенностей погоды в текущем сезоне при планировании обработок тоже приводит к ошибкам в сроках.

Поясню на примере. Тля выходит из яиц крайне неравномерно. Выход очередного летнего поколения у популяции (а в отапливаемых теплицах это происходит круглогодично) может растянуться от 2 до 10 дней в зависимости от температуры воздуха. Чем жарче, тем период выхода короче, и наоборот. В прохладную погоду препарат имеет непродолжительный период защитного действия. Если же в рабочий раствор не добавлен качественный прилипатель, пролонгирующий срок защиты, то есть все шансы «пропустить» часть тлей, тем более если ещё само средство не обладает овицидным действием (поражающим на стадии яйца).

Размножаясь очень быстро, тля в короткий срок восстановит численность популяции. Кроме того, тля одного вида и даже одной популяции могут менять окраску в зависимости от температуры воздуха, а значит, становится сложнее их идентифицировать.

## 6. Нарушение условий хранения препаратов

Применение поддельного, фальсифицированного препарата практически даёт гарантию от-





сутствия эффекта при обработках. Неправильное хранение оригинального инсектицида может значительно снизить его влияние на вредителей. В инструкциях к средствам защиты, а также на их этикетках производитель обязан подробно освещать условия хранения, в том числе температурный режим. Повышение температуры хранения, равно как и заморозка (особенно неоднократная) не допускается.

## 7. Неправильная подготовка к обработке

Одна из удивительно частых причин того, что препараты «не работают» — это неправильная подготовка к обработке, и в ней есть несколько составляющих.

## Проверка опрыскивателя и воды

Перед тем как приступить к приговору рабочего раствора и заправке опрыскивателя, стоит убедиться в его исправности. Проверить, насколько ёмкость хорошо промыта после предыдущего использования, не забыты ли форсунки. Рекомендуется сначала налить в опрыскиватель чистую воду и попробовать его на вертикальной поверхности (доска, камень, пластик). При необходимости — заново промыть и отрегулировать подачу жидкости. Иногда требуется механическая прочистка или мелкий ремонт.

Перед приготовлением рабочего раствора нужно проверить качество воды. Слишком холодная или, наоборот, горячая вода, грязная (с примесями) или просто чересчур жёсткая может помешать приговору рабочего раствора.

## Расчёт дозы

Необходимо чётко рассчитать дозу в соответствии с инструкцией. Иногда указанные в ней нормы расхода на конкретного вредителя не действуют, и после консультации со специалистом дозу увеличивают до максимально указанной. В нашем случае против тли на яблоне зачастую применяется «трипсовая» доза, то есть та, что рекомендована производителем препаратов для обработки против трипсов.

## Контроль за рабочей жидкостью

Перед тем как отмерить рассчитанную дозу, ёмкость с препаратом (ампулу, флакон) следует встряхнуть. В случае составления баковой смеси сначала желательнее сделать небольшой объём (например, в трёхлитровой банке) и, подождав полчаса, убедиться, что компоненты не выпали в осадок

или, например, не свернулись на манер куриного белка в супе. Такая проверка убережёт от больших расходов.

Рабочий раствор нельзя оставлять на завтра, если вы не смогли использовать его в течение дня. Иногда возникают обстоятельства (резко испортилась погода, например), не позволяющие провести обработку в день приготовления раствора. Как ни печально, его придётся утилизировать, а на следующий день — готовить новую порцию.

## 8. Ряд ошибок в процессе обработки

Иногда ряд ошибок допускают непосредственно в процессе обработки.

Опрыскивание, проведённое днём при солнечной погоде, может привести как к проявлению фитотоксичности (скажем, ожогов или дырочек на листьях), так и к гибели полезных насекомых (в солнечную погоду происходит активный лёт пчёл и других опылителей). При полуденной жаре могут не сработать в нужной степени и сами препараты: высокие температуры играют на повышение эффективности только у класса ФОС и макроциклических лактонов, к которым относятся различные авермектины.

Ветер, особенно с сильными, неожиданными порывами, способен снести рабочий раствор при опрыскивании. В лучшем случае обработка не достигнет своей цели. В худшем — будет причинен вред здоровью окружающих или окажутся загрязнены водоёмы, погибнут полезные насекомые и т.д.

Если по прошествии небольшого времени после обработки выпадают обильные осадки, препарат может быть смыт, и работа будет проведена напрасно. Чтобы этого избежать, следят за прогнозом погоды или добавляют прилипатель в рабочий раствор. Лучше, чтобы прилипатель имел свойства адьюванта, то есть заставлял капли раствора препарата растекаться по листу. Это позволяет избежать неравномерной обработки поверхности растений.

В случае с тлёй очень важно, чтобы обрабатывалась не только верхняя сторона листьев, но и нижняя, особенно при использовании не системного инсектицида, а с кишечно-контактным действием и отсутствием трансламнарного свойства (не проникающего в ткань листа).

В заключение пожелаем садоводам избежать всех вышеперечисленных оплошностей, успешно сдерживать численность тлей на своём участке, сохранить здоровье растений и получить хороший урожай!

**Ирина ИВАНОВА**  
<https://7dach.ru>

# Как привлечь полезных насекомых в сад

Садоводы в борьбе за урожай из года в год придумывают всё более изощрённые средства против тли, долгоносика, паутинного клеща, белокрылки, клопов и прочих жуков. В ход идёт стиральный порошок, уксус и ядохимикаты. Куда проще приманить в огород полезных насекомых — энтомофагов, которые питаются вредителями и безопасны для растений.

«Массовое уничтожение садовых вредителей влечёт гибель и полезных насекомых, тех же жуужелиц и божьих коровок. В результате нарушается природное равновесие. Через несколько месяцев, когда закончится действие химических препаратов, враги растений вернутся. А хищники, питающиеся ими, навряд ли, — отмечает агроном Людмила Пашнина. — Поэтому лучше повышать иммунитет садовых культур, делать подкормки и использовать биологический метод защиты».

Таких био-помощников садоводов на самом деле довольно много. Хищные насекомые выступают в качестве живых инсектицидов и питаются яйцами, куколками, личинками и взрослыми особями. Самки откладывают яйца вблизи мест обитания вредителей. Некоторые паразитируют непосредственно на тельце жертвы. Энтомофагов заметить в огороде довольно просто. Они активно перемещаются от растения к растению, в отличие от застывших на одном месте вредоносных насекомых.

## Какие насекомые приносят пользу

**Божья коровка** — самое известное полезное насекомое. В зависимости от вида насекомые питаются листовенной тлёй, панцирной тлёй, паутинными клещами и яблоневой медяницей. В день могут уничтожить от 80 до 150 особей. Божьи коровки зимуют под листвой или сухой травой, яйца откладывают на ветках и на внутренней стороне листа вблизи колонии тли. Тлём насекомое начинает питаться ещё будучи личинкой.

**Златоглазка** — зеленоватое насекомое с продолговатым брюшком, жёлтыми глазами и длинными прозрачными крыльями — ещё один враг тли. Личинки во время развития способны уничтожить до 500 особей. Взрослые насекомые помимо мелких вредителей питаются пыльцой и росой.

**Журчалки**, внешне похожие на ос, также помогают в борьбе с тлёй. Личинки журчалки похожи на личинки мух, активны преимущественно ночью. Взрослые особи используют для охоты крючковые челюсти, которыми крепко удерживают добычу, высасывая секреты тли. Журчалок привлекают цветущие растения, особенно жёлтые цветы.

**Личинки жуужелиц** питаются яйцами овощных мух, мелкими насекомыми, червями и слизнями, находящимися в компосте. Жуки преимущественно тёмной окраски либо жёлтые, достигают до 4 см в длину и очень подвижны. Однако большинство видов не летают, поэтому их редко можно заметить в дневное время. Зимуют в укромных уголках, например, под домом. Для комфортного обитания жуужелиц можно соорудить убежище из древесных опилок или камней.



**Некоторые виды семейства галлиц**, например *Aphidoletes aphidimyza*, на стадии личинок питаются тлёй. Оранжево-красные личинки кусают тлю за ножки и впрыскивают парализующую жидкость. Укушенная тля умирает и используется личинкой галлицы для питания.

**Наездники**, напоминающие по внешнему виду небольших тёмно-коричневых ос, также имеют важное значение для садоводов. Они паразитируют практически на всех насекомых, уничтожая гусениц бабочки-капустницы, личинок мух и тлю. Яйца наездник откладывает на насекомое, его личинку, гусеницу или в их тела с помощью специального жала, которое молниеносно протыкает тело жертвы. Вылупившаяся личинка «высасывает» хозяина, в результате его тельце трескается, выпускает личинку наружу. Тля, поражённая наездниками, имеет медный окрас и цилиндрическое туловище. От каждой самки страдает около 200 тлей.

**Клопы** тоже питаются тлёй, а также паутинными клещами. Небольшие хищные насекомые откладывают яйца по краям листьев.

**Уховёртка обыкновенная**, впечатляющая клещами на задней части туловища, также истребляет вредных насекомых, например георгиновых мокриц. Охотится она в основном ночью, а днём прячется в узких щелях. Яйца самка откладывает в норку, которую сама же вырывает. Зимуют уховёртки в коре деревьев, трещинах зданий, в почве, цветочных горшках, наполненных мелкой стружкой.

## Как разводят энтомофагов

«Технологии по производству энтомофагов появились в России в 1950-е годы, но с 90-х развитие биометода в нашей стране остановили. Сегодня сельхозпредприятия возвращаются к этому методу, поэтому в Челябинске на площадке агрокомплекса «Чурилово» в 2016 году была создана современная биофабрика, позволяющая производить до 3 млрд особей в год, — говорит управляющий научно-производственного центра «ЭНТАРИУМ» Валерий Гарипов. — Это паукообразные (хищные клещи), насекомые-хищники (полужесткокрылые, двукрылые и жесткокрылые), насекомые-паразиты (перепончатокрылые) и другие биоагенты и бактериальные препараты. Они уничтожают (поедают или паразитируют) паутинных и других клещей различных видов, тлю, трипса, белокрылку, совку и прочих известных вредителей растений».

По словам южноуральских учёных, биологический метод защиты растений полностью безопасен для людей и экологичен для окружающей среды. Технология позволяет увеличить урожай-

ность благодаря тому, что бережно сохраняет все естественно-питательные свойства среды, в отличие от химического, где только 1% достигает вредителей, а остальные вредят росту растений, замедляя его, угнетая биомассу, снижая полезный выход продукта. Кроме того, метод не вызывает привыкания у вредителей.

Технологии рассчитаны для защиты в теплицах томата, огурца, салата, зелёных культур и рассады. Энтомофагов также возможно использовать в открытом грунте для колосовых, зерновых, зернобобовых и кормовых культур, овощей, в том числе картофеля и капусты, в цветочной индустрии, плодово-ягодных и садовых угодьях, а также в лесном хозяйстве.

«Разведение энтомофагов очень трудоёмкий и технологически сложный процесс, так как для этого необходимы определённые условия: температура воздуха, влажность, наличие кормовой культуры для развития насекомых хищников. Причём эти условия должны сохраняться круглый год», — отмечает Гарипов.

## Привлекаем насекомых в сад

Садоводы и аграрии могут купить специальные упаковки с выращенными энтомофагами. Производитель гарантирует, что полезные насекомые не покинут грядки, сады и поля до тех пор, пока существует кормовая база в виде вредителей.

В качестве альтернативного варианта можно самостоятельно собирать божьих коровок на газонах и принести в огород. Чтобы полезные насекомые поселились на участке, вы должны создать правильные условия — предусмотреть кормовую базу и места для укрытия, где энтомофаги будут размножаться и зимовать. В первую очередь их привлекают цветущие растения, так как некоторые хищные насекомые способны размножаться, только совмещая в питании вредителей и нектар.

Нежелательно избавлять участок от разнотравья. Сорняки возле забора могут стать уютным жилищем для пауков и жуужелиц, в зарослях вечнозелёных кустов откладываются яйца златоглазки. После прополки грядок также оставьте траву на территории огорода. Дополнительно посеять около стволов деревьев бархатцы, душицу и розмарин. Полезные насекомые также любят ромашки, одуванчики и мать-и-мачеху, укроп, петрушку, сельдерей, тмин и мяту. На полях кормовой базой для энтомофагов является гречиха, подсолнечник и клевер.

Летом укрытиями для насекомых станут цветочные горшки с сеном. Зимой можно оставить для них небольшие кучки скошенной травы.

<https://chel.aif.ru>



**Третий фестиваль родных традиций «Жива» пройдёт с 27 июня по 1 июля 2024 года в родовом поселении Богатырское (Ивановская область).**

В этом году тема фестиваля — «Древо». Поделюсь с вами образом, который родился у нас при его подготовке.

Между Небом и Землёй, в чудесном сиянии растёт Древо. Ствол его широк и могуч — руками нехватишь! А ветви поднимаются высоко в небо — так высоко, что солнышко играет в его листочках, а луна ночует на одной из мягких ветвей. Ночью же звёздные ведут меж собою безмолвный разговор, перемигиваясь в густой поднебесной кроне.

А корни Древа уходят глубоко в землю родную. Так глубоко, что обнимают собою сокровенное сердце Матери-Земли и ощущают его тепло и биение.

Но как бы ни разрасталось Древо, оно чувствует даже самый свой отдалённый, маленький корешок, равно как и каждую свою веточку. Ибо сила Жизни течёт по корням, поднимается вверх по стволу и питает каждую ветвь, каждый листочек.

Распускаются в кроне прекрасные цветы, наливаются плоды, поют дивные птицы.

Сила жизни по сути своей есть Любовь. Она бежит по всему Древу живительными токами, питая и связывая всё воедино.

Энергии Неба и Земли соединяются в этом Древе. Ему много веков, ствол его — морщинистый и древний... Но Древо вечно молодо. Проживая сезоны жизни, оно крепнет и обретает силу.

Каждый из нас — часть этого



# ПУТЕШЕСТВИЕ К РОДОВОМУ ДРЕВУ



Древа. Каждый человек неповторим и уникален, но в то же время мы — части великого Целого. Своего Рода. Своего народа. Всего человечества.

Есть те, кто был здесь до нас. И те, кто останется после нас, наследуя эту Землю. Мы связаны потоками Жизни, потоками Любви.

Прислушайся к себе...

Где ты ощущаешь своё место на этом Древе?

Свободно ли текут потоки жизни к тебе от твоих корней? Чувствуешь ли ты их, даже самые отдалённые свои корни?



0+

Свободно ли текут потоки любви между тобой и твоим супругом (супругой)?

Находятся ли в гармонии энергии мужского и женского на Древе твоём?

Получают ли от тебя и через тебя все необходимые энергии жизни и любви твои ветви — дети, внуки, правнуки? Почувствуй...

На фестивале родных традиций «Жива» нас ждут мастер-классы, семинары, практики, посвящённые отношениям в семье, в роду, между родителями и детьми, братьями и сёстрами, между целыми поколениями.

На фестивале мы сможем почувствовать эту целостность, эти связи и их красоту, восстановить течение энергии на тех участках нашего Древа, где это необходимо.

В нашей программе — родовые практики, мастер-классы по составлению родословной, занятия по исцелению отношений в паре и в семье.

Казачий сотник Андрей Долгов из Владимирской области проведёт для мужчин Казачий Вар. А его супруга Елена расскажет женщинам о мудром семейном укладе казаков, дающем множество ценных подсказок современным семьям, которые хотят жить в ладу и в любви.

Участников фестиваля ждут разнообразные занятия по древним ремёслам и рукоделию: плетение из лозы, бересты и рогоза, верховая набойка по ткани, обережное шитьё, ткачество на рамке и на бердо, традиционная роспись, вырезание деревянных ложек, мокрое валяние из шерсти и многое другое.

Пространство фестиваля «Жи-



# Фестиваль «Уральский хоровод»

**11-й фестиваль «Уральский хоровод» пройдёт с 31 июля по 4 августа 2024 года в Саткинском районе Челябинской области, в поселении Ориана.**

ва» всегда наполнено звучанием благозвучных древних инструментов нашего народа. Прежде всего это гусли. 29 июня нас ждёт концерт известного мастера гусельной музыки Кирилла Богомилова с программой «Славянские мистерии». А накануне, 28 июня, прекрасный самарский гуслист Орислав (Дмитрий) Львов проведёт необычный концерт «Гусельная Колыбель». Участники удобно расположатся на ковриках на зелёной солнечной поляне, закроют глаза и будут слушать перезвоны гусельных струн. Эти родные звуки погружают русского человека в необычное состояние, рождая в душе удивительные, исконные образы.

Музыкант Елена Соколова из Ярославля привезёт на фестиваль звонницу с билами — плоскими колоколами. Интересно, что этот вид колоколов возник на Руси ещё за несколько веков до появления знакомых всем объёмных колоколов. Елена исполняет на этом инструменте волшебные Ладозвонны, которые приводят в гармонию тело и душу человека, а также всё окружающее пространство.

И, конечно, нас ждёт много хороводов и народных игр! 29 июня мы справим праздник Купала, а 30 июня заведём хороводы на живом концерте Светозара и группы «Аурамира».

Мастерская «Жива Ладушка» из Орловской области проведёт на фестивале показ современной исконной одежды для мужчин и женщин.

Параллельно взрослой будет идти детская программа с дворовыми играми, мастерилками, изучением живой природы.

Вот лишь некоторые штрихи третьего фестиваля «Жива».

Приглашаем участников, мастеров, ярмарочников и волонтеров, всех, кому близко то, что мы делаем!

Подробнее о программе, стоимости участия и питания можно узнать в группе ВК: [vk.com/zhiva\\_festival](https://vk.com/zhiva_festival).

Наш телеграм-канал: [t.me/festival\\_zhiva](https://t.me/festival_zhiva)

Приезжайте на фестиваль «Жива», чтобы найти (а может быть, просто вспомнить) ответы на важные для себя вопросы!

Пусть же процветает Древо Рода вашего, сияя изнутри светом счастья, любви, радости, вдохновения!

**Софья КОРОЛЁВА,**  
координатор фестиваля  
родных традиций «Жива»  
Тел. 8-910-686-8445  
[sonjusha@yandex.ru](mailto:sonjusha@yandex.ru)

Хоровод — это не только обряд, где каждый встаёт в круг с другими людьми, держится за руки, смотрит в глаза, открывает частичку своей души, делится энергией, но и символ объединения мастеров, ремёсел, народов.

Основная идея «Уральского хоровода 2024» — объединение людей в хоровод. Хоровод, как кружево, оплетает каждого участника и раскрывает его сердце и душу для принятия нового. Каж-

дой реки Ай, сплавиться по которой приезжают с апреля по сентябрь тысячи туристов со своей России!

У каждого из вас будет возможность, приехав на фестиваль,

увидеть своими глазами красивейшие скалы и причудливые повороты реки Ай со смотровой площадки поселения. Там можно просто посидеть, отдохнуть душой, набраться сил, вдыхая целебные



дый найдёт здесь что-то для себя. Кто-то раскроется через танец, музыку, кто-то — через ремесло, кто-то — через общение с природой, а для кого-то окажется самым важным общение с людьми — добрыми и открытыми.

«Уральский хоровод» — это прежде всего хоровод поселений, состоящих из Родовых поместий, где одно за другим поселения встают в общий круг, объединяя людей и показывая светлый образ будущего.

«Уральский хоровод» — это фестиваль, который объединяет участников Родовых поселений Урала, а также России.

Цель данного мероприятия — обмен успешным опытом по созданию Родовых поместий и поселений, знакомство с ремёслами данного региона, а также много хороводов, песен, мастер-классов и радостных встреч.

«Уральский хоровод» — это восстановление традиций, сохранение и передача исконных ценностей, любовь и бережное отношение к природе.

Мы приглашаем друзей в ПРП Ориана.

У нас вы найдёте:

- общение с природой,
- познавательные мероприятия,
- интересные мастер-классы,
- отдых от городской суеты и домашнего хозяйства,
- новые впечатления,
- незабываемые концерты и хороводы,
- общение с друзьями и новые знакомства!

Поселение Ориана находится в красивейшем месте Саткинского района Челябинской области, на слиянии двух рек — быстрой, журчащей холодной родниковой речки Шулемки и полновод-



фитонциды соснового бора, наслаждаясь созерцанием величавой, спокойной реки...

Любителей поплавать будет ждать уютный пляжик поселения, где можно окунуться после летней жары и «жаркой» программы фестиваля.

Около Ая бьёт множество родников. Один из них находится в шаговой доступности от поселения. Желающие смогут пройти по тропе, отмеченной лентами, и набрать для себя студёной водицы.

На фестивале наша команда запланировала поделится своим опытом в рамках грантов Президентского фонда культурных инициатив, которых мы реализовали два — «От зерна до каравая» и «Льняные истории».

Приезжайте семьями, с родными и близкими, с друзьями и знакомыми — всем будем рады!

По организационным вопросам и по оплате связаться с Марией Варгановой (написать личное сообщение) в группе в ВКонтате <https://vk.com/id136560692>.

[https://vk.com/ural\\_xorovod](https://vk.com/ural_xorovod)



# Сныть-трава: польза для человека

**В** отличие от шпината или, например, салата-латука, сныть не пользуется широкой популярностью у массового потребителя и находит применение в основном среди вегетарианцев и приверженцев правильного питания. Однако неспроста этот съедобный дикорос привлёк внимание и заслужил любовь адептов здорового образа жизни. Богатый состав и невероятная польза этой травы для организма человека — весомый повод включить её в свой ежедневный рацион. Любители сныти добавляют продукт в различные блюда, делают из него соусы и смузи, сушат и используют в качестве приправы.

Сныть — многолетнее травянистое зонтичное растение с собранными в пучок мелкими белыми цветками. Оно распространено на территории европейской части России, Восточной и Западной Сибири и на Северном Кавказе. Специально растение не выращивают. Оно считается сорняком, не требует особых условий и довольно быстро размножается.

Сныть обыкновенная на латинском называется *Aegorodium podagraria*. «*Aegorodium*» дословно переводится как «козья нога». Такое название закрепил за ней Карл Линней из-за внешнего сходства очертаний листочков с отпечатком козьего копытца. Второе слово «*podagraria*» происходит от греческого «*подо́ура*», что переводится как «ножной капкан». Это связано с тем, что издавна известно применение сныти при болях в ногах.

Для употребления в пищу в основном собирают свежие листья, молодые черешки и стебли растения. Листья сныти отличаются сочностью, нейтральным травянистым вкусом и грубоватой текстурой, которая становится мягче после термообработки.

## История появления сныти в питании

Сныть активно употребляли в пищу ещё в эпоху античности, в Древнем Риме, откуда её позднее завезли на Британские острова. В Северной Европе растение больше славилось своими лекарственными свойствами, нежели питательными. Упоминание о нём было найдено ещё в трактатах немецкой монахини XII века Хильдегарды Бингенской.

Говоря о питательных свойствах сныти, нужно вспомнить о постническом подвиге преподоб-

ного Серафима Саровского. Живя отшельником в глуши леса на холме возле реки Саровки в пяти верстах от монастыря, батюшка Серафим на протяжении нескольких лет не брал у братии даже хлеба. Все удивлялись, чем же он питался. Эту тайну он открыл незадолго до смерти в 1832 году. Оказалось, что батюшка собирал сныть, клал в горшочек, добавив немного воды, и ставил в печь. По его словам, кушанье выходило славное. А на зиму он сушил эту травку. Тем и кормился тысячу дней.

На Руси сныть была востребованным продуктом: она спасала людей от голода весной, когда запасы продовольствия подходили к концу, а новый урожай ещё не подоспел. Не зря само слово «сныть» родственно древнеславянскому «снеть», что говорит о съедобности растения. Из неё готовили холодные щи, похлёбки, например, ботвинью; её квасили, мариновали и сушили на зиму. Во время Великой Отечественной войны растение приходило на выручку москвичам, обеспечивая пищу в самые тяжёлые периоды, работники общепита выезжали на заготовку сныти для московских столовых.

## Состав сныти

Полезные и питательные свойства сныти обусловлены её химическим составом, который максимально приближен к формуле крови человека. В связи с этим люди могут долгое время принимать её в пищу, а передозировка её просто невозможна.

Известно о большом количестве витамина С в сныти — 37 мг на 100 г продукта. Причём к осени концентрация витамина повышается. Поэтому применение её в пищу помогало и помогает людям справиться с весенним авитаминозом и предотвратить развитие цинги. Иногда содержание витамина С в растении достигает 60–100 мг. Среди других важных микроэлементов растение содержит:

- железо — до 16 мг;
- кальций — около 90 мг, что покрывает суточную потребность взрослого человека;
- калий — примерно 500 мг, а также медь, кобальт, марганец, бор и титан.

Помимо прочего, сныть содержит пищевые волокна, яблочную и лимонную кислоты, холин, бета-каротин, биофлавоноиды, кумарины, углеводы, белки, эфирные масла и смолы.

## Польза сныти

Благодаря такому насыщенному химическому составу сныть обладает большим спектром действия, куда входят:

- противовоспалительное,
  - общеукрепляющее,
  - болеутоляющее,
  - смягчительное,
  - мочегонное,
  - желчегонное,
  - заживляющее,
  - противогрибковое,
  - детоксикационное,
  - цитотоксическое,
  - седативное действия.
- Применяется сныть как внутрь, так и наружно при следующих заболеваниях:
- подагра,
  - артриты,
  - артрозы,
  - ревматизм,
  - заболевания почек и желудочно-пузыря,
  - экссудативный диатез и розжистое воспаление и т.д.

Сныть препятствует образованию тромбов, помогает в борьбе с грибок и кожными заболеваниями, способствует рассасыванию холестериновых бляшек, нормализует кровяное давление, отмечается эффективность при варикозе, болезнях печени и почек.

Этими же действиями обусловлена возможность применения сныти при лечении воспаления скелетных мышц — миозите, а также кожных заболеваний, таких как экссудативный диатез и розжистое воспаление.

Также наружно сныть может применяться как противогрибковое средство в виде настоев и в составе мазей.

В народной медицине сохранились рецепты применения сныти при различных недугах. С древних времён её использовали для лечения подагры — болезни суставов, вызванной отложением солей мочевой кислоты внутри сустава из-за нарушения обмена веществ. Для этого использовались припарки из травы сныти. Эти припарки также можно использовать и при лечении артритов, артрозов и ревматизма. Благодаря противовоспалительному и обезболивающему действию, значительно облегчается состояние при данных заболеваниях. Здесь возможно также делать компрессы из свежих листьев, а не только из сушёного сырья.

Доказано положительное действие сныти на работу желудочно-кишечного тракта, печени и почек. Благодаря мочегонному эффекту, сныть помогает бороться с отеками и может применяться в качестве вспомогательного средства при высоком давлении.

Высокое содержание железа в траве сныти делает возможным применение её при железодефицитной анемии. Для этого траву необходимо добавлять в пищу в виде салатов либо делать отвары.

Цитотоксическое действие этого растения позволяет использовать его для профилактики об-

разования опухолей. А детоксикационное действие помогает справиться с интоксикацией организма, вызванной химиотерапией, и любыми другими токсинами.

Сныть помогает бороться с тромбами, препятствуя их появлению, а также растворяя уже образовавшиеся.

Входящий в её состав кумарин способствует активации процессов расщепления липопротеинов низкой плотности, засоряющих кровеносные сосуды. Таким образом сныть может применяться при атеросклерозе.

Также есть данные о применении корневищ сныти в борьбе с депрессией, невротами и бессонницей в виде ванн с отваром.

Сныть помогает сохранить свежесть и молодость кожных покровов. Сок травы в составе маски для лица способствует разглаживанию морщин и возвращает коже упругость. Крем с добавлением сныти прекрасно увлажняет кожу рук, а шампунь на основе растения делает локоны более мягкими и шелковистыми.

Женщинам, которые заботятся о своей фигуре и хотят построить легко и безопасно для здоровья, также стоит обратить внимание на эту траву. Употребление отвара сныти способствует ускорению обмена веществ и, как следствие, более активному жиросжиганию.

Детям сныть будет полезна в качестве дополнительного источника железа. Растение можно включать в детское меню, например, в виде салатов или сладких смузи.

Сныть имеет противопоказания — это индивидуальная непереносимость, аллергическая реакция. Считается, что от использования продукта в пищу лучше воздержаться беременным и кормящим женщинам в силу недостатка научных данных на этот счёт.

## Применение в кулинарии

Нейтральный вкус сныти открывает массу возможностей для кулинарных экспериментов. Растение прекрасно сочетается с овощами, мясом и сыром. Из не-

го готовят супы, маринады, икру, гарниры, салаты, рагу, начинки для выпечки и витаминные коктейли.

## Смузи из сныти и крапивы

Полезный и вкусный смузи из дикоросов станет идеальным дополнением к завтраку. Стаканчик такой смеси с утра подарит заряд бодрости и энергии на целый день.

- Сныть — 20 г.
- Крапива — 20 г.
- Банан — 1 шт.
- Апельсин — 1 шт.
- Вода — 200 мл.



Хорошо промойте зелень. Ошпарьте крапиву кипятком, чтобы нейтрализовать её жгучий эффект. Поместите сныть и крапиву в чашу блендера, добавьте немного воды и взбейте до однородной массы. Отправьте к массе из зелени очищенный банан, разобранный на дольки апельсин и оставшуюся воду и еще раз пробейте все ингредиенты блендером до гладкости. Густоту напитка можно регулировать с помощью воды.

## Салат из сныти

Листья и стебли промойте и мелко нарежьте. Яйцо отварить и измельчить. Смешать с листьями. Заправить майонезом.

## Салат из сныти и фасоли

Простой в приготовлении салат из сныти и фасоли не только порадует необычным сочетанием вкусов, но и надолго обеспечит чувство сытости. Блюдо прекрасно подойдёт в качестве гарнира к обеду или ужину.

- Сныть — 300 г.
- Консервированная фасоль — 250 г.
- Грецкие орехи — 50 г.
- Чеснок — 2 зубчика.
- Соль — по вкусу.
- Чёрный молотый перец — по вкусу.
- Растительное масло — по вкусу.

Промойте, ошпарьте кипятком и мелко нарежьте сныть. Тщательно слейте жидкость, добавьте кон-





сервированную фасоль к зелени. Мелко порубите чеснок и грецкие орехи и добавьте к другим ингредиентам. Поперчите, посолите и заправьте салат растительным маслом, предпочтительно оливковым, но можно взять и любое другое по своему вкусу.

### Икра из сныти

Тщательно вымытую и просушенную траву сныти (500 г) мелко порезать, пересыпать солью (2 ст.л.) и утрамбовать в стерильную банку до выделения сока. Хранить в холодильнике. Использовать как приправу для супов и мясных блюд.

### Начинка для пирожков

1 кг травы сныти опустить в кипяток до размягчения. Мелко нарезать. Добавить 3 стакана варёного риса и 3 яйца. Посолить по вкусу. Начинять пирожки.

### Запеканка из сныти

Сныть порезать, быстро отварить, смешать с растительным маслом. Если день не постный, то масло можно использовать сливочное. Выложить на противень, посыпанный панировочными сухарями. Сверху также присыпать сухарями. Запекать в духовке.

### Как выбрать и хранить сныть

Если планируете употреблять растение в пищу, а не использовать, например, в косметических или лекарственных целях, отдайте предпочтение свежей молодой зелени. Её отличают светло-зелёные, лоснящиеся, нераскрывшиеся листья. Так как сныть быстро вянет, употребить её рекомендуется как можно скорее после сбора.

Если желаете заготовить зелень впрок, это можно сделать несколькими способами: высушить, заморозить или замариновать. Высушенная сныть хранится в тёмном месте в плотно закрытой стеклянной таре до одного года. В замороженном виде продукт годен для употребления в течение 10 месяцев.

### Когда лучше собирать сныть

Сныть начинает расти весной, поэтому если нужны сочные молодые листья, готовьтесь собирать в апреле-мае. Когда побеги уже сформированы, наступает время сбора черешков и стеблей. Корешки растения обычно собирают осенью, когда пора цветения уже завершилась и полезные вещества переместились в корневую систему.

### Как правильно собирать сныть

Чтобы получить от дикороса максимальную пользу, собирайте его в ясную солнечную погоду. Оптимальное время суток — вторая половина дня, с 16 до 18 часов, когда концентрация питательных веществ в зелени достигает максимума. Обращайте внимание на внешний вид сныти и берите только здоровые, неповреждённые растения. Не стоит собирать траву вблизи автомобильных дорог, хозяйственных построек и промышленных предприятий, ищите сныть только в экологически чистых местах.



Эти средства использовали ещё наши бабушки и прабабушки, поэтому у них были шикарные, блестящие и длинные волосы!

Натуральный яблочный уксус довольно сильно отличается от привычного нам белого столового уксуса (который чаще всего представляет собой раствор уксусной эссенции) и цвет у него янтарный, а не белый.

Действует он намного мягче, чем винный уксус, не так сушит волосы и гораздо полезнее для кожи скальпа и кутикулы волоса, чем разведённая уксусная эссенция.

Уксусное ополаскивание волос решает три задачи:

- выравнивает pH кожи скальпа, который после мытья шампунем и от водопроводной воды сдвигается в сторону щелочного;
- растворяет и смывает со

скальпа и волос остатки силиконов, входящих в состав шампуней и ополаскивателей;

- закрывает чешуйки кутикулы, так что волосы выглядят более здоровыми и блестящими.

Но натуральные уходовые свойства яблочного уксуса можно усилить, он отлично берёт полезные компоненты трав и растворяет в себе эфирные масла, так что на его основе очень быстро можно сделать суперуход для своих волос.

### На чём настаивать уксус для ополаскивания волос

#### Лаванда

Сухая лаванда снабжает уксус антисептическими свойствами и помогает снять раздражение. Ук-

сус на лаванде подходит для ополаскивания даже очень сухой и чувствительной кожи (можно добавить в уже настоянный уксус несколько капель эфирного масла лаванды, герани, ромашки).

#### Крапива

Крапива содержит в себе много микроэлементов, полезных для волос и скальпа головы, ну и найти сухую крапиву можно в любой аптеке. Уксус на крапиве помогает укреплять луковицы волос.

#### Гибискус

Уксус, настоянный на гибискусе, получается красивого рубинового цвета и придаёт красный оттенок тёмным и каштановым волосам (если его не смывать). Только осторожно: если у вас осветлённые или окрашенные светлые во-

лосы, он придаст им розовый оттенок.

Гибискус богат антиоксидантами, и такое ополаскивание прекрасно подходит для ухода за волосами летом.

#### Имбирь

Для такого уксуса лучше брать не сухую специю, а свежий имбирь, который сначала нужно будет порезать кружочками и подсушить несколько дней. Имбирь обладает мощными противовоспалительными свойствами, и уксус на имбире помогает бороться с воспалениями скальпа (например, при псориазе кожи головы).

Вы также можете подобрать сочетания разных трав, исходя из особенностей своих волос:

- для жирных волос — календула, мята, розмарин, сухая цедра любых цитрусовых;
- для сухих и чувствительных волос — лаванда, ромашка, петрушка, шалфей;
- для укрепления волос — розмарин, имбирь, безцветная хна;
- для светлых волос — ромашка, зелёный чай, сухая цедра цитрусовых, куркума (для золотистого блонда);
- для тёмных волос — гибискус, роза, натуральная хна, молотая скорлупа грецкого ореха.

Важно: сам по себе уксус на травах хранится долго, но когда вы разводите его для ополаскивания (1 ст. л. на 1 л воды), раствор получается слабо кислый, и в нём быстро начинают размножаться бактерии. Поэтому разводят уксус непосредственно перед мытьём головы, и разведённый состав используют сразу.

**Ольга ЗАВГОРОДНЯЯ,**  
травник

<https://vk.com/daitrava>

## Три целебных корня

Лопух, пырей, одуванчик — эти трудноискоренимые сорняки утверждают свою необходимость всему живому на земле.

### Пырей

Нет ни одной проблемы, с чем бы он не справлялся, начиная с глаз и кончая онкологией.

Для человека он ценен тем, что восстанавливает нарушенный обмен веществ. Настой и отвар корневищ применяют при водянке, отёках различного происхождения, цистите, недержании мочи, камнях в почках и желчном пузыре, всех проблемах в лёгких, почек, хроническом бронхите, кишечнике, сахарном диабете, гипертонии.

Сок и отвар свежего растения можно принимать в течение лета, он хорошо помогает при частичной потере зрения. Корень пырея помогает при остеохондрозе, дисфункции яичников у женщин, туберкулёзе лёгких, экссудативном диатезе, фурункулезе.

Противопоказаний к его приёму никаких нет.

### Одуванчик

Ранней весной надо собирать листья одуванчика, вымочить их в солёной воде два часа, чтобы ушла горечь, и делать салат.

Корень одуванчика помогает при злокачественной анемии, раке желудка и печени, воспалении лимфатических узлов, диатезе, деформирующем артрозе, артрите, остеохондрозе.

### Лопух

Помогает при любой онкологии. Также при сахарном диабете, бронхите, гайморите, ревматизме, подагре, артрите, остеохондрозе, переломе костей, межпозвоночных грыжах, атеросклерозе, хронической коронарной недостаточности.

В войну не было обуви. Уже морозы, а все ходили босиком. Порой простывали, поднималась температура. Давали корень лопуха и цветки липы, тепло укутывали. Потели — и никакой температуры не было.

Самые ценные корни — ранней весной, но их можно копать и осенью. Лопух — двухгодичное растение. Следует выкапывать одногодичный лопух, у которого молодые листья — этот корень очень сильный!

Процедить и пить по полстакана три раза в день за 10–15 минут до еды. Когда вы пьёте этот настой до еды, кровь его сразу впитывает и разносит по всему организму. Можно пить сбор корней лопуха, пырея и одуванчика в равных пропорциях или по одному корню: неделю — лопух, неделю — одуванчик, неделю — пырей.

Перед применением любого растения необходима консультация специалиста.

**Ольга ЗАВГОРОДНЯЯ,**  
травник

<https://vk.com/daitrava>



Замечательная мочалка из трав — это про то, как чисто вымыться, оздоровить кожу и насладиться великолепными ароматами. Противопоказанием может быть аллергия на травы, нарушения целостности кожных покровов и индивидуальная непереносимость трав.

Для этого нужно только мешочек и сбор трав. В мешочек складываем травки, которые действуют как антисептики и оздоравливают кожу. И всё — мочалка готова!

После использования мыло-мочалку нужно отжать и высушить на батарее, чтобы травы в ней не закисло.

Время использования мочалки зависит от силы травок в сборе и от частоты использования.

Если запах истощился, из травок уже ничего не выжимается, то нужно заново наполнить мешочек.

Ткань для мешочка можно взять с массажным эффектом, например махровую или жёсткую льняную. Но мешочек не должен быть слишком «дырявым», то есть ткань нужно выбрать как можно плотнее, хороший вариант — тик. А «массажный» мешочек можно натянуть сверху.

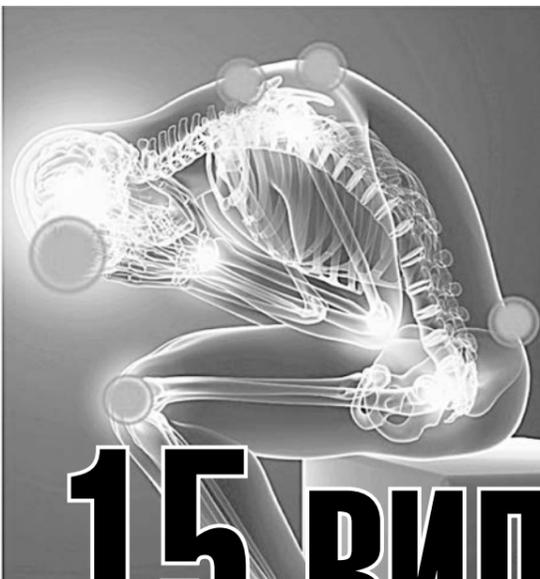
Размер мешочка выбираете сами, как лучше для вас. Можно сделать длинный, чтобы удобно было массировать спину.

Состав сбора трав может быть разным — по настроению, аромату, потребностям кожи:

- травы для кожи очищающие и оздоравливающие: крапива, лопух, берёза, череда, календула, ромашка, мыльнянка, липа, подорожник, мать-и-мачеха;
- травы-антисептики: чабрец, эвкалипт, хвойные культуры, кора дуба, тысячелистник, листья вишни, черешни, смородины, хрена, черёмухи, зверобой, корки граната, цедра цитрусовых, горчица, чистотел.

Можно использовать различные листья таких культур, как одуванчик, малина, липа, берёза, вишня, черешня, смородина, хрен, черёмуха, зверобой. Также подойдут гранатовые корки, горчица, цедра различных цитрусовых и чистотел.

<https://vk.com/travnik2018>



# 15 видов физической боли, которые вызваны эмоциями

старые письма. Выговаривайтесь, выплёскивайте эмоции. Для этого очень подходят спорт и искренняя дружеская поддержка.

## Тахикардия и покалывания в сердце

При постоянном возбуждении страдает наше сердце. Итогом могут стать нарушение кровообращения, бессонница и тахикардия.

Займитесь медитацией, йогой или дыхательной практикой.

Придумайте свой вариант расслабления в стрессовой ситуации.

признавать что-либо. Тогда внутри копятся обида, стыд, отчаяние. Если вы самостоятельно не справляетесь, срабатывает защитная функция и непережитые эмоции трансформируются в насморк и различные формы ринита.

Решайте все проблемы сразу. Дайте себе и оппоненту пару минут остыть после ссоры и обсудите все острые моменты.

## Бронхит

Человек, охваченный постоянной тревогой, будет мучиться различными заболеваниями лёгких: бронхиальная астма, одышка, бронхоспазмы, нехватка кислорода, бронхит.

Принимая препараты для лечения заболевания, обратите внимание, нет ли среди побочных эффектов тревоги, бессонницы и прочих эмоционально раздражающих факторов.

Наладьте свой режим сна. Каждый три часа делайте перерывы в работе. Больше ходите пешком. Оглянитесь: действительно ли в вашей жизни так много тревожных моментов или вы просто накручиваете себя?

## Тянущая или давящая боль в почках

В мультфильмах чрезмерно напуганный персонаж способен на «лужу». Это утрированный пример реальной проблемы — испуг и внутренний страх сказываются на почках и проявляются в различных видах боли. А почки в свою очередь могут влиять на всю мочеполовую систему.

К сожалению, искоренить страх не получится, он стоит на вооружении системы самосохранения. И нам остаётся только научиться делать выводы. Признайте свой страх — только тогда вы сможете понять, что с ним делать.

Важно помнить, что психосоматика работает в обе стороны. Когда одолевает хандра и даже солнышку улыбаться сложно, распрямите плечи и посмотрите вверх — это здорово поможет вам улучшить настроение и осанку. Если прямо сейчас вам сложно резко изменить своё эмоциональное состояние, попробуйте изменить хотя бы положение своего тела.

**Лиз БУРБО**

«Слушайте своё тело», «Любовь к себе как путь к здоровью».

**Луле ВИИЛМА**

«Главная книга о здоровье»

## Першит в горле

Боль или комок в горле говорят вместо вас. Вы утаиваете старую обиду или сдерживаете слова, которые давно рвутся наружу. Для некоторых всё ограничивается давящей болью и першением, а кто-то может навсегда остаться с хроническим кашлем.

Все наши страхи, тревоги и боли стоит проговаривать. Тогда и «простуд» будет меньше.

## Проблемы со зрением

Близорукость говорит о страхе перед будущим. Вы буквально не хотите смотреть вперёд и постоянно пребываете в подвешенном состоянии. Затянувшееся ожидание ответа может вызвать глубокий стресс и перерасти в депрессию. На этом фоне уже развивается глаукома, которая может привести к слепоте.

Никто не знает, что его ждёт впереди, но однажды все выйдут из зоны комфорта. Это случится и с вами. Примите это — и страх сдаст свои позиции.

Иногда полезно не прогнозировать, планировать и озадачивать своё будущее «я». Живите сейчас.

## Высыпания на лице

Если вы не съедаете по 2 кг шоколада в день и вам не 14 лет, то прыщи на лице могут появиться из-за несогласия с собой или подсознательного страха перед людьми.

Вы не 100-долларовая купюра, чтобы нравиться всем. Но при этом вы всё равно прекрасны. Любите себя.

## Сутулость — нерадостный признак

Если в мультфильмах герой сутулится, спину выгибает колесом, плечи под уши прячет — у него явно произошло что-то неприятное или он попросту грустит. Это, конечно, утрированное изображение, но правдоподобное.

Если вы страдаете такой формой болезни спины, вам прописаны радость, веселье и максимум отдыха.

Начать балагурить на собрании совета директоров проблематично — просто выпрямите спину и расправьте плечи. В мозг хлынет кровь, насыщенная кислородом, и вам станет легче.

## Когда сердце ноет

Когда на душе скребут кошки и мы это чувствуем — это диафрагма отвечает сильным напряжением на наши переживания. От этого страдает сердечно-сосудистая система. Оказывается, человек и впрямь может погибнуть от тоски. Установите лимит времени на

«пострадать». Сами. Не слушайте чужие советы.

Медитации, сеансы с психотерапевтом, вечерний чай на кухне с друзьями... Ищите тепло и отдушину.

Не держите эмоции в себе. Давайте им выход в любой форме: истеричный смех, крик, слёзы. Лучше разок взорваться, чем остаться невзрачным навсегда.

## Сколиоз — признак силы духа

Вы обращали внимание, как ведёт себя ребёнок, когда на него кричат? Он будто скулжит, прогибает спину и уменьшается на глазах. Его позвоночник, основа нашего тела, деформируется под эмоциональным гнётком. Эта защитная функция позволяет сохранить внутренний стержень.

Это не значит, что люди с великокопной осанкой слабохарактерные. Наоборот, постоянная работа над осанкой усиливает чувство уверенности.

## Аллергия

Как часто вы говорите «Я не вынесу этого», «Да я терпеть не могу этого человека», «Босс мне даже вздохнуть не даёт»? Аллергия — это неадекватная, чрезмерная реакция на угрозу. Раздражение кожи — это ваше психологическое раздражение в прямом смысле слова.

Если не можете изменить ситуацию, поменяйте отношение к ней: «У этого человека есть свои плюсы», «Эта работа здорово выручает меня сейчас».

## Трудно дышать

Вы замечали, как выглядят большинство астматиков? Это очень неуверенные, скованные люди. Психологи подтверждают, что в истоках болезни затруднённого дыхания лежит синдром брошенного ребёнка. Страх потери безопасности, беспомощность, сильная привязанность к матери.

Даже если вы не видите этого, вас любят. Ваши родные и близкие, друзья по переписке — вы не один, поверьте.

Создайте в своём воображении безопасное место, куда вы приходите морально отдохнуть. Переносите туда время от времени, и постепенно это ощущение будет переходить в реальную жизнь.

## Проблемы с кишечником

Когда задето наше самолюбие, боль может начаться с шеи, перейти через грудную клетку и попасть в кишечник, вызвав тошно-

ту. Именно поэтому на оскорбления нужно отвечать с достоинством, а не игнорировать их, проглатывая обиду.

Знайте себе цену. Научитесь давать отпор обидчикам.

Здесь могут помочь и те самые ночные раздумья: «Надо было ответить так». Как ни странно, они помогают нам преодолеть подобные физические недуги.

А иногда нужно уметь отпустить. Мы не знаем, что творится в жизни других людей и от чего может сорваться самый милый офисный тихоня.

## Потеря волос

Выпадение волос зачастую бывает вызвано глубокими переживаниями каких-то потерь, ссор, разрыва с любимым человеком, предательства.

В любой непонятной ситуации пейте витамины. Партнёры приходят и уходят, а здоровье остаётся с вами.

Не храните печаль в душе, как

Читайте стихи, к примеру, напевайте песни, выберите то, что отвечает вашим предпочтениям и о чём вы не забудете в момент напряжения.

## Печени угрожает не только алкоголь

Гнев и злость сказываются на работе печени. Неприятные покалывания в правом боку во время глубокого вздоха, давящая боль при ходьбе. Если не отпустить негативные эмоции, в долгосрочной перспективе осложнения могут затронуть желудок и селезёнку.

Посмотрите на ситуацию под другим углом. А вдруг повода для злости нет вовсе и остались лишь ваши неоправданные ожидания? Они ваши. Принадлежат вам, и никто за них не отвечает. Подумайте.

## Насморк или заложенность носа

При постоянных конфликтах с коллегами, друзьями, семьёй или с самим собой мы часто не хотим

## Людям так удобно...

Не пытайтесь спасти людей, если им удобно находиться там, где они есть.

Мужчине 30 лет удобно жить с матерью и жаловаться, что она его контролирует и подавляет. Ему не хочется вырастить и брать ответственность за свои решения.

Матери удобно рассказывать страсти о материнстве, чтобы получать признание и сочувствие со всех сторон.

Удобно не нанимать няню и уматываться, чтобы потом чувствовать себя героиней и оставаться в иллюзии контроля.

Мужчине удобно встречаться сразу с несколькими женщинами, прикрываясь тем, что ты не можешь выбрать (они дополняют друг друга) и бежать так от настоящей близости и принятия решений.

Удобно жить с мужем-алкоголиком, создавая имидж полной и счастливой семьи и не принимать решений.

Удобно говорить, что все идиоты. Тогда сложится впечатление, что ты-то точно понимаешь и знаешь больше других.

Удобно прикрываться тем, что ты боишься обидеть маму и поэтому не рискуешь начать жить так, как тебе нравится.

Удобно говорить, что они тебя используют и никак не обозначать свои границы.

Удобно вдруг заболеть и не решать какие-то серьёзные вопросы в своей жизни.

Удобно жаловаться, как ты не любишь свою работу и не уходить в свободное плавание. Так не надо учиться жить по-новому.

Удобно делать все за других и утверждать, что они не справля-

ются. Так ты можешь их контролировать.

Удобно говорить, что никакие практики и психология не работают с тобой, ведь тогда тебе не надо проходить страх поступать по-другому. И сохраняется это ощущение, что ты особенный. Особенно сложный случай. И собирать признание таким образом. Не обесценивайте людей! Им так удобно.

А те, кому уже стало неудобно, ищут выходы, идут работать с психологами или ещё где находят поддержки, принимают решения и меняют.

Если вам хочется сделать что-то более полезное, чем спасать тех, кто не хочет спасаться, займитесь поиском причины, почему вам все ещё хочется их спасать.

Есть люди, которые меняют себя, свою жизнь. Им неудобно.

**Агния СЕРЖАНТОВА**

[https://vk.com/teleska\\_tot](https://vk.com/teleska_tot)



Слово «рефрейминг» — отглагольное существительное, означающее «вставить в новую рамку прежнюю картину» или «вставить в прежнюю рамку новую картину», или «заново приспособить», или «по-новому сформулировать». Существует несколько моделей рефрейминга. В терапии наиболее часто используется одна из моделей, называемая «рефреймингом содержания». Выделяют два вида рефрейминга содержания.

## 1. Рефрейминг смысла

Лесли Камерон-Бендлер однажды работала на семинаре с женщиной, которая была помешана на чистоте. Она способна была при каждой уборке вытирать пыль с лампочек! Впрочем, остальные члены семьи мо-

гли перенести все заботы матери, за исключением ухода за ковром. Она тратила значительную часть времени, следя, чтобы кто-нибудь не прошёл по ковру, оставив на нём следы, хотя бы и не грязь, а всего лишь вмятины в ворсе ковра. Когда эта женщина замечала след на ковре, она бежала за пылесосом и сразу же обрабатывала ковёр. Она была профессиональная домохозяйка, обрабатывала ковёр от трёх до семи раз в день и тратила уйму времени, заставляя людей ходить через заднюю дверь, докучая им, если они этого не делали, или заставляя их снимать обувь при входе.

Видели ли вы человека без веса в ногах? Между прочим, в этой семье не было каких-нибудь малолетних преступников или наркоманов. Там было трое детей, и они все желали Лесли успеха. Семья, по-видимому, отлично уживалась вне своей квартиры. Когда они шли куда-нибудь обедать, у них не было трудностей. И каникулы у них проходили без трудностей. Но дома все они жаловались на придирки матери, которая всё время терза-

ла их то тем, то другим. Придирки её относились главным образом к ковру.

И вот что Лесли сделала с этой женщиной. Она сказала ей:

— Закройте, пожалуйста, глаза и представьте себе ваш ковёр. Вы видите, на нём нигде нет никакого отпечатка ноги. Он чистый и пушистый, ни малейшего следа.

Женщина закрыла глаза и чувствовала себя на седьмом небе, на лице её сияла улыбка.

Тогда Лесли сказала:

— И представьте себе как следует, что это значит: это значит, что вы совсем одна, что вокруг вас нет никого, кто о вас заботится и кто вас любит.

У женщины резко изменилось выражение лица, она была в ужасе!

А затем Лесли сказала:

— Теперь сделайте на ковре несколько следов и посмотрите на эти следы: знайте, что возле вас самые дорогие для вас люди на свете.

После этого, конечно, женщина снова почувствовала себя хорошо.

Можете назвать эту операцию как угодно, но полезнее всего представлять её как рефрейминг. При этом виде рефрейминга реальный стимул в действительности не меняется, но меняется его смысл. Этим видом рефрейминга можно пользоваться в тех случаях, когда, по вашему мнению, стимул неприемлемого поведения в действительности не требует изменения, то есть не содержит в себе ничего дурного. Если эта женщина войдёт в чужой дом и увидит в нём беспорядок, то это не испортит ей настроение.

## 2. Рефрейминг контекста

Вирджиния Сатир работала с семьёй. Отец — банкир, весьма благонамеренный человек. Он

очень заботился о семье и был достаточно внимателен к своим близким, чтобы обратиться к терапевту. Но в основном это был человек с жёстким типом поведения. Жена его была по терминологии Вирджинии «крайней угодницей».

Дочь представляла собой любопытную комбинацию родителей. Она считала отца отвратительным человеком, а мать очаровательной личностью, и всегда была на стороне матери. Но действовала она всегда, как отец. В течение сеанса отец жаловался на мать, плохо воспитавшую дочь, поскольку она была очень упряма. И вот когда он в очередной раз повторил эту жалобу, Вирджиния его прервала. Она повернулась к отцу и сказала:

— Вы ведь человек, немало преуспевший в жизни, не правда ли?

— Да.

— И что же, вы всё это получили просто так?

— Нет, я пробилась своими силами.

— Это значит, что вы довольны собой?

— Да.

— Значит, вы имеете в себе нечто, позволившее вам достичь нынешнего положения и стать хорошим банкиром? И вам приходится иногда отказывать людям в чём-то, что они хотели от вас получить, потому что вы знаете, что это могло бы привести к дурным последствиям.

— Да.

— Итак, в вас есть нечто достаточно упрямое, и оно вас действительно защищает от серьёзной опасности.

— Да, конечно, — сказал он, — такие вещи надо твёрдо держать в руках.

— Так вот. Если вы присмотритесь к вашей дочери, то заметите, что это вы научили её упрямству, как постоять за себя, и этому нет цены. Вы подарили ей не-

что, чего нигде не купишь, что может спасти ей жизнь. Представьте себе, как много может обозначать это упрямство, если ваша дочь отправится однажды на свидание с мужчиной, имеющим дурные намерения.

В чём состоит использованный здесь приём? Любое возможное ощущение и любое поведение оказывается уместным, если поместить его в надлежащий контекст, в подходящую рамку. В этом примере Вирджиния Сатир в действительности меняет контекст, в котором отец оценивает поведение своей дочери. Прямое поведение дочери по отношению к нему не будет больше рассматриваться отцом как борьба с ним.

## Особенности применения техники «рефрейминг»

Рефрейминг делается с серьёзным выражением лица и тоном голоса. Если вы хотите научиться рефреймингу содержания, то одним из лучших учителей может быть Вирджиния Сатир. Она мастер этого дела.

Решающий элемент для успеха рефрейминга состоит в том, чтобы достаточно уяснить себе картину мира данного человека: тогда вы будете знать, какой рефрейминг для него подойдёт. Вы можете прямо собирать эту информацию, причём должны очень внимательно прислушиваться к возражениям. Каждое возражение рассказывает вам о критериях, важных для человека. Чем больше вы узнаете о его картине мира, тем удачнее будет ваш рефрейминг.

Проблема, к которой апеллирует рефрейминг, — это применяемый человеком способ обобщения. Рефрейминг состоит в том, что человеку говорят: «Ты можешь взглянуть на это таким образом, а можешь ещё некоторым другим образом. Смысл, который ты этому придашь, — это не «настоящий» или не единственный смысл».

<https://www.b17.ru>



# Как противостоять мыслям-вредителям

Некоторые мысли — настоящие хулиганы. Они натыкаются на нас, проходя мимо, и сбивают с ног. Третируют нас и подстрекают к действиям, о которых мы позже жалеем. Появляясь в наиболее уязвимые моменты, они высасывают энергию из всего, что мы делаем.

Возможно, ваши мысли-вредители говорят: «Ты плохой человек», «Тебе никогда ничего не достичь» или «Ты никогда не будешь достаточно хорош». А может, они твердят: «Никому нельзя доверять» или «Тебя никогда не полюбят». Не исключено, что они не так драматичны, но не менее коварны: «Ты можешь сделать это позже» или «Тебе не справиться со своими эмоциями».

Методы, которые вы можете использовать, чтобы отвечать своим мыслям по-новому. Заметьте, среди этих методов нет ни спора, ни борьбы, ни предложений оттолкнуть от себя мысли-вредители.

## Выстройте языковую дистанцию

Заметив мысль-вредителя, тихо скажите себе: «У меня появилась мысль...», или «Я заметил, что думаю...», или «Разум говорит мне...» — и произнесите эту мысль. Это может звучать так: «Я заметил, что думаю, будто мне не стать достаточно хорошим отцом, как бы я ни старался». Озвучьте это беспристрастно, без осуждения. Вы просто замечаете — и замечаете, что замечаете (позиция наблюдателя).

## Дайте своей истории имя

Если мысль напоминает о себе снова и снова, дайте ей имя: «Снова она, эта история под названием "Я недостаточно хорош", которую мозг неустанно рассказывает мне». Или: «Я замечаю, что меня затягивает история под названием "Отношения того не стоят"».

Когда вы даёте истории имя, вы отделяетесь от неё. Она становится частью вас, а не суммой вашей личности.

## Произнесите быстро, произнесите медленно

Перемешайте то, как проговариваете и как слышите мысль, повторяя её снова и снова на высокой скорости. Повторяйте не меньше 30 секунд. Как вариант, можно озвучить её себе так медленно, как только можете, — например, низким голосом, словно в замедленном режиме прослушивания аудиозаписи. Меняя манеру произнесения мысли, вы начнёте видеть в ней то, чем она является, — сочетание слов и звуков, а не «истину».

## Превратите свою мысль в физический объект

Представьте, что ваша мысль — некий предмет: камень, пресс-

папье, мячик для снятия стресса. Можно также записать её на бумажной карточке. Поиграйте с этим предметом: таскайте с собой повсюду, как дорогого гостя, положите рядом на стол, пока работаете или перебрасывайтесь им со своим партнёром. Обратите внимание, что можете держать предмет перед собой, разглядывать с небольшого расстояния. Заметьте, что вы больше этой вещи. Что именно вы управляете своей жизнью, а не этот предмет, даже когда он рядом. И ваша мысль ничем от него не отличается.

## Замечайте прошлое, будущее и настоящее

Поставьте таймер на короткий отрезок времени — две или три минуты. Как только вас посетит шальная мысль, умозрительно отметьте её как относящуюся к прошлому, будущему или настоящему. Наверняка вы заметите, что

большинство мыслей — о прошлом или будущем. Людям свойственно привязываться к тому, что уже минуло, и беспокоиться о том, что ещё не произошло. Нелишним будет проделать всё то же на бумаге: записывайте мысли, едва они появляются, и сразу определяйте в одну из категорий.

## Сочините песню

Попробуйте пропеть свои мысли. Придумайте собственную мелодию или наложите слова на знакомый мотив вроде «В лесу родилась ёлочка» или «С днём рождения тебя». Пойте до тех пор, пока не почувствуете абсурдность произносимого. Как и в упражнении с очень быстрым или очень медленным проговариванием своей мысли, вы начнёте выстраивать новые отношения с этой мыслью, осознавая её языковую, а не смысловую сущность.

По материалам книги Мэттью Буна «Избегание»

Я эрготерапевт с многолетним опытом работы с детьми, родителями и преподавателями. Слышу одно и то же от каждого учителя, которого встречаю. Как профессиональный терапевт вижу снижение социальной, эмоциональной и академической активности у современных детей и в то же время — резкое увеличение числа детей с пониженной обучаемостью и другими нарушениями.

Как мы знаем, наш мозг податлив. Благодаря окружающей среде мы можем сделать наш мозг «сильнее» или «слабее». Я вижу, что несмотря на все наши лучшие побуждения мы, к сожалению, допускаем ряд ошибок в воспитании:

### 1. Дети получают всё, что хотят и когда хотят

«Я голоден!» — «Через секунду я куплю что-нибудь перекусить». «Я хочу пить». — «Вот автомат с напитками». «Мне скучно!» — «Возьми мой телефон».

Способность отложить удовлетворение своих потребностей — это один из ключевых факторов будущего успеха. Мы хотим сделать наших детей счастливыми, но, к сожалению, мы делаем их счастливыми только в настоящий момент и несчастными — в долгосрочной перспективе.

Умение отложить удовлетворение своих потребностей означает способность функционировать в состоянии стресса.

Наши дети постепенно становятся менее подготовленными к борьбе даже с незначительными стрессовыми ситуациями, что в итоге становится огромным препятствием для их успеха в жизни.

Мы часто видим неспособность детей отложить удовлетворение своих желаний в классе, торговых центрах, ресторанах и магазинах игрушек, когда ребёнок слышит «Нет», потому что родители научили его мозг немедленно получать всё, что он хочет.

### 2. Ограниченное социальное взаимодействие

У нас много дел, поэтому мы даём нашим детям гаджеты, чтобы они тоже были заняты. Раньше дети играли на улице, где в экстремальных условиях развивали свои социальные навыки. К сожалению, гаджеты заменили детям прогулки на открытом воздухе. К тому же технологии сделали родителей менее доступными для взаимодействия с детьми.

Телефон, который «сидит» с ребёнком вместо нас, не научит его общаться. У большинства успешных людей развиты социальные навыки. Это приоритет!

Мозг подобен мышцам, которые обучаются и тренируются. Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок мог ездить на велосипеде, учите его кататься. Если хотите, чтобы ребёнок мог ждать, его надо научить терпению. Если хотите, чтобы ребёнок мог общаться, необходимо социализировать его. То же самое относится ко всем другим навыкам. Нет никакой разницы!

# Почему многие дети не хотят учиться, не умеют ждать и с трудом переносят скуку



### 3. Бесконечное веселье

Мы создали для наших детей искусственный мир. В нём нет скуки. Как только ребёнок затаихает, бежим развлекать его снова, потому что иначе нам кажется, что мы не выполняем свой родительский долг. Мы живём в двух разных мирах: они — в своём «мире веселья», а мы — в другом, «мире работы».

Почему дети не помогают нам на кухне или в прачечной? Почему они не убирают свои игрушки?

Это простая монотонная работа, которая тренирует мозг функционировать во время выполнения скучных обязанностей. Это та же самая «мышца», которая требуется для обучения в школе.

Когда дети приходят в школу и наступает время для письма, они отвечают: «Я не могу, это слишком сложно, слишком скучно». Почему? Потому что работоспособная «мышца» не тренируется бесконечным весельем. Она тренируется только во время работы.

### 4. Технологии

Гаджеты стали бесплатными няньками для наших детей, но за эту помощь нужно платить. Мы расплачиваемся нервной системой наших детей, их вниманием и способностью отложить удовлетворение своих желаний.

Повседневная жизнь по сравнению с виртуальной реальностью скучна.

Когда дети приходят в класс, то сталкиваются с голосами людей и адекватной визуальной стимуляцией в противовес графическим взрывам и спецэффектам, которые они привыкли видеть на экранах.

После часов виртуальной реальности детям всё сложнее обрабатывать информацию в классе, потому что они привыкли к высокому уровню стимуляции, который предоставляют видеоигры. Дети не способны обработать информацию с более низким уровнем стимуляции, и это негативно влияет на их способность решать академические задачи.

Технологии также эмоционально отдалают нас от наших детей и наших семей. Эмоциональная доступность родителей — это основное питательное вещество для детского мозга. К сожалению, мы постепенно лишаем наших детей этого.

### 5. Дети правят миром

«Мой сын не любит овощи». «Ей не нравится рано ложиться спать». «Он не любит завтракать». «Она не любит игрушки, но хорошо разбирается в планшете». «Он не хочет одеваться сам». «Она ленится есть сама».

Это то, что я постоянно слышу от родителей. С каких пор дети диктуют нам, как их воспитывать? Если предоставить это им, всё, что они будут делать — есть макароны с сыром и пирожные, смотреть телевизор, играть на планшете и никогда не будут ложиться спать.

Как мы помогаем нашим детям, если даём им то, что они хотят, а не то, что хорошо для них? Без правильного питания и полноценного ночного сна наши дети приходят в школу раздражёнными, тревожными и невнимательными. Кроме того, мы отправляем им неправильное послание. Они учатся, что могут делать всё, что хотят, и не делать того, что не хотят. У них нет понятия — «надо делать».

К сожалению, чтобы достичь целей в жизни, нам часто надо делать то, что необходимо, а не то, что хочется. Если ребёнок хочет

стать студентом, ему необходимо учиться. Если он хочет быть футболистом, необходимо тренироваться каждый день.

Наши дети знают, чего хотят, но им тяжело делать то, что необходимо для достижения этой цели. Это приводит к недостижимым целям и оставляет детей разочарованными.

Тренируйте мозг детей!

Вы можете тренировать мозг ребёнка и изменить его жизнь так, что он будет успешен в социальной, эмоциональной и академической сферах. Вот как:

#### 1. Не бойтесь устанавливать рамки

Дети нуждаются в них, чтобы вырасти счастливыми и здоровыми.

- Составьте расписание приёма пищи, времени сна и времени для гаджетов.

- Думайте о том, что хорошо для детей, а не о том, чего они хотят или не хотят. Позже они скажут вам спасибо за это.

- Воспитание — тяжёлая работа. Вы должны проявить творчество, чтобы заставить их делать то, что хорошо для них, хотя большую часть времени это будет полная противоположность тому, чего им хочется.

- Детям нужны завтрак и питательная пища. Им необходимо гулять на улице и ложиться спать вовремя, чтобы на следующий день прийти в школу готовыми учиться.

- Превратите то, что им не нравится делать, в веселье, в эмоционально-стимулирующую игру.

#### 2. Ограничьте доступ к гаджетам и восстановите эмоциональную близость с детьми

- Подарите им цветы, улыбнитесь, защекочите их, положите записку в рюкзак или под подуш-

ку, удивите, вытащив на обед из школы, танцуйте вместе, ползайте вместе, бейтесь на подушках.

- Устраивайте семейные ужины, играйте в настольные игры, отправляйтесь на прогулку вместе на велосипедах и гуляйте с фонариком вечером.

#### 3. Научите их ждать!

- Скучать — нормально, это первый шаг к творчеству.

- Постепенно увеличивайте время ожидания между «я хочу» и «я получаю».

- Старайтесь не использовать гаджеты в машине и ресторанах и научите детей ждать, беседуя или играя.

- Ограничьте постоянные перекусы.

#### 4. Научите своего ребёнка выполнять монотонную работу с раннего возраста, поскольку это основа для будущей работоспособности

- Складывать одежду, убирать игрушки, вешать одежду, распаковывать продукты, заправлять кровать.

- Будьте творческими. Сделайте эти обязанности весёлыми, чтобы мозг ассоциировал их с чем-то позитивным.

#### 5. Научите их социальным навыкам

Научите делиться, уметь проигрывать и выигрывать, хвалить других, говорить «спасибо» и «пожалуйста».

Исходя из моего опыта работы терапевтом, могу сказать, что дети меняются в тот момент, когда родители меняют свои подходы к воспитанию. Помогите своим детям добиться успеха в жизни!

По материалам статьи  
Виктории Прудэй  
<https://vk.com/whatisgood2>

## Четыре ноты

Это было в 1913 году. 11-летняя девочка, пансионерка Московской Ржевской гимназии, приставала к своему дядюшке с просьбой показать, что у него написано на медальоне, который тот всегда носил с собой на груди.

Дядюшка снял медальон и протянул девочке. Девочка открыла крышку, а там ничего не написано, кроме пяти нотных линеек и четырёх нот: соль-диез — си — фа-диез — ми.

Девочка помедлила мгновение, а затем весело закричала: — Дядюшка, я знаю, что здесь написано! Ноты на медальоне означают: «Я люблю Вас».

Вы представляете, как учили эту девочку, если она, увидев четыре ноты, пропела их про себя и узнала начало ариозо Ленского из оперы Чайковского «Евгений Онегин»? Оказалось, что этот медальон — столь оригинальное признание в любви — когда-то получен дядюшкой девочки в подарок от своей невесты перед их свадьбой.

Но подумайте, ведь девочке

только 11 лет! Каким же образом её успели так научить. И не в специальной музыкальной школе, и не в музыкальном колледже, а в нормальной русской гимназии, да ещё в начальных классах.

Как нужно научить мальчика, чтобы он когда-нибудь пошёл к такой девочке и заговорил с ней, заинтересовал её, как достойный собеседник, как личность, а со временем завоевал её сердце?

Обучив девочку на таком уровне, ей как бы сделали прививку от бездуховности, от того потока примитивного однообразия, которое я условно называю «дискотечностью».

К этой девочке лишь бы какой мальчик не подойдёт. Но если даже подойдёт, то вряд ли найдёт взаимопонимание.

Таким образом, речь идёт об уровне контакта, уровне духовного, культурного соответствия.

Следовательно, обучая девочку искусству, музыке, поэзии, уже в младших классах русской гимназии воспитывая (или луч-

ше сказать формируя) духовную потребность, думали о генофонде, об интеллектуальном общении будущего.

Но существовал ли в русском обществе мальчик — достойный партнёр нашей маленькой гимназистки? Конечно, да! Вы не задумывались, почему все офицеры царской армии учились играть на рояле? Так ли это необходимо для боевой подготовки?

Для боевой, быть может, и нет, а вот для генофонда — конечно же, да! Вдумайтесь, что это за образ — офицер, играющий на рояле? Да это же — символ мужской гармонии, сочетание офицерства и музыки.

С одной стороны, офицер — защитник, воин, а с другой — тонкий интерпретатор музыки Чайковского и Шопена...

Высокое качество гуманитарного образования в России, начиная с 20-х годов XIX века и до начала 20-х годов XX века, породило невероятную потребность в культуре и подготовило культурный взрыв, подобно которому, думаю, история человечества до сих пор ещё не знала.

Михаил КАЗИНИК,

музыкант, искусствовед, педагог



# Плюсы советской системы образования

## Доступность и всеохватность

Одним из самых значительных преимуществ советской системы школьного образования являлась его доступность. Это право было закреплено конституционно (статья 45 Конституции СССР 1977 года). Главное отличие советской системы образования от американской или британской заключалось в единстве и согласованности всех звеньев образования. Чёткая вертикальная система (начальная, средняя школа, техникум, вуз, аспирантура, докторантура) позволяла точно спланировать вектор своего обучения. Для каждой ступени были выработаны единые программы и требования. При переезде родителей или смены школы по каким-либо иным причинам не было необходимости заново изучать материал или пытаться вникнуть в систему, принятую в новом образовательном учреждении. Максимум неприятностей, который мог доставить переход в другую школу, — необходимость повторять или догонять 3–4 темы по каждой дисциплине. Учебники в школьной библиотеке выдавались бесплатно и были доступны абсолютно всем.

Ошибочно полагать, что в советской школе у всех учеников был одинаковый уровень знаний. Безусловно, общая програм-

ма должна быть усвоена всеми. Но если подросток интересуется каким-то отдельным предметом, то ему давались все возможности для его дополнительного изучения. При школах были математические кружки, кружки любителей словесности и так далее.

Существовали и профильные классы, и профильные школы, где дети получали возможность углубленно изучать те или иные предметы.

## Фундаментальность и разносторонность знаний

Несмотря на то, что в советской школе выделялся мощный ряд ведущих предметов, среди которых был русский язык, биология, физика, математика — изучение дисциплин, дающих системное представление о мире, было обязательным. В результате ученик покидал школьную скамью, имея практически энциклопедические знания. Эти знания становились тем крепким фундаментом, на котором можно было впоследствии воспитать специалиста почти по любому профилю.

Залогом качественного образования была синхронизация получаемых знаний по разным предметам посредством идеологии. Факты, узнаваемые учениками на уроках физики, перекликались со сведениями, полученными

ми при изучении химии и математики, увязывались через доминирующие в обществе идеи. Таким образом, новые понятия и термины вводились параллельно, что помогало структурировать знания и формировать у детей целостную картину мира.

## Наличие стимула и вовлечённости в учебный процесс

Сегодня педагоги бьют тревогу: у школьников отсутствует мотивация к учёбе, многие старшеклассники не ощущают ответственности за собственное будущее. В советское время создать мотивацию удавалось благодаря взаимодействию нескольких факторов:

- Оценки по предметам соответствовали полученным знаниям. В СССР не боялись ставить двойки и тройки даже за год. Статистика по классам, конечно, играла роль, но не имела первостепенное значение. Двоечника могли оставить на второй год: это был не только позор перед другими детьми, но и мощный стимул взяться за учёбу. Оценку нельзя было купить: приходилось учиться, ведь по-другому заработать отличный результат было невозможно.

- Система шефства и опеки в СССР была неоспоримым преимуществом. Слабый ученик не оставался один на один со своими

проблемами и неудачами. Отличник брал его под своё попечение и занимался, пока двоечник не добьётся успехов.

- Равные условия для всех. Общественный статус и материальное положение родителей ученика никак не влияло на результаты в школе. Все дети находились в равных условиях, учились по одной программе, поэтому дорога была открыта для всех. Школьных знаний было достаточно, чтобы поступить в вуз, не нанимая репетиторов.

- Упор не только на обучение, но и на воспитание. Советская школа охватывала свободное время ученика, интересовалась его увлечениями. Секции и внеурочные занятия были обязательными.

- Наличие бесплатных факультативных занятий. В советской школе, кроме обязательной программы, регулярно проводились факультативы для желающих. Занятия по дополнительным дисциплинам были бесплатными и доступными для всех, у кого было время и интерес их изучать.

- Материальная поддержка студентов — стипендии составляли почти треть от средней заработной платы страны.

Совокупность указанных факторов порождала огромный стимул к учёбе, без которого советское образование не было бы таким эффективным.

## Требования к педагогам и уважение к профессии

Педагог в советской школе — это образ с высоким социальным статусом. Учителей уважали и относились к их профессии как к ценному и общественно значимому труду. О школе снимали фильмы, слагали песни, представляя в них педагогов как интеллигентных, честных и высококонрастных людей, на которых нужно равняться.

## Быть учителем считалось почётно

Для этого были основания. К личности учителя в советской школе предъявлялись высокие требования. Преподавать шли люди, окончившие вузы и имевшие внутреннее призвание обучать детей.

Такая ситуация сохранялась до 1970-х годов. Учителя имели сравнительно высокие зарплаты даже по сравнению с квалифицированными рабочими. Но ближе к «перестройке» ситуация стала меняться. Снижению авторитета личности учителя способствовало развитие капиталистических отношений. Установки на материальные ценности, которые теперь стали достижимыми, сделали профессию педагога малопривлекательной и непрестижной, что повлекло за собой нивелирование истинной ценности школьных от-меток.

<https://dzen.ru>



Татьяна Черниговская — известная российская учёная в области нейропсихологии, доктор биологических и филологических наук, заслуженный деятель науки России. Она смогла популяризировать сложную, но интересную тему когнитивных искажений и нейронных связей нашего мозга.

Именно Черниговская в нашей стране вывела на новый уровень исследовательскую работу, направленную на изучение способов познания и обработки информации. Она по праву может считаться новатором в науке. По её инициативе в 2000 году была открыта узкая специализация психолингвистики на кафедре языкознания филологического факультета Санкт-Петербургского государственного университета.

Эта удивительная женщина уже более 30 лет занимается изучением вопроса, как всё-таки работает человеческий мозг и что влияет на его функционирование. Она считает, что сугубо медицинский подход здесь недопустим. Помимо физико-биологических исследований, необходимо детально разбираться в психологии, лингви-

стике, химии. Не стоит забывать и про передовые быстро развивающиеся нейронауки, в том числе искусственный интеллект.

Известный нейролингвист охотно делится своими знаниями не только со студентами российских и зарубежных вузов, где читает лекции. Татьяна Черниговская — частый гость на телевидении. Она — автор многочисленных книг.

Черниговская в одном из интервью сравнила мозг с губкой, которая впитывает всю полученную извне информацию. А потому советовала читать только хорошие книги, смотреть хорошие фильмы, слушать качественную музыку и общаться с уравновешенными умными людьми.

Ниже приведены отрывки из интервью и цитаты Татьяны Черниговской, которые раскрывают интересные факты и вдохновляют на новые открытия — о себе и о жизни.

## О мозге

- Главное — это не то, что мы знаем, а то, как мы используем наши знания.

- Наш мозг — это компьютер, который работает по своим правилам и законам.

- Люди должны работать головой, это спасает мозг. Чем больше он включён, тем дольше сохранён. Наталья Бехтерева написала научную работу, где доказала, что умные живут дольше.

- Некоторые продолжают повторять, что нервные клетки не восстанавливаются. Но это утверждение — неправда. Всё зависит от того, заставляете ли вы мозг работать. Вам должно быть регулярно сложно и трудно. Если не давать мышцам нагрузку, то они атрофируются. С мозгом так же.

- Важно понимать, что наш мозг постоянно меняется. И мы должны адаптироваться к этим изменениям.

- Мозг принимает решение за 30 секунд до того, как человек это решение осознаёт. Подобный промежуток времени огромен для мозговой деятельности. Потому встаёт вопрос: кто принимает решение — человек или его мозг?

- Мозг помнит всё: мимо чего вы прошли, что вы съели, что понюхали. Просто большинство данных лежит в папке «другое».

- Мы должны серьёзно относиться к нашему мозгу, ведь он же нас обманывает. Если вспомнить про галлюцинации, то человека, их видящих, почти невозможно разубедить в том, что их не существует. Для него они так же реальны, как для большинства предметов, находящиеся рядом. Так какие у нас есть с вами основания полагать, что то, что сейчас происходит с нами — это реальность, а не галлюцинация?

- Мозг работает на максимальных оборотах именно потому, что ему необходимо выполнять трудные задачи. Сложная работа — это лекарство для мозга.

## О саморазвитии

- Великая литература, особенно великая поэзия, ярко демонстрируют возможности языка, которыми люди не хотят пользоваться. Язык невероятно богат, но это лишь инструмент. Научившись на нём играть, можно добиться многого.

- Нельзя бояться ошибок. Постоянное напряжение от того, что у вас что-то не получилось — худшее, что вы можете себе причинить.

- Единственное, чего мозг не умеет — это не учиться. Он учится всё время. Вопрос только в том, что ему предлагают.

- Мозг людей, знающих больше одного языка, имеет преимущество перед мозгом тех, кто знает всего один язык. Учить иностранную речь полезно. И это ещё один способ отодвинуть болезнь Альцгеймера.

- То, чему вы научились, начинает влиять на гены.

- Открытие нельзя сделать по плану. Но есть существенная добавка: гениальные мысли приходят только подготовленным умам. Таблица Менделеева не просто приснилась ему, он долго до этого работал над ней, мозг продолжал мыслить, и просто «щёлкнуло» в

какой-то момент во сне.

- Если тебе скучно жить — значит, ты совсем не развиваешься.

- Тренируйте мозг постоянно. Важно найти для себя подходящие методики и регулярно их практиковать.

## О детях и воспитании

- Сейчас мы точно знаем: гением можно только родиться. Но, родившись гением, можно им не стать.

- Если нейронная сеть тренированная, особенно с детства, то память будет ухудшаться с гораздо меньшей скоростью.

- Главная беда современных детей — это амбиции их родителей.

- Не важно, знает ли ребёнок точные даты исторических событий. Важно, чтобы он понимал, что и почему происходит на этой планете. Всё остальное уже знают поисковые системы. Сейчас ценны те люди, которым в голову будут приходиться гениальные необычные мысли. И это будет открытием.

## Про искусство

- У творцов действительно другие мозги: данные томографов показывают, что некоторые его части работают у них более активно, чем у остальных людей. Каждого маленького ребёнка надо учить музыке, потому что это тонкая языканная настройка нейронной сети. И не важно, станет он профессионалом при этом или нет.

- Искусство — совершенно особый способ восприятия реальности, не менее могущественный, чем наука.

- Нужно к себе прислушиваться. Иногда стоит бросить дела и поехать на отдых, погулять, расслабиться. Не стоит ждать, когда мозг тебе скажет, что я ничего не помню. Привет, Альцгеймер.

- Искусством надо заниматься для того, чтобы выделиться из толпы, стать самим собой.

[www.championat.com](http://www.championat.com)

# Женщина, которая всё тащит на себе

Живёт себе такая женщина, может быть, очень красивая и интересная, может быть (и скорее всего), во многом успешная. Правда взгляд такой уставший — от всего. Просто она устала тащить всё на себе. Но продолжает это делать изо дня в день. Ей не на кого рассчитывать, и жизнь с каждым днём это для неё подтверждает.

С чего всё началось? Сложно сказать. Может быть, с её бабушки, которая после войны одна поднимала детей. Или с другой бабушки, которая терпела мужа на диване, потому что после войны каждый мужчина — на вес золота. Может быть, с её мамы, чей муж «сломался» в кризис 90-х и начал пить, и она решила взять всё на себя. Или с мамы, которая решила обойтись без мужа совсем, чтобы этот балласт жить не мешал. Может быть, ещё раньше — с прабабушки, отказавшейся от корней после революции и во время сталинских чисток. Мы не знаем точно. Вариантов очень много. Однако следствия и сделанные ими выводы — одинаковы: рассчитывай только на себя, ты должна быть сильной, ты всё сможешь.

Росла наша девочка с полным ощущением, что в этой жизни никто для неё ничего не сделает и ей придётся всё и всегда делать самой. Это надёжнее, проще и просить-унижаться не нужно, и надеяться не надо ни на кого, а значит, и разочаровываться не придётся. Ей об этом настойчиво рассказывала мама, так или иначе на эти выводы её наталкивал папа, учительницы в школе каждый раз, хвала её за успехи, добавляла: «Далеко пойдёшь, сама со всем справишься!».

Да, скорее всего, в её жизни нет и не было отношений с отцом, который бы носил её на руках, боготворил и защищал. Не видела она и бережные отношения отца к матери, то ли она не позволяла этой заботе проявляться, то ли ему удобно было думать, что ей 20 кг картошки тащить не тяжело. И не важно, был ли папа физически рядом или его не было совсем. Всё то хорошее, что она могла от него получить, не получила по разным причинам. Может быть, мама ему этого не позволяла или он сам этого не хотел.

В детстве же она усвоила, что каждый сам за себя, что рассчитывать на помощь не стоит. Когда её обижали во дворе, мама говорила: «Разбирайся сама». Когда у неё не получались уравнения, папа равнодушно пожимал плечами: «Ну, значит, получишь двойку». Когда одноклассники в совместных заданиях её подводили, она тоже получала «два», хотя свою часть работы сделала. Гораздо проще оказывалось сделать всё самой. Получалось хорошо, качественно и быстро. Да, сил приходилось тратить больше, зато

за результат не стыдно.

Просить всегда означало «унижаться». Попросить помощи означало признать свою собственную несостоятельность и бракованность. Помощи точно не получишь, ещё и высмеют. Уважали только тех, кто всё делал самостоятельно, а также самых неприятельных, способных молча терпеть любые неудобства. Что она и делала. Когда отец с матерью развелись (как и ожидалось, потому что папа — не очень хороший человек), она стала главным человеком в жизни мамы, который не имел права её расстраивать, разочаровывать. До конца своих дней ей нести теперь ответственность за счастье мамы, и нести всё это надо без лишних жалоб.

Когда пришла первая любовь, она светила счастьем, цвела, но свой портфель ему носить не разрешала. Вот ещё! Как будто она сама не справится! Что он тогда о ней подумает? И в кафе за себя платила, чтобы не чувствовать себя ему обязанной. Потом даже за двоих платила, когда у него не оказывалось с собой денег. Она дарила ему красивые и дорогие подарки (в меру своих возможностей) и делала вид, что ей не обидно ничего не получать взамен. И, конечно, она всегда старалась ему помочь. И контрольную за него сделает, и покормит дома, и прикроет спину. Она не ждала от него защиты, да что там, она сама иной раз его защищала! И то, как он предал её потом, променяв на дурочку из младшего класса, только укрепило её в мысли, что доверять ему не стоило. И вообще никому не нужно доверять, чтобы не быть уязвимой.

Конечно, мужчин она тоже выбирала особым образом. Ей нравились тихие романтики, блуждающие в своих мечтах. А все эти грубые и наглые «мужики» только раздражали. Один раз к ней подошёл парень, который ей даже понравился. До тех пор, пока он не начал настойчиво открывать перед ней дверь, подавать ей руку при выходе из автобуса и выхватывать сумки. Это её сразу насторожило. Потом он ещё и цветы без повода принёс, чуть ли не силой заставил взять. А ещё сказал, что его жена никогда не будет работать. С тех пор попал в «чёрный список». Это же настоящий тиран и деспот, который собирается полностью контролировать жизнь своей женщины! Не нравились ей и те парни, которые имели собственное мнение и были в нём непреклонны, и те, которые занимались каким-либо спортом. Хотя это было взаимно.

Работать она начала ещё в школе. Расклеивала объявления после занятий, разносила листовки, понемногу осваивала интернет: переводила тексты, составляла описания товаров, наполня-

ла сайты. В институте (куда она пошла, конечно, сама!) успела поработать и на рынке, и в магазине, и в сетевых компаниях, и уборщицей. Потом перевелась на заочное, чтобы было удобно делать карьеру в большой корпорации. И начала работать по 10–12 часов в сутки, планомерно продвигаясь к своим целям. Цели были простые — финансовая независимость, престижная работа, своя квартира, полная самостоятельность.

Замуж она тоже вышла за такого романтика, который всё время искал себя. Бросил один институт, второй, третий. Всё было не то и не так, не подходило ему ничего. Работать он не мог, потому как «учился» и опять же искал самое лучшее место для себя. Да и зачем работать — она ведь работала на трёх работах, на всё, что нужно, хватало. Она могла ему купить новый компьютер, дать денег на очередное поступление. Ничего не просила, ничего не требовала и даже ничего не ждала. Она быстро продвигалась по службе, параллельно заканчивая университет. Купила в кредит квартиру, этот же кредит сама и выплачивала. Забеременев, слегка напугалась, что придётся питаться хлебом и водой, но всё же родила. Работала практически все девять месяцев и даже из роддома завершала некоторые сделки.

Перед родами в квартире нужно было сделать ремонт, который он обещал сделать сам, но всегда находилось нечто более важное. Ждать больше она не могла и с огромным животом в одиночестве в новогодние праздники переклеивала обои, укладывала линолеум и даже приклеивала плитку в туалете. Чтобы хоть как-то можно было жить с ребёнком. Оказалось, что она может абсолютно всё — даже в таком положении. Можно было бы и кого-то попросить, но зачем?

Конечно, с ребёнком ей никто не помогал. Муж считал это ниже своего достоинства (тем более, это девочка, а не сын!). Работать он так и не начал, декретные подходили к концу. Выбор стоял непростой, но она привыкла рассчитывать только на себя. Нашла ребёнку няню, вышла на работу. Выбывалась из сил, пытаясь успеть вытянуть и дом, и работу, и ребёнка. Помощи не просила даже у родителей. А то ещё подумают, что она не справилась.

Муж всё так же искал себя, в перерывах играл в «танчики», смотрел телевизор, пил. Не знал, с какой стороны открывается холодильник, откуда берутся чистые рубашки. Ни одной бессонной ночи с дочкой не провёл. Он уже мало походил на того воздушного романтика, скорее — на ленивого медведя. Толку от него было мало, мороки даже больше, но она терпела «ради ребёнка». Продолжала

тащить всё на себе и даже чуть было не попробовала родить ему сына (а вдруг сын его с места сдвинет?). Слава Богу, не вышло. Не успела.

Ещё была его мама, которой постоянно что-то было нужно. То одно, то другое. То лекарства привези, то хлеба купи. И хотя ей всего 50 и она не инвалид, почему-то за ней нужен был постоянный уход. Сын от всего этого откестился, но страшно гневался, если жена отказывалась выполнить просьбу матери. Хотя за все годы своей жизни она вообще разучилась говорить кому-либо «нет».

А потом развод. Почти через 10 лет такой жизни. Он решил, что она его не ценит и не понимает, нашёл другую и решил показать ей напоследок, кто в доме хозяин. Потребовал половину квартиры, за которую она всё ещё платила кредит, а он не внёс ни копейки. И чтобы не унижаться, она согласилась на всё. Ушла с ребёнком в никуда. Особой боли она не почувствовала, но ощущение грязи предательства смуть не получалось.

Сняла новую квартиру, продолжала работать, дочь уже ходила в школу, приносила «пятёрки». Без мужа стало даже проще, практически «баба с воза — кобыле легче». И вот у неё есть всё, что она хотела: своя квартира, престижная работа, дочь, независи-

мость, даже свой бизнес. А счастья нет.

Большее всего ей хочется (хоть она и боится в этом признаться) уткнуться в чьё-то сильное плечо и услышать: «Отдохни, я всё сам сделаю». Она устала от всего: от постоянной ответственности за себя и ребёнка, от необходимости держать всё в себе (она уже и не помнит, когда плакала), от одиночества, от того груза, который тянет всю свою жизнь. Она покупает себе новую одежду для того, чтобы на работе было проще заключать контракты. Она следит за собой машинально, опять же для того, чтобы «лицо компании» было приятным. Она не помнит, разговаривала ли когда-нибудь по душам с дочерью (у неё просто нет на это сил). Она уже не сможет искренне ответить на вопрос о том, чего она хочет. Её плечи неподвижны и тяжелы, ни один массажист не сможет размять те камни, которые она носит у себя чуть выше лопаток. Она очень сильная, независимая и самостоятельная. Мама гордится своей дочерью. А счастья-то нет.

И сильное плечо нет. Мужчины, которые попадают к ней, — те же самые романтики, слабаки, альфонсы. Настоящим мужчинам она не интересна, в ней слишком мало женского и совсем нет силы. Да и её эти самые настоящие мужчины пугают, она не понимает, чего от них ожидать, как свою жизнь с ними строить, как общаться. Что им вообще нужно, если их не надо содержать и терпеть? И как вообще можно отношения построить, сохранив свою независимость, самостоятельность и силу? А уж отказываться от этого она не готова, ведь довериться ему, а вдруг он предаст, бросит, изменит, начнёт бить!

Иной раз она смотрит на своих глупых и неуспешных одноклассниц. Вот эта не отличалась особым умом и всегда списывала контрольные и домашние задания. Закончила какой-то техникум или колледж, а потом вышла замуж. Трое детей, любящий муж, дом. И живые глаза, которые ис-





кряхтеть счастьем. Никакой карьеры, ничего сама не может, а мужу никто другой не нужен, до сих пор на руках носит. Или вот эта, которая работает психологом в школе, получает сущие копейки, но цветёт и благоухает. Новые наряды, культурные выходы — музеи, театры, концерты. Ничего тяжелее собственной маленькой сумочки никогда не носит. И выглядит намного моложе своих лет без всякой пластики. Есть ещё одна более странная. И успешная, и счастливая. Занимается какими-то танцами, с душой занимается, и танцевальный клуб свой открыла, куда так просто уже не попадёшь. И муж золотой, и дети — загляденье. Но главное, на что всегда обращаешь внимание, это глаза. Они не могут лгать. У счастливых женщин они всегда светятся чем-то непонятным и привлекательным.

Есть, конечно, и другие одноклассницы, чья жизнь не такая радостная. У кого-то муж алкоголик (и в это время наша девочка радуется, что не замужем), у кого-то муж ещё и бьёт (ещё больше радуется), кто-то точно так же тащит всё на себе (и они между собой обмениваются понимающими взглядами), кто-то живёт с родителями и никак не может съехать, терпит скандалы. Но общаться с ними не особо интересно, тот же взгляд заезженной лошади или побитой собаки.

А рядом растёт её дочь, которая видит маму успешную и такую одинокую. Видит и историю предательства собственного отца, и тех мужчин, с которыми мама встречалась после (что ни ухажёр, то альфонс или тунеядец). Что всего достигать нужно собственным тяжёлым трудом, что помощи просить не у кого и не за чем. Видит и бабушку, чья судьба не слишком отличается от мамин, разве что бизнеса большого не построила. И даже если сама мама для неё такой же судьбы не хочет, других выводов дочка не сделает. Каждый сам за себя. Тащи на себе столько, сколько сможешь, пока можешь. Ты в ответе за всё на этом свете.

Какой вырастет та, которая уже сейчас единственная маминна отрада? Та, которая со временем из требовательного комочка превратилась во взрослую девушку, с которой можно о жизни поговорить, сложностями поделиться? Та, которая привыкла всё делать сама, как и мама, помощи не просить, проблемами своими не отвлекать?

Так всё это и продолжится дальше, пока не найдётся та, которая откажется таскать на своих хрупких женских и не предназначенных для этого плечах ответственность за весь мир вокруг. Которая сможет сказать «нет» всем этим родовым сценариям и привычкам. Которая научится, как бы ни было страшно, просить и быть слабой и в чём-то зависимой. Которая увидит всё своё «наследство» и научится осознанно им распоряжаться — что-то отбрасывать, что-то применять. Которая сама выберет дорогу, отличную от дорог матери, бабушки. А пока что есть женщина, которая тащит всё на себе и с потухшим взглядом смертельно уставшей лошади мечтает зарыться в чьё-то сильное плечо. Но эта мечта так и останется неосуществимой.

**Ольга ВАЛЯЕВА,**  
автор книг для женщин,  
многодетная мама  
<https://valyaeva.ru>

*Мы, девушки, существа хрупкие, нежные, изящные. И в нашем организме тоже всё должно быть идеально и гармонично. Особенно, если речь идёт о гормонах. Чем же чреват избыток или недостаток гормонов? Оказывается, всё не так просто. Мелчайшие изменения в гормональном фоне влекут за собой разнообразные последствия. Это проявляется не только в том, как выглядит женщина, а влияет также и на здоровье. Следить за своими гормонами нужно обязательно, правильный баланс — залог хорошего самочувствия, привлекательности и крепкой нервной системы!*

## 1. Эстроген

Этот гормон вырабатывается в яичниках и отвечает за нашу женственность. Да-да! То, что у тебя мягкие округлые формы и покладистый характер — его прямая работа. Кроме прочего, эстроген ускоряет обновление клеток, продлевает молодость, сохраняет красоту волос и упругость кожи, защищает сосуды от отложения холестерина.

Избыток может привести к чрезмерной полноте в области живота и бёдер. Кроме того, избыток гормона чреват появлением доброкачественных опухолей.

Недостаток вызывает преждевременное старение кожи, раннее появление морщин, ухудшение состояния волос и, что самое неприятное, приводит к нежелательному оволосению на всех мыслимых и немыслимых участках тела: на лице, на груди, на руках...

## 2. Тестостерон

Этот гормон вырабатывается в надпочечниках. В том, что ты «и коня на скаку остановишь, и в горящую избу войдёшь», виноват именно он. Тестостерон делает женщину целеустремлённой, настойчивой, способной не только верить в сказку, но и творить её своими руками. Чем больше у тебя в организме тестостерона, тем

# Всё о женских гормонах

легче тебе даются разные виды спорта, активные игры, быстрее наращивается мышечная масса.

При избытке тестостерона женщина превращается из нежной нимфы в яростную и агрессивную фурию.

## 3. Окситоцин

Гормон, отвечающий за нашу нежность и привязанность. Всплеск этого гормона знаком всем роженицам: именно после рождения малыша окситоцин активизируется и женщина чувствует безграничную нежность и любовь к своему крохе.

Доказано, что окситоцин вырабатывается в большом количестве при эмоциональной или физической нагрузке и стрессах. Именно поэтому женщины, пытаясь избавиться от проблем, начинают проверять домашние задания у детей, готовить ужин из четырёх блюд для мужа, делать добрые дела для окружающих. А ты всё думаешь: почему сегодня такая добренькая, да?

## 4. Тироксин

Удивительный гормон, синтезирующийся в щитовидной железе. Почему удивительный? А как ещё можно назвать гормон, отвечающий сразу за фигуру и ум?! Регулируя обмен веществ, тироксин отвечает за нашу стройность. Если щитовидка в порядке, не мори себя голодом, всё равно не поправишься. Кроме того, тироксин отвечает за наш ум и сообразительность.



От избытка тироксина очень быстро худеют, вплоть до анемии. А ещё в голову начинают лезть тревожные мысли, появляется бессонница, учащённое сердцебиение, сонливость, ухудшение памяти. Если обнаружила у себя эти симптомы — шагом марш к врачу проверять щитовидку!

Недостаток приводит к таким негативным последствиям, как быстрый набор веса, усталость, сонливость, рассеянность, забывчивость и даже проблемы с зачатием.

## 5. Норадреналин

Вот гормон настоящей женщины! Вырабатывается норадреналин в стрессовой ситуации в надпочечниках. Именно он расширяет сосуды, покрывает щёки румянцем, делает глаза блестящими, а кожу — упругой и подтянутой. Благодаря норадреналину ты становишься не только неотразимой, он помогает с гордо поднятой головой встречать все превратности судьбы, вселяет чувст-

во уверенности, даёт ощущение того, что «безвыходных положений не бывает». В такие минуты ты полна решимости и отваги, успешно решаешь все проблемы, при этом обворожительно выглядишь и крепко спишь. Мило, не так ли?

## 6. Инсулин

Поступает в кровь из поджелудочной железы. Расщепляет сложные углеводы (в том числе сладости), контролирует уровень глюкозы в крови, даёт нам жизненную энергию.

Некоторые женщины с рождения имеют не такой активный уровень инсулина в крови, как другие. Употребляя слишком много сладкого или мучного, можно «докушаться» до сахарного диабета. Риск развития болезни увеличивается, если диабетом болел кто-то из близких родственников.

Помни: ты — уникальна, очаровательна и неповторима! Следи за своим самочувствием и будь здорова!

[https://vk.com/teleska\\_tot](https://vk.com/teleska_tot)

## Ищу настоящих друзей и спутника жизни

Хочу предложить девушкам взять в мужья односельчанина, брата моей соседки Любы — Николая. Ему за 40, женат не был. Уже давно как получил травму уха и почти оглох, но несмотря на это успешно ведёт ЛПХ, держит живность. Он жил отдельно от родной сестры Любы, вдвоём с мамой, но она недавно умерла, и он сейчас особенно нуждается в участии и поддержке. Жалко его, сам махнул на себя рукой, мол, кому я такой нужен и телефон забросил, и на письмо вряд ли ответит. Воспрянет духом тогда, когда к нему реально приедет девушка.

Признаюсь, я резко против отношений вне брака и чтобы девушка, сразу приехав, шла к нему домой. Остановиться, переночевать можно будет у меня в трёхкомнатном доме, где есть ванная и все удобства.

Мне 53 года, замужем не была.

По профессии я — учитель начальных классов, немецкого языка и черчения, но так как здесь работы нет (в школе семь учеников), то вынуждена раньше выйти на пенсию.

Как истинно порядочная, никаких уроков на дому мужчинам не даю.

Могу повысить уровень знания немецкого языка беженке с ребёнком или поступающей в вуз бесплатно, в том числе заочно — по телефону. У меня безлимит на TELE2.

С желающими обосноваться в наших местах на ПМЖ: летом ходим в лес за личиками и другими дарами леса. Если же вам до пенсии далеко и нет инвалидности, то можно, как сестра Николая — Люба, заняться разведением скота или собак декоративных пород либо взять, как она, на воспитание приёмных детей, а также организовать экотуризм и т.д.

Места здесь заповедные и их недаром облюбовали москвичи.

Буду рада переехать. Я без претензий, чтобы была работа по моей профессии в школе. Не откажусь от работы в с/х, так как имею опыт ведения ЛПХ с детства и в других сферах. Надеюсь, для моих трёх кошек найдётся уголок. Сдавать их на передержку я не смогу.

Живу на стыке трёх областей. До города Белёва Тульской области в два раза ближе, чем до райцентра (45 км). Автобус ходит в пятницу и понедельник, но можно доехать с моим братом (он живёт в городе) или на своём авто.

Наш Ульяновский район граничит с Козельским, где находится знаменитая Оптина пустынь.

Если будете писать письма для Николая, то лучше на моё имя, я ему передам.

**Адрес: 249723, Калужская область, Ульяновский район, с. Касьяново.**  
**Тел. 8-953-325-2909, 8-964-871-6423.**

**Татьяне ОСИПОВОЙ**

Я в глазах твоих утону — можно?  
Ведь в глазах твоих утонуть — счастье!  
Подойду и скажу: «Здравствуй!  
Я люблю тебя очень» — Сложно?  
Нет, не сложно это, а трудно.  
Очень трудно любить — веришь?  
Подойду я к обрыву крутому.  
Падать буду — поймать успеешь?  
Ну а если уеду — напишешь?  
Только мне без тебя трудно!  
Я хочу быть с тобой — слышишь?  
Ни минуту, ни месяц, а долго.  
Очень долго, всю жизнь — понимаешь?  
Значит, вместе всегда — хочешь?  
Я ответа боюсь — знаешь?  
Ты ответь мне, но только глазами.  
Ты ответь мне глазами — любишь?  
Если да, то тебе обещаю,  
Что ты самым счастливым будешь.  
Если нет, то тебя умоляю:  
Не кори своим взглядом, не надо,  
Не тяни за собою в омут,  
Но меня ты чуть-чуть помни...  
Я любить тебя буду — можно?  
Даже если нельзя — буду!  
И всегда я приду на помощь,  
Если будет тебе трудно!

**Эдуард АСАДОВ**

Тайкину бабушку за глаза называли ведьмой. А в лицо, конечно, Таисией Семёновной. Здоровались, улыбались, приносили гостинцы, но, выходя за калитку, всё равно трижды сплёвывали через левое плечо. Ведь если ведьма беду отводить умеет, значит, и удачу может отвести.

Тайка сперва обижалась и ябедничала. Мол, ты что, ба, не видишь, как люди плюются и фигу в кармане прячут? Не надо им помогать!

Но бабушка лишь качала головой и гладила Тайку по густым чёрным волосам.

— Если не мы, то кто? У нас в Дивнозёрье места заповедные, но опасные. А люди не злые, просто страшно им.

Тайка вздыхала, но не спорила. Она и сама знала: слишком уж близко сошлись в их деревне мир потусторонний и проявленный. В озёрах по ночам плескались мавки-хохотушки; молодой, а потому ещё шальной леший дурачился в лесу (особенно любил превращаться в выпь и пугать дачников); кикиморы воровали из сада спелые яблоки, по ночам расшалившиеся домовые путали детям волосы, а у деда Фёдора каждую весну в подвале откапывался упырь.

К счастью, от любой напасти у бабки Таисьи находились оберег и верное слово.

— Если я перестану помогать, представь, что будет с Дивнозёрьем?

И Тайка, содрогаясь, представляла: ничегошеньки не останется от заповедных мест. Уйдут люди, опустеют дома, сады зарастут крапивой, зелёная ряска затянет гладь озёр, заболотится лес... Поэтому что жить бок о бок с нечистью — это вам не шутки. Тут правила знать надо!

Ближайший ход в иные земли находился недалеко от Тайкиного дома: прямо за гаражами, у оврага. Взрослые обходили это место стороной (особенно ночью) и запрещали детям играть у гаражей. Но те всё равно играли.

Со свечой и зеркалом вызывали фею, чтобы та исполнила три желания (маленькая негодяйка ни разу не явилась, но в кустах постоянно кто-то хихикал); искали следы оборотня (и нашли!); ставили ловушку на коловершу (существо, похожее на помесь совы с кошкой, откупилось от детей леденцами, а Тайке потом влетело от бабки, мол, зачем напугали Пушка, у него и так от нервов перья из хвоста лезут); в сумерках с визгом прятались от бабай — страшного кривобокого старика с суковатой палкой... Иногда, впрочем, это был не бабай, а дед Фёдор — тот самый, что приглянулся упырю.

Родители беспокоились зря: нечисть, водившаяся в Дивнозёрье, была не опаснее машин, несущихся по трассе, или незнакомца, предлагающего конфетку. «Будешь думать головой, и ничего плохого с тобой не случится», — так считала Тайка. Взрослые же просто забыли, как сами в детстве бегали к оврагу, мечтая хоть одним глазком заглянуть в чудесный край. А ход, между прочим, вёл от туда, а не туда. Так что никому из живущих в Дивнозёрье увидеть иные земли не удалось.

Кроме тайкиной бабушки.

— В твоих годках я как раз была, — мечтательно улыбалась она всякий раз, вспоминая тот случай, — тогда-то и начали к нам захаживать дивьи люди. Ох, и переполох поднялся. Говорят, аж до самой столицы слух дошёл. Приезжали и репортёры, и учёные какие-то, и даже эти, которые инопланетян



# Тайкины тайны

ищут. Потом шумиха улеглась, а дивьи люди остались.

Тайка не раз слышала, как однажды на пустыре у оврага, где ещё не было никаких гаражей, её бабушка повстречала дивьего мальчика.

Ей сложно было представить, как выглядела бабушка в молодости, поэтому Тайка часто воображала на её месте себя: не зря же они тёзки. И все говорили: похожи, как две капли воды. А увидеть мальчика из дивьего народа Тайка тоже была бы не прочь!

\* \* \*

Парнишка едва доставал ей до плеча. Смешной: курносый, русоволосый, веснушчатый, в зелёной курточке и с острыми ушами, торчащими из-под шапки. По виду — тайкин ровесник, но кто знает этих дивьих?

Сжав зубы, он обрывал лозы дикого винограда, обвившие одинокий вяз, и, кажется, чуть не плакал. Ладони были содраны в кровь.

— Ты что, потерялся? — Тайка подошла ближе.

— Нет, конечно! — мальчишка выпустил лозу, шмыгнув носом и одёрнул курточку. — Я ищу вязовое дупло. Ты не видела?

— Не-а, — она осторожно заглянула ему за спину, чтобы убедиться, что у парнишки нет хвоста (мало ли, вдруг бесёнок?); хвоста, к счастью, не было. — Я знаю дуб с дуплом и ещё расколотую сосну у озера.

Мальчишка уселся прямо на землю, скрестив ноги.

— Ох, меня мамка наругает...

— За что? — Тайка присела рядом на корточки.

— Так я ушёл без спросу и никому не сказал, — он почесал за ухом и вздохнул. — Ход открылся, я и впрыгнул. Кто же знал, что у вас тут даже завалённого вязового дупла нет? Как вы вообще ходите?

— Э-э-э... Ногами.

— Скучота!

— А вот и нет, — надула губы Тайка. — Знаешь, сколько у нас

всего интересного?! Можно пойти в лес за орехами или искупаться, или развести костёр и испечь картошку. А Федька нам на гитаре сыграет, если попросим, про жёлтую подложку.

Глаза у дивьего мальчика загорелись:

— Ух ты! Но мне ж никто не поверит, если только... А не подаришь мне что-нибудь на память?

Тайка достала из кармана медный пятак, киднула на него и протёрла рукавом:

— Вот, держи. Счастливый! Я с ним алгебру на пять написала.

Они провели вместе целый день. Купались, загорали, лопали орехи и ягоды, кидали дворовому Шарику палку, жарили на палочках хлеб, смотрели на звёзды и пели песни. Тайке казалось, что она знала этого дивьего мальчика всю жизнь. Вот только имя позабыла. Он-то ещё на пустыре представился, но из головы вылетело, а расспрашивать было как-то неловко.

— Эй, а пятак твой и впрямь счастливый, — уже на рассвете разбудил задремавшую Тайку тихий шёпот. — Я нашёл вязовое дупло тут неподалёку!

— Значит, уходишь? — её голос дрогнул от обиды.

Вот и всё, кончилась сказка.

— Хочешь, пойдём со мной? — глаза дивьего мальчика вспыхнули изумрудным огнём в предрассветных сумерках.

— Вот просто-просто возьмём и пойдём?

— Ага!

Сердце забило так быстро, что Тайке пришлось приложить руку к груди.

— А как я потом попаду обратно?

Порыв ветра сбросил к её ногам пару сосновых шишек. Где-то вдалеке прокричала выпь (или опять леший?). А мальчик из дивьего народа пожал плечами:

— Как-нибудь. Или никак. Я пока и сам не знаю, смогу ли вернуться из вашего чудесного края.

— Погоди! — Тайка вытаращилась на него. — Что значит — «на-

шего»? Это ты живёшь в чудесном краю, а наша деревня обычная.

Мальчик рассмеялся:

— У нас говорят наоборот. Думаешь, почему наши так к вам и лезут? За чудесами! Другие звёзды над головой. Незнакомые песни. Картошка, опять же. И эти... страшные рогатые животные, которые дают молоко.

— Ты любишь молоко?

— Очень, — он крепко сжал в ладони медный пятак и поклонился. — Благодарю, что показала мне настоящее волшебство.

Сперва Тайка думала, что мальчик шутит, но взгляд нечеловеческих глаз был серьёзным.

И она решила:

— Ладно, я иду с тобой. Показывай, где тут дупло?

А что такого? Ей тоже хотелось настоящего волшебства.

Жаль вот только, этим мечтам не суждено было сбыться...

Дупло оказалось узким. Мальчик из дивьего народа с трудом протиснулся и пропал в темноте. А когда Тайка сунулась следом...

Это только говорят, мол, голова пройдёт — и всё остальное тоже пролезет. Твёрдая кора до крови царапала плечи, но дальше не пускала. Перед глазами колыхался густой туман.

— Ничего не получается! — крикнула Тайка в пустоту.

Ей показалось, что кто-то ответил, но голос был таким далёким, что слов не разберёшь.

Зато туман немного рассеялся.

Сквозь распахнутые настезь резные врата Тайка разглядела дорогу, вымощенную перламутровыми камешками, и белоснежные стволы деревьев с хрустальными листьями, в которых сверкали лучи солнца. На ветвях среди золотых яблок пели незнакомые птицы, листва мелодично звенела от лёгкого ветерка, в воздухе сладко пахло сказочными цветами. Вдалеке на холме виднелся белокаменный дворец с зеркальной черепицей, на башенках развевались алые флаги...

Порыв ветра ударил в грудь. Миг — и всё померкло.

Очнулась Тайка на земле под вязом, сжимая в руке душистое золотое яблоко. Красивое: ни бочка, ни червоточины.

За прошедшие годы оно не сгнило, не высохло и до сих пор хранилось у Таисии Семёновны в серванте. Твёрдое: зубы обломает. Зато пахло совсем как настоящее.

\* \* \*

— И вы никогда больше не виделись?

— Виделись, внученька. Во снах.

— Ну-у, это не считается... — разочарованно протянула Тайка-младшая, качаясь на табурете..

Бабушка смеялась звонко-звонко, совсем как молодая.

— Ещё как считается! Это ведь он научил меня всему, за что ведьмой прозвали. Как защититься от злых чар, как уважить добрую нечисть и отвести злую, какие травы от хвори помогают, как звать в гости дождь... А я рассказывала ему про наши обычаи. Поэтому в Дивнозёрье люди с дивьим народом могут бок о бок жить. Мы их уважаем, а они — нас.

— Вот это да! — Тайка придвинулась ближе вместе с табуретом; глаза её сияли. — А почему он сам больше не приходит? Другие-то вон каждый день шастают.

— Нельзя ему, — бабушка вздохнула. — Он теперь царь дивьего народа, привязан к своей земле крепко-накрепко. Такова его доля...

— А меня научишь колдовству?

Тайка никогда не просила об этом и теперь затаила дух, ожидая ответа.

Ей с детства хотелось быть ведьмой, как бабушка. Конечно, она не раз помогала собирать и толочь травы, ходила разбрасывать соль у околицы, оставляла дары духам лесным и водным, каждый год зазывала песнями весенние ветра, а однажды даже помогла домовому Никифору, дострявшему в погребке между двумя кадушками. Но это всё не то...

— Какому колдовству? Ты всё уже знаешь. А чего не знаешь, то сердце подскажет: в тебе ведь тоже дивья кровь, — бабушка шаркающими шагами подошла к серванту и достала золотое яблоко.

— А мне пора... Это они сюда запросто ходить могут, а чтобы мы к ним — раз в полвека дверца открывается. Если не сегодня, то никогда.

Тайка вскочила, уронив табурет, бросилась к бабушке, обняла её крепко-крепко:

— Ты что удумала, ба? Не пуш! Мамке с папкой до меня дела нет, теперь ещё и ты бросаешь?

— Дед Фёдор за тобой приглядит и Пушок.

Невесть откуда взявшаяся коловерша спланировала Тайке на плечо, крепко вцепилась в ткань платья совиными лапами и курлыкнула.

— А как же Дивнозёрье? Тут без тебя такое начнётся!

— Оно твоё, — бабушка с хрустом надкусила золотое яблоко. — Теперь ты ведьма, как и хотела. Храни и защищай.

Тайка сглотнула и заревела в голос, размазывая по лицу слёзы. Казалось бы, радоваться надо: сбылась заветная мечта, но на душе было горько.

А коловерша щекотала усамии её щёку, и от этого клонило в сон...

\* \* \*



# Праязык всей Земли

Что такое ад и рай

Наутро Тайка проснулась от топота и вздохов домового. Похоже, тот намекал, что в мисочке закончилось молоко.

— А вы смогли что-нибудь расшифровать?

— Очень интересные вещи. Например, только в русском языке весь окружающий человека мир был описан при помощи одного слога с корнем БЛ (учитывая цепочки чередования согласных). Что было вокруг древнего человека? БоР, МоРе, ПоЛе, БоЛото, ПаР (так раньше называли воздух) и так далее.

— Ба! Никифор кушать хочет! Никто не отозвался. Тайка спустила ноги на пол и поёжилась от утреннего холода. И тут её взгляд упал на старый медный пятак, лежащий на прикроватной тумбочке...

Монета оказалась неожиданно тёплой. И с дырочкой — будто бы её носили на шнурке.

— Ба?! — позвала она уже настойчивее.

Опять тишина. Может, в курятник пошла?

Бабушки не оказалось нигде. Хуже всего, что свои же, деревенские, вообще о ней не помнили. Будто и не было никакой Таисии Семёновны.

Когда пришёл дед Фёдор, Тайка третий час мыла уже чистую посуду и редела.

— Ты эта... расспросы прекращай, — старик отставил в сторону свою палочку и шагнул в сени. — Только нам с тобой о Таисье помнить дозволено. Видать, такова была её воля. Я и пацана этого остроухого помню. Как картошку вместе лопали да под гитару пели...

Тайка шмыгнула носом:

— Деда, но мне шестнадцать всего. А я теперь вроде как за всё тут в ответе. Что будем делать, если мамка меня в город заберёт?

— Не бойсь, не заберёт, — старик потрепал её по макушке. — Дивнозёрье тебя не отпустит, так и знай.

Он, кряхтя, опустился на завалянку и достал трубку.

— Приходила ко мне бабка-то твоя, — признался он. — Попрошайся. Счастливая, глаза горят... Ещё вчера под семьдесят ей было, а тут гляжу — снова девица. Будто молодильное яблочко слопала: похорошела, расцвела. Всю жизнь ведь прождала своего дивьего кавалера. И вишь, дождалась. А мы дураки были. Смеялись над ней. Дразнили дивьей невестой. Ведьмой-то её уже после прозвали.

— Теперь и меня будут дразнить, — Тайка поёжилась. — Ну и пусть! Переживу.

— А не проклянешь обидчиков? — дед Фёдор усмехнулся в усы, выдыхая дым.

Тайка замотала головой.

— Не-а. Люди же не со зла. Просто страшно им. Деда, а у тебя верёвочки тоненькой не найдётся?

— У меня в хозяйстве всё есть, — старик покопался в кармане и достал шнурок. — Держи вот.

Прищурившись, он одобрительно крякнул, когда Тайка повесила на шею пятак — бабкино наследство.

— Вижу, в хороших руках Семёновна Дивногорье оставила, — не выпуская из зубов трубки, старик потянулся за палкой. — Ну, бывай. Ежели чего, зови, подсоблю, чем сумею. И эта... про упыря не забудь. Ух, и достал, гад!

Тайка проводила деда до калитки. Тот, выйдя, огляделся и, думая, что его никто не видит, трижды сплюнул через левое плечо.

Впору было снова разревевшись от обиды (вот уж от кого не ожидала!), но тут из-под крыльца вылез домовый Никифор в праздничной косоворотке. Он отряхнул колени, поправил картуз, подбоченился и густым басом пророкотал:

— Не кручинься, хозяйюшка. Идём-ка лучше к столу. Я тебя с нашими познакомлю. Нынче все пришли, все...

Александр Драгункин блестяще подтвердил, что русский язык является основной, из которой была создана большая часть других языков.

Мы привыкли к тому, что главный мировой язык — английский, а наш родной русский только тем и занимался в последнее время, что заимствовал словечко оттуда, словечко отсюда. Но так ли это? Выпускник восточного факультета ЛГУ, лингвист, автор нескольких сенсационных книг Александр Драгункин утверждает, что всё было как раз наоборот. Более того, он пришёл к выводу, что древнерусский язык был праязыком всей Земли!

## Англичане — потомки русичей?

— Всё началось с английского языка, который я преподавал долгие годы, — сообщил историю своего открытия Александр Драгункин. — Чем дальше, тем больше меня не устраивала методика его преподавания, и постепенно появлялись какие-то новые идеи. В 1998 году сел писать свою первую книгу — руководство по английскому языку. Я перестал ходить в офис, закрылся дома и на самом примитивном компьютере за месяц наступал что-то, от чего сам обалдел. В той работе я предложил свой способ быстрого запоминания английских слов — по аналогии с русскими. И, разрабатывая его, наткнулся на очевидность: английские слова не просто похожи на русские, они имеют русское происхождение!

— Вы можете это доказать?

— Конечно. Только сначала запомните три сложных базовых правила филологии. Первое: на гласные в слове можно не обращать внимания, самое главное — костяк согласных. Второе: согласные очень чётко группируются по месту образования во рту — например, Л, Р, Н образуются разными движениями языка, но в одной и той же части нёба. Попробуйте их произнести и сами убедитесь. Таких цепочек согласных несколько: в-м-б-п-ф, л-р-с-т-д-н, х-ц-к-г-з-ж, в-р-х, с-ц-ч (джь). Когда слово заимствуется, возможна замена букв в соответствии с этими цепочками. И третье правило: при переходе из одного языка в другой, слово может только укорачиваться, причём чаще всего пропадает первый слог.

Английское слово «girl» (гёрл — девушка) у себя на родине происхождения не имеет. Зато в древнерусском было замечательное слово, которым называли юных особ — Горлица! Костяк согласных тот же, и английское слово короче. Так кто у кого взял слово?

Ещё один пример — английское «revolt». Допустим, вы не знаете, что это значит, сейчас и посмотрим, кто у кого спёр. Любый латинист вам скажет, что «ге» — приставка, «vol» — корень и «загадочное т». Откуда оно взялось, западные филологи даже не говорят. Но я человек простой: давайте предположим идиотский вариант: что англичане это слово взяли у кого-то и со временем исказили. Тогда, если «ге» — пристав-

ка, означающая «повторение», и англичане взяли эту приставку у кого-то, то за тысячу лет она могла стать только короче (вспомним филологический закон). Значит, можно предположить, что изначально она была длиннее. Так вот во всём мире есть только одна приставка, которая значила то же самое, но была длиннее — русская «пере!» Л и Р — взаимозаменяемые согласные из одной цепочки. Перепишем слово по-русски — «ПЕРЕ-ВоР-оТ». «Revolt» в переводе означает «переворот, бунт». Так кто у кого заимствовал? И «загадочное Т», на котором спотыкаются все английские лингвисты, оказывается самым обычным русским суффиксом.

Таких примеров очень много.

— А с какой стати англичанам, живущим на острове далеко от нашей необъятной родины, пробавляться русскими словами, у них своих не было?

— Англичане вполне могут оказаться потомками древних русичей. Есть совершенно официальные данные (которые, правда, часто замалчиваются) о том, что саксы, предки англичан, пришли не откуда-нибудь, а с реки Волги. В научном мире это аксиома. Саксы — это множественное число от слова «сак». То есть на Волге они были САКами. Далее — по закону об укорачивании слова при переходе в другой язык — делаем вывод, что это слово могло быть изначально длиннее. Я не вижу другого объяснения происхождения слова «саки», кроме как от урезанного «русак».

## Мат придумали не татары

— Хорошо, а как же другие языки? Вы же не утверждаете, что знаете все языки на свете?

— Не утверждаю. Но я знаю много языков. Могу спокойно общаться на английском, французском, итальянском, немецком, шведском, польском. Японский знаю, но не говорю. В университете учил древнекитайский, в юности серьёзно занимался хинди. Поэтому могу сравнивать.

Вот вам пример.

Возьмём латинское слово «secret» (секрет, нечто скрытое). Весь мир плятится на это слово, но происхождение его неизвестно. Кроме того, оно не раскладывается на составляющие: нет ни приставки, ни суффикса. Некоторые усматривают всё тот же «загадочный суффикс Т». Самые лихие западные филологи выделяют корень «сг» — это латинское «сег» — «видеть». Но с какой стати «секрет», то, что прячут, базируется на корне «видеть»? Это абсурд! Я делаю иначе: наглюю и пишу эти же буквы по-древнерусски — «СьКРьТь». И получаю полное сходство значения, явную приставку С, прекрасный корень и наш родной суффикс. Помните, что гласные для филологии совершенно не важны. Или ещё слово «гарем». То, что у русских князей до Романовых были целые толпы наложниц — исторический факт. Вот если у меня много красивых жён, где я их буду держать? В самых лучших комнатах, которые на Руси назывались ХоРоМы (вспомним цепочки чередующихся согласных). Так откуда взялось слово ГаРеМ?

— Так значит, это у нас все заимствовали, а не мы у чуж-

странцев?

— Естественно! Я опроверг даже сложившуюся «татарскую» теорию происхождения русского мата.

— Не было никаких татар?

— Не было, это только наше изобретение. Могу продемонстрировать. Имеем слово «звезда» — это звез-да. «Звез» — это искажённое «свет». То есть «звезда» — это то, что «свет-ит». А если идти по этой схеме словообразования, как будет называться то, чем «пис-ают»? Это одно слово. Дальше. Откуда взялось слово «палка»? Первоначально она называлась «пхалка», потому что ею пхали, пихали. Английское «stick» (стек, палка) — это явно наше тык, «ты-калка». Вернёмся к слову «пхать»: образуйте повелительное наклонение, как со словом «совать»: со-вать — суй, пхать — что? И «п» со временем отпало. Самое интересное с глаголом: только по-русски можно сказать: «Я её поимел». М и Б, как вы помните, чередующиеся. Замените букву М в слове «поиметь» и увидите, что получится... — Ну, мат — это не доказательство того, что древнерусский — праязык всего мира.

— Хорошо, вот ещё: названия всех священных религиозных книг имеют русское происхождение.

— Даже Коран?

— Да. В арабском мире считается, что у этого слова нет этимологии. Но она есть. Коран, как известно, это откровения пророка Мухаммеда, собранные писцом Зейдом и СОХРАНённые им! Коран — это Со-хран. С иудейской Торой ещё проще: это книга о ТВОРЕНИИ, Тора есть Т (в) ора.

С Библией немного иначе. Нужно знать, что она написана на бумаге, а бумага производится из хлопка. Хлопок по-славянски называется БаВелна — ВiBlе. Библия — всего-навсего стопка бумаги! Про индийские «Веды» я вообще не говорю: здесь очевидно происхождение от слова «ведать». Каждое из этих объяснений можно оспаривать по отдельности, но интересно то, что все названия имеют верную трактовку только через русский язык.

— Ну а названия богов и служителей?

— Аллах — если предположить, что это слово не арабское и со временем потеряло первую согласную, то остаётся только одно слово, которое к тому же соответствует значению — ВаЛЛаХ — ВоЛЛхв, а волхвы и были священниками. Есть ещё русский корень «мол», от которого появилось слово «молиться». МоЛ — то же, что и МуЛ — МУЛЛА, который просит бога. По-английски священник PRieST — в русских буквах ПРОСиТЬ.

Я не верю, что может быть так много случайных совпадений. То, что слова похожи и имеют при этом одинаковый смысл, это полдела. Но обратите внимание: во всех случаях, когда слово в своём «родном» языке не может найти происхождения, в русском оно обретает вполне логичную этимологию — и все его загадки, непонятно откуда взявшиеся суффиксы, которые не может объяснить традиционная филология, становятся совершенно нормальными частями слова именно в русском языке! Наш язык удивительный. Он доводит нас до дна мира, я уверен, что он был создан искусственно и в нём зашифрована матрица Мироздания.

Чароит

<https://dzen.ru>

<http://nashplaneta.su>

Если ошибается мудрец, весь мир спотыкается за ним.

Совсем недавно я поехал в Калининград. Решил узнать, как живёт самый западный регион нашей страны. Так уж повезло, что заодно удалось увидеться с Сергеем, который как раз жил в этом городе. Мы встретились в самом центре, возле острова Канта. С Сергеем мы познакомились при работе над одним очень интересным и важным проектом, который продвигал третий образ жизни, в частности различные мероприятия по укреплению силы духа и тела.

В Калининград я приехал не один, поэтому выкроил время рано утром, чтобы оставшийся день оставить на поездку на восток области, посмотреть местные достопримечательности и жизнь простых людей. С Сергеем мы до этого не были знакомы лично, общались только онлайн, однако это не помешало при встрече легко узнать друг друга. Мы сразу договорились, что время на встречу у нас ограничено и поэтому решили прогуляться по берегу, заодно обсуждая различные темы. Началась наша беседа очень неожиданно, Сергей поделился своими сокровенными мыслями:

— Знаешь, Наум, мне как-то тревожно и беспокойно на душе, — сказал Сергей. — Вот сейчас идут военные действия, а кажется, что главный фронт проходит не на войне, а где-то в другом месте. Такое чувство, что силой такие проблемы не решаются, а если и решаются, то не окончательно.

— Да, я с тобой соглашусь, силой можно только временно решить проблему. Главный фронт проходит в борьбе идей. А для борьбы идей необходимо хорошо понимать свои и чужие идеи, их достоинства и недостатки. Я предлагаю рассмотреть первичную идею западного проекта.

— Очень интересно, — ответил Сергей. — Что это за главная идея?

— Анализируя суть происходящих событий, я выявил, что за всю тысячелетнюю историю у западного проекта главным смыслом жизни было поддержание порядка. Это легко увидеть в Голливудских фильмах, если знать, куда смотреть.

Так, например, в культовом мультфильме «Король лев» Муфаса говорит Симбе, что великие короли создали этот мир, где каждый должен найти и занять своё место в вечном круге жизни.

В фильме «Сквозь снег» всех поделили на разные касты, где большинство людей едят тараканов в хвосте поезда, когда меньшинство бесится с жиру в голове вагона. Главный герой, возмущённый несправедливым обращением к людям, в поезде устраивает бунт и добирается до самого первого вагона, где создатель этого поезда ему объясняет, что главное в поезде — поддержание порядка. Только такая структура позволяет поддерживать баланс, а периодические бунты позволяют регулировать численность населения.

На долларе мы можем увидеть надпись «новый мировой порядок» или «новый порядок веков».

Про «новый мировой порядок» часто говорится в последнее время в новостях. И если подумать, то по сути разговор должен идти о новом мировом жизнеустройстве. Однако самим словом «порядок» подчёркивается, что речь идёт именно о том, как всех заставить жить по правилам,



а не о том, как всем жить в согласии, любви, мудрости и взаимопонимании.

Наша пятая колонна постоянно внушает нам, что «земля наша велика и обильна, да только порядка в ней нет, приходите и владейте нами». Западный порядок для них очень привлекателен.

— И откуда же возник этот «порядок»? — спросил Сергей.

— Я нашёл его истоки в древнем Египте, — ответил я. — Дело в том, что около 8000 лет назад Сахара была цветущей саванной, где обитало множество народов и цивилизаций. Со временем террито-

низовывал для людей концентрационные лагеря, а потом использовал нубийцев в качестве рабов и воинов.

Однако ключевой богиней была Маат. Само слово Маат для древних Египтян означало одновременно и порядок, и справедливость, и смысл жизни. Смысл жизни, в котором война порядка и хаоса не прекращается никогда.

— Очень интересно, а какой конкретно «порядок» они строили, уж не тот ли, который символизирует пирамида? — спросил Сергей.

— Глубинный смысл структу-

строит храм. У всех в смысле жизни остаётся всего одна идея — заработать себе больше благ. Не думая об общем благе, такой специалист начинает неумеренно потреблять ресурсы, что приводит к их перерасходу и в конечном итоге истощает природу, почву и всё вокруг. Возможно, именно из-за этой идеи справедливости Сахара превратилась в пустыню.

Выстраивание коллективного разума на идее «справедливого порядка» приводит к тому, что он начинает питаться чужими смыслами и перерабатывает их в мусор. По сути, сейчас так работает капиталистическая экономика, которая производит огромное количество мусора, истощая запасы возобновляемых и невозобновляемых ресурсов.

— А разве это всё не следует из идеи «всё ради прибыли»? — спросил Сергей.

— Простые идеи типа «всё ради прибыли» и «разделяй и властвуй» приводят к тому, что появляются люди, которые мыслят тактически, максимум на несколько лет вперёд. Таких людей должны «крышевать» сильные философские идеи типа «космического порядка» или «справедливого порядка». Увидеть такое «крышевание» можно по различным утопиям типа «Город солнца» Томмазо

тересен алгоритм, по которому слова соединяются в предложения. В западных и восточных языках алгоритм, по сути, один и тот же, что в немецком, французском, английском и даже китайском — строгий порядок слов.

— Порядок?! — воскликнул Сергей

— Да, порядок. Русский язык — один из немногих языков, где нет строгого порядка слов. Более того, механизм образования предложения там совсем другой. В русском языке каждое слово очень многообразно, например, бежать, убежать, выбежать, добежать и т. д. Поэтому чтобы составить предложение, необходимо для начала просклонять каждое слово и потом сопрячь окончаниями все слова между собой. Это гораздо сложнее, чем просто расставить слова по порядку.

— Я, кажется, понял. Если в других обществах, чтобы сделать какую-то работу, необходимо лишь распределить роли или, так сказать, расставить всех по порядку, то с точки зрения русского языка, людей нужно для начала склонить на свою сторону, а потом сопрячь между собой, чтобы они стали единой командой, — эмоционально произнёс Сергей, как будто открыл для себя новую истину.

...Силой можно только временно решить проблему. Главный фронт проходит в борьбе идей.

рия начала опустыниваться, что скорее всего было вызвано неразумной деятельностью человека по вырубке лесов или вспашке почвы. Единственный оазис, который сохранился, — узкая полоска Нила на территории Египта. Разливаясь каждый год с точностью до дня, Нил приносил плодородный ил с южных регионов Африки, создавая хорошие условия в основном для выращивания однолетних растений. Разные народы приходили в этот оазис, забывая свою родную культуру, превращаясь в серую массу в «плавильных котлах» Египетской цивилизации.

Соответствующей была и религия Египта. Из-за постоянного расширения пустыни основной идеей стало то, что Бог, который всё создал, умирает, наступает хаос и разрушение и ему необходимо помогать, устанавливая космический порядок. Главными богами были Гор — бог нижнего Египта, символизирующий порядок и власть фараона, и Сет — бог верхнего Египта, символизирующий хаос, смерть, песчаные бури и власть воинов. Нижний Египет проводил в основном культурную экспансию, в то время как верхний — силовую. У нижнего Египта не было практически никаких соседей, поэтому он сосредотачивался на внутренних делах. Верхний Египет всё время нападал на Нубийские племена, сжигал их деревни и орга-

ры порядка я нашёл в другом произведении. Называется оно «Государство» в авторстве Платона. В этом произведении Сократ с товарищами обсуждают идеальное устройство государства. В диалоге они понимают, что справедливость — это не то, когда наказывают виновных или врагов. Она должна быть подобно хорошей музыке — приносить всем гармонию и счастье независимо от того, друг нам этот человек или враг. Такая справедливость в устах Сократа прозвучала так: «чтобы каждый занимался своим и только своим делом, к которому он больше всего предрасположен и не лез в чужие дела».

— Заманчивая идея, звучит очень убедительно, — сказал Сергей. — Я бы её назвал «справедливым порядком».

— Да, звучит очень заманчиво, однако приводит это к тому, что если человек с детства делает горшки из глины, то по такой логике он и дальше должен это делать и ни в коем случае не вмешиваться в другие дела. Интересоваться, как управляется государство, — это для него явно лишнее, для этого есть специально обученные люди. Однако такая узкая специализация хотя и выглядит достаточно гармоничной, в конечном итоге приводит к тому, что всё общество начинает терять смыслы. Каждый узкий специалист лишь «возит тележку», не понимая, что

Наша пятая колонна постоянно внушает нам, что «земля наша велика и обильна, да только порядка в ней нет, приходите и владейте нами». Западный порядок для них очень привлекателен.

Кампанеллы, «Люди как боги» Герберта Уэллса, «Этот дивный новый мир» Олдоса Хаксли, где представлен всё тот же «справедливый порядок».

— А в нашем современном обществе в России всё так же устроено? — спросил Сергей.

— Несмотря на то, что такой «справедливый порядок», когда «каждый сверчок знает свой шесток» навязывается агрессивно по всему миру, в каждом народе сохраняется своё культурное своеобразие. Особую роль в культуре занимает язык, на котором люди общаются. В языке наиболее ин-

— Да, аналогия тут более чем уместна! — сказал я. — Если весь образ мыслей построен на определённых закономерностях, то неудивительно, что эти закономерности применяются в других областях жизни. Более того, если таких алгоритмов в языке нет, то понять их будет очень сложно. Получается, что русская цивилизация легко может понять другие цивилизации в силу сложности языка, где порядок не обязателен, но возможен. А другим цивилизациям бывает очень трудно понять русскую цивилизацию и её способности достижения целей.



— Получается, для того, чтобы различные цивилизации друг с другом смогли договориться, необходимо всем изучать русский язык? — спросил Сергей.

— Да, но не только, нужна ещё искренняя заинтересованность и человеческий подход, единый язык, который сможет описать всю сложность различных культур и создаст хороший задел, — ответил я.

— Примеров того, как расставить всех по порядку, очень много в современной культуре, — сказал Сергей. — Может, приведёшь хотя бы один пример склонения и спряжения?

— Одним из самых показательных примеров была армия А. В. Суворова, — ответил я. — В отличие от прусского порядка, где солдаты были лишь винтиками или пружинами, армия Суворова воспитывала чудо-богатырей, где каждый солдат не просто знал, а понимал свой манёвр. Для всех участников армия была дружной семьёй, главной целью которой была победа. В его армии не было дезертирства, так как каждый понимал, что именно в ней он сможет максимально реализовать себя.

— Хорошо. Основную идею западного проекта я уловил. Но как это может нам помочь в решении одной из главных проблем, к которой приходится постоянно возвращаться, — фашизма? — спросил Сергей. — Почему побеждённый во время Великой Отечественной войны фашизм вернулся вновь, да ещё и в соседней стране?

— Как раз понимание идеи «справедливого порядка» может проявить, откуда растут корни фашизма, — ответил я. — Идея борьбы хаоса и порядка, по сути, символизирует идею борьбы жизни и смерти, а если борьба идёт со смертью, то для достижения победы все средства хороши. Даже один из выдающихся представителей западной цивилизации, который, по сути, приспособил французский язык в качестве языка колониального управления, красный кардинал Ришелье говорил: «Чтобы ввести соперника в заблуждение, обман допустим; можно использовать все средства против своих врагов». Принцип «цель оправдывает средства», в сущности говоря, подразумевает отсутствие обратной связи, когда не уделяется внимания последствиям своей деятельности.

— Ты хочешь сказать, что западная цивилизация использует принцип «цель оправдывает средства» и поэтому постоянно это проявляется в захватнических войнах, колониальных империях и даже практически в полном истреблении некоторых коренных народов, как, например, произошло с индейцами? — спросил Сергей. — В этом и есть суть фашизма?

— На мой взгляд, не совсем, — ответил я. — Суть фашизма гораздо глубже. Дело в том, что отсутствие обратных связей происходит не только в достижении внешних целей, таких как создание колониальных империй, но и во внутренней политике. По сути, всё местное население раздавлено мощнейшей государственной машиной, построенной по типу кланово-корпоративного конгломерата, где кучка людей имеет полный доступ практически ко всем ресурсам и владеет полным доступом к управлению. Это как во многих языках, где есть строгий порядок слов в предложении, и есть место для слова, кото-

рое определяет главный смысл, а есть второстепенные, которые его лишь дополняют. Например, в немецком главное слово находится в самом конце предложения.

— И что же такое давление на население и есть фашизм? — спросил Сергей.

— Не совсем, — ответил я. — Самое ужасное начинается тогда, когда обычные люди внизу социальной пирамиды начинают считать это нормальным, единственно правильным и, по сути, поддерживают эту самую машину, которая лишает их возможности стремиться к человечности и полноценно развиваться. Так, например, во время Второй мировой войны во Франции против фашизма сражались намного меньше людей, чем пошло служить под управление фашистской Германии.

— Получается, что в самой логике построения многих языков заложена концепция «я начальник — ты дурак, ты начальник — я дурак», — сказал Сергей.

— Интересный вывод, хотя и сам язык, как я уже говорил, может быть лишь вторичным проявлением концепции управления, он развивался и создавался в институтах под определённым управлением, — ответил я. — А сама концепция могла достаться от прошлой цивилизации.

— А какая тут может быть альтернатива? — спросил Сергей.

— Альтернативный путь — достижение цели по концепции «цель оправдывает средства», когда необходимо не просто достичь цели, но и продумать заранее все негативные последствия всех средств, которые будут использоваться для её достижения.

— Это гораздо сложнее получается? — спросил Сергей.

— Конечно сложнее! — ответил я. — Это не у искусственного интеллекта спрашивать, который заточен лишь на то, чтобы выдавать ответ, который кажется правдоподобным. Необходимо каждое решение глубоко продумать, обосновать и выработать новые инструменты взаимодействия людей, которые направлены на более целостное видение решения любой проблемы. При этом это гораздо интереснее, чем просто достигать цели решением, которое сулит лишь выгоду для себя и при этом более вероятно, что такие решения окажутся более полезными для будущих поколений.

Мы ещё некоторое время шли по славному городу Калининграду и уже подошли к пункту назначения — стоянке возле острова Канта. Нам ещё столько нужно было обсудить: почему такие идеи оказались столь успешными и как фашизм порождает культуру лжи, как человек привязывается к ней, как бы цепляясь на крючок, как гасится в такой системе всё, что полезно обществу, в угоду лишь узкой мафиозной группировке управленцев, и как избавиться сам Запад от этой паразитической идеи, которая мешает выполнять его предназначение. Поэтому в пункте назначения мы душевно попрощались, договорились о дальнейшей совместной деятельности по изучению различных культур народов нашей планеты и развитию системного подхода к объединению цивилизаций для гармоничного развития без фашизма.

Наум МАТРИН

<https://vk.com/naumatrin>

В России доступна книга «ЦРУ и мир искусств», в которой рассказывается о том, как американская разведка боролась с СССР и коммунистической идеологией на культурной ниве. Автор — американская журналистка и историк Френсис Стонор Сондерс — изучила документы из более чем 30 архивов США и Великобритании, чтобы узнать подробности манипулирования ЦРУ писателями, художниками и музыкантами. Её книга переведена на 10 языков, в том числе и на русский.

### «Культурное НАТО»

После окончания Второй мировой войны американское руководство с ужасом увидело, что коммунистическая идеология глубоко проникла в Европу. Многие умы Старого Света были очарованы левыми идеями. Уже в 1947 году среди руин Берлина возник советский Дом культуры. Там по вечерам пели простые советские солдаты. Немцы, не понимавшие по-русски, валом валили на эти концерты, настолько завораживала их красота русской песни. И это помогало им познать советскую страну лучше всяких агиток.

Удивительно, но на этом фоне американская культура как-то тускнела. Ситуацию надо было срочно менять. Президент США Гарри Трумэн на пару с госсекретарём Джорджем Маршаллом дали установку любой ценой завоевать умы европейцев-интеллектуалов. А делать это поручили только что созданному ЦРУ, полностью развязав ему руки в отношении методов и, конечно, щедро накачав деньгами. Директива Совета национальной безопасности НБ-10/2 разрешила ЦРУ вести «пропаганду, экономическую войну, превентивные прямые действия, включая саботаж, меры по уничтожению и эвакуации и иную подрывную деятельность против враждебных государств».

Но поначалу дело не шло. Съезды левых гремели регулярно и повсеместно. Для Парижского конгресса в защиту мира сам Пабло Пикассо рисует свою знаменитую белую голубку, а Чарли Чаплин шлёт приветственные телеграммы. Ребята из ведомства Алена Даллеса пыжились организовать что-то в ответ, платили активистам, чтобы те кричали о «свободе по-американски», арендовали шикарные залы. Всё напрасно! И тогда давно завербованный американцами британский философ и писатель Артур Кёстлер положил на стол главе ЦРУ Френку Уизнеру проект создания принципиально новой организации — Конгресса за свободу культуры. По сути, это было нечто вроде культурного НАТО. Объединив интеллектуалов и деятелей культуры либерального толка, конгресс дал путёвку в жизнь всем тем, кто стал символом «современного искусства с американским характером».

### Пишем под диктовку

Как и любые спецоперации, маневры на культурном фронте проводились «под прикрытием». Американцы не уставали бить себя в грудь и упирать на то, что у них свобода слова. На самом деле усердные шпионы завербовали шестерых разочаровавшихся перебежчиков от левых, которые и занялись заказным писательством. Их труд под названием «Бог, обманувший надежды» красовался почти в каждом книжном магазине в США и Западной Европе. В этой книж-

# Как ЦРУ культуру в массы двигало



ке содержались шесть эссе о том, как бывшие марксисты разочаровались в своих былых убеждениях.

Зато Америка не постеснялась перекрыть кислород некоторым достойным писателям. Например, автора «Гроздей гнева» Джона Стейнбека, Эрскина Колдуэлла с его рассказом «Людская масса» и некоторых других откровенно окрестили негодным. ЦРУ давило на издательства, посмеившие выпускать книги реалистов, и на магазины, где они продавались.

Но «нужным» дарованиям ЦРУ активно помогало: так появились Сомерсет Моэм, Эзра Паунд, Говард Хант. На деньги ЦРУ издавались Джордж Оруэлл, Генри Миллер, Андре Мальро, Раймонд Арон. Спецслужбы приложили руку и к изданию на Западе «Доктора Живаго» Бориса Пастернака.

Для спонсирования «своих» изданий в прессе ЦРУ выстраивало сложные финансовые цепочки, чтобы никто не заподозрил, откуда текут средства. Сондерс насчитала 170 фондов, которые ведомство использовало для перекачки денег в журналы. Посредниками в этих замысловатых связях выступали в том числе фонды Ротшильда и Форда. Кстати, все эти фонды всю холодную войну были освобождены от налогов.

### Синий зад на холсте

Но нельзя было постоянно только ругать советский соцреализм. Надо было предложить и что-то своё. И церзушники распорядились мало кому известным тогда абстрактных экспрессионистов. Из них решили сделать легенды и символы всего современного искусства. Так появились на горизонте Джексон Поллок, Марк Ротко, Виллем де Кунинг... ЦРУ не вербовало их напрямую, но делало своим секретным оружием в психологической войне.

И ничего, что Поллок рисовал свои картины, просто расстелив на полу кусок холста и разбрызгивая по нему краску. А находчивый шоумен Ив Кляйн запатентовал очень яркий синий цвет и создавал «шедевры века» из пятен на полотне, оставленных голыми телами, измазанными этой краской.

И раз уж Советы призывали к организованности и порядку, то свободные капиталисты решили рисовать наоборот — хаос из пятен и линий. С ЦРУ активно сотрудничал рокфеллеровский Музей современного искусства. «Вооружившись» картинами абстракционистов, он пустился атаковать мир

своими выставками, рассказывая об американском новорождённом — современном искусстве.

### «Воинствующая свобода»

Но, безусловно, главным идеологическим тараном стало кино. Автор книги подтвердила, что ЦРУ дало студиям Paramount, Warner Brothers, Columbia Pictures, Universal установку — вести активную пропаганду так называемой «воинствующей свободы». К этой спецоперации подключился и Пентагон. Режиссёрам объясняли, как создать на экране образ бравого американского парня. И как демонизировать красных. Фильмы под схожими названиями «Красный кошмар», «Красный рассвет», «Красная угроза» шли в прокат как горячие пирожки. Но, несмотря на все старания, на Каннском фестивале в 1957 году советская картина «Летят журавли» получает главный приз. После этого Голливуд стал вытаскивать в герои всех подряд, кто боролся с «проклятыми коммунистами». Пусть даже это были нацисты. Бывшие смертельные враги перестали казаться США такими уж людоедами.

### Со смычком наперевес

Не обижало вниманием ЦРУ и музыкантов. Одним из главных агентов ведомства в Лэнгли был композитор Николай Набоков, кузен писателя Владимира Набокова. В 1951 году он стал генсеком Конгресса за свободу культуры и наладил связь между ЦРУ и Игорем Стравинским. Не одно турне эмигрировавшего русского композитора было оплачено спецслужбами. В 1952 году в Париже состоялся крупнейший фестиваль симфонической музыки «Шедевры XX века». Событие было целиком организовано Конгрессом за свободу культуры. Первым залпом этой атаки, за которой стояло ЦРУ, стала «Весна священная» Стравинского, которую всячески противопоставляли «советскому музыкальному официозу». Два года спустя усилиями того же Набокова в Риме состоялся второй крупный фестиваль «Международная конференция музыки XX века». Снова за передовым событием в модернизмом искусстве стояли спецслужбы. Призовые деньги поступили из Фонда Фарнфилда — одного из тех, которые были секретными инструментами ЦРУ.

# 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

**МАСЛО КЕДРОВЕ** из Бурятии, отжим на деревянном прессе — 4500 руб./л.

**ЖМЫХ** кедрового ореха — 1000 руб./кг.

**ЖИВИЦА** кедра сибирского: 10% на рыжиковом масле, 110 мл — 300 руб., 10% на кедровом масле, 100 мл — 600 руб.

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** на рыжиковом масле.

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** с вытяжкой саган-дали и чабреца.

**МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ** на облепиховом масле, 30 г — 350 руб.

**МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ.**  
**МАЗЬ СУСТАВНАЯ** с багульник болотный.

**ИВАН-ЧАЙ** ферментированный: листовый, гранулированный — 1100 руб./кг.

**САЖЕНЦЫ кедра**, 4–7 лет, 100 руб./шт.; **кедрового стланника**, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

**САГАН-ДАЙЛЯ**, 450 руб./100 г. Отправляю почтой, Авито-доставкой, СДЕКом, ТК. Заказы по ватсап (т. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2) или эл. почте: tsupran76@mail.ru).

Сделать заказ и посмотреть всю продукцию также можно на сайте [mir-baikalia.ru](http://mir-baikalia.ru).

**Приглашаем семью на ПМЖ**, есть все условия.

Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

**НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗСПИРТОВОЙ 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, шелковое, шампуневое, дегтярное, тактильное (скраб). Цена — 450 руб./100 г.

Пишите в WhatsApp 8-996-134-8051 (Екатерина).

По промокоду «Родовая Земля» скидка 20%.

Пишите, всё расскажем, проконсультируем, заходите в наш магазин «Люби настоящее!» в VK — [vk.com/lubisoar](http://vk.com/lubisoar).

## НАСТОЯЩИЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ ГИДРОЛАТЫ

из поселения Родовых поместий Любимовка (Тверская область) в стеклянных флаконах 50 мл, с распылителем. Отличное увлажняющее, тонизирующее, противовоспалительное средство для кожи, волос и полости рта. Производим из свежих местных растений, которые собираем сами на территории поселения. В наличии:

- гидролат почек тополя** — насыщенный бальзамический аромат, идеально для дёсен и сухой кожи, по свойствам как пчелиный прополис, не вызывает аллергии;

- гидролат берёзовых почек** — мягкий и нежный, противовоспалительный (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»: [VK-vk.com/lubisoar](http://VK-vk.com/lubisoar).

## ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД

из Родового поместья Кедр Пензенской области. Мёд светлый, однородный, пластичный, очень вкусный (*добавление от редакции*).

Цена 3 л — 600 руб.

Высылаем почтой. Постоянным покупателям всегда скидки. Тел.: 8-908-529-7402 — Анна; 8-908-529-7501 — Александр.

## ПРОДАЁМ ХОРОШИЙ МЁД

— 190 руб./кг; подсолнечное масло — 280 руб./литр; сухофрукты, орех грецкий — 190 руб./кг, чищенный — 470 руб./кг; варенье, грибы.

Тел. 8-928-9594-995 — Александр. Поселение Росток, Ростовская область.

## НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛЯНО-ВОСКОВЫЕ СОСТАВЫ

для защиты древесины от влаги, плесени и УФ-лучей.

ИП Сальков А. В., Респ. Хакасия, ПРП Родники. [Salkov@mail.ru](mailto:Salkov@mail.ru).

Тел. 8-983-152-8490, Артём.

## Друзья, предлагаем вкусный, полезный, качественный

**ИВАН-ЧАЙ СЕМЬИ АЛЕКСАНДРОВЫХ** — 1000 руб./1 кг, 1000 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, Melissa, мятой, таволгой, чабрецом) — по 100 руб. каждого вида; земляничный — 130 руб., в пирамидках — 140 руб.

**Упакованный иван-чай** (фольга, картонная коробка, красивая этикетка) — 150 руб./100 г.

**Старинный русский** — 150 руб., с корнем девясила, боярышником, черёмухой — по 200 руб. каждого вида; с листом смородины, липовым цветом, берёзовыми почками, таволгой, чабрецом, мятой, Melissa — по 160 руб. каждого вида; с черникой — 300 руб.

Можете заказать в группе в Вконтакте <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта [polina-uchta@mail.ru](mailto:polina-uchta@mail.ru).

Денис и Полина Александровы.

## Участки, дома

Продается **ПОМЕСТЬЕ 2 ГА В ПРП РОДНИКИ** в Хакасии, которое расположено в предгорьях Саян, в 150 км от Абакана, в 5 км от районного центра, рядом с деревней Нижний Имек, рядом с рекой Таштып.

В деревне есть начальная школа, магазин, ФАП, хорошие дороги, земля чернозём.

Дом 6x8 м вместе с верандой, постройка 2022 года, тёплый, из арболитовых блоков. Снаружи оштукатурен, внутри 100% отделка, печное отопление, меблирован.

Рядом с домом рабочая скважина, подвал, электроснабжение 3-фазное. Живая изгородь в 4–5 рядов из деревьев и кустарника. Посажены все ягодные кусты.

Дом и земля оформлены в собственность. Продаётся в связи с отъездом.

Цена 1,5 млн. руб., торг уместен.

Т. 8-950-964-4226, Татьяна.

## ПОМЕСТЬЕ В ПОСЕЛЕНИИ РОДНИКИ

Курганской области. Поместье закладывалось в 2003 году одновременно с организацией поселения. Продаю поместье, потому что вышла в поселении замуж, решено жить в поместье мужа. Площадь участка 3,1 га. Земля находится в собственности. В поместье высажены сотни растений.

На участке:

- Подземный домик «Лисья нора», использовался круглогодично. Внутренние размеры 3,9x2,7 м. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова.

- Надземный гостевой домик. Внутренние размеры 3,5x2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова.

- Сарай, колодец, электричество 220 и 380 В.

В нашем поселении около ста участков. Поселение большей частью окружено речкой Юргамыш. Есть небольшое озеро Луданное

(от поместья 5 мин. ходьбы).

До ближайшей маленькой деревушки (половину её жителей составляют поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Можем выслать фото, видео и аудио о нашем поселении.

Цена 450 тыс. руб., возможна рассрочка.

Пишите [zzz65@list.ru](mailto:zzz65@list.ru). Звоните по тел. 8-906-883-2104 (Билайн). Надя+Саша.

Продаётся **ДЕРЕВЯННЫЙ ДОМ** 36 м<sup>2</sup> в живописном месте ПРП Русский Сарамак, Удмуртия, в 110 км от г. Набережные Челны.

В поселении много семей с детьми. Детей в школу возит школьный автобус.

Дом расположен на земельном участке в 1 га. Есть крытый двор, баня и колодец, вода заведена в дом. В доме есть электричество, печное отопление, подпол.

Плодоносит фруктовый сад. Высажена изгородь. Дом и земля (ЛПХ в населённом пункте) в собственности.

Стоимость 1,8 млн. руб.

Звонить по тел. 8-905-372-7930 (Сергей и Ольга).

## ПОД РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ ПРЕДЛАГАЮ СЕМЬЕ 4 ГА

с/х земли в собственность на Смоленщине, в Демидовском районе, у деревни Андреево.

Цена 300 тыс. руб., оформленье 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 заработаем на жизнь без наёмного труда на саженцах, туризме, с/х продукции, удалённо и на многом другом вместе.

Ищем единомышленников.

Контакты: тел. (вацап) 8-929-9270255 — Олег (<https://vk.com/o.v.egorenkov>); <https://vk.com/rodovayazemlya> — ПРП «Родная земля»; [infovalentin@gmail.com](mailto:infovalentin@gmail.com)

## ПРОДАЮ САДЬБУ.

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 6x6 м, к ней примыкает хозблок 2x6 м. Есть скважина (вода питьевая), дебет 2–3 куба в час. В этом году будет стационарное электричество. Есть магистральная разводка воды по участку.

Посажены фисташки и несколько фруктовых деревьев. До Чёрного моря — 35 км, до Азовского — 40 км.

Цена 5,8 млн. руб. Тел. 8-912-781-3317, Ольга.

## 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 — районный центр Нижнедевиц со всей инфраструктурой и магазинами. Есть садик, школа, гимназия, музыкальная школа и большой спорткомплекс, также небольшая школа при посёлке, куда детей возит автобус. Дорога с твёрдым покрытием до границ участка.

Дом 62 м<sup>2</sup>: гостиная-столовая, зал и две спальни; санузел с туалетом и ванной; новый бойлер; деревянный стеклопакет. Снаружи отделан сайдингом. Есть тепличка, примыкающая к дому. В доме необходим косметический ремонт. Отопление водяное печное. Рядом с участком проведён газ.

Цена 1,65 млн. руб. Торг при просмотре. Документы оформлены.

Телефон, ватсап: 8-920-420-84-56, Оксана.

## ПРОДАЁТСЯ САДЬБА 50

соток в живописном экологически чистом месте.

Большое подворье, много хозпостроек, 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 дополнительно 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 Имени, улица Лесная поляна. [Evstegneeva\\_katy@mail.ru](mailto:Evstegneeva_katy@mail.ru).

## ПРОДАЮ САДЬБУ

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 вхо-



дит 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.

**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.

**СДАДИМ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК** небольшой дом; две комнаты, кухня, имеются газ, вода, свет, гараж,хозпостройки; огород более 15 соток, плодовые деревья, виноград. Можно завести подсобное хозяйство, коз, кур, водоплавающую птицу.

Условие: приглаживать за домом, ежемесячно своевременно платить коммунальные услуги за своё проживание (коммуналка незначительная, по муниципальным сельским тарифам). Данное предложение для русскоязычной семьи, проживать самостоятельно (хозяева живут в другом регионе).

В посёлке имеется вся инфраструктура, а также ж/д станция, элеватор, фермерские хозяйства.

Адрес: Ставропольский край, Изобильненский район, пос. Породовой. Тел. 8-900-252-5070.

**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 Благодать Ярославской области. Дом двухэтажный, кирпичный, обшит внутри кедром, с печью, погребом и баней внутри.

Посадки. Электричество. Летний домик, колодец, дровница, навес на въезде.

Документы оформлены. Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

**ПРОДАЮТСЯ ДВА УЧАСТКА** в Республике Хакасия, в поселении Родники, каждый по 1 га. Один участок огорожен.

## Приглашаем ЖУРНАЛИСТА-БЛОГЕРА

в тур по родовым поселениям России —  
**от РПП Здоровое до Алтая и обратно** —  
для оперативного освещения жизни и проводимых мероприятий в посещаемых РПП.

Едут Солнечные барды (Сергей Короленко и Олеся Ладная) и «Мыловарня Романовых» (Дмитрий Романов).

**Основная тема:** «Организация финансовых потоков в поселениях Родовых поместий», теория и практика.

**Поездка оплачивается.**

Тел. 8-902-500-0467 — Сергей Леонидович.

Тел. 8-906-981-5946 — Наталья Сучкова.

**ПРОДАЁТСЯ ДОМ С УДОБСТВАМИ**, садом, огородом. 50 соток уже есть и 50 можно доформить. 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.

**СДАМ ЖИЛЬЁ** за просмотр или **ПРОДАМ**.

Поселение Росток, Ростовская область. Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

## 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.



**Подписка на газету «Родовая Земля» с любого месяца принимается во всех отделениях почтовой связи РФ и на сайте <https://www.pochta.ru>.**

Подписной индекс ПР602 по электронному каталогу «Почта России»

\* \* \*

**Электронная версия — <http://pressa.ru/izdanie/39083>**

## Издательство Светланы Зениной

[www.zeninasvet.ru](http://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». Шершукова Т. 104 с., илл. — 200 руб.

«Орлиного цвета крылья». Крестьяева Е., 240 с. — 220 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., илл. — 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, поведанные 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., илл. — 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». Макеев Н. 96 с. — 60 руб.

«Зарянка». Пеньков А. А. 32 с., илл. — 150 руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Пеньков А. 56 с., цв. илл. — 200 руб.

«Севкины героизма. Побывальщины для детей». Пеньков 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 Землян» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 руб.

«Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 100 руб.

Цена — без стоимости доставки. Для заказа используйте: **КРУГЛОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕТИЧ: 8-960-650-9990**

— форма заказа в интернет-магазине издательства [www.zeninasvet.ru](http://www.zeninasvet.ru);  
— письмо на адрес редакции с указанием названия, количества экземпляров, адреса, контактного телефона;  
— факс (4862) 75-27-46;  
— (4862) 41-34-22 (автоответчик);  
— e-mail: [zakaz@zeninasvet.ru](mailto:zakaz@zeninasvet.ru)  
Заказы отправляются почтой по предоплате или с наложенным платежом.

Учредитель и издатель — Светлана Васильевна Зенина

И. о. главного редактора — Д. Ю. Зенин

Юридический и почтовый адрес издателя и редакции:

302001, г. Орёл, ул. Черкасская, 36—168.

Тел.: (4862) 75-27-46, 78-08-62.

Эл. адрес: [book@zeninasvet.ru](mailto:book@zeninasvet.ru),

[rod-zem@zeninasvet.ru](mailto:rod-zem@zeninasvet.ru) — материалы для публикации, письма,

[yarmarka@zeninasvet.ru](mailto:yarmarka@zeninasvet.ru) — объявления в рубрику «Ярмарка».

Сайт: [zeninasvet.ru/rodzem](http://zeninasvet.ru/rodzem), [http://vk.com/rodovaya\\_zemlya](http://vk.com/rodovaya_zemlya)

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке материалов ссылка на газету обязательна.

Редакция может не разделять мнение авторов. Редакция сохраняет за собой право редактирования материалов, поступающих в газету.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей.

Факт пересылки означает согласие их автора на использование произведения в любой форме и любым способом, если иное не оговорено. За содержание материалов рекламного характера редакция ответственности не несёт.

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-22608. ISSN 1999-2726. © «Родовая Земля», 2024.

В газете приставка **без-** (вместо **бес-**) используется сознательно — как изначально верная по смыслу.

Подписной индекс: ПР602 по электронному каталогу «Почта России» и на сайте <https://www.pochta.ru>.

Отпечатано в ГУП «Брянское областное полиграфическое объединение».

241028, г. Брянск, пр-т Ст. Димитрова, 40.

Объём: 8 п. л. Заказ № 928.

Подписано в печать 06.05.2024 г.

По графику — 18.00,

фактически — 18.00.

Выход в свет 07.05.2024 г.

Тираж 1000 экз.

Цена свободная.

# ОБЕРЕГИ ЖИЗНИ

## Светлые образы картин Петра Папихина



Друзья, мы рады представить вам творческие работы уральского бояна и талантливого художника, работающего посредством современных компьютерных технологий, Петра Папихина.

Пётр Папихин родился на Южном Урале. На его счету большое количество светлых графических образов, посвящённых нашей русской ведической культуре. Помимо этого, Пётр также создаёт образные тексты, которые дополняют его картины и существуют с ними как единое целое.

Пётр Папихин — потомственный уральский боян в двенадцатом поколении. Его род по материнской линии происходит из села Биянка — одного из уникальных мест на планете, где существовал песенный диалект. В «стране городов», таких как Аркаим, были также и культурные центры. Некоторое время там находились учебные центры для «работников культуры» Гардарики. Бояны, певцы, барды посещали

такие места, где считалось нормальным общаться стихами, песнями и творить каждую секунду своей жизни. По сравнению с современностью, жизнь в таких поселениях была похожа на бесконечный праздник разнообразной музыки и сценического искусства.

Фамилия Папихин происходит от древнего имени Папий, что означает «Папа» и «Отец» в самом приятном смысле этого слова. Недаром в Тамбовской губернии, откуда автор родом по отцовской линии, папием называли также и хлеб. И тем более понятна связь автора с душой планеты, Матушки-Земли. Именно в районе Тамбова, в месте, где самый глубокий в мире слой плодородной почвы, находился центр культа Мако-

ши у славян. Через отца и деда автор унаследовал любовь к земле и умение на ней работать.

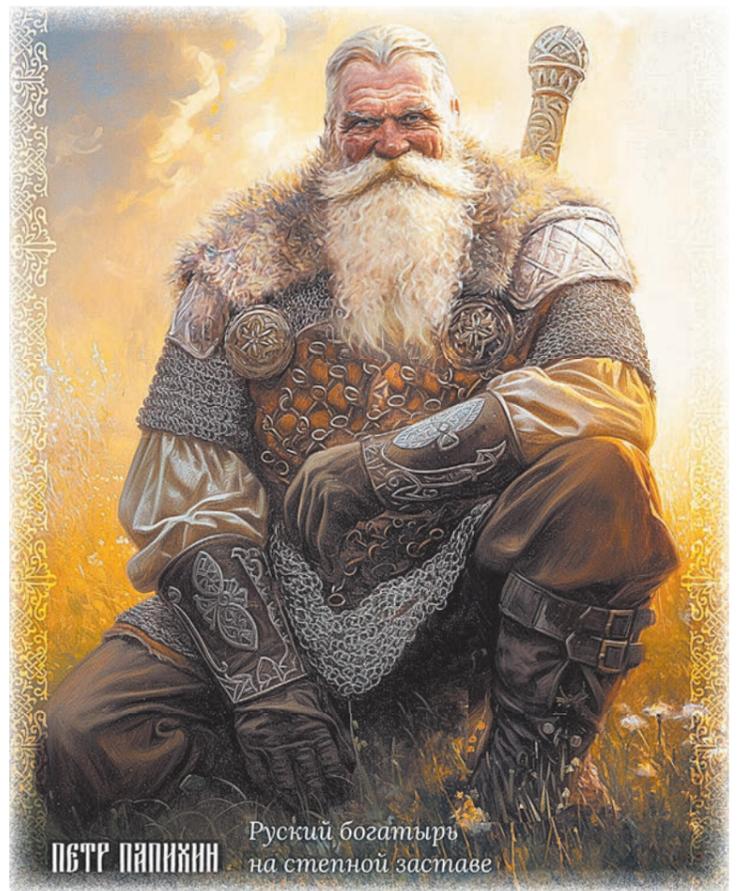
Около 12 лет автор посвятил изучению духовных практик и искусства. И по сей день он продолжает совершенствоваться как художник и арт-директор.

Контакты Петра:

**ВК:** <https://vk.com/papihin>;  
**Яндекс-дзен:** <https://dzen.ru/uralboyan>; **Дневник Уральского Бояна | Дзен** <https://dzen.ru/uralboyan>. **Новый проект «Мамы Мира»:** [https://vk.com/video7226214\\_456239291](https://vk.com/video7226214_456239291).

**Дмитрий ОРЛОВ**

ПРП Ладное, Владимирская область, Судогодский район  
Вестник Родовых поместий



ПЕТР ПАПИХИН

Руский богатырь на степной заставе



ПЕТР ПАПИХИН Мама! Мир тебе, мама!



Селена Прекрасная



Муж и жена — одна сторона

ПЕТР ПАПИХИН



ПЕТР ПАПИХИН

Жива



Храм открыт всегда  
ПЕТР ПАПИХИН



Роца

ПЕТР ПАПИХИН Светлый Лельник

