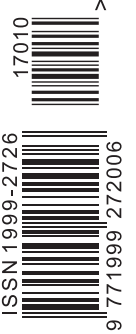


Родовая Земля

ПЕРВАЯ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 10 (159), октябрь 2017 г.

Газета издаётся с февраля 2002 года. Подписной индекс — 60041 по каталогу МАП «Почта России».
Подписка через Интернет — <http://vipishi.ru>. Электронная версия — <http://pressa.ru/magazines/rodovaya-zemlya/>
Выходит один раз в месяц. <http://zeninasvet.ru/rodzem>, F: www.facebook.com/groups/rodzem, VK: http://vk.com/rodovaya_zemlya



Созидать по образу Божьему 2	Закон Золотого сечения 10	Готовь урожай осенью 15	Сила Солнца и Времени 20	Одежда наших мыслей 26	Взгляд на русскую историю 29
-------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------



Как мы Землю ладовали

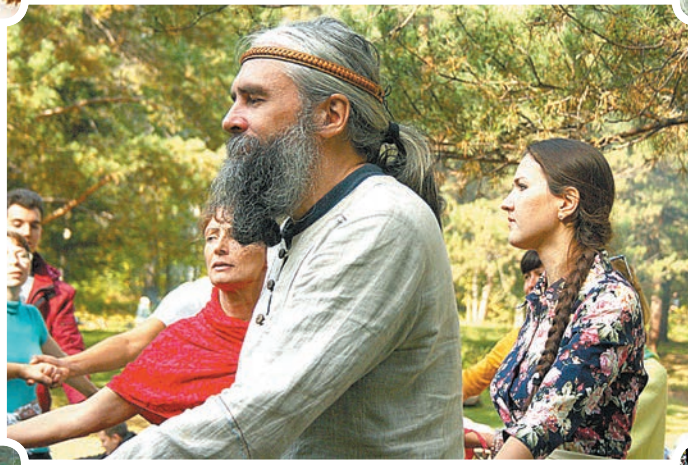
17 сентября 2017 года состоялось грандиозное событие для нашей Матушки-Земли: более чем в 73 городах России, Белоруссии и Украины закружились во Славу ей звёздные и земные хороводы — прошёл волшебный обряд «Ладования Земли».

Мы были все вместе, в едином энергетическом потоке и запускали Светлые мыслеобразы о мире, процветании родов, цветущей планете.

С каждым днём всё больше людей «просыпаются» и становятся осознанными, меняя свой внутренний мир, а следовательно, и мир вокруг себя. Чистится эфир — мысли, энергоинформационное пространство нашей планеты, а значит, всё вокруг нас меняется, поворачивается к Свету, Любви и Радости.

В Нижнем Тагиле более 70 человек провели 21 хоровод и отладили все тонкие тела, а после обряда Ладования Земли сотворили хороводы Силы.

Светлана СИМАХОДСКАЯ,
основатель хороводного марафона «Ладование Земли».



Благодарность Осени

Здравствуй, Осень золотая
С алою рябинкой!
Нас дождями заливая,
Ходишь по тропинкам.

Обдуваешь нас ветрами,
Меньше светит солнце.
Холода не за горами!
Глянем мы в оконце:

Машут нам крылами птицы,
Лето вспоминая;
Лужи ширятся в границах,
Тучки отражая.

Лес в убранство одевая,
Радуетесь с нами.
И грибочком угощая,
Манишь за дарами.

С деревьев смахивая листья,
Стелешь их перинкой,
А рябиновые кисти
Обдаёшь кислинкой.

И готовишь ты землицу —
Сонную и нежную.
С нетерпеньем ждёшь сестрицу —
Зиму белоснежную.

Благо дарим мы тебе
За дары чудесные,
За заботу о земле
И звёзды поднебесные!

Людмила ВОРСИНА

■ **Ставр**

Краснодарский край

«Цель человеческой жизни на Земле — участие в эволюции».

Лифагор.

«Толпа идёт по замкнутому кругу — И круг велик, и сбит ориентир».
В. Высоцкий «Мосты сгорели...».

Сколько в истории человечества было попыток «нарисовать» счастливое общество? Последняя (коммунизм) скончалась совсем недавно, а человечество мчится в очередной тупик, на сей раз потребительский. Почему? Осмелюсь высказать предположение без каких-либо претензий.

Полагаю, что базовая причина в неправильном понимании библейской фразы о том, что человек создан по образу и подобию божьему. Из-за этого формируется искажённое мировоззрение, то есть взгляд на мир и своё место в этом мире. Своё предназначение. Атеисты воспринимают эту фразу лишь как устойчивое, привычное словосочетание, не имеющее практического смысла. Люди верующие независимо от веры тоже не задумываются о её смысле, так как вера в общем-то не побуждает человека мыслить, а заставляет верить слепо, соблюдать ритуалы и обряды. И в итоге главный библейский посыл человечеству не действует, не работает...

Планета Земля и жизнь человека на ней — испытательный полигон для человечества. Это школа, в которой человек, «переходя из класса в класс» (циклы реинкарнации), проверяется на способность создавать гармоничную жизнь как в технологическом, так и в социальном аспектах. И тот, кто проходит это испытание, получает доступ на следующий эволюционный уровень.

Попробуем подумать, что означает «по образу божьему»? Многие считают, что это лишь внешняя похоть человека на Бога. Возможно, так оно и есть. Но Бога никто из живущих не видел. (Это, кстати, основной атеистический аргумент. Правда, атеисты помалкивают о том, что, например, электрического поля тоже никто не видел. Тем не менее, это не мешает им признавать их существование).

Однако слово «образ» несёт в себе ещё один смысл. Каждый человек, чем бы он ни собрался заняться — написать музыку или картину, построить дом или сконструировать автомобиль, создать своё Дело, — сначала представляет своё «изделие» в голове. То есть создаёт образ. Но чтобы что-то создать, нужен инструмент. Для создания образа тоже нужен инструмент — мировоззрение, включающее в себя систему позиций по основным вопросам бытия. А также умение относительно предполагаемого дела задать вопрос «для чего?» и ответить на него; умение отследить причинно-следственную цепочку предстоящих событий... Каким инструментом будете работать, такое и получите изделие.

После того как образ предстоящего дела становится понятным хотя бы в основных, базовых деталях, начинается воплощение, то есть процесс перехода от «картинки» к «плоти». Но если так делает любой нормальный человек, то Бог — тем более. Значит, прежде чем приступить к воплощению человека, был создан его (человека) образ. Со всеми его анатомиями,

физиологиями. А главное — с ответом на вопрос: для чего, собственно, этот самый человек нужен во Вселенной?

Вот теперь представьте себе конструктора, который создал автомобиль. Красивый, комфортный, весь такой «автоматический»... Но этот автомобиль никуда и никуда не везёт, а только фыр-

посыл: по образу и подобию божьему. Например, композитор из множества звуков выбирает соответствующие его образу и пишет прекрасную музыку. Художник из многообразия красок выбирает соответствующие образу, им созданному, и пишет картину...

Человек, идущий на землю, — тоже композитор и художник.

Так вот, идя на землю, нужно понимать, что это ответственность: из созданного Богом «материала» сотворить гармоничный рукотворный пейзаж независимо от назначения вашего участка. Будет ли это место вашего отдыха или товарного сельхозпроизводства... Если же вы чувствуете, что не в состоянии по каким-то причи-

жизни, каких приоритетов закладываете в молодых людей?..

Почему церковь, если она претендует на роль духовного движителя, отделена от государства? Но в состоянии ли она быть таким движителем в её нынешнем виде? Помните гамлетовское: «Порвалась дней связующая нить. Как мне обрывки их соединить?». Все



чит мотором и жрёт бензин. Представили? Я — нет. Такого не может быть, что называется, по определению. Это вне здравого смысла. Но посмотрите вокруг, и вы увидите уйму людей, которые в эволюционном смысле ничего не делают, а только «жрут бензин» и красуются «экстерьером». Почему?

Потому что не утрудили себя подумать о том, что значит «по подобию божьему». Возможно, что и подобие внешнее. Но смысла в этом не просматривается. Скорее всего, здесь говорится о подобии сущностном. Бог — Творец, Созидатель. Значит, и человек в этом самом образе задуман как творец и созидатель. Для чего, если Бог всемогущ и вседух? Да, но представьте масштабы Вселенной... Планета Земля в этом масштабе — микрочастица. Поэтому чтобы её обустроить, нужен «нанопомощник», который творил бы прекрасное в соответствующем масштабе из материала, созданного Богом. То есть продолжал бы божественную миссию творения, но в своём, человеческом масштабе. И научившись это делать на планете Земля, убедившись и убедив Создателя, что это прекрасно и гармонично, получил бы возможность делать это в больших масштабах...

Есть много людей, которые так и делают, даже не осознавая, что они реализуют этот главный

Он тоже создаёт по своему образу пространство, которое звучит в душе прекрасной мелодией и радует глаз гармоничным многоцветием форм и красок в любое время года, попутно выполняя чисто бытовые функции. Это своего рода миссия, та самая материализация образа. Она требует огромного труда и упорства, образного мышления в масштабах вашего пространства, а также ресурсов для воплощения: финансовых, временных, физических...

И вот здесь самое время сказать о гармонии.

Гармония, по большому счёту, — это равновесие противоположностей. Например: жадность — щедрость, скудость — безкорыстие, уверенность — сомнение, любовь — ненависть, ответственность — право... Вы можете далее сами поупражняться в родном языке, находя пары противоположных человеческих качеств и примеряя их на себя. Таким образом можно сделать довольно объективную оценку собственной гармоничности. И вот тут выясняется, что в жизни основная, базовая пара гармонии — это ответственность — право. Причём в этой паре ответственность первична, а право вторично: готовность взять на себя ответственность за принимаемые решения даёт право их принимать. Масштаб права соответствует масштабу ответственности.

нам «нарисовать» соответствующего масштаба образ и его воплотить, например, труд земледельца, то это не ваша стезя, займитесь Своим Делом. Вы же не покупаете этюдник и краски, если понимаете, что живопись — это не ваше направление. Не надо брать землю, руководствуясь принципом «авось пригодится». И количество её должно быть соизмеримо с вашими возможностями не только финансовыми, временными и физическими. У некоторых, например, явно шестисоточное мышление со всеми вытекающими...

Думаю, вышесказанное — одна из главных причин, почему прекрасная идея расселения людей не дала ощутимого результата, не стала зародышем действительно Новой Цивилизации, хотя со времени её озвучки прошло два десятка лет! Не в законе тут дело (или в его отсутствии), а в качестве мировоззрения «реализаторов».

Итак, мы получили три кита мироздания: образ, созидание, гармония.

Можно ли создать систему, которая побудила бы человека понять и принять своё назначение (стать на путь созидания) и после этого могла бы отслеживать это самое равновесие ответственности и права? Возможно, нужно начать с образования, ведь оно от слова «образ». Образ чего, какой

наши предки, начиная от крамольников через староверов, христиан-старообрядцев, постниконовских христиан и кончая отцами, жившими идеями СССР, — они все наши Прародители и Родители. И называя кого-то из них «погаными язычниками», «раскольниками», «совками», отвергая их, мы рвём эту самую Нить. Нить Чести, Совесть, Справедливости в угоду политической корысти. И пока в церкви не случится понимания этого, пока не свершится примирение, пока не будет восстановлена Связь Времени, надеяться на благоприятный исход чрезмерно оптимистично. То же относится и к так называемым «неоязычникам», отвергающим учение Христа, путая его с ополитизированным нынешним христианством.

Или государство базируется на атеизме? Тогда чего удивляться, что рвущиеся во власть имеют образом своим только «кормушку»... Как ни крути, а вопрос государственной идеологии и вытекающее из неё направление движения общества — главный. Но у нас об этом нигде ни звука. Более того, государственная идеология у нас запрещена Конституцией РФ.

Если такую созидательную систему построить не получится, то судьба человечества незавидна. Вышшим Силам очень скоро станет очевидно, что к своему предназначению этот образец человечества непригоден. И нужно создавать другую его модификацию. А эта подлечит утилизации. Остальное — «суета сует».



Нужно не меньше гектара земли:

в Беларуси разрабатывается концепция закона о Родовых поместьях

«В Беларуси разрабатывается концепция закона о Родовых поместьях», — передаёт БЕЛТА со ссылкой на заместителя премьер-министра Михаила Русого, который провёл приём граждан в Совмине.

Вице-премьер сообщил, что концепция проекта закона о Родовых поместьях находится в высокой степени готовности, создана рабочая группа, которая рассматривает этот вопрос.

— В целом концепция практически разработана, сейчас мы уточняем некоторые конкретные моменты. В частности, обсуждается вопрос, сколько земли выделять под такие поместья, — пояснил Михаил Русый.

Тему подняла Наталья Стекольниковна, представляющая одно из самых крупных поселений Родовых поместий в стране «Росы» в Воложинском районе. В этом

поселении сейчас живёт более 50 семей. Наталья пришла на приём к вице-премьеру с предложениями в проект закона.

— Мы участвовали в разработке концепции закона о Родовых поместьях, работали над ним много лет. Сейчас концепция дорабатывается. Мы видим потенциал развития деревни с помощью такого опыта. Этот закон необходим для того, чтобы земля оставалась навсегда детям и внукам, будущим поколениям той семьи, которая это поместье основывает. Главный постулат — чтобы земля передавалась во владение и не могла ни при каких обстоятельствах продаваться, а только передаваться по наследству, — пояснила Наталья Стекольниковна. При этом, по её мнению, выделять под такие поместья необходимо не менее одного гектара земли.

Михаил Русый обратил внима-

ние на важность одного обращения граждан с вопросами о Родовых поместьях.

— Они лежат в плоскости развития государства, экономики. Люди хотят привести в порядок пустующие деревеньки, уникальные места, развивать зелёный туризм, экотуризм, вести здоровый образ жизни, а это вклад в развитие будущего страны. Тем более, представители этих поместий — подготовленные люди, владеют юридической базой и очень серьёзно нам помогают, — рассказал Михаил Русый.

Сейчас в Беларуси более 570 человек считают себя владельцами подобных Родовых поместий. Особенно много таких граждан в Воложинском и Витебском районах.

<https://realty.tut.by/news/offtop-realty/559055.html>

Приглашаем в поселение

Красноярский край, Емельяновский район



Наша семья решила организовать поселение Рассвет. Мы ищем инициативных соседей, не боящихся тягот и лишений, на продолжительный период для становления поселения.

Поселение направлено на постоянное проживание людей в своих поместьях. Расположено в экологически чистом районе, около села Талого, где имеется вся необходимая инфраструктура: ин-

тернет и устойчивая мобильная связь, АЗС, магазины, школа, лесопилка, асфальтированная дорога; есть возможность проведения электричества.

В поселение можно добраться из разных направлений (через сёла Солнечный и Емельяново). Мы специально искали такое место, чтобы люди могли с минимальным изменением своих привычек быстрее обрести и перебраться в свои Родовые поместья.

Предоставляются участки площадью 4 га, что позволит без проблем разместить дом, гараж, баню, хозяйственные постройки, пруд, лесосад, огород, теплицу, помощников по хозяйству (животных) и т. п.

Мы считаем, что для переезда для начала необходимо небольшое строение. Далее — развитие

своих проектов, которые начнут приносить достаток для обеспечения себя и дальнейшего обустройства как своего поместья, так и поселения в целом.

Принимаем в поселение только крепкие семейные пары, предпочтительно с детьми. Основные правила изложены в книгах В. Мегре серии «Звенящие кедры России».

Как добраться до поселения: автобусом с автовокзала в Красноярске до с. Талого, выйти, не доезжая 0,5 км до села.

Ближайшие населённые пункты: до с. Талого — 0,5 км, до с. Устюг — 14 км, до с. Никольского — 15 км, до Красноярска — 50 км.

Контакты: 8-965-909-1620, 8-923-370-9326; rp.rassvet24@yandex.ru; vk.com/prp.rassvet24; prp-rassvet.rf.

Ноосферное образование — в регионы

Анапский клуб «Верните, люди, Родину свою!» разослал губернаторам Российской Федерации обращение-уведомление. В нём главам регионов страны доносится информация о ноосферном образовании — природоподобном, природосообразном, целостном мышлении, и об авторских разработках педагогов-новаторов.

Приятно читать письма-ответы министерств образования и науки, наполненные чувством гордости за работу своих педагогов-новаторов и большого преподавательского коллектива, которые внесли достойную научную лепту в дело развития ноосферного образования. Мы получили письма-ответы из администрации Калужской области и Управления образования Ивановской области.

Анатолий МАТВЕЕВ.

Краснодарский край, г. Анапа.



Отчёт о проделанной работе «Родной партии» на выборах в Саратовской области

Дорогого дня, уважаемые роднопартийцы, единомышленники, друзья!

10 сентября 2017 года наш кандидат в депутаты Марина Петровна Копенкина приняла участие в выборах в Саратовскую областную Думу шестого созыва по Волжскому одномандатному избирательному округу № 1.

В Саратовскую область для поддержки Марины Копенкиной, а также для работы в качестве наблюдателей приехали члены и сторонники «Родной партии» из Воронежской, Нижегородской, Владимирской, Свердловской, Оренбургской, Пензенской, Ярославской, Московской областей, из Башкирии и Чувашии, Краснодарского и Ставропольского краёв, Сочи, Москвы, Новосибирска, республики Крым и других регионов России, а также из Украины и Белоруссии. Конечно, были активисты и из Саратовской области.

Эти выборы объединили нас всех в масштабах России и ближнего зарубежья, усилили наше движение и ещё больше утвердили нас в том, что Родовые поместья — неизбежное прекрасное

будущее нашей страны. А ещё все мы получили колоссальный опыт работы на выборах.

По итогам выборов Марина Копенкина заняла второе место из шести, уступив только кандидату от «Единой России» и опередив всех остальных кандидатов от КПРФ, ЛДПР, партии «Коммунисты России» и «Справедливая Россия» (ссылка на итоги голосования: <http://www.saratov.vybury.izbirkom.ru/region/izbirkom>).

От всей души благодарим всех, кто поддерживал нашего кандидата! Прделанная в эти дни работа показала наш огромный потенциал!

Эти выборы — один из первых шагов на пути продвижения идей «Родной партии», которые, мы уверены, приведут наш народ к счастливой жизни на Родной земле, вернут в семьи любовь и взаимопонимание, возродят богатейшую культуру нашей страны!

Александр САМОХИН,
руководитель Федерального Координационного Совета политической партии «Родная партия».

Приглашаем в поселение



Брянская область

Проект «Родовое поместье Святое» — это свой гектар в собственности в уютом древнем, исконно русском селении Навлинского района Брянской области, на природной возвышенности, в красивейшем месте с богатой, девственной природой и чистой водой. Здешние места богаты лесом, ягодами, грибами, целебными травами, растёт иван-чай.

Наша цель — объединить тех, кто любит землю, хочет жить на природе в гармонии с окружающим миром, традиционным укладом, в собственном подворье, заниматься любимым делом в своём поместье, производить полезную и здоровую продукцию, иметь огород, собирая урожай; развивать экотуризм, оздоровительный туризм, общественные проекты; тех людей, кто просто мечтает вырастить свой сад, оставить что-то после себя будущему поколению.

Экологически чистый гектар — отличный выбор для человека, ценящего спокойствие, комфорт и традиционный уклад жизни!

Присоединяйтесь к нашему коллективу!

Месторасположение нашего поселения:

Сюда недавно была сделана новая асфальтированная дорога.

От Москвы (от МКАДА) до нас — 412 км. От Брянска — 60 км. От райцентра пгт. Навля — 12 км. В четырёх км находится д. Алексеевка, есть магазин, школа.

Поселение Святое граничит с сёлами Партизанское и Красный Курган. Эти названия существуют с советских времён, раньше было одно село Святое. На данный момент здесь проживают пожилые люди, есть молодые добропорядочные жители — народ тянется к земле, село возрождается.

Лес рядом, через дорогу. Речка Навля в 15–20 минутах пешего шага. Большое озеро располагается в д. Алексеевке. Неподдалёку есть чудесный источник — паломническое место: искупайтесь — сами всё поймёте.

Коммуникации:

1. Дороги внутри поселения шириной 20 м. Мы это сделали

для того, чтобы было всем удобно и свободно. В дальнейшем 1/4 ширины дороги будет отсыпана щебнем.

2. Для тех, кто мечтает о кусочке леса или отдельных деревьев на своём участке, такая возможность есть. На многих участках произрастают дикоросы в виде сосен, берёз и т. д. Есть также земля, где ничего не растёт кроме травы. Выбор за вами!

3. Электроснабжение будет чуть позже, проект на стадии запуска. При появлении первых собственников сразу будем подавать документы на электрификацию всего поселения.

4. Водоснабжение самостоятельное — колодцы, скважины.

5. Канализация автономная.

6. Утилизация отходов производится самостоятельно каждой семьёй. В дальнейшем установим мусорные контейнеры, заключим договор с обслуживающей организацией.

7. Загадывать не хочется, но если нам удастся попасть под федеральную программу развития малых сельских территорий, то в нашем поселении будут все полноценные коммуникации, и по желанию каждый сможет ими воспользоваться. Но для начала мы узнаем ваше мнение.

Как добраться до поселения.

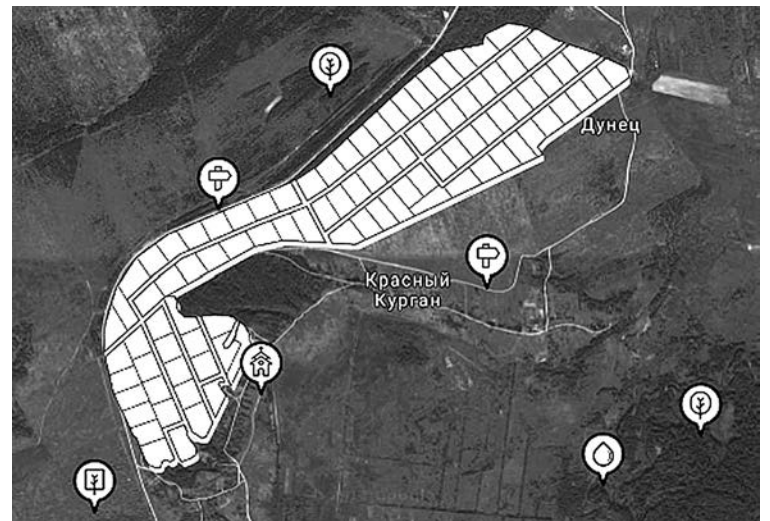
Личный транспорт: с Партизанское, Навлинский район.

Общественный транспорт: Брянская область, пгт. Навля, далее — автобус до села Партизанского или такси — ехать 10–15 мин.

О коллективе.

В проект приглашаются все, кто любит свою Родину, природу и землю, разделяет наши взгляды, а также стремится к прекрасному будущему. Поэтому предполагается даже простое добрососедство, ведь есть множество прекрасных людей, которые хотят просто иметь дом с огородиком, стремятся жить более традиционным и понятным укладом. Лодыри, теоретики, тунеядцы здесь не нужны.

Контакты: тел. 8(4832)72-00-56, эл. адрес: vsvyatoe@mail.ru, сайт: <https://vsvyatoe.ru>.





Дорогая редакция!

Посылаю вам рассказ В. Вересаева «Звезда. Восточная сказка». Вероятно, это моя последняя корреспонденция в ваш адрес. Пусть будет она моим завещанием землянам, читающим «РЗ».

Я не знаю точно, свет каких звёзд горел в душе автора, но это и неважно. Мне кажется, что у каждого из нас своя звезда и у каждого желание звезду эту, родившуюся в небе (в душе нашей), отпустить на землю — воплотить в жизнь.

И в этом смысл рассказа Вересаева и его сила.

Какие трудности, какие преграды стоят на пути современных звездноносцев? Вот мои раздумья на эту тему.

• **Понятие Родины.** Как определить, что это такое? Территория, обособленная государственной границей, имеющая каждая своё название: Россия, Великобритания, США, Германия и т. д., или вся наша прекрасная планета Земля, наша общая большая Родина и Малая Родина — Родовое поместье, где родились я, мои дети, дети детей моих, где протекает наша личная жизнь, совершенствуется наше творчество.

• **Как защитить всё это от посягательства «дикарей», уродующих всё вокруг?**

Защитниками Родины в настоящее время являются войска, оснащённые страшным оружием колоссальной силы, способной разрушить всё воздвигнутое руками человека и уничтожить всё живое, созданное Богом.

Рациональна ли, допустима такая «защита»?

• **Семья.** Какая семья соответствует своему назначению — способствовать прогрессу человечества на пути построения Царства Божьего на Земле: счастливой жизни всего живого? Есть ли реальная возможность у человека, осознавшего своё назначение, найти сочувствующую половинку, чтобы вместе, помогая друг другу, воплотить свою звезду в повседневной жизни?

Возможность эта минимальна. Как быть?

• **Отношение системы к начинаниям осознанных людей: созданию Родовых поместий.**

Пока число их ограничено, государство может быть готово мириться с ними, даже способствовать, используя для себя выгоды их деятельности: смягчение кризиса в материаль-

ном плане, восстановление экологии, оздоровление нации, повышение нравственного уровня и т. д.

Но развитие РП неизбежно ведёт к социальной перестройке общественной жизни, явно противоположной существующей системе. И она воспрепятствует этому всеми имеющимися в её руках средствами: изданием соответствующих законов, репрессиями, пропагандой-клеветой; воспитанием молодого поколения: детсад, школа, высшие учебные заведения, призыв в армию.

Всё это было, есть и, вероятно, будет.

И всё же, несмотря на трудности и препятствия, — это единственный путь. Поэтому надо пользоваться малейшей возможностью, которая появилась в настоящее время. И как сказал Адеил: «Идите в далёкий путь и несите новые звёзды. А при их свете невозможно станет такая жизнь, как теперь. Ваш труд подготовит людей, достойных света».

Идите, друзья!

Итак, пока бьётся сердце, пока работает мозг — будем вместе искать истину.

Вера Петровна ЧЕРНОВА, 91 год.
Станица Отрадная, Краснодарский край.

над городом невидимым туманом сгушалась чёрная угрюмая злоба. Сгушалась, росла и напрягалась. И под гнётом её нельзя было жить.

И вот с воплем выбежал на площадь человек. Горели глаза его, лицо исказилось от разрывающей душу злобы. В безумии бешенства он кричал:

— Долой звезду! Долой проклятого звездноносца! Братья, разве не души всех вас вопят моими устами: долой звезду, долой свет, — он лишил нас жизни и радости! Мы мирно жили во мраке, мы любили наши милые жилища, нашу тихую жизнь. И смотрите — что такое случилось? Пришёл свет — и нет уж отрады ни в чём. Грязными уродливыми кучами теснятся дома. Листья деревьев бледны и склизки, как кожа на брюхе лягушки. Посмотрите на землю — она вся покрыта кровавою грязью. Откуда эта кровь, кто знает? Но она липнет к рукам, её запах преследует нас за едой и во сне, он отравляет и обезсиливает наши смиренные молитвы к звёздам. И нигде нет спасения от дерзкого всепроникающего света. Он врывается в наши дома, и вот мы видим: все они облеплены грязью, грязь въелась в стены, затонула окна вонючими кучами, громоздится в углах. Мы больше не можем целовать наших возлюбленных: при свете Адеиловой звезды они стали отвратительней мотыльков червей; глаза их бледны, как мокрицы, мягкие тела покрыты пятнами и отливают плесенью. И друг на друга уже не можем мы больше смотреть — не человека видим мы перед собой, а поругание человека... Каждый наш тайный шаг, каждое скрытое движение освещает неумолимый свет. Невозможно жить! Долой звездноносца, да погибнет свет!

И подхватили другие:

— Долой! Да живёт тьма! Только горе и проклятье приносит людям свет звёзд. Смерть звездноносцу!

И заволновалась толпа. И бешеным рёвом старалась опьянить себя, заглушить ужас перед хулою своею на свет. И двинулась на Адеила.

Но смертельно-ярко сияла звезда в руке звездноносца, и люди не смогли подойти к нему.

— Братья, стойте! — вдруг раздался голос старого жреца Сатзоя. — Тяжкий грех берёте вы на душу, проклиная свет. Чему мы молимся, чем мы живём, как не светом? Но и ты, сын мой, — обратился он к Адеилу, — и ты совершил не меньший грех, снесши звезду на землю. Правда, великий Брамма сказал: «Блажен, кто стремится к звёздам». Но дерзкие своим мудростью люди неправильно поняли слово Всемирночтимого. Ученники учеников его растолковали истинный смысл тёмного слова Всемирного: к звёздам человек должен стремиться лишь помыслами, а на земле тьма столь же священна, как на небе — свет. И вот эту-то истину презрел ты своим вознёсшимся умом. Раскайся же, сын мой, брось звезду, и да воцарится на земле прежний мир!

Усмехнулся Адеил.

— А ты думаешь, если я брошу, — мир на земле не погиб уже навеки?

И с ужасом почували люди, что правду сказал Адеил, что прежний мир уже не возродится никогда. Тогда выступил вперед старший Тсур, учитель умных, свет науки.

— Безрассудно поступил ты, Адеил, и сам видишь теперь плоды своего безрассудства. По законам природы жизнь развивается медленно. И медленно при-

то случилось в давние времена, в далёком неведомом краю. Над краем царил вечная, чёрная ночь. Гнилые туманы поднимались над болотистой землёю и стлались в воздухе. Люди рождались, росли, любили и умирали в сыром мраке.

Но иногда дыхание ветра разгоняло тяжёлые испарения земли. Тогда с далёкого неба на людей смотрели яркие звёзды. Наступал всеобщий праздник. Люди, в одиночку сидевшие в тёмных, как погреб, жилищах, сходились на площадь и пели гимны Небу. Отцы указывали детям на звёзды и учили, что в стремлении к ним жизнь и счастье человека. Юноши и девушки жадно вглядывались в небо и неслись к нему душою из давившего землю мрака. Звёздам молились жрецы. Звёзды воспевали поэты. Учёные изучили пути звёзд, их число, величину и сделали важное открытие: оказалось, что звёзды медленно, но непрерывно приближаются к земле. Десять тысяч лет назад — так говорили вполне достоверные источники — с трудом можно было различить улыбку на лице ребёнка за полтора шага. Теперь же всякий легко различал её за целых три шага. Не было никакого сомнения, что через несколько миллионов лет небо засияет яркими огнями, и на земле наступит царство вечного лучезарного света. Все терпеливо ждали блаженного времени и с надеждою на него умирали.

Так долгие годы шла жизнь людей, тихая и безмятежная, и согревалась она кроткою верою в далёкие звёзды.

Однажды звёзды на небе горели особенно ярко. Люди толпились на площади и в немом благоговении возносились душою к вечному свету. Вдруг из толпы раздался голос:

— Братья! Как светло и чудно там, в высоких небесных равнинах! А у нас здесь как сыро и мрачно! Томится душа моя, нет ей жизни и воли в вечной тьме. Что до того, что через миллионы лет жизнь наших дальних потомков озарится непреходящим светом? Нам, нам нужен этот свет. Нужен больше воздуха и пищи, больше матери и возлюбленной. Кто знает, быть может, есть путь к звёздам. Быть может, мы в силах сорвать их с неба и водрузить здесь, среди нас, на радость всей земле! Пойдёмте же искать пути, пойдёмте искать света для жизни!

В собрании было молчание. Шёпотом люди спросили друг друга:

Звезда

Восточная сказка

— Кто это?

— Это Адеил, юноша безрассудный и непокорный.

Опять было молчание. И заговорил старый Тсур, учитель умных, свет науки:

— Милый юноша! Всем нам понятна твоя тоска. Кто в своё время не болей ею? Но невозможно человеку сорвать с неба звезду. Край земли кончается глубокими провалами и безднами. За ними крутые скалы. И нет через них пути к звёздам. Так говорят опыт и мудрость.

И ответил Адеил:

— Не к вам, мудрые, обращаюсь я. Ваш опыт бельмами покрывает глаза ваши, и мудрость ваша ослепляет вас. К вам взываю я, молодые и смелые сердца, к вам, кто ещё не раздавлен дряхлою старческой мудростью!

И он ждал ответа.

Одни сказали:

— Мы бы рады пойти. Но мы — свет и радость в очах родителей наших и не можем причинить им печали.

Другие сказали:

— Мы бы рады пойти. Но мы только что начали строить наши дома, и нам нужно достроить их.

Третий сказали:

— Привет тебе, Адеил! Мы идём с тобою!

И поднялись многие юноши и девушки. И пошли за Адеилом. Пошли в тёмную грозную даль. И тьма поглотила их.

Прошло много времени. Об ушедших не было вести. Мате-

ри оплакали безрассудно погибших детей, и жизнь потекла по-прежнему. Опять в сыром и тёмном мраке родились, росли, любили и умирали люди с тихою надеждою, что через тысячи веков на землю низойдёт свет. Но вот однажды над тёмным краем земли небо слабо осветилось мелькающим трепетным светом. Люди толпились на площади и удивлённо спрашивали:

— Что это там?

Небо с каждым часом светлело. Голубые лучи скользили по туманам, пронизывали облака, широким светом заливали небесные равнины. Угрюмые тучи испуганно клубились, толкались и бежали вдаль. Всё ярче разливались по небу торжествующие лучи. И трепет небывалой радости пробежал по земле. Пристально вглядывался вдаль старый жрец Сатзоя. И сказал задумчиво:

— Такой свет может быть только от вечной небесной звезды.

И возразил Тсур, учитель умных, свет науки:

— Но как могла звезда спуститься на землю? Нет нам пути к звёздам и нет звёздам пути к нам.

А небо светлело, светлело. И вдруг над краем земли сверкнула слепящее яркая точка.

— Звезда! Идёт звезда!

И в бурной радости побежали люди навстречу. Яркие, как день, лучи гнали перед собою гнилые туманы. Разорванные, взлохмаченные туманы метались и принимали к земле. А лучи били по ним,

рвали на части и вгоняли в землю. Осветилась и очистилась даль земли. Люди увидели, как широка эта даль, сколько вольного простору на земле и сколько братьев их живёт во все стороны от них. И в бурной радости бежали они навстречу свету.

По дороге тихим шагом шёл Адеил и высоко держал за луч сорванную с неба звезду. Он был один.

Его спросили:

— Где же остальные?

Обрывающимся голосом он ответил:

— Все погибли. Прокладывали пути к небу сквозь провалы и бездны. И погибли смертью храбрых.

Ликующие толпы окружили звездноносца. Девушки осыпали его цветами. Гремели крики восторга:

— Слава Адеилу! Слава принёсшему свет!

Он вошёл в город и остановился на площади, и высоко в руке держал сиявшую звезду. И по всему городу разлилось ликование.

Прошли дни. По-прежнему ярко сияла на площади звезда, высоко поднятая в руке Адеила. Но давно уже не было в городе ликования. Люди ходили сердитые и хмурые, потупив взоры, и старались не смотреть друг на друга. Когда им приходилось идти через площадь, глаза при виде Адеила загорались мрачною враждою. Не слышно было песен. Не слышно было молитв. На место разогнанных звездноносца гнилых туманов



ближаются к жизни далёкие звёзды. При их постепенном приближении свет постепенно преломляется и жизнь. Но ты не захотел ждать. Ты на свой страх сорвал звезду с неба и ярко осветил жизнь. Что же получилось? Вот она кругом перед нами — грязная, жалкая и уродливая. Но разве мы раньше не догадывались, что она такова? И разве в этом была задача? Не велика мудрость — сорвать с неба звезду и осветить ею уродство жизни. Нет, возьмись за чёрную, трудную работу переустройства жизни. Тогда ты увидишь, легко ли очистить её от накопившейся веками грязи, можно ли смыть эту грязь хотя бы целым морем самого лучезарного света. Сколько в этом детской неопытности! Сколько непонимания условий и законов жизни! И вот вместо радости ты принёс на землю скорбь, вместо мира — войну. А ты мог бы и теперь быть полезным жизни, разбей звезду, возьми из неё лишь маленький осколок, — и осколок этот осветит жизнь как раз настолько, сколько нужно для плодотворной и разумной работы над нею.

И ответил Адеил:
— Ты верно сказал Тсур! Не радость принесла сюда звезда, а скорбь, не мир, а войну! Не этого ждал я, когда по крутым скалам карабкался к звёздам, когда вокруг меня обрывались и падали в бездну товарищи. Я думал: хоть один из нас достигнет цели и принесёт на землю звезду. И в ярком свете наступит на земле яркая светлая жизнь. Но когда я стоял на площадке, когда я при свете небесной звезды увидел нашу жизнь, я понял, что безумны были мои мечты. Я понял — свет нужен вам лишь в недосыгаемом небе, чтобы преклоняться перед ним в торжественные минуты жизни. На земле же вам всего дороже мрак, чтобы прятаться друг от друга, и, главное, радоваться на себя, на свою проеденную плесенью жизнь. Но ещё больше, чем прежде, почувствовал я, что невозможно жить этой жизнью. Каждой капле своей кровавой грязи, каждым пятном сырой плесени она немолчно вопиет к небу... Впрочем, могу вас утешить: светить моей звезде недолго. Там, в далёком небе, висят звёзды и светят сами собою. Но сорванная с неба, снесённая на Землю, звезда может светить лишь питаясь кровью держащего её. Я чувствую: жизнь моя, как по свитильне, поднимается по телу к звезде и сгорает в ней. Ещё немного, и жизнь моя сгорит целиком. И нельзя никому передать звезду, она гаснет вместе с жизнью несущего её, и каждый должен добывать звезду в небе. И к вам обращаюсь я, честные и смелые сердца. Познав свет, вы уже не захотите жить во мраке. Идите же в далёкий путь и несите сюда новые звёзды. Долго и труден путь, но

всё-таки для вас он будет уже легче, чем для нас, впервые погибших на нём. Тропинки проложены, пути намечены, и вы воротитесь со звёздами, и не иссякнет свет их больше на земле. А при неугасающем их свете невозможно станет такая жизнь, как теперь. Высохнут болота. Исчезнут чёрные туманы. Ярко зазеленеют деревья. И те, которые сейчас в ярости кидаются на звезду, волею-неволею возьмутся за переустройство жизни. Ведь и вся злоба их теперь оттого, что при свете, — они чувствуют, — невозможно им жить так, как они живут. И жизнь станет великою и чистою. И прекрасна будет она при лучезарном свете питаемых нашею кровью звёзд. А когда, наконец, спустится к нам звёздное небо и осветит жизнь, то застанет людей достойными света. И тогда уж не нужна будет наша кровь, чтобы питать этот вечный непреходящий свет.

Голос Адеила оборвался. Последние кровинки сбежали с бледного лица. Подогнулись колени звездоносца, и он упал. Упала вместе с ним звезда. Упала, зашипела в кровавой грязи и погасла. Ринулась со всех сторон чёрная тьма и замкнулась над погасшею звездою. Поднялись с земли ожившие туманы, за клубились в воздухе. И жалкими робкими огоньками светились сквозь них на далёком небе далёкие безымянные и неопасные звёзды. Прошли годы. По-прежнему в сыром мраке родились, росли, любили и умирали люди. По-прежнему мирно и спокойно казалась жизнь. Но глубокая тревога и неудовлетворённость подтачивала её во мраке. Люди старались и не могли забыть того, что осветила им мимолётным своим светом яркая звезда.

Отравлены были прежние тихие радости. Ложь вьелась во всё. Благоговейно молился человек на далёкую звезду и начинал думать: «А вдруг найдётся другой безумец и принесёт звезду сюда к нам?». И язык заплетался и благоговейное парение сменялось трусливою дрожью. Отец учил сына, что в стремлении к звёздам жизнь и счастье человека. И вдруг мелькала мысль: «А ну как в сыне и вправду загорится стремление к звёздному свету, и подобно Адеилу он пойдёт за звездою и принесёт её на землю!». И отец спешил объяснить сыну, что свет, конечно, хорош, но безумно пытаться низвести его на землю. Были такие безумцы, и они безславно погибли, не принеся пользы для жизни.

Этому же учили людей жрецы. Это же доказывали учёные. Но напрасно звучали их проповеди. То и дело разносилась весть, что некий юноша или девушка ушли из родного гнезда. Куда? Не по пути ли, указанному Адеилом?

Домашнее задание и послания Вселенной

(почтальоны и посылки)

Наши Души воплощаются на Земле, чтобы получить определённый опыт, пройти Уроки. У каждого они свои. Душа каждого человека помнит об этом, пока не воплотится снова. Мы растём, развиваемся... Но как же вспомнить о Домашнем задании: для чего мы здесь? Тогда Вселенная вежливо напоминает, подкидывает задачи для решения — проблемы, ситуации, конфликты... Всё это — послания Вселенной. Люди, которые задействованы в событии («проблема»), — почтальоны. А сама «проблема» — это посылка. Внутри посылки есть задание, кейс и ресурс для решения задачи. Это похоже на управление проектами, когда для очередного проекта формируется группа компетентных сотрудников (у каждого — своя роль!), им даются задание, кейс (на всех) и ресурсы. Когда задание выполнено, группа расформируется. Так и в жизни: есть задача, группа и ресурс. То есть я хочу сказать, что наши «проблемы», конфликты — это вовсе не проблемы, а кейсы.

И вот встаёт важный вопрос: раскрываем ли мы свои посылки, послания? Страшно заглянуть

туда, а может быть, больно?.. Мы предпочитаем убрать это подальше и забыть. Убрать куда-то глубоко внутрь себя, в свою КЛАДовку. Вдруг само решится? Но дело в том, что Домашнее задание в таком случае не выполнено! И тогда Вселенной приходится вновь и вновь направлять почтальонов и посылки, чтобы напомнить: миссия должна быть выполнена.

Важные моменты — ресурс и энергия. Как я уже сказала, в любой посылке содержатся ресурс и энергия для решения задачи. Очень гуманно со стороны Вселенной. Такова дуальность мира, так устроена Вселенная: верх и низ, правое и левое, вопрос и ответ, задача и решение, ключик. Не бывает одного без другого. И пока мы «закрываемся» от задачи, отмахиваемся, игнорируем её, этот ресурс не переходит на нашу сторону, в наше пользование. Более того, он «борется» с нами, так как сила действия равна силе противодействия. Пока отмахиваемся, прячем от себя, то это с такой же силой давит на нас обратно... В итоге мы ещё и свои силы расходуем на такое «поддержание» дел. Это как мяч под водой удерживать: чем больше мяч,

тем больше усилий надо прилагать. Получается, что мы не только не принимаем ресурс (в т. ч. и финансы), так ещё и свои тратим! Поэтому важно осознать, понять и принять. Хотя бы принять как факт, что ЭТО (событие, эмоция, конфликт, болезнь и пр.) есть в моей жизни и, видимо, дано мне для чего-то. Когда приходит больше принятия, то сопротивление уходит, и ресурс встаёт на вашу сторону — теперь он уже помогает вам.

Интересно: так как эти посылки помогают нам, нашей Душе пройти свои Уроки, то получается, что это — подарки Судьбы, Вселенной... Хотя, когда мы находимся «в проблеме», нам совсем так не кажется! И ещё получается, что участь быть нашими почтальонами чаще всего выпадает на долю Родителей. Больше всего посылки (посланий) Вселенная передаёт именно через них и наших близких...

Желаю всем нам Любви и осознанности, чтобы распаковать свои посылки и увидеть тайный смысл посланий!

Надежда МУХАМЕТОВА.
Пермский Край, дер. Челябинка.

Управление временем в сельской местности

Как жить на большой скорости, быть максимально эффективным, успеть больше? Этими вопросами задаются многие люди. Сегодня очень популярны различные тренинги по управлению временем. Несколько лет назад я участвовала в одном таком курсе, призванном научить слушателей жить быстрее. Мне не понравилось. Хотя тренинг был отличный. Просто жить на такой скорости не понравилось.

Причём мне казалось, что безумный ритм жизни — это своеобразный побочный эффект жизни в городе, а в деревне всё спокойнее, расслабленнее...

Оказалось, это не так. И в деревне много людей живёт на пределе сил. В 4.00 подъём, в 24.00 отбой, а между этими рубежами работа на износ.

Многие деревенские жители рассказывали, что пожив так 5–10–15 лет, они смертельно устали и отказались от выращивания животных, от огорода... Просто невозможно жить в таком темпе всю жизнь без ущерба для здоровья, в том числе и душевного.

И теперь эти уставшие люди говорят тем, кто едет в деревню из города, что сельская жизнь — это непосильная работа, хроническая усталость, недосып... и уж точно никакой радости.

Но работать на износ можно в любой сфере, в любой местности. Это не какая-то особенность сельской жизни, это особенность жизни отдельно взятых людей.

Да, мы всей семьёй действительно просыпаемся в 06.30, в выходные и того позже. И при этом

мы всё успеваем. Главное — получать удовольствие от процесса!

Во-первых, важно распределить обязанности и сферу ответственности. Давно известно, что разумное разделение труда способствует ускорению процесса. Например, в сарае хозяйничает муж, у него самая сложная работа — устройство кормушек, проведение водопровода (а пока его нет, таскание воды вёдрами), чистка вольеров, я лишь поддерживаю заведённый мужем порядок.

Если я иду управляться по хозяйству одна, то прихожу на всё готовое: корм надроблен, вода налита, везде чисто, мне остаётся только покормить, попить, сказать ласковое слово нашим животным.

А вот в доме и огороде, конечно, моя епархия. Красота, чистота и уют в доме традиционно на совести жены.

Во-вторых, прогресс нам в помощь. Конечно, можно всё делать по старинке, но если оборудовать рабочее пространство под себя, использовать вспомогательные

устройства и приспособления, работать становится гораздо легче.

В-третьих, расстановка приоритетов и рациональное планирование.

Очень важно распределять свои силы равномерно в течение дня, недели, года. Золотое правило — приступать к работе можно и нужно только с радостью в сердце.

Если я сержусь или очень устала, нужно посидеть, настроиться. 30 минут, как правило, ничего не решают, а вот хорошее настроение — лучший допинг к работе.

Я не веду пропаганду лени и безделья и не пытаюсь сгладить углы. Да, безусловно, работы у крестьянина всегда вдоволь, но нужно распределять её равномерно, расставлять приоритеты.

Получить радость от жизни гораздо важнее, чем выполнить «пятилетку за три года».

И возможно, через 5–10–15 лет захочется продолжать вести хозяйство и рассказывать новым переселенцам о том, как здорово жить на земле!

Наталья ГАПОНЕНКО.





Сельская экономия

Не думал, что живя в деревне, буду экономить, считать каждую копейку. Сейчас сложно сказать, что подталкивает к этому: ухудшение жизни в настоящее время, так называемый кризис, или возможность без суеты и спешки всё внимательно анализировать, приобретать только необходимое.

Продукты питания

В городе. Получил зарплату, зашёл на голодный желудок в магазин, соблазнулся привлекательными и аппетитными запахами еды, накопил всего, принёс домой и только тогда заметил, что потратил слишком много денег. Без очень многих продуктов просто можно было обойтись, они не нужны.

А что же в деревне? Во-первых, деньгами не разбрасываешься. Выработывается инстинкт сохранения денежной массы в кошель-

ке. Ведь затрат много, зарабатываются деньги не так легко. Во-вторых, в магазины каждый день не ходишь, особенно в голодном состоянии. Я стараюсь выезжать в районные центры для закупки продуктов питания обычно один раз в месяц, попутно приобретаю комбикорм для свиней и птицы. Приобретая продукты питания в больших магазинах, экономю по сравнению с деревенскими, где наценка больше. В-третьих, покупая продукты питания, всегда смотрю из чего они сделаны, что входит в их состав. Ведь кушать с аппетитом бензонат натрия не хочется. Здоровый образ жизни — главный приоритет для меня в настоящее время. А продукты в магазинах просто удивляют своим химическим составом. Сплошная таблица Менделеева. Берёшь в руки, к примеру, колбасу. Читаешь, из чего она сделана и понимаешь, что там точно мяса отсутствует — при такой цене его просто не должно там быть. Ну не может колбаса сто-

ить 290 рублей за килограмм, если учесть, что закупается килограмм говядины по 220 рублей. А изготовление? А оплата труда людей? Электроэнергия и оборудование, доставка, наценки — куда они делаются? Или частные производители работают себе в убыток? Сомневаюсь! И много-много других вопросов. Почитаешь и положишь этот продукт на полку. В этом есть своя прелесть, деньги не тратишь, продукты неизвестного состава не покупаешь, не травмишь свой организм. Три в одном, и всё во благо.

Многие продукты делаю сам. Молоко покупаю у соседей по 20 рублей за литр. Сам делаю сгущёнку, майонез, творог, ряженку, кефир. Творог по сравнению с магазинным обходится в три раза дешевле.

Электроэнергия

Одна из самых больших затрат в деревне — оплата за электроэнергию. Сейчас 1 кВт стоит 2 рубля

50 копеек. Чтобы сократить оплату, я сделал следующее.

Поменял все электролампы на светодиодные. По сравнению с обычными потребление света уменьшилось в несколько раз.

В курятнике установил светодиодные лампы на 3 Вт, так как в зимнее время световой день для кур должен быть не менее 12 часов. Экономия была значительная. По сравнению даже с обычной 40-ваттной лампочкой экономия почти в 13 раз.

Горячая вода является обязательной. У меня установлен накопительный водонагреватель, потребляющий много электроэнергии. Для экономии он просто выключается в ночное время. Не имеет смысла иметь ночью горячую воду, при этом оплачивать увеличенные счета за электроэнергию. За ночь вода остывает незначительно, утром всегда тёплая.

Температуру нагрева воды в водонагревателе снижаю по мере надобности. Так, для мытья посуды устанавливаю +50°C, для купания переключаюсь на нагрев +80°C. Всё по мере надобности.

В зимнее время отключаю морозильники. Все продукты выношу на веранду, где температура соответствует морозильной камере.

Многие местные жители устанавливают ёмкости (бочки) прямо в огороде. Помещают в них замороженные продукты и накрывают крышкой. Эту конструкцию присыпают снегом. Холодильник в зимнее время готов к применению.

Покупать нужно в своё время

Понял, что всё нужно делать в своё время или заранее, не затягивать ни с чем. Так, например, зерно, солому нужно покупать у фермеров один из самых первых при обмолаоте. Цена всегда меньше. Чем ближе к зиме — цена возрастает. Очень быстро всё раскупается.

Уголь в летнее время стоит дешевле, идут скидки. А осенью спрос увеличивается, цена поднимается, расходы также увеличиваются.

Международные переговоры

У меня есть родственники на Украине. С ними раз в месяц созваниваюсь. Международные переговоры в последнее время выросли в цене. Так, с Украиной одна минута разговора увеличилась на 67%. Была 15 рублей за минуту, сейчас 25. Поэтому разговоры перешли в интернет. Через скайп оказалось звонить в пять раз дешевле.

Всё своими руками. Услуги

Самое главное — это оплата всевозможных услуг. Чтобы на них не тратиться, всё делаешь по возможности сам. Нужно провести воду на огороде — проблем нет. Покупаешь трубы, берёшь в руки инструмент — и вперёд: работа кипит, вода на огороде, полив обеспечен.

Подключить стиральную машину, установить унитаз или ванну — легко.

Поменять проводку, заготовить дрова...

Тратить деньги всегда легко. Зарабатываются они сложнее и не так быстро.

Некоторые советы по экономии денег.

1. Экономьте на продуктах питания. Чаще читайте их состав. Не ходите в магазины голодными. Перед посещением магазинов выложите банковские карточки, из кошелька уберите не меньше половины всех денег — и тогда смело идите за покупками.

2. При переезде в деревню начните осваивать разные профессии хотя бы поверхностно, чтобы небольшие возникшие проблемы решать самому, своими силами.

3. Не затягивайте с закупками. Приобретайте заранее. Следите за скидками и акциями магазинов, компаний и фирм.

Совет 4. Не берите продукты в деревенских магазинах в долг, под запись или в кредит. Брать очень легко, отдавать намного тяжелее.

<https://vk.com/vselo>

Почему я живу в деревне

Вышли на вечернюю прогулку с детьми и Рексом. Какое удовольствие жить в деревне!

Два года уже, как я стала сельским жителем, и мы все безмерно счастливы от этих перемен.

Хочу поделиться своими мыслями, почему мне нравится жить в деревне.

• Здесь свежий воздух и настоящая красота, сосновый лес начинается в 50 метрах от моего дома.

• У нас чистая и вкусная артезианская вода и неподалёку два родника.

• Деревенские дети все дружат, младшие классы со старшеклассниками, вместе ходят на секции (баскетбол, волейбол, бокс, танцы, «очумелые ручки», тренажёрный зал и т. д.).

• Летом — речка, пляж, лодки, катамараны, велосипедные прогулки по лесу.

• Осенью грибы и свой урожай с грядок.

• Зимой — горки, каток, снежки.

• Но главное, что все друг друга знают, помогают. Машин почти нет, а вместе с этим нет и стресса

для родителей с причитаниями: «Туда не ходи, сюда не ходи».

• Школа сельская, в классе не более 10 человек; индивидуальный подход, не надо никаких репетиторов.

• И вообще тут жизнь другая: никто не торопится жить, как в городах, ведь там всё на бегу. Первое время было очень непривычно: в 16 часов всё закрыто (в сёлах рабочий день сокращён на час). К примеру, выпал снег, мне нужно было поменять колёса на зимние, приезжаю в шиномонтаж, а там закрыто. В городе шиномонтажники чуть ли не круглосуточно в сезон трудятся, а тут нет такого: выходной — «И пусть весь мир подождёт...».

• Сын перестал бояться собак, потому что их тут много, почти в каждом дворе и все добродушные.

• Культурная жизнь — концерты, массовые дружные гулянья.

• Работа есть, когда есть желание. На селе огромное количество разных государственных программ, поддерживающих открытие и развитие собственного бизнеса. Благодаря одной из таких программ я открыла центр до-

суга и развития личности.

• Интернет есть! Сейчас всё можно продать через интернет: и товары, и услуги!

• Землю под строительство дома по государственным программам дают, материал (лес) — тоже.

• Души человеческие маются в городах, постоянно в поиске «земного рая», а он здесь, на земле!

• Душа не может быть спокойна на 9 этаже в бетонной коробке, опутанной проводами! Это неестественная среда обитания для человека.

Что вас держит в городах? Расскажите, друзья!

https://vk.com/vselo?w=wall-21920914_14310





Как я переехал в Солнечный край

Идеей переехать на свою землю я загорелся после прочтения книг В. Мегре. Жили мы с женой тогда в Новосибирске, в квартире с её родителями. Неожиданно после очередного отпуска тёща с тестем переезжают в Краснодарский край и покупают дом в хуторе Школьном. Ну и чтобы не было скучно и быть вместе, позвали нас к себе. Вот здесь для моей молодой семьи и представился шанс наконец-то выбраться из города, пожить у родителей в деревне и параллельно искать свою землю, строить дом.

Поиски своей земли, своего места, которое пришлось бы по душе, длились более полугода. И вместе с ними приходило понимание: как найти свою землю. Но изначально в голове была только одна мысль: найти родное место и уложиться в лимит по деньгам 200–250 тыс. руб. Варианты участков попадались неплохие, но почему-то или дорогие, или с документами было не всё ладно.

Жизнь на юге удивляла своей уникальностью: это и тёплые ночи с огромной луной; и реальные казаки, и фруктовые сады. И всё же, объезжая один земельный участок

за другим, как тонкий шлейф тянулась непонятная тоска по Сибири. Живя в Новосибирске, я всё собирался объездить местные окраины, посмотреть землю, но так и не успел этого сделать. И вот эта до конца не понятная, не законченная идея подвигла нас в очередной раз собрать все свои баулы и переключиться обратно в Сибирь.

На прежнем месте обитания было не всё гладко. Жить пришлось на съёмной квартире, поддержки в виде родных не было, земля оказалась для нас дороже, и опять начали затягивать прежний образ жизни и работа.

Душа была не на месте: вроде красивые места, но не то и не так. Через месяц поисков силы закончились, накатила безнадёга, всё чаще вспоминалась какая-то сказочная и весёлая жизнь на хуторе на юге. Мы взяли паузу и укатили пожить к моим родителям в Казахстан.

У родителей расслабились, отпустили свои мысли — и они опять понесли нас на юг, в Солнечный край. Мы смотрели объявления на Авито и чего-то ждали. И вот неожиданно позвонил тесть с новостью о том, что он нашёл нам интересный вариант: земельный участок 25 соток в 5 км от родителей жены, в собственности, за 200 тысяч рублей. Когда я увидел фото участка, то был поражён! Ведь это было именно то место, на которое я обратил внимание полгода назад, когда искал участки на юге. Но в то время это казалось мне недоступным: или дорогим, или уже занятым. Солнечная долина благоухола в зелени; прекрасный ландшафт, рядом немного молодых домов, тишина, восхитительные виды. Вот оно — моё, родное!

Мы отреагировали моментально, так как было очень волнительно потерять это чудо. Родители жены на следующий день встретились с бывшими владельцами и купили нам участок. Сделка прошла быстро и легко, а мы поскакали на железном коне из Казахстана навстречу своей земле...

Выводы о переезде.

1. Обратите внимание на первый позыв к чему-то, обычно он является самым верным. Ведь не просто так случай и ваши желания срывают вас с места и заставляют ехать, смотреть, делать.

2. Очень важны сложившиеся обстоятельства: возможность поехать именно в это место; допустимость временно жить и строиться там; финансовая возможность поездки, покупки и постройки. Все эти обстоятельства выстроили когда-то вы сами, чтобы осуществить желаемое.

3. Не бывает до конца идеальных вариантов, людей, земельных участков. Место становится идеальным и по-настоящему родным, когда вы вкладываете в него своё внимание, когда трудитесь здесь, когда не только берёте готовое, но и вкладываете свою силу и творчество. Вы настраиваете это место под себя. Со временем появляются родные, вы обрастаете друзьями, — и тогда приходит понимание, что роднее места на земле нет. Начинают открываться новые уголки вашей земли, новые возможности.

4. Естественно, при переезде возникает много сомнений. Но в большинстве своём это всё отмазки, так как мы просто боимся поменять свой образ жизни, зону своего комфорта. Сомнения будут всегда, надо просто брать и делать. К примеру, я не знал, какие у меня будут соседи, как воспримут меня местные жители, найду ли я единомышленников, ведь мои друзья и связи остались в Новосибирске. Но эта задача решилась сама собой: замечательные молодые семьи по соседству, душевные местные жители, много друзей и единомышленников, даже больше, чем было раньше. Главное — быть этому открытым!

Михаил НИКИФОРОВ.

Краснодарский край.

Лучше отношения — общинные

Для многих город с его удобствами, конечно, в приоритете. Только всё чаще в городах у людей проявляются психические расстройства, суицид, инсульты, инфаркты и рак. Города становятся мягкими, сытыми людоедойниками.

Но дело-то не в городах, а в ценностях, которые в них пропагандируются. Моральный облик людей, живущих в городах, можно сравнить только со звериным, у которых главная добыча — это деньги. Агрессия, вечная погоня за гаджетами, отсутствие свежего, чистого воздуха... Можно бесконечно перечислять список разложения, причина которому — равнодушие. Общество больно, и это факт.

Некоторые люди нашего времени «просыпаются» и видят это безумие, которое только набирает силу. У них начинаются депрессии, но, к сожалению, не каждый способен найти выход. Однако выход есть и это — община. Всё новое — забытое старое. С помощью такого социального построения можно полностью себя обеспечить и обезопасить.

К сожалению, люди настолько привыкли быть использованными, что у них уже сидит в подсознании: их попользуют и выбросят. Поэтому такие слова, как

нравственность, взаимовыручка, великодушие, милосердие остаются просто звуком. От этого очень грустно.

Не подумайте, пожалуйста, что я ставлю себя выше и лучше других, нет. Судить тоже никого не хочу, ведь в чём-то сам такой был. Я ведь человек и живу в таком же мире.

Где бы вы ни поселились, это место вы будете наполнять собой. Многие, наверное, знают, что несовместимые энергии вытесняют друг друга. В городе каждый зажат на себе, поэтому нет роста. Для этого нужна деревня. И материальные ценности здесь ни при чём, хотя в деревне они улучшаются. Сообща можно добиться небывалых высот.

Деревня — первый шаг к общинному обществу. Я уже полтора года живу в деревне вместе с семьёй, у нас большое хозяйство. Только не думайте, что место моего проживания имеет огромное значение, его можно и поменять. Место проживания, скорее, нужно расценивать, как «точку сбора» для дальнейшего пути.

Алексей.

*Новосибирская область,
дер. Карасево.*



А в деревне лучше!



Большее половины населения Земли живёт в городах, а сами города растут год от года, захватывая всё новые территории.

А зачем вообще люди стремятся в города?

Я понимаю тех, которые уезжают из мёртвых деревень, где нет даже школ и больниц.

Но зачем покидать крупные сёла и деревни? Ведь образ жизни городского жителя гораздо более ущербен.

1. Духовное развитие, развитие мысли и т. д. Может, москвичи (любые горожане) часто посещают театры или иные развивающие заведения? Мне так не кажется. Более того, в театрах сейчас такой беспредел, что идти туда — значит развращаться. А интернет (если уж хочется много знать) есть сегодня и в деревне.

2. Качество питания — понятно, что на 100% городское ниже сельского.

3. Качество воспитания и образования. Тоже не скажу, что в

Москве оно высокое. Знаю деревни (более-менее крупные) с хорошими школами и учителями, откуда дети поступают в серьёзные вузы. В Москве ещё и грохнуть в школе могут. Тем более, что лучше семейного трудового воспитания пока ещё ничего не придумано.

4. Качество медицины. Я со своих позиций на медицину как на решающую проблемы сферу вообще не смотрю. Она, скорее, калечит, чем лечит. Единственное, что более-менее работоспособно и нужно — это хирургия, когда уже припёрло. А в остальном... Живя в деревне, будешь более здоровым, чем в городе.

5. Экология. Без комментариев...

6. Влияние на жизнь общества, его совершенствование. И в деревне есть что делать в этом направлении. Например, идти в школу и здоровые мысли детям вкладывать в головы. Или создавать общественные организации.

7. Семейные ценности! Этот пункт надо было поставить на

первое место, но я пишу в конце, так как для большинства это не в приоритете. Ритм города разрушает семью. Посудите сами: супруги видятся только по вечерам. В течение двух часов им надо и с детьми пообщаться, и друг с другом, и с самим собой. Это в принципе невозможно. И какое тут воспитание?

Понятно, что в городе, наверное, легче жить и зарабатывать. И тепло, и вода, и убирают... Но во всём остальном, в том числе в головах, организмах и семьях — полуразруха. Неужели только лень движит горожанами и теми селенными, которые в город едут? Ведь без труда и в городе существовать невозможно. А всё, что зарабатываешь, тратишь на отдых... А вот в деревне можно трудиться в спокойном режиме и не надо по агротуристическим местам ездить, ведь там, в деревне, вся жизнь — агротуризм.

Что скажете?

https://vk.com/ysel0?w=wall-21920914_14350



Покупка дома

Разумеется, вы купите не то, что хотите, а то, что будет. Ни в коем случае не ищите комфорта — в деревне его нет. Именно поиски комфорта многих отпугивают от этого пути. Я неоднократно была свидетелем того, как приезжали люди, искали дома, некоторые даже покупали, а особо смелые прожили тут некоторое время, но все возвращались назад. Я таких людей называю туристами. Будьте готовы к тому, что у вас не будет водопровода, газопровода, и дай Бог, чтобы печка была целой, а не разобранной.

Воду, скорее всего, нужно будет носить из колодца, который может находиться довольно далеко. «Удобства» будут на улице. Если дом давно стоит пустой, то там могут быть осевший пол и отрезанное электричество. Многие могут быть повергнуты в шок от предстоящих прелестей жизни, но не забывайте, что местные так живут всю жизнь, и даже такие, как вы, городские, тоже сумели освоиться в столь непривычных условиях.

Если вы уходите из мира, то вы не должны играть по его правилам. Кого-то мои слова могут возмутить. Но это только потому, что вы в отличие от меня последние десять лет продолжаете смотреть телевизор; вы законопослушный человек, который боится проблем. Тут уж каждый делает свой выбор и несёт свой крест.

Сборы

Мир будет цепляться к вам со всех сторон, и уехать вам, возможно, будет сложно. Хотя мы, если честно, даже не очень-то и осознавали, что делаем и как ломаем свои обеспеченные, полные перспектив жизни. Самым сложным для нас было прощание с друзьями и соседями. Точнее, сложным было не прощание. Если ваши друзья не едут с вами, значит, вам не по пути. А потому им не стоит знать, куда и зачем вы едете. Да, вам придётся сбежать без объяснений и прощаний. Нет, вы, конечно, можете рассказать, по какой причине уезжаете, это ваше дело. Ну покрутят пальцем у виска, начнут отговаривать или мешать... Вам это надо?

Про финансы

В деревне у вас, скорее всего, может не быть возможности зарабатывать деньги привычным образом. Сёла вымирают, работы нет. Может показаться диким, но постарайтесь продать всё, что у вас есть. Может быть, дачу или даже квартиру. С одной стороны, продажа недвижимости обезопасит вас от трусливого бегства назад в город, с другой — вам будет на что сделать запасы и какое-то время спокойно жить.

Про сколачивание общины

Возможно, у вас есть единомышленники, и вы собираетесь ехать не одной семьёй. Это отлично, но не думайте, что вы сможете жить в одном доме. Как показала практика, единомышленникам сложно общаться, даже когда они живут просто по соседству. Да, конечно, вы такие хорошие, неконфликтные. Но это вы сейчас так думаете. На деле же мы все со своими «тараканами». Положа руку на сердце, признайтесь в том, что и у вас в семье бывают ссоры и каждого из вас что-то друг в друге раздражает. У каждого свои привычки, потому каждой семье нужны



Личный опыт переезда из большого города

свои жильё, хозяйство и огород. Со временем вы можете распределить обязанности или дружно работать на каждом из огородов. Время покажет.

Что брать с собой

Когда мы уезжали сюда, то думали, что едем умирать, а на деле вот живём уже который год. Тем не менее, такая ерунда, как ёлочные игрушки, нам пригодилась. Но, по сути, собираясь уезжать, вам нужно брать самое необходимое. Не стоит тянуть с собой фамильную люстру, — хватит и лампочки Ильича, и хрусталь вам тоже не понадобится. Покупая дом, вы видите, что в нём было и чего не было. Поэтому можно легко понять, что вам понадобится из мебели. Одежда и обувь, которую вы носили прежде, может подойти не вся. Это касается, в первую очередь, женщин. Местные жительницы как-то умудряются ходить по «подобию» дорог на высоких каблуках, но мне это освоить не удалось. Кроме вещей на выход, которые вы будете надевать крайне редко, вам нужны удобные и прочные вещи для дома и леса. В чём вы будете работать в огороде, собирать и колоть дрова, ходить за водой, лезть в прямом смысле слова по лесу? Вам обязательно нужны резиновые или силиконовые сапоги и галоши. Да, да, галоши станут вашей основной обувью. Лучше купить из пенки. Они прочные и лёгкие, хватит не на один сезон.

Пересмотрите залежи старых вещей, которые вы уже не носите: халаты, мужские штаны для ра-

боты, кожаную обувь. Если вы жили в частном секторе или держали животных в квартире, то побеспокойтесь об их дальнейшей судьбе. Забирайте их с собой вместе с поводками, будками, лотками, клетками или ищите очень хорошие руки, в которые вы без боли в сердце сможете отдать пушистых членов семьи. Если интересно, то наш «член семьи» переехал вместе с нами.

Если вы решили оторваться от мира, то телевизор лучше не смотреть. Хотя дело личного каждого. Вы можете телевизор вообще не брать. Но обрубить всё и сразу будет крайне сложно, так что если не враки в новостях, то хотя бы любимый фильм посмотреть обязательно захочется. А посему переезду может подлежать и телевизор, и dvd-плеер, и ноутбук. Если у вас будет возможность платить за электроэнергию, то возьмите с собой электроплитку, чтобы не тратить летом дрова и не топить печь по жару, если есть — газовую плитку со всеми имеющимися баллонами.

Возможно, там, куда вы едете, или поблизости их можно будет заправить — это было бы отлично. На первых порах вам пригодится даже хлебопечка, если вы привыкли ею пользоваться, а вот микроволновку брать не стоит. В деревнях с песчаной почвой, как оказалось, очень пыльно. А потому вам очень пригодится пылесос. Обычным венником делу не поможешь — проверено. Разумеется, эти блага цивилизации мы можем использовать до поры.

Если вы обладатель большой библиотеки, то с ней придётся

расстаться. Берите с собой полезные книги для души, пособия по распознаванию трав и грибов (хотя тут вам лучше положиться на знания жителей деревни), медицинские справочники, если в семье нет медика.

Обязательно берите все банки для консервации на зиму. Запас крышек можно сделать ещё в городе, но всё с собой не увезёшь, и возможно, вы их купите уже ближе к месту. Кстати, о запасах. На деньги с проданного имущества уже на новом месте вам нужно обязательно сделать запас продовольствия. Разумеется, минимально привлекать внимание. Можно выехать в райцентр и нанять там кого-то, кто привезёт вам заказ. Вам нужны мука, сахар, лёгкие крупы. И не по 10 кг... Исходите из состава семьи и берите на несколько лет. К запасам продовольственным не забудьте добавить запасы из аптеки. Продумайте, кто чем болеет, кому что нужно. Более того, стоит иметь антибиотики на всякий случай и антигистаминные препараты на случай аллергии или укуса змеи — например, димедрол или супрастин. К запасам вам нужно добавить мыло, шампунь, спички/зажигалки. МНОГО. Много — это не 10 упаковок.

В некоторых статьях про выживание пишут, что нужно оружие. Но сможете ли вы стрелять в человека, даже если он пришёл вас убить? Готовы ли вы убить человека за кусок хлеба? Другое дело — газовый баллончик для самозащиты. И не стоит думать, что если у вас есть оружие, то вы станете чудо-охотником. Леса в основном являются или национальными парками, или лесхозами — и законно на охоту не поехать. Браконьеры вас в долю не возьмут, да и без навыков вы в лучшем случае сделаете подранка, и он убежит умирать в десятках километров от вас.

Если у вас дома или на даче есть такое полезное оборудо-

вание, как лопаты, тяпки, грабли, ведра, буржуйки, то всё берём с собой. Если нет — покупаем на месте. Такое благо цивилизации, как мотоблок, покупать не стоит: вам понадобится запастись к нему бензин. При возможности наймите в деревне лошадку или перепашете огород трактором, а нет — перекопаете сами. Как показала практика, даже без наличия мужчин две женщины способны посадить и убрать огород и обеспечить себя с него всем необходимым, так что не бойтесь. Захотите есть — научитесь. А вот бензопилу завести было бы хорошо, но только если есть мужчина.

К чему готовиться

Забудьте о романтике жизни среди природы. Да, вам доступна вся эта красота, она рядом. В деревне нет суеты, городского шума. Но вам придётся каждый день работать так, как вы никогда не работали. Я вот лично гнусь над грядками с радостными мыслями о том, что сейчас работаю на себя и знаю, что и зачем делаю. А когда я работала в городе «на дядю», было непонятно, кому нужно то, что я делаю. Поверьте моему опыту: городской человек может всё бросить и жить в селе. Не бойтесь, всё не так плохо. Но я хочу донести до вас реальность, с которой вы столкнётесь, чтобы вы смогли как-то подготовить себя к этому и не сбежать. Я на таких беглецов уже посмотрелась.

Итак, что будет, когда вы переедете?

Будет холодно. В деревнях обычно стоят срубы. Раньше я думала, что это классно, оказалось — всё печально. Если дом без ремонта, то будет дуть из оконных щелей, из-под плинтусов. Положите линолеум — и пол сгниёт. Да и вообще, я лично не думаю, что вкладывать деньги в ремонт является хорошей идеей. Помоете, побелите, кое-что подкрасите — и хватит. У местных жителей в домах с ремонтами зимой так же холодно, как и у нас. Температуры в доме +16°C — это нормально, +18–20°C — это жара. Не думайте, что русская печь даёт невероятное тепло. Как только вы открыли задвижку, всё тепло улетело в трубу. Хотя, конечно, смотря какая печь. Понятно, что вы привыкли к другому микроклимату, но не стоит всеми силами добиваться +25°C, так как печки у вас, конечно, не новые и вы никогда их не переложите. Чтобы переложить печку (русскую, голландку — что там у вас будет), вам нужны деньги, как минимум — тысяча штук кирпичей и человек из народа, который в этом очень хорошо разбирается. Таких — обычно один человек на несколько сёл, да и то это было раньше. Так что берегите свои печки. Посмотрите на все имеющиеся трещинки, в том числе на чердаке, и замажьте во избежание пожара.

Будет тяжело и неудобно. Если вы уедете из города в ближайшее время (я имею в виду сентябрь-октябрь), то в огород уже не успели. Перепашете его и всё, а картошку местные уже выкопали и её можно будет купить у них. Не забудьте подумать про семенную картошку на весну. Так что у вас есть возможность привыкнуть носить в дом каждый день дрова и ведра с водой.

В стандартных деревенских «пятистенниках» да и в домах побольше у вас, скорее всего, не будет ванны и личной комнаты для каждого члена семьи. А во время холодов вы будете в основном в доме, так что могут быть сложно-



сти с личным пространством. Весной будет вообще очень тяжело: будете пользоваться тем, что выжили в огороде, так и будете жить. А если местность позволяет, то параллельно с огородом вы будете ходить в лес за ягодой, которую можно продавать и довольно хорошо заработать за сезон. Разумеется, если ягода будет.

Вы навсегда останетесь в деревне чужими, «приезжими», «городскими». Это особенность маленьких деревень. Даже если вы тут проживёте 30 лет, вы всё равно будете чужими — я знаю такой пример лично.

Когда вы приедете и будете выгружать вещи, посмотреть на это зрелище сбежится, как минимум, несколько бабок, а то и полулицы. Когда вы будете осваиваться, учиться колоть дрова большими объёмами и просто как-то налаживать быт, мимо вашего дома постоянно кто-то будет ходить, заглядывать, пытаться вытянуть вас на откровенный разговор и разузнать о вас как можно больше, что бы потом раззвонить всей округе. Я лично против таких «душевных» разговоров с кем бы то ни было, но это ваше дело. Даже если вам в лицо улыбаются, то за спиной обязательно будут шептаться года два, как минимум. Разве только вас спасёт ещё чей-нибудь приезд.

Обзаводимся хозяйством

Кто рассуждает о том, что хорошо бы приехать из города и завести корову или козу, вообще ничего не понимает в деревенской жизни. Да, своё молоко — это хорошо, вот только тут столько всяких «но». Во-первых, вы уезжаете по своей, конфиденциальной причине и возможно вам придётся очень скоро убежать в лес с рюкзаком, а крупные домашние животные — это штанга, прикованная к вашей ноге.

Во-вторых, вам будет крайне сложно прокормить животинку без дополнительного дохода, причём, что в последнее время в деревне все покосы поделены среди местных. В-третьих, вы просто не сможете обрабатывать огород и держать крепкое хозяйство, потому что вы не привыкли работать так, как работают жители деревень. Я живу в этой дыре уже не первый год и всё равно мне тяжело. Я никогда не работала так физически, как здесь, хотя и тепличным растением никогда не была. При всём желании у вас не хватит ни сил, ни навыков.

Максимум, что можно завести, это птицу — кур, уток. При этом и те, и другие только на подножном корме много вам не дадут. И почему-то никто не пишет о том, что если вы завели кур и выпустили их клевать кузнечиков за бесплатно, на тот самый подножный корм, то у вас обязательно несколько кур унесёт лиса, а ещё несколько — коршун. Знаем, было. И всё же птицу проще содержать, чем корову. А со временем порубить и закрыть в банки тоже проще. С птицей можно справиться без грубой мужской силы (мало ли у кого какие обстоятельства).

Возможно, я вас напугала своим рассказом, но я говорю только из личного опыта. Если вы решили последовать моему примеру, то главное — не бойтесь. С Божьей помощью у вас получится. Я никого не уговариваю бросать города, у каждого свой путь и своё место. Я просто рассказала, что пережила сама, когда переехала в деревню.

И. К.

<https://vk.com/citylifeout>

Пруд в поместье Грузинцевых

Планы на этот сезон были грандиозные. Основной и самой масштабной задачей для нас был пруд. И с ней мы справились, на мой взгляд, довольно неплохо. Подведём некоторые итоги.

Проект пруда мы заказали у Алексея Шевцова. Он по нашим эскизам сделал чертежи в 3D, разрезы, в перспективе, наложил на карту участка с размерной сеткой для удобства разметки на местности.

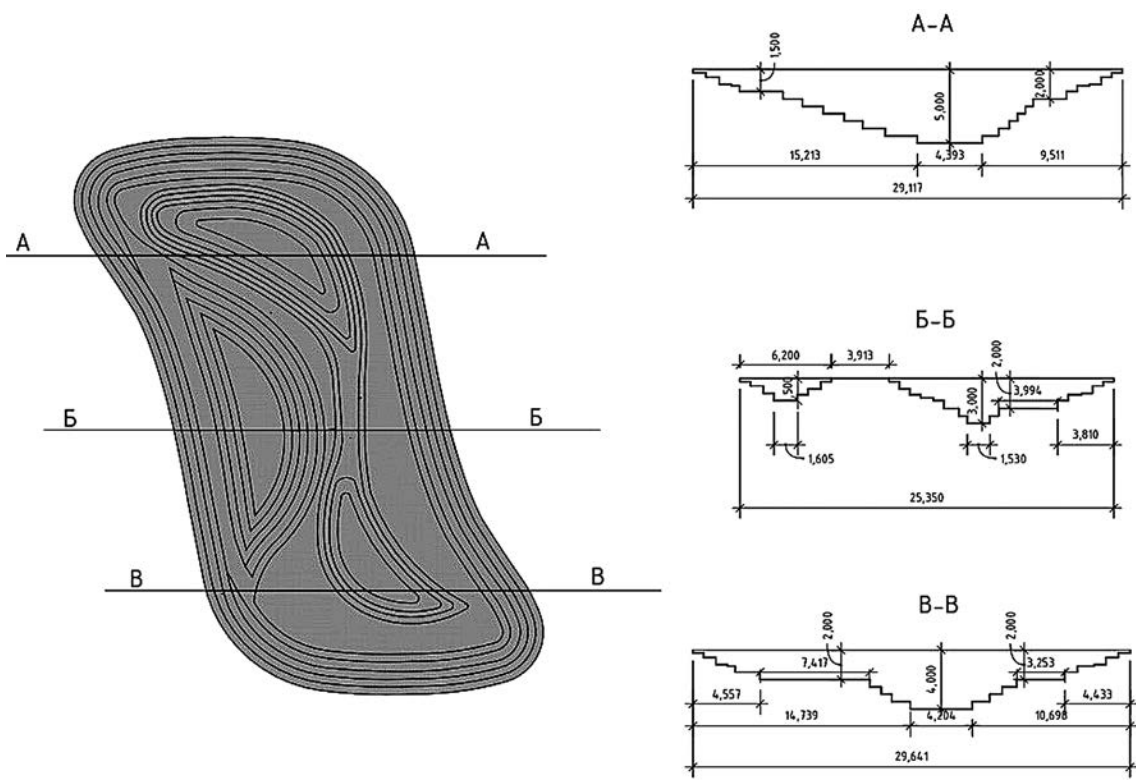
Размеры пруда 61х(25–29) м. У западного берега расположен полуостров 15х4 м. По проекту он состоит из двух глубоководных зон 4 и 5 метров с перешейком 3 м между ними. Спроектирован согласно основным принципам пермакультуры: ориентация по розе ветров, наличие двух глубин, террас, миандрическая форма и прочее.

Два дня мы размечали пруд. В первый день делали сетку с шагом 5 м, во второй занимались непосредственно контуром пруда и острова.

Экскаватор заказали за месяц до «дня X» по хорошей рекомендации соседей, которым экскаваторщик пруды уже копал. Договорились выкопать саму чашу пруда за пять дней без формирования валов. Но за несколько дней



№	День	Техника	Работа	Время работы	Время по оплате	Стоимость	Итого	Итого по дням	
1	0	Трал	Доставка экскаватора			20000	20000		
2	1	Экскаватор	Плодородка с вала, плодородка с пруда, копка пруда(ур.2м)	10	10	1800	18000		
3	2	КамАЗ 1	Вывоз грунта на валы	8	8	800	6400		
4	3	КамАЗ 2	Вывоз грунта на валы	8	8	800	6400	30800	
5	4	Экскаватор	Плодородка с вала, плодородка с выезда, копка пруда(ур.2м)	10	10	1800	18000		
6	5	КамАЗ 1	Вывоз грунта на валы и 7 камазов Михаеличу	8	8	800	6400		
7	6	КамАЗ 2	Вывоз грунта на валы и 7 камазов Михаеличу	8	8	800	6400	30800	
8	7	Экскаватор	Копка пруда(ур.2м)-6.5ч. Формировка вала-2.5ч	8	9	1800	16200		
9	8	КамАЗ 3	Вывоз грунта на валы и на дорогу к Ибатулиным (30 камаза)	6	6	850	6800		
10	9	КамАЗ 4	Вывоз грунта на валы и на дорогу к Ибатулиным (30 камаза)	6	6	850	6800	29800	
11	10	Экскаватор	Копка пруда(ур.2м - 4ч., ур.5м - 3ч)	7	9	1800	16200		
12	11	КамАЗ 3	Вывоз грунта на валы	5	6	850	5100		
13	12	КамАЗ 4	Вывоз грунта на валы	5	6	850	5100	26400	
14	13	Экскаватор	Копка пруда(ур.5м) - 5ч, загрузка грунта в камаз - 5ч, формирование вала - 2 ч	12	12	1800	21600		
15	14	КамАЗ 3	Вывоз грунта на валы	5	6	850	5100		
16	15	Экскаватор	Формировка вала	8	8	1800	14400		
17	16	КамАЗ 5	Вывоз плодородки к валам и по участку	2	2	800	1600		
18	17	КамАЗ 6	Вывоз плодородки к валам и по участку	2	2	800	1600		
19	18	7	Трактор	Разравнивание грунта по участку	5	8,5	1500 + 750	13750	
20	Итого						198850		
21							158850		
22	Расход	104400	Экскаватор						
23		20000	доставка экскаватора						
24		54500	камазы						



до этого выяснилось, что машина сломалась, и наши планы должны отодвинуться на неделю или даже больше. Начались поиски другого экскаватора. Довольно быстро нашёл ещё человек с машиной с опытом копки прудов и рекомендацией. Но и он в последний день куда-то пропал. Третий экскаватор искали уже в ажиотаже на Авито. Быстро договорились и точно в срок нам его доставили. Также для вывоза грунта были заказаны два «КамАЗа».

Отсюда вывод: нужно иметь несколько вариантов техники в запасе!

В общей сложности на копку пруда и формирование валов по краям участка ушло шесть дней. Но могло быть и меньше, так как с погодой нам не очень повезло. Периодически шли кратковременные сильные дожди, вследствие чего техника простаивала.

Ещё вывод: внимательно смотреть прогноз погоды и чётко договариваться «на берегу» с арендодателями техники об оплате в случае непогоды, чтобы избежать нервотрепки в работе.

Мы начали работы в субботу-воскресенье, смогли посвятить этому всё своё время, в будние дни уже началась беготня. Поэтому в процессе работы были допущены неточности, которые поправить уже не получится.

Вывод: необходимо неотступно присутствовать в течение всех работ и контролировать процесс.

Наш пруд получился объёмом примерно 2200 кубов. Расслаивать такое огромное количество грунта на своём участке мы не планировали. Очень удачно получилось часть глины продать. В итоге было вывезено 74 «КамАЗа» на 37 000 руб., что существенно удешевило стоимость пруда. Вот так: гектар уже нас кормит!

Рекомендации:

- Заранее следует решить вопрос с вывозом грунта.
- Экскаватор лучше брать гусеничный (гораздо мобильнее в работе), но стоимость его доставки на объект может отпугнуть.
- Ковш экскаватора должен быть объёмом не менее 1 куба и желательно планировочный (беззубый), чтобы не рыхлил зря грунт на откосах.

На глубине в 4 м начала сочиться вода. Предположительно верховодка.

В целом получилось, что планировали. И процесс копки пруда оказался не так страшен, как его малюют...

Семья ГРУЗИНЦЕВЫХ.

ПРП Сказочный Край, Северский район, Краснодарский край.
<https://vk.com/gruzzinceva>



Роль закона Золотого сечения в земледелии России

Золотое отношение в накоплении и распределении элементов в плодородном слое земли — это ключ к пониманию его законов. Ноосферное образование относится и к правильному земледелию: пашня — плодородие — севообороты — живая биомасса микрофлоры — вспашка — удобрения — сохранение гумуса — получение продукции для себя и потомков, не истощая плодородие почв.

«Золотая середина (огненная, бриллиантовая, алмазная).., целые трактаты написаны об этом законе. Он употребляется в пирамиде Хеопса, в архитектуре, живописи, музыке и в человеке. Это закон гармонии, закон бытия. ...в человеке должно быть всё прекрасно, гармонично, всё должно подчиняться закону Золотого сечения. Закон компромисса уравновешивает все энергии между собой... По закону Золотого сечения все явления природы совершаются в этом диапазоне — в Золотом сечении. Где этот закон нарушается, сразу возникает разрушение...» (236-й закон компромисса или Золотого сечения. — М. Мория. Пенза. «Алмазное сердце», 2004. С. 92–93).

Каждая энергия пространства имеет своего носителя (Р. Штайнер, 1924). Человек в Плотном плане, обладая наибольшей энергией от природы-Творца, для эволюции сознания должен иметь 62% духовно-квантовых энергий Сознания и 38–34% материальных энергий по Золотому сечению. Тогда человек будет вписываться в фон Золотой гармонии Природы (газета «Родовая Земля», № 7, 2013). В физическом плане, если человеческое тело вписывается в Золотые пропорции, идущие от Творца, наблюдается истинная красота (Леонардо да Винчи, Дюрер; Матила Гика, 1931, Фриссел, 1998; Васютинский, 2006). У человека в Золотом интервале с периодом обращения планет вокруг солнца связан энергетический возраст (Якимова, 2001). Физиологические параметры человеческого тела имеют множество Золотых параметров (по Флиндту, 1992, «Биология в цифрах»). Сердце работает по Золотому сечению (Цветков, 1999, 2008). Элементарный состав тела в 70 кг на 63% (44 кг) представлен кислородом, остальные 37% — углеродом, водородом, азотом, кальцием, фосфором, микроэлементами. Соотношение кислород/остальные элементы $63\%/37\% = 1,7$ — золотое.

Человек на Земле является организованной энергетически-вещественной сущностью, одновременно и Земной, и космической (Шипов, 1993; 2006; Родионов, 2011). В тело человека энергия на 2/3 поступает с пищей, на 1/3 из эфира (прана). Тоже Золотое отношение.

Пищу формирует фотосинтез и плодородный слой почв под воздействием солнечной энергии или радиации. Фотосинтез с помощью хлорофилла и солнечной энергии идёт в Золотом отношении...

Для плодородия почвы носителем энергии пространства являются кремний и фосфор, принимающие и распределяющие энергии на метаболизм элементов в живых системах микроорганизмов по Золотому сечению. Основными четырьмя жизненно важными элементами растительной и животной пищи для человека, поступающими из Земли, являются С, N, O, H. В метровом верхнем слое, наиболее подверженном солнечной радиации (Ленинджер, 1974), в нако-

плении этих элементов проявляется Золотое отношение 1,3–1,7. Следовательно, накопление или расходование энергии биомассой микрофлоры почв, в основном водорослями и грибами, проходит в Золотом интервале. Далее вся живая система почвенной массы, если не нарушена хозяйственной деятельностью, «работает правильно» в Золотом интервале по круговороту С, N, O, H, P, Ca, S, возможно и других элементов, на питание растений. Кремний для почвенных процессов — энергетический посредник, но мало изученный (Штайнер, 1924, Ланда, Гладкова, 1990, Детков, 2012).

«Молекулы кварца имеют форму тетраэдра и она порождает своеобразный аналог сверхэнергетики Земли, который, мгновенно рассеиваясь, овеивает будущую живую материю. Плазменная энергия Земли каким-то образом переходит в Золотоносные корпескулы в объёме кристалла кварца. Кварц (кремнезём) — жизненный компонент Земли». Ланда, 1990.

Нарушает природную гармонию золотых отношений в плодородии почв и в «пейзаже» микроорганизмов («подземной коровы») хозяйственная деятельность человека. Для микрофлоры сильнейшим стрессом является вспашка. Общая биомасса сокращается в 4 раза. Далее применение ядохимикатов, обогащение минеральными элементами без органического «буфера», пропашные интенсивные севообороты, монокультура, засоление неправильным орошением и т. д. Особенно сильно сокращается масса микоризных грибов — в 40 раз. Лишаются растения-хозяина. При длительном «насильном притягивании минерального» симбиоз микрофлоры меняется от синтезирующих (водоросли, эукариоты, черви, ВАМ) видов к потребляющим (бактерии, бациллы, актиномицеты, токсичные виды эукариотов) и патогенным формам (Марфенина, 2005).

Особо нужно сказать о дождевых червях — клапанах плодородия. Выведенные культурные штаммы — идеальные сельскохозяйственные животные. Содержатся до 1–4 т/га (Игонин, 2006). Биогумус — продукт переработки ими всех органических отходов, компостов, навоза и т. д.; 60 кг богатого всеми элементами питания органическое удобрение заменяет по эффективности 1 т химических удобрений (Егин, Рогов, 2013). Вермипродукт (биогумус) фульватно-гуматный с соотношением Сгк/Сфк = 1,3–1,6 — по Золотому сечению. Гумус стабильный — 75–82% содержит С гумина. Имеются ТУ по содержанию червей и получению биогумуса (Игонин, 2006, Егин и др., 2013). В капролитах червей доминирует грибная биомасса, где определяется 90% связанного азота, количественно 63 кг/га (Харин, Кураков, 2008, Умаров и др., МГУ 2008). Вот такое Золотое отношение в гумусе качественного торгового органического удобрения!

Однако черви при концентрации минеральных солей 0,5% гибнут или «уходят». Особенно избегают внесения мочевины (Субботина и др., 1997).

В условиях интенсивного земледелия при обработке гербици-

дами активность биомассы сокращается на 18–33%. Пестициды, фунгициды и другие загрязнители, как ингибиторы, увеличивают нагрузку на микрофлору в 3–5 раз, чем в природной почве. «Загубить» жизнь почвы можно быстро. Восстановление или самоочищение при исключении «нагрузок» проходит за 2–5 лет, даже до 7 лет (Ананьева, 2003). После прекращения применения минеральных удобрений в течение 30 лет в дозах 60–100 кг/га только через 10 лет можно было утверждать, что почва пришла в равновесие по населённости микрофлорой по сравнению с неудобренной почвой (Козлова, 2005).

«Пахотная почва — это живой организм и имеет определённый предел своих возможностей». Э. Пфайффер, 1994.

Научными исследованиями показано, что в севооборотах наибольший урожай можно получить, когда минеральные удобрения вносятся по фону питательных веществ из органики в Золотом отношении: на 60–70% из органического вещества, на 40–30% из минеральных добавок (Ильина и др., 2004). Исследования велись в течение 25 лет в севооборотах на серой лесной тяжёлоуглинистой почве Рязанской области. Наибольший урожай культур составил 4–7 т/га корм. ед., урожайность возрастала на 12–16%, шло воспроизводство гумуса.

Рекомендации П. А. Никончук, 2012, для всей Белоруссии: «При освоении рекомендуемых севооборотов в пахотные почвы республики ежегодно может поступать 13 900 тыс. тонн абсолютно сухой органической массы за счёт корневых и пожнивных остатков сельскохозяйственных культур. Нужно только вносить 8744 тыс. тонн органических удобрений. В расчёте на подстилочный навоз это составит 12 и 7,6 т/га ПКО и органических удобрений. В общем количестве поставленной в почву органической массы доля растительных остатков (корневая и пожнивная) составит около 62% и органических удобрений 38%».





Пожнивно-корневые остатки на пашне, особенно корни, способствуют формированию плодородия. Особенно кремний, содержащийся в корнях в наибольшем количестве (Титлянова, 2007), является катализатором при формировании гумуса. Разложившаяся корневая масса обеспечивает 70% питания растений N, P, K, Ca, Si, Mg (Титлянова, 2007). Количество углерода также больше в корневой массе.

При внесении минеральных удобрений в России теоретической основой оставался закон минимума Либиха, установленный в лабораторных условиях вегетационных опытов. Критика его взглядов объясняется новыми исследованиями последних десятилетий. Вывод Э. Пфайффера, 1994, заложивший в Европе и США основы биодинамики земледелия:

«При низком содержании органики (1,5%) урожай потребляет необходимые ему питательные элементы из минерализованной почвы и из удобрений. Тут обоснована теория Ю. Либиха. При высокой гумусности (3% и более) на первый план выступают совсем другие отношения...».

При высоких дозах внесения минеральных удобрений в отсутствие органического «буфера» (навоза или других источников), нет адекватного роста урожая. Примером в России является нечернозёмная зона. Исходя из того, что почвы этой зоны бедны питательными элементами и эффективность удобрений выше, чем в засушливых южных зонах, удобрения вносились в возрастающих дозах. В больших объёмах проводилось фосфоритование.

При отсутствии навоза химические добавки нарушают Золотую гармонию биосистем.

Возвращаясь к росту урожайности зерновых после прекращения удобрений в 1990–93 гг. (или при низких дозах), можно найти объяснение не только остаточным последствием внесённых удобрений, но и установлением биологического равновесия в «пейзаже» микрофлоры...

Для роста урожайности ведущие агрохимики в настоящее время поднимают вопрос производства и применения минеральных удобрений в прежних объёмах (1990–1991 гг.) (Державин, 2007, 2013; Чекмарёв, 2012; Сычёв и др., 2013, 2016). По последним расчётам есть три варианта: 1 — инерционный, уровень сохранения достигнутой удобренности, производства и применения 7,4–7,8 млн тонн д. в.; 2 — расширенное воспроизводство почвенного плодородия для урожая зерна 120–125 млн тонн, потребуется 9,5 млн тонн д. в. удобрений; 3 — оптимистический вариант, получение 145–150 млн тонн зерна при интенсивном воспроизводстве почвенного плодородия, внося 13 млн тонн удобрений в д. в. (Сычёв и др., 2012, 2013).

Много это или мало? Очень много, если нет навоза и государственной политики на объём его заготовки и применения, нет поощрения земледельца за сохранение плодородия пашни. Расширенное воспроизводство почвенного плодородия требует внесения д. в. минеральных удобрений по превосходящей дозе органического «буфера», по Золотому сечению. Иначе вместо воспроизводства гумуса пойдут его потери. Можно получить сиюминутную выгоду, для потомков останется истощённая пашня.

В настоящее время только к 2020 г. планируется довести выход навоза до 178 млн тонн (Иванов, Завалин, 2011)... Для России в данное время это нереально. Хотя есть желание очиститься от отходов, но нет узаконенной государственной политики на компостирование всех органических отходов — как промышленных, так и сельскохозяйственных.

В балансовых методах расчёта потребности в минеральных удобрениях по выносу в приходную часть нужно тщательнее включать поступление с осадками и размеры фиксации азота и фосфора биомассой всей микрофлоры. Зачастую они занижены и не включают последние научные исследования. Это сократило бы расчётные величины потребности производства минеральных удобрений.

В России, если нет навоза на данные планируемые объёмы производства минеральных удобрений, нужно переходить на травопольную систему земледелия, на биологизацию с внесением оптимальных доз минеральных удобрений, не приводящих к потере плодородия. Органическая составляющая в питании сельскохозяйственных культур должна быть выше в 1,6 раза по Золотому правилу.

... Нам нужно взрастить и поэтому придётся строить Новую Гармонию во всех сферах бытия: в общественном устройстве, в сельхозсфере, техносфере, а ещё в новых принципах отношений между нашим огромным и сложным Социумом и биосферой.

Строить, учась у природы, но при этом продолжая развиваться и расширяться, тесня дику природы по всей планете. Строить по новым научным чертежам.

Человек постоянно учится у природы, появилась даже такая инженерная дисциплина — бионика. Но учась у природы, мы не можем её слепо копировать. Ибо мы создаём системы из других материалов, других масштабов и для других целей. Мы изучаем полёт птиц и насекомых, но создаём вертолёты и самолёты. Поэтому простой возврат к природной гармонии также невозможен, как и возврат к жизни в пещерах и худых хижинах Лаоцзы.

Итак, человечество в очередной раз столкнулось с экологическим кризисом. Но если до этого он был локальным и это позволяло как-то маневрировать и искать новые земли, то в наше время кризис наступает глобальный. Переселиться некуда.

Вернуться назад нереально, продолжать ничего не замечать и двигаться по инерции дальше уже становится невозможным.

Нужно искать новое решение проблемы.

И у нас есть на чём учиться. В очередной раз мы можем взять урок у природы. В этот раз — урок гармонии. Ибо действительно — только красота спасёт наш мир. И его не спасёт без красоты ничто.

Эмилия Сергеевна ИЛЛАРИОНОВА,

агроном-агрохимик, канд. с-х наук.

Г. Пущино, Московская область.

Научный центр РАН по биологии.

Публикуется в сокращении.



Через тернии к саду

«...Сначала идут романтики, потом приходят профессионалы». Так вот о романтиках — это о нас. Немного и грустно, и смешно вспоминать, как мы, вдохновлённые мечтой о прекрасном лесосаде, полные энтузиазма и веры в то, что и в степи зацветут сады, вооружённые лопатами и лейками, принялись воплощать свою мечту. Воображение рисовало яркие картинки: здесь посадим липу, а тут берёзку, неподалёку рябинку, а рядом ёлочку, а вот здесь пусть будет орех... Наивные, словно дети, не имевшие за плечами подобного опыта, мы тогда ничего не знали о гильдиях и деревьях-пионерах, водном балансе и пермакультуре (и ещё много о чём). Оказалось, что вырастить лесосад в степи без фундаментальных преобразований ландшафта (таких, как создание прудов, валок, валов и пр.) оказалось не так просто: деревца страдали (-ют) от сильных ветров, ранних и поздних заморозков, палящего летнего зноя. Отношение же к терновнику, который сам растёт у нас на участке (без мульчирования и полива), было как к сорняку.

Но после того как очередные посаженные нами деревца снова погибли (в сто первый раз), а нашего энтузиазма заметно поубавилось, мы присмотрелись к терновнику повнимательнее. За несколь-



ко лет он заметно подрос (и ввысь, и вширь) и теперь скрывает наш дом от дороги, создавая уют закрытого пространства — да ведь это прекрасная изгородь! Кусты терна можно формировать по своему желанию — где-то оставлять густые заросли, где-то обрезать и формировать деревья, бордюры и арки. Терновник хорошо защищает более капризные деревца от суровых условий. А внутри него я второй год делаю небольшие островки-питомники: малыши защищены там от жаркого солнца и ветра. К тому же терновник — прекрасный медонос, и по весне нежный аромат цветов и гул пчёл слышны повсюду. А ягоды терна — недооценённое, на мой взгляд, лакомство: хороши и в варенье, и в соусы-ткемали, и сушёные в чай. Ещё терновник — это живой дом для фазанов, которые не боятся расхаживать у нас прямо возле дома, и ещё для целой кучи других птиц. Немало достоинств! Думаю, можно найти и ещё с десяток...

Возможно, кому-то наш опыт будет полезен, поможет сохранить силы и ресурсы, а путь к своей мечте о лесосаде сделает короче и легче. Не торопитесь, как следует оглядаться и присмотреться. В связи с этим понимаешь, как важно при выборе участка изучать местность и климат, изучать и планировать ландшафт участка, изучать опыт людей, у которых это уже получилось. И исходя из всего этого, реально оценивать свои силы и возможности.

Возможно, кому-то наш опыт будет полезен, поможет сохранить силы и ресурсы, а путь к своей мечте о лесосаде сделает короче и легче. Не торопитесь, как следует оглядаться и присмотреться. В связи с этим понимаешь, как важно при выборе участка изучать местность и климат, изучать и планировать ландшафт участка, изучать опыт людей, у которых это уже получилось. И исходя из всего этого, реально оценивать свои силы и возможности.

Владислав и Дарья ЕГОРОВЫ.

Поместье Е-Горова, хутор Дубовой, Ростовская область.

https://vk.com/feed?w=wall-141619445_4279





Для земледельца год начинается с осени. Что надо делать, если вы решили освоить агротехнику природного земледелия? Взрыхлить освобожденные участки культиватором или плоскорезом, засеять озимыми (рожь + вика). Другие сидераты нужно сеять раньше: конец июля — начало августа. Можно устроить по всем правилам 1–2 грядки. Замульчировать приствольные круги деревьев и кустарников (лучше использовать измельченную массу люпина, другие сидераты и т. д.), а где нет посевов, взрыхленную землю желательно прикрыть «одеялом» из сена, соломы и другой органики. Органические садоводы говорят: кто не уважает мульчу, тот не знает цену гумусу.

Из остатков органики нужно устроить компостную кучу. Ну и, конечно же, чтобы всё делать правильно, творчески, применяйте рекомендации по природному земледелию. Пополните свою библиотеку книгой Жирмунской «Огород без химии». Если есть возможность, приобретите в Клубе органического земледелия видеofilмы.

А теперь о том, чего делать нельзя.

Безконечно пахать (копать) землю, топтаться по ней, держать голый, травить гербицидами, пестицидами и минеральными удобрениями.

Особо хочу сказать о пожарах, которые устраивают «заботливые» хозяева, сжигая львиную долю того, что уродилось, прерывая круговорот жизни на Земле. Не найти осенью и весной такого уголка, где не полыхали бы до неба костры из опавших листьев, растительных остатков, высохшей ботвы и сорняков.

«Мы не наследуем Землю родителей, мы одалживаем её у наших детей». Антуан де Сент-Экзюпери.

Главная цель — добыть золу, навести порядок, сжечь сорняки и уничтожить вредителей. Борис Бублик в работе «Восстанавливающее земледелие» пишет: «Спору нет, зола — очень ценное удобрение. В ней до 3% калия, очень нуж-



Не пускайте нажитое дымом по ветру

ного растениям. Но любое растение, к примеру, подсолнух, берёт для своего роста и азот из воздуха, и продукты для фотосинтеза (солнечную энергию и углекислый газ), и фосфор, и магний, и молибден, и бор, и цинк, и кальций... Так не пустите же «нажитое» дымом по ветру. Верните почве».

Бытует представление, будто всё, что взято урожаем из почвы, можно компенсировать навозом или перегноем. Но это не совсем так. Навоз — очень ценное удобрение. Но он всё-таки... сено мунус молоко (яйца), мясо, щетина (перья) и т. д. К тому же его запахиивают, чего нельзя делать. Никто в лесу листочки, иголки, веточки не закапывает. Они падают и разлагаются сверху, и сверху же почва добреет. И в степи ежегодно отмирающие травы и корешки обогащают почву гумусом сверху! Обратите внимание на деревянный столб или колышек, простоявший годдва в земле. У него сильнее всего разложилась «шейка» на грани-

це воздуха и почвы. Получается, зарываем поглубже навоз, чтобы уберечь от разложения? А почва с каждым годом каменеет (обратный процесс).

Ухоженное поле (грядки) — это земля, напичканная червями, прикрытая травой-муравой, соломой, стеблями, листьями, засеянная какой-нибудь покровной культурой, защищённая от смыва водой, ветров, холодов и т. д.

Семена, болезни «перегорают» в компостной куче. Так зачем же напускать на них огонь, уничтожая попутно всё живое и неживое вокруг, в том числе колонии почвообразующих микроорганизмов, полезных насекомых? Кстати, лабораторные исследования показали, что в самой почве сохраняются далеко не все болезни. Носителями микроспор являются в основном растительные остатки и семенной материал, поэтому рекомендуют его подержать на солнце в растворе марганцовки, чеснока, ЭМ-препарата и т. д.

В 1907 году американские фермеры задали вопрос специалистам из Японии и Китая, почему на плодородных почвах Северной Америки через 50 лет их использования наблюдалось необычайно сильное уменьшение плодородия, в то время как китайские крестьяне не менее четырёх тысячелетий (!) при тех же, а то и больших урожаях постоянно поддерживают землю в первозданном продуктивном состоянии.

Ответ лежал на поверхности и заключался в том, что на Востоке в совершенстве владели искусством компостирования. Ни природные катаклизмы, ни социальные конфликты не развалили там сельское хозяйство даже в условиях большой плотности населения. Искусство китайского крестьянина зиждется на древней традиции поддержания жизненных функций почвы как живого образования. Подробнее о восточно-азиатском варианте устойчивости земледелия можно прочитать в кни-

ге «Алхимия земледелия» Г. Швобса — учёного с мировым именем, профессора Одесского национального университета.

Сейчас ни в Америке, ни в Европе вы не увидите пахоты и коствов. А рождественские ёлки (и другие ветки) перемалывают в щепки и мульчируют ими поверхность почвы.

Ещё пример. Один из красивейших садов Петербурга стал стремительно гибнуть. Сменили садовника. Тот запретил чистить парк (весь опад оставался на месте). Подметались только дорожки. Уже на следующий год деревья и кустарники стали возрождаться.

И, наконец, об экологии. Каков продукт вашей жизнедеятельности? Задымлённая среда, истощённая почва (проанализируйте и другие сферы вашего бытия). И это для самых близких нам людей: детей, внуков! Забудьте о коствах в садах и огородах! Не разоряйте себя! Наша цивилизация умудрилась за последние 100 лет уменьшить гумусный (плодородный) слой земли, по разным данным, на 30–50%.

«Минеральные удобрения делают богатыми родителей и бедными сыновей». Рудольф Штейнер. Кто виноват?

Дух земли живёт в каждом из нас. Ещё в древности люди чувствовали его присутствие, поклонялись ему, чтити землю как живую. Человек, осознающий это, не мог создавать губительных технологий. В наше время люди забыли об этом, отбросили как пережиток прошлого, плюнули на природу, забросали планету горами мусора, залили воду отравой, воздух заполнили дымом. Во всех своих бедах мы обвиняем детей, супругов, тещу, свекровь, правительство, учителей, начальников... А сами что делаем? Поступаем, как раковые клетки внутри живого организма, разрушая ту среду обитания, в которой живём.

Нужно учиться у природы — чувствовать её гармонию, красоту и создавать прекрасное вокруг себя.

С. И. КРИВЕНКОВ.

<http://honeygarden.ru>.



Посадите дерево своим детям

Когда родились мои дочери, у меня возникло непреодолимое желание посадить в честь их рождения деревья. Почему мне это захотелось сделать, я не знал и даже не представлял тогда, что каждому человеку соответственно дате его рождения согласно гороскопу друидов резонирует определённое дерево. Я стал думать, на каком дереве остановить свой выбор, чтобы оно олицетворяло мои мечты о том, какими бы я хотел видеть своих дочерей, когда они вырастут.

Какой родитель не хочет, чтобы его дети были красивыми, стройными, сильными, благодатными, способными продлить род?!

Иногда люди делают в жизни замечательные поступки, даже не понимая этого, руководствуясь лишь внутренним голосом, голосом своего Сердца, которое не ошибается в правильности выбора решений, подсказывает, что и как делать в жизни. Жаль только, люди не всегда слышат своё Сердце.

Мой выбор остановился на кедре, точнее, сибирской кедровой

сосне. С детства я испытывал необыкновенные чувства к этому удивительному дереву. Именно их я решил посадить для моих дочерей, чтобы эти деревья олицетворяли жизнь нового поколения. Я не понимал тогда, насколько мой выбор был точно подсказан моим Сердцем. И только теперь понимаю, как необыкновенно удивительны эти деревья.

Как у большинства молодых семей, у нас не было своего участка земли, где я мог бы посадить деревья, и обратился со своей не-

обычной просьбой к тестю. В то время мы жили недалеко от родителей моей жены в очень красивом месте на берегу одной из замечательных рек Сибири — Бии. Тесть откликнулся на мою просьбу, и мы вместе выбрали место на усадьбе.

Из тайги я принёс саженцы кедра, посадил их. Особого ухода они не требовали кроме прополки. Но я знал, что они растут «под охраной» дедушки моих дочерей. Теперь им уже больше 25 лет, они выросли стройными и красиво пу-

шистыми снизу доверху — красавицами, как и мои дочери. И хотя посажены они были на некотором удалении друг от друга, их кроны сомкнулись, но при этом не мешают друг другу.

Уже несколько лет, начиная с 18-летнего возраста, они дают плоды — великолепные кедровые орешки в шишках. Шишки крупные, «четвертные». И теперь уже кедры своей удивительной живительной жизненной энергией продляют жизнь дедушке и бабушке. А старшая дочь подарила нам радость рождением внука и внучки...

Посадите и вы дерево своему ребёнку! Не огорчайтесь, если у вас нет возможности вырастить кедр — можно любое дерево, которое подскажет вам ваше Сердце или то, которое соответствует гороскопу вашего ребёнка.

На мой взгляд, не следует выбирать плакучие формы, чтобы последующая жизнь детей не оказалась таковой. И лучше, если это будут деревья, дающие плоды. Не забывайте о том, что когда вы сажаете дерево, загадывая желание, то «создаёте» будущее своим детям.

Александр КУЗНЕЦОВ.

Алтайский край.

www.ssad.lv.



Зелёное черенкование фундука



Считаю себя опытным садоводом, потому что методом проб и ошибок заставила свои плодовые деревья и ягодные кустарники давать отличные урожаи, а также научилась размножать их разными способами. Люблю экспериментировать, поэтому решила посадить что-нибудь новое и необычное. Так около десяти лет назад на моём приусадебном участке появились два саженца фундука разных сортов, которые совпадали по срокам цветения и являлись взаимными опылителями.

Сейчас у меня растёт шесть кустов лещины, которые я уже са-

ма размножила различными методами. В течение нескольких лет размножила эту культуру отводками и семенами. Но при её выращивании из орешков нет гарантии, что новое растение унаследует признаки материнского сорта. К тому же сроки начала плодоношения сильно затягиваются. Меня больше привлекал отводковый способ, однако в последние годы я в этом деле столкнулась с проблемами: корневая система молодых саженцев развивалась очень слабо, что, соответственно, отразилось на качестве посадочного материала. Из специальной литературы выяснила, что с годами у

древесных растений способность к корнеобразованию снижается. Решить эту проблему можно только одним приёмом — полностью обрезать взрослый куст под корень и омолодить его таким образом. Но лишаться долгожданного урожая на своих любимцах мне совсем не хотелось. Поэтому решила опробовать на фундуке зелёное черенкование, хотя из теории уже знала, что при таком способе его очень сложно укоренить.

В течение первых двух лет у меня не укоренилось ни одного черенка. А всё потому, что я не могла обеспечить им оптимальные условия. В данном деле необходимыми требованиями было наличие туманообразующей установки, постоянный подогрев грунта и обработка черенков стимуляторами корнеобразования. Большое значение имеет и состав субстрата для укоренения. Он должен состоять из верхового торфа и речного крупнозернистого песка, смешанных в равных пропорциях, — такая смесь снижает риски загнивания посадочного материала. Туманообразующей установки у меня, конечно же, не было, поэтому я попыталась создать похожие условия, и вот что у меня получилось.

Выкопала траншею длиной около 1,5 м, шириной 40 см и глубиной на штык лопаты. Застелила её плотной полиэтиленовой плён-

кой, края которой закрепила камнями. Налила в траншею воду, а на дно этого искусственного водоёма осторожно уложила кирпичи. Получился постамент в середине траншеи, треть которого была выше уровня воды. Сооружение разместила в притенённом месте, где солнечный свет даже в полдень получался рассеянным.

Черенки брала от прироста текущего года в начале их одревеснения — в нашей местности это происходит примерно во второй половине июня. Для данной цели выбирала самые сильные побеги и нарезала их ранним утром, при этом срезанные ветви держала в ведре с водой для сохранения тургора. Ветки разрезала на черенки с 3–4 почками. Нижний срез сделала под углом, а верхний — прямым. На каждом черенке все верхние срезы замазала садовым варом, оставила по одному верхнему листочку, листовые пластины которых обрезала наполовину для уменьшения испарения влаги. Стаканчики с дренажными отверстиями в дне, предназначенные для посадки, наполнила смесью торфа и песка и умеренно пролила водой. Нижние срезы черенков обработала в порошке стимулятора корнеобразования и заглубила их во влажный субстрат (один черенок в один стаканчик) на две почки, обжав почву вокруг каж-

дого черенка. Стаканчики с черенками поставила в ряд на постамент. Над водоёмом установила дуги, накинула на них прозрачную плёнку, края которой закрепила очень плотно к земле, чтобы обеспечить высокую влажность. В таком парнике отпала необходимость постоянного увлажнения воздуха, и в этих условиях в первом сезоне у меня укоренилось около четверти от всего числа заготовленных черенков.

Процесс укоренения черенков лещины занимает около двух месяцев. Причём в первый год происходит развитие только корневой системы, наземная часть начинает расти в следующем сезоне. В литературе по данной тематике говорится, что если в дальнейшем использовать метод черенкования с уже укоренённых черенков, то через пять лет можно добиться 100-процентного результата. Сейчас я добилась где-то 40–50%. Думаю, дело в том, что не могу обеспечить постоянного подогрева субстрата, в котором находятся черенки. Причём его среднесуточная температура должна быть значительно выше температуры воздуха. Однако меня вполне устраивают мои достижения в этом деле. На моём участке теперь красуются шикарные трёхметровые кусты фундука, каждый из которых я буквально вынянчила. Они радуют меня ежегодным урожаем и вызывают восхищение гостей и соседей.

Ирина КУДРИНА.
Экопоселение ЗЕМУН,
Екатеринбург.

Грядки на целине и только природное земледелие

Наша семья приобрела участок, как говорится, «на целине», где хозяйничали пырей, вьюнок, крапива и другие сорные травы. И нам стало совсем невесело, ведь выкапывать дёрн очень трудоёмко. Мы задумались: как же нам избавиться от такого количества сорняков.

На помощь пришли знания, которые мы почерпнули из книги Д. Иванцова «Природное земледелие». Первый сделанный нами шаг — сооружение высоких гряд. На картон, положенный прямо на дёрн, насыпали слой навоза и перегноя, потом клали скошенную траву и другие растительные остатки; завершающим компонентом была непосредственно земля. Все слои хорошо просыпали «Эм-боксы» и пролили микроорганизмами препарата «ЭМ-био» (разводили полстакана на ведро воды). Туда же я добавила стакан старого варенья. Грядки до высадки оставались в покое две недели.

В своё время на грядки были высажены томаты, перцы, капуста и зелень. Всё замечательно прижилось, ведь «ножки» растений находились в тепле и бактерии помогали им кормиться. При этом они брали всё, что нужно в любой момент, прямо как в ресторане.

В течение лета я подкладывала на грядки скошенную траву и опилки, и это также шло растениям на пользу. Один раз в десять дней проливала раствором «Эм-био». Периодически в раствор добавляла «Экогель» и что-нибудь «вку-

сненькое» — биогумус, «Оргавит».

Осенью мы продолжили сооружение тёплых грядок, ведь результат увидели сразу в первое лето, и это впечатлило. У нас к тому времени скопилось достаточное количество травы и других растительных остатков. Всё это было уложено на дно коробов, пересыпано «Эм-боксы» и хорошенько пролито. Сверху уложили картон и присыпали землёй. Наша «конструкция» напоминала мини компостную кучу.

За осень, зиму и часть весны органика частично перепрела, и я решила не дожидаться, когда всё полностью переработается, а использовать грядки по назначению. Для посадки в таких условиях хорошо подходят бахчевые культуры: они любят органику, так как их корни не уходят в глубину. Я подумала, что и огурчикам эти грядочки были бы очень по вкусу. Сделала лунки, запротолила их биогумусом с землёй и в каждую лунку кинула по таблетке Глиоклодина: грибки этого препарата помогут огурчикам адаптироваться и уберегут от корневых заболеваний.

Результат превзошёл все ожидания! Огурцы, как говорится, «пёрли», и урожай был на славу, накрутили много банок на зиму.

Использование принципов природного земледелия на дернине было применено также и при выращивании капусты. Я не стала сильно заморачиваться, просто выкопала лунки диаметром около 50 см прямо в дернине. Это бы-



ло не сильно трудоёмко и обременительно. Выбрала из лунок сорняки, добавила перегной и посадила цветную капусту. Я знала, что капуста расти будет, но трава — ещё быстрее. И решила ограничить рост сорняков при помощи микроорганизмов: на границе лунки и травостоя подрубила сорные травы и хорошенько полила их «ЭМ-био» в концентрации 100 мл на 10-литровое ведро, при этом стараясь не попасть на рассаду капусты, чтобы микроорганизмы не «съели» её. Капустную рассаду обложила картоном и на него сверху положила траву, так что у сорняков практически не было шансов прорасти, что в результате и вышло. Капусте было хорошо, так как она не любит конкурентов, выросла на славу.

Лето прошло с хорошим урожаем и без лишних трудов. Попробуйте и вы, если вам достался заброшенный или неухоженный земельный участок.

Татьяна ЖМУЦКАЯ.
«Плодородие», г. Челябинск.
<http://plodorodie74.ru>

■ **Альбина Русакова**Экопоселение Кубейнка,
Красноярский край.

Опыт выращивания картофеля под соломой

Родилась я в сибирском посёлке, поэтому с огородом связана вся моя жизнь.

Впервые о способе выращивания картофеля под соломой узнала три года назад и лишь в этом году решила воплотить его в жизнь на своём земельном участке в экопоселении Кубейнка Манского района Красноярского края. (Участок оформлен в безвозмездное пользование на шесть лет, с видом разрешённого использования — сельскохозяйственного).

Выбрав наиболее подходящее, на мой взгляд, место, разложила картофель прямо на дёрн и прикрыла клубни прошлогодним сеном. До первых ростков периодически проверяла место «посадки» и немного переживала — удастся ли опыт? Сажала я немного, всего ведро: чисто для эксперимента.

Через некоторое время появились первые ростки. Решила поэкспериментировать: часть картошки не трогала — пусть растёт как получается, а с другой частью провела «первое окучивание»: просто подсыпала ещё сена, чтобы оно неплотно прикрыло ростки. Когда же я вновь пришла посмотреть на результаты эксперимента, то в первом случае у картофеля ростки были маленькие, тоненькие, а во втором — ботва была уже густая, тёмно-зелёная и высокая, хотя погода не баловала дождями. Я обрадовалась. Засунув руку под сено, ощутила влажное тепло: от земли шли испарения и конденсировались на соломе, снабжая картофель влагой, а солнышко создавало необходимый микроклимат...

Теперь я принялась «разокучивать» картошку, то есть разъединяла ветки ботвы, раскладывая их веером в разные стороны, и между ними клала сено, чтобы оно полностью закрывало ботву, оставляя лишь макушечки. Да, да, нужно именно «разокучивать», не собирать ботву в кучу, как это де-

лается традиционным способом окучивания, а наоборот, раздвигать веточки друг от друга. С первой же половиной, контрольной, я ничего не делала, как будто забыла про картошку совсем.

И вот 26 августа мой эксперимент прекратился, потому что ударил мороз, и вся ботва замёрзла, хотя ещё цвела. Пришлось со слезами на глазах убирать урожай раньше положенного срока (обычно уборка картофеля у нас 10 сентября). Удалив сено с кустов (второй вариант), я была приятно



удивлена: эксперимент удался в полной мере. Картофелины лежат на земле чистые, крупные. Мелочи практически нет. Думаю, если бы не мороз, то и этой мелочи не было, за две недели она бы успешно подросла.

В первом же варианте, где я не подсыпала сено, клубни сами решили углубиться, «залезли» немного в землю и чтобы их вытащить, пришлось воспользоваться подручными средствами. По размеру картофелины были меньше, чем из-под большого слоя соломы.



Несколько советов и рекомендаций

- Слой соломы должен быть достаточно толстым — примерно 20–30 см и в то же время рыхлым

Мои единомышленники — экопоселенцы д. Кубейнки, увидев, что эксперимент удался, решили с осени укрыть место под посадку картофеля для следующего года. Укрывать землю можно чем угодно: сеном, соломой, опилками, любым навозом. В конце мая — начале июня перед посадкой картофеля достаточно просто разгрести полосы шириной 40–50 см произвольной длины, оставляя между ними один метр для прохода. Клубни положить прямо на землю и укрыть мульчей с проходов. Не нужно бояться заваливать её мульчей. Картошка пробьётся немного позже, чем при обычной технологии, однако догонит и перегонит.

Лопату в руки не берём, она не нужна. Разгребаем солому, сажаем, опять присыпаем, и всё растёт само.

- При таком способе посадки поливать нужно меньше, однако урожай получается больше, и вкус картошки лучше. Если прошёл дождь, то при обычной посадке в огород не пройти, потому что голая земля. А при таком способе хорошо «работают» большие проходы: ходи хоть в тапочках — не замараешься.

- Ещё советую цветы у картошки обрывать. Зачем ей тратить силы на цветы и семена-бульбочки? Лучше пожертвовать красотой и направить все силы на рост клубней.

- За две недели до уборки картошки нужно срезать всю ботву и положить в проходы.

- Опилки лучше использовать только в качестве окучивания. Когда клубни формируются, бывает так, что начинают выглядывать из-под соломы и зелены. Вот тут их хорошо прикрыть опилками.

- Минеральными удобрениями не пользуемся. Картофель питается перегнившей органикой. Сорняков на таких грядках практически нет, так как толстый слой мульчи не даёт им расти.

Так что, собираясь сажать картошечку, не поленитесь и хотя бы для эксперимента посадите немного под соломой — уверяю, вам понравится!



Как хранить яблоки зимой

В настоящее время возраст моих яблонь — 5 лет, и они дают небольшой урожай. А вот на прежней даче у меня были 15-летние прекрасные плодовые деревья. Позднеспелые сорта яблок мы снимали в октябре и осторожно складывали их в алюминиевые молочные фляги ёмкостью 20 л. У этих бидонов крыш-

ка закрывается герметично благодаря резиновой прокладке, и воздух не попадает внутрь. А всем известно: нет воздуха, а вернее, кислорода — нет гниения.

Яблоками заполняете всю ёмкость до верха, ставите маленькую свечку, зажигаете её и закрываете крышку. Свечка для своего горения заберёт весь кислород и

погаснет, а яблоки лежат до весны свеженькие, как только что сорванные. Храню их в погребе вместе с корнеплодами, и никакого неприятного запаха они не приобретают.

Если такой дорогой посуды у вас нет, то можно купить полиэтиленовую плёнку, которая продаётся в виде рукавов, и сделать из неё мешок. Для этого нагретым утюгом надо пройтись по одному краю, плёнка расплавится и склеится. Это будет дно мешка, на которое ставятся ящики с яблоками. Важно, чтобы воздуха осталось как можно меньше внутри мешка. Для этого прижмите плёнку к ящикам. Можно их ставить пирамидой друг на друга и сверху плёнку плотно закрыть. Небольшие потери яблок при этом способе хранения бывают, но зато он дешевле и проще. Иногда надо яблоки проверять и выбрасывать загнившие.

Галина СТАРОСЕЛЬЦЕВА.
г. Самара.



(не прессованным). Метод посадки «в солому» заключается в следующем: картофельные клубни раскладываются на подготовленном участке (пахать и копать ничего не надо!) на таком же расстоянии, как если бы вы сажали обычным способом. После укладки картофеля участок накрывается соломенным «ковром». Если нет соломы — не беда! Её вполне можно заменить прошлогодними листьями, травой, сеном и т. п., как поступила и я, впервые приступая к этому эксперименту.

- Важное условие: как известно, качество урожая во многом зависит от семенного материала, поэтому нужно не полениться и позаботиться о семенах.

Как видим, этот способ значительно лучше обычного, принятого повсеместно: не надо копать участок для посадки, а потом, разложив картошку в бороздки, закапывать её. Впоследствии не нужно будет её окучивать и выкапывать. Чтобы собрать урожай, нужно просто отвернуть пласт соломы и брать чистенькую картошечку прямо с земли!

- Освобождается огромное количество сил и энергии, а урожай получается значительно больше!



■ Галина Старосельцева

«Дачные советы», г. Самара
<http://staroselceva.ru/podgotovka-sada>

В течение октября нужно удалить всю поросль под вишней и сливой, рассыпать под плодовыми деревьями немного удобрения «Фертика Осень». Слегка заделать его в почву (на половину штыка лопаты). Не бойтесь повредить поверхностные корни деревьев — им это на пользу.

Минералку не вношу — жалею червей. Добавляю органику в виде зелёнки сидератов или сухое «Жигулёвское» удобрение (на основе птичьего помёта).

Если в октябре будет стоять сухая погода, то нужно сделать влагозарядковый полив всех плодово-ягодных и декоративных культур, ягодников, газона и многолетних цветов.

Согласно статистике, большинство растений погибают в декабре после длительной засухи. Поэтому не надо рисковать, надеясь на ноябрьские дожди, а если есть возможность, то сделать глубокий влагозарядковый полив (по два ведра на год жизни дерева).

Если вы надевали на деревья ловчие пояса, то теперь их можно снять и сжечь вместе с окуклившимися вредителями.

После листопада стали хорошо видны мумифицированные плоды. Их надо снять.

Вырезают ветки с засохшими листьями — это так называемые «флажки», в которые уже внедрилась древесница — распространённый вредитель. Всё это сжигают!

Если в вашем саду не было сильного инфицирования, то можно ограничиться опрыскиванием опавшей листвы раствором «Фитоспорина».

У меня чёрная смородина, ежевика и малина болеют антракнозом, поэтому я обязательно буду убирать и сжигать опавшую с этих кустарников листву и опрыскивать их и почву под ними препаратом «Абига Пик» (100 мл на 10 л воды). Весной обязательно снова нужно будет обработать эти культуры медьсодержащим препаратом или железным купоросом.

В начале листопада надо выбрать хороший солнечный денёк и побелить штамбы деревьев. Если деревья старые, то штамбы предварительно чистим от растрескавшейся коры. Делать это надо в дождливую сырую погоду, стараясь не повредить здоровые ткани. Это трудоёмкая операция. Я чищу штамбы пилой по металлу или плоскорезом Фокина.

Очистка старой коры позволяет частично снизить поголовье вредителей: листовёртки, клещей, нескольких видов плодовых долгоносиков и т. д. А вот белить ствол нужно в сухую погоду.

В последние годы стало трудно найти хорошую побелку, которая не смывалась бы дождями хотя бы до весны. Это делается не для красоты сада, а чтобы уберечь деревья от солнечных ожогов в феврале и марте.



В прошлом году я попробовала краску для побелки «Удача», мне она понравилась, так как продержалась на деревьях целый год.

В этом году хочу сделать обмазочную смесь собственного приготовления. Я уже однажды пробовала обмазывать штамбы глиной — её тут же смыли осенние дожди, хотя глина была отличного качества.

Попробую ещё раз сделать смесь из коровяка, извести, медного купороса, а вот глину попробую заменить на сапропель. Он более вязкий и не так сильно размывается дождями, он более питательный, в нём много макро- и микроэлементов. Кроме того, я добавляю в эту смесь столяр-

СОВЕТ: полив под корень кроне вреда никакой пользы не принесёт, дерево не получит влаги и может погибнуть от обезвоживания в декабре (если будут сильные морозы с ветром).

Неправильно окучивать штамбы деревьев, засыпая почвой корневую шейку и штамб. Бывают тёплые зимы, и кора может подпресть, а затем на морозе погибнуть. Поэтому окучивайте весь приствольный круг высотой в 10–15 см, а корневую шейку не засыпайте. Я окучивала только новые саженцы. Особенно в такой заботе нуждаются яблони на карликовых подвоях, так как у них неглубокая мочка корней и в безснежный морозный декабрь они могут погибнуть. А вот штамбик у таких

весне они с удивлением обнаруживают, что их заботы привели к выпреванию ягодника, а те грядки земляники, где не было утеплителя, весело зеленеют, несмотря на холодную зиму.

СОВЕТ: не торопитесь рано укрывать растения. В ноябре и даже в декабре бывает тёплая погода. Дождитесь устойчивых морозов, когда земля подмёрзнет, тогда и укрывайте.

Я нашла хороший вариант для укрытия всех видов низкорослых растений: земляники, роз, клематисов, винограда и т. д.

У меня скопилось много укрывного материала (спанбонда), которым всё лето укрыты овощные грядки — 17 комплектов дуг, на которые надевался спанбонд.

брения «Калийфос».

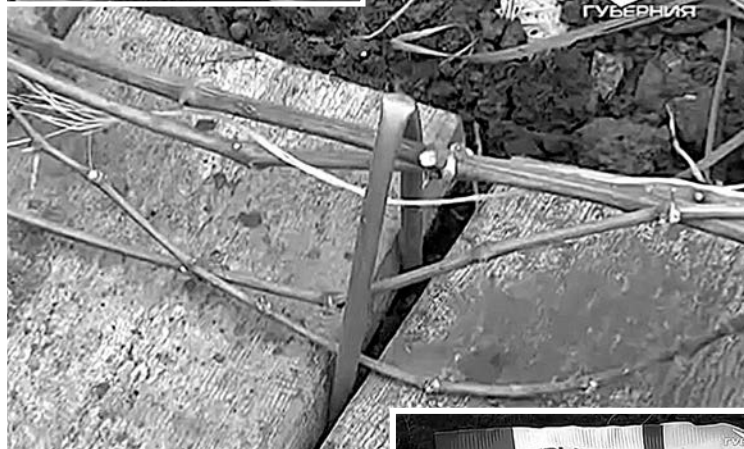
Как только увижу благоприятный прогноз погоды, так немедленно начинаю укрывные работы.

На сухую или влажную, но подмёрзшую почву кладётся лапник небольшим слоем, на него — четверо сложенный старенький спанбонд, которым летом закрывала грядки. Затем кладу фашины винограда, рядом с ними — мышиный мор, затем сверху ещё слой спанбонда.

Устанавливаю дуги, натягиваю на них крепкий шпагат и накрываю весь ряд винограда одним куском утеплителя «Изоспан» марки «Д». Главное достоинство «Изоспана» — он не пропускает влагу. Таким образом мы получаем тёплое сухое укрытие. Ключевое слово здесь — сухое!

В прошлом году мне пришлось

Зимний сад



новый клей для лучшего удерживания побелки на деревьях.

СОВЕТ: нельзя белить деревья в морозный день. Побелка будет осыпаться.

После листопада начинаем обрезку деревьев и кустарников. Удаляем только трущиеся ветки и направленные внутрь куста, остальные виды обрезок лучше отложить до марта, так как это «хирургическое вмешательство» сильно ослабляет дерево, а неизвестно каким выдаться декабрь — месяц наибольшего выпадения растений.

Ошибки начинающих дачников

Влагозарядковый полив дерева делают, заливая приствольный круг водой. Нельзя лить воду под штамб дерева, особенно под абрикосы — они сгниют. Поливать надо по проекции кроны дерева и даже ещё на 0,5 м дальше, так как там находятся всасывающие корни.



саженцев до шестилетнего возраста не белится и его лучше обмотать полипропиленовой мешковиной (это мешки из-под сахара или муки). Такая обмотка очень хорошо работает, она защищает и от морозов, и от солнечных ожогов, и от грызунов (мыши почему-то этот материал не грызут).

Конечно, лучше всего окутить деревья торфом или хорошо перезревшим компостом, но если их нет, то просто почвой.

О землянике

Некоторые дачники высаживают землянику в октябре и чтобы защитить её от промерзания, засыпают толстым слоем мульчи (опилками, листовым опадом). По

зимой это оборудование продолжает работать. Расскажу на примере винограда.

Где-то в середине октября я его обрезаю, вяжу в фашины, обрабатываю лозы и почву под ними медным купоросом (300 г на ведро воды).

Если будут идти дожди, то нужно переждать. Нельзя делать укрытие в сырую погоду. Лучше дождитесь ясных морозных денёков, пусть почва даже подморозит. Можно после дождей её прорыхлить и пару дней подсушить.

Здесь торопиться нельзя. Возможно, что не только в октябре, но и в ноябре не удаётся дожидаться хорошей погоды. Ну и что? Пусть гуляет виноград на воле, ему это очень понравится, он лучше вызревает. Полив ему даю в октябре хороший. Поливаю в специальные трубы, вкопанные на метровую глубину. Эти поилки устанавливаются при посадке винограда. В октябре в такую трубу выливаю по ведру питательного раствора удо-

ремонтировать покрытие из поликарбоната на теплице. У меня остались обрезки шириной по 80 см и длиной 6 м. Я из них сделала двухскатную крышу и накрыла ими в начале октября три куста винограда для пробы. Виноград лежал под этим домиком до 20 декабря. Когда ударил первый сильный мороз, виноград сам сбросил листву, все лозы чудесно вызрели, даже резать их было жаль. Я только закрыла торцы этого тоннеля. Потом под Новогодний праздник выпал снег, и всё чудесным образом перезимовало. Это был единственный случай, когда весной я увидела совершенно чистые лозы винограда. Вывод: розы, виноград, ежевика очень нуждаются в сухом укрытии.

Теперь я не таскаю охапки мусора к кустам роз для укрытия в зиму. Не хочется кубометры мусора выгребать из-под них весной. Сын сделал для них коробка, оббил их непромокаемым материалом, а на сами розы кладём много старого спанбонда — и все! Главное — не забыть положить мор для мышей!

■ **Наталья Куликова**

Сибирь

II Всероссийская школа-конференция «Ноосферное образование — парадигма качества» в Минусинске

На красноярской земле в этом году прошла II Всероссийская школа-конференция «Ноосферное образование — парадигма качества» с международным участием.

Мероприятие прошло под эгидой Центра ноосферного здоровья, Российской академии естественных наук, Сибирской ноосферной академии науки и образования, управления образования администрации г. Минусинска, Минусинского педагогического колледжа им. А. С. Пушкина и некоммерческой организации «Малая Родина». При проведении школы-конференции использовались средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента РФ от 05.04.2016 № 68-рп (рук. В. Я. Медиков), медицинской компании Muofunctional Research Co. (директор по развитию и поддержке клиник в странах СНГ В. В. Геча, Австралия), ООО «КДВ Минусинск» (директор О. Н. Зуккель), ООО «Минусинский пивоваренный завод» (директор Н. П. Картамышев), ИП Л. С. Вяткина.

Позитивный настрой на работу всем участникам форума обеспечила продуманная в формате «духовного оптимизма» музыкальная программа, исполненная артистами образцового академического хора «Родничок» (рук. Л. С. Прокудина), образцового ансамбля русской песни «Толокно» (рук. Ю. В. Назимова), танцевальной студии «Антрэ» (рук. Е. В. Парфило), студии восточного танца «Сакина» (рук. Е. В. Тэфель), а также хора 2 «В» кл. «Русской школы».

Мероприятие объединило работников научных, образовательных, общественных организаций, некоммерческих партнёров, управленцев в сфере образования, культуры и здравоохранения из 41 населённого пункта России и зарубежья, в числе которых:

- 3 города федерального значения (Москва, Санкт-Петербург, Севастополь);

- 16 областных и республиканских центров (Москва, Санкт-Петербург, Севастополь, Красноярск, Тюмень, Киров, Белгород, Новосибирск, Барнаул, Кемерово, Абакан, Нижний Новгород, Кызыл);

- 22 субъекта РФ и зарубежных стран: Москва, Санкт-Петербург, Севастополь, Московская область (Суханово Парк, Ногинск, Лобня, Химки, Дубна), Красноярский край (Минусинск, п. Верхняя Коя, п. Шошино, п. Берёзовка, п. Знаменка, п. Преображенка), Кузбасс (Кемерово, Мариинск, Юрга, Анжеро-Судженск, Ленинск-Кузнецкий, п. Ижморка), Калужская область (Боровск), Свердловская область (Первоуральск), Смоленская область (д. Капыревщина), Новосибирская область (Новосибирск), Кировская область (Киров), Иркутская область (Нижнеудинск, п. Соляная), Алтайский край (Барнаул), Белгородская область (Белгород), Тюменская область (Тюмень), Республика Хакасия (Абакан, п. Усть-Абакан, Саяногорск, п. Черёмушки), Нижегородская область (Нижний Новгород), Республика Тыва (Кызыл), Крым (Ялта), Львовская область (Львов, Украина), ДНР (Донецк), Приднестровье (Тирасполь), Австралия (Хеленсвилл).

Школа-конференция прошла на высоком научно-методическом уровне при участии 27 учёных — 13 докторов и 14 канди-

датов наук по направлениям философии, педагогики, психологии, биологии, экономики, физики и математики, медицины, техники, государственного управления.

Общая аудитория мероприятия — 432 человека, в т. ч. 353 человека очно (249 специалистов и управленцев, 104 студента); 42 человека дистанционно (онлайн-участие) и 37 человек — заочно (статьи).



ния в их междисциплинарном видении.

3. Презентовать и обсудить опыт внедрения ноосферных моделей и методов в деятельности научных и учебных заведений.

4. Разработать рекомендации по внедрению в образовательную систему инструментов природосообразного развития личности.

Первый пленум проводился по теме «Принцип природосообразности в аспекте современной фундаментальной и прикладной науки», второй — по теме «Проектная деятельность в области ноосферных знаний и технологий». Доклады учёных охватили проблемы и перспективы развития образования с точки зрения ноосферной философии, методологии, нейробиологии, психологии, психофизиологии, валеологии, экономики, истории.

В пленарных докладах был обобщён опыт практической реализации ноосферных моделей развития на экспериментальных площадках Центра ноосферного здо-



рология (7), Российской академии естественных наук (2), АНО «Малая Родина» (1), НИИ молекулярной биологии и биофизики (1), Muofunctional Research Co. (1):

1. Национальный книгопроект «Биоадекватные учебники XXI века» (рук. — д. психол. н. Н. В. Маслова).

2. Межрегиональная программа образовательного эксперимента «Школа ноосферного развития» (рук. — д. психол. н. Н. Г. Куликова).

2.1. Проект «Природосообразный подход в работе с учащимися с ограниченными возможностями здоровья».

2.2. Проект «Ноосферная сельская школа».

2.3. Проект «Биоадекватная методика преподавания как фактор качества образования лицеев».

2.4. Проект «Ноосферное образование в системе подготовки специалистов-педагогов среднего звена».

2.5. Проект «Подготовка медицинских кадров в ноосферной парадигме среднего и высшего профессионального образования».

2.6. Проект «Природосообраз-



ный подход в реализации ФГОС среднего профессионального образования специалистов культуры и искусства».

3. Проект «Наша новая ноосферная школа» (рук. — д. психол. н. Н. В. Маслова).

4. Проект «Новая молодёжь России» (рук. — д.э.н. В. Я. Медиков, к. психол. н. Н. Н. Глушач).

5. «Биоуправление и стресс-менеджмент» (рук. — д.б.н.

ский сад № 21 «Звёздочка» комбинированного вида».

В практической части работали секции, которые были организованы в первый день — по предметному профилю. Всего 11 секций (дошкольное, начальное, основное общее, профессиональное, дополнительное, гуманитарное, естественнонаучное, точные науки, коррекционное и специальное, инклюзивное, психология, валеология и профилактическая медицина).

В рамках секций представлены 4 мастер-класса, 3 познавательных занятия для дошкольников, 1 внеурочное, 1 интегрированное (психология и литература) и 17 предметных занятий по окружающему миру, русскому языку, основам безопасности жизнедеятельности, литературе, экологии, сольфеджио, географии, естествознанию, изобразительному искусству, психологии, чтению, истории, технологии, физике, математике, культуре и хореографии.



М. Б. Штарк, к.физ.-мат.н. О. А. Джафарова).

6. Проект профилактики стоматологических заболеваний детей «Улыбка здоровья» (рук. — к. м. н. А. В. Захаров, д. психол. н. Н. Г. Куликова).

7. Проект «Профилактика и раннее лечение нарушений развития челюстно-лицевой системы детей» (рук. — д. м. н. Крис Фаррелл, В. Геча).

Площадками для секционной работы стали пять образовательных учреждений: КГБПОУ СПО «Минусинский педагогический колледж им. А. С. Пушкина», МОБУ «Русская школа», МОБУ «Средняя общеобразовательная школа № 4 им. Героя Советского Союза М. П. Хвостанцева», МДОБУ «Дет-

Уроки проводились на основе природосообразного подхода, то есть способом, сообразным природе личности, организма или всей системы «человек» одновременно на основе следующих технологий и методов:

- биоадекватное преподавание (Н. В. Маслова) — 20 занятий,
- биоадекватное преподавание (Н. В. Маслова) в комплексе с технологией здоровьеразвития (В. Ф. Базарный) — 3,

- гуманная педагогика (Ш. А. Амонашвили, В. Г. Ниорадзе) — 4,

- биоадекватное преподавание (Н. В. Маслова) в комплексе с гуманитарной педагогикой (Ш. А. Амонашвили) — 1,

- танцевально-двигательная



терапия (автор Г. Ротт) — 1,
• игровое биоуправление и нейробиоуправление (М. Б. Штарк) — 1,
• образовательная кинезиология (Н. Г. Блинова) — 1,
• проблемно-игровая (Г. П. Щедровицкий) — 1.

Итоговым документом II Всероссийской школы-конференции «Ноосферное образование — парадигма качества» стали следующие рекомендации:

1. Сотрудникам ноосферных организаций:

— скорректировать базовые программы обучающих семинаров в соответствии с новыми достижениями ноосферной науки и практики;

— совершенствовать систему мониторинга ноосферного образования с использованием батареи специализированных тестов и исследований физических, физиологических, психофизиологических, психических, социально-психологических и духовных а-

гогических подходов (гуманной педагогики Ш. А. Амонашвили и В. Г. Ниорадзе, здоровьеразвивающей технологии В. Ф. Базарного, образовательной кинезиологии Н. Г. Блиновой и др.);

— рекомендовать внедрение концепции ноосферного образования в систему специального и инклюзивного образования для целенаправленного содействия полноценному развитию и обучению детей с ограниченными возможностями здоровья;

— рекомендовать утверждение идеи природосообразности как ведущего фундаментального принципа среднего и высшего профессионального образования, а также внедрение инструментов ноосферного обучения в систему подготовки педагогических и медицинских кадров, специалистов культуры, искусства и других сфер деятельности;

— рекомендовать участие в национальном книгопроекте «Биоадекватные учебники», межреги-

3. Организациям — участникам форума:

— опубликовать итоги работы II Всероссийской школы-конференции на официальных сайтах, в СМИ;

— представить результаты проектной работы на сторонних площадках профессионального успеха регионального, межрегионального и всероссийского уровня;

— создать ресурс для просветительской работы с родительской общественностью в области природосообразного воспитания;

— реорганизовать практическую часть очередной школы-конференции с разделением открытых мероприятий по уровню профессионального мастерства педагогов.

Третий день форума был посвящён знакомству делегатов школы-конференции с местными достопримечательностями. Открыла культурную часть экскурсия в Минусинский региональный краеведческий музей им. Н. М. Мартыанова — старейший музей Сибири, едва ли не самый большой за Уралом. Участники экскурсии познакомились с крупнейшими коллекциями естественной науки, археологии, этнографии Саяно-Алтая, в т. ч. уникальными экспонатами XIII в. до н. э.

В экскурсионной части программы делегация II Всероссийской школы-конференции также посетила Шалаболинскую Писаницу — самый крупный памятник древнего наскального творчества в Красноярском крае, расположенный на правой стороне скального берегового массива реки Тубы. Шалаболинская Писаница известна с XVIII в., в исследовании наскальных рисунков принимал участие Т. А. Ключников — член оргкомитета школы-конференции, зам. директора по научной работе Минусинского краеведческого музея им. Н. М. Мартыанова.

На территории Писаницы народный целитель И. Мохов провёл специальный гармонизирующий сеанс для всей группы. По окончании участники отметили чувство наполненности и умиротворения, которое и стало финишным состоянием трёхдневного мероприятия.



пектов инновационного образовательного процесса;

— внедрить в систему координации проектной деятельности постоянно действующую консультативно-методическую веб-площадку;

— активизировать издание научно-популярной литературы в области природосообразного развития, воспитания и обучения в семье, а также самообразования и саморазвития.

2. Организациям дошкольного, школьного, среднего, высшего профессионального, постдипломного и дополнительного образования:

— рекомендовать концепцию ноосферного образования проф. Н. В. Масловой (биоадекватную методику преподавания учебных дисциплин) к широкому внедрению в систему основного и дополнительного дошкольного, школьного, среднего и высшего профессионального образования как самостоятельный, завершённый, наукоёмкий подход к обучению и технологическую основу для творческой интеграции других педа-



ональной программе профилактики стоматологических заболеваний и здорового образа жизни «Улыбка здоровья» на этапах коллективной разработки и реализации в широкой практике;

— рекомендовать внедрение классов биоуправления для профилактики и коррекции синдрома дефицита внимания и гиперактивности детей, их дезадаптации в переходные периоды обучения, а также для ускорения и усиления здоровьеразвивающего результата ноосферного образования.



Здравушкины рецепты •

■ **Оксана Мицкевич**

г. Бобруйск, Беларусь
na-polyanke@list.ru

Тыквенная каша «С ИЗЮМИНКОЙ»



— На улице дождик, на улице слякоть, а им всё равно. Мечтая о дружбе и веря в счастье, иду-у-ут в кино! — напевала я детскую песенку, пытаюсь поднять себе настроение. Но холодный, промозглый осенний дождь отнюдь не вызывал желания и даже носа показывать на улицу, не то что собраться в кино.

«Враги народа» до сих пор не включили отопление. В холодной квартире в это время ещё более неуютно, чем на улице, и я окончательно перебралась в тёплый загородный домик к родителям.

— Уфф, ну и погода! — снимая дождевик, засмеялся отец.

— Я в это время всегда Димыча вспоминаю, — улыбаясь, ответила я. — Это его самое любимое время года было, когда он в лесу работал. «Холодно, с деревьев уже листва почти опала, мелкий дождь моросит. Целый день по лесу набегаешь, придёшь домой, а там, в печке дрова потрескивают. Сядешь подле неё, пригреешься и... ка-а-айф!» — рассказывал он с таким упоением.

Мы посмеялись, но после такого рассказа ещё больше захотелось что-то «для суреву» сделать.

— А я знаю, что у нас сегодня будет на обед, — весело сказала мама, ставя на стол красивую оранжевую тыкву, словно с картинки журнала.

Впервые мы её приготовили не с пшённой, а на рисовой крупе с яблочком и изюмом. Когда каша была готова и щедро сдобрена маслом гхи, я поставила на

стол имбирный мёд с корицей.

Удивительно, но несмотря на количество изюма, это была именно та «изюминка», которая превратила, казалось бы, обычное блюдо, в шедевр!

Корица добавила столь любимый с детства аромат. А имбирь, казалось, согрел изнутри. Нежная каша, больше похожая на десерт, наслаждала и дарила то солнышко, которого так не хватало сегодня на улице, но которое появилось в атмосфере нашего дома.

Рецепт

- тыква — 600 г
- рисовая крупа — 100 г
- кислое яблоко — 1 шт.
- изюм — 50 г
- масло гхи (или сливочное) — 1 ст. л.

• мёд, сок имбиря и корица по вкусу

Рис можно предварительно замочить в воде, мякоть тыквы нарезать кубиками, изюм хорошо промыть.

Рис вместе с кусочками тыквы залить в кастрюле водой так, чтобы она лишь слегка покрывала их. Довести до кипения и варить до готовности риса. Добавить нарезанное на кубики яблочко, изюм и проварить ещё 10 минут. Выключить, добавить масло гхи (или сливочное), размешать и разложить по тарелочкам.

Корицу, сок имбиря и мёд (а лучше сразу готовый «имбирный мёд») каждый добавляет в готовое блюдо сам по вкусу.



«Оранжевая» аптека

Втыкве присутствует большое количество различных веществ, оказывающих благотворное влияние на организм человека: аскорбиновая кислота (витамин С) поднимает иммунитет и спасает от сезонной простуды; витамин Т (редкий гость в других овощах) помогает легче усваивать тяжёлую пищу, предотвращает анемию, способствует образованию тромбоцитов и улучшает свёртываемость крови; пектины; каротин (больше, чем в моркови); витамин К, необходимый для синтеза белка крови и костной ткани, который отсутствует почти во всех других овощах. Кроме того, тыква содержит:

витамины, А, D, E, F, PP, витамины группы В; макро- и микроэлементы: железо, калий, кальций, магний, медь, фосфор, кобальт; клетчатку; растительные сахара; вещества, ускоряющие обмен веществ, выводящие «плохой» холестерин, влияющие на состояние кожи и различных систем организма.



Детское питание: аюрведический взгляд

К сожалению, школа и общество довольно равнодушно относятся к идее здорового питания. Дети едят очень много сахара и продуктов быстрого приготовления, что приводит к разрушению зубов, перевозбуждению, становится причиной огромного количества других проблем. Не надо бояться сахара, но не стоит и злоупотреблять им.

С самого рождения добавляйте в пищу ребёнка как можно меньше рафинированного сахара — дети быстро привыкают к белому сахару. Попробуйте удовлетворять потребность в сладком с помощью более здоровых продуктов. Повышенная потребность сахара часто указывает на дефицит минералов в организме и особенно магния. В магазинах здорового питания можно найти много фруктов и всяких вкусностей, не содержащих сахар. Тем не менее, следует помнить: даже нерафинированные сахара (мёд, натуральный коричневый сахар, кленовый сироп) должны составлять малую часть рациона.

Соки в пакетах и бутылках содержат больше сахара и меньше полезных веществ, чем свежевыжатые. Разбавляйте соки травяным чаем (из гибискуса, мяты, ромашки, шиповника, имбиря или корицы). Травы добавят соку полезные вещества и помогут перевариванию. Оптимальная пропорция сока и чая — 1:1.

Следует помнить, однако, что младенцы должны пить исключительно молоко матери и чистую воду.

Полезнее всего есть свежие фрукты и орехи, также хорош сельдерей и ореховые пасты. Сухофрукты лучше замачивать на ночь или делать из них пюре.

Но не надо делать из питания проблему. Достаточно по возможности ставить на стол хорошую, добротную, простую пищу. Не стоит также развивать у ребёнка демонстративное неприятие «ненатуральных» продуктов. Если вы не хотите, чтобы он пристрастился к какому-либо продукту, просто не держите его дома.

Фрукты, овощи и цельные крупы должны составлять примерно 75% рациона ребёнка, это обеспечит его необходимыми минералами и витаминами и создаст прочное основание для здоровья.

Здоровое питание и здоровый образ жизни делают людей позитивными и энергичными, позволяя им восстановить связь со своей истинной природой.

Из книги Лайт Миллер «Аюрведа для всей семьи».



Насилие едой, или Как НЕ надо кормить ребёнка



Сначала я думала назвать эту статью: «Как кормить дочку в 3 года, чтобы в 30 у неё были проблемы с лишним весом». Но передумала... Потому что это было бы дискриминацией по отношению к мальчикам. Тем несчастным мальчикам, которых взрослые тоже вынуждают есть.

Еда — естественная потребность организма. Голод и жажда — первичные инстинкты самосохранения. Попробуйте забыть накормить младенца. Он известит вас о голоде громким криком и не успокоится, пока его не накормят. Ребёнок лучше знает, когда и сколько ему надо есть.

Удивительно, как отчаянные сторонники кормления по требованию к годовастости ребёнка превращаются в традиционных уговаривателей: «ложечку за маму, ложечку за папу, ложечку за троюродную тётю». А ещё через пару лет настанет период ультиматумов: «Пока не съешь, из-за стола не выйдешь!» (варианты: «не включу мультик», «не дам конфету», «не куплю игрушку»).

Естественный аппетит? Не, не слышали...

Был в моей жизни недолгий период работы консультантом в центре снижения веса. Там работали с людьми, чей лишний вес не являлся следствием тяжёлого заболевания. Относительно здоровые (относительно — потому что с лишними кг к ним приходили отдышка, гипертония, варикоз и т. д.) располневшие женщины сетовали на годы, возраст, наследственность. И очень тяжело, с сопротивлением, которое приходилось ломать психотерапевту, принимали факт, что на самом деле причина лишнего веса — неправильное пищевое поведение, пищевые привычки, в том числе усвоенные в детстве.

Когда вы идёте на разные манипуляции, чтобы скормить порцию чего-либо ребёнку, подумайте о его будущем. Не совершайте ли вы ошибку?

История Марины

Бабушка говорила, что еду нельзя выбрасывать. Бабушка радовалась и хвалила, когда Мари-

на всё доедала и подчищала тарелку кусочком хлеба. Бабушка часто читала рассказ «Общество чистых тарелок». Бабушка говорила: «Хорошие дети всегда съедают всё, что положено на тарелку». Бабушка учила, что в гостях надо есть с добавкой, чтобы хозяевам было приятно. Марина очень хотела быть хорошей девочкой, хотела, чтобы её хвалили, хотела, чтобы бабушке и другим людям было приятно...

Марина выросла, вышла замуж, родила двух детей, кормила семью обедами и ужинами. По-прежнему считала, что тарелки после еды должны оставаться пустыми. И никогда не выбрасывала еду. Хорошая девочка Марина не могла навязывать мужу и детям свои правила. Но и отказаться от них не могла. Поэтому всегда доедала всё, что оставили на тарелках муж и дети. Систематические перекармливания привели к набору лишнего веса.

История Натальи

В её детстве было правило: съешь, что положили на тарелку — получишь конфету. С годами выработалась потребность любой приём пищи заканчивать десертом. Иначе она не чувствовала сытости и удовлетворения. Каждый день минимум четыре конфеты. С другой стороны, когда просто хотелось сладкого, внутренний выдрессированный ребёнок напоминал, что сначала надо съесть что-то несладкое. И даже при отсутствии голода Наталья ела суп или кашу, чтобы позволить себе съесть конфетку...

История Ирины

Воспитатель детского сада грозно вещала: «Пока не съешь, из-за стола не выйдешь!». А ещё угрожала вылить суп за шиворот тому, кто этот суп не доест. Ирина верила, что именно так воспитатель и поступит. Один раз она даже спрятала в карман ненавистную рыбную котлету, а потом на прогулке зарыла её в землю на участке за верандой. Второй раз этот трюк повернуть не удалось. Воспитатель заметила, громко ругалась, стыдила котлет-

ную аферистку перед всей группой. Ирина выросла, но осталась какой-то подсознательный страх, установка, мол съедать надо всё, что лежит на тарелке, даже через «не хочу».

История Марии

Худенькую Машеньку всеми способами мама пыталась накормить. Мама бегала за Машей с ложкой по квартире, уговаривала, завлекала, рассказывая сказки. А потом в доме появился видеомониторинг и видеокассеты с мультиками. Это было мамин спасение. Мама стала кормить Машу перед телевизором. Пока Маша смотрела мультик, она охотно открывала рот и жевала. Маша любила мультики и старалась долго жевать. Потому что знала: как только она перестанет есть, мама выключит мультик. У взрослой Марии осталась привычка есть перед телевизором. Или за чтением. Или за компьютером. Или хотя бы в компании за оживлённой беседой. Обязательно что-то должно происходить параллельно с приёмом пищи. А когда что-то происходит параллельно, то концентрация внимания уже не на приёме пищи, контакт с организмом нарушен и очень легко пропустить момент насыщения, переест. С другой стороны, когда Мария просто смотрела телевизор, её постоянно тянуло что-нибудь пожевать...

История Светланы

В детстве Светлану не кормили насильно, не поощряли сладким, не развлекали телевизором во время еды. Но проблема с лишним весом во взрослом возрасте у неё всё-таки появилась. Потому что её постоянно тянуло на «вкусненькое». Когда маленькая Светочка падала и ушибалась, ей говорили: «Не плачь, на конфетку!». Когда её вели на прививку, то обещали, что будет чуть-чуть больно, зато потом она получит шоколадку. Когда однажды в парке её, семилетнюю, не пустили на аттракцион, потому что было возрастное ограничение «старше 12 лет», папа сказал: «Не расстраивайся, зато мы сейчас пойдём и

налопаемся мороженого». Когда она редела из-за плохой отметки за экзамен, мама гладила её по спине и спрашивала: «Доченька, что тебе приготовить?» Во взрослой жизни у Светланы стрессов и огорчений стало гораздо больше. Но у неё был сформированный в детстве поведенческий стереотип: когда грустно, больно, то скливо, одиноко — надо съесть что-нибудь вкусненькое. Заедая стрессы, Светлана набрала лишних 40 кг.

Все эти примеры объединяет одно: употребление еды не из-за голода и прекращение приёма пищи не по сигналу наступления сытости. Постоянно уговаривая, принуждая ребёнка съесть ещё ложечку через «не хочу», до-есть до конца, мы нарушаем естественный контакт с телом. Ребёнок перестаёт чувствовать, голоден он или сыт. Во взрослом возрасте начинает ориентироваться не по внутренним сигналам организма (хочу есть), а по внешним факторам (пора пообедать).

«А как же его не заставлять? Он же сам есть целый день ничего не будет!». Конечно, не будет. Если его ранее постоянно заставляли есть, а потом вдруг оставили в покое, какое-то время ребёнок будет наслаждаться правом ничего не есть и демонстративно отодвигать тарелку. Но потом инстинкт самосохранения возьмёт верх над амбициями. Важно, чтобы при этом в свободном доступе не было печенья, конфет и прочих сладостей. Иначе ребёнок будет питаться только ими.

Если в очередной раз маме захочется «докормить» ребёнка, то стоит притормозить и задуматься: что меня вынуждает так поступать?

- Стереотипы из прошлого? Свои установки: съедать нужно всё, что положено на тарелку. Пожалуйста, не пересаживайте на ребёнка своих «тараканов».

- Боязнь, что ребёнок останется голодным? Поверьте, ребёнок себе не враг, у него ещё контакт с телом не разорван. Поест, когда проголодается.

- Желание, чтобы ребёнок набрал вес? Что с того, что он самый худой в группе, если ребёнок здоров, активен и доволен жизнью?

- Жаль продуктов? Жаль усилий, потраченных на приготовление пищи? «Я старалась, готовила, а он не ест». Пожалейте лучше ребёнка. Насилие едой — далеко не лучшая форма проявления родительской заботы.

И ещё пара маленьких наблюдений. Аппетит у ребёнка будет лучше, если привлекать его к процессу приготовления. Ведь это будет блюдо, которое он сам приготовил! (мама лишь чуть-чуть помогла). А овощи у многих детей лучше всего съедаются в виде супа-пюре с сухариками.

Анна БЫКОВА,
психолог.

<http://annabykova.ru/problem-appetita/nasilie-edoj-kak-ne-nado-kormit-rebenka.html>



Вам надоело постоянно ходить в поликлинику с ребёнком? Вы тратите на лекарства больше, чем на продукты? Вы уже перепробовали десять видов антибиотиков, и врач снова накал длинный список таблеток/сиропов? Безконечные сопли сводят вас с ума? Вам кажется, что ребёнок и здоровье — понятия несовместимые? Тогда эта статья специально для вас.

Секрет первый

Вода! Чистая некипячёная вода — самый полезный продукт! И гораздо более эффективный, чем лекарства! Знаете, почему животные в дикой природе почти не болеют? Потому что они пьют не колу, не соки из пакета неизвестного происхождения, не чай и не кофе. Они пьют напиток, предназначенный самой природой для всех живых организмов на планете Земля, — воду. Некипячёную воду! Моя дочка предпочитает именно водичку и очень редко соглашается выпить что-либо другое. Вода вкусная! Если, конечно, вкусовые рецепторы не испорчены сладкими газированными напитками. Я ни разу не покупала Виктории колу или фанту. По той же причине, по которой не даю ей чипсы, фастфуд, жвачки, пиво, сигареты — не желаю травить собственное ребёнка! Не для того моя малышка появилась на свет, чтобы убивать её вредными химикатами с красивыми этикетками. Я стремлюсь дать ей самые прекрасные, самые полезные для здоровья и самые вкусные дары природы, например, чистую воду.

Секрет второй

Одежда! Вернее, её отсутствие. Дочка начала ползать с шести месяцев. По холодному полу — без всяких ковров. Никаких носочков! Тонкие ползунки и тонкая распашонка. А к годика она



уже ходила босиком. Дочка становилась старше, и я никогда не заставляла её одеваться/обуваться. В результате она предпочитает ходить дома (а летом и в огороде) в одних трусиках и босиком. Ей так нравится. А в холодное время года одежда должна быть комфортной и не слишком тёплой! Если ребёнок вспотел, значит, на следующий день одеваемся полегче. Вам же неприятно ходить в потной и мокрой одежде? И вы не будете надевать на себя три кофты, если вам жарко? А зачем же над детьми так издеваться?! Я видела, как мамы раздевают ребёнка после прогулки, а он весь сырой, словно на него ведро воды вылили. Но они упорно продолжают его кутать! Все дети разные — и одевать нужно всех по-разному, ориентируясь на индивидуальные особенности, а не следуя рекомендациям бабушек и соседок.

Секрет третий

Питание! Представьте, что ваш ребёнок оказался в райском саду. Там есть все виды растений, в реке плавают рыбки, а в лесу обитают разные животные. Чем будет питаться человеческий ребёнок? Может быть, он догонит, поймает и загрызёт кролика, чтобы полакомиться свежим мясом, сочащимся кровью? Займётся приручением дикой козы с целью подоить её? А может, найдёт гнездо с яйцами и скушает их в сыром виде? Или всё же ребёнок выберет самый простой путь, сорвав сочное спелое яблоко с ближайшего дерева? Наберёт сладкой малины и земляники? Протянет руку к ветке с виноградом? Насладится ярким вкусом дыни, арбуза, граната, персиков, черешни? С удовольствием поест сладких фиников и бананов? Какое именно питание предназначено природой для человека? Что более естественно и полезно для здоро-

вья? Думайте сами — решайте сами. Моя дочка обожает любые ягоды, фрукты, овощи, семечки, орехи. С удовольствием ест проростки и свежую зелень. В огороде сама собирает укроп, петрушку и кушает. Чем больше в рационе термически необработанной растительной пищи, тем лучше! А ещё все мы знаем, что нахимиченные конфетки, печеньки, сладкие газированные напитки, фастфуд — это яд! Так почему же мы покупаем всё это нашим детям?

Секрет четвёртый

Любовь! Дети очень чутко реагируют на эмоциональное состояние родителей. Если мама поссорилась с папой или с бабушкой, если у мамы или у папы проблемы на работе и они изливают раздражение на детей, если дети видят лишь злость или равнодушие по отношению к себе, то они будут болеть! Просто чтобы привлечь

внимание, почувствовать заботу. И наоборот, если в семье гармоничные отношения между родителями, если мама и папа довольны своей жизнью, любят друг друга и своего ребёнка, если они обнимают и целуют его, стремятся проводить с ним время, хвалят, показывают своим взглядом и голосом, что ребёнок приносит им радость, дарит счастье, то это огромный вклад не только в психологическое, но и физическое здоровье маленького человека.

PS.: Очень важен собственный пример! Когда родители себе покупают пепси, а детей заставляют пить воду, которую сами никогда не пьют, то это странно — вы согласны? То же самое и с хождением босиком, и с предпочтениями в еде...

Напоминаю, что ни в коем случае не навязываю своё мнение. А только лишь делюсь собственным опытом, благодаря которому мы не пьём никакие лекарства и практически не болеем. А если и болеем, то выздоравливаем быстро и легко! Я искала и нашла ответ на вопрос: как растить ребёнка здоровым? Если вам интересна данная тема, то вы тоже будете читать книги, лекции, статьи, смотреть видео в интернете, расспрашивать знакомых, анализировать полученную информацию и пробовать на собственном опыте.

От всей души желаю вам и вашим детям здоровья, счастья и любви! И прошу: поменьше слушайте врачей. Ведь они зарабатывают на наших болезнях. Им платят за количество больных, а не здоровых! Пожалуйста, помните об этом, собираясь покупать в аптеке десяток лекарств, когда у ребёнка всего лишь сопля... Сопли, которые проходят сами собой, если пить много чистой воды и кушать сочные фрукты. Я сама наступала на те же грабли с лекарствами, о чём очень жалею. Будьте умнее — учитесь на чужих ошибках.

Ольга КОЛЮКИНА.

https://vk.com/feed?w=wall-55961955_12263

Лео Бокерия: «Нездоровый образ жизни — удел малообразованных людей»



Лео Бокерию часто называют человеком-оркестром. Учёный, ведущий кардиохирург России, главный кардиолог Минздрава РФ, академик РАН и РАМН, преподаватель, пропагандист здорового образа жизни и просто общительный человек с удовольствием поделился своим опытом и рецептами.

О здоровом образе жизни

Говорить, что можно моментально сделать нацию здоровой — значит лукавить. Невозможно сделать абсолютно здоровым человека, который 40 лет курит. Можно только попробовать

продлить ему жизнь. Но приучить жить осмысленно поколение, которое ещё не обременено вредными привычками, мы можем. И это не так трудно.

Наш опыт показывает, что один человек, которого повернули на путь здоровой жизни, — это на самом деле не один человек, а 5–6, которых он заставит перестать курить, пить, заставит открывать форточки...

Ведь нездоровый образ жизни — удел малообразованных людей. Знаете, где в Москве люди живут дольше всего? В центральном районе! Когда мы это узнали, у нас был шок, ведь здесь самый загазованный воздух, шум, суета, множество стрессов... И мы решили выяснить, с чем связан такой парадокс. Оказалось, что в Центральном округе Москвы живёт больше всего людей с высшим образованием — людей, которые не позволяют неуважительного и пренебрежительного отношения к себе. Человек с высшим образованием элементарно регулярно чистит зубы, принимает душ, соблюдает какой-никакой режим дня...

О здоровье нации

Когда немцы 35 лет назад поставили себе целью оздоровление нации, для этого были созданы все условия: множество беговых дорожек в самых различных учреждениях, в парках — специальные трассы для пробежек, бассейны, искусственные озёра и т. п. Там настрой на здоровый образ жизни сохраняется и по сей день!

Года три назад я гостил у товарища в Германии, вставал в 7 утра (благо можно было поспать) и своими глазами видел, как немцы с неизменными улыбками на лицах бегают по утрам: толстые, худые, молодые, пожилые — все. Так у них начинается каждый день. Может быть, в том числе и поэтому там продолжительность жизни больше, чем у нас.

Мы же вообще перестали бегать, перестали ходить... У нас нет для этого условий! Я живу на Ленинском проспекте, всегда очень любил гулять, ходить... Ходил от Ленинского проспекта до площади Гагарина. Туда-обратно занимало примерно час. И лучшего вида спорта себе не представлял! Сейчас попробуйте пройти по Ленин-

скому проспекту — там стоят машины в 8 рядов, во-вторых, смог, дым, в-третьих, в наше время это физически небезопасно.

Когда мы проводили конкурс по формированию пропаганды здорового образа жизни на президентский грант, то мы получили 1600 проектов! Идей у нашего народа много, и понимание, что здоровый образ жизни — это то, что нам сейчас необходимо, есть. Но почему-то, когда дело доходит до ежедневного соблюдения простых правил, многие оказываются не способны противостоять соблазну лениться, пить и есть, что попало...

О курении

Я бросил курить, когда у меня уже был 20-летний стаж курильщика. Причём сделал это одномоментно. И подвигла меня на это чистая случайность. Я был молодым профессором, дымил, как паровоз, и ко мне на консультацию пришёл пациент. Я с ним поговорил, он меня поблагодарил и говорит: «Доктор, я когда шёл к вам, зашёл в туалет, почистил зубы, чтобы от меня табаком не несло. А у вас тут... дым столбом оказывается!» Я ему

ответил: «Не берите с меня пример!». И мне этот случай так врезался в сознание, что именно после него я решил бросить курить. И сейчас всем своим врачам говорю: как же вы можете курить, прекрасно зная, что это путь к инфаркту, гипертонии, раку лёгких и т. д.?

О релаксе

Есть масса способов расслабляться помимо тех, которые вредят здоровью. Я знал отца одной моей сотрудницы, известной математика: он прожил до 93 лет. Он практически до самой смерти танцевал со своей женой. И они получали от этого огромное удовольствие. Я думаю, это увлечение сыграло ключевую роль в том, что он прожил долгую, счастливую жизнь.

Если у человека нет других увлечений помимо курения и выпивки, то грош цена ему. А когда они есть, то необходимость во вредных способах расслабления отпадает сама. Вот вам простой рецепт избавления от вредных привычек: заведите полезные привычки.

Есть красивые женщины, мужчины, классическая литература, спорт, музыка — весь мир наполнен красками и содержанием, которые ты видишь совсем по-другому, когда свободен от пагубных зависимостей. Эти краски и содержание и есть лучший стимул начать жить правильно!

<https://econet.ru>

Почему утро вечера мудренее

Человек соприкасается с движением Солнца и с Силой Времени каждую секунду своей жизни. Являясь микрокосмосом и будучи прочно связанным тонкими энергиями с макрокосмосом, т. е. с ритмами Вселенной, каждую секунду наш организм осуществляет вполне определённые процессы, зависящие от фазы движения Солнца. Вся эта система работает с огромной точностью. Мы в этой деятельности Солнца и Времени ничего не можем изменить, потому режим дня человека строго регламентирован.

В 12 часов ночи Солнце находится в своём самом нижнем положении. В это время наш организм должен находиться в состоянии максимального отдыха. Если учитывать рекомендованный Ведами факт, что человек с 18 до 45 лет должен спать в среднем 6 часов, то самое лучшее время для сна — это три часа до и три часа после полуночи.

Таким образом, человек должен спать с 21.00 до 3.00. Возможны и такие варианты: с 22.00 до 4.00 утра, и с 20.00 вечера до 2.00. Как бы у вас ни сложились обстоятельства, по крайней мере с 22.00 до 2.00 ночи надо обязательно спать. Сон в эти часы не заменить никаким отдыхом в другое время.

Конечно, существует много трудностей на пути того, кто хочет жить в соответствии с ритмами Вселенной, так как современная цивилизация подталкивает человека к саморазрушению. Однако если вы всё же сможете себя приучить следовать этому режиму сна, результат превзойдёт все ваши ожидания.

Как ни странно, следуя этому расписанию, вы, наоборот, будете хорошо высыпаться и, кроме того, в течение дня сможете сделать в два раза больше дел. Это связано с тем, что в раннее утреннее время ум работает намного быстрее и сосредоточеннее, чем днём.

Разумеется, менять свой режим надо постепенно, и каждый день ложиться спать раньше на 5–10 минут. За пару месяцев вы перестроитесь.

Самые глубокие процессы в нашем организме «отдыхают» раньше, более поверхностные — позже. Разум и ум отдыхают активнее всего с 21.00 до 23.00. Поэтому, если вы не заснули хотя бы в 22.00, то у вас будут страдать функции ума и разума.

Если пренебрегать этой информацией, ложась спать после 23.00, то умственные способности человека и его разумность будут постепенно снижаться. Снижение силы ума и интеллекта происходит не сразу. Поэтому многим трудно заметить в себе эти проблемы, хотя их признаки отследить можно. На первых порах — это снижение концентрации внимания или чрезмерная напряжённость ума. На снижение силы разума указывают усиление вредных привычек, уменьшение силы воли и увеличение потребностей в сексе, еде, сне и конфликтах, безпричинная раздражительность.

Продолжительный поздний

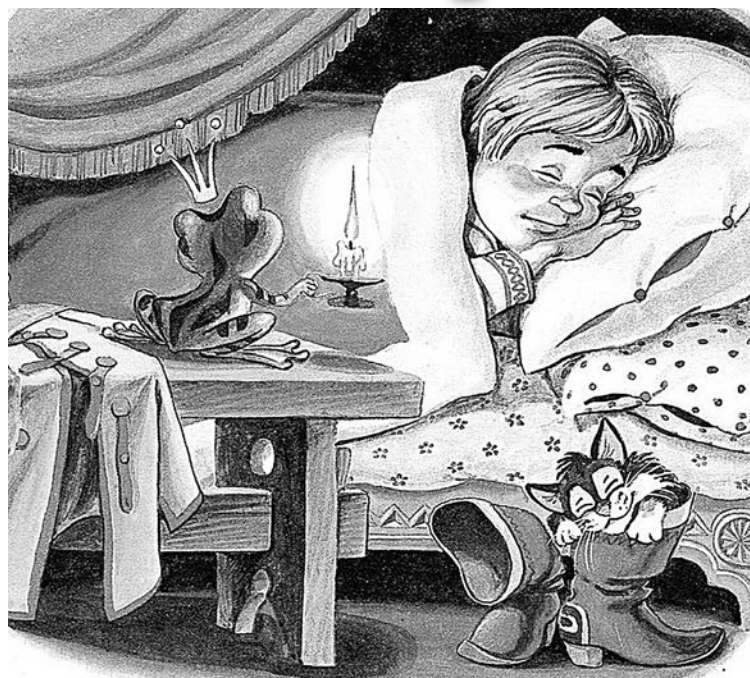
отход ко сну обычно приводит к хронической психической усталости, чрезмерной психической напряжённости, которую часто пытаются снять курением или употреблением кофе в больших количествах. Также часто в подобных случаях нарушается сосудистая регуляция, и как результат — повышается артериальное давление. Землистый цвет лица, усталый тусклый взгляд, психическая заторможенность, головные боли — всё это признаки усталости в уме и разуме при позднем отходе ко сну.

Если же человек не спит с 23.00 до 1.00 ночи, то у него будет страдать активность праны, т. е. жизненной силы в организме. Следствие этого — через некоторое время появятся нарушения нервной и мышечной систем.

Поэтому если человек хотя бы несколько дней не отдыхает в это время, то практически сразу он почувствует слабость, пессимизм, вялость, снижение аппетита, тяжесть в теле, физическую и психическую разбитость. Если не отдыхать с часу ночи до трёх, то будет уменьшаться эмоциональная сила. Появятся чрезмерная раздражительность, агрессивность, антагонизм.

Конечно, каждый человек имеет свою индивидуальную потребность в сне, которая сильно зависит от возраста, конституции и рода его деятельности. Если деятельность человека проходит в суете и сильном нервном напряжении, то ему показано спать семь и даже восемь часов. Однако во всех случаях ложиться спать позже 22.00 часов вредно и для психического, и для физического здоровья. Депрессия — следствие хронической усталости ума и разума. Чем более спокойный и возвышенный образ жизни ведёт человек, тем меньше времени ему нужно для сна.

В состоянии, когда снижена сила разума, человек не может понять, что делать хорошо, а что —



плохо. Ему трудно разобрать, как поступать в жизненных ситуациях. Особенно это опасно в периоды, когда приходится определить, кого выбрать в мужа или в жёны, или решать, какую трудовую деятельность для себя выбрать.

Святым достаточно спать три часа и меньше. Духовные люди могут спать с 21.00 до 0.00 или 1.00, получая эмоциональную силу от общения с Богом, от молвлений славословий и мантр, обращённых к Всевышнему, и эта сила будет постоянно возрастать.

Если человек начинает свой день с 4.00 до 5.00, то он способен из пессимиста стать оптимистом. Именно в это время Земля пребывает в атмосфере оптимизма. Все певчие птицы, находясь в благодати, чувствуют это и начинают петь. Те, кто активно бодрствует в это время, способны быть хорошими учёными, поэтами, композиторами, певцами, а также просто жизнерадостными людьми. Раннее пробуждение ассоциируется с радостной оптимистичной песней: «Нас утро встречает прохладой, нас ветром встречает река». Это раннее время предназначено для радости и творческого труда.

Люди, которые могут каждый день вставать с 5.00 до 6.00, бу-

дут способны всю жизнь сохранять физическое здоровье и бодрость духа. Кроме того, их возможность победить любую болезнь будет достаточно высока. В это время Солнце ещё неактивно, а Луна уже неактивна, поэтому ум становится очень чувствительным к восприятию любой информации, и она быстро и глубоко откладывается в памяти. Это также благоприятное время для запоминания мантр, славословий и полезных для своего духовного роста сведений.

Те, кто поднимается с 6.00 до 7.00, встают после Солнца. Это значит, что они не признают Законов Времени, но всё же стараются не спать слишком много. Их тонус будет несколько ниже, чем хотелось бы, и дела будут идти не совсем плохо, но с явными промахами. Их здоровье будет более-менее нормальным. Это не касается критических ситуаций в их жизни. Тот, кто склонен вставать в это время, не будет иметь достаточного запаса как физической, так и психической прочности. Естественно, им не стоит рассчитывать на какой-то явный прогресс в жизни.

То, что зимой Солнце встаёт значительно позже, а на Чукотке его вообще не видно полгода, во-

все не означает, что люди где-то должны спать дольше или же отправляться в зимнюю спячку. Важно не то, видим мы на горизонте Солнце или нет, а его положение, когда оно начинает определённым образом воздействовать на ту точку поверхности Земли, где мы с вами находимся.

Человек должен просыпаться раньше Земли (раньше 6 часов по Солнечному времени), чтобы успеть психически пережить её сегодняшней настрой. Только в этом случае погода не будет нам причинять всевозможные беспокойства, связанные с магнитными бурями и т. д. Поэтому тот, кто встаёт позже шести, уже не сможет быть настоящим оптимистом, его радость не будет натуральной, естественной, солнечной, а будет натянутой и искусственной.

Если человек поднимается с 7.00 до 8.00, ему гарантирован более низкий психический и физический жизненный тонус, чем тот, что был заложен в него на момент его рождения. Весь день у такого человека пройдёт или в суе, или в ощущении нехватки энергии, сил, концентрации внимания для успешной деятельности. У тех, кто встаёт в это время, есть склонность к гипотонии, мигреням, пониженному аппетиту, снижению иммунитета, пассивной жизненной позиции, пониженной кислотности в желудке и ферментативной недостаточности в печени.

А если жизнь заставляет их преодолевать трудности, то появляются нервозность, суетливость, перенапряжение и, наоборот, склонность к обжорству, повышению артериального давления, повышенной кислотности и воспалительным процессам в организме.

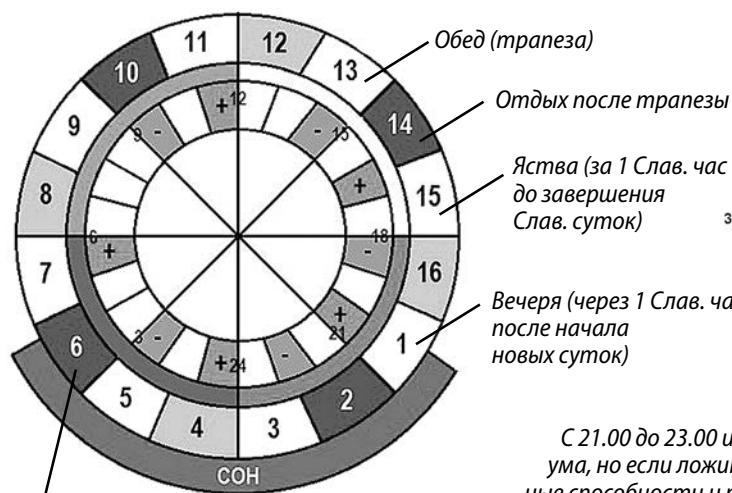
Таким образом, Время само наказывает тех, кто не считается с ним. Время — один из аспектов воли Бога в этом мире, и тот, кто на самом низшем физическом уровне не входит в ритм законов Мироздания, выражает неповиновение порядку, установленному Всевышним и, как нарушитель, должен быть наказан.

Те, кто встают с 8.00 до 9.00, несомненно, уже не могут победить недостатки своего характера и обычно имеют какие-то вредные привычки. Подъём в это время сулит столкновение с большими жизненными трудностями, хроническими и неизлечимыми болезнями, разочарованиями и неудачами. Такие люди будут идти на поводу у событий, не имея сил изменить что-либо в жизни.

Те, кто умудряются спать до 9.00 и дольше, встретятся в своей жизни с депрессией, апатией, нежеланием жить, разочарованием в своей судьбе, страхами, мнительностью, гневливостью. А также с неконтролируемыми привычками, несчастными случаями, быстро прогрессирующими тяжёлыми болезнями, преждевременным старением и инвалидностью.

Вывод: человек должен сам сделать свой выбор — в каком ритме ему жить: в гармонии с Мирозданием или идти на поводу у неестественного темпа жизни демониической цивилизации с «одноглазыми учителями» — телевизорами, до 2–4 часов ночи, внушающими нам, как нужно «на самом деле» жить.

Вечернее время лучше посвящать приятному общению с близкими, почитать вместе книги, проявляя заботу друг о друге. Завтра начинается сегодня, с того, как и во сколько вы ляжете спать. Перед сном пожелайте всем людям счастья и заведите свой будильник на 10 минут раньше, чтобы сделать ещё один шаг ближе к Богу.



С 21.00 до 23.00 идёт интенсивный отдых разума и ума, но если ложиться спать после 23.00, то умственные способности и разум будут постепенно снижаться. Если не спать с 23.00 до 1.00, то будет страдать активность энергии, появляться нервные и мышечные нарушения. Если человек просыпается в 3.00 утра, то он способен глубоко постичь свою духовную природу. У него очень высокая психическая активность.

- С 3.00 до 4.00 — очень хорошо идёт Духовная практика.
- С 4.00 до 5.00 — время оптимизма, бодрости, творчества, жизнерадостности.
- С 5.00 до 6.00 человек будет способен всю жизнь сохранять хорошее физическое здоровье и бодрость Духа. Хорошо работает память.
- С 7.00 до 8.00 падает физический и психический жизненный тонус, данный при рождении. Падает иммунитет, появляются разные болезни.
- С 8.00 до 9.00 человек не может победить свои недостатки, хронические болезни. Нет сил, чтобы изменить ситуацию.
- С 9.00 и далее — быстро прогрессируют болезни, наступает преждевременная старость.



Основы управления своим здоровьем, а значит, и долголетием. Речь идёт о двух самых лучших лекарствах, которые вырабатываются организмом человека. Это гормон роста и тестостерон — мужской половой гормон. И тот, и другой гормоны в большом количестве вырабатываются во время роста организма. Но вот рост организма закончился, и гормональный фон сразу стал другим. И хотя иммунная система ещё справляется с болезнями, восстановление организма идёт очень медленно и нехотя. Почему? Из-за гормонального дефицита. К 40 годам у обычного мужчины тестостерона становится на 70% меньше, чем у 20-летнего, а у женщины его совсем не остаётся. У неё и эстрогена не остаётся. И это на фоне того, что гормон роста организмом вырабатывается только в экстренных случаях: когда человек перенёс травму и нужно восстановить утраченные ткани. В этом случае его синтез теперь зависит от генетического кода, но не от молодости и воли человека.

Возникает вопрос: как заставить организм человека жить многие десятилетия в условиях постоянного синтеза обоих гормонов? Ответ тебе известен: надо принудить организм пребывать в ритме серьёзных физических нагрузок. По этой причине на Руси Великой, начиная с орианских и бореальских времён, были придуманы сотни всяческих игр. Все они представляли собой различного рода соревнования. Это и бег с мешком песка за плечами, и ползание с жерновом на спине, и игра в лошадку, когда один вёз другого, и различные виды борьбы...

К этим играм, а по сути, соревнованиям, приходилось готовиться годами и даже десятилетиями. Базисом для такой подготовки была работа с отягощениями и та статика, которую ты проходишь в домашней школе физической подготовки Добрана. Заметь, все эти дыбы на тренажёре придумывались самим народом. И не как воинская подготовка, а как тренировка к играм на праздники, чтобы не опозориться и отстоять честь своей семьи, рода и племени. Думаешь, зачем старейшина тратит на тебя столько времени в плане общефизической подготовки и воинского искусства? Раз ты у него, значит, часть его семьи. Вот он и старается.

Но я тебе показал внешнюю сторону процесса, внутренняя же состоит в другом. Постоянные тренировки заставляют организм человека вырабатывать оба нужных ему гормона. Поэтому если к тебе обратятся больные, дескать, помоги. Запомни, что лучшее лекарство — это железные пилюли. Мощная физическая нагрузка на организм. Кстати, именно так лечил своих пациентов Гиппократ.

Но чтобы управлять своим здоровьем, одних физических нагрузок и правильного питания мало. Дело в том, что в человеке вырабатывается гормон старения. И он делает своё дело. Остановить процесс энтропии можно только одним способом: заставить свой организм вырабатывать этот гормон как можно меньше. А лучше совсем не вырабатывать. Как это сделать? Посредством волевого усилия и работы с образом. Вот мы и подошли к полемому медитативному процессу. Тут много способов образного воздействия. Лучший из них — представить пустой сосуд, на котором написано, что это гормон старения. Но сосуд необходимо отождествить со своим телом. Понятно, что здесь



Технология управления биологическими часами

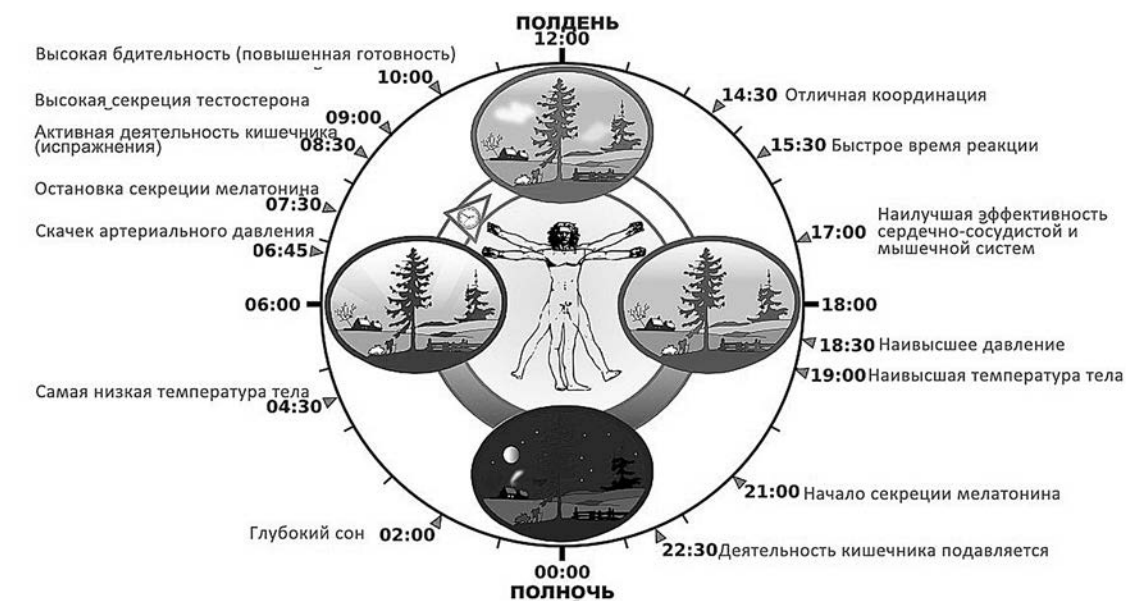
действует магия отождествления. Но дело не в сосуде, а в содержании. Поэтому акцент мысленной формы образа должен быть не на внешнем, а на внутреннем. Точно таким же образом можно наполнить себя соматостатином — гормоном роста и тестостероном. Но лучше, если мощная образная работа будет сопровождаться ещё и тренировками. Это наш северный путь. На юге и востоке всё иначе, потому что они такие доходные, эти тибетские и индийские йоги. Поставь рядом с ними нашего Добрана.

— А что, ты считаешь старейшину йогом? — не поверил я услышанному.
— И его жён, и детей, и тебя тоже.

От такой информации я растерялся.

— Разве не так? Мощная работа сухожилий и мускулатуры. Плюс воинское, где каждое движение ведётся ментально. И ещё работа с образами. Что это, если не йога? Налицо связь тела и духа.
— Но я с образами пока не работаю.

— Потому что ты начинающий йог. Если сравнить тебя и детей Добрана с теми, кто занимается йогой в Индии, то все вы хатха-йоги. Думаю, что после нашей беседы ты превратишься в жнани-йога, а потом в йога высшего порядка. Но это потом, а пока слушай и запоминай. Многие современные физиологи пришли к выводу, что старение организма человека происходит по причине того, что гипоталамус нашего головного мозга перестаёт создавать условия для гармоничной работы эпифиза и гипофиза. Такой дисбаланс в работе желез внутренней секреции и ведёт к старению. Взять тот же эпифиз, или шишковидную железу. Она какое-то время выделяет меланин — гормон молодости, но со временем количество его падает, и в организме начинает царствовать гормон старения. Отдельно гормоном молодости некоторые йоги тоже занимаются. Но он не принципиален, если в организме достаточное количество гормона роста и тестостерона. Но то, что я тебе рассказал о гормональных изменениях, всего лишь следствие более глубоких процессов. А они, как ты понимаешь, генетические. Именно генетика отвечает за биологические часы человека. По её команде и начинает бегать гипоталамус.



— Неужели можно как-то повлиять на генетику? — спросил я.

— А почему нет? — улыбнулся хранитель древнего знания.

— Всё дело в желании и умении. На генетику можно воздействовать по-разному. Но самый действенный и самый простой способ — это работа с глубинными уровнями своей сущности. Не подсознания, а самой сущности, для которой тело является зондом в плотном материальном мире.

— Но ведь сущность человека многомерна? — открыл я рот от удивления. — Разве можно воздействовать на неё из трёхмерия?

— А почему нет? Всё достижимо! Для человека нет ничего невозможного. Главное — уговорить свою сущность сохранить тело, убедить её, что оно ей необходимо.

— А дальше что?
— Дальше начнётся новое старение, но ты всегда можешь запустить обратный ход своих биологических часов. В этом весь механизм. И так до бесконечности. Главное здесь — нравственность и ответственность перед сущностью. Тело и его сознание являются её инструментом. И он должен соответствовать. Понял суть?

— Только в общих чертах.

— Ничего, когда начнёшь практиковать эти техники, многое поймёшь по ходу дела. А сейчас ты должен освоить медитацию работы со своей многомерностью, — хранитель взял в руки карандаш. — Смотри!

На клочке бумаги он нарисовал окружность.

— Перед тобой схема всего гиперпространства, — начал волхв свои объяснения. — Высший слой, лежащий сразу за границей окружности, — красный — это измерение первое, здесь царство Перуна. Конечно, это условно, но так проще разобраться в многомерности. Следующий слой уже оранжевый — это второе измерение, царство Велеса. Потом идёт слой жёлтый — мир нашего Солнца, им управляет Дажбог. Ещё глубже — зелёный слой. Тут царство Лады-матушки. За ней голубая сфера Стребога, потом идёт синий океан Сварожича Самаргла.

знанием. Мысленно собери всю его золотую сетку в маленький жёлтый золотой шарик. И проведи его через все сферы, начиная с красной и кончая фиолетовой. На границе фиолетовой и ярко-белого останови. Именно от границы белого свечения, используя механизм своего эго, ты можешь войти в контакт с сознанием своей многомерной сущности, убедить её в том, что генетика твоего тела не соответствует реальности и что тебе необходимо запустить биологические часы назад. Слова можно говорить любые, но без приставки «не» и без юмора.

И последняя, фиолетовая сфера — самого Рода, информационный уровень Чернобога. В нём нет действующей силы, зато всё в потенциале. Это ты понимаешь?

— Твоя схема мне ясна, в ней нет ничего сложного.

— Кое-что есть! Я имею в виду её вершину, так сказать покрытие. Если представить сферу мячом, то на его поверхности надо изобразить тонкую золотую сетку. Она отображает наше сознание, то самое сознание, с которым мы уже работали, когда использовали его как инструмент воздействия на подсознание. С золотой сеткой разобрался?

Я кивнул.

— Тогда пошли дальше. Я начинаю объяснять тебе сам процесс работы, слушай внимательно: первое, что ты должен сделать, это избавиться от своего тела. Это уже не расслабление, как при обычной медитации, а переход тела в чистую информацию. Оно должно на время исчезнуть. Делается это так. Сначала представляешь, что тело в микромире превратилось в точку, потом точка стала невидимой молекулой. Дальше перешла на уровень атома, а затем превратилась в нечто ещё более незримое, фактически, в информацию... Если ты работаешь со сферой, то это как раз её центр — царство обратной половины Рода или, образно говоря, мир Чернобога. Но это только предварительный этап. Итак, тело перешло в информацию. Теперь настало время работы с со-

А лучше использовать язык образов. Вот и весь принцип работы со своей сущностью. Скажу тебе сразу: сознание сущности ещё более инертно, чем у подсознания. Поэтому для его раскачки требуется время.

— А как насчёт образов? — спросил я. — Не представляю, что можно изобразить.

— Это как раз просто, — улыбнулся хранитель тайных знаний. — Представь время твоей жизни в виде линии от молодости к старости и пусти по ней точку отсчёта. А потом переведи эту линию назад. Получится что-то вроде синусоиды. И пусть точка отсчёта теперь движется в обратном направлении. Время идёт, а ты молодеешь. Всё понятно?

— Как всегда, в общих чертах, — сказал я.

— Не беда! Главное — знать принцип. Всё остальное приложится. Уже поздно. Нам надо успеть попить чаю и отдохнуть.

С этими словами белый волхв поднялся на ноги.

— А как же тело? Оно же у нас исчезло.

— А, ты вот о чём? Не знаешь выхода? Он всегда один и тот же. Запомни: как с входом в подсознательное, так и с работой в высших сферах, сначала выводишь назад золотой шар, опять строишь сетку и потом вызываешь образ своего тела.

Георгий СИДОРОВ.
Отрывок из книги
«За семью печатями».

В Луганске тестируют новую систему школьного обучения

В Луганске с 1 сентября начали тестировать новую систему обучения в школах. Дети будут учиться раздельно: класс мальчиков и класс девочек. Методика новая: её разработал российский врач и педагог Владимир Базарный ещё в конце 80-х.

28 нарядных учениц в наглаженной форме и с неизменными белыми бантами, вплетёнными в причёски. Это и есть 1 «А» класс. 1 «Б», полностью состоящий из мальчиков, учится в соседнем кабинете. Раздельно-параллельное обучение в этом году стало тестироваться в школах Луганска.

— На переменах мы встречаемся с мальчиками, — говорит Ирина Волкова, учитель начальных классов школы-гимназии № 30 имени Фесенко. — Мы только обучаемся раздельно, а во время перемен, на прогулках, во время воспитательных мероприятий всё время находимся с мальчиками.

Вместо парт у первоклашек — конторки. Пока один школьник учится стоя, второй сидит, каждые 10 минут ученики меняются. Дети постоянно находятся в движении, что, во-первых, позволяет проводить урок в игровой, а значит, более доступной для малышей форме; во-вторых, гарантирует хорошую осанку и отсутствие сколиоза. Система, разработанная учёным и доктором медицинских наук Владимиром Базарным, успешно применяется и во многих российских школах.

— Базарный — это движение! — поясняет Лина Вакалова, директор школы-гимназии № 30 име-



ни Фесенко. — Мы видим, что все зажаты, все сидят, никто не двигается так, как полагается. Это влияет на здоровье. А классно-параллельное обучение позволяет лучше запоминать информацию, потому что мальчики и девочки воспринимают её по-разному.

Методика направлена также и на развитие зрения. Каждый кабинет первоклассников оборудован специальными офтальмологическими тренажёрами. Они способствуют улучшению зрения и памяти, также развитию внимания и ассоциативного мышления. Во время занятий учитель просит детей не только определить цвет и указать направление стрелочек и фигур, но также рассказать, с чем связан, на взгляд школьников, тот или иной оттенок. Первоклашки ноу-хау воспринимают на «ура». Нравятся им и раздельное обучение, и тренажёры, и новая школь-

ная форма, внедрённая для учеников младшей школы с этого года по всей республике.

В ближайшее время форму хотят ввести для всех классов в обязательном порядке. Несмотря на непростые для Луганска времена, сфера образования в республике развивается. Внедряются новые образовательные стандарты. Качество образования существенно повышается.

— На сегодняшний день мы сохранили всю сеть учебных заведений в республике, — говорит Сергей Цемкало, исполняющий обязанности министра образования ЛНР. — У нас 348 общеобразовательных учреждений, семь вузов и 70 учреждений среднего профессионального образования. Все они работают, функционируют. Это более 170 000 учащихся».

www.vesti.ru/doc.html?id=2929036

Искусство позитивного воспитания

Вместо того чтобы учить детей, что хорошо, а что плохо, помогайте им находить ответ в собственной Душе.

Совесть — внутренняя способность отличать хорошее от дурного. Это что-то вроде компаса, который всегда указывает верное направление.

Чувства — окошко, через которое с нами общается наша душа или дух.

Внутреннее знание, применяемое для познания мира, называется интуицией. Если его применять для решения проблем, это называется творческими способностями. В сфере человеческих взаимоотношений оно превращается в способность любить (или видеть всё хорошее в другом человеке) и прощать без всяких предварительных условий. Развитие мышления, несомненно, очень важная

задача, но развитие совести — самый драгоценный дар, который только могут преподнести ребёнку родители.

Сейчас дети обладают врождённой способностью развивать в себе внутреннее знание. Врождённая чувствительность обеспечивает им эту возможность, но она же может побудить детей к саморазрушению, если применять к ним устаревшие, основанные на страхе, методы.

Методы воспитания, основанные на страхе, пробуждают в современных детях склонность к саморазрушению.

Позитивное воспитание пробуждает в детях внутренний потенциал. Обретая связь со своей совестью, дети ведут себя хорошо, но не подчиняются слепо. Они уважают окружающих, но не из страха, а потому, что это им приятно. Они хотят и умеют вести переговоры. Они способны думать своей головой. Они не склонны слепо следовать авторитетам. Они способны на творчество, сотрудничество, сострадание, доверие и любовь. Используя методы позитивного воспитания, мы не просто облегчаем себе выполнение нашего родительского долга, но обретаем возможность дать своим детям гораздо больше, чем давали своим потомкам родители прошлого. Самая большая награда в жизни — видеть, что твои дети успешно воплощают свои мечты в реальность и искренне радуются жизни.

Джон ГРЕЙ.

Отрывок из книги «Дети с Небес».



Как живём, так и рождаем

Это началось, когда я в интернатуре подменяла нашего детского гинеколога и месяц сидела на «детском» участке нашей женской консультации. Удивил меня тогда один момент: 80% моих пациенток были похожи друг на друга, как две капли воды. Это были типичные отличницы-комсомолки-спортсменки-красавицы спортивного телосложения, вечно спешащие с одного урока на другой и слёзны молящие дать им справку, чтобы не отругали за пропущенный урок. И патологии у них были однотипные: нарушение месячных, детское строение таза, отставание в развитии половых органов.

Следующее наблюдение ко мне пришло во время работы участковым в той же женской консультации: множество женщин, мечтающих забеременеть, но безрезультатно. И тоже все на одно лицо: деловые бизнес-леди, всё у них под контролем, вся жизнь распланирована. Их можно было бы назвать успешными: деньги, престижная работа, руководящая должность, послушный муж, отдых на Гоа... если бы они при этом не приходили ко мне со слезами на глазах и просьбой: «Ну забеременейте меня как-нибудь!».

Если они беременеют, делают всё-всё правильно: ходят на занятия, старательно выполняют гимнастические упражнения, все рекомендации... Но рожают всё равно очень тяжело, частенько — с

помощью кесарева сечения.

И есть ещё одно наблюдение. Женщина. Часто верующая. Часто из деревни. Часто домохозяйка или с какой-нибудь не очень престижной работой. Чаще всего — замужняя. Светлая изнутри счастьем. Любящая и любимая. Ребёнок 4,5–4,7 кг — и ни одного разрыва.

Женская репродуктивная система состоит из 5 уровней регуляции, 3 из которых находятся в голове. Соответственно то, что творится в голове, напрямую отражается на всём женском здоровье.

Чтобы понять, насколько «правильно» мы живём, я очень люблю использовать один приём: мысленно перенести ситуацию в каменный век, в тот период, когда формировался человеческий организм в том виде, какой он есть. Ведь цивилизация — это сравнительно недавнее изобретение. Она не могла изменить то, что строилось тысячелетиями.

Так вот, современное положение женщины — добытчик, руководитель, начальник — в каменном веке могло возникнуть только в одном случае: если мужчин перебили, и части женщин пришлось принять на себя мужские обязанности. Естественно, в ущерб женским, так как бегать за мамонтом с беременным пузом не очень удобно.

Наш мозг, та самая первая ступень регуляции женского цикла, работая по мужским каналам: ру-

ководство (оборона пещеры), зарабатывание денег (добыча мамонта) и т. п., посылает в нижележащие отделы сигнал о том, что «мужчины вымерли, рожать всё равно не от кого, надо спасать голодающее племя, идти на охоту, рожать пока некогда». И беременности нет. Если беременность вдруг возникает — родов нет, так как «рожать не время, мы убегаем от саблезубого тигра, надо вывести племя из западни» (это я про сосредоточенность, желание всё контролировать, часто сопутствующее женщин во время родов). Не буду подробно останавливаться на гормональных процессах, которые приводят к остановке родов у желающих всё контролировать женщин. Очень хорошо они описаны у Мишеля Одена: «Кесарево сечение — безопасный выход или угроза будущему», «Научное познание любви».

Очень часто можно услышать такое: «Мы долго-долго лечились от бесплодия, наконец, бросили всё, уехали отдыхать — и беременность наступила». Разумеется, мозг расслабился, перестал убеждать от несуществующего тигра — чего бы тут не родить?

Ещё одно немаловажное наблюдение: выкидыши и прочие проблемы с беременностью в несколько раз чаще происходят у незамужних женщин. Даже есть на эту тему множество исследований, можно погуглить. Причём (это уже по моим наблюдениям) не только за счёт маргинальных

женщин, но и вполне благополучных в социальном отношении. С точки зрения нашего древнего организма это логично. Женщина за мужем (в счастливым браке, разумеется, не абы как) чувствует себя более спокойно, у неё меньше стрессовых гормонов, не тормозятся естественные гормональные процессы в её теле, и беременеет, и рождает она лучше.

Женщина, которая ведёт себя как мужчина, выглядит как мужчина, работает как мужчина — это мужчина. А мужчины не рожают. «Правильная» женщина, которая всё-всё контролирует, «слушается врачей», выполняет все рекомендации — это «хорошая девочка», та самая, о которой я писала в самом начале статьи. Маленькие (пусть даже очень-очень хорошие) девочки тоже не рожают. Ну, по крайней мере, в норме.

Женственная женщина с точки зрения врача всегда немножко непослушна. Потому что она чувствует своё тело лучше, чем врач. Она не напряжена, поэтому ей не надо объяснять, где у неё матка и в каком положении ребёнок — она сама это знает. Не путать с напряжёнными женщинами, из книг или из курсов узнавшими, где у них должна быть матка и в каком положении должен быть ребёнок, и выдающими желаемое за действительное.

Если женщина хочет быть здоровой, нормально беременеть, рожать, кормить, то ей придётся быть Женщиной. Женщине необходимо искать и воспитывать в себе женские качества: слабость, смирение, покорность, доверие к мужу, интуицию, любовь к своему телу. Соревнова-

ние, амбиции, власть, излишняя логичность, желание что-то кому-то доказать, лидерство (мужское лидерство: кто сильнее, тот и командует) — это всё мужское, это нужно уметь отключать. Ну или не сетовать на отсутствие беременности или тяжёлые роды (бывает же так, что женщину устраивает её мужская роль, и она готова пожертвовать ради этого здоровьем и детьми — её право, никто её этим не попрекнёт, мир такой).

P. S.: Кстати, если мужчину не заставлять быть женщиной, он тоже гораздо лучше исполняет свою, мужскую, роль. Например, если муж не качает ребёнка по ночам (что он может дать ночью ребёнку — груди с молоком у него нет!), то высыпается, и у него остаётся больше сил на «добывание мамонта» днём.

https://vk.com/feed?w=wall-21920914_14363





О вакцинации:

«Почему это скрывается от нас, медиков»

Дети разные, жалобы одинаковые

Идея масштабного обследования родилась в результате планового осмотра детей в возрасте от 4–5 до 13–14 лет: ко мне на приём приходило очень мало здоровых детей. Я бы даже сказал, никого. Это и навело на мысль: что-то происходит с нашими детьми. По статистике, на территории РФ на сегодняшний день рождается не больше 5% здоровых детей. Цифры не обнадеживающие. Хотелось сделать свои, более оптимистичные выводы.

Я попросил помочь в совместном научном исследовании главу Департамента образования Анатолия Михайловича Чурина. Мы работали в трёх школах: экономико-правовом лицее, физико-математическом лицее и школе № 10. И, к сожалению, подтвердили данные статистики: количество здоровых детей составило примерно 4%.

Детей обследовали травматологи-ортопеды и невролог: стопа и осанка — это то, на что жалуются школьники, когда занимаются спортом, физкультурой или сидят за партой, и их родители: ребёнок сутулится, криво ставит ноги при ходьбе, стаптывает обувь... Мы осознанно выбрали вторые классы, потому что первоклашки и их семьи ещё входят в учебный процесс — тут и секции, и школа, так что детям и взрослым пока тяжело. А в третьем классе дети подросли и уже имеют такую махровую ортопедическую патологию, которую трудно лечить. Поэтому второй класс — возраст, когда всё ещё можно отследить и что-то исправить.

Если я перечислю жалобы большинства обследованных ребят, многие узнают собственных детей. Во-первых, утомляемость. Дети не могут сидеть на занятиях. Они не могут выполнять задания в полном объёме. Не все справляются со стандартными требованиями на уроках физкультуры. Далее — гиперактивность. Плохое запоминание. Плохой сон. Капризность. Жалобы на головные боли, усталость, повышенную потливость. Вроде бы все они не связаны между собой. Особенно, если стараться не замечать эту взаимосвязь.

Укололи — и пошёл... по врачам

То, что я скажу сейчас, не понравится очень многим: всё это — клиника интоксикации головного мозга тяжёлыми металлами. Вопрос: откуда берутся тяжёлые металлы в среде, окружающей нас? Мы не едим ртуть, уран... На самом деле тяжёлые металлы доступнее, чем хотелось бы. Чаще всего они попадают в организм наших детей вместе с вакциной.

Есть чёткие доказательства того, что каждая вакцина содержит



Михаил Сватковский — кандидат медицинских наук, хирург, флеболог с обширной практикой и будущий остеопат. И, пожалуй, первый врач, который по личной инициативе провёл собственное исследование здоровья школьников при поддержке Департамента образования Кировской области. Результаты явно озадачат родителей, у которых часто болеют дети, причём без видимых причин.

Впрочем, Михаил Сватковский считает, что полученные цифры должны озадачить всех — медиков, педагогов, чиновников.

как минимум несколько компонентов, токсичных для человеческого мозга. В каждой дозе вакцины содержится соль ртути — тимеросал. Она в 20 раз токсичнее, чем сама ртуть. В каждой дозе вакцины содержатся алюминий, формальдегид. Ни на одной ампуле этого не пишется. Вопрос первый: почему это скрывается от нас, медиков? Вопрос второй: почему те, кто владеет этой информацией, называются кем угодно, только не специалистами от здравоохранения?

В ходе своего исследования я удостоверился, что все дети с перечисленными жалобами действительно имеют интоксикацию тяжёлыми металлами и выяснил, что все они прошли полную схему вакцинации.

Оба моих сына были вакцинированы один раз, в роддоме. Оба — с осложнениями. Ребёнок, который получил цифру 9 по шкале Апгар — это практически здоровый ребёнок. А после первой прививки он стал длительно и часто болеющим. Какая связь? Да вроде никакой совершенно... Второй ребёнок до вакцинации был осмотрен педиатром и признан здоровым. После вакцинации — неврологическое осложнение. Мне, как человеку с высшим медицинским образованием, никаких до-

казательств больше не надо.

Очень часто мамы говорят мне, что педиатры не связывают возникновение тех или иных болезненных состояний с вакцинацией. То есть, по их логике, после — не значит вследствие. Все знают, что за столом надо сидеть прямо. Но если мы, медики, ждём, что ребёнок сам сядет правильно и у него не будет сколиоза — это профанация. Ребёнок должен сидеть правильно, если он может. А если его мозг не может управлять его мышцами и держать осанку правильно? На уроке ему нехорошо. Его состояние не позволяет просто себя зафиксировать на 45 минут и смотреть на учителя. Ему неудобно. А учитель: «Так, сидеть всем на месте!». Он не может понимать, учитель, что ребёнку невозможно зафиксировать себя на месте, что его мозг кричит: мне плохо!

Наши дети бегают по улицам, дерутся — и слава Богу. Это их лечение. Движение выводит токсины из организма. Согласно нашему исследованию, среди детей с удовлетворительным состоянием здоровья — те, кто регулярно занимается физкультурой. Они быстрее избавляются от токсинов, чем малоподвижные дети.

Считать эту проблему только российской нельзя. До 1900 года

— это официальные данные, которые есть на сайте ВОЗ — онкологические заболевания встречались казуистически. Сегодня они занимают второе место в мире по уровню смертности. Больных аутизмом в развитых странах, где вакцинация является обязательной, больше, чем там, где прививки делаются на добровольной основе. Кроме того, доказано, что существует корреляция между вакцинацией от гепатита Б и заболеваемостью сахарным диабетом первого типа, который требует введения инсулина пожизненно.

Вопросы есть? Вопросов нет!

Сегодня медики разделились во мнении и разошлись в понимании, что такое человеческое здоровье. Согласно определению ВОЗ, это не просто отсутствие болезни, а состояние полного физического, психологического и социального благополучия, при котором нет нарушения функций различных органов и систем. Когда человек приходит к врачу, его задача — разобраться в причинно-следственных связях возникновения заболевания. Дети, которые приходят к врачу, становятся больными не вдруг.

Человеческое здоровье скла-

дывается из трёх компонентов — духовного, ментального и физического. Современная система финансирования здравоохранения, вне зависимости от страны, направлена только на физические факторы. Ментальные и духовные полностью исключаются. Все деньги сейчас тратятся только на модернизацию систем диагностики и лечения. Не более. Ни слова не говорится о выделении денег на санэпидрабату, просвещение.

Сегодня мы пожиаем плоды вырождения нашей страны на всех уровнях, потому что всего лишь заботимся о физическом здоровье.

Исследование состояния здоровья детей для нас вылилось в социальную проблему. Когда я выступил с результатами исследования перед известными людьми нашей области, сообщил о цифрах, рассказал, каким образом из этой ситуации выйти, а потом спросил: какие вопросы? — в зале была гробовая тишина. Хотя там сидели сотрудники Департамента образования — люди, отвечающие за формирование мировоззрения детей. А решить проблему, на мой взгляд, можно следующим образом: сначала должны получить знания те, от кого зависит принятие решений — директора школ, учителя, родители.

Должен быть единый регламентирующий орган — информационный центр, портал, который даёт достоверную информацию, не искажённую в угоду той или иной фирме, тому или иному направлению медицинской деятельности.

А в школах вместо плакатов, пропагандирующих здоровый образ жизни, я видел только рекламу вакцин. Следует изменить систему образования самих медработников. Не просто их посадить на федеральные стандарты и платить зарплату за то, что они фиксируют как можно больше больных людей. Нужно, чтобы доктора были заинтересованы в уменьшении количества больных людей! Мне рассказали о женщине, которая на своём участке занималась не самыми привычными методами лечения. И очень успешно: количество посещений кабинета врача на её участке было колоссально низким. Пациентам не нужно было снова обращаться за помощью. За это её отругал главный врач. Сказал: ты плохой доктор. А тот доктор, что завален работой — заполнение медицинской документации, выписывание лекарств, перенаправление между специалистами, — замечательный!

В Древнем Китае император платил доктору своему, когда был здоров. Когда он заболел, доктора казнили. Хорошая была мотивация к сохранению здоровья человека, за которого ты отвечаешь.

<http://allpravda.info/sobstvennoe-issledovanie-vracha-o-vrede-vaktsinatsii-43455.html>

*Надеюсь
найти
половинку-
ровнюшку*



Я хочу с тобою
Жизнь пройти пешком:
Чтобы шаг за шагом,
Словно день за днём,
И в любом чтоб слове
Слышалась любовь,
Чтоб был дух в покое,
Мудрым стал бы вновь.

Я хочу с тобою
В жизнь лететь на крыльях:
Чтобы в каждом взмахе
Вместе все усилила.
И в любом чтоб вздохе
Слышалась лишь счастье,
И душа чтоб пела
Песню соучастья.

Я хочу с тобою
В вечность окунуться,
Чтоб тебе хотелось
Другу улыбнуться,
Роднику, росточку,
Роду пребольшому,
Сыночке и дочке,
И гектару-дому,
Правнучкам и внукам,
Матери да бате.
Чтоб жилось привольно
Всем в просторной хате.
И чтоб хата-терем
Окнами светился,
И чтоб логос светлый
В теле возродился.
Чтобы ключ смеялся,
Чтобы смех журчал,
И чтоб каждый с рода
Сердце повенчал.

Я хочу с тобою
Этот круг замкнуть
Духом и душою
И теплом всех рук:
Дочери и сына,
Мамы с праотцом,
Чтобы чистой силой
Стал наполнен дом.
Все цветы и травы,
Птицы, богомолы
Пели песнь коханья
В нашей горной доле
Я хочу с тобою!..

Мне по паспорту 62 го-
да. Поместье есть, однако,
если всё сложится, то со-
гласна на переезд.

Раслава,
тел. 8-920-883-5873.
Калужская область.

ПОЧЕМУ русским женщинам было ЗАПРЕЩЕНО СТРИЧЬСЯ

Долгое время женщины всех возрастов и всех сословий на Руси и в Московском государстве знали одну-единственную причёску — косу. Девушки украшали косы лентами или косником, женщины закрывали повойником. Однако коса была не просто причёской.

Две лучше, чем одна

До замужества девушки носили одну косу. На девичнике подруженьки с воем и плачем, обусловленными, вероятно, завистью, переплетали одну косу в две. Именно две косы носили замужние женщины на Руси. Их укладывали в качестве короны на голове или связывали лентой, чтобы легче было надеть головной убор. С момента вступления женщины в брак никто, кроме мужа, естественно, больше не видел её кос. Интересно, что старым девам строго-настрого запрещалось переплетать одну косу в две и носить кокошник.

Жизненные силы

Маленьким девочкам заплетали так называемые трёхлучевые косы, которые символизировали триединство. Коса располагалась строго по направлению позвоночника, так как, по мнению наших предков, служила для наполнения человека через хребет жизненными силами. Не случайно при замужестве женщинам заплетали две косы: одна коса питала жизнью её, а другая — будущее потомство.

Читаем по косе

Коса была не просто причёской. Она могла многое рассказать о своей обладательнице. Так, если девушка носила одну косу, то она находилась в «активном поиске».

В косе появилась лента? Девица на выданье, и все потенциальные кандидаты в срочном порядке должны засылать сватов. Если же в косе появились две ленты и вплетены они были не от начала косы, а от её середины, — всё, «сушите вёсла», или, как говорится, кто не успел, тот опоздал: у девицы появился жених. И не просто тот, кото-
ры й

глазки строит да в переглядки играет, а официальный, потому что ленты означали ещё и полученное от родителей благословение на брак.

Священный ритуал

Расчёсывание волос было подобно священному ритуалу, ведь во время процедуры можно было прикоснуться к жизненной энергии человека. Видимо, с целью восстановления утраченных за день жизненных сил и требовалось провести по волосам гребнем не менее сорока раз. Малышам могли расчёсывать их волосёнки только родители, а затем человек уже сам проделывал эту ежедневную процедуру. Интересно, что девушка могла позволить расплести свою косу и расчесать волосы только своему избраннику или мужу.

Примечательно: по густоте волос на голове девушки судили об энергетике её рода и о её способности в замужестве передавать эту энергию своему мужу и детям, а также и всему роду своего мужа. Поэтому сваты любой ценой старались высмотреть, свои ли в косе девушки волосы или вплетённые конские. На девушках с жидкими волосами никто не хотел жениться.

Символ чести

Для женщин коса являлась таким же символом чести, как для мужчин — борода. Дёрнуть за косу означало оскорбить девушку, не говоря уже о том, чтобы отрезать волосы. Как-то один барин в ярости отрезал жиденькую косичку своей служанке, а потом успокаивал своих возмущённых крестьян, да ещё и штраф выплачивал. Кстати, тех, кто осмеливался сорвать, например, головной убор с женщины, тоже наказывали серьёзными штрафами. Только штрафы, похоже, шли вовсе не на поправку морального состояния жертвы, а в государственную казну.

Изменить жизнь

О том, что обрезание волос коренным образом меняет жизнь, похоже, хорошо знали в старину. Отсюда и сохранившаяся до наших дней примета о том, что беременным женщинам крайне нежелательно стричь волосы. Добровольно, а иногда и с благоговейным трепетом, позволяли отрезать свои косы только женщины, находящиеся в состоянии сильнейшего душевного потрясения, например, при монашеском постриге. Волосы в Древней Руси вообще не имели привычки стричь, и этот обычай сохранился в современных мужских монастырях.

Женские хитрости

Коса толщиной в руку считалась эталоном женской красоты на Руси. Здоровые и блестящие волосы лучше слов льстивых сватов могли сказать о будущей жене. К сожалению, не все красавицы могли похвастаться толстыми длинными косами. О наращивании волос, понятно, на Руси и слыхом не слыхивали. Вот и прибегали барышни к обману — вплетали в свои косички волосы из конских хвостов. А что делать, замуж-то всем хочется!

www.kramola.info



*Помогите сыну найти
родственную душу*



Моему сыну Николаю 46 лет, он очень скромный, молчаливый. Хотя он инвалид по общему заболеванию, но в целом физически здоров, помогает мне вести большое хозяйство. Мы держим тёлку, овец, коз, делаем сыр, творог и т. д. Излишки пока не продаём, вот надеюсь, приедет к нам невестка и займётся этим.

Сын бы рад сам познакомиться с девушкой, но этому мешают два недостатка: первый — проблемы с речью (ему трудно выговаривать слова), потому по телефону он говорить стесняется, но наедине — сможет, и второй — маленький рост. Конечно, он девственник и ему нужна

женщина до 50 лет, пусть даже на II группе инвалидности: со слабым слухом и другими недостатками внешности, выше сына по росту, беженка из числа погорельцев... Главное — избежать измен, чтобы она тоже была не искушённая в известном смысле.

К нам можно приехать на смотрины в сопровождении родни. У нас рядом есть пустующий домик, где можно отдохнуть с дороги и пожить.

Наш адрес: 397732, Воронежская обл., Бобровский район, с. Шишовка, ул. Свердлова, д. 21. Котельниковы Валентина Леонидовна и Николай.
Тел. 8-961-187-7489.

Любовь и привязанность

Настоящая любовь безкорыстна. Безкорыстие — самый лёгкий критерий, по которому её можно отличить от привязанности и вожделия. Если вы хотите быть с кем-то, потому что этот человек делает вас счастливым(ой) и вы хотите, чтобы он/она продолжал вас «счастливить», то это корысть (отношения ради выгоды, которую вы извлекаете из отношений). Отношения, построенные на корысти и эгоизме, ведут к привязанности. Такие отношения делают вас зависимыми от них. Любовь даёт ощущение независимости и лёгкости, а привязанность делает зависимым и даёт ощущение тяжести. Потребительские отношения без взаимной отдачи в конечном итоге истощаются. Отношения, в которых вы только от-

даёте и не получаете ничего взамен, тоже истощаются, а вы делаете из возлюбленного паразита и потребителя. В отношениях должен быть взаимообмен — отдача и получение с обеих сторон.

Любовь проявляется в безкорыстном желании отдавать. Отдача раскрывает сердце. В таких отношениях важно не только отдавать, но и уметь брать и получать, чтобы поддерживать постоянный поток любви.

Вожделённые отношения — это когда очень хочется быть с этим человеком, и вам очень трудно без него. Если вы любите, то, конечно же, можете вожделеть к своему возлюбленному (это и так ясно). Главное — что лежит в основе отношений: любовь или вожделие. Вожделие ведёт к привязанности, а не к любви.

Если отношения построены на вожделии или привязанности, то когда ваш партнёр причиняет вам боль или уходит, ваше сердце начинает «каменеть» по отношению к нему. Вместо «любви» вы можете ощутить злость, презрение, обиду, претензии или даже ненависть и желание отомстить. Но если вы его/её по-настоящему любите, то чувство любви в вашем сердце не заменят гнев, злость, претензии или ненависть, даже когда очень больно. Несмотря на боль, вы сможете не обидеться и простить, желая счастья этому человеку, а не мечтать о мести. Боль и любовь могут присутствовать в вашем сердце одновременно, когда вы любите.

Марина БЛЕКТ.
www.bleckt.com



Возрождение после родов, или Как правильно пеленать маму



В процессе вынашивания ребёнка женщина испытывает целую гамму новых ощущений. Многие из них тревожные: больше всего хочется родить здорового малыша, а для этого приходится жертвовать и собственной фигурой. Более того, ощущая неизбежность потери стройности, новоиспечённые мамы будто смиряются с готовой им участью и покидают роддом, «изображая жертву». Между тем, дилемма — рожать или оставаться стройной — является ложной. Ещё наши прабабушки прибегали к «послеродовой реабилитации» — методике пеленания мамы.

Не было у наших прапрабабушек современной медицины и косметологии, но были повивальные бабки, часто очень неплохо осведомлённые о том, как и чем можно помочь женщине сохранить здоровье во время родов и сразу после них. А помимо повивальных бабок находились ещё просто соседки и женщины постарше, подруги и родственницы, знавшие, как восстановить эластичность тканей и суставов, после беременности «вернуть» внутренние органы «на свои места». Драгоценные это были знания, но в прошлом веке они, увы, оказались почти полностью утраченными.

Если роды прошли без осложнений, женщину выписывают на пятый день. Эта практика считается нормальной. Между тем в стародавние времена на пятые сутки повивальные бабки или же местные лекарки «правили» молодую маму в баньке. Хорошие акушеры знают о том, что именно в эти сроки матка, выносившая ребёнка, может преподнести разные неприятные сюрпризы. Ликвидацией последствий у нас (правда, значительно позже) занимается врач-гинеколог. Малоприятного лечения можно избежать, если правильно провести послеродовое восстановление, частью которого и является процедура «пеленания» молодой мамы.

Достоверно о методике проведения данной процедуры известно немного. Древние знания по крупицам собирают немногие энтузиасты, и этот сбор начался даже не в нашей стране, а в Бразилии. В последние годы эту методику взяли на вооружение врачи в США и в странах Европы. Наши специалисты перенимают опыт зарубежных коллег и продолжают традиции предков — то немногое, что удалось сохранить. Поэтому процедуру пеленания ещё называют «спа по-древнерусски».

Восстановительные процедуры после родов позволяют женщине привыкнуть к «новому» телу и со временем прийти в форму. Ведь набранные во время беременности килограммы оседают

не только на животе — вырастают «бока», полнеют бёдра, растёт вширь спина. Мечта — влезть в старые джинсы недостижима, как луна в небе... Но внешние метаморфозы являются следствием гораздо более серьёзных внутрен-



них изменений — раздвинувшихся костей.

Дело в том, что за девять месяцев кости и суставы «мутируют» в связи с увеличивающимся весом тела и смещением центра тяжести. В результате после родов, хотя вес становится меньше, телу трудно найти своё «положение в пространстве». Пеленание же (стяжка или правка, как называли эту процедуру на Руси) помогает устранить дискомфорт, поскольку моментально подтягивает отвисший живот и устраняет опущение внутренних органов. Бёдра — и кости, и мышцы — возвращаются в своё прежнее положение.

Начинается процедура с разогревания всего тела — в бане, сауне или ванной. Далее следует специальный массаж и непосредственно стягивание тела длинными полосами ткани. Благодаря последнему этапу происходит обновление лимфотока по всему телу, что оказывает оздоровительное действие на кровь, мышцы и все ткани. Само стягивание длится не дольше восьми минут (бразильянки доводят время стяжки тела полосами ткани до 16 минут), но требует приложения больших усилий: стягивать ткань нужно туго, стараясь не навредить телу — связкам, мышцам, жировой ткани, внутренним органам. Вся процедура длится почти пять часов.

Да, многое диктуют гены: одна женщина, родив ребёнка, сохраняет свои прежние «габариты» и выглядит, как юная студентка, а другая «взрослеет» сразу на несколько лет. Врачи утверждают, что многое зависит от так называемой «памяти тела». Значит, надо помочь ему «вспомнить» себя таким, каким оно было до наступления беременности, чему способствуют

послеродовое пеленание.

Узкие щиколотки, аккуратные, без отёка, колени, стройные бёдра, впалый животик, высокая грудь — оказывается, всё это возможно уже на пятый день после родов. Точнее, именно в этот момент, во время пеленания мамы, запускается процесс возвращения тела в привычное состояние. Польза для здоровья очевидна: процедуры разогрева, массажа и стяжки страхуют от послеродовых осложнений, снимают спаз-

мы матки, поднимают кишечник и прекращают начавшийся эндометрит (послеродовые разрывы шейки матки).

Очень важный момент: пеленание помогает молодой маме справиться с послеродовой депрессией. Женщина после родов чувствует невероятную усталость, но новоиспечённой маме ещё предстоит свернуть горы! Это огромная физическая и духовная работа. Она подарила жизнь младенцу и потому должна возродиться сама. Мамы, прошедшие через процедуру пеленания, чувствуют себя как новорождённые. Так и говорят о себе: «Я как младенец, словно только что родилась».

Если есть необходимость, можно провести несколько процедур послеродового пеленания. В любом случае на следующее утро стоит быть готовой к тому, что домашние будут ахать и охать: «Как тебе идёт материнство!». Впрочем, вот это уже неувидительно: конечно, материнство красит женщину, которая сознательно относится к рождению ребёнка и с той же степенью сознательности восстанавливает собственное здоровье.

www.happymagazin.ru



Много деток — хорошо!

В России по данным статистики на одну женщину детородного возраста приходится 1,6 ребёнка. А семей, в которых воспитывается 3 ребёнка и более, всего чуть более 6%. При этом врачи утверждают, что для хорошего самочувствия и сохранения внешности женщине желательно иметь не менее 3–4 детей.

Оказывается, такие заболевания, как рак яичников, молочной железы и других органов женской репродуктивной системы в несколько раз чаще встречаются у тех женщин, которые не рожали или имеют всего одного ребёнка.

Врачи утверждают, что рождение детей с промежутками в 4 года оздоравливает и омолаживает женский организм. Чтобы не истощать силы организма, лучше всего между рождением детей делать промежутки не менее двух лет. Дети с такой разницей в возрасте прекрасно играют вместе, высвобождая мамины силы для других дел. Тяжелее всего с единствен-

ным ребёнком, а с каждым последующим родительский стресс и тревожность заметно уменьшаются, утверждают психологи.

В многодетной семье дети имеют преимущества перед сверстниками: у них уже есть разнообразные социальные навыки, поддержка братьев и сестёр, пример для подражания и необходимое в детстве общение. У ребёнка формируется ощущение, что он не

один в мире, в ответ на любую угрозу они выступают как команда. У всех, кроме старшего, есть ориентир для обучения. Поэтому в большой семье дети обычно развиваются быстрее.

Доказано, что мамы троих и более детей дольше остаются молодыми и активными, лучше себя чувствуют, реже подвержены депрессиям и другим психическим расстройствам, а также более оптимистично смотрят в будущее, ведь большая семья — это для женщины большая радость, поддержка и гордость.



Как слово наше отзовется...

Являясь носителем языка, каждый из нас имеет совершенно уникальный запас слов. Этот набор является мощным инструментом самопрограммирования. В буквальном смысле: как говорим — так и живём, что заявляем, то и имеем. Слова — это одежда наших мыслей, и энергия слов имеет ещё более плотную структуру, и эта энергия намного быстрее (по сравнению с энергией мысли) формирует материю. Это открытие сделал немецкий психотерапевт, он первый обнаружил (а потом научился обезвреживать) слова, программирующие болезни тела. Со временем он убедительно доказал, что эти разрушительные слова присутствуют в лексиконе всех людей.

Нет ни одного человека, кто бы уберёгся от слов, которые программируют болезни, материализуют их в теле и не позволяют исцелить.

Слова-разрушители

Эти слова доктор объединил в название «органическая речь». Конечно, по-русски это название звучит несколько кособоко, но суть отражает вполне: органическая речь — это слова и выражения, напрямую влияющие на физиологические органы человека. Всем отлично известны эти слова и выражения. Это по-настоящему опасная и разрушительная энергия, которая способна подорвать даже самое крепкое здоровье, будь оно хоть трижды богатырским.

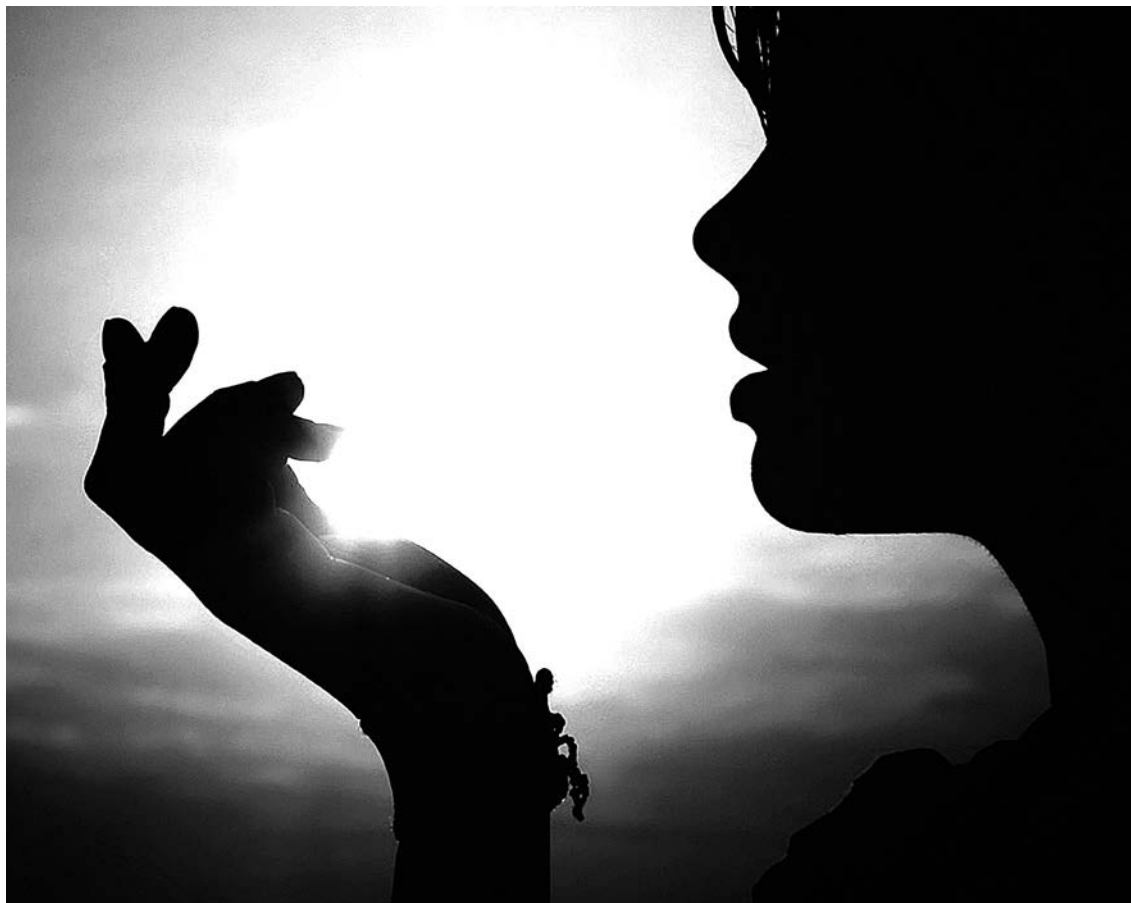
Обратите внимание на то, насколько виртуозно замаскированы слова-разрушители. Сразу не верится, что такие безобидные на вид слова могут так сильно вредить.

Вот смотрите: лопнуло моё терпение; я уже голову сломал; что-то меня гложет; всю плешь мне проели; сидит у меня в почках (что-то, кто-то); мне перекрыли кислород; не перевариваю (что-то или кого-то); все соки из меня выжали; много крови мне испортили; чихать я хотел; надоело до тошноты; просто ножом по сердцу; меня уже колотит (трясёт); всю шею отсидели; сыт по горло; с души воротит; загоняли меня до смерти; побывай в моей шкуре; давят на меня; найти бы отдушину.

И так далее. Нам кажется, что мы употребляем ёмкие метафоры, а на самом деле отдаём своему телу такие чёткие команды, что тело их даже и не смеет не выполнить, вот и выполняется.

Нет никакой разницы в том, кому (или чему) применяются эти и подобные слова и выражения. Сам факт их присутствия в активной речи закладывает (а потом поддерживает) программу болезни.

Предлагаем вам понаблюдать за речью. Нет, не за своей, это без специальной подготовки может оказаться невозможным. По-



практикуйтесь, понаблюдайте за тем, какие слова-разрушители присутствуют в речи ваших близких. Только избегайте «проповедовать».

Будьте, пожалуйста, деликатны: людей, и особенно близких, ранят поучения и наставления. Просто поделитесь информацией. Например, дайте почитать эту или другие статьи по этой теме: представьте вашим близким возможность сделать самостоятельные выводы. И принять самостоятельные решения. И помните: индивидуальная речь — это то, во что категорически нельзя грубо вмешиваться!

Теперь вы знаете слова-разрушители «в лицо», и это означает, что они обезоружены. Теперь если эти слова и станут проскакивать в вашей речи, то вы мгновенно это заметите и замените «вредителя» на нейтральный (или даже продуктивный) синоним. И очень можете своему здоровью. Вот так всё просто: маски сняты, и речь очищается: разоблачённые слова-разрушители из неё постепенно уходят.

Слова-кандалы

То же самое стоит сделать ещё с одним набором слов. Эти слова получили название «слова-кандалы». Очень точное название, потому что отражает самую суть: употребляя слова-кандалы, мы ограничиваем себя и в свободе, и в возможностях, и в праве, которое по умолчанию (т.е. без всяких условий) дано каждому из нас от рождения: получать от жизни всё самое лучшее. К большому счастью, слов-кандалов не так уж и много, и не потребуются особых усилий, чтобы очистить от них свою речь. Достаточно просто знать, что общество кандалных слов состоит из четырёх основных «кланов» (или семей — так их принято называть).

• Клан кандалных слов «У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧИТСЯ».

Эти слова отчётливо указывают на неуверенность в себе, за нами всегда маячит убеждение человека в том, что его способности

ограничены, что он серый, неприглядный — «обычный».

Слова «у меня не получится» в буквальном смысле заставляют стоять на месте — и заживо загибать (уж простите за прямоту).

Посмотрите, вот они, эти слова, за которыми очень удобно спрятаться, притаяться и НЕ выполнить свою уникальную жизненную миссию: не могу, не умею, не уверен (а), не получится, это выше моих возможностей (сил), не могу обещать, от меня не зависит, не возьму на себя такую ответственность.

А самое коварное слово клана «у меня не получится» — это ювелирно замаскированное «постараюсь». Снимите с этого слова фальшивую веру в результат, уверьте с него полумёртвый энтузиазм — и непременно увидите его истинное лицо. И поймёте, что на самом деле транслирует это слово. Увидели? Все правильно, вот это: «я в себя не верю».

• Клан кандалных слов «Я НЕ ДОСТОИН (на)».

Вглядитесь в слова клана «Я не достоин (на)» и вы всё поймете: ещё не время, хотелось бы, но.., мало ли чего я хочу, хотеть не вредно, кто я такой/ая, чтобы...

А ещё обратите внимание вот на эти «шедевры», которые настолько легко проникают в речь, что им даже маскироваться не надо: я не могу себе позволить; ничего себе! (а уж сколько синонимов у этого восклицания — полупензурных и из откровенного вульгарного арго — просто богатейшее устное творчество), понятно, что кандалной эта фраза является только в контексте самоограничения.

А вот когда мы, к примеру, говорим: «не могу себе позволить пренебрегать своим здоровьем» — это, как говорят дети, «не сче-тово».

• Клан кандалных слов «НЕ ХОЧУ, НО ЗАСТАВЛЯЮТ». О, это наши любимые слова! И судя по частоте применения, мы их не просто любим, а упоенно обожаем: надо, нужно (не в контексте потребности, а в значении «обя-

зан»), должен (должна), требуется, проблемы (очень коварное слово и отлично замаскировано: ведь оно не обозначает имеющиеся проблемы (как может показаться), оно их формирует).

Сколько раз в день мы говорим (и слышим от своего окружения) эти слова? Да не сосчитать! А ведь мы не просто говорим, мы отчётливо (и без всяких различий) заявляем самим себе и друг другу: «моя жизнь — безпросветная кабала».

И что примечательно: мы так сроднились с этими кандалами, что даже и не пытаемся их хотя бы временно снимать, употребляем их даже тогда, когда говорим о своих личных потребностях, не имея ничего общего с обязательствами перед другими людьми (или перед обстоятельствами). Прислушавшись, легко заметите, что слова «мне надо сделать» и «я должен/должна сделать» мы употребляем по делу и не по делу и тем самым строим громадные кордоны, через которые так не просто пробиться радости. Вот и ходим с озабоченными лицами и напрочь забываем, что мы и пришли-то сюда исключительно для того, чтобы жизнью наслаждаться.

• Заключительная группа семейства слов-кандалов — это клан кандалных слов «НЕВОЗМОЖНО».

Их употребление просто-напросто забирает кислород у всего, что мы называем мечтой. К счастью, стремительно уходят времена, когда слово «мечта» (и его производные) сопровождалось снисходительной гримасой (мол, отрыв от реальности). Всё (абсолютно!), что мы распознаём как внутренний запрет (мол, хочу), — это прямое указание на возможность. И на то, конечно, что у всех возможностей есть мощный потенциал воплощения, иначе бы запросы просто не возникали.

Вот эти слова: невозможно, маловероятно, никогда, не может быть, если вдруг (отказ от возможности), если что (и это тоже отказ от возможности: мол, хочу-то я хочу, но вряд ли получу), может слу-

читься так... (планирование препятствий. Эта фраза — самый надёжный способ, чтобы не только НЕ получить то, к чему стремишься, а гарантированно обезпечить себя тем, чего ни в какую не хочешь), а вдруг (та же песня), не дай бог (из той же оперы). И самое убойное: нет выбора.

Знайте: кандалные слова (равно как и слова из разряда «органическая речь») значительно уменьшают скорость настройки продуктивной доминанты. А это, понятно, снижает скорость вашего движения к цели.

Как избавиться свою речь от кандалных слов

Всегда помогает приём «Позорный столб». Он очень простой: выпишите кандалные слова из этой статьи и вывесьте этот перечень на видное место (например, на холодильник — как самое посещаемое место в доме), и пусть он (перечень) побудит там 7-10 дней. Дольше оставлять не стоит: во-первых, много чести, а во-вторых, за этот срок уже сформируется то, на что нацелен приём — чёрный список. Чёрный список — умелый санитар, и он всегда отлично справляется со своей задачей: удаляет из речи все элементы разрушительных программ. Проверяйте.

Слова-крылья

Такие слова позволяют человеку получить доказательства, что управлять собственной судьбой — вполне обыденный практический навык, и он категорически не позволяет по жизни ползать, а заставляет ЛЕТАТЬ.

Их совсем немного, но много вовсе и не надо, потому что каждое слово даже не пуд золота весит, а много больше. И силу слова-крылья имеют необычайную: люди меняют свою личную историю, встают с больничных кроватей, вытаскивают себя из финансовых ям, раскрывают свои таланты и вообще начинают жить так, как каждому человеку и положено: радостно и взахлёб.

Вот он, наш истинный ресурс: я могу, у меня всё получается. И самое мощное — я намерен (а).

Глагол «намерен» запускает в теле совершенно определённые химические реакции (не гипотеза — проверили замеры). И как раз эти реакции заставляют мыслить продуктивно и действовать уверенно (а не наугад).

Корректировать свою речь или оставить всё как есть — это личное решение. Моя профессиональная задача — дать обоснованную информацию и обратиться с ней к вашей способности здраво рассуждать. Только такой подход в моей работе считается профессиональным и только он обеспечивает позитивные изменения.

Поэтому как бы мне ни хотелось убедить вас пересмотреть свою речь и наполнить её лексикой победителя, я не стану это тратить ни свои слова, ни ваше время. Просто скажу: я верю в вашу Счастливую Звезду.

Автор неизвестен.

https://vk.com/feed?w=wall-24943107_120337



Здравствуй, уважаемая редакция и читатели «Родовой Земли»!

2017 год объявлен Годом экологии. И, наверное, в конце года будут подведены итоги: что планировалось и что было сделано для спасения, сохранения незаметно уходящих от нас родных природы и деревни...

Но экологическая деятельность не может сводиться только к этому. Существует и такое понятие, как экология Души. И упрощать всё, сводя цели Года экологии только к очередной попытке остановить гибель окружающей среды, природы и деревни, видимо, будет неправильно. Наверное, в основе всё же лежит экология Души, воспитание в человеке с детских лет чувства любви к Родной Земле. С этого начинается Родина.

Сегодня же незаметно для себя и окружающих человек часто становится иждивенцем и эгоистом. Разрушаются традиции, которые всегда спасали нас в трудные времена. Ведь любовь к родной природе, родному дому — это тоже патриотизм. Это лежит в основе и нашей любви к России...

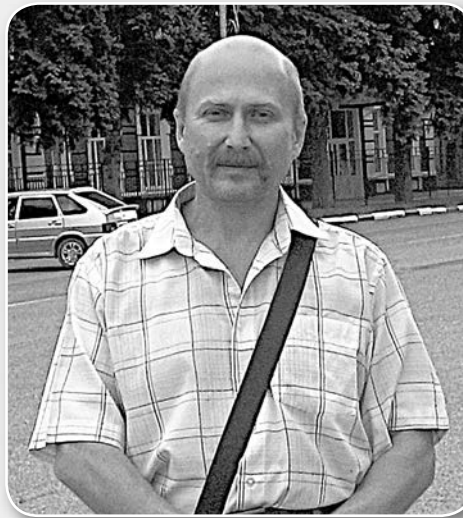
Рвутся исторические корни, связыва-

ющие нас с нашими предками. Не прекращаются попытки переписать историю. Иссыхают и мелеют не только наши реки и озёра, но и наши духовные истоки... А без корней и дерево умирает. Некоторые «деятели» современных «культуры и искусства» позволяют себе высмеивать всё то, что было дорого всем поколениям наших предков. Просматривается явное желание и цель подмены ценностей, превращение нас в Иванов, родства не помнящих.

И хорошо, что есть у нас такие общероссийские газеты, как «Родовая Земля»!

Представляю подборку моих стихотворений «ГОРСТЬ РОДНОЙ ЗЕМЛИ». Частично моя поэзия представлена на сайте Финно-угорского культурного центра РФ в разделе ЛОГОС, поэзия вепсы/карелы.

Немного о себе. Родился 23.09.1956 года в селе Ильинском (Ильинское в Поречье) Угличского района Ярославской области. Окончил Саратовский государственный университет им Н. Г. Чернышевского, Симферопольское военное училище. 27 лет службы в Советской Армии и Вооружённых Силах Российской Федерации. Офицер запаса. Проживаю с семьёй в Санкт-Петербурге. Работаю инженером.



Стихи мои публиковались в газете «КОДИМА», журналах «Экоград», «Эколог и Я», «Великороссь», газетах «Общество и Экология», «Вечный Зов», в московских, Санкт-петербургских, белорусских, карельских, вологодских, тверских, ярославских и других изданиях.

С уважением и наилучшими пожеланиями.

Душа и Совесть

(Не оставляйте «на потом»)

В огонь родного очага
Подкинь дрова,
Ему забота дорога,
А не слова!

Немало в спорах слов сожгли
За много лет...
Считали — истину нашли,
А счастья нет!

И сыто телу, и тепло,
В Душе — сквозит!
И сердце пеплом замело,
И совесть спит...

Мы вспоминаем о Душе
В последний путь,
Когда ничто нельзя уже
Назад вернуть!

Не оставляйте «на потом»
Творить добро,
Не трудно это, но зато —
Душе тепло...

Сентябрь, 2015 г.

■ Александр Чирков

г. Санкт-Петербург,
arktur56@mail.ru

Горсть родной земли

Раскидало жизнью по стране,
Оторвало от родной земли,
Прерван путь земной на стороне,
Не в родную землю полегли...

Каждый имеет право на горсть
Счастья, свободы, земли...
Но всякий здесь не хозяин, а гость,
Покуда домой не ушли...

Сбрось суету, быт, хоть невмочь,
Остановись на бегу,
Веси речной в белую ночь —
Поклон на родном берегу...

Там, где деревня предков твоих
Жила у родной реки,
Финским ножом открой тихо мох,
В ладони землю возьми...

Предки твои — корни твои,
Ими ты в землю врос,
На их могилы — та горсть земли...
Ответь сам себе на вопрос...

Родина там, где была всегда,
Где бы ни жил в стороне!
Где б ни кидала тебя судьба
По миру и по стране!

5 августа 2016 г.

Греет солнце по-особому...

Греет солнце по-особому
В нашей северной земле,
Ненавязчиво, по-доброму
Дарит свет тебе и мне...

Словно руки материнские,
Гладит голову твою...
Деревеньки позабытые
Бережёт в родном краю...

В деревеньках — увядание
Малой Родины моей...
Сохраняют нас предания,
Стены древние церквей...

В покосившейся избушке —
Веры нашей строгий лик,
В тишине, под звук кукушки
Отражает солнца блик.

Словно луч из прошлой жизни
От ушедших — нам привет
И завет: «Храни Отчизну!»,
Ведь другой на свете нет!

Ноябрь, 2016 г.

Дорога домой

Зарастает просёлок травой,
Сосны, ели прижались к дороге,
Тишина, вековой покой,
Затаилась природа в тревоге...

Смотрит лес миллионами глаз,
Манит нас в безконечность свою.
С ним один на один — каждый раз
В гипнотическом сне наяву...

Обладает сознанием лес,
И становится частью его —
Растворяется в нём человек,
Позабыв городское своё...

Это мир деревьев, травы
И зверей, и птицы лесной.
Жизнь глядит из гнезда и норы,
Лес для них — это дом родной!

Мы отвыкли от жизни той,
Деревенский растратив опыт...
На заросшей дороге домой,
Попытаемся путь свой вспомнить...

29.05.2017 г.

Сейчас и здесь

Эпохам перемен присуще всё ломать
До основания, чтоб новое создать.
Залог успеха — мысли и дела,
Всегда важна преемственность была...

Тридцать лет — так много и так мало
Для деревни в несколько дворов,
Незаметно время забирало
Жителей преклонных возрастов...

И когда последние старушки
Лягут в землю над родной рекой,
Без хозяек пропадут избушки,
Путь один — за ними, в упокой...

Закопают деревеньки в землю,
Разберут по брёвнышку дома.
И стремится в космос, к новой цели
В прошлом деревенская страна.

Так, отрезав деревенский ломоть,
На просторах деревень не счастье,
Убежит своей дорогой город —
В Завтра, забыв Сейчас и Здесь!

Июнь, 2017 г.

Родная земля

Родина наша тиха и скромна,
Реки, озёра и лес...
Богом дана нам на все времена,
Чтобы народ не исчез...

Предки ковали нашу страну,
Сотни и тысячи лет,
Оберегали в любую войну
Землю свою от бед.

Во все времена деревней своей
Россия была сильна,
Но годы идут, и деревне самой
Помощь сегодня нужна.

Мы уезжаем — город зовёт,
Тоскует земля без нас...
Время пройдёт, на родной порог
Приходишь, как в первый раз...

Крыша провисла, сломан конёк,
Рассыпалась ендова.
Если родной дом не уберёт,
Твоя любовь — слова!

Сруб деревянный — основа основ
Из треснувших тёмных стволов.
Жизненной силы тёплый поток,
Здесь наш родной исток!

К дому родному щекой прикоснись
И тихо закрой глаза.
Здесь предков твоих в поколениях жизнь...
Течёт по сосне слеза...

Упали, рассыпались купола,
Вырос на храме лес...
Церковь с деревней пришла и ушла —
Нет прихожан окрест!

Тропу к могилам родным найди,
Колени свои преклони,
Подумай о том, где будешь ты,
Когда истекнут твои дни...

И если Север в нашей крови —
Не надо нам жарких стран,
В родной деревне счастье ищи,
Не высохнет тот океан!

Может, придёшь на родное крыльцо
Ты через много лет,
Но воткнута палка в дверное кольцо,
А значит — хозяина нет...

17.04.2014 г.

Деревня

Деревня северная, русская,
А может, вепсская, карельская,
Твоя судьба — тропинка узкая,
В глазах — усталость запредельная.

Обречена ты или выживешь?
Ведь столько слов уже говорено...
Надежда есть, что снова выстоишь,
Наш отчий дом, деревня-родина!

Тобой пахали, жали, сеяли,
Кормили Мать — Большую Родину...
Как лошадь старую заездили
И отпустили, дали «вольную»...

Твоя Душа ещё в ромашках,
И васильки в твоих глазах,
Ты в памяти в льняных рубашках,
Лицо в морщинах и в слезах...

В церквях хранила ты картошку,
Картошки нет и нет церквей...
Поёшь с надрывом под гармошку
О прошлой юности своей.

Носила ты платки из ситца,
Фуфайки, валенки, унты,
В пуховых шалях женщин лица —
Необычайной красоты!

Ты в Душах тех, кто здесь родился,
Ты в нашем сердце и в умах.
К тебе навеки возвратимся —
Мы помним то, что мы в гостях...

Ты нас узнаешь, пустишь в сени,
Зажжёшь свечу в последний раз...
Перед тобою на колени,
Мы упадём... Прости всех нас!

19.11.2015 г.

Возрастные истины

— Скажи, дитя, в чём счастье для тебя?
Всё счастье поместилось в слове — Мама!
— Чтобы у всех, всегда, была семья,
И с солнцем утром просыпаться рано!

— Поведай, друг, в чём радость бытия?
— Детей растить, жену свою любить!
Чтоб в радость труд и верные друзья,
И Родина могла спокойно жить!

— Открой, старик, в чём смысл бытия?
Услышим, что в гробу карманов нет...
— Живи по совести, и Бог нам всем судья!
С годами сам на всё найдёшь ответ...

Апрель, 2017 г.



По данным Фонда «Общественное мнение», сегодня около 70% жителей России применяют ненормативную лексику в своей речи, и лишь 29% населения её никогда не употребляют. При этом 64% против 32% считают, что употребление мата в речи допустимо. Из приведённых данных видно, что подавляющее большинство населения считает для себя вполне допустимым употребление матерных выражений и в то же самое время в обществе существуют определённые ограничения на их использование. Так что же такое мат и какую функцию он играет в социальных взаимоотношениях в обществе?

Подавляющее количество матерных выражений происходит от трёх общеизвестных слов, в вульгарном виде обозначающих половые органы мужских и женских особей, а также их похотливое использование ими. На первый взгляд может показаться, что это всего лишь слова, которые обозначают определённые естественные человеческие части тела и действия, но в это же время для этих частей тела и действий существуют другие слова, не вызывающие психологического дискомфорта для окружающих.

Матерная брань, по сути, — это аллегорическое выражение чего-либо через сексуально-половую терминологию, хотя для этого могут использоваться слова, которые сами по себе матом не являются, но, употребляя их в аллегорическом виде, они становятся матерными наравне с вышеуказанными.

Суть матерной ругани сводится к тому, что индивид через терминологию половых взаимоотношений пытается «опустить» кого-то или «поднять» сам в социальной иерархии. Принцип этот ведёт к взаимоотношениям в стае павианов. Поэтому матерная ругань — это культурно завуалированные взаимоотношения, выстроенные на принципах животной стаи.

Как относиться к тому, что индивид использует матерную терминологию не для ругани, а для аллегорического обозначения каких-либо жизненных явлений, не связанных с половой жизнью?

1. Относиться к нему как к индивиду с животным типом строя психики, так как он не способен выразить какие-либо явления вне рамок половой терминологии, по-



Мат и его значение в обществе

...Если человек ежедневно употребляет или слышит бранные слова, то его хромосомы меняют структуру, начинает вырабатываться так называемая «отрицательная программа», направленная на самоликвидацию, что естественным образом, генетически передаётся потомкам.

тому что его психика подавлена инстинктом размножения, и он воспринимает окружающие явления сквозь призму этого инстинкта. Это касается тех случаев, когда он использует матерные или нематерные слова, но ассоциированные в той или иной степени по смыслу с половыми органами.

2. Относиться к нему, как к индивиду, пытающемуся осознанно или нет демонстрацией половых органов подавить окружающих в «опущенные» и утверждения се-

бя в качестве «вожака». По сути, это опять-таки агрессия по отношению к окружающим, осознанная или нет.

Как относиться к тому, что человек употребляет для обозначения конкретных жизненных явлений матерные слова?

Матерные слова несут иную смысловую нагрузку, чем просто слова, обозначающие детородные органы: в них имеется ярко выраженный агрессивно-сексуальный подтекст. Этими словами обозначаются половые органы, которые употребились в порочных целях, и прилюдно называют половые органы данными выражениями равносильно наглой демонстрации порока перед всеми. Матерщик — это НАГ-лец, завуалированно демонстрирующий порочную НАГ-оту перед окружающими без зазрения совести. Кроме того, употребление любых слов — это акт магии, а употребление мата — акт грязной магии. Использование мата и иного сквернословия ведёт к формированию соответствующих образов в ноосфере и, опечатавшись в ноосферных полях, преобразуется в вещественном виде в соответствующие формы. То есть употребление мата — это своего рода заклинание и призыв бесов порочности, поклонение которым осуществлялось в виде разнужданных оргий. Таким образом, мат — это не просто обозначение половых органов как может показаться на первый взгляд. Это мощнейшее средство управляющего воздействия со стороны разнородных знахарских кланов путём низведения индивидов, использующих мат в животном типе

строю психики. Те, кто матерятся, сами того не понимая, поклоняются эгрегору порочности, имевшему в различные периоды времени у различных народов культ в виде идолов местечковых божеств.

Слова являются кодами доступа в соответствующие эгрегоры, поэтому, когда индивид матерится, происходит его подключение и подпитка энергией. Если проявить волю и перестать материться в привычной ситуации, то, возможно, будет «ломка», как у курильщика, потому что ему не будет хватать энергии. Эгрегор, к которому подключаются индивиды посредством мата, в ведической культуре известен под именами Баал, Дионис, Один, Велес, а у масонов как Бафомет. По существу, когда индивид матерится, он неосознанно участвует в отпавлении культа этого эгрегора. Если непредвзято посмотреть на окружающую нас жизнь, то можно

использование мата. Н. Н. Вашкевич в «Системных языках мозга — РА» об этом пишет следующее: «...мать происходит от формы арабского множественного числа امهات 'уммахат «матери», которое после закономерного устранения удвоения М вместе с начальным гласным и гортанной Х дало русское «мать». Что касается мата, то он должен быть сближен с корнем МТТ «тянуть», интенсив которого (удвоение средней корневой) даёт глагол матат مطط «сильно ругать», (ср. в русском: протянуть кого-либо, то есть подвергнуть критике). Любопытно, что интенсив может образовываться и через внедрение в корень согласного Р (того же, что в латинской приставке ре-). В данном случае он внедряется на первую позицию, давая новый арабский корень رطم PMT с тем же значением. У нас «материть» является собой пример внедрения в корень того же Р на третью позицию.

прийти к выводу, что какую-то её часть составляет непрекращающаяся «оргия» в честь Баала, которая стала настолько привычной, что не воспринимается и не осознаётся как таковая матерящимися индивидами.

Учёные-генетики П. П. Горяев и Г. Т. Тертышный создали аппаратуру, которая преобразует слова в электромагнитные колебания. Проведённые учёными в течение трёх лет исследования показали, что если человек ежедневно употребляет или слышит бранные слова, то его хромосомы меняют структуру, начинает вырабатываться так называемая «отрицательная программа», направленная на самоликвидацию, что непременно передаётся потомкам. Было также зафиксировано, что молекулы наследственности могут получать световую информацию: даже если человек мысленно читает текст, его содержание всё равно доходит по электромагнитному каналу до генетического аппарата. При этом слова любви способствуют пробуждению резервных возможностей генома, а диалоги героев с проклятиями и ругательствами порождают болезни.

Некоторые сторонники употребления мата утверждают, что матерные слова сами по себе не являются порочными, что всё зависит от конкретного человека, который вкладывает в эти слова определённый смысл. Ранее, по их мнению, мат не имел никакой негативной окраски, и только потом люди стали ему придавать отрицательное значение. Однако каждое слово имеет определённое вибро-акустическое излучение, и определённые слова могут оказывать на окружающий мир различное воздействие даже при условии, что произносящий в них не вкладывает никакого смысла. Это равносильно воздействию различных музыкальных композиций: тяжёлого металла и классической музыки. Насыщенная обертонами музыка, оказывая различное воздействие на слушателей: в первом случае негативное, во втором — положительное.

Также ряд сторонников мата утверждают, что само слово «мат» является производным от «матери», и это чуть ли не освящает са-

Таким образом, между «мамой» и «матом» нет ничего общего, кроме случайного созвучия...». Так что, по теории Вашкевича, мат изначально обозначал негативное содержание.

Также были проведены эксперименты, в результате которых установлено, что употребление матерных слов способствует выработке в теле андрогенов — половых мужских гормонов. Эти гормоны вырабатываются как у мужчин, так и у женщин, делая их мужеподобными. Андрогены повышают возбудимость психосексуальных центров ЦНС, либидо (сексуальное влечение) у обоих полов. Выяснено, что матерные слова у мужчин повышают ряд психофизиологических данных, однако у женщин, наоборот, создаётся риск различных заболеваний, в первую очередь, половых.

Кому-то из представителей мужского пола может показаться соблазнительным использовать магию мата в целях укрепления своей силы, но нужно понимать, что в данном случае он становится перед выбором: либо магия мата и низведение в недолужки с последующей деградацией родовой линии, либо самодостаточный человеческий тип строя психики с различием от Бога. Одновременно служить Богу и бесам не получится.

Мат может использоваться только недочеловеками, и эффект энергетической накачки от мата схож по своему воздействию с эффектом воздействия на организм современных тонизирующих веществ, при применении которых наступает временный эмоциональный подъём. Однако затем обязательно следует спад, но уже не на предшествующий употреблению уровень, а ниже него. Для Человека нет необходимости в использовании данной терминологии, потому что он эмоционально самодостаточен и ему нет необходимости активизировать какими-то о-БААЛДЕ-нными способами свои психофизиологические способности через половые инстинкты. Человеку Бог всегда поможет, если он будет слушать свою Совесть и действовать в русле Промысла.

Кратко о типах строя психики:

- животный тип строя психики: поведение подчинено инстинктам, являющимся высшим приоритетом в психике;
- тип строя психики зомби: поведение подчинено традиционным нормам культуры или чуждому психологическому воздействию, которые в психике обладают приоритетом более высоким, чем инстинкты, творческий потенциал, Промысел Божий;
- демонический тип строя психики отличается своеволием, способным сдерживать инстинкты и переступить через традиции культуры, чужое психологическое влияние, и которое безразлично к целям Промысла или откровенно враждебно ему;
- человеческий тип строя психики характеризуется тем, что человек в жизненном диалоге с Богом, на основе своей воли и всего личностного потенциала старается действовать в русле Промысла;
- опущенный в противоестественность — субъект находится под воздействием разнородных дурманов (алкоголя, табака, наркотиков и психотропных веществ), которые искажают физиологию обмена веществ и физиологию духа (биополе) организма, что влечёт за собой искажение алгоритмики психики, свойственной типам строя психики животному, зомби и демоническому (носители человеческого типа строя психики к дурманам не прибегают). Опущенный в противоестественность тип строя психики встречается в двух вариантах: 1) психологическая зависимость от порочных традиций культуры и социальной среды вследствие непонимания или безволия; 2) физиологическая зависимость собственно от дурманов. Обычно второй вариант развивается на основе первого.



Александр Пыжиков:

«Нужно вернуть себе державу»

О новой стратегии информационной войны, «украинском проклятии» России и о том, почему у нас по-прежнему уважают Сталина.

— История — мощный инструмент в информационной войне. Как вы считаете, удаётся ли нашей стране достойно противостоять на этом фронте?

— Действительно, история — один из основных элементов современного идеологического противостояния, и так было всегда. Но вот только готовы ли мы к нему? К примеру, сегодня в наш адрес льётся поток проклятий украинских, польских и прибалтийских властей, с энтузиазмом подсчитывающих, сколько мы им должны за «оккупацию»... В ответ — молчание или невнятные отговорки про глупости. Иначе говоря, Россия выступает оправдывающейся страной, а это всегда уязвимая позиция.

Как же следует вести себя? Да очень просто — сделать союзником ту же историю и напомнить этим господам, что они творили с народами России. Я имею в виду 300-летнее украинско-польско-немецкое (включая прибалтийское) иго при Романовых. Ведь в той правящей прослойке украинцы, поляки, остзейцы составляли подавляющее большинство. Они установили крепостное право, унижали русский народ, горские, поволжские, северные, сибирские народы. Ныне Украина, Польша, Прибалтика отрываются от тех, кто олицетворял имперскую Россию, поднимают на щит героев местного, националистического толка. Но тогда кто все эти Раевские, Бироны, Ягужинские, Барановы (Барангоффы), Разумовские, Минихи, Грейги, Рейтерны, Валюевы, Потоцкие, Прокоповичи, Яворские? Нам говорят, это русские. Да и у нас внутри страны находятся умники, признающие эту публику за свою.

На самом деле нам не нужно разбираться в нюансах этого украинско-польско-немецкого замеса. Нам должны быть безразличны и любители местного национализма, и почитатели империи, осевшие на нашей родине. Все они, по сути, на одно лицо. Их споры — это их внутренние дела, а все мы — разменная монета в их раскладах. Нам всё равно, кто из них прав, а потому пусть они вместе рассчитаются с нами за 300 лет разорения и унижения. Нужно предъявить прибал-

там счёт за целый выводок остзейских баронов — ярких представителей романовской элиты, столетиями пивших кровь нашей родины. К примеру, вспомнить из этого «славного» ряда царских министров финансов М. Рейтерна и внутренних дел П. Валюева, с наслаждением наславших нашу страну... Только так можно купи-

цына. Имея за плечами солидный педагогический опыт, он подготовил учебник по истории, который сегодня пользуется большой популярностью. Этот учебник готовился не для каких-либо материальных выгод, а что называется, для души, и люди сразу это почувствовали и оценили по достоинству. Чего нельзя, к сожалению, ска-



ровать оголтелую русофобию.

— Можно ли говорить сегодня о системном кризисе исторической науки в России?

— Конечно, можно, да и научное сообщество его прекрасно чувствует. Достаточно вспомнить эпопею с защитой диссертаций. Те же реформы Российской академии наук назрели, только, очевидно, решать их следовало бы не в угоду определённой группе лиц. Непонятно, чем она отличается от бывшего руководства РАН. Уж точно не финансовыми аппетитами или исследовательской увлечённостью. Выход — дать дорогу энтузиастам, для кого цель не в собственном кармане и фешенебельной собственности, а в приращении и пропаганде знания. Возникает вопрос: остались ли вообще такие энтузиасты? Отмечу: конечно, что и обнадеживает. Приведу пример историка Евгения Спи-

зать о Министерстве образования и науки...

— Ближится столетие Октябрьской революции, а у нас до сих пор не существует устойчивого мнения, как её называть: может, всё-таки переворотом?

— Грядущий юбилей Октябрьской революции — отменный повод для разговора о нашем прошлом. Причём речь не о повторении тех или иных оценок, а о новых смыслах. Почему состоялся советский проект? Каковы его истоки? Эти вопросы по большому счёту не столько историчны, сколько злободневны. Последнюю четверть века всё, связанное с СССР, изображалось в чёрном свете — противоестественным, чуждым. Но подобные трактовки имеют всё меньше и меньше сторонников. 1990-е годы лишили подавляющую часть россиян не только достойного настоящего, но и будущего. Ностальгия по ушедшей эпохе — не каприз или признак слабоумия, а закономерная, выстраданная реакция на происходящее. В то же время большинство российских элит — за сохранение нынешнего статус-кво. Потому и не стихает песнь о патологии советского проекта.

Конечно, воспроизведение СССР в том виде, как это было, неосуществимо, канувшие в Лету

конструкции непригодны. Тем более что их первичные архитекторы — тонкий слой правоверных революционеров, пожелавших использовать нашу родину как плацдарм мировой революции. Но сердцевина советского проекта — не «интернациональные дали», а народ, впервые в истории завоевавший право строить государство в соответствии со своими представлениями о должном.

— Стоило ли, по-вашему, отказываться от празднования 7 Ноября?

— Ни в коем случае. Как можно отказываться от этого, в то же

ворить не приходится: была империя, растущая из украинской матки, которую нам навязали кровью. В 1917 году наши деды уже сорвали это могильное грузило, сбросив порабощенных, но беда снова пришла оттуда уже в виде «брежневской братвы». Именно эта украинская компания вынула душу из советского проекта, убила у людей веру в возможность справедливой жизни. А возьмите нынешних так называемых монархистов с портретами романовских императоров и хоругвями — это патриоты с тем же украинским нутром, желающие пролонгировать оккупацию нашей родины.

Но сегодня нам по-прежнему даже не дают осознать этого. Людям, оглушённым украинской дубиной, надо вернуть память о себе, о предках.

— Последняя ваша книга — «Корни сталинского большевизма». Объясните: почему после стольких лет антисталинской пропаганды в России деятельность Сталина оценивается большинством сограждан положительно?

— Люди отторгают олигархическое устройство общества, но не видят, кто способен осуществить его демонтаж. Поэтому ожидания переносятся на Сталина, который бы не потерпел ничего подобного, который был равнодушен к мирским благам и никогда не стремился к личному обогащению. Таких простых, но важных черт люди не находят в нынешнем правящем слое и обращаются к образу Сталина. Пусть здесь изрядная доля идеализации, но, тем не менее, никакая антисталинская пропаганда не вытравит интереса к его фигуре.

— Довольно распространённой в патриотическом лагере сегодня является такая, вульгарно формулируя, позиция: Сталин — хороший, Ленин — плохой. Мол, Сталин вернул России её дореволюционные имперские символы, а Ленин ненавидел всё русское и вообще был фанатиком...

— Ну, Ленин из-за ранней смерти просто не сумел проявиться, и нам остаётся только гадать, как бы он повёл себя в той ситуации, в которой оказался Сталин. То есть отбросил бы марксизм, оставив, по сути, только вывеску, отказался бы от «старой гвардии»? Мы этого не знаем, но знаем другое: Сталин сохранил Ленина на пьедестале и никогда не ставил под сомнение место, которое тот занимал в истории нашей страны.

Кстати, сегодня любят спорить о различных сталинских просчётах. С чем-то можно соглашаться, с чем-то нет. Для меня же безспорна одна роковая ошибка Сталина, ставшая трагедией для всей страны: он не вник в украинский вопрос, а потому не осознал российского проклятия.

Беседу вёл Вадим ПОПОВ.

«Литературная газета», № 34.
31 августа 2016 г.

<http://lgz.ru>



СПРАВКА

Александр ПЫЖИКОВ родился в 1965 году, окончил исторический факультет Московского областного педагогического института им. Н. К. Крупской. Доктор исторических наук, ведущий научный сотрудник Российской академии народного хозяйства и государственной службы. Автор книг «Грани русского раскола», «Корни сталинского большевизма».

Ярмарка

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 — 200 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

✓ **НАТУРАЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ РОДОВОГО ПОМЕСТЬЯ ИБАТУЛЛИНЫХ.**



Кедровая: маслице кедровое сыродавленное, жимка, живица настоящая на кедровом и растительных маслах, орешки в скорлупе и очищенные ядрышки. Жимкомёд — суперфуд жимка с мёдом. Шишки кедровые.

Мука цельнозерновая, смолота на мельнице с каменными жерновами из зерна класса ОРГАНИК (БИО): пшеничная и ржаная.

Зерно.
Натуральная косметика ручной работы: мыло домашнее и крем-бальзамы на основе ценных косметических масел, прополиса, живицы.

Иван-чай. Башкирский мёд.
Для жителей Родовых поместий есть специальное предложение.

Альберт Ибатуллин, ПРП Чик-Елга, Башкортостан. Тел. 8-905-351-31-25. В контакте: vk.com/ibatullin3000.

✓ **ИВАН-ЧАЙ** из Пензенской области оптом и в розницу:

— ферментированный гранулированный — 200 руб./100 г;
— с добавлением цвета кипрея — 230 руб./100 г;
— с листом смородины — 230 руб./100 г.

Высушен естественным способом.

vk.com/kerenka_ivanchai
Тел.: 8-987-516-6857, 8-927-365-6911. Семья Царёвых.

✓ **НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ЗАЩИТЫ ДРЕВЕСИНЫ** от влаги, грибка, загрязнения из материалов на основе природного сырья:

для фасадов деревянных домов, садовой мебели, террас;
для интерьеров деревянных домов;
для кирпичика;
для бань и саун.

ИП Сальков А. В. Хакасия, Родники. Salkov@mail.ru тел. 8-983-152-8490, Артём.

✓ **МАСЛА ХОЛОДНОГО ОТЖИМА** с деревянного пресса и жмых (кедровое, грецкого ореха, льняное, подсолнечное, кунжутное, тыквенное, миндальное, фундуковое); живица кедровая на кедровом и льняном масле 5%, 10%, 15%, 20%; мази живичные «Жива», суставная, от пародонтоза; иван-чай цельнолистовой ферментированный, другие травы;

принимать мир, увидеть и понять жизнь, существующую вокруг каждого человека;

— дать людям знания о воде;
— дать людям знания о воздухе и о том, как его очищать;
— дать людям Земли творчество — почувствовать радость от своего сотворения, от того, что может произвести человек своими руками, своим умением, своим волеизъявлением;

— вернуть святость женщине, дать возможность рожать здоровых детей с ясным мировоззрением и новым пониманием общества;

— дать людям Земли благостное состояние Души и Духа, благостное проживание на Земле, благостное восприятие людей друг другом; дать людям Земли способность видеть и чувствовать благодать вокруг себя и в себе;

— дать людям уверенность, оптимизм, радость;
— дать людям знания о Луне, о её влиянии на их жизнь, на Природу Земли, на космическое пространство вокруг Земли.

Обложка мягкая, 144 стр. Цена 200 руб.

конфеты натуральные сыродеческие; мыло натуральное ручной работы и др.

Вся продукция производится в Родовых поместьях селения Кедровый Синегорья (Свердловская обл.). Заказы высылаются почтой или транспортной компанией из Нижнего Тагила за счёт покупателя. Возможен обмен, особенно на семена, саженцы.



Информация о товаре и ценах здесь: <http://vk.com/jasnou.ural>
ij.yasniy@yandex.ru; тел.: 8-902-279-8615, 8-912-688-1564 (Артель создателей Родовых поместий Кедровый Синегорья, Илья).

Участки, дома

✓ **ПРОДАЁМ ИЛИ СДАЁМ ЖИЛОЙ ДОМ** (от собственника) рядом (в километре) с поселением Доброздравие (Ярославская обл.) в д. Желтиково, в 130 км от МКАДа, 30 км от Переславля.

Есть две линии электричества, два колодца, 15 соток земли с хорошим плодоносящим садом. Участок крайний на улице, поэтому есть возможность взять ещё землю в аренду или купить.

Жилая часть дома 40 кв. м. Не жилое, но тёплое помещение, можно под мастерскую, примерно 100 кв. м. Есть гараж. Теплица, пристроенная к дому.

Также в доме есть баня. Отопление печное. Дом полностью пригоден для жизни.

Цена 500 тыс. руб.
Причина продажи — переезд на свою землю. Для нас этот дом был хорошим стартом и пониманием своих сил для жизни на земле!
Тел. 8-960-540-8109.

✓ **ПРОДАЮ ДОМ** в д. Яны Советского района Кировской области.

Дом построен в 1991 году из газосиликатных блоков, обложен силикатным кирпичом. Площадь 63,2 м², отопление печное. Есть большая клеть, обшита вагонкой, веранда, хлев, баня, крытый двор, сеновал, дровяник. Вода в доме. Участок 27 соток. До ближайшего магазина 2 км. Школа есть в селе в 5 км и в городе Советске в 8 км, ходит школьный автобус.

В деревне 15 домов, места очень красивые, есть речка Пижма. Цена 550 тыс. рублей.

Тел.: 8-922-663-3935, Светлана; 8-922-934-6879, Надежда.

✓ В Пермском крае **ПРОДАЁТСЯ ЗАЙМКА** — два смежных участка с/х назначения площадью по 5 га каждый.

На одном участке — двухэтажный кирпичный дом, баня и др. хозпостройки, на другом — пасека, пасечная изба, плотина через речку для устройства пруда.

Подписка на газету «Родовая Земля» с любого месяца на I полугодие 2017 г. во всех отделениях почтовой связи РФ.

Подписной индекс 60041
по каталогу МАП «Почта России»

При недоставке газеты в течение месяца обращайтесь в своё отделение связи с **письменным заявлением** на розыск.

Недорого.
Тел.: 8-908-256-0338, 8-904-843-8897 — Владимир Степанович.

✓ **ПРОДАЁТСЯ ПОМЕСТЬЕ** в поселении в Хакасии. Участок земли 1 га, дом 120 кв. м, в стадии строительства, есть крыша, потолок, пол, скважина. Ходит школьный автобус до райцентра — 12 км.

В поселении построен дом творчества.

Адрес: Хакасия, Таштыпский район, д. Верхний Курлулагаш.

Тел.: 8-983-198-3026, 8-983-256-3519, 8-913-055-9113.

✓ **ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК 1,23 га между Владимиром и Гусь-Хрустальным**, в поселении Родовых поместий Добрая Земля, участок находится в РП Родное. Можно строить.

В трёх километрах — средняя школа, ходит школьный автобус. На территории — лес, земляничная поляна, насаждения: вишни, груши, яблони.

Установлен столб под электричество, есть подъездная дорога. Скоро в проекте проведут газ. Хорошие соседи.

В пятистах метрах красивое озеро. Не агентство.

Цена 800 тыс. руб. Торг.
Тел. 8-900-584-9572, Александр.

✓ **ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК 1,45 га С ДОМОМ** в центре РП Благодарная Ярославской области. Дом 2-этажный, кирпичный, обшит внутри кедром, с печью, погребом и баней внутри. Есть посадки. Подведено электричество. На территории летний домик, колодец, дровяница, навес на въезде.

Документы оформлены. Цена 4,1 млн. руб.
Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

Семена и саженцы

✓ **ДАРОМ** (бесплатно) для школ «Счастье», садов Победы и Любви, аллеи и парков Победы **САЖЕНЦЫ ЯБЛОНИ** (20 шт.), выращенных в собственном питомнике из семян местных сортов.

Саженцы двухлетки — красавцы, крепкие (перенесли очень суровые зимы), высотой 1,5 м и выше. Возможно, ещё саженцы местных груш из семян.

Частным лицам продадим по цене 200 руб. за 1 шт.

Самовывоз. Тел.: 8-937-279-6885, Андрей; 8-937-873-6310, Елена. Ульяновская область.

Разное

✓ **ПРИГЛАШАЕМ ВОЛОНТЁРОВ** в экопоселение Цица Краснодарский край, Апшеронский район, с. Самурское.

Работа 5–6 часов в день. Взамен — трёхразовое питание и ночлег, возможно на долгий срок. Основная работа на участке и в доме, может быть начнём строить баню и гостевые домики из глины и цурук.

Тел. 8-989-233-6946.
<https://vk.com/club117929776>.
WhatsApp и Viber — 8-988-724-9954.

✓ Очень **НУЖНЫ МУЖЧИНЫ-ВОЛОНТЁРЫ** для помощи мне, одинокой женщине, в подготовке к зиме в Родовом поместье. Краснодарский край, телефон 8-918-342-7303, Злата.

✓ **ПРОДАМ МОЛОДНЯК ХОРОШИХ КОЗ**, есть дойные. Возможен обмен на натуральную продукцию, изделия.



Смоленская область.
Тел. 8-919-043-4802, поместье Истоки.

✓ **КОТЯТА из Милого.** Оба родителя наши мышеловы, развлекали гостей, предсказатели погоды; самостоятельные и самодостаточные, но внимательные и ласковые. Кот — сторожил, за всеми присматривает, малышку терпит, даже за ягодами со мной ходит, такой кот, что я и замуж-то не выхожу. А кошка Соль — красавица, понимающая, иммигрировала, как мы, из города и вполне себе освоилась.

Обмен на семена, доставка обсуждается.

Калужская область, РП Милое.
Тел. 8-920-890-8688, youzhe@yandex.ru.

✓ **ПЕЧИ** на любой вкус.
Посмотреть здесь <http://samofal.ru/r06-1.htm>.

Ростовская обл. Тел. 8-928-161-2429.

✓ **ПРИГЛАШАЕМ ГОСТЕЙ** пожить у нас в Милое недельку, отпустить хозяев в путешествие.

РП Милое, Калужская обл., Юхновский район, д. Куновка.
youzhe@yandex.ru, тел. 8-920-890-8688, Юлия Жемчужникова.

✓ **ПРИГЛАШАЮ К СЕБЕ НА ПОСТОЯННОЕ ЖИТЕЛЬСТВО**

одинокую женщину-пенсионерку в помощь по уходу за двумя детьми: мальчику 3 года, девочке 1 год. Живу одна с детьми в сельской местности в своём доме с садом и огородом в Нижегородской области, Воротынский район, рядом с райцентром Воротынец.

Дополнительную информацию о себе дам по тел. 8-920-026-1836. Марина.

Новинки!



Представляем новую книгу Людмилы Купцовой серии «Общение с мудрецами дольменов» — «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2».

Цели этой книги:
— помочь людям восстановить духовность и быть защищёнными от препятствий, возникающих по жизни;
— помочь людям увидеть препятствие и спокойно пройти мимо, не коснувшись его;
— созидание, восстановление той страны, в которой живёт человек;
— помочь людям правильно вос-

Как мы Землю ладовали

В Шадринске Курганской области ладили Землю на поляне в городском саду. Женщины в длинных сарафанах и юбках и мужчины в косоворотках приглашали горожан в хоровод. Марафон «Ладование Земли» организовала хороводно-игровая студия «Радуга». Мария Андреевна Гуляева, один из организаторов хороводов в Шадринске:

— Мы хотим развивать хороводно-игровую деятельность в городе. 15 августа в Санкт-Петербурге на Дворцовой площади более трёх тысяч человек организовали Хоровод мира. Было принято решение сделать планетарный хороводный марафон. По всей России пошли сообщения в социальной сети в ВКонтакте. Три года назад Светлана Симаходская из Нижнего Тагила начала это движение. Цель его в том, чтобы все одновременно, в один день (17 сентября) и в одно время вышли на хоровод. Так люди помогают Земле очиститься от негатива современной жизни — ладят Землю. Ведь Земля для людей — родная Матушка, она нас растит, кормит, поит своими чистыми водами. Ладование Земли помогает людям наладить взаимоотношения, очистить их. Тогда будет и на душе лад, человек будет ладить с самим собой, своими чувствами, мыслями. Хороводы помогают человеку почувствовать чистую энергию неба Всевышнего, природы, Земли-Матушки. Идёт воссоединение человека с Природой. Человек желает Земле-Матушке, чтобы ей было хорошо, относится к ней с благодарностью, и она отвечает ему этим же.

В хороводе мы видим улыбки, ощущаем радость, единство наших сил и намерений на то, чтобы были мир, солнышко, хорошая погода тогда, когда она нужна. Нам говорили, что сегодня будет дождь, а мы ответили, что дождя не будет, потому что мы собираемся в хоровод. Солнышко и Земля нас слышат, мы водим заранее хороводы, высказываем свои намерения. Заводим хоровод по-



солонь мужскую энергию, колоход — женскую, соединяем это вместе и направляем потоком. Это наша сила души.

— Сколько участников вашего движения в Шадринске?

— Постоянных участников, которые обучались, семь человек, есть люди, которые приходят время от времени. Собираемся раз в неделю, разучиваем элементы, осваиваем движения под музыку, подбираем музыкальное сопровождение. Хороводы проводим в бору на полянах, отмечаем дни рождения детей. Здесь, в городском саду, собираемся уже третий раз.

Мы специально приглашали Веронику Гаврилёнок — она международный тренер, директор Института Народного Праздника Славянской Всемирной академии, основательница хороводно-игровой школы по авторской методике.

Она сама из Белоруссии, её муж — из Украины. Все наши три народа одного рода-племени, все мы братья и сёстры. Чтобы был лад между нами, нужны какие-то действия. Вероника Гаврилёнок возрождает славянскую культуру. Хоровод, народные игры — это только часть этой культуры.

17 сентября очень благоприятный день по астрологическим прогнозам и нумерологии, значимый, полезный для людей, для Земли, для творчества, для ладования.



— У хороводного обряда языческие корни?

— У нас просто душа тянется к хороводам. Есть намерение — жить хорошо, весело, полезно, энергично. Это народная, славянская культура. Я не вижу в этом никаких обрядов. Я вижу только людей, которые хотят быть вместе, брать силу, отдавать силу, объединяться в своих намерениях, объединяться своими улыбками, своими сердечными посылами.

— Как шадринцы реагируют?

— Я заметила, что люди из деревни, из сёл ближе к Земле, они лучше откликаются. Те люди, которые с гаджетами ходят, деловые люди — им это не нужно.

Оксана ЗАДОРИНА.



ке маньчжурских орехов и дубов. Пускай прорастают добрые намерения сказочным лесом — красивым да могучим!

Александр СЕЛЯТИЦКИЙ.

В экопоселении Здоровое Краснодарского края мы также закружились в хороводах и обогрели нашу Землю Матушку! Преклонили колени перед ней, пожелали здравствовать и процветать, провели хоровод-обряд «Пuls Вселенной». Мурашки, слезы, боль Земли и радость от её исцеления... было все. Благодарность всем от Души, за участие в Ладовании!

Вероника ГАВРИЛЁНОК.



Н овосибирск второй раз принял участие в хороводном марафоне «Ладование Земли». На хороводной поляне в красивых нарядах и венках из цветов собрались 40 человек взрослых и много детей. Люди пришли светлые, добрые. На празднике царил необычайное единение и доброжелательный настрой, море улыбок и океан радости.

После хороводов все приняли активное участие в посад-

