

Родовая Земля

ПЕРВАЯ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 1 (174), январь 2019 года

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](https://www.facebook.com/groups/rodzem), [VK: http://vk.com/rodovaya_zemlya](https://vk.com/rodovaya_zemlya)



Куда двигаться
нашему
Движению **3**

Миром
правят
образы **5**

Туризм
со смыслом **9**

Родник
на своём
участке **10**

Приезжайте
в Междуречье! **17**

Опыт
семейного
обучения **23**

Ксения САЛЬНИКОВА

Как бы я хотела иметь крылья,
чтобы взмыть ввысь, в небо,
и лететь, куда хочет сердце,
душа и брэнное тело.

Чтобы никаких расстояний-преград,
чтоб Луна подержала за руку,
чтобы Солнце ближе, чем брат,
чтоб убить вселенскую скуку.

Чтобы звёзды шептали секреты
и ветер ласкал лицо,
нарушать все запреты, заветы
и забыть про вселенское зло.

Чтоб вверху фиолетово-чёрным,
а внизу всё красиво-гладко,
и напиться свободой ядрёной,
и узнать мировые загадки.

Чтоб пройтись по радуге смело
и поближе коснуться туч,
чтобы песню заря мне спела,
и вплетался мне в косы луч.

Чтобы птицы со мной, как сёстры,
помогали познать полёт,
рассказали, как любят вёсны
и за что так не любят лёд.

Чтобы каждый поток воздушный
как бодрящий, холодный душ,
и чтоб кто-то злой, равнодушный
не смотрел, как постылый муж.

Чтобы те, кто близки и милы,
понимая, смотрели вверх
на полёт мой безумный, смелый
и чтоб верили в мой успех.

Чтобы я, заряжаясь любовью
пусть не многих, но лучших самых,
не истёрла бы крылья до крови,
а летала бы дальше упрямо.

Я бы сверху посеяла счастье,
полила бы грибным дождём,
разогнала бы грусть и ненастье
и утешила, кто не вдвоём...

Траектория парящего орла

**Наступил 2019 год,
по славянскому календарю —
это 7527 лето.**

Символ года — Парящий орёл, он олицетворяет благородство, стремительность, силу, зоркость. Гордая птица по праву считается царём птиц. Орлы независимые и свободолюбивые, способны летать выше, чем кто-либо. Кроме огромной силы эта птица наделена стойкостью, упрямством, терпением и способностью переносить невзгоды и лишения на пути к достижению цели.

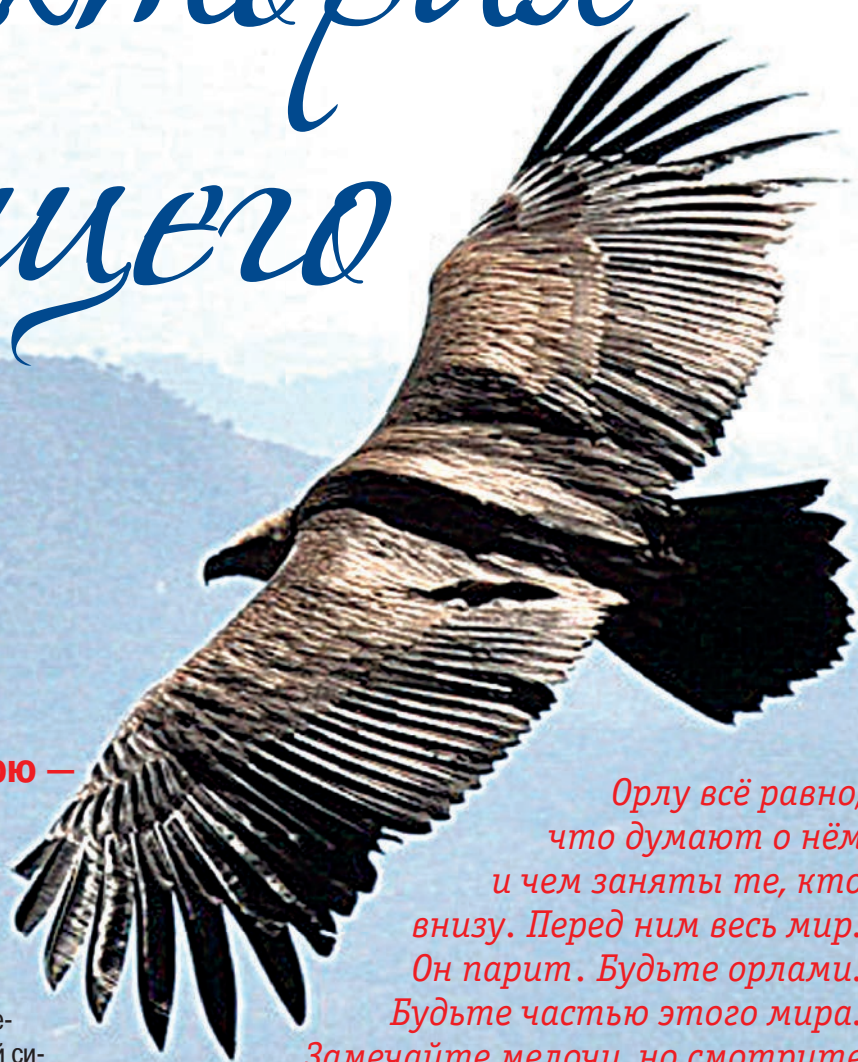
Жизнь славян была основана на гармонии с Природой, у каждого года был свой тотемный покровитель в образе животного. Тотем наделялся особой силой и способностями, которые отразились в сказаниях, обрядах и славянском календаре, имеющем 16-летний цикл. Орёл — царь птиц, это солярный символ величественности, храбрости и неиссякаемой свободы. Считалось, что представитель семейства ястребиных благодаря мощным крыльям может взлетать очень высоко, до самого Солнца и смотреть на него, не ослепнув, поэтому орёл часто становился олицетворением солнечного божества. Даже название птицы произошло от старославянского корня «ор», что означало «свет». Однако нужно учитывать, что орлу удастся достичь невероятных высот благодаря постоянным тренировкам, силе и упорству.

Наступил очень важный для нашего любимого Отечества — Великой России — год. Парящий орёл — сильный, смелый и благородный. А значит, для России грянут позитивные перемены. Парящий орёл будет править мудро и справедливо. Его влияние благоприятно подействует на все важнейшие сферы жизнедеятельности России. Наше Отечество станет сильнее!

Этот год благоприятен для открытий, познания, получения знаний. Даже мелкие события могут оказаться знаковыми и принести положительные плоды в жизни. Постарайтесь больше времени уделять тому, что действительно важно и дорого. Внимательность во всём поможет избежать многих ошибок и неприятных ситуаций.

Парящий орёл не любит лень, хамство, невежество и предательство, именно эти качества привлекут отрицательные события в жизнь. Депрессия и бездействие также вредны здоровью. В наступившем году лучше отдать предпочтение активному образу жизни, занятию спортом, самопознанию и познанию окружающего. Год благоприятен как для установления добрых и крепких отношений, наполненных любовью и заботой друг о друге, так и для карьерного роста. Хорош год и для творческих начинаний; если вы что-то из творчества хотите попробовать, но боитесь, наступившее лето наиболее подходящее время! Орёл издревле считается символом здоровья, долголетия и активной жизни. Наибольшего успеха в 2019 году добьются те, кто стремится вперёд, идёт к чётко поставленной цели, руководствуясь совестью.

Пусть всё желаемое сбудется и будет счастливым год Парящего орла!



*Орлу всё равно,
что думают о нём
и чем заняты те, кто
внизу. Перед ним весь мир.
Он парит. Будьте орлами.
Будьте частью этого мира.
Замечайте мелочи, но смотрите
далеко. Большое видится
на расстоянии.*





Что написано пером, то не сотрёшь курсором

Здравствуйтесь, друзья! Нелинейность времени и скорость происходящих событий нам мало оставляют пространства в повседневной жизни для анализа увиденного и услышанного. Скорость распространения информации и время отклика сто лет назад и сейчас — разные. Каждое поколение вынуждено подстраиваться под изменяемые информационные условия. Среднестатистическая скорость мысли увеличивается. На средства массовой информации и коммуникации это накладывает особенный отпечаток. Если раньше общались письмами с хорошо продуманным текстом, то сейчас по телефону или короткими сообщениями с соответствующими издержками глубины мысли.

Наша газета, втянувшись в поток облагораживания общества и обустройства жизни, за годы своей деятельности создала пусть и небольшой в масштабе планеты, но свой и значимый для многих мир. Коллектив редакции газеты выполняет, по сути, функции модераторов проекта, не более того. Смысловое и идейное наполнение приходит от всех участников: читателей, авторов, сочувствующих, критикующих... Сегодняшний облик газеты — это идейный и идеологический слой, уровень части общества людей.

Интересное наблюдение: сайт газеты и издательства zeninasvet.ru с некоторой регулярностью имеет всплески популярности из других стран — Америки и Германии. Притом всплески очень большие. Это подтверждает то, что за нами (газетой, тематикой, материалами) пристально наблюдают иностранцы. Что они ищут и какие выводы делают из найденного — другой вопрос. Но факт есть.

Вышесказанное только подтверждает уровень ответственности за распространяемую информацию. И притом ответственность не только редакции, а всех, кто пишет в газету — жалуются, хвалят, предлагают, ругают. Многие читатели ведут подшивки выпусков газеты за прошедшие годы. Вот и представьте: ваш пост в любимой соцсети скроется с глаз уже через неделю. Письмо по электронной почте будет храниться некоторое время, пока не переполнится ящик или просто не будет вами же удалено после прочтения. А ваш материал в газете найдётся и через 5, и через 10 лет. И возможно нашедший его захочет с вами связаться. Такие случаи происходят регулярно, когда в редакцию обращаются с просьбой найти адрес или телефон какого-то автора в старом выпуске газеты.

Другими словами, друзья, мы порой не представляем какую несём ответственность за сказанное, написанное и особенно напечатанное. Я бы даже сказал — впечатанное.

Желаем всем удачи, творческих находок, соизидательности и конструктивности во всех проявлениях жизни!

Дан ЗЕНИН,
коллектив редакции «РЗ».

О НОВЫХ ПОПРАВКАХ

в Земельный кодекс РФ и старых проектах землеустройства

■ **Василий Петров**

РП Родное, Владимирская область
vassilijus@mail.ru
Тел. 8-925-143-4421
https://vk.com/petrov_vi

С 1 января 2019 года в России вступает в силу закон «О ведении гражданами садоводства и огородничества для собственных нужд и о внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ» — новый закон о садоводстве № 217-ФЗ, принятый ещё 29.07.2017 г. и уже «нашумевший» по стране тем, что он не одобрен самими садоводами, быстро распознанными, что этот закон не направлен на поддержку их организаций.

В связи с вступлением в силу нового закона о садоводстве Земельный кодекс РФ дополняется положением, фактически применяемым и сейчас, о том, что сельскохозяйственные угодья (наиболее ценные земли с/х назначения) не могут включаться в границы территории ведения гражданами садоводства для собственных нужд, а также использоваться для строительства садовых домов, жилых домов, хозяйственных построек и гаражей на садовом земельном участке.

Эта поправка в ЗК РФ, по сути, означает возврат к известной с советских времён политике государства отдавать самые ценные земли с/х назначения колхозам (агрохолдингам, с/х кооперативам, фермерам...), а гражданам для их подсобного хозяйства, строительства индивидуальных жилых домов и под садоводство давать земли самые худшие, неплодородные и в самых непривлекательных местах: неудобья и буераки на болотах и у оврагов, земли худшего качества, потерявшие плодородие после интенсивного агрохимического сельского хозяйства и т. п.

Поскольку в среде создателей Родовых поместий информация об этой поправке в ЗК РФ вызвала определённый ажиотаж, будет полезным уточнить, что:

1. Это положение закона не касается капитальных хозяйственных построек, возводимых на основании п. 2, ст. 77 ЗК РФ и видов 1.15, 1.18 Классификатора видов разрешённого использования (ВРИ) на земельных участках для сельскохозяйственного производства (сельскохозяйственного использования), где большинство поселений РП в настоящее время находится. Разрешения на строительство таких построек, градостроительные планы земельных участков получены на практике создателями Родовых поместий в разных регионах России. Таким образом, весомые прецеденты применения этих норм законодательства РФ имеются.

2. Эти дополнения Земельного кодекса РФ, связанные с защитой сельхозугодий от их массовой застройки коттежными посёлками, образуемыми на землях сельхозназначения в форме дачных то-

вариществ и СНТ (садоводств), не воспрещают создавать поселения РП как новые населённые пункты в соответствии с ГРК РФ и законами субъектов РФ об административно-территориальном устройстве, а также присоединяться к существующим сельским населённым пунктам — хуторам, посёлкам и деревням в порядке расширения их границ.

3. Эти положения Земельного кодекса РФ также не запрещают создавать на землях сельскохозяйственного назначения отдельные территориальные зоны «Родовые поместья» (ч. 15, ст. 35 ГРК РФ), в которых будет осуществляться комплексное (многоцелевое) использование земли, где наряду с I. СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫМИ УГОДЬЯМИ: многолетними насаждениями, залежами, сенокосами, огородами (пашнями) и выпасами (пастбищами), будут выделяться в том числе и II. НЕУГОДЬЯ: земли под проездами, прудами, инженерными коммуникациями, зданиями для сельхозпроизводства, хранения и переработки сельхозпродукции и иными капитальными хозяйственными постройками, а также лесополосами и иными защитными лесонасаждениями, процентное и количественное соотношение между которыми любым проектом землеустройства или планировки данной территории дозволено допускать, а также могут добавляться III. ЖИЛЫЕ ДОМА, т.к. состав видов разрешённого использования для новой территориальной зоны с многоцелевым использованием земли никто не указал.

4. Эти ограничения ЗК РФ также не препятствуют сделать перевод сельхозугодий в зону СХ-2 двухэтапно, т. е. произвести отнесение части сельхозугодий к неудобьям (проектом землеустройства) с последующим переводом неудобий в зону СХ-2 и изменением разрешённого использования ЗУ на «ведение садоводства».

По сути, эти «сюрпризы» нового закона заставляют всех собственников земли вникнуть в вопрос: что будем сельхозугодьями считать и кто будет решать, что та или иная земля именно сельхозугодьем является? Кто именно определяет назначение земли, то есть решает, что является угодьями, а что неудобьями? В соответствии с законом именно сам собственник земельного участка имеет право это определять, для чего землеустройство и существует, и проект землеустройства как раз для этого и делается.

Многие поселения РП уже подошли к этой задаче — разработке проекта землеустройства на всю территорию своего поселения, пережив по одной или несколько проверок целевого использования земли Росреестра и Россельхознадзора, которые, ссылаясь на старые архивные документы — проекты внутрихозяйственного землеустройства, сделанные ещё для колхозов и совхозов и их правопреемников по заказу тогдашних собственников земли, делали вывод о том, что якобы вся используемая в Родовых поме-

стях земля до сих пор считается пашней и в силу этого её необходимо только пахать, ну или в крайнем случае косить, а все остальные формы с/х использования якобы недопустимы и не являются нужными (не требуются).

Делается это проектом внутрихозяйственного землеустройства, который можно разрабатывать как на отдельный участок, так и на всю территорию поселения.

По смыслу ФЗ № 78 в ходе составления проекта внутрихозяйственного землеустройства проводятся почвенные геоботанические, агрохимические и другие обследования земель и изыскания, делается оценка качества земель и их инвентаризация. Иными словами, данным проектом землеустройства собственник или группа собственников земли (например, жители поселения РП) самостоятельно определяют виды с/х угодий и неудобий на своей земле, их состав, процентное и количественное соотношение и фактическое (на местности) расположение с учётом того или иного их хозяйственного назначения, определённого собственниками земли.

В соответствии с п. 6, ст. 69 ЗК РФ, юридические лица или индивидуальные предприниматели могут проводить любые виды работ по землеустройству без специальных разрешений, если иное не предусмотрено федеральными законами. Таким образом, любое поселение РП, создавшее ЮЛ, вправе самостоятельно изготовить на всю территорию поселения проект внутрихозяйственного землеустройства и утвердить его решением общего собрания, что в целом будет являться достаточным, так как проекты внутрихозяйственного или территориального землеустройства утверждаются собственниками земельных участков и не подлежат обязательному согласованию с органами государственной власти или органами местного самоуправления, как это делалось в советские времена.

Кто может разрабатывать проект? Любая проектная организация или собственное юридическое лицо в соответствии с законом.

Требуется ли согласование проекта с властями? Согласование проекта внутрихозяйственного землеустройства (ВЗ) с заинтересованными органами исполнительной власти и органами местного самоуправления может производиться разработчиком совместно с заказчиком в инициативном порядке. Они могут выслать или все необходимые материалы заказным письмом или вручить под расписку и получить решение об их согласовании в течение 30 дней со дня их представления. Если в этот срок никакого уведомления о принятом решении заказчику не направлено, проект ВЗ считается согласованным.

Обязательно ли требуется межевание? Подготовка и утверждение проекта ВЗ сама по себе не связана с межеванием терри-

тории, так как проектом лишь задаётся то или иное хозяйственное назначение разным землям и закрепляется их пригодность в качестве тех или иных видов угодий и неудобий, а определения их геодезических координат или установки точных границ на местности законодательством РФ не требуется.

Как землеустройство соотносится с зонами ПЗЗ (правила землепользования и застройки)? Площадка свободный выбор владельца земельного участка «для сельскохозяйственного использования» видов деятельности на своей земле, предусмотренных кодом 1.0 Классификатора ВРИ, проект ВЗ отражает создающиеся при осуществлении этих видов деятельности виды угодий и неудобий на земельном участке, информация о которых через передачу проекта ВЗ в государственного фонда данных землеустройства (Росреестр) и (или) согласование с местной администрацией (в т. ч. «молчаливое») доводится до органов государственной власти и органов местного самоуправления. На основе этих данных (сведений) выполняется зонирование, которое основывается на фактическом использовании земли, закреплённом её землеустройством. Разрешённое использование земельного участка для сельскохозяйственного использования опирается на закон и федеральный НП-акт (Классификатор ВРИ), а установленные (либо отсутствующие в ПЗЗ) градостроительные регламенты территориальных зон являются правовым актом местного (нижестоящим по иерархии и юридической силе).

На основании представляемого администрации (согласованного с ней) проекта ВЗ в ПЗЗ должны быть внесены изменения по охваченным проектом ВЗ землям либо выполнен перевод данных земель в иную территориальную зону для обеспечения возможности законного нахождения капитальных с/х построек на них.

Таким образом, все малоплодородные или любые иные нужные собственнику для размещения построек земли в соответствии с законодательством о землеустройстве могут быть выведены как неудобья по усмотрению хозяина земли в соответствии с сделанным им самим проектом внутрихозяйственного землеустройства.

Неудобья на землях с/х назначения при виде разрешённого использования земли «сельскохозяйственное использование» согласно ст. 77, (п. 2) Земельного кодекса РФ позволяют строить любые здания для сельхозпроизводства или переработки сельхозпродукции, капитальные в том числе, и даже получать на них разрешение на строительство. Пребывание человека, семьи в них допускается.

■
От редакции: полный текст статьи <http://zeninasvet.ru/files/petrov/popravki-fz.pdf>



В нашем движении и в «Родной партии» идёт «перестройка». Целый ряд инициативных групп взялись реконструировать, переделывать, улучшать партию, да и не только её. Зачем, для чего, с какой целью и что мы хотим получить в результате — не все понимают, но активно обсуждают. Прокомментировать эту ситуацию и высказать свои предложения мы попросили Павла Щербакова (Крым), на наш взгляд, одного из наиболее независимых и самостоятельных лидеров движения.

Всё дело в том, что «Родная партия» создана сверху усилиями нескольких людей. Не предусмотрен ресурс, финансирующий партию, поэтому нет возможности нанять профессионалов (юристов, аналитиков), оплатить рекламную продукцию, встречи, съезды и другие мероприятия. На данный момент нет чётких путей реализации целей партии, хотя в этом направлении идёт постоянная работа. В партию принимали всех желающих. И теперь партия вырабатывает видение дальнейшего пути реализации своих целей.

Сейчас идеологически сформировались две группы: приверженцы В. Мегре, идеализирующие его образ в движении, и те, кто говорит: «Мы хотим сами для себя сотворить нечто значимое и не ждать ни от кого указаний». Эти две точки зрения сталкиваются и обнуляют наработки друг друга.

Чтобы сохранить партию, ФКС принимает решения, которые сглаживают противостояние, но не решают вопрос в целом. Уже были попытки найти общий язык с Владимиром Николаевичем, но к положительным результатам они не привели. Через десять дней после того, как градус напряжения был снят, в конце ноября люди из команды Мегре написали заявления в Минюст и другие структуры с жалобами о неправомерности действий партии. То есть, как и предполагалось, команда Мегре включила механизм клеветы и уничтожения «Родной партии».

Для выхода на новый уровень необходимо сформировать внутреннюю идеологическую составляющую, создать условия, при которых люди пришли бы к единому мнению и единообразию, и тогда можно активнее популяризировать наше движение. В результате будут притягиваться новые люди и движение будет расти.

Многие говорят о словах бабушки Анастасии: «Каждый равной властью наделён». Однако эта фраза неполная, полная звучит так: «Каждый равной властью наделён так же, как и равной ответственностью». Есть обязанности и ответственность. Власть не может и не должна быть без ответственности. Необходимо найти золотую середину между возможностью (властью) и ответственностью.

Чтобы не было центра власти в партии, необходимо, чтобы план, стратегия через региональных координаторов на местах в «реальных» поселениях получили поддержку и были утверждены на Круге поселений. Принятую стратегию мы доверим воплощать «Родной партии». Вот тогда никто не сможет назвать исполнительный комитет властным центром, потому что он будет выполнять наказ поселенцев. Тогда



РАЗГОВОР о мерах и мере

руководитель «Родной партии» — не важно, кто он будет — станет олицетворением этой идеологической платформы, которую будет реализовывать партия. И он сможет дать любое интервью на радио, телевидении, всё объяснить... А люди в исполнительном комитете чётко будут понимать, чего от них ждут поселенцы.

Некоторые люди считают, что нужно писать стратегию партии. Я думаю, что это концептуальная ошибка. Ведь изначально была идея образа жизни в Родовом поместье. На основе этой идеи была создана «Родная партия». Одной из главных целей партии является принятие закона о Родовых поместьях. Закон будет принят не только для читателей книги, но и для каждого российского гражданина. Представьте, выходит законопроект о Родовых поместьях и люди начинают брать бесплатно по два гектара земли. Что будет в итоге? Ведь даже те люди, которые знакомы с идеей, зачастую не могут найти между собой общий язык. Это будет дискредитация идеи и большой «крест» на всём движении.

Поэтому в первую очередь нужно **СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ ЗАКОНА О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ**. Необходимо запустить ряд проектов, которые бы популяризировали и разъясняли единую идеологию Родового поместья. Люди порой не понимают смысл всего нашего движения. У каждого свои цели, идеи. Все творцы, но согласованности в творении пока что нет!

Ещё в марте 2018 года были проведены Круг поселений и съезд партии, на которых было предложено доверить «Родной партии» представлять и отстаивать интересы жителей и создателей Родовых поместий и поселений во всех властных структурах. Предложение хорошее, его вроде как приняли, но энергетическую поддержку оно не получило, потому что для этого необходимы определённые действия.

Важно рассказать, донести до обычных людей стратегию движения через любые источники, активно задействовать региональных координаторов. Люди ос-

мыслят и дадут обратную связь, предложат своё.

Перед следующим съездом надо собрать Круг поселений, на котором должна быть принята выработанная стратегия движения.

Предлагаем ряд действий, направленных на популяризацию нашего движения, они все важны и взаимосвязаны. Как утверждал А. С. Пушкин: «Никакое богатство не может перекупить влияния обнародованной мысли».

• **ОТКРЫТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ СТУДИЮ ЗВУКОЗАПИСИ**. Сейчас трудно разговаривать с людьми, чиновниками обычным языком... Не слышат они, не понимают. А музыка и песни смогут пробудить душу человека. Как сказала Анастасия: «Из всей Вселенной звуки лучшие я собираю и в сочетании букв и ноты их вложу».

• **ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЮ РАДИОСТАНЦИЮ**. Это серьёзный проект и требует больших вложений. Но если мы это сделаем, информация о Родовых поместьях будет идти постоянно. Репортажи, встречи с поселенцами, интервью, записи с фестивалей, песни. И очень важно доносить информацию до людей в ненавязчивой форме.

Один наш единомышленник несколько лет назад прорвался как-то к Путину и говорит: «Владимир Владимирович, а когда же закон о Родовых поместьях примут, когда Указ выйдет?» Путин задаёт встречный вопрос: «А вы внимательно книжечки читали?» — «Да». «И что там написано?» Наш единомышленник замаялся. Тогда Путин говорит: «После многочисленных обращений граждан». Так откуда же будут эти многочисленные обращения, если у нас нет информационного ресурса? Значит, нужно создать такой ресурс и знакомить людей с образом жизни в Родовом поместье.

• **НЕОБХОДИМО СНИМАТЬ ВИДЕОФИЛЬМЫ** — это ещё одна важная сторона популяризации.

Да, в Родовых поместьях и у поселенцев денег не очень много. Люди приходят в поселения и по 10 лет ездят в город зарабатывать деньги на хлеб насущный. Чтобы ситуацию изменить, нуж-

Краткая инструкция для начинающих: начните. Эпиграф.

ны серьёзные вливания средств.

Для вновь формирующихся поселений необходимо обосновать социальную и экономическую целесообразность возникновения таких поселений. Мы живём в государстве и нам необходимо участвовать во всех социальных программах общества. Чиновники лучше понимают язык цифр, для этого и нужно экономическое обоснование.

Приведу пример нашего поселения. Мы выкупили 30 га земли — немного, но это только начало. И сейчас 3 га (в перспективе до 25 га) засаживаем лавандой. В планах строительство цеха по переработке и изготовлению эфирного масла из лаванды. Хотим частично по хорошей цене продавать масло лаванды в качестве сырья и частично перерабатывать и производить конечную продукцию с её последующей реализацией.

Ещё у нас два рода объединились и производят продукцию 30 наименований. Встал вопрос сертификации, которая упирается в санитарные нормы, требования и т. д. Сертификация необходима для выхода из местечкового, кустарного производственного уровня на государственный, на торговые сети, чтобы грамотно легализоваться, в том числе и продвигать идею Родового поместья.

• А для этого необходимо **ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬ ТОРГОВУЮ МАРКУ «РОДОВЫЕ ПОМЕСТЬЯ РОССИИ»**.

Отвечу на возможный вопрос. Торговая марка «Звонящие кедры» занимается бизнесом. Они реализуют продукцию, выращенную и произведённую в поместьях.

Почему предлагаем назвать торговую марку «Родовые поместья России»? Если почитать зелёные книжки, то за словосочетанием «Родовые поместья» стоят самые сильные образы, способные поместить человека в Божественную среду обитания. Суть бытия мы будем осмысливать в Родовых поместьях, жить в Родовых поместьях, и закон будет приниматься «О Родовых поместьях», а не о «Звонящих кедрях». Поэтому очень важно, чтобы на слуху у всех из песен, радио, реальной

жизни поселений и через торговую марку постоянно звучало словосочетание «Родовые поместья».

• Чтобы упростить людям трудоёмкую сертификацию, необходимо **ОТКРЫТЬ СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПРОДУКЦИИ РОДОВЫХ ПОМЕСТИЙ РОССИИ**. Если будут у нас свои торговая марка и сертификационный центр, то мы сможем реализовывать продукцию и увеличивать её качество и количество.

• Необходимо **ОТКРЫТЬ АКАДЕМИЮ РОДОВЫХ ПОМЕСТИЙ**. На данном этапе это может быть площадка в интернете. Академия будет вне конфессий и других религиозных и философских течений.

Вот, например, проходят брачные слёты, встречи половинок, а отдача-то какая? Очень небольшая. Почему? Приезжает парень, девушка. Они встретились, не знают друг друга, не знают хороших, смысла движений, нет понятия мужского и женского начал, понятия семьи, нет целостности. Становятся в хоровод, не понимая смысла действий (а ведь эта коллективная работа энергиями!). И потом всё это становится простым развлечением. Не на то обращают внимание. Не на внутренний мир человека, а на внешние проявления.

Через Академию надо сосредоточить молодёжь на правильном восприятии идеологии, семьи и всей жизни. Я вижу Академию как некий ресурс, где люди будут получать в прямом смысле путёвку во взрослую жизнь, смогут осмыслить предназначение мужчины и женщины, понять, для чего создаётся семья, на основании чего, для чего нужны дети и так далее. Об осознанном зачатии много говорить, но по большому счёту я не знаю людей, которые бы осознанно зачали детей, прошли бы все этапы этой осознанности. Мы должны заботиться о качественном продлении своего Рода. Через 15–20 лет те, кому сейчас по 10–15 лет, будут иметь влияние на жизнь страны.

• Необходимо **СОЗДАТЬ ОБЩЕСТВО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ «ЗА РОДОВЫЕ ПОМЕСТЬЯ»** — фонд. Общество предпринимателей сможет (я его рассматриваю как финансовый институт) финансировать проекты, которые будут популяризировать, помогать становлению идеологии Родового поместья.

Фонд предпринимателей может формироваться так. Например, есть какие-то экономические проекты в поселениях, приносящие прибыль. На них Обществом предпринимателей выделяются безпроцентные кредиты на год, два, три. Когда человек погасит задолженность, он становится членом Общества предпринимателей по поддержке Родовых поместий и будет вносить в фонд свои 5–10% от прибыли. То есть получится взаимовыручка: тебе помогли стать на ноги, и ты помоги другим. Конечно, все вопросы и решения должны предельно прозрачно и открыто обсуждаться и приниматься на встрече предпринимателей. Те проекты, которые не подразумевают прибыли, могут финансироваться фондом без возвратных денег.

Таким образом, имея идеологию, стратегию движения, подкреплённую финансовыми ресурсами, нравственными устоями, в русле Божьего промысла, наше движение в лице «Родной партии» станет точкой опоры для построения общества нового типа.

Павел ЩЕРБАКОВ,
поселение Светлое, Крым



Зов моей мечты

Как большинство людей, прочитавших книги Владимира Мегре, я начала создавать и представлять своё Пространство — место, где окружают близкие по духу люди.

С раннего детства меня беспокоило то, что есть семьи, в которых дети несчастны. Только в моём классе были три девочки, родители у которых выпивали, и немало. С годами безпокойство о таких детях не исчезло. Ещё много думала о детях-сиротах, живущих в детских домах.

Моя юная головка начала искать решение. Что сделать,

как помочь таким детям? Придумала! Я так радовалась! Сейчас считаю вполне реальным реализовать то, о чём помечтала семнадцатилетняя девочка-подросток.

В данный промежуток жизни сама не могу начать осуществлять свою мечту, так как необходимо твёрдо стоять на ногах, иметь определённую инфраструктуру, точнее, такие условия, которые создаются в наших Родовых поселениях.

Но есть люди, уже сейчас имеющие возможность этот проект реализовать, это на-

ши творцы, создатели Родовых поместий! Да, это те, кто живёт в своём Пространстве, в поселении Родовом, где есть сложившийся уклад жизни,работан опыт, жители делятся своими знаниями, проводят семинары, читают лекции и многое другое.

Такие поселения и семьи могут брать детей-сирот к себе домой на каникулы. Время, проведённое в атмосфере любви, изменит потребительское отношение таких детей, израненных душ, которые перестали доверять взрослым, ждут от них предатель-

ства и вынуждены защищаться, как могут.

Со временем по договорённости с администрацией детских домов можно забирать детей на летние каникулы и на постоянное место жительства.

В моей мечте для детей-сирот в поселении появляется «Дом-приют». Дети и даже израненные взрослые души смогут иметь свой уголок. Обязательно при таком Доме есть большой участок земли, на котором все желающие смогут творить. Даже в украшении Дома принимали участие сами жильцы. Конечно, такой Дом-приют — это временное пристанище для изнеможенных. Но с этой целью он

и строился как временное жильё. Одни уйдут, найдя себя и своё местечко родное, другие придут.

Думаю, если проснувшиеся люди услышат зов моей мечты, то вместе мы сможем не только помочь больным душам, но и поднять нашу страну-Матушку на новый уровень. И если кто-то решится на такое, обязательно пишите, делитесь! Как только у меня получится реализовать мною помысленное, то я обязательно поделюсь с вами.

Елена Алексеева
из поместья моего рода,
что в Иркутской области,
Куйтунского района,
участок Ивановское
lenochka-alekseeva01@mail.ru

Вы можете стать частью нашей были!

Наша семья создалась в 2009 году. Тогда у нас возникли вопросы: «Где то место, в котором мы будем счастливы? В квартире многоэтажки или частном доме? В городе или деревне?» Поначалу выбор пал на город. Но в рамках городской квартиры не было места для свободы, раздолья, творчества, полёта души.

К нам пришло осознание, что нужно создавать Родовое поместье (большая былинная традиция — Родовое поместье — как место связи поколений, где Род совершенствуется духовно и физически), которое может быть расположено только на природе. Место искали полтора года. Нашли в деревне два участка общей площадью 1 га, земля — чернозём, красивые виды на долину реки, а за ней — горы с лесами. Здесь почувствовали успокоение, теплоту: мы были дома. Но, увы, на месте оказалась старая, с советских времён, деревенская свалка. «Ради этой земли можно вычистить и свалку», — сказали мы себе. Три года чистили участок; первый год собирали мусор с поверхности земли, огораживали участок, заложили сад, поставили первые постройки. Последующие два года перепахивали и выбирали из земли мусор. Все труды совершались без найма дополнительных сил. Мы доказали себе и всем, что и один в поле воин. Теперь окраина деревни превратилась в красивый цветущий уголок.

Любые красивые места достойны имени, так и наше поместье получило название Красное. Мы совершенствуемся вместе с нашим поместьем. У нас открываются новые интересы, увлечения, и всё благодаря тому, что наш дух нашёл то место, где комфортно и спокойно. Мы счастливы, и соответственно счастливы и наши дети. Всё поместье — это Пространство Любви! Твёрдо знаем: здесь будет обязательно продолжаться наш Род!

Любой пример заразителен. Жители деревни, глядя на наши труды, также начинают преобразовывать свои приусадебные участки.

У нас четверо детишек, они нас поддерживают, им нравится жить в Родовом поместье. И мы, поглядывая в будущее, осознали, что для нашей многодетной семьи на одном гектаре будет тесно. В 2017 году купили соседствующий участок 0,5 га, на котором также находится поглощённая, спрятанная приро-

дой свалка и на половине участка — очаг борщевика. Сколько предстоит вложить в него сил и трудов, чтобы он зацвёл, мы знаем!

Значение всех трудов в поместье — не только в получении выращенной экологически чистой продукции, но и в разумной организации семейного досуга, большом эмоциональном заряде. Сочетание положительных эмоций с трудом — это лучший отдых. Дети получают трудовую закалку, по-



знают природу, что положительно влияет на их воспитание.

На сегодняшний день в поместье построены маленький дом, баня, беседка, колодец, хозяйственная постройка, три теплицы общей площадью 150 м². Подрастает сад площадью 25 соток, огород занимает 15 соток, высажены кедровая, пихтовая, лиственничная, сосновая, дубовая рожи, и, конечно же, всё поместье украшают цветы.

Всё, чего мы достигли, — это результат наших мечтаний, наше-

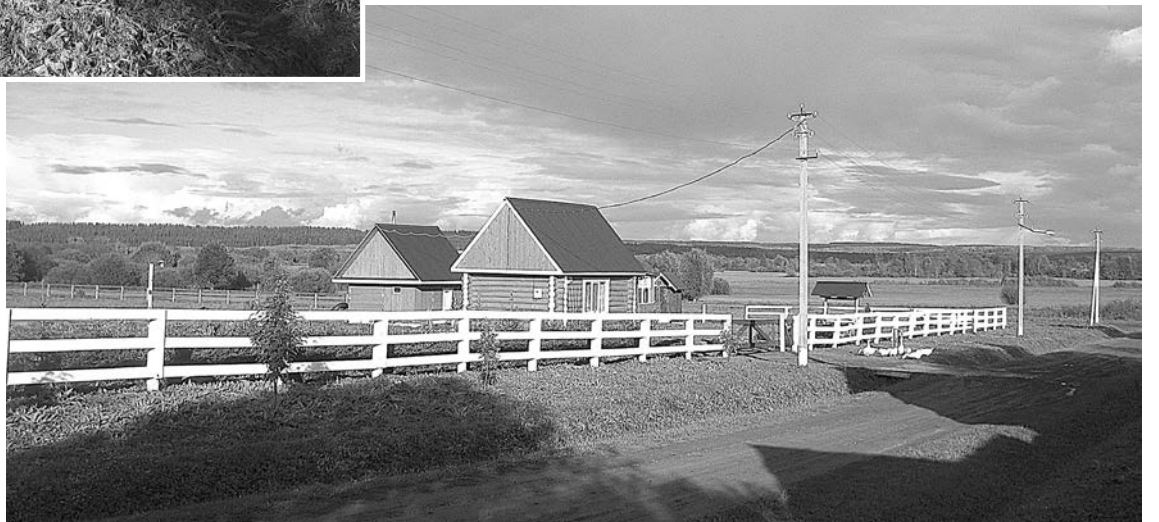


го внутреннего мира, воплощённых упорным совместным трудом каждого члена семьи. Оглядываясь назад, вспоминая, пересматривая фотографии, понимаем: всё, что создано в поместье, делалось с участием наших детей, помогая друг другу, мы все вместе материализуем наши задумки.

Мы возрождаем и набираемся

живёт в наших мыслях, мечтах и нравится окружающим. Ведь материализация начинается с мыслей!

Мечтаем поставить кузницу, построить детскую железную дорогу на паровой тяге, возвести гостевой домик, сложить русскую печь для выпекания хлеба, изготавливать сыродавленое масло,



опыта в старых традициях. Опробовали плетение из бересты, резьбу ложек, плетение корзин, изготовление травяных чаёв, изучение древних орнаментов и буквицы. Выращиваем и реализуем рассаду овощей. Видим, что семья должна быть полезна и для общества.

В своё время, точно зная, что жить счастливо можно только на своей земле, имея статус самых простых людей, вынуждены были уцепиться за возможность купить землю посредством кредита, тем самым в настоящее время в разы ограничив свои возможности.

Есть задумка организовать «Деревню мастеров», и она уже

установить на ручье мельницу с жерновами. Наша задача — выйти на самообеспечение, тем самым привлечь внимание к деревне, возможно, дать рабочие места.

Мы открыты для всех. Приглашаем желающих посетить наше поместье. Задумок у нас много.

Рады любому виду помощи: доброму совету, материалам или денежной поддержке.

Сергей Павлович МИСЮРЁВ,
тел. 8-902-794-2899.
Карта СБ 5469 4900 1170 7896.
617826, Пермский край,
Чернушинский район, д. Таныпские
ключи, ул. Луговая, д. 28.



■ **Елизавета Крестьева**

ППП Семейный хутор Радуши,
Приморский край, Чугуевский район
krestali@yandex.ru

В чём смысл вашей жизни?

Сейчас многим кажется, что движение Родовых поместий потеряло силу, ушло «в песок» и не способно оказывать серьёзного влияния на процессы, происходящие в обществе.

Образы, описанные в книгах В. Мегре, постоянно критикуются и подвергаются сомнениям. Даже серьёзные подвиги со стороны государства и некоторых регионов («ДВ гектар», региональные законы о Родовых поместьях) не встречают заметного всплеска активности среди жителей России.

Да и в поселениях, и в «Родной партии» постоянно идут разные процессы, не всегда красивые.

Что ж, надо признать, внешне всё выглядит не слишком обнадеживающе.

Помните, раньше нам казалось, что первые поселенцы закрепятся и за ними, убедившись в том, что жизнь в поместьях реальна и прекрасна, пойдут остальные. Хлынет на пустующие земли огромная волна людей, начнётся массовое переселение — и всё, главное дело сделано, страна живёт в Родовых поместьях, начнется великий расцвет России.

На деле всё оказалось настолько не так, что теперь и в нашем движении хватает упаднических настроений. Плюс накопилась усталость. Ведь, что ни говори, первой волне переселенцев досталось крепко. Никто не считал статистику, но, мне кажется, не менее 80% изначально настроенных на переезд людей «откатилось» обратно в города.

Не миновала чаша сия и наше поселение. Когда я впервые приехала в эти края, здесь кипела «анастасиевская» жизнь, шли стройки, постоянно приезжали новые люди, было здорово и весело. А потом, несколько лет спустя, не осталось почти никого.

Конечно, так сильно «откатывало» не везде, но, я думаю, в каждом поселении такие примеры найдутся.

И у людей были видимые причины уехать, вне всякого сомнения, уважительные. Всем пришлось тяжело. Всем остро не хватало денег и сил, всем пришлось столкнуться с жёсткими реалиями, с неприятным социумом, чиновничьими препонами. С треском ломались розовые очки, рушились хрустальные дворцы иллюзий. Плюс начался разлад внутри коллективов первых переселенцев.

Но давайте подумаем: если так происходило везде, значит, не внутренние причины управляли ситуацией в целом, а проявилась некая внешняя закономерность, которую трудно было увидеть изнутри. К тому же тогда не хватало ни опыта, ни мудрости, чтобы её разглядеть и спокойно принять.

Теперь, когда разочарование и неуверенность во многом позади, стало проявляться другое видение общей картины.

Все трудности были причинами второго порядка. Не трудности пугают русского человека! Мы побеждали в страшных войнах, заживо поднимались из пепла и заново отстраивали страну. Родители во всех странах и в самые тяжёлые времена находят силы вырастить и поставить на ноги детей. Причём после войн они рождают больше, чем во времена стабильности!

Люди ушли не из-за трудностей. И сейчас не идут на землю (за редким исключением) не потому, что боятся трудностей и безденежья.

Они просто не видят в этом смысла.

А что в чём же этот «смысл»? Нам придётся погрузиться глубоко в тему, чтобы понять, что происходит с нами и движением в целом.

Знаете, есть такое шуточное выражение: если вы нашли смысл жизни, пора обратиться к психиатру.

Это и шутка, и не шутка!.. Когда речь идёт о массовом людском сознании, мы вступаем на территорию самой могущественной и почти неизвестной науки — науки образности.

Миром правят образы, мы все об этом знаем, но тогда и все причины масштабных процессов скрываются именно там, в сфере образов. Там происходит управление человечеством, и этим занимаются всего несколько человек, которые и создали образ технократической цивилизации.

Современное общество на всей планете сейчас подчинено этому образу, ведущему мир к очередному коллапсу.

Анастасия создала новые образы, способные вернуть человечество в Божественный, биологический путь развития. Она вернула людям истинный образ Творца и нас, Его детей, образы Родового поместья и счастливой, процветающей цивилизации, показала, как освобождающая Мысль человеческая может осваивать другие планеты Космоса. Объяснила простую суть бессмертия человека и как его достичь.

Эти образы неизмеримо сильнее старого технократического образа. И на самом деле будущее человечества уже определено. Впервые то царство Разума, о котором говорил Христос и многие светлые пророки, так близко, что можно закрыть глаза и прикоснуться к нему. Пока не рукой — сердцем.

Но почему же тогда со стороны всё выглядит так «глухо»?

Потому что 7/8 айсберга всегда под водой. Потому что в любой материальной частице скрыт океан энергии. Потому что всем материальным процессам предшествует выстраивание огромной сети нематериальных энергетических структур, подобно тому, как грибочка пронизывает земную толщу, лишь раз в несколько лет выпуская наверх плодовые тела. Мы ходим по лесу и не видим грибов, но придёт время, и они будут торчать под каждым кустом.

Смысл изначально закладывается в каждый образ, который запускается в человечество. Как правило, основные тезисы любой мегаидеи выражены в кратких, ёмких фразах: «Разделяй и властвуй», «Вся власть — Советам», «После нас — хоть потоп», «Делай деньги», «Будь как все», «Нет Бога, кроме Аллаха», «Землю — крестьянам, фабрики — рабочим», «Царь — помазанник божий» и т. п.

За столетия властвования над умами людскими эти своеобразные «идеологические чипы» прописываются в бессознательном, и человек становится полностью подвластен им, сам того не замечая.

Причём самое опасное — носитель идеологии ощущает смысл. Его жизнь, искажённая ложным образом, обретает смысл, и он будет защищать этот образ в буквальном смысле до последней капли крови. Если рухнет образ, то люди теряют всё. Вспомните гибель СССР, а до него — падение царского режима, гибель империй и религий и другие примеры. Бывает, люди — приверженцы старых образов — от отчаяния и безысходности сводят счёты с жизнью, хотя внешне живут благополучно.

Отсюда, из сферы идей, растут ноги любых шовинизмов, расовых предрассудков и всевозможных фобий, связанных с понятием «чужой». Ведь чужой он потому, что является носителем другого «чипа». Он — прямая угроза существованию. «Бей гадов!» Жрецам остаётся только стравливать обладателей разной «прошивки», и Земля стонет от войн и катастроф.

А мысль людская, подстёгиваемая страхом «чужих», мчится в русло изобретения всё новых и новых разрушительных технологий.

Вот почему смысл в жизни — одна из самых закрытых, охраняемых сфер человеческой жизни. Отсюда и шутка про психиатра.

Человеку разумному смысл совершенно необходим. Он подсудно всегда ощущает лживость искусственных идей, но чаще всего принимает их, потому что страхи держат крепко. Но суть-то в том, что избавиться от них можно, только полностью поменяв смысл.

Но так ли легко это сделать?

Думаю, за одну человеческую жизнь — невозможно. Это прекрасно понимали и жрецы. Мою семью потребовалось 40 лет, чтобы сделать «прошивку» иудеям, и это феноменальный успех в очень короткий срок. Два века потребовалось христианству, чтобы «свалить» язычество. Идеи социализма «выбрасывали» в Европе с XVI века, прежде чем вылились в революции, свергнувшие монархические режимы.

Анастасия одной фразой — «совершенствуй среду обитания» — разрушила саму основу, на которой вырастают ложные идеологии. Эта фраза — антивирус для наших поражённых вирусами разрушения энергетических тел. Это идеология без идеологии, не искажающая полевые структуры человека, направляющая его Мысль в русло безграничного творения, безконечного расширения Разума во Вселенной.

Люди, которые всем сердцем прочувствовали этот образ, обрели настолько глубокий и всеобъемлющий смысл, что возвращение в город для них равнозначно смерти. Они идут этой дорогой, невзирая ни на какие трудности, преодолевая боль конфликтов и отчуждения, преодолевая выверты собственного эго. И в их поместьях-точках, разбросанных, как междоузлия грибочки, по территории бывшего СССР, вершатся судьбы мира, как бы пафосно это ни звучало.

«Они ещё не знали, что, прикасаясь к земле с новым осознанием, начинают оживать все ленские планеты. Что для них не будет существовать смерти. А рождённых ими детей потомки назовут богами. Они просто

строили свои Родовые поместья на планете Земля. С замислом и трепетом Разум Вселенский следил за их действиями. И настал период, когда все люди Земли стали жить в своих прекрасных поместьях» (В. Мегре «Новая цивилизация», гл. «Любовь, творящая миры»).

Стратегическая задача первых поселенцев — передать этот антивирус, иммунитет против антиразума детям, рождённым в поместьях. На это должны быть направлены их основные силы.

Нет ничего важнее, чем возродить свой Род на выбранной земле и создать для потомков такие условия, в которых они бы захотели продолжать и совершенствовать то, что начато их родителями и прародителями.

А потому самое главное сейчас — чтобы у наших детей этот образ жизни ассоциировался со счастьем, истинным счастьем и радостью. Все силы и мысли сейчас нужно вложить в выстраивание мягких, доброжелательных отношений в семьях и коллективах поселений. От детей ничего не спрячешь, они чувствуют всё. Ни в коем случае нельзя заставлять детей делать какие-то работы, жёстко приучать их к труду, иначе ас-

социации сработают в негатив и подросток уйдёт к более лёгкой жизни в город.

Это задача не на одно поколение. Но зато при правильном, осознанном подходе наградой станет счастливая Вечность для родителей и детей. Если дети примут ваш образ и смысл, вся цепочка Рода начнёт возвращаться к Божественной программе творения.

Поэтому поверхностный взгляд на наше движение и особенно на его результаты, до которых все так охочи, никогда не покажет истинную суть происходящего. Мы регистрируем только временные, порой спонтанные процессы, не понимая, что они являются неотъемлемой частью колоссальных изменений, происходящих на планете.

Надеюсь, мои размышления помогут людям, сотворяющим свои Родовые поместья, вновь почувствовать глубину и значимость их свершений, поддержат их на этом нелёгком, но прекрасном пути.

Надеюсь также, что и всем вам, дорогие читатели, захочется задать себе вопрос: «А в чём же всё-таки смысл моей жизни?»

Когда мне встречается в людях дурное, То долгое время я верить стараюсь, Что это скорее всего напускное, Что это случайность. И я ошибаюсь.

И, мыслям подобным ища подтвержденья, Стремлюсь я поверить, забыв про укор, Что лжец, может, просто большой фантазёр, А хам, он, наверно, такой от смущенья.

Что сплетник, шагнувший ко мне на порог, Возможно, по глупости разболтался, А друг, что однажды в беде не помог, Не предал, а просто тогда растерялся.

Я вовсе не прячусь от бед под крыло. Иными тут мерками следует мерить. Ужасно не хочется верить во зло И в подлость ужасно не хочется верить!

Поэтому, встретив нечестных и злых, Нередко стараешься волей-неволей В душе своей словно бы выправить их И попросту «отредактировать», что ли!

Но факты и время отнюдь не пустяк. И сколько порой ни насилуешь душу, А гниль всё равно невозможно никак Ни спрятать, ни скрыть, как ослиные уши.

Ведь злого, признаться, мне в жизни моей Не так уж и мало встречать доводилось. И сколько хороших надежд поразбилось, И сколько вот так потерял я друзей!

И всё же, и всё же я верить не брошу, Что надо в начале любого пути С хорошей, с хорошей и только с хорошей, С доверчивой меркою к людям идти!

Пусть будут ошибки (такое не просто), Но как же ты будешь безудержно рад, Когда эта мерка придётся по росту Тому, с кем ты станешь богаче стократ!

Пусть циники жалко бормочут, как дети, Что, дескать, непрочная штука — сердца... Не верю! Живут, существуют на свете И дружба навеки, и любовь до конца!

И сердце твердит мне: ищи же и действуй. Но только одно не забудь наперёд: Ты сам своей мерке большой соответствуй, И всё остальное, увидишь, — придёт!

Эдуард АСАДОВ



Без денег и без работы Светлана Казина взяла малышек и уехала за 600 верст от родного Кемерово. В никуда. Чтобы всё начать с нуля.

А сегодня её знают как именинника фотографа: лучше неё никто не снимет горный Алтай. Хотя главное то, что она стала хозяйкой своей жизни.

Никто Свету тогда не понял. У виска крутили: то ли в секту попала, то ли крыша поехала.

— Я чувствовала, что Кемерово — не мой город. Тяжёлый там воздух. Училась, работала — ничего не нравилось, кроме гор, их я с детства видела под снегом. Росла в обычной семье — не до путешествий. Спасибо маме, работавшей в торговле, скупала для меня все энциклопедии с картинками гор и вулканов. Хотя отношения у нас не были тёплыми. Когда мне было 6 лет, родители развелись, с отчимами было не здорово. Смотрела на маму и понимала, как жить не надо.

А «как надо» — поняла не сразу. Света вышла замуж, родила Максима и Лизу. А горы теперь она переносила на холсты.

— Женя Гришковец — мы дружили семьями — помог устроить первую выставку в театре. Потом была вторая, третья. Но меня по-прежнему колбасило. Пошла в парашютный спорт — дома не поняли. Муж возмущался: как можно оставлять детей ради прыжков? Однажды в сильный ветер меня понесло с куполом по земле, я исцарапалась. А свекровь в ужасе кричала: «Ты была у любовника!»

Надо забирать детей!

Сны становились длиннее, ярче. Однажды стала искать на карте: что могло сниться? Шерегеш? Хакасия? Собрала рюкзачок, попросила свекровь посидеть с малышками. А тут друзья: «Езжай на Алтай! Вот горы так горы!»

Друзья договорились с местным художником, организовали машину и...

— Я, как увидела синие горы, — «узнала» их, разревелась. Водитель нервничал: «Вам плохо?» И в селе, где жил художник, каждый день я ходила на этюды и плакала: как возвращаться в Кемерово, если мой дом — здесь?! Надо забирать детей!

Что сказала мужу, как он отреагировал — ничего этого Светлана помнить не хочет. Ей было важно одно: она нашла своё место.

— Мужа я уже не любила. Мы всегда были скорее друзьями. Ими и остались.

Домой, домой, в горы! Валенок детям... сковородка — нет, не такая... формы для хлеба — надо будет стряпать... Она ходила по дому, складывая в картофельные мешки то, что понадобится в деревне. И одновременно говорила мужу всё, что думает о нём, о Кемерово и об Алтае.

— Да, я зараза, увозила детей от отца. Но ведь уверена была: всё будет хорошо. В Кемерово я уже в истеричку превращалась.

Спустя несколько лет Светлана и фамилию вернула девичью. И разыскала отца, которого не видела с шести лет.

— Вся жизнь мама говорила, какой у меня ужасный отец (он пил), а ко мне приехали чудесный человек и замечательная жена, которая его спасла. Пообедали, вышли во двор — вижу, у отца по щеке слеза: «Дочка, как ты вдруг решила вернуться домой?» — «Не поняла, пап...» — «Ну как ты догадалась, что мы с Алтая? Я же из соседнего Шебелино. И отец мой, и дед, и прадед. Меня в детстве от-

Уехала, чтобы стать хозяйкой своей жизни



сюда увезли... Тогда последний пазл встал на место. «Зов крови» — всё-таки не просто фраза.

Диафрагма и выдержка

Как начать всё с нуля в чужом месте с малышками, без денег, без друзей, без дома? Светлана может объяснить долго. Главное, если веришь, что решение правильное, — ничего не страшно.

Выбрав на Чуйском тракте деревню с детсадом и школой, сняла дом и вбила колышек с табличкой «Картины». Делала украшения из природных материалов, водила туристов в горы.

Увлечение фотографией пришло само, любящей матери хотелось фиксировать на плёнку, как растут дети.

— Когда мне рассказывали про диафрагму и выдержку, мне хотелось кричать — у меня же девочки ум. Снимала интуитивно. Училась на своих ошибках. Теперь камера всегда со мной. И я её не жалею. Коллеги возмущаются. Но если бы я щадила объективы, а камера всё время лежала в кофре, разве сделала бы такие фотографии? Птица, облако, туман, радуга — станут они ждать меня?

Её постоянно приглашают провести мастер-класс, сделать выставку. Из Норвегии разыскали: «Хотим, чтобы вы и нашу страну снимали, как Алтай».

— Я бы хотела жить без Интернета и соседей. Испытание славой не по мне. Я социопат. Устаю от людей. Но пока ещё завишу от денег. И развиваюсь как фотограф.

«Дом в яблоках»

Найти её «дом в яблоках» в деревне не составляет труда, он прямо у дороги, которая много лет кормила Светлану и её детей. Летом без туристов ни дня.

— Однажды — время было бандитское — пришёл один человек: «Ты, блаженная, возьми денег на дом...» Но я и сегодня порой слышу: «Ты либо очень умная, либо дура».



фотокамерой, она выбирала ботиночки. Теперь взрослые дети в городе. И на вопрос: камера или скважина? — она отвечает: камера. Надевает спортивную одежду, горные ботинки и — к новой вершине. Ползает по льду, утопает в снегах, ходит по воде, ждёт рассвета и заката.

— Меня часто воспринимают «энерджайзером», но я тоже могу захандрить. За всё, что любишь, в жизни приходится платить. Я не ломала конечности, на меня не падали камни. А о неизбежном цистите стоит ли говорить? Или вы всерьёз думаете, что горный воздух и чистая пища дают человеку здоровье? Ерунда! Просто надо жить в радости.

Она нашла своё место и... себя в нём. Одна подняла детей. Поёт, танцует, играет на мусе. Её фотографии заряжают позитивом, обережные куклы помогают вылечиться, найти мужа и даже... зачать ребёнка (на берегах — очередь, люди годами ждут свою куклу). Она счастлива. Но, кажется, одного пазла в её картине всё-таки не хватает.

— Когда дети были со мной, я дала себе слово, что отчимов у них не будет. Но однажды уехала за любимым в Мурманск, даже с ак-



Многим сложно смириться с тем, что красивая женщина может быть умной. И даже счастливой. Хотя женская доля её — не дай Бог никому. Настроилась, наплакалась. Детей вымолила, а при родах обоим чуть не потеряла. Когда после второго кесарева врачи без разрешения перевязали ей трубы, у неё был шок.

— Я люблю свой дом, уют. Но сильно привязываться нельзя ни к чему. Это был знак. «Да гори, я построю новый!» — сказала я тогда. И огонь погас.

С тех пор в её доме почти ничего не изменилось. Та же старенькая мебель, русская печка. Вода — в роднике: километр на велосипеде с флягами. Туалет — во дворе. Когда-то, выбирая между детскими ботиночками и новой

понижает, как дети в крошечной темноте оделись, а она выволокла холодильник, плиту, полный газовый баллон...

— Я люблю свой дом, уют. Но сильно привязываться нельзя ни к чему. Это был знак. «Да гори, я построю новый!» — сказала я тогда. И огонь погас.

С тех пор в её доме почти ничего не изменилось. Та же старенькая мебель, русская печка. Вода — в роднике: километр на велосипеде с флягами. Туалет — во дворе. Когда-то, выбирая между детскими ботиночками и новой

валангом с ним погружалась в Баренцево море... Не ужилась. Дважды он возвращал меня с вокзала. А в третий раз не догнал.

Сегодня у неё есть любимый мужчина. Но они не живут вместе. «К сожалению, я сильная», — признаётся Светлана. И допивает мужской чай из красного корня.

— Ко мне приходит всё, что я хочу. Завелись мыши — появился кот. Стал приставать какой-то мужик — забрела собака. Всё само приходит. Кроме мужа. Видимо, к его приходу у неё готова. Пока.

<https://vk.com/citylifeout>



История со счастливым будущим



Если бы семь лет назад мне сказали, что я захочу жить в деревне, то не поверила бы. С рождения я — городская жительница. О деревне не имела устойчивого мнения: бытовые неудобства, грязь, когда дождь, и далеко добираться куда угодно. Но с появлением детей, слава Богу, мы стали умнее, и последние несколько лет каждый день думала о безумии городской жизни.

В прошлой, городской жизни

было так. Утром собираюсь с детьми поехать на прогулку в лес или парк, беру с собой еду, чай, запасную одежду и прочую кучу вещей. В это время дети шумно скачут в квартире (мы жили в «трёшке» на 8-м этаже). Чтобы выехать в лес, нужно было потратить минимум 30 минут на дорогу. Дальше мы, счастливые, гуляем в лесу, потом обнаруживаем, что уже пришло время ехать домой, и возвращаемся в городской смог. А жили мы почти в центре, на пересече-

нии двух крупных автомагистралей, и всё время наблюдали пробки под окнами.

Не скажу, что наш район чем-то сильно отличался от других. Просто я уже не могла дышать этим воздухом.

И вот вырисовывается какая-то абсурдная картина: мы выезжаем на несколько часов на чистый воздух насладиться природой, а всё остальное время проводим в непригодном для жизни месте вместо того, чтобы поступать наоборот. Безмысленную картину жизни дополняли курящие, ругающиеся матом соседи, грязный подъезд, невозможность гулять возле дома из-за угарного газа от машин. Каждый раз, возвращаясь с природы в квартиру, чувствовала внутреннее сопротивление, видя неэффективность такой жизни.

Итак, было решено продать квартиру и купить дом в деревне. Возникло множество вопросов: работа, садик, школа, кружки, общение. В какой деревне искать дом, как его выбрать?

Машина у нас есть, поэтому решили искать дом недалеко от города, чтобы можно было при желании быстро добраться до него. Объездили много мест, посмо-

трели множество домов... Забегая вперёд, скажу, что дом у нас теперь такой, какой я и хотела: с берёзой под окнами, гаражом, чудесными соседями и прочим.

Наконец всё сложилось, и мы нашли покупателя квартиры. Нашёлся дом, даже два дома, мы купили ещё домик моей маме в той же деревне. В своих мечтах я представляла, как дети на велосипедах ездят от нас к бабушке...

На нашей улице во многих домах живут родители с детьми, и наши ребята, конечно же, первые познакомились со всеми детьми и нас познакомили с родителями своих друзей. Теперь мы целыми днями детей не видим. Они гоняют с друзьями на велосипедах или играют вместе. В гостях их и накормят, и напоят. И к нам дети приходят всей толпой, играют в песке во дворе, тогда и я стараюсь всех накормить.

Зато у меня появилось много свободного времени, которое я раньше тратила на сбор, дорогу, прогулки с детьми, а теперь могу этим временем с пользой распорядиться.

В нашей деревне два интернет-провайдера, так что мы быстро провели Интернет. Исполь-

зуя Wi-Fi, можно работать в саду на свежем воздухе — мечты сбываются. Сын четыре дня в неделю учится в неофициальной школе, созданной усилиями родителей. Занимаемся и дома, но не по школьной программе, а тем, что сыну интересно и что мама считает нужным. На кружки ездим в город. Младший ребёнок будет ходить в садик в соседнее село сразу с тремя подружками.

Сейчас мы должны уделить больше внимания ремонту в доме моей мамы, он в километре от нас, и дети туда сами ездят на велосипедах (и опять мечты сбываются!). У неё прямо перед домом новая детская площадка и земляничные поля.

До переезда переживала, что мне будет не хватать общения, так как я очень общительный человек, но, к моему удивлению, здесь, в деревне, мне так хорошо и спокойно, что совершенно не хочется ехать в город на какие-то встречи. Друзья сами приезжают ко мне отдохнуть душой от городской суеты, и я здесь совершенно счастлива.

Желаю и вам обрести гармонию в своей жизни.

Катя Л.

<https://vk.com/citylifeout>

О чём нужно подумать при переезде на природу

Часто попадаются статьи с очень категоричным сводом правил для тех, кто мечтает уехать из города. Естественно, написаны они теми, кто уже уехал и прожил на свободе несколько лет. Делиться своим опытом — это, конечно, очень хорошо, но так и хочется сказать: «Друзья, что ж вы людей-то пугаете?»

Как под копирку встречаются в этих статьях цитаты такого плана: «В деревне без мужчины никуда, и если вы одинокая мама с детьми, то в деревне вам делать нечего». А в городе скажите, дорогие авторы подобных статей, что делать одинокой маме с детьми? Засунуть детей в садики, школы и с утра до вечера пропадать на работе, пытаться обеспечить пропитание и оплату коммунальных услуг? А по выходным выгуливать детей на детской площадке или в парке? Или такое: «В деревню не стоит переезжать без определённых денежных накоплений». Ну, это спорный вопрос. Если тянуть за собой все городские привычки и жить с размахом, то, да, конечно, без денег не получится. Но тут нужно поставить себе вопрос: «А зачем я вообще хочу уехать из города? Как собираюсь изменить свою жизнь? Что мне для этого действительно необходимо, а что совсем не нужно?»

Ещё вызывают желание возразить цитаты: «Без забора в деревне никак, ведь соседские коровы потопчут все посадки» и «Будут досажать местные алкоголики». Милые мои, вы чем руководствуетесь-то, выбирая место для жизни? Можно же выбрать место без алкоголиков-аборигенов и прочих несознательных граждан, не ценящих право на частную территорию.

В общем, решила написать о том, что, по моему мнению, нужно учесть при переезде на природу (не буду называть это переездом в деревню, так как формулировка слишком узкая и не передающая

сути действия). Это может быть и хутор, как у нас, и поселение, и община. Каждый выбирает по собственному предпочтению.

1. Прежде всего нужно получить необходимую информацию, то есть знания обо всём, начиная от деревенского быта и взаимоотношений с местными жителями и заканчивая рецептами заготовок и выращиванием овощей. Для этого очень подойдёт общение с теми, кто уже переехал. Не стесняйтесь расспрашивать, как они ведут хозяйство, как наладили общение с местными жителями, как хранят продукты и откуда получают доход. Ну и интернет вам в помощь.

Очень хорошо прежде, чем переезжать окончательно, попробовать пожить лето в деревне. Можно просто снять для этого домик или погостить у деревенских друзей. Главное — почувствовать обстановку и проверить свои силы.

2. Выбор дома. Здесь лучше действовать опять же через знакомых или группы единомышленников. Насчёт цен: если выбирать не курортно-престижные места, а обычную российскую глубинку, то дома там достаточно дешёвы — порядка 150–350 тысяч рублей, а в заброшенных и полузаброшенных деревнях и того меньше. Очень многие наши знакомые без проблем купили дома на материнский капитал.

Одиноким мамам с детьми я бы посоветовала переезжать, совместно объединившись в две-три семьи, и купить домики по соседству (можно такие найти). Вот вам и взаимоподдержка, и взаимовыручка. Пока одна мамочка едет за продуктами, другая сидит с общими детьми. И по хозяйству так удобнее управляться.

Для передвижения в райцентре и по окрестностям хорошо бы иметь велосипед. Быстро, удобно и независимо от общественного транспорта.

3. По поводу денежных накоплений и текущих расходов. Тут, ко-

нечно, каждый определяет сам, исходя из потребностей. Если ничего лишнего не покупать, то в общем-то земля, лес и сад обеспечат всем необходимым. Безусловно, деньги нужны на основные продукты и текущие расходы, но не много. Мы как-то ради эксперимента прожили целый месяц на 200 рублей, правда, это было в конце лета — всё своё с огорода было.

4. Источники дохода. Если вы

в городе обеспечиваете себя за счёт своего мастерства-рукоделия, творчества, изготовления чего-то интересного или оригинального, то переезд никак не скажется на вашей деятельности. Не важно, где этим заниматься — в городе или в своём доме на природе. На природе ещё и лучше: таланты раскрываются, и творить хочется. А если доход всё же от обычной работы с зарплатой, то придётся понять, что нужно будет обходиться без этого, и искать другие пути. Кому-то помогает сдача квартиры. В любом случае выжить на природе гораздо проще и легче, чем в городе, и отсутствие денег пусть вас не останавливает.

Ещё, переезжая на природу, нужно понимать, что придётся



трудиться. Да, носить воду, топить печь, сажать огород. Но, мне кажется, эти занятия даже приятны, потому что всегда виден результат.

5. Последний совет: переезжать нужно весной. Лучше всего в апреле, чтобы успеть посадить огород и за тёплый сезон подготовиться к первой зимовке, заготовить дров и овощей.

Наш переезд на лесной хутор произошёл семь лет назад. И переезжали мы без всяких финансовых накоплений и длительной подготовки. С тех пор счастливо живём на природе и ни о чём не жалеем. Чего и вам желаем достичь в скором будущем!

Семья БУТОВЫХ

из лесного поместья

«Территория Свободы».

Псковская область

<https://vk.com/seljniypogrebok>



Не место красит человека

Семья Натальи Шумаковой уже шесть лет живёт в посёлке Бёхово Заокского района Тульской области. Это всего в 100 км от Москвы, но про столицу здесь не вспоминаешь. Ока, лес, живописные холмы — как будто смотришь на картину художника Поленова, который жил как раз в этих местах.

История переезда

Мы переехали сюда из Москвы, когда я была беременна четвёртым ребёнком. Пятая родилась уже здесь. Сначала мы ничего такого не планировали. Хотели жить за городом, но обязательно там, где есть хорошая школа. Образование — это самое главное. Я педагог-дефектолог, до школы сама могла детей обучать. А дальше что? Нашли прекрасную школу в Жуковке, очень нам понравилась. Но цены на дома зашкаливают, кругом высокие заборы. Не душевно. А в Бёхово мы строили дачу и в процессе поняли, что останемся здесь жить. Прикипели к этой земле.

Образование в деревне

Оказалось, что местная школа очень хорошая. Классы маленькие. В шестом классе семь человек, а в каком-то — вообще три. Можно сказать, индивидуальное обучение. Постоянно пахнет сами и пирожками, директор сама заботится о том, чтобы детей хорошо кормили. Педагоги сильные, ответственные. Когда был карантин, они к нам домой приходили заниматься совершенно безкорыстно. Помимо общеобразова-

тельной дети ходят в музыкальную школу в посёлке Заокском, два раза в неделю — в бассейн в Пушино. А ещё у них в школе театральные кружок, спектакли ставят. По воскресеньям занимаются рисованием в Школе Льва Дурова в Велегож-парке.

Заработок

Часто спрашивают: не скучно ли в деревне? Ленивому человеку везде будет скучно: и в Москве, и за городом. Не место красит человека. Я сама активная. Когда мы сюда переехали, организовала воскресную школу при храме, в обычную школу театр пригласила, праздники организовываем с ними, постановки делаем. Не надо сидеть и ждать, что кто-то всё решит за тебя.

Да и когда мне скучать? У меня коровы, я делаю сыр. Мне так это нравится! Про меня говорят: «девка-семиделка». Я, наверное, не сплю. Ночью делаю сыр, ставлю йогурт, творог. Утром мы с помощницей пакуем заказы в Москву, коров доим. У меня четыре коровы, собираюсь ещё двух купить. Мы их завели, чтобы у детей было свежее молоко. Но все друзья сказали: «И нам давайте, мы тоже хотим». Молока было много, наша учительница научила меня делать домашний сыр. А гости приезжают, говорят: «Попробуй теперь твёрдый сыр сделать». Муж присоединился: «И йогурт давай».

Коров мы кормим экологически чистым зерном от местного фермера Павла Абрамова. У нас всё своё: куры, кролики, картошка, морковь. Зимой едим то, что запасли, — соленья, варенья. Кто бы к нам ни приехал, всегда есть чем угостить.



Помню, ещё давно наш батюшка — а он у нас прозорливый — мне говорил: «Будешь ты коровницей». У меня тогда и мыслей таких не было, решила, что шутка. Но вот сбылось. Теперь я — коровница.

Места здесь очень красивые, их удалось сохранить, поскольку в Поленово и окрестностях никогда не было никакого вредного производства. И при этом очень интересные перспективы жизни. Здесь можно отвести детей в хорошую школу, прийти на спектакль, на выставку, пообщаться с кем-то.

Окрестные деревни начинают обрастать другим народом: дачники постепенно становятся местными жителями. Появляются рабочие места, потому что шесть коров одному человеку содержать трудно. Все питаются хорошей,

здоровой пищей. А главное, это всё легко, в удовольствие.

Воспитание детей в деревне

Всем ли моим детям нравится деревенская жизнь? Нет, не всем. Настя, например, хочет жить в Москве. Она у нас другого склада, к коровнику не подходит, стихи сочиняет, песни поёт, хочет работать на телевидении. И не надо её заставлять, у неё другая стезя. Но мы должны её всему научить. А вот Маша, наоборот, очень любит возиться с животными. Детям няньки не нужны. У моих старших сыновей были няньки, только портили их, приучили к тому, что кто-то другой за них может всё сделать. Мы потом отучали. Дети всё умеют сами. Когда нужно, я коров дою, а

они убирают навоз, кормят животных. Это достаточно трудная работа. Я за них спокойна. Их в лесу можно оставить, и они выживут.

Московские дети любят приезжать к нам летом, они все вместе уходят в лес, у моих там землянка. Отвезли туда все материалы, шуруповёрты, сколотили дом. Принесли из школы какие-то огромные линзы. Телескоп поставили, антенны повесили, связь с космосом хотели установить. Котелок у них есть, рыбы наловили, уху сварили. Два дня домой не приходили, ночевали там. Очень много детей к нам приезжает. Летом я хочу палаточный лагерь в лесу организовать. Найду педагогов, пусть устроят Зарницу или ещё что-нибудь...

Наталья ШУМАКОВА
<https://vk.com/citylifeout>

Переезд в деревню — это почти иммиграция



Несколько лет назад мы с мужем рассматривали возможность иммиграции, но нас останавливало то, что иммигранты практически всегда оказываются белыми воронами, даже если хорошо знают язык и обладают высоким профессионализмом:

- они под особым надзором контролирующих органов,
- местные их воспринимают как чужаков,

• они в большинстве случаев очень сильно снижают свой социальный статус.

Да, есть исключения, но многие иммигранты начинают жить с нуля, они должны заново налаживать социальные связи, заново учиться элементарным вещам (как работать, как делать покупки, как отдыхать...). Всё это вкуче с бюрократическими и финансовыми сложностями делало для нас переезд в другую страну

слишком сложным и непривлекательным.

При этом мы катались по городам России и не испытывали почти никаких сложностей с адаптацией на месте. Конечно, есть разница между Новосибирском и Ейском, но в целом жизнь в этих городах отличается незначительно. Совсем другое дело — жизнь в деревне. Оказалось, что переезд в крошечное село Апшеронского района — проект, не уступающий по сложности иммиграции. Да, тут все говорят по-русски (только иногда «среди своих» переходя на армянский), тут нет никакого контроля властей, но мы, по сути, заметно понизили свой статус. Это можно рассмотреть в двух плоскостях.

1. Ты больше не опытный человек, который знает, как жить.

Местные жители решают многие проблемы на автомате, у них тут всё схвачено. А горожанин должен осваивать с нуля огромное количество дел, начиная с ведения хозяйства (коммунальные службы, ау, где вы?!), заканчивая любимыми покупками (ДубльГис или Гугл, увы, совсем не помогают). И если в городе есть ощущение, что мне всё по плечу, то в деревне часто чувствуешь себя растерянным и даже беспомощным. Приходится на ходу получать огромное ко-

личество навыков, постоянно консультироваться с местными. И уж лучше выглядеть полным дураком, задавая кучу вопросов, чем считать себя умнее деревенских, делать всё, опираясь на знания, оторванные от местных особенностей.

Разумеется, многие навыки (например, работа в интернете или приготовление еды) не требуют изменений, они и позволяют держаться на плаву, пока осваиваешь множество новых для себя сфер деятельности. Просто без склонности учиться, задавать вопросы, признавать свои ошибки в деревне будет невыносимо сложно.

2. Ты больше не «белый воротничок».

Ещё один аспект «понижения статуса» заключается в том, что приходится выполнять работу, которую раньше, будучи менеджером или преподавателем, вряд ли приходилось делать. Например, убирать кучи, которые оставляют под калиткой коровы, носить воду, колоть дрова и прочее, и прочее. Вроде бы это очевидная для переезжающих из города в деревню вещь, но одно дело — понимать и совсем другое — делать изо дня в день. Если вы всю жизнь проработали за компьютером, то мышцы от физического труда будут болеть очень сильно, настроение

будет неровным, и тотальная неустроенность будет выбивать из колеи. И пока привычка делать каждое конкретное дело не сформируется, обязательно будут физические и эмоциональные трудности. Например, я уже больше трёх лет в общей сложности живу в деревне, меня не смущает ни грязь по колено, ни стирка руками. Но когда я взялась за уборку мусора по лесам и полям, у меня постоянно крутился риторический вопрос: «Я высшее образование получала, чтобы чужой мусор убирать?!» Мне снова приходилось преодолевать брезгливость, лень, тщеславие и своими руками делать окружающую жизнь лучше.

На то, чтобы научиться жить в деревне, требуются время и воля. Даже «кипельно-белые воротнички» способны втянуться в новый образ жизни, меньше уставать (а точнее, легче переносить усталость), с удовольствием общаться с местными, легко находить необходимые ресурсы и жить в эмоциональном равновесии, за которым большинство горожан и едут в деревню.

Татьяна ХРОМОВА
Группа в ВК «Взор с гор»,
Апшеронский район,
Краснодарский край
<https://vk.com/citylifeout>



Альтуризм: туризм со смыслом



Проект Альтуризм под девизом «Для души и дела» занимается добрыми делами с 2015 года. Туристы съезжаются из разных городов, чтобы общими силами приносить пользу российской глубинке, помогать местным жителям ремонтировать и восстанавливать то, на что у них не хватает сил и энергии. Инициатор Альтуризма Екатерина Затуливетер рассказала, с чего всё началось, как устроен проект, что он приносит участникам — не только местным жителям, но и альтуристам.

Как возникла идея альтуризма

Путешествуя по России, я видела много мест, пребывающих в каком-то упадке и запустении. Хотелось это изменить, но не знала, куда бежать и что делать, а местные жители не понимали, что я от них хочу.

Если же встречались активисты, желающие что-то восстановить или создать на своей малой родине, то зачастую их сил не хватало на то, чтобы реализовать задуманное. Поэтому возникла мысль поддержать их, приглашать в помощь людей из больших городов, которые захотят в этом участвовать.

Раньше я не занималась организацией туристических групп, но была знакома с движением «вуфинг» — «Всемирные возможности на органических фермах» (WWOOF, Willing Workers on Organic Farms). Став участником, вы можете получить приглашение и поехать работать на ферму в Европу или даже на другой континент.

Отталкиваясь от их опыта, мне захотелось организовать путешествия, которые будут полезны не только для местных жителей, но и для туристов.

Что такое альтуризм

Это не волонтерство, не добровольческое движение, а способ путешествия с внесением посильного вклада в развитие деревень и малых городов.

Волонтеры зачастую делают совсем не то, что надо местным жителям, а иногда просто мешают им. Приезжают со своим представлением, как всё должно быть устроено. И жители говорят: «Нам этого не надо».

А тот факт, что альтуристы платят деньги за проживание, питание, да ещё и делают то, что инициаторы местные активисты, вызывает интерес и желание включиться в работу.

Цель Альтуризма — не только помочь, но и привлечь внимание к позабытой деревне, подарить шанс на развитие местности.

Проекты, за которые мы точно не берёмся, — разжигающие



религиозную, национальную и любую другую рознь. Насолить ближнему, что-то создавая, это не наше. Альтуризм — объединение людей, заряд позитивом, а не разобщение.

Вся поездка заранее распланирована, и, оплачивая тур, люди знают, что и когда будут делать. Работа, которую мы предлагаем альтуристам, не требует профессиональных навыков, занимает она до трёх часов в день.

В остальное время альтуристы знакомятся с местными достопримечательностями, гуляют, общаются с жителями, перенимают их опыт, например, учатся печь пироги по деревенским рецептам.

Уехав, туристы продолжают поддерживать связь с местными, интересуются, как дела, что произошло нового, как изменилась жизнь в деревне.

Что альтуризм даёт участникам

Альтуризм объединяет вокруг дела, которое не только приносит сиюминутную пользу, но и положительно влияет на жизни людей, развитие территории.

У людей, принимающих участие в проекте, меняется сознание. У альтуристов появляется возможность сделать что-то реальное, необходимое другим людям, увлечь их, воодушевить — это далеко не всегда получается в повседневной суете.

Местные активисты неожиданно получают поддержку и воплощение планов, о которых могли только мечтать.

Жители, которые до этого не особенно интересовались происходящим вокруг, втягиваются в общее дело и с удивлением отмечают, как жизнь деревни меняется.

А ещё в таких путешествиях завязываются полезные и приятные знакомства.



Средний альтурист

Альтуристы — не строители, не рабочие, в основном это люди офисные. И поэтому нахождение вне большого города, физическую работу они воспринимают как отдых.

Их увлекает возможность расчистить какую-то территорию, что-то покрасить, распилить, приколотить, смастерить и увидеть результат.

Им также интересно общаться с людьми из глубинки, слушать их рассказы, истории, семейные предания, узнавать больше о месте, которое помогают восстанавливать, учиться чему-то необычному.

Некоторые проекты альтуризма

• 17–19 апреля 2015, г. Тутаев. Расчищена площадка у поликлиники.

Первый тур был в Тутаев — небольшой город на Волге. Там мы, группа из 18 человек, с вениками и лопатами очищали берег от мусора. Местные жители, узнав, что туристы заплатили деньги за поездку, чтобы сделать их город чище, тоже включились в работу.

Расчистив берег Волги от мусора, жители Тутаева решили построить там парк. Добились поддержки

Студенты представили эскизы, а жители деревни выбрали самые-самые, на их взгляд. Теперь происходит установка творческих, но простых в производстве и недорогих скамеек.

Одну из лавочек установили в деревенском парке в ноябре 2017 года, ещё две мы помогли изготовить и собрать в марте 2018 года. На майских праздниках 29 апреля — 2 мая 2018 г. поставили вместе с косаричанами оставшиеся семь лавочек, набравших больше всех голосов.

Создание парка арт-скамеек привлекло внимание к вымирающей деревне — люди потихоньку возвращаются, строят новые дома или реставрируют дома родителей. В ближайших планах: перестроить старый клуб под общественный центр, восстановить поле для мини-футбола, обустроить пляжи на реке, достроить храм.

Планы на будущее

Путешествиями с Альтуризмом интересуется всё больше людей, и московская команда, в которой три человека, не может охватить всю страну.

Поэтому мы решили создать местные отделения: энтузиасты в Тюмени, Калининграде, Мурманске, Санкт-Петербурге уже подыскивают новые места, где востребована помощь альтуристов.

Работа всех отделений Альтуризма строится по принципам горизонтальной организации: сотрудники сами выбирают цели и пути их реализации. Я и московский офис лишь помогаем методически и в продвижении проектов. Вскоре появится онлайн-платформа, чтобы все участники проекта могли общаться и обмениваться кейсами.

В планах создать корпоративные программы сотрудничества, когда компания выбирает деревню, откуда родом кто-то из сотрудников или их близких и занимается ею в течение года. Цель — создать в вымирающих деревнях локальную экономику и активное сообщество.

Кто и как может присоединиться к альтуризму

Присоединиться может каждый. Альтуризм даёт возможность поехать в интересное путешествие с друзьями, семьёй или коллегами. Главное, чтобы было желание совместить путешествие с полезными делами и получать от этого позитив.

Анна ДМИТРИЕВА
Фото: Altourism.ru
<http://np-mag.ru>

■ **Ольга Макарова**дер. Цибино, Воскресенский район,
Московская область

Расскажу, как мы с детьми делали родник на своём участке.

Сначала выкопали на участке пруд. По возможности для пруда надо выбрать самое низкое место, дно пруда гидроизолировать глиняным замком из хорошо вымешанной глины и уложить её в три слоя по 15 см.

Одним из источников наполнения пруда является талая весенняя вода. Чтобы собирать её с участка, были вырыты дренажные каналы, направленные в пруд. Так как вода летом испаряется, надо обсадить пруд деревьями и кустарниками, внутри высадить водные растения с широкими листьями и т. д. для уменьшения испарения. Так как с южной стороны пруда у нас заложен сад и огород, я подумывала о том, чтобы использовать воду из него для полива в засушливую погоду. В этом случае необходим дополнительный источник воды, восполняющий взятую из пруда. Поэтому решила соорудить рядом с ним родник.

Я знала три способа, как сделать родник: на основе физических законов, биологический и эзотерический. Решила для надёжности объединить все три.

Способ первый (по Анастасии) — биологический: посадить по кругу девять осинок, тогда через девять лет заберёт ключ и на участке будет свой родник.

С северной стороны пруда у нас растёт небольшой осинник, заросший ветлой. Ветлу удалили, чтобы дать возможность окрепнуть слабым осинкам. При помощи маятника (камень «куриный бог» на нитке) нашла в осиннике место для будущего родника. Проредила осинки, оставив 9 самых сильных по кругу.

Способ второй (о нём печаталось в газете «Родовая Земля», статья «Экзоходки-2», май 2011 г.) — на основе физики.

«Копаем яму на посильную глубину. В неё на дно укладываем крупный дикий камень на 1/5 от глубины ямы. Затем засыпаем её средним камнем, смешанным с песком на 2/5 от глубины ямы, далее верхнюю часть засыпаем мелким песком и камешками. Часть сверху остаётся пустой. Вставляем в яму палку-уровень, то есть указываем чертой на палке уровень высоты ямы. И начинаем каждодневное заливание ямы водой до уровня. Следим, как вода уходит в землю и чтобы она была постоянно в яме до тех пор, пока уровень налитой воды останется на уровне черты и



Родник в своём поместье

уже не будет уходить. После этого вода начнёт прибывать, так как через яму идёт промывание в этой точке грунта водой, и когда промывка дойдёт до водоносного слоя, вода через неё будет поступать наружу. Место надо выбрать в соответствии с картой водного баланса, продумав его дальнейший сток».

Мы вырыли в середине круга из осинок яму диаметром приблизительно 1,2 и глубиной 2 м, засыпали слоями крупным камнем, средней и мелкой речной галькой, песком. На дно ямы положила целебные минералы: кремний, шунгит, горный хрусталь. Поливаем из шланга, следя, чтобы в яме постоянно была вода.

Способ третий описан в журнале «Кругозор» № 1, 2011 г. в статье Ирины Баженовой «Хранители пути» («Дольмен Водяной столп», «Как правильно оформить горку на своём поместье, чтобы забил родник»).

«Горку высотой примерно два с половиной метра нужно выкла-

дывать слоями. Вначале глину, потом травку, потом листья по 15–20 см. Травы какой-нибудь водоносной, что притягивает воду. Потом цветы. Цветы любые между слоями. Сверху надо поставить глиняный кувшинчик с водой. Представляйте, как из горы скоро польётся вода, заберёт родник. Как скоро появится родник, зависит только от Силы вашего желания. Потом из кувшинчика, стоящего на горке, воду набирайте в рот и сбрызгивайте эту насыпь. Чаше ходите вокруг горки, мечтайте, как у вас здесь зазвонит родничок. Украшайте ваш холм цветочками. Можете сбрызгивать, поливать его и ещё руками укреплять. Обмажьте его немного глиной. Перед этим надо немного поплевать, чтобы растения знали, какой энергией напитывать это место, вас. Затем необходимо обойти гору по солншку несколько раз, возблагодарить это место, а потом только обмазать глиной. Если вырастет трава, её не выдёргивайте. Только осот удаляйте

(противная трава!) и заматывайте глиной. Зиму пусть стоит. Кувшин не убирайте, даже если там вода замёрзнет. По весне пролейте воду из кувшинчика на этот холм, а кувшин снова наполните свежей водой. Вода в кувшинчике на этом холме будет сохраняться энергетически чистой, поэтому пейте из него по паре глоточков. Можете менять воду через три дня и пить её. Года через три побежит родник».

Я спланировала горку так, чтобы одна её сторона касалась выкопанной ямы. Основание горки приблизительно 2,5–2,7 метра. Телёжкой привозила глину, добавляла в неё немного воды, вымешивала, выкладывала на намеченное место. Когда получалось 15–17 см глины, шла косить траву и охапки раскладывала её поверх глины. Травы нужно много, ведь потом глиной она сильно уминается. Сбирала растительные остатки, выброшенные соседями. Из леса при-

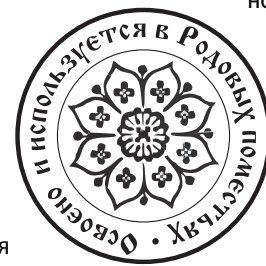
носила опад — был август, и листья уже немного напала. Так слоями выкладывала горку, понемногу её поливала. Обмазала горку глиной, вылепила нос, губы, брови, глаза. Волосы бороды смастерили из мелких камешков, от губ ручейками стекающие вниз. Дети из травинки сделали реснички. Из охапок сена получились волосы. Сверху я из глины вылепила шляпку, сделала в ней ямку так, чтобы можно было туда поставить кувшинчик, он должен плотно стоять, чтобы его ветром не опрокинуло. Вокруг горки посадила цветы, любящие воду: бадан, ирисы и т. д. Почувствовала, что это место как будто уже наполняет какой-то лёгкой, весёлой энергией... А может, мне просто показалось?

Один интересный метод наполнения пруда прочитала в книге А. Сапронова «Родовое поместье. Шаг навстречу мечте». Он описывал старинный способ собирания воды в водоём. Для этого надо построить на берегу пруда устройство, которое будет аккумулятором атмосферной влаги. Оно представляет собой пирамиду из гравия, щебёнки или мелких камней, поставленную на плотное, не пропускающее влаги основание, спланированное таким образом, чтобы вода стекала из него в одно место — в середину или к одному краю, а от этого понижения отводилась к водоёму. Пирамида должна быть проницаема для окружающего воздуха, который всегда содержит пары воды.

Аккумулятором пирамиды становится за счёт постоянной разности температур внутри неё и на её поверхности. Причём такая разность, несмотря на её колебания, сохраняется днём и ночью в течение всего года, зимой и летом. И пирамида постоянно качает воду из атмосферы, стекающую затем в водоём.

Места с близким пролеганием грунтовых вод можно определить по таким признакам: много росы, появляется мягко стелющийся вечерний туман, листья растений более насыщенного зелёного цвета.

Есть ещё один старый способ для определения места под колодец: в сухую погоду, продолжавшуюся не менее двух недель, по всему участку расставляют глиняные горшки дном вверх. Утром переворачивают их и смотрят: если на внутренних стенках каких-то горшков появилась влага, там близко вода и можно рыть колодец. Проверять оставленные с вечера горшки надо рано утром, с первыми лучами солнца.



Маленький дом для путешествий

Хозяин небольшого дома Этан Вильдман, путешествуя, вдохновился малыми формами домов и решил построить такой дом для себя и своей подруги.

Дом построен из бруса. Для строительства использовали дерево, которое окрасили в разные тона; балки, подпирающие крышу, отбелили, придав им старый выгоревший вид.

В гостиной откидной стол может менять свои размеры в зависимости от использования — для обеда или работы. Над ним висит экран телевизора. Кухня отделена вертикальной лестницей и водонагревательной колонкой на стене. Спальня устроена на втором уровне и имеет низкий потолок. Для хорошего естественного освещения со всех сторон сделано много окон. Строение из деревянного бруса тёплое, но всё равно стены имеют дополнительное утепление.

Дом на колёсах в любой момент может отправиться в путь.

https://vk.com/tvoi_eko_dom_schastya





Чудесная труба

Галина Ромашкова из Подольска изобрела устройство, которое поможет эффективно отапливать жильё и сжигать мусор без вредных выбросов. А ведь с виду — простой кусок трубы!

Когда-то инженер-конструктор Ромашкова летела в командировку в Нижневартовск и, глядя в иллюминатор, ужасалась: в местах нефтесборщиков тайга стояла чёрная от копоти! Вернувшись в родное конструкторское бюро, где разрабатывают оборудование, Галина Алексеевна нашла на начальство: «Давайте придумаем, как уменьшить вредные выбросы!» «Вот ты и придумай», — ответило начальство.

И она провела эксперимент. Взяла два цилиндрических сосуда с водой, протянула через каждый из них по трубе и поставила под ними горелки. Только в первом труба была самая обычная, гладкая и прямая, а во втором — снабжённая особыми полыми вставками. Горелки зажгли. Первая труба дымилась, как паровоз: копать, гарь, запах... Температура на выходе до +700°C. А из второй дым почти не шёл, и (что самое поразительное) термометр на выходе показывал не более +55°C. Куда же делась вся тепловая энергия? «Передалась воде, через которую проходила труба», — поясняет Ро-

машкова. — Вода там не кипела, а хлопотала. Она заполнила вставки, благодаря чему тепло из трубы отводилось быстрее и эффективнее. Но главное — исчезли сажа и копоть!»

Суть в том, что полые вставки, расположенные вдоль корпуса по винтовой линии, кардинально меняют пространство внутри трубы. Поток горящих газов не летит сквозь неё напрямую, а движется по спирали да ещё притормаживает из-за того, что площадь сечения то резко уменьшается, то возрастает. «В итоге, — говорит изобретатель, — поток, сжимаясь и разжимаясь, проходит каждую следующую вставку, наращивая свою энергию, превращаясь, по сути, в плазму. Продукты горения — те самые сажа и копоть — распадаются до газов, не имеющих цвета и запаха».

Галина Алексеевна провела свыше 400 измерений, результаты изложила в журнале исследований на 17 листах. И рассказала об открытии («неизвестной ранее закономерности повышения энергии потока») на экспертном совете своего бюро. «Такого не может быть!» — отреагировало начальство. И вместо того, чтобы поддержать сотрудницу, дав ей продолжить исследования, отстранило от работы.

Тем не менее авторское свидетельство она получила. Устройство назвала «огнепреградитель». Как сказано в описании, «изобретение относится к противопожарным средствам защиты открытого пламени в трубопроводах и т. п.»

Но на практике область его применения куда шире: благодаря повышенной теплоотдаче можно значительно повысить эффективность многих обогревательных устройств, а заодно обеспечить защиту окружающей среды от вредных выбросов. Ромашкова проверила «огнепреградитель» на своей даче: установила его как трубу на печку и затопила дровами. Зола получить не удалось (абсолютно всё сгорело!), зато дом протопился основательно. Кроме того, она испытала устройство в качестве выхлопной трубы для автомобиля. Вердикт комиссии: «В процессе испытаний не было дыма, гари, копоти и запаха».

— Сейчас много говорят о «зелёной» энергетике. В 2011 году премию «Глобальная энергия» вручили за технологию плазменного сжигания отходов. А ведь моё устройство проще в изготовлении, — подчёркивает Ромашкова. — Оно пригодилось бы на многих объектах энергетики. А если наладить промышленное производство, можно постепенно очистить наши города от мусора. Да ещё получать дополнительную электроэнергию!

Дмитрий ВЛАДИМИРОВ
Фото: **Алексей ВИТВИЦКИЙ**
«АиФ», август 2014 г.

www.aif.ru/society/science/1354822

Дом в лесу, похожий на домик хоббитов

Саймон Дэйл вместе с тестем и своей семьёй построил в лесу необычный домик, напоминающий жилище хоббитов. На постройку такого домика его подтолкнули некоторые проблемы с жильём, за которое он не мог и не хотел платить кредит. Дэйл решил пойти другим путём и решил построить домик прямо в лесу из природного материала. Хотя дом совсем бесплатным не вышел, но на строительство было сэкономлено за счёт применения природных материалов. Покупались лишь расходные материалы.

Дом строился обычными инструментами, в основном работали бензопила, топор и молоток. Основу домика составляют дубовые стволы, поваленные в ходе прореживания леса, из дуба собраны все несущие конструкции дома и интерьер.

Строительство начиналось с подбора места. Выбор пал на склон холма, так как вокруг было множество камней, которые пошли на возведение фундамента, да и место было идеальным. Сначала в ямы вкапывались дубовые столбы, которые для надёжности обкладывались камнями и утрамбовывались. Далее из камней по периметру возвели фундамент, камни ложились на глиняный раствор. Также отдельно было завезено некоторое количество камней, чтобы хватило на фундамент.

Для гидроизоляции постелили полиэтилен на всю площадь, пол сделан из коротких досок, сколоченных в щитки. Дизайн дома создавался в ходе стройки, как бы сам собой. Просто смотрели, как удобнее и эстетичнее.

Каркас крыши собирался на дубовые столбы, прокладывались

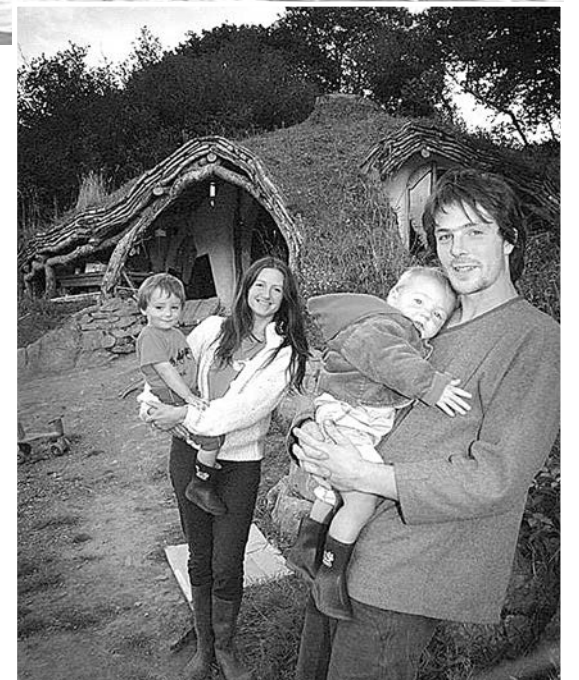
поперечные несущие лаги, и каркас стал напоминать плетёную паутину. После крыши была обтянута гидроизоляцией в виде полиэтилена и листов ДСП, и на неё уложили дёрн с зелёной травой, чтобы дом напоминал продолжение холма. Кроме этого дёрн служил и утеплителем.

Стенки домика строились из камней, глины и соломы. Потом штукатурились и белились известью для красоты и эстетики. В итоге получилось уникальное и экологически чистое жилище, похожее на домик хоббитов. Хозяева его постоянно улучшают по мере сил и возможности.

— Сейчас в мире много людей, которые тоже мечтают жить в гармонии с природой, а мы не побоялись трудностей и по мере возможностей воплотили свою мечту в жизнь. Мы живём в тишине, в гармонии с природой и окружающим миром, иногда нас называют отшельниками, хотя, может, мы и есть отшельники от мира сего, — рассказывает Саймон Дэйл.

Воплощение в жизнь своей собственной мечты не только увлекательно, но и позволяет создать дом, который является частью тебя самого. Желание и творческий полёт мысли в совокупности с доступным природным материалом породили это неординарное строение. По крайней мере, это в корне отличается от современного представления о доме, от того, что производит сегодня строительная индустрия, думая только о прибыли и собственном удобстве. Строительство из натуральных материалов не принесёт прибыли, но избавит и от набора канцерогенных ядов, которыми наполнены современные здания.

Наш дом, по сути, является ча-



стью склона, что минимизирует изменение природного ландшафта. Камни и земля после «раскопок» использовались при возведении стен и фундамента. Каркас из поваленных дубов, оставшихся после прореживания леса, пошёл на каркас и несущие опоры дома.

Самоопирающаяся конструкция кровли выглядит необычно, хотя соорудить её не так сложно, как кажется. Для утепления делали стены из соломы, это

также очень легко сделать. Полиэтиленовая гидроизоляция, земля и дёрн на кровле. Известковая штукатурка на стенах лучше «дышит» и экономит энергию при производстве, в отличие от цемента.

Бракованная древесина пошла на настил пола. Как говорится, минимум средств для максимального результата. Всё, что нам надо для жизни, мы создали из простых природных материалов, а значит, не нанесли вред природе. Дом

отапливается камином, электричество мы берём от солнца с помощью солнечных панелей, вместо холодильника — подпол, в котором всегда прохлада.

Мы счастливы, и это ещё раз доказывает, что все эти технологии, разрушающие землю, человеку не нужны. Для счастья и так всё есть. Зачем всё усложнять, чтобы вечно мучиться?..



В ней написаны исключительно слова благодарности. «Колина поляна» стала местом притяжения туристов, казалось бы, можно сколотить на этом целое состояние и перебраться в нормальный дом с комфортными условиями, но...

— Я никогда не покину лес, это моё всё, я живу этим. Да, у меня нет электричества и телевизора, а чтобы набрать воды, приходится идти несколько километров по лесу... Но зато я ни разу не болел, потому что постоянно нахожусь на природе, дышу свежим воздухом, а не сижу в душной квартире, — высказывает своё мнение дядя Коля.

Он не берёт денег за посещение поляны. Лишь изредка просит помочь продуктами. Говорит, что

Страж леса

Житель Бурятии отказался от благ цивилизации, чтобы охранять тайгу от браконьеров и поджигателей. Позже пришла идея оборудовать в лесу игровую площадку для сельчан, живущих неподалёку. Задумка переросла в грандиозный проект, который стал центром притяжения туристов. На «Колиной поляне», как называют парк сельчане, расположились канатный городок, беседки, качели и другие лесные «аттракционы».

Миссия — защищать лес

Николай Алексеевич поселился в лесном массиве недалеко от маленького, тихого села Бар Мухоморского района, когда ему не было и 25 лет. Называет себя лесным сторожем. На самом деле когда-то он и правда числился в должности лесничего, но после распада Советского Союза штат сократили, и Николай Кобылкин лишился работы.

— Охранять лес совсем стало некому, лесников сокращали, а ведь это самые нужные люди. Теперь лес попросту гибнет от пожаров, — вздыхает Николай Алексеевич.

Мужчина остался в лесу, что называется, по зову сердца. Кто будет заботиться и оберегать природу, если не он? И пусть Николаю Алексеевичу давно никто не платит ни заработную плату, ни пенсию и жить приходится на подаяние местных жителей, уйти из леса ему не позволяет совесть.

— В общем, о чём мечтал и думал, исполнил с лихвой. Но моя миссия на этом не заканчивается, я должен оберегать природу, — говорит 57-летний лесник.

Любовь к природе ему привили в раннем детстве, часто ходили с отцом в лес собирать валежник. Когда подрос, окончил местную школу, служил в армии. А вернувшись, понял, что не может жить

без леса. Сначала пытался заниматься туризмом, но от судьбы, как говорится, не уйдёшь.

В свободное время мужчина часто гулял по родному лесу, искал успокоения и размышлял о жизни. Там однажды, расхаживая среди сосен и берёз, у Николая возникла идея — разнообразить досуг местных ребятишек, которые только и делали, что шныряли по улицам в поисках хоть каких-то развлечений. Он решил оборудовать игровую площадку прямо в лесу, на свежем воздухе.

— Я начал строить качели, беседки, турники в лесу ещё в 1981 году. Хотел, чтобы здесь отдыхали от бытовых забот сельчане, — вспоминает Николай Алексеевич.

Позже хобби так его затянуло, что он решил перебраться в лес на несколько лет, закончить строительство, а заодно посторожить территорию, на которую повадились захаживать лесорубы. Устроился в лесхоз. Но тогда он и подумать не мог, что навсегда останется в лесу.

Помогли всем селом

Мужчина выкопал себе землянку глубиной три метра, смастерил над ней навес, внутри установил печь. Зимой шил унты на продажу, а летом строил из валежника столы, лавки, мастерил футбольные ворота. Спустя пару лет

сюда начали прибегать местные мальчишки, им нравилось столарничать, ребята вызывались помочь дяде Коле.

Не успел и оглянуться, как всё переросло в масштабную народную стройку. Местные жители стали приносить в лес запчасти, оставшиеся в разграбленных при распаде СССР колхозах, старую утварь, инструменты. За несколько лет на некогда пустовавшем месте вырос настоящий парк аттракционов с качелями, турниками, полобой, препятствиями и тарзанками.

Удивительный мини-городок назвали в честь создателя, окрестили «Колиной поляной». Автор внёс свои коррективы: раскрасил всё яркой краской, выставил по периметру поляны причудливые фигуры из дерева и развесил таблички, диктующие бережное отношение к природе.

— Нужно с детства детям разъяснять, что разводить костры в лесу опасно, а рубить деревья — уголовно наказуемо.

Поляна стала местом посиделок сельчан, школьники лазали по канатному городку, взрослые справляли все праздники в беседках. Вскоре молва о необычном парке развлечений добралась до соседних сёл, сюда начали съезжаться любопытные зеваки.

Обратила внимание на поляну и местная власть. Отправили заявку на участие в конкурсе, выиг-



рали грант. На выигранные деньги глава Бара вместе с инициативными сельчанами отремонтировали чуть обветшавшее строение, помогли Николаю оборудовать и закрепить верёвочный парк для подростков, обновили беседки. Сейчас они стараются поддерживать поляну в надлежащем состоянии.

— Здесь ежегодно проходит районная военно-патриотическая игра «Зарница». То есть дети со всех районов приезжают к нам на поляну и соревнуются, — рассказывает Артём Михайлов, глава поселения «Барское».

Никогда не болел

Несколько раз в этом месте проходил туристический слёт. Впрочем, кроме «соседей» поляной активно стали интересоваться жители других районов республики, России и даже иностранные туристы.

— Ко мне приезжали путешественники из Америки, Китая, Франции, Германии, — гордо демонстрирует собственную, чуть потрёпанную «Книгу отзывов» Николай Алексеевич.

летом проще прокормиться — туристы привозят много гостинцев. А вот зимой вся надежда на собак, которые отлавливают зайцев и приносят хозяину.

Глава поселения Артём Михайлов ищет способы, как финансово поддержать Николая Алексеевича.

— Мы хотим оказывать платные услуги, но здесь проблема в том, что земля находится в федеральном Лесном фонде. Все постройки стоят в лесу, поэтому муниципалитету не принадлежат. Соответственно, если будем предоставлять платные услуги, начнутся проблемы. Уже второй год пробуем перевести федеральные земли в нашу собственность, но сдвигов пока нет, — вздыхает глава поселения Бар.

А самому Николаю Алексеевичу словно безразличны финансовые вопросы. В последнее время кроме приёма гостей он увлёкся поэзией. Сочиняет стихи о природе, людях и, конечно же, о своём важном предназначении — стоять на страже родного лесничества.

Елена ТЕМНИКОВА
<https://gazeta-n1.ru>



Природные катаклизмы и «лесной насос»

Учёные из Петербургского института ядерной физики Виктор Георгиевич Горшков — профессор, доктор физ.-мат. наук и Анастасия Михайловна Макарьева — кандидат физ.-мат. наук утверждают, что катастрофические наводнения, засухи, ураганы и торнадо возникают вследствие уничтожения естественных лесов на планете.

Леса составляют менее 27% суши, из которых лишь 22% состоят из естественных экосистем, остальные сильно изменены под натиском человека. 70% сохра-

нившихся на Земле неосвоенных лесов находятся на территории трёх стран: России, Канады и Бразилии.

Учёными была разработана теория биотического «лесного насоса» — механизма, с помощью которого леса создают управляемые ветровые потоки из областей с высоким атмосферным давлением в области с низким давлением.

Традиционные представления циркуляции воздушных потоков фокусируются на температурных показателях, являющихся следствием, а не причиной цирку-

ляции. И полностью игнорируется роль конденсационных градиентов давления, какую исполняют естественные леса в поддержке круговорота воды и регулирования климата.

Испарение с поверхности леса эффективнее насыщает атмосферу водяным паром, нежели испарения с открытой водной поверхности такой же площади. Конденсация преимущественно происходит над лесом, а не над океаном. Лес является зоной пониженного давления, куда и направляются влажные ветры.

Обезлесивание приводит к существенному уменьшению осадков даже в непосредственной близости к океану. Независимо, сколько влаги над океаном, без биотического насоса она не может проникнуть в глубь континента, выпадая осадками вблизи береговой линии и вызывая сильные наводнения. Решить проблему можно, лишь возобновив лесной покров, начиная от береговой линии в глубь материка.

<https://vk.com/lesosad>



Выращивание туи из черенка

В настоящее время в ландшафтном дизайне стало очень модно использовать хвойные растения. Они неприхотливы, вечнозелёные. Один лишь минус: туя — дерево не из дешёвых, и многим не по карману его купить. Поэтому можно попробовать вырастить свою тую.

Не все знают, что тую легко вырастить из простого черенка, она легко даёт корни, довольно быстро растёт. Если вы решитесь сами вырастить тую, то нужно соблюдать некоторые правила. А если всё сделаете правильно, то красавица будет радовать вас и зимой, и летом.

- Черенок для посадки должен быть примерно 5–8 см и иметь три боковых побега. Черенок на 1 см снизу освобождают от веточек, остальные веточки укорачивают наполовину для того, чтобы питательные вещества уходили на образование корней, а не в ветки.

- Перед посадкой черенки нужно подвялить в тени примерно около двух суток. Почву под черенки готовят из расчёта: 1 кг торфа, 1 кг дерновой земли и 2 кг песка. Почва должна быть очень лёгкой, не создающей застоя воды. Черенок перед посадкой необходимо замочить в растворе стимулятора роста.

- После посадки обильно полить и создать парниковый эффект. Для этого ставим черенки в тёплое место с температурой 20–25°C и накрываем плёнкой. Оставляем так на одну неделю, потому



как под плёнкой пойдёт испарение; делать ничего не требуется, кроме поддержания постоянной температуры.

- После недельной акклиматизации опрыскивать черенки ра-

но утром через день. Поливать не нужно, только чуть-чуть смачивать землю и сами черенки в течение месяца, а в некоторых случаях два месяца.

- О том, что черенки прижи-

лись, свидетельствуют отрастающие боковые обрезанные веточки и образование надпочвенных корней в виде тонких светло-коричневых ниточек. После этого плёнку можно постепенно

снимать сначала на два-три часа, затем на пять и так постепенно убрать полностью. Потом черенки смело высаживаются на постоянное место.

<https://vk.com/tnsadvod>

Применение скорлупы при выращивании рассады помидоров

Большинство садоводов и дачников, являясь ещё и «домашними кулинарами», не задумываются о том, куда класть в мусор яичную скорлупу, они выбрасывают отличное известковое удобрение. Потом, обрабатывая землю на своём участке, садоводы покупают мел или известь для понижения кислотности почвы. В тех районах, где преобладает не чернозём, а подзолистые, супесчаные и дерновые почвы, для получения хорошего урожая просто необходимо нейтрализовать повышенную кислотность грунта. Поэтому для улучшения состава почвы, повышения её плодородности и просто в целях элементарной экономии средств не стоит изобретать от такого ценного удобрения, как яичная скорлупа.

Несколько важных моментов при подготовке скорлупы для использования на участке.

- Яичную скорлупу лучше брать от сырых яиц, варёная практически бесполезна.

- Скорлупу необходимо сразу отмыть от остатков самого яйца, чтобы в почву не попал белок и не развивались гнилостные бактерии.

Конечно, этот материал подходит для обогащения почвы и её дренирования не только при выращивании помидоров, но всё-таки паслёновые воспринимают яичную скорлупу особенно хорошо (наряду с перцами, баклажанами и цветной капустой).

Для выращивания и получения отличного урожая помидоров скор-

лупки можно начинать применять с самого начала всего процесса.

Скорлупу от яиц можно закладывать в компостные ямы в течение всего дачного сезона, перемешивая её с зелёной массой, листвой, перегноем и сорняками. В результате получается превосходный компост, который можно добавлять в грунт для рассады помидоров.

Семена помидоров можно сеять непосредственно в скорлупки, если предусмотрительно разбивать их не полностью, а откалывать только верхушку. Подготовленные таким образом скорлупки нужно тщательно отмыть от остатков белка (во избежание неприятного запаха), наполнить почвенной смесью и посадить семена. Скорлупки можно установить в яичные ячейки. Позже, после прорастания, если требуется дополнительная пересадка в большую ёмкость или непосредственно в грунт, достаточно будет просто раздавить скорлупку в ладони и высадить рассаду вместе с ней.

Если рассада выращивалась не в скорлупках, то муку, полученную от перемалывания скорлупы, можно подсыпать в лунки перед высадкой рассады в грунт.

Полезные свойства яичной скорлупы

Яичная скорлупа нейтрализует кислую почву гораздо эффективнее мела и известки благодаря своей пористости. Состав скорлупы: 95% кальция и 5% магния, фосфатов и органических веществ.

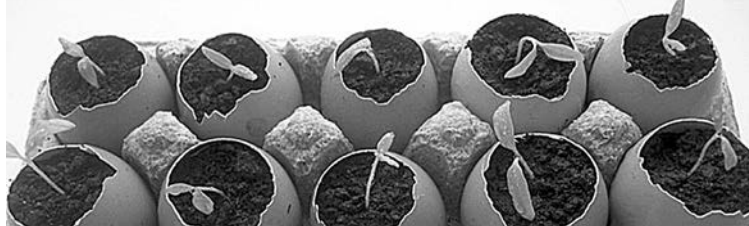
Измельчённая в муку скорлупа — эффективное средство для борьбы с «чёрной ножкой». Нужно припудривать ею растения, подверженные этой напасти.

Скорлупа, просто измельчённая тяжёлым предметом, — находка для дренажа. Помимо самого дренирования она ещё и обогащает почву кальцием и минералами.

Настой из скорлупок нужно использовать при поливе помидоров и других растений. На один литр воды надо взять 6–7 измельчённых скорлупок и настаивать в течение недели, постоянно перемешивая.

Эффект от применения яичной скорлупы при выращивании помидоров и других культур будет заметен в первый же год её использования для удобрения и обогащения почвы.

<http://green-color.ru>



Как вырастить отличную рассаду

Скоро начнётся рассадный сезон, и мы хотим рассказать о почти новых, но уже проверенных техниках выращивания рассады.

Традиционно для рассады многие применяют садовую землю или покупной грунт. В этом есть свои плюсы: садовая земля не требует денежных затрат, а покупной грунт стоит дёшево. Но есть и минусы: нужно обязательное обеззараживание такой почвы, что порой не спасает, проводить рыхление, частый полив, подкормку.

Наша практика в выращивании рассады максимально минимизирована, хотя влечёт за собой некоторые расходы.

Секретные компоненты для выращивания шикарной рассады — это «Вермикулит» и «Вермикомпост» (биогумус). Эти два компонента позволяют свести усилия по выращиванию рассады к минимуму.

Полезные свойства «Вермикулита»:

- влагоёмкость (впитывает много влаги и постепенно отдаёт её);
- безопасность (чистый, ничем не заражённый субстрат);
- рыхлый, из-за чего корневая система очень хорошо наращивает свою массу.

Минус — нет питания для растений, кроме влаги.

Но тут на помощь приходит «Вермикомпост» — продукт переработки органических отходов микроорганизмами и червями, он даст необходимое питание для



роста растений.

При правильном балансе этих двух компонентов рассада будет просто великолепна.

Чтобы получить 10 л хорошего субстрата, нужно взять 6–7 л вермикулита и 3–4 л биогумуса.

В условиях зимнего и весеннего недостатка света растениям для хорошего роста нужно ещё и дополнительное освещение. И мы используем для них лампы до-светки или фитосветильники. За семь лет тестирования ламп до-светки мы остановились на светодиодных фитосветильниках, но не на абы каких, а хороших, качественных и сбалансированных.

Сейчас можно приобрести различные модели светодиодных фитосветильников по доступной цене, и такие светильники будут радовать своим результатом и экономичностью в электропотреблении.

Хороших вам урожаев и отличного настроения!

https://vk.com/sianie_spb



Микрогрины: выращиваем дома

Использование микрогринов в пищу — новая тенденция в современной кулинарии. Всё чаще можно встретить это слово в кулинарных рецептах и меню ресторанов.

Микрогрины — это миниатюрные молодые проростки, которые добавляют цвет и текстуру во многие блюда, включая салаты, супы, десерты и другое. Микрогрины не следует путать с пророщенными зёрнами, ведь, в отличие от них, микрогрины синтезируют гормоны цитокины, отвечающие за деление клеток. К тому же в микрогрине содержится ещё и ауксин, который является природным стимулятором роста.

Не стоит их путать и с зеленью. Ведь при выращивании микрогрин не нуждается в толстом слое почвы с азотными, калиевыми или фосфорными удобрениями. По сути, все необходимые вещества для роста микрогрин заложены в самом семени, необходимы только вода и углекислый газ.

Микрогрины, по сути, — это саженцы большинства стандартных овощей и трав.

Проращивать можно репу, ре-

дис, брокколи, цветную капусту, морковь, сельдерей, мангольд, салат, шпинат, рукколу, амарант, капусту, свёклу. Особой пикантности придадут микрогрины трав с их пикантными ароматами и вкусами.

Из трав выращиваются: петрушка, укроп, базилик, кориандр. В качестве микрогринов используют даже пророщенные съедобные цветы: подсолнух, настурцию, анютины глазки, гречиху, клевер и др.

Как проростки, микрогрины являются концентрированным источником питательных веществ. Хотя их часто можно встретить в презентациях и блюдах различных ресторанов, однако с лёгкостью их можно вырастить и в домашних условиях.

Для выращивания микрогрин потребуются:

- неглубокая ёмкость;
- органическая почва;
- семена;
- светлый подоконник или искусственное освещение.

Чтобы вырастить микрогрин дома, необходимо следовать простой инструкции:

1. Выберите неглубокий пластиковый контейнер с дренажными отверстиями. Предпочтитель-



нее брать низкие, но широкие ёмкости.

2. На дно контейнера насыпается двухсантиметровый слой органической почвы, затем он выравнивается.

3. Равномерно рассыпайте семена по поверхности почвы. Их должно быть вдвое больше, чем при высевании в открытый грунт.

Совет: замочите семена на ночь, это ускорит прорастание.

4. Высеванные семена следует посыпать тонким слоем оставшейся органической почвы.

5. Поливать лучше всего с помощью распылителя с чистой водой. Опрыскивайте семена пару раз в день, чтобы поддерживать почву влажной. Но не следует переливать. Для этого контейнер с семенами можно поместить на поддон, в который будет стекать излишек воды.

6. Контейнер устанавливается на солнечное окно. Через три-семь дней семена прорастут.

7. Собирают урожай через 7–14 дней после прорастания семян. Проростки срезают прямо над поверхностью почвы.

Микрогрины не только добавят в ваши блюда изюминку, но и станут богатым источником питательных элементов и витаминов.

<http://green-color.ru>

Понцирус — «дикий лимон»

Один из самых красивых представителей цитрусовых — эlegantный и эффектный понцирус трёхлисточковый — в отличие от своих теплолюбивых собратьев может успешно выращиваться в открытом грунте даже в регионах с суровыми зимами. Его также называют колючим лимоном или трифолиатой. Импозантное, невысокое, с ажурной кроной, больше напоминающей причудливый шатёр, растение удивительно хорошо смотрится в течение всего года. Весной понцирус радует красотой голых ветвей с крупными цветками, немного напоминая о прекрасных магнолиях. Летом он одевается в яркий лиственный наряд, сверкая ароматными плодами-померанцами, правда, несъедобными. Осенью же «дикий лимон», как часто в народе называют это причудливое растение, меняет травянисто-зелёный окрас наряда на яркий лимонно-жёлтый. Зимой на фоне выпавшего снега особенно заметна красота причудливо изогнутых ветвей с крупными колючками и красивым оттенком коры.

Душистый, изящный, кажущийся воздушным представитель древесных будет уместен даже в самых небольших садах, ведь он не перегружает пространство и позволяет добиться удивительной лёгкости композиций. Познакомимся с удивительным диким лимоном и условиями его выращивания поближе.

Понцирус — небольшое и компактное деревце, часто многостовольный древовидный кустарник, который в садовой культуре не вырастает выше 3 м, но в природе часто достигает 5–6 м. Форма кроны у этого стойкого представителя цитрусового семейства шатровидная, а кора — очень



красивая, светло-зелёная, на молодых побегах яркая. Все веточки сплюснутые и густо покрыты колючими иголками. Колючки длиной до 5 см располагаются обычно в пазухах листьев. Типичные для всех цитрусовых листья у понцируса немного другие — тройчатые, зубчатые, около 10 см в длину, они не только глянцевые, но и с необычным тусклым жёлто-зелёным окрасом. Осенью они меняют свой приглушённый окрас на яркий лимонный.

В апреле и мае настоящим украшением цитрусового дерева служат крупные эlegantные одиночные цветки до 5 см в диаметре, во время распускания напоминающие магнолию. Снежно-белые, пазушные, они обычно распускаются до появления первых листочков и источают сладкий аромат, окутывая дерево и ближайшее пространство в лимонное душистое облако.

Плоды понцируса пусть и не



съедобны, но очень красивы. Будто маленькие апельсины, круглые померанцы с ярко-жёлтой волосистой корочкой и горько-масляной мякотью удивительно хорошо смотрятся на фоне листвы, только подчёркивая характер дерева и его «семейственность». В плодах трифолиаты, а точнее, в цедре, содержится очень много эфирных масел, поэтому их можно использовать для ароматизации помещений, в том числе и в высушенном виде.

Цветают, как и плодоносят, эти деревца только с 4-летнего возраста, где-то в этот же период они начинают активно расти, прибавляя в год от полуметра в высоту (в первые годы после посадки понцирус растёт довольно медленно).

Понцирус, как и все цитрусовые, — растение светолюбивое, ему для пышного цветения и активного роста необходимо яркое освещение. К почвам в общем-то не требователен, но лучше себя чувствует на рыхлых и влажных субстратах. Очень хорошо этот цитрусовый красавец относится к стрижке, в том числе и формирующей. Без проблем выдержит мо-

розам до -20–25°C, но, если зимы более суровые, следует укутывать трифолиату лапником и нетканым материалом. Молодые растения можно прикапывать в грунт. Понцирус устойчив ко всем видам грибковых заболеваний. Колючий лимон боится травмирования корней, поэтому пересадки нежелательны. Трифолиату не стоит высаживать на ветреных участках. Это растение предпочитает глубокую посадку.

Ухаживать за колючим лимо-

ном довольно просто. Он не потребует ни профилактических процедур, ни регулярного полива и подкормок. Обычно понцирусу вполне достаточно естественных осадков и питательности почвы, но, если стоит засуха, для стимулирования роста растения желательнее всё же поливать его хотя бы один раз в неделю. Старые или повреждённые ветви следует вырезать при весеннем осмотре, а если вы хотите контролировать высоту взрослого дерева, то немного укоротите всю крону (не более чем на треть). Весной для взрослых растений можно внести в грунт органические удобрения. Рыхлить почву у приствольного круга не нужно.

Размножается понцирус семенами, но период всхожести у них довольно короткий: не стоит высевать высушенный материал, так как семена теряют способность к всхожести. Также трифолиату можно размножить черенками.

В ландшафтном дизайне понцирус используют в качестве солитёра или в группах, при этом благодаря крепким корням его можно использовать в защитных насаждениях и в густорастущих живых изгородях. Благодаря созданию густой колючей стены понцирус защитит сад не только от нежелательных гостей, но и от бродячих животных. Неплохо смотрится этот представитель цитрусовых над тропинками, у построек или заборов.

Партнёров для него следует выбирать так, чтобы по окрасу зелени и типу цветения растения были контрастными, например, хорошо трифолиата сочетается с плодовыми деревьями, хвойными, серебристыми культурами.

Под трифолиатой не следует высаживать травянистые многолетники.

Понцирус привлекает в сад многочисленных птиц. Его используют для прививки плодоносных цитрусов, благодаря чему повышается их зимостойкость.

<http://green-color.ru>



Вермитехнология на дому: превратим отходы в доходы!

Природным земледелием можно заниматься круглый год, в том числе и зимой. А «выращивать» плодородную почву у себя дома удобно именно зимой, на пользу себе и своим питомцам-растениям, одновременно решая проблему утилизации большого количества бытовых органических отходов.

Что для этого нужно? Конечно, в первую очередь должны быть большое желание и заинтересованность в результатах своего труда.

Затем необходимо проявить бурную деятельность в оборудовании рабочего места, заготовке необходимого количества почвогрунта (лучше не покупного), а также в поисках основных исполнителей вашей мечты — специально выведенных, так называемых «технологических» компостных червей, отличающихся от обычных, «диких», дождевых червей повышенной активностью в переработке органики и размножении. Наиболее известны порода «Старатель», а также разнообразные гибриды на основе калифорнийского красного компостного червя.

Необходимые параметры окружающей среды: температура 15–25°C, влажность 70–80%, а также количество и качество корма. Кормом для червей служат бытовые пищевые отходы. Для лучшего и скорейшего усваивания их необходимо измельчить, например, перебить на мясорубке.

Но многократно повышает качество конечного продукта другой способ — предварительная ферментация измельченных пищевых продуктов в течение недели при комнатной температуре.

Для ферментации идеально подходит 15-литровый ЭМ-контейнер специальной конструкции производства фирмы «БАСК-пластик». Из ЭМ-препаратов можно применить «Сияние-3», специально разработанный для разложения практически любой органики. За несколько зимних месяцев можно увеличить количество червей в сотни раз, одновременно получив биогумус высочайшего качества.

Следует учитывать, что при температурах ниже 15°C и при 30°C сильно замедляются обменные процессы и снижается активность червей.

Чем ближе влажность почвы к влажности червя (80–85%), тем более комфортно он себя чувствует. Некоторые виды корма (измельченные или ферментированные пищевые отходы) при разложении в почве дают дополнительную жидкость. При 40%-й влажности черви теряют активность, при 20%-й гибнут.

Разведение червей в домашних условиях

• В КОНТЕЙНЕРАХ

Контейнеры применяются самодельные или покупные, плоские, высотой 15–20 см. Объем контейнера с учётом «на вырост» — 30–40 л. Крышка должна плотно прилегать, чтобы черви не смогли выползти наружу. Необходимо предусмотреть в крышке систему вентиляции (отверстия) или два-три раза в день открывать для проветривания. Особенно это надо делать первые дни после закладки свежего корма.

Одна закладка корма рассчитывается на неделю и зависит от количества червей в контейнере. Примерный расчёт: один червь в сутки съедает корм весом, равным массе своего тела (около 1 г). Излишки корма могут загнивать и выделять тяжёлые газы. Если вы заметите массовое «бегство» червей из почвы или из контейнера, то причина именно в этом; необходима усиленная вентиляция контейнера. Поэтому червей лучше недокормить, чем перекармливать.

На дно контейнера уложить двухсантиметровый слой песка для дренажа и 4–5 см земли. Землю лучше взять со своего огорода. Покупную настоятельно не рекомендую, так как там слишком много минеральных удобрений, что может привести к угнетению и даже гибели червей, особенно молоди.

Вносят корм путём насаивания тонким (2 см) слоем с последующей засыпкой 3–4 см земли. Через неделю следует проверить наличие корма, и если он усвоен, то внести очередную порцию. При нормальных процессах вся поверхность и часть стенок контейнера покрыты копролитами червей.

По заполнении контейнера устраивайте червям «голодовку» дней на 7–10, затем дайте немного корма в одном углу ёмкости. Почти все взрослые особи начнут скапливаться в этом месте, откуда их можно переместить в следующий контейнер. Молодь и коконы остаются, их можно понемногу подкармливать и через месяц-полтора повторить ту же процедуру с переселением.

Биогумус, предназначенный для подкормки цветов и рассады, необходимо подсушить и тщательно просеять; если в землю с рассадой попадёт взрослый червь, то в отсутствие корма он примется за корешки растений.

• В ВЕРТИКАЛЬНОМ ЧЕРВЯТНИКЕ

Для этого можно взять обычный ящик для фруктов с решётчатыми стенками и дном, сделать вкладыш из белого полипропиленового мешка (дно не закрывается) и поместить его в подходящий по размеру поддон.

Далее ящик заполняется тем же методом насаивания. По заполнении сверху устанавливается такой же ящик, и процедура повторяется. Для уменьшения испарения влаги ящик надо закрыть полиэтиленовой плёнкой и сверху поставить такой же пустой ящик.

Смысл вертикального червятника в следующем: при увеличении количества ярусов взрослые черви (а затем и вышедшая из коконов молодь) поднимаются в верхние ящики вслед за кормом, а внизу остаются ящики с чистым биогумусом.

После просеивания получаем готовый к применению продукт.

При вертикальном способе нужно особенно внимательно отслеживать влажность почвы в ящиках, так как стенки хорошо пропускают водяные пары, а влажность воздуха зимой понижена. Для этого достаточно раз в неделю проливать сверху всю конструкцию водой. Объём воды зависит от числа ярусов, обычно это 1,5–2 литра.

Если у вас почва имеет кислую реакцию (а суглинки в основном кислые), то в землю надо добавить мел или доломитовую муку для нормализации значения pH.

Остаётся одна «проблема» — куда девать наплодившихся зимой червячков?

Сергей ЗАХАРОВ,

Томский Центр природного земледелия «Сияние»

Дополнение Леонида Рябова,

руководителя Петербургского Клуба природного земледелия

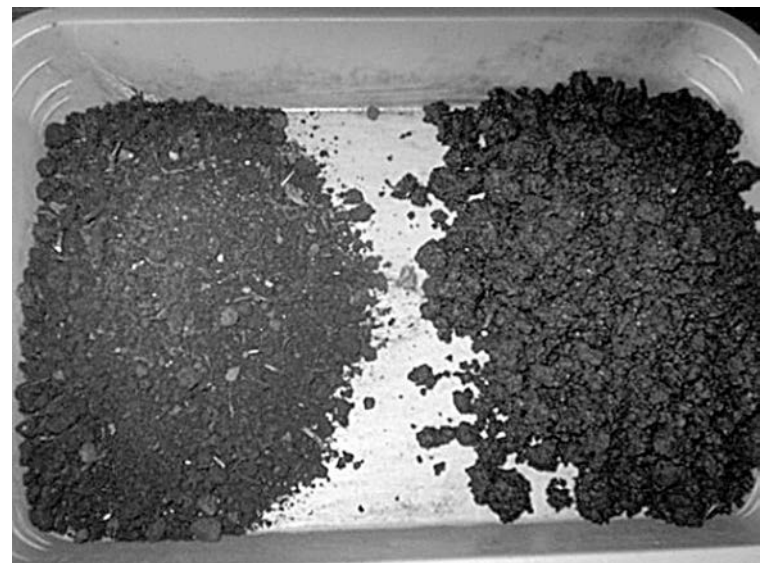
Мой опыт показал, что экономное использование «Сияние-3» не позволяет избавиться от гнилостного запаха (видимо, его нужно засыпать довольно много, что слишком затратно). Японцы, например, рекомендуют каждый 2–3-сантиметровый слой отходов посыпать 2-сантиметровым слоем «Бокаси» — аналогом «Сияние-3».

Я же стал использовать для ферментации отходов «Восток ЭМ-1», разведённый отстоянной (нехлорированной) водой в соотношении 1:100.

Орошая им из опрыскивателя каждый вновь укладываемый 2–3-сантиметровый слой измельченных пищевых отходов, добился равномерного внесения ЭМ-препарата и избавился от неприятного запаха.

Заполняю оба моих контейнера и храню прямо на кухне, не вызывая недовольства семьи. Пока наполняется второй контейнер, первый отвожу на дачу. Использую ферментированные пищевые отходы в качестве ценнейшего удобрения, которое при внесении в почву перемешиваю с землёй в соотношении 1:20.

<http://spbklubpz.ru>



**Воля случая**

Иногда повороты человеческой судьбы решает случай. Профессиональную жизнь не только Ивана Верзакова, мастера по работе с берестой, но и всей его семьи определила случайная встреча. Иван рассказывает:

— Все предки в моей семье были мастеровыми людьми: и мужчины, и женщины. Многие из них работали с деревом, и меня всегда к этому тянуло. В то время я ещё не определился, чем конкретно хотел бы заниматься, но направление моей деятельности решил случай.

Иван продолжал создавать изделия из бересты, которые дарил родным и знакомым, и даже начал ездить по первым ярмаркам. Именно в этот период мастер понял, что людям нравятся его творения, а ему — сам процесс работы. Поэтому Иван решил оставить школу.

Семейным советом было принято решение создать мастерскую и оформить ИП. В то время выделялись субсидии на создание собственного дела, поэтому Верзаковы составили бизнес-план и получили грант на открытие своего семейного дела, ведь к тому моменту сестра окончила университет и тоже присоединилась к брату. Закупили

звание «Народный мастер-ремесленник Челябинской области».

Сейчас к делу потихоньку подтягивается и жена Ивана.

«Мастерская чудес»

Сегодня «Мастерская чудес» — основное место работы всей семьи Верзаковых. Живут они в городе Златоусте Челябинской области.

— У нас разделение труда, — описывает рабочий процесс Иван. — Мама раскраивает бересту на огромный ассортимент наших изделий. На мне более тяжёлые, мужские операции, требующие



знают, что хотят. Тут мы начинаем консультировать, подсказывать. Как-то попросили вешалку, но необычную, — да без проблем!

Недавно Верзаковы серьёзно занялись изделиями из капа — это нарост на берёзе с очень красивой текстурой. На данный момент в работе Верзаковы совмещают и бересту, и кап, и даже ювелирные украшения.

Мастера ездят на ярмарки по Уралу, изделия отправляют заказчиком по всему миру: в Чили, Голландию, Германию, Чехию, Испанию. В Америке много их изделий, недавно одно в Японию отправили. Заказчики находят мастерскую в основном благодаря Интернету: ВКонтакте, Instagram.

Мечты и планы

Для любой работы, особенно творческой, всегда нужно вдохновение. Иван находит его во всём: начиная от семьи, заканчивая хорошей погодой.

— Бывают дни, когда не идёт творческий процесс, — признаётся Иван. — Тогда можно заняться механической работой: прибраться в мастерской, склеить простые изделия, отшлифовать детали, выточить заготовки.

Вдохновляет Ивана многое. Однажды ему подарили виниловую пластинку, что привело к его новому увлечению. Сейчас в мастерской стоит старый проигрыватель и уже целая коллекция пластинок. В один прекрасный момент мастер захотел своими руками сделать граммофон.

— Это моя мечта, я потихонь-

Берестяные Кружева

Житель Златоуста делает необычные изделия из бересты и капа

История началась с разговора в лесу. Это было лет 16 назад, я был подростком. Отец подарил мне лезвие от ножа. Ручку, сказал, сделаешь сам. Я увидел, что у кого-то она была из бересты, и захотел такую же. Пошёл в лес. Квадратиками с берёз срезал бересту, как вдруг ко мне подошёл какой-то дедушка:

— На туеса собираешь? — спросил он.

— Что такое туеса? — вопросом на вопрос ответил я.

Оказалось, это ёмкости из бересты, в которых раньше хранили муку, крупы и тому подобное. Дед рассказал о них подробнее: как изготавливать, показал даже, как бересту правильно собирать. Я заинтересовался и захотел попробовать сделать туес своими руками. Спросил деда, где его потом найти, чтобы показать или подарить своё изделие. Он показал рукой на деревушку рядом с лесом и уверил, что его там каждая собака знает, мол, захочешь — найдёшь. Вот я уже лет 12 занимаюсь берестой, так его и не нашёл. Всю деревню обошёл — все пожимают плечами.

Иван учился в педагогическом колледже на учителя по технологии в тот год, когда произошла судьбоносная встреча. Работа с берестой в колледже не преподавалась, но Ивану это понравилось, с самого начала получалось неплохо. Он убедил педагогов сделать темой для своей курсовой работы набор туесов. Диплом должен был стать её продолжением, поэтому отступить было некуда, замахнулся на самовар с чашками.

Выбор пути

После колледжа Иван был направлен преподавать в школе технологию (труды). Ему нравилось учить детей, но работа с берестой привлекала больше.

Информацию по изготовлению изделий собирал по крупным, специальной литературы было очень мало. Тогда только появились компьютеры. В Интернете в то время были в основном только фотографии изделий. Вначале пытался копировать удивившие его изделия, от кулончика до самовара. Потом выработал свой стиль.



станки, инструмент, материалы и стали потихоньку развиваться.

На этом расширение не остановилось. Мама, чем могла, стала помогать детям. Через пару лет, увлекшись творчеством, уволиться с работы и полноценным членом вошла в состав мастерской.

Так уже 9 лет существует «Мастерская чудес» и радуется изделиями людей из разных уголков мира. Она — участник многих мероприятий разного уровня, в том числе международных. А изделий — более 50 крупных ассортиментных групп.

За это время брат и сестра, Иван и Анна, защитили и подтвердили

силы и специальных навыков работы с режущим инструментом, работа на деревообрабатывающих станках. Я собираю основу изделия и оправляю предмет резьбой, которую делает сестра; после всё очищаю. Вообще всю красоту, тонкую работу, выполняют сестра и мама, это как раз резьба, украшение камнями и прочее.

Самый длительный этап работы над изделием, по словам Ивана, — это склейка, так как много времени занимает процесс высыхания клея. Однако самый трудоёмкий этап — резьба. Время производства изделия, конечно, зависит от его сложности и может длиться



от одного дня до года. На данный момент среди изделий «Мастерской чудес» самым долгим по времени изготовления считается самовар — около 3–4 месяцев.

Мама Ивана — экономист по образованию, поэтому цены на товары мастерской рассчитывает она, учитывая стоимость материалов, трудоёмкость и другие составляющие. Большинство изделий мастерской эксклюзивные, но на цене это отражается далеко не всегда, а только в случае большой сложности в изготовлении и дороговизне используемых материалов.

Кстати, о материалах. Их Верзаковы заготавливают сами, естественно, при договоре с лесхозом. Как рассказывает Иван, за год расходуется около 500 листов, а лист бересты — это одно дерево.

Виды изделий, продвижение

Иван Верзаков считает, что «из чего угодно можно сделать всё, что угодно», вот семья и экспериментирует. Более того, команда готова ради экспериментов отложить иногда привычные руки изделия.

— Делаем и лампы, и люстры, начали малую мебель изготавливать. Бывает, заказчики просят что-то конкретное, а часто сами не

ку собираюсь её осуществить. Пока ещё думаю, из какого материала его лучше сделать, бересты или капа.

Недавно Иван женился, и теперь захотелось наполнить дом красотой и радовать любимую. Вообще для создания уюта в собственном доме не всегда хватает руки, но постепенно мастер украшает его своими изделиями.

— Вот недавно сделал жене вешалку и ключницу из капа. Очень красивая и серьёзная работа. После Нового года сделаю зеркало, чтобы ей было приятно в него смотреться.

В ближайшие планы семьи Верзаковых входит более серьёзное занятие эксклюзивной мебелью для кафе и ресторанов.

Мария БУНТ
<https://ekabu.ru>



Человек выбирает место или место выбирает человека?

Экопоселение Родовых поместий Междуречье

Может быть, именно сейчас, в спокойное зимнее время, вы решаете, стоит ли переезжать в поселение, на землю, находите в поисках своего места?

Экопоселение Родовых поместий Междуречье расположено в 350 км южнее Москвы, окружено лесом и граничит с двумя красивейшими реками — Зушей и Окой.

Когда мы искали поселение, близкое расположению реки и леса было для нас одним из важнейших условий. Причём мечтали мы об участке именно в лесу, а не рядом с лесом и нашли его здесь.

Не каждое поселение может похвастаться наличием абсолютно разных участков: в лесу и на открытой местности, с разной экспозицией склонов, на любой вкус.

200 га, из них 80 га запланировано под поместье, 40 га — под общие проекты. Сейчас занято 24 поместья, 10 семей зимуют. Участки в основном от 1,5 до 2,5 га.

Поселение пока небольшое, но активно разрастается: с тех пор, как мы начали обустройство своего поместья (с 2016 года), в поселении родилось 12 малышей.

Мы с мужем городские и до переселения довольствовались наличием дачи. Но мечтали о своём поместье, хотели посадить большой сад для детей, чтобы на участке были лес да своя банька.

Мечтали о большом уютном доме и любимом деле, которое приносило бы не только доход, но и радость.



Природа

Средняя полоса России, ближе к югу, даёт возможность заложить сад с максимальным количеством плодовых: яблоны и груши, слива и алыча, вишня и черешня, абрикос, орехоплодные культуры — фундук, серый и чёрный орехи и даже районированные грецкие!

Ягодные кустарники: от стандартных смородины и крыжовника до редких жимолости, ежевики, голубики, клюквы, брусники и других. А уж сколько декоративных цветущих растений можно выращивать здесь!

С этой точки зрения Междуречье — юг и север в одном флаконе.

Площадь поселения, величина участков

Наше поселение находится в Орловской области, в 20 км от города Мценска, простирается на



Постепенно осуществляются наши планы. Мы посадили большой сад, уже третий год кушаем выращенные на участке овощи, снижая зависимость от магазинов, и переходим на самообеспечение.

Своё дело в поселении

В прошлом году мы нашли своё дело: занялись изготовлением натуральных сладостей, а в этом году намереваемся освоить грибоводство и организовать небольшой питомник ягодных культур. Собираем свои семена овощей и трав. Формируем свой банк семян. Кстати, спрос на любительские, коллекционные семена тоже

возрастает с каждым годом.

Впрочем, в нашем поселении уже несколько семей имеют своё дело: производят натуральный шоколад на меду, изготавливают масло на дубовых прессах, занимаются заготовкой лекарственных трав и составлением из них травяных чаёв. Есть у нас люди и творческих специальностей: музыканты, художники, преподаватели йоги и цигун, дизайнеры, программисты.

Соседи

Отдельное слово хочу сказать о коллективе, о наших соседях.

Нет у нас в поселении какой-то общей религии и жёстких правил: одним ближе христианство, другим — миропонимание из «зелёных» книжек, третьи увлечены самопознанием.

Любые спорные, важные вопросы решаем совместно (каждый месяц у нас проводятся об-

Здравушкины рецепты •



■ **Оксана Мицкевич**

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

«Зимний салат» —
вкусное очищение
организма!

Последнее время вся наша семья «подсела» на салатик, которые делается невероятно легко и быстро, причём из двух самых полезных продуктов: свёклы и квашеной капусты.

Он настолько простой, что, признаюсь, даже не видела смысла делиться им с вами. Но все, кого я угощала, постоянно просили рецепт и добавку.

Хотя ничего даже записывать не приходилось: смешиваем сырую свёклу с квашеной капустой... и ВСЁ!

Свёклу, конечно же, в идеале лучше взять домашнюю (или купить у бабушек на рынке) и натереть на мелкой тёрке.

Я же упростила весь процесс: забрасываю крупными кусками в кухонный комбайн и измельчаю «в крупочку». Буквально полминуты — и готово!

Если это делаем в блендере, то добавляю жидкость (воду или рассол). А после измельчения ещё и квашеную капусту (подчёркиваю — КВАШЕНУЮ, натуральную, без уксуса).

Само по себе это сочетание очень выгодное, так как чрезмерно сладкая свёкла нейтрализует кислоту капусты.

Причём у многих хозяек бы-

вает, что квашеная капуста со временем становится кисленькой, и если её и едят домочадцы, то с такими же кисленькими мордочками.

Вот как раз таки в этом случае со свеклокой капуста начинает идти «на ура». А вместе с этим идут и все очистительно-восстановительные процессы в организме.

Кстати, я назвала основу для салата, а дальше каждый может добавлять всё по вкусу:

- мелко нарезанный лучок или чеснок,
- замоченные семечки,
- любые проростки (мне нравятся маш),
- зелень (зимой добавляю в сушёном виде) или приправку,
- сыродавленное маслице.

А можно и первое, и второе, и третье, и ... компот (пардон, рассол!). И вот перед вами самый полезный зимний салат на столе.

Приятного ...очищения!

Заказать книги О. Мицкевич «Здравушкины рецепты. С ладо- сти для радости» и «Полезные ре- цепты, вкусные истории. Зима» можно на сайте zeninavet.ru или позвонив в редакцию.



щие собрания). И пусть часто не обходится без горячих дискуссий, но, на мой взгляд, именно этот факт показывает, что каждому из жителей не безразлично, как мы будем жить и куда двигаться.

Нам нравится вместе проводить досуг, ну а встречаясь, можем поговорить на разные темы: от философской до простой, житейской.

Стараемся основывать наши отношения на уважении друг к другу, к иной точке зрения. Как говорится, без отрицания и с Люб- вью.

Очень надеюсь, что эта статья дала немного почувствовать атмосферу Междуречья, энергетику его обитателей. Возможно, вам близки наши взгляды, наш образ жизни. И вы ищете именно такое поселение. Ну а мы ищем вас.

Случайности не случайны, и может быть, кто-то, читая эти строки, по непонятным пока ему причинам захочет приехать к нам в гости познакомиться, подружиться. И вероятно, найдёт здесь свой кусочек земли, свою малую родину, близких по духу людей и хороших соседей.

Приезжайте к нам!

Мы ждём крепкие пары и семьи с детьми, тех, кто хочет и знает, как и чем зарабатывать на земле!

Приглашаем всех познакомиться поближе в гостевой день 9 февраля 2019 г. В этот день мы всех желающих проведём по прекрасному зимнему Междуречью, расскажем о важных моментах при переезде и выборе участка, о нашем фестивале «Радость Жизни»; попьём травяного чая с домашними вкусняшками.

Записаться на гостевой день можно по телефону (WhatsApp): 8-926-123-8525 или написать в ВК Татьяне Ивановой: <https://vk.com/yusenock>

9 февраля 2019 г. в 12:00 ждём вас в нашем общем доме.

Карта проезда: <http://2-reki.ru/index/0-4>

Группа в Вконтакте: https://vk.com/dve_reki

Наш сайт: www.2-reki.ru
Группа фестиваля «Радость Жизни».

Вера БОЛОДУРИНА

Орловская область, Мценский район, экопоселение Междуречье



Что такое плоскостопие и как нам его делают

С самого детства я имел абсолютно плоские стопы и очень этого стеснялся. Каждый раз задавал себе одни и те же вопросы: «Почему? И как это исправить?» При этом всю жизнь очень серьёзно занимался спортом, надеясь исправить стопы. С фанатичной верой врачам прошёл все стандартные ортопедические методы коррекции. С невероятным упорством носил «чудо-стельки» — супинаторы, катал палочки, поднимал карандашики и делал ещё кучу безтолковых упражнений. Проблема только усугублялась. Неуклюжая походка и постоянные подвывихи стопы вылились к 35 годам в постоянные ноющие боли голеностопных суставов.

Ответ пришёл очень неожиданно. Моя маленькая дочка в 2,5 года упала с высокого турника и вывихнула стопу так, что её носок смотрел наружу (при почти ровной пятке) и долгое время не возвращался назад. Тогда я ещё не понимал, сколько и каких суставов вывернула моя малышка. Пока бегал, искал машину для поездки в больницу, стопа каким-то невероятным образом вернулась на место. Видимых разрывов, отёков, ограничения в подвижности (и т.п. признаков сильной травмы) не было. Более того, к моему искреннему удивлению, через некоторое время ребёнок продолжил дальше играть на полу. Понаблюдав пару дней за ногой на предмет отёка и болевых ощущений, я восхитился эластичностью детских связок и забыл об этом происшествии.

Дела, работа и прочая бытовая рутина отвлекла настолько, что только через 5–6 месяцев обратил внимание на травмированную стопу, сравнил её с другой, и ужаснулся. Небо и земля! У стопы практически отсутствовали все своды. Более того, стопа прогибалась в обратную (по отношению к сводам) сторону. Вот тут-то я забегал по ортопедам и костоправам. Увы! Одни, невзирая на явное несоответствие одной стопы и другой, с фанатичным упрямством утверждали, что ничего страшного и до 7 лет у детей нет плоскостопия. Другие после рентгена и пальпации отказались вправлять суставы, сославшись на то, что уже про-

изошла «окаменелость» суставов в деформированном положении, и требуется ломать и в гипс на длительный срок или спицами фиксировать суставы в правильном положении.

Такая перспектива, а самое главное — её последствия меня не устроили, и я взялся за самостоятельное исследование и решение данной проблемы. Перерыл все медицинские библиотеки и книжные магазины города (в Инете, кроме стандартной ортодоксальной методики с супинаторами, ничего не нашёл), вспомнил физику, механику и сопромат, спортивные и тренерские навыки и взялся за дело. В результате появились собственная комплексная методика исправления дефектов опорно-двигательного аппарата, патент на изобретение и, самое главное, исправленная без операции стопа моей дочери! Свои стопы исправил тоже, но пока только процентов на 90.

Вот некоторые парадоксы, заставляющие задуматься в объективности исследования проблем стопы.

1. Принцип работы стопы пытаются объяснить абсолютно изолированно от всего тела, в том числе и от самой ноги!

2. Причины плоскостопия видят во всех частях тела, кроме самой стопы.

3. Медицина и даже сами обувщики говорят о неправильной обуви, о её нефизиологичности, но нигде нет доказательств, почему и какая обувь считается физиологичной.

4. За последнюю сотню лет методы исправления плоскостопия не меняются, а статистика заболеваемости ухудшается.

5. Нет ни одной исправленной стопы (операции — это не исправление, это лишь видимость).

6. Люди, ставящие диагнозы, связанные с биомеханикой опорно-двигательного аппарата, не имеют базовых знаний по теоретической механике, физике, сопромату, начертательной геометрии. То есть на самом начальном этапе медицинского института не закладывается база для глубокого и чёткого (в полном объёме) понимания главного «чертежа человека» — его скелета и того, как эта механика работает.

Что такое плоскостопие?

Плоскостопие — это искусственно созданный дефект, результат воздействия медицинских препаратов, обуви и бездарных спортивных тренировок.

Медицинские препараты и обувь подавляют мелкую моторику стопы, а бездарные тренировки совместно с обувью формируют неправильную последовательность работы мышц. В результа-



Фото 1

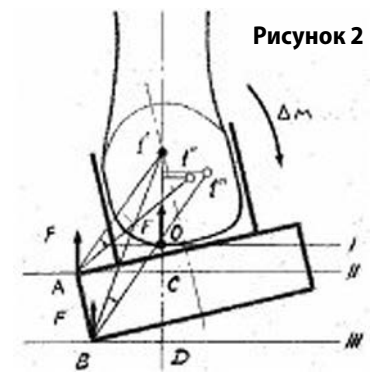


Рисунок 2

сводов. Как вы думаете, что произойдёт со стопой, когда ребёнок начнёт ходить? Не потому ли около 80% детей сегодня имеют явно выраженные дефекты стопы?!

Не стоит пренебрегать и ещё одним фактом: практически регулярными приёмами будущими мамочками препаратов, успокаивающих тонус матки под лозунгом «угроза выкидыша». Как думаете, какие мышцы «успокоятся» сильнее всего у развивающегося плода?

• Обувь

Вопреки всем законам биомеханики и физиологии, обувь имеет уродливые формы, возведённые в ранг «моды». И снова мы искусно убиваем мелкую моторику, в частности, пальцев ног, зажав их узкими и тонкими носками ботинок. С помощью неестественных форм подошвы создаём отрицательные моменты, направленные на разрушение суставов и нарушение координации движения всего тела.

Обратите внимание на фото 1 и ответьте, каким местом первоначально касается наша подошва подстилающей поверхности? Затем посмотрите на рис. 2 (сечение стопы в точке касания подошвы о подстилающую поверхность), на нём показан результат такого касания — отрицательный момент ΔM , направленный перпендикулярно движению. Далее на рис. 3 представлен график — реакция подстилающей поверхности (в эксперименте — качающаяся платформа) на такое воздействие обуви стопы.

Этот график был получен достаточно давно профессором, доктором медицинских наук А. С. Витензоном, проводившим эксперимент по исследованию шага человека (<http://ru.wikipedia.org/wiki/Прямохождение>).

Единственное, по аналогии с фото 1 (человек движется на нас), график необходимо перевернуть на 180° так, чтобы ось длительности цикла (перекат стопы с пятки на носок) совпала с направлением движения, т. е. с осью стопы.

Обратите внимание на суммарные величины боковых сил,

Медиально-латеральная составляющая реакции опоры = силе трения

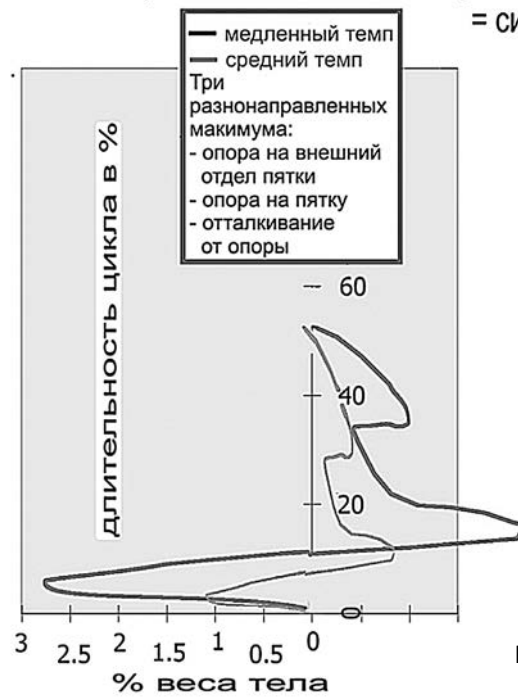


Рисунок 3

те этого дефективными становятся не только суставы, но и походка — главный источник проблем опорно-двигательного аппарата. Обращаю внимание на то, что современная обувь работает отрицательно во всех этих направлениях.

• Медицинские препараты

Что прописывают нашим детям буквально с первых дней жизни? Прививки и медикаменты, понижающие мышечный тонус!

Как утверждают иммунологи, главный побочный эффект от прививок — удар по центральной нервной системе, после чего очень часто появляется «безпричинный» непрекращающийся плач ребёнка. Вспомните своих малышей, особенно на первом го-

ду жизни. Они уже не спят в первые недели после рождения «по 20 часов в сутки», как написано в старых правилах по уходу за младенцами. В большинстве своём с первого дня вся семья не спускает малышей с рук, не в силах понять причину капризов и плача. Это отдалённая и достаточно долгая тема. Есть литература, видео, чужой и собственный горький опыт. С тех пор я не ставлю детям даже реакцию Манту и не даю таблетки.

Все здоровые дети прежде, чем начать ходить, тренируют свои стопы, готовят их к предстоящей нагрузке, в том числе и поджимая пальчики. В большинстве своём это прекрасная реакция здорового организма. Мы же обзвали её дефектом и делаем всё,



мгновенно изменяющих направление воздействия на противоположные. Ужас! Всю стопу, а особенно пятку, современная обувь бросает то влево, то вправо. Полный дисбаланс! И это при каждом шаге вместо того, чтобы иметь плавные, небольшие колебания вдоль направления движения!

Надеюсь, теперь понятно, как обувь разваливает суставы наших ног.

В дополнении к этому безобразию мы снабжаем стопу стельками-супинаторами, которые применяются для (цитирую инструкцию): «... ношения не более 4 часов в день во избежание ослабления мышц стопы и прогрессирования плоскостопия. Конструкция супинатора позволяет заместить утраченную функцию продольного и поперечного сводов...». Всё по-честному сказано!

Да-да, лечить плоскостопие с помощью стелек-супинаторов — то же самое, что лечить пролежни удобным лежанием.

То же самое можно сказать и о «замечательных» свойствах ортопедической обуви. Конструктивно такая обувь сделана ещё хуже, чем обычная, и потому на порядок увеличивает отрицательные моменты Дм, описанные выше.

• Спортивные тренировки

Если отбросить рекламу спорта и трезвыми глазами взглянуть на методики тренировок с точки зрения физиологии, то легко можно заметить, что обещанным здоровьем там и не пахнет. Кто-нибудь знает спортсменов-долгожителей? Вряд ли. А спортсменов, ставших инвалидами (физическими и душевными)? Сколько угодно!

По существу, каждая секция готовит своих «уродцев», так как главная задача любого тренера — выдать результат в кратчайшие сроки. Поэтому тренировки строятся таким образом, чтобы как можно быстрее выработать одни двигательные навыки, культивируемые в данном виде спорта, в ущерб другим. Однобокая нагрузка на мышцы неправильно формирует суставы. Результат — сутулые боксёры, волейболисты, даже акробаты и пловцы, кривоногие борцы и гимнасты, сколиозные танцоры и штангисты и т.д.

Спорт — это война за победу, медали, деньги, славу и пр. А на войне, как на войне — победа любой ценой в ущерб здоровью.

Подытожив вышесказанное, напрашивается вывод: над формированием дефектов стопы, и плоскостопия в частности, работает целая система.

Современная ортопедия уже давно не лечит плоскостопие, она его делает! Сегодня ни один ортопед не скажет, какая должна быть здоровая стопа и почему. И что удивительно: не зная принципа работы стопы, «успешно» лечат, увеличивая с каждым годом процент людей с подобными дефектами. Парадокс!

Как только вы самостоятельно (а лучше вместе с единомышленниками) начинаете решать собственные проблемы, всё становится на свои места. В жизни нет проблем, есть решаемые задачи! Их просто нужно перед собой ставить и решать, чем я и занимаюсь. Мир очень прост, именно поэтому он — гениален!

Александр Владимирович КИСЕЛЁВ

<https://mediamera.ru/post/25861>
Более подробная информация на сайте <http://nicefoot.ru>
«Русская школа ортопедии»
https://vk.com/club_nicefoot.

Особенности и польза русской бани



Польза русской бани известна издревле. Она гораздо приятнее той, которая сейчас называется русской, и действительно помогает здоровью.

Печь

В настоящей парной бане главной является печь. Она выполняется из камня и кирпича и топится только дровами. Это позволяет равномерно прогреть парную до нужной температуры. Каменка должна быть закрытой. Вода на неё плещется в небольшом количестве, и пар идёт равномерным, не обжигающим потоком.

Конструкция

Необычна и конструкция русской бани. Во-первых, в парной необходимо иметь маленькое окно, открывающееся после каждого выхода из неё. Жар через окно не выйдет, а свежий воздух заходит. Тогда парилка наполняется кислородом, которого так не хватает в обычной бане.

Утепление устраивать не требуется. От него баня быстро загнивает. Полы в парной постоянно в

воде, поэтому лучше всего выполнять их из плитки.

Полки в бане устанавливаются на одной высоте, равной 70 см. Ширина каждой полки должна быть немного больше метра — для удобства лежания. Второй ряд полок лучше не устраивать выше, потому что банщику будет неудобно. Если нужно увеличить количество мест, лучше расширить площадь парной.

Материалы для бани могут быть разными — от стандартного дерева до более современных.

Температура и влажность

Температурно-влажностный режим русской бани также отличается от привычного. Самая комфортная температура — 40–70°C, влажность воздуха составляет 40–70%.

Несмотря на то, что температура гораздо ниже привычной, в такой парной достаточно жарко. При этом тело не перегревается и не обжигается. Организм разогревается равномерно и глубоко. От такой температуры не страдают слизистые, не поднимается давление и не кружится голова.

Веник в бане

Русская баня с веником тоже имеет свои особенности. Во-первых, перед применением веник не замачивается в кипятке. Он вымачивается в холодной воде, затем нагревается в парной. Ошибочно думать, что он высохнет. При такой подготовке листья веника не потеряют своих полезных свойств.

Хлестать веником тоже нет необходимости, нужно, наоборот, плавно, подгоняя пар, прикасаться к коже.

Воздействие на организм

Баня может нанести вред. Это заявление может повергнуть в шок любителей попариться. В основном этот вред приносит переизбыток.

Постоянно париться нельзя. Лучше всего посещать парную не чаще двух раз в неделю. Также навредит посещение бани с мокрой головой, это может привести к перегреву. Чтобы этого не случилось, на сухую голову стоит надеть шерстяную или фетровую шапку.

Не стоит много есть и пить перед баней. Алкоголь в парной также лишний. После посещения парной тоже не нужно много пить и есть, эффект от неё будет хуже, а нагрузка на организм — выше.

На голодный желудок также нельзя париться. Организму необходима энергия для посещения места с непривычной средой.

Польза русской бани отражается на всех системах организма. Посещение парной повышает бодрость, снимает напряжение и лечит болезни.

В парной на организм действуют высокие температуры. В это время у человека повышается давление, расширяются сосуды и учащается сердцебиение. Начинается активное выделение угле-

кислого газа. Затем происходит обильное потоотделение. Потовые и сальные железы усиленно работают. От высоких температур забитые мышцы расслабляются, напряжение снимается. Вместе с потом выделяются вредные и токсичные вещества, очищаются поры и отслаиваются омертвевшие клетки кожи.

Люди, регулярно посещающие русскую парную, реже страдают от простудных заболеваний, более работоспособны и выносливы.

В баню нужно ходить людям, страдающим чёрными точками, акне, целлюлитом и другими косметическими недостатками кожи.

Противопоказания

Нельзя ходить в баню людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Слабые органы могут не выдержать нагрузки. С повышенной температурой тоже противопоказано посещение парной. Жар может только усугубить положение.

Высокие температуры ускоряют развитие онкологических заболеваний и опухолей, поэтому лучше не париться в русской бане с таким диагнозом.

При заболеваниях нервной системы тоже нежелательно посещение парилки, так как последствия могут оказаться крайне неожиданными.

Во время обострения болезни нужно отложить поход в русскую баню, так как высокая влажность и температура могут добавить неприятные ощущения.

Детям, беременным и пожилым желательнее осторожно подходить к посещению парной.

Настоящая русская баня должна быть приятна и полезна, поэтому стоит регулярно посещать парилку для улучшения здоровья и общего состояния организма.

<https://vk.com/dobrobany>

Лучший банщик России о правильном парении

27-летний Олег Карабатов из посёлка Тьелга, что в Челябинской области, победивший в чемпионате России по банному мастерству в 2017 году, знает, как правильно парить, бить, пить и лежать в бане.

— В своё время банная традиция была очень сильно выбита, в том числе городскими банями. Городская баня — это, как правило, парение сидя. А парение сидя — это просто бред. Если приходится парить себя самому — ложись! Ложись на спину, ноги подними в потолок и маши веником! А ещё в бане нужно много пить. Но это должны быть морсы, чай, а не алкоголь.

Нельзя терпеть жар, парение должно быть в радость. Некоторые ждут, когда температура в парилке прогреется до 120°C, потом садятся в неё и терпят. Нужно говорить не о термометре и температуре, а о сочетании температуры и влажности.

Самое главное в бане — это печка и каменка. Есть рейтинг из 20 названий. Самый крутой камень — нефрит, но он стоит, как крыло от самолёта. Затем следуют жадеит, родингит и др. И учтите: баня начинается от 200 кг камня. Если их нет, значит, нет аккумулятора тепла и не будет пара.



Я хожу в баню, как минимум, с шестью вениками и могу париться все четыре часа. Выхожу, как правило, уже за полночь. Мой учитель Иван Бояринцев ругается, говорит, что я нарушаю законы, потому что после полуночи находиться в бане нельзя, она уже не-

человеческая, «там черти парятся».

Всего в бане используют около 80 видов веников. Есть монофлёрные (из одного вида растений), есть смешанные. Осина, клён, берёза, рябина, черёмуха, дуб, зверобой, душица, тавол-

га, донник, крапива, орех, малина — все эти растения подходят для банных веников. Малину лучше брать молодую, первогодку — она не колется. Берёзовый веничек помягче остальных, он больше бережёт и считается женским. Дуб — пожёстче, он дубасит. Некоторые крапивой парятся. Только сначала её надо обдать кипятком, чтобы она не колослась. Ёлкой не парятся, она слишком колючая. А вот пихтушкой можно, её даже ошпаривать не нужно. Но ею не парят особо, она больше работает как ингалятор, её лучше под голову положить. На стенку не вешайте — пересохнет, посыплется, и вся баня будет в иголках.

В бане нельзя лить воду в ухо. Человек перестаёт париться и думает только о том, как бы ему воду из уха вытряхнуть. Не стоит также надевать шапки: на ушах расположены температурные рецепторы, если уши закрыть, то человек перестанет чувствовать жар. Опасно применять в парной эфирные масла. Эфиры хороши лишь в предбаннике. Не стоит идти в баню без воздуховода, так как там можно получить кислородное голодание.

А вот прыгать после парилки в сугроб можно и даже нужно: это отличный контраст, он тренирует сосуды.

<https://vk.com/saintborru>



Чтобы быть счастливым...

1. Улыбайтесь. «От улыбки станет день светлей...».

2. Цените каждое мгновение. Радуйтесь любой мелочи, замечайте красоту вокруг себя.

3. Не стремитесь к идеалу. Ставьте перед собой цели, но помните о том, что они непременно должны быть выполнимы. И оставайтесь самим собой.

4. Занимайтесь спортом. Физические нагрузки провоцируют выброс в кровь эндорфинов, гормонов счастья. Найдите практику по душе.

5. Делайте то, что нравится. Не тратьте свою энергию на то, что не нравится, по возможности избегайте общения с подавленными или негативно настроенными людьми.

6. Будьте благодарными. Благодарите Вселенную, судьбу за жизнь, здоровье, возможности, удачи. Всегда есть за что сказать «благодарю» своим родителям, любимым, детям, наставникам, друзьям.

7. Старайтесь не быть слишком критичными к себе и не позволяйте другим влиять на ваше настроение и самооценку.

8. Ищите положительные стороны в любых ситуациях.

В жизни каждого человека бывают неприятности, разочарования, несчастья. Но оптимистично настроенные думают не о том, чего у них нет, а о том, что у них есть, о новых возможностях, о новых перспективах.

9. Помогите окружающим. Оказывая помощь ближнему, вы испытаете чувство собственной значимости, что очень важно для человека.

10. Принимайте меры. Если чувствуете, что сложившаяся ситуация угрожает вашему счастью, берите всё в свои руки и меняйте её. Возьмите на себя право решать, каким быть вашему Миру.

8 фактов о том, как развить и применять в жизни силу воли



1. Утренние решения

В течение дня наша энергия истощается. Хотя утром многие тоже не чувствуют бодрости или лёгкости, всё же это лучшее время для того, чтобы сделать что-то важное и использовать свою силу воли. Голова свежая, мысли тоже. Физическая и эмоциональная энергия выше и стабильнее, чем вечером.

2. Однозадачность

Если вы знаете, что силы воли вам недостаёт, ни в коем случае нельзя брать на себя много задач, давать несколько обещаний или бросать себе несколько вызовов. Есть риск, что вы сдадитесь и опустите руки или будете находиться в напряжённом состоянии, которое губит силу воли.

3. Регулярные разгрузки

Если вы тренируете свою силу воли, вам просто необходимы

психические и физические разгрузки. Поймите, никто не может каждый день быть вдохновлён, всегда позитивен и улыбчив, всегда силён или успешен.

Не пытайтесь развивать силу воли, когда вы истощены эмоционально, когда ощущаете упадок сил и апатию. Возьмите небольшой перерыв, позволяйте себе ничего не делать или хотя бы разгрузите себя на 80–90%. После небольшого, но хорошего дня отдыха чувствуешь себя гораздо лучше. Так что, если у вас из рук всё падает и вы делаете много ошибок, скажите себе на время «стоп».

4. Хороший сон

Хотите укрепить силу воли — займитесь своим режимом сна. Высыпайтесь! У тех, кто часто не высыпается, действительно слабая сила воли или её нет. Мозг сопротивляется и чаще всего выбирает пассивный отдых и не те решения, где вам не нужно затрачи-

вать много сил и менять что-то в своей жизни.

5. Правильное окружение

Помните, что ваш личностный рост зависит от того, среди кого вы находитесь и с кем общаетесь. Сила воли — не исключение. Если вы находитесь рядом с теми, кто не умеет и не хочет брать на себя ответственность, принимать серьёзные и важные решения, развивать себя, усердно работать, заботиться о себе, то и ваши шансы на это снижаются.

6. Осторожнее с обещаниями

Знаете, что сейчас многие заводят блоги и сайты, активно ведут свои соцсети и публично ставят перед собой какие-то цели, расписывают ежедневные шаги и успехи? Для кого-то это отличный способ прокачать свою силу воли,

взять на себя ответственность, а для кого-то — нет. Вы можете ощущать некое давление на себя, вас может одолевать страх: «как же я дал обещание, ведь сегодня у меня совсем нет времени на это обязательство» или «а вдруг я не справлюсь», и в итоге вы забрасываете то, что начали. Поэтому слушайте себя и не делайте того, что кажется для вас непродуктивным или неправильным, и, если нужно, никому не говорите о своих планах.

7. Избегание стресса

Чтобы вам не приходилось часто испытывать себя и свою волю, последуйте мудрому решению. Верные друзья успешных людей — это эффективные привычки и ежедневные ритуалы дома и на работе, которые помогут уменьшить количество стресса в своей жизни и избежать кризисов.

8. Метод пряника

Перед тем, как сделать что-то важное, нетипичное или трудное для вас, разрешите себе «пряник». Поговорите с любимым человеком или поболтайте с другом «о том, о сём», послушайте любимую музыку в конце рабочего дня. Допустим, вы решили ходить в спортзал, но после неудачного рабочего дня вам хочется домой. Позвольте себе расслабиться или сходить в зал на следующей неделе четырежды, а не трижды. А если вы сделаете что-то приятное, мозг получит свою долю эндорфинов и не станет вас так сильно побуждать к неправильному решению. Смысл в том, чтобы получить радость и положительные эмоции, немного зарядиться и уже потом принимать решения.

<https://vk.com/powernumber>

«Стыдись пустоты души»

Живя в обществе, уметь повелевать своими действиями, поступками, поведением, намерениями. Нравственной личностью ты станешь тогда, когда в душе твоей навсегда поселятся совесть, стыдливость, ответственность и долг. Это четыре важнейших источника, питающих твою моральную доблесть и культуру. Они взаимно связаны, тесно переплетаются. В совести гармонически сочетаются знание и чувство нашего долга перед обществом, перед людьми, а отсюда — перед самим собой. С малых лет учись жить так, чтобы тебе было хорошо, приятно, когда ты делаешь хорошо для людей, и неприятно, когда ты сделал что-то плохое, предосудительное. Совесть живёт в человеческой душе лишь на питательной почве совестливости, стыда; совесть — это знание, многократно умноженное на переживание, чувство, производным же от этого действия являются стыд, ответственность и долг, долженствование.

О совести можно знать, но быть безсовестным. Совесть лишь тогда является стражем твоего поведения, когда она живёт в твоей

душе, а это значит, что ты постепенно работаешь над самовоспитанием, образно говоря, постоянно упражняешься в умножении знания на переживание, чувствование. Это очень тонкая внутренняя работа ума и сердца, она происходит в деятельности, в поступках, в размышлении о своём поведении. Эта работа тем напряжённей и значительней, чем больше ты умеешь мысленно оставаться наедине с самим собой, рассуждая так: что бы сказали о моих поступках люди, если бы видели меня «насквозь», если бы от их взгляда не укрылась ни одна чёрточка моего «внутреннего Я»? Благородное человеческое «Я» для тебя станет непостижимым, если ты будешь замыкаться в себе, укрываясь от людей. Наедине с собой ты должен подвергать собственную деятельность мысленному обзору с позиций самых честных, самых требовательных людей. Чем тоньше и активнее будет эта внутренняя работа духа, тем выше будет развито твое чувство стыда, совестливости.

Стыдись пустоты души. Пуще всего стыдись того, что у тебя нет своих святынь, своих непреложных, непререкаемых истин, пра-

вил, принципов.

Стыдись слабоволия, безпринципности, «безхребетности». Сгорай от стыда, если почувствуешь, что в тебе зашевелился гнусный червячок, имя которому «моя хата с краю».

Стыдись равнодушия, безразличия в своём отношении к гражданской жизни, долгу, обязанностям.

Стыдись не только явной подлости, но и малейшей угрозы того, что о тебе могут подумать как о подлом человеке. Помни, что подлость в детстве и отрочестве начинается как будто бы с очень маленького — желания уйти от ответственности, от опасности, спастись от беды, угрожающей другим; переложить на других ответственность за что-то происшедшее по незнанию, оплошности, опрометчивости, недоразумению. Подлость заключается в молчаливом выглядывании из своей норки и любопытном ожидании: что будет товарищу, оказавшемуся в опасности? Норка, скорлупа, гнёздышко — вот безобидная с первого взгляда колыбель эгоизма. Пуще огня стыдись оказаться в норке. Пусть лучше шалость, неугомонность, но не молчание, без-



ропотное «это не моё дело».

Стыдись безответственности, легкомыслия, ветрености своих чувств, привязанностей. В чувствах своих надо уметь быть верным и долженствующим.

Совесть в действии заключается в том, что человек судит свои поступки и качества как бы от собственного имени. Если же пристально разобраться в истоках, началах совести, то мы придём к выводу: голос внутреннего Я говорит в человеке только тогда, когда с малых лет он привык чувствовать, что он на виду у людей. Воспитание совести и стыда как раз

и заключается в том, что ребёнок проникается мыслями, чувствами других людей. У ребёнка надо создать чувствование того, что его видят и тогда, когда, казалось бы, никого вблизи нет и никто не смотрит на него. Не надо стоять постоянно над душой и зорко следить за каждым движением. Чрезмерный надзор усыпляет совесть, делает её хилой и безпомощной. Искусство воспитания состоит в том, чтобы уметь предоставить маленького человека самому себе. Только так развивается внутреннее видение.

В. А. СУКОМЛИНСКИЙ



День, когда я перестала торопиться

Поучительная история одной очень занятой мамы

Когда живёшь сумасшедшей жизнью, каждая минута на счету. Постоянно чувствуешь, что должен свериться со списком, уставиться в экран и куда-то бежать. Как бы вы ни пытались распределить своё время и внимание и сколько бы разных задач ни пытались решить, у вас всё равно не хватает времени, чтобы всё успеть.

Такой была моя жизнь в течение двух безумных лет. Мои мысли и поступки контролировали электронные уведомления, ринг-тоны и заполненное до отказа расписание. И хотя всеми фибрами души я хотела найти время для всех дел в моём перегруженном плане, у меня это никак не получалось.

А шесть лет назад на меня снизошло благословение в лице спокойного, беззаботного, остановившись-и-понохай-розу ребёнка.

Когда мне нужно было уходить, она начинала искать блестящую корону в моей сумке.

Когда мне нужно было быть где-то пять минут назад, она требовала пристегнуть её игрушечное животное к сиденью автомобиля.

Когда мне нужно было быстро перекусить в Subway, она вдруг останавливалась поговорить с по-

жилой женщиной, похожей на её бабушку.

Когда у меня было 30 минут, чтобы добежать куда-то, она просила меня остановить коляску, чтобы приласкать каждую собаку, мимо которой мы проходили.

Когда мой день был полностью расписан, начиная с 6 утра, она просила меня разбить яйца и очень медленно и осторожно начинала размешивать их в миске.

Этот беззаботный ребёнок был для меня вечной спешащей меня настоящим подарком. Но тогда я этого не понимала. Когда ты живёшь сумасшедшей жизнью, твоё видение мира становится узконаправленным: ты видишь только то, что идёт следующим на повестке дня. И всё, чему нельзя было поставить галочку в расписании, было пустой тратой времени.

Всякий раз, когда мой ребёнок заставлял меня отойти от расписания, у меня была отговорка: «У нас нет на это времени». Следовательно, два слова, которые я наиболее часто говорила моей маленькой любительнице жизни, были: «Давай скорее».

Я начинала свои предложения словами «Давай скорее, мы опаздываем», «Мы всё пропустим, если ты не поторопишься» и заканчивала ими.

Я начинала свой день выражениями: «Поторапливайся и ешь свой завтрак», «Поторапливайся и одевайся» и заканчивала ими.

«Поскорее почисть зубы. Поскорее ложись в постель...»

И хотя слова «поскорее» и «поторапливайся» мало или совсем никак не влияли на скорость моего ребёнка, я всё равно их говорила. Даже чаще, чем слова «я люблю тебя».

Правда глаза колет, но правда лечит... и помогает мне стать такой мамой, какой я хочу быть.

Но однажды всё изменилось. Мы забрали мою старшую дочь из детского сада, приехали домой и выходили из машины. Это происходило не так быстро, как хотелось бы моей старшей, и она сказала своей маленькой сестре: «Какая же ты медлительная!» Когда младшая дочь скрестила руки на груди и с досадой вздохнула, я увидела в ней себя, и для меня это было душераздирающее зрелище.

Я постоянно давила, подталкивала и торопила маленького ребёнка, который просто хотел наслаждаться жизнью.

У меня открылись глаза. И я вдруг ясно увидела, какой вред моё торопливое существование наносит обоим моим детям. Мой голос дрожал, я посмотрела в гла-

за своей малышке и сказала: «Мне так жаль, что я заставляла тебя всё время торопиться. Мне нравится, что ты никуда не спешишь, и я хочу быть такой же, как ты».

Обе дочери удивлённо посмотрели на меня, и лицо младшей засияло одобрением и пониманием. «Я обещаю быть более терпеливой», — сказала я и обняла свою кудрявую малышку, которая сияла от неожиданного обещания своей мамы.

Убрать из моего лексикона слово «поторопись» было довольно легко. Гораздо труднее было набраться терпения, чтобы ждать моего неторопливого ребёнка. Чтобы помочь нам обоим, я начала давать ей немного больше времени на сборы, когда нам приходилось куда-то ехать. Но иногда, несмотря на это, мы всё равно

ней поехали на велосипедах за мороженым. Купив фруктовый лёд, моя дочь присела за столик у палатки, восхищённо любуясь ледяной башней, которую держала в руке. Вдруг на её лице появилось безмятежное спокойствие: «Я должна спешить, мама?» Я чуть не заплакала. «Возможно, шрамы прошлой торопливой жизни никогда не исчезнут полностью», — с грустью подумала я.

И пока моя доченька смотрела на меня, пытаюсь понять, нужно ли ей торопиться, я поняла, что у меня сейчас есть выбор. Я могла бы сидеть и грустить, думая о том, сколько раз в жизни подгоняла её... Или могла бы отпраздновать тот факт, что сегодня стараюсь делать по-другому. Я решила жить сегодняшним днём. «Не нужно спешить. Только не торопись», — сказала я мягко. Её лицо мгновенно посветлело, и плечики расслабились. И так мы сидели бок о бок, болтая о чём-то.

Были даже моменты, когда мы сидели молча, просто улыбаясь друг другу, любуясь окрестностями и звуками вокруг нас. Я думала, что мой ребёнок собирался съесть всё до последней капли, но, когда она добралась почти до конца, протянула мне ложку, полную кристалликов льда и сладкого сока.

«Я сохранила последнюю ложку для тебя, мама», — сказала моя дочь с гордостью. Когда я позволила ледяной доброте утолить мою жажду, то поняла, что только что заключила сделку всей жизни. Я дала моей доченьке немного времени, и взамен она отдала мне свою последнюю ложку и напомнила, что вкус становится слаще и любовь приходит чаще, когда перестаёшь так нестись по жизни.

И теперь, будь то поедание фруктового льда, собирание цветов, пристёгивание ремня безопасности, разбиение яиц, поиск морских ракушек, рассмотрение божьих коровок или просто прогулка, я не буду говорить: «У нас нет на это времени!». Потому что, по существу, это значит: «У нас нет времени на то, чтобы жить».

Остановиться и насладиться простыми радостями повседневной жизни — это и значит жить по-настоящему. (Поверьте мне, я узнала это от ведущих мировых экспертов по радости жизни).

Рэйчел СТАФФОРД

www.b17.ru/blog/53854/

10 маминных фраз,

которые сделали меня уверенной в себе

Мама — сердце и душа семьи. Моя мама столько всего делала для меня, пока я росла, и делает до сих пор! Но важнее всего, что её голос стал моим внутренним голосом, те слова, которые она заронила в моё сердце, я вспоминаю каждый день.

Мама вселила в меня уверенность и чувство собственного достоинства, помогла поверить в себя. И всё благодаря её удивительным словам.

1. Ты — красавица.

Обычно она произносила это, когда я совершала какой-то добрый поступок, принимала правильное решение или проявля-

ла независимость и силу характера. Она говорила это, даже если в тот момент я напряжённо трудилась и была вся потная, грязная и взлохмаченная. Она научила меня, что истинная красота находится внутри меня и проявляется в моих делах, а внешняя красота не так важна.

2. Ты будешь прекрасной матерью.

Я слышала эти слова постоянно. И не потому, что мама хотела настроить меня на материнство, а потому, что видела во мне нечто, что теперь я осознаю каждый день.

3. Мне так жаль, что тебе пришлось пережить это.

Моя мама всегда хотела знать о моих переживаниях. И даже ког-

да она не могла понять меня, она выражала мне своё сочувствие и поддержку. Такие отношения строятся на доверии.

4. Как ты хочешь поступить?

Мама никогда не указывала, как мне нужно поступить. Когда, как ей казалось, я принимала не самое лучшее решение, вместо давления или контроля она давала мне понять, что доверяет мне.

5. Ты найдёшь, как поступить правильно в этой ситуации.

Пытаясь найти решение какой-то проблемы, мама говорила мне, что доверяет моей способности искать ответ. Она позволила мне самой отвечать за себя. Она всегда поддерживала меня, даже

когда я ошибалась, и всегда была на моей стороне.

6. Приглашай друзей зайти.

В нашем доме всегда были рады моим друзьям. Друзья заходили к нам, даже когда меня не было дома, потому что знали, что моя мама всегда пригласит их войти и предложит перекусить.

7. Я молюсь за тебя.

Моя мама всегда носила чётки. И это был не просто забавный аксессуар. Она действительно молилась за меня, за моих парней, за моих друзей... Она научила меня молиться за моих детей, а моим детям молитва даёт особенно сильное чувство покоя и безопасности.

8. Я люблю тебя.

Конечно, все мамы говорят это. Моя мама повторяла эти слова всё время.

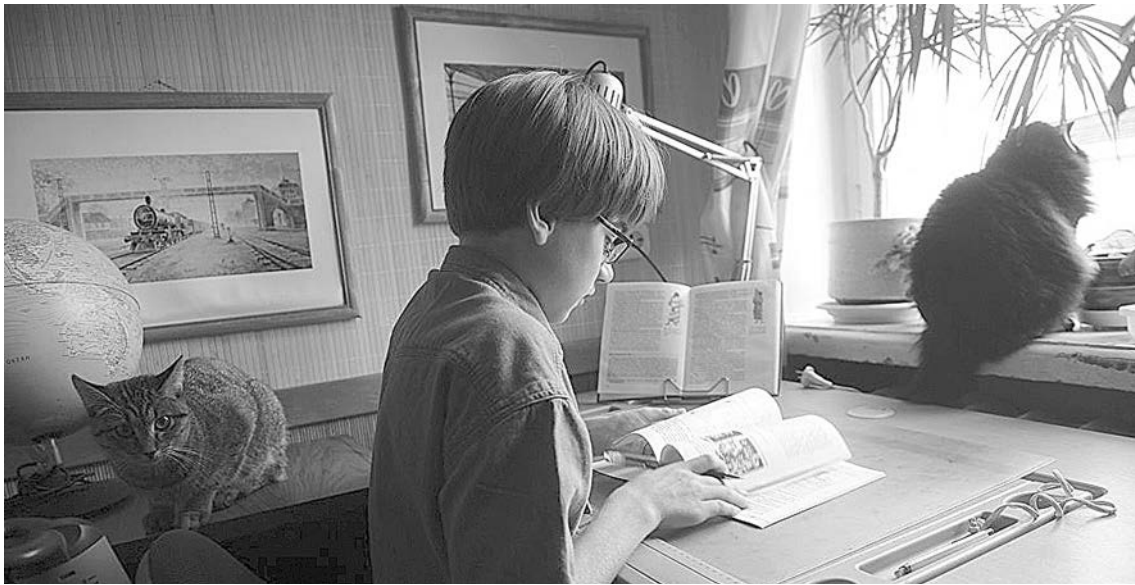
9. Иди повеселись.

Когда я была ребёнком, мы всегда много веселились, играли и смеялись. Я, взрослая, очень скучаю по тому времени, особенно когда жизнь становится тяжёлой и невыносимой. Моя мама до сих пор говорит мне эти слова, когда я оставляю у неё детей. Потом она спрашивает меня о том, как я отдохнула, повеселилась, пока она присматривала за моими детьми. Она радуется моей радости. И таким нехитрым способом показывает мне, что я и мои дети для неё не обуза, а счастье. Тогда моё сердце прыгает от радости.

10. Я так горжусь тобой.

Это такое счастье — слышать, что кто-то гордится тобой, несмотря ни на что. Я росла, веря, что могу гордиться собой. И я действительно горжусь собой.

Спасибо, мама.



Добрые советы тем, кто решился на семейное обучение

«Я абсолютно одинока в своих взглядах на обучение и воспитание детей, меня не поддерживает моё ближайшее окружение, я нахожусь под сильным давлением родственников, в особенности бабушек и дедушек. Мне очень тяжело. Нет близкого человека с положительным опытом семейного обучения. Иногда мне кажется, что я не справлюсь со всем этим в одиночку. Очень хочется обрести единомышленников!». Такое среднее арифметическое я вывела из многих и многих писем, которые получаю.

При этом каждый убеждён, что проблема непонимания уникальна и коснулась только его. С большим удивлением и радостью вы узнаете, что она сопровождает не просто каждого родителя, занимающего особенную позицию по отношению к своему ребёнку (а уж тем более в вопросах семейного обучения), но и вообще любого человека, начавшего делать нечто, чуждое вписывающееся в представления ваших ближайших родственников и друзей.

Мне эту проблему тоже обойти не удалось. Мои собственные родители ещё согласны были мириться с тем, что мой сын вырос без детского сада, но к тому, что он не пойдёт в школу, к этому они вообще были не готовы. «Мало того, что тебя детский сад не устраивает, так тебе теперь ещё и школа не нравится? Ты в своём уме вообще?!»

Сегодня, когда ребёнок успешно показал себя на аттестации за старшую школу, напряжение, конечно, резко пошло на спад. Более того, когда родственники увидели перед глазами вполне благополучного подростка, весьма увлечённого и лишённого тех проблем, с которыми сталкивается сегодня средний подросток в обществе, тональность резко изменилась на противоположную. «Ты сошла с ума» сменилось на «как здорово, что ты тогда решилась и не послушала нас».

Однако я вовсе не хочу огорчать вас тем, что в ожидании перерыва вы проведёте так долго, а для того, чтобы дожидаться наконец одобрения и поддержки, вашему ребёнку придётся сдать ЕГЭ

на максимальное количество баллов. Это совсем не так! И чтобы разрешить эту ситуацию как можно раньше, я готова дать вам несколько рекомендаций из собственного жизненного опыта.

1. Разберитесь в истинных причинах вашего противостояния.

Хочется нам это признавать или нет, но стиль отношений с людьми всегда задаём мы сами. «Но как же! — возразите вы. — Ведь это они со мной спорят, не я с ними! Они сами обвиняют меня в неадекватности и неразумности моих решений! Я уже устала без конца говорить об одном и том же, постоянно выслушивать упреки, оправдываться и доказывать...».

Да, они спорят с вами. Но лишь потому, что чувствуют вашу неуверенность и нерешительность.

Иными словами, вы сами провоцируете подобное напряжённое отношение тем, что в глубине души не имеете окончательно убеждения в правильности своего выбора. Отчего вы всё время оправдываетесь и доказываете свою правоту? Оттого, что оправ-

дываете себя, свои сомнения и страхи.

В принципе, в этом нет ничего плохого, так как в споре, говорят, рождается истина. В процессе дискуссии вы ещё и ещё раз укрепляетесь в собственных взглядах и позициях по поводу вашего выбора.

Исход может быть разным. В одном случае вы окончательно обретаете веру в себя или же, наоборот, убеждаетесь в том, что слабы для такого решительного действия. В результате вы поддаётесь общему давлению, но истинная причина не в родственниках. Это не они вас вынудили. Это вы сдались, потому что рубежи не были достаточно укреплены.

Мне достаточно было одного года, чтобы убедиться в том, на-

считает свою вину, а вина — это отличное средство для манипуляции. Пока вы будете испытывать потребность доказывать и оправдываться, вами будут продолжать манипулировать. Неосознанно, ненамеренно, искренне переживая за судьбу ваших детей и любя вас.

4. Проведите черту.

На ком лежит ответственность за будущее ваших детей: на вас самих или на ваших родственниках, бабушках, дедушках, соседях и коллегах? На вас? Вы точно в этом убеждены? Тогда почему они «все» имеют доступ к принятию важных решений в жизни ваших детей? Ответственность за детей несут только родители. Это даже в Федеральном законе прописано. Так скажите об этом вашим родственникам, друзьям и коллегам.

Хочу заметить, что я вовсе не призываю вас ссориться и скандалить с близкими людьми! Это нужно и можно сделать спокойно и твёрдо при условии, что вы внутренне готовы к этому. Вполне реально услышать в ответ что-то вроде: «Я ради тебя ночей не спала, а ты... на электричке едешь...» И здесь лежит вторая граница. Вы не должны запрещать родственникам любить ваших детей и заботиться о них. Вы просто берёте ответственность за их будущее на себя. Только и всего.

5. Ищите единомышленников.

Легче найти людей, которые мыслят схожим с вами образом и разделяют ваши ценности, нежели пытаться переделать своё окружение. Это тоже сделать сложно в нашу-то эпоху интернета. Вполне возможно и логично, что именно в этой среде вы обретёте настоящих друзей, взаимоподдержку и должное качество общения.

Ещё хочется сказать, что общество уже давным-давно разделилось на два больших лагеря: кто «как все» и кто «не как все». И по моим наблюдениям, численное количество вторых стремительно растёт. То есть те, кто «не как все», скоро тоже смогут быть «как все». Осталось только определиться с тем, кто такие «все» и к кому из них мы относим себя. И всё будет хорошо!

Виктория КУЗНЕЦОВА

https://vk.com/schastliva_doma

Мы проходим школьную программу без учебников

Моему сыну 11 лет. Он не учится в школе. Он абсолютно здоров, хорошо развит. И я не состою ни в одной секте или организации, пропагандирующей отказ от образования, как думают некоторые знакомые нашей семьи, но они ошибаются.

Решение не учить ребёнка в школе мы приняли осознанно. Причин много: отсутствие психологического комфорта в школе, обязанность грызть гранит науки в унисон с другими детьми (читай — учиться в общем темпе, невзирая на свои потребности и развитие мозга), неудовлетворённость школьной программой, низкий уровень компетентности учителей и безконечные уроки, которые съедают львиную долю времени.

Вот уже четвёртый учебный год мы «дружим» со школой только во время периодических аттестаций. Часто меня спрашивают о том, как сын учится. Спешу заверить: я не устраиваю ему школу на дому, не заставляю проходить программу из шести предметов

каждый день и зубрить учебник. Да и учебников у нас почти нет.

Спасают нас книги. Сейчас их много, хороших и полезных. Расскажу о некоторых из них.

Нам с сыном очень понравилась серия энциклопедий с Чевостиком российского автора Елены Качур. Чевостик — любопытный малыш, который со своим дядей Кузей совершает удивительные путешествия в мир наук и рассказывает юным читателям о великих географических открытиях, покорении космоса и волшебных химических превращениях.

В серии порядка десяти книг с интересным сюжетом. Каждая из энциклопедий охватывает одну область знаний. Я была удивлена, что информация в этих книгах схватывается на лету. И вместе с тем это не просто художественная литература. Объём информации в них ничем не уступает школьным учебникам (я сравнивала!).

Возьмём, к примеру, книгу «Как жили на Руси». Тема культуры Руси, которой посвящена энциклопедия, проходит красной

нитью в курсе ИЗО за четвёртый класс и истории шестого класса.

Любознательный герой и его дядя Кузя отправляются в Новгород XIII века, чтобы узнать ответы на вопросы о быте на Руси. Они попадут во двор к приветливой семье, побывают на ярмарке, посмотрят, как работают в поле и шьют одежду, проследят древний торговый маршрут и увидят славные военные походы.

А в книге «Великие путешествия» содержится львиная доля курса географии за пятый класс. Почему жителей Америки называли «индейцами», а путь из Европы в Китай — «шёлковым»? Почему на карте Птолемея нет Австралии и Америки и зачем с тонущего корабля сбрасывают пушки? Ответы на эти и многие другие вопросы любознательный Чевостик найдёт во время незабываемого путешествия по следам знаменитых первооткрывателей.

Энциклопедия «Если хочешь быть здоров» содержит много интересной и полезной информации о здоровом образе жизни.



Есть книги в серии, знания из которых пригодятся чуть позже. Так, мой сын с большим удовольствием прочитал «Увлекательную физику» и «Увлекательную химию». С этого у него начался серьёзный интерес к двум этим наукам, который к сегодняшнему дню перерос в чёткое понимание того, чем сын хочет заниматься в жизни. Представляете, как это может радовать родителя?!

Такие энциклопедии, в которых информация подаётся в понятных для детей сюжетах и образах, полезны не только детям на домашнем обучении, как мой сын, но и школьникам.

Повторить школьную программу или пройти её чуть быстрее ровесников, прочитав сказку, что может быть лучше!

Лейла САЗОНОВА

<https://letidor.ru>



Шесть тезисов о школе, опровергнутых опытом семейного образования



Когда я сообщила знакомым в социальных сетях, что мой сын больше не будет ходить в школу, нашлось немало людей, искренне испугавшихся за ребёнка. Не помогли даже уверения в том, что он получит все необходимые знания и аттестаты. Как же он будет без школы? Как научиться общаться, учиться, быть самостоятельным? «Испортишь пацану жизнь», — говорили они и даже немного заразили своей тревогой. Однако после окончания четвёртого класса мой 11-летний Сашка перешёл на семейное образование и в первые же месяцы учёбы вне школы опроверг всё, что пророчили безпокойные взрослые.

1. Школа учит самостоятельности

На самом деле — нет. Ни одного самостоятельного решения не мог принять мой сын на наших домашних занятиях. С какого предмета начать, каким способом решить задачу, какое стихотворение учить? Он вообще был крайне удивлён, что от него требуются какие-то решения. В школе же нужно было только сидеть, слушать и выполнять указания. В этом, по его мнению, и состоял процесс обучения. Пришлось переучиваться. Это теперь он может сам составлять своё расписание, искать информацию, конспектировать так, как удобно, и разрабатывать собственный план по закреплению полученных знаний. И никакой заслуги школы в этом, конечно, нет.

Не будет ребёнок сам готовить одежду с вечера, заводить будильник и аккуратно собирать портфель, если он ну совсем не хочет идти в эту проклятую школу. А если нужно идти в поход с родителями или на каток с друзьями — тогда будет. Самостоятельные решения и действия появляются, только если у человека есть заинтересованность, в то время как школьные занятия, как правило, интересуют всех, кроме ученика.

2. Школа учит командной работе

Умение работать в коллективе, распределять обязанности, попробовать себя в роли лидера и в роли ведомого — это чрезвычайно важно. Поэтому очень обрадовалась, когда руководитель журналистского кружка, куда ходит мой сын, сообщил, что Сашка включён в команду для участия в областном фестивале детской прессы. Я обрадовалась, а сын пришёл в ярость. Он не хотел участвовать в этом наотрез и

был очень зол. Потребовалось несколько часов доверительных бесед, чтобы выяснить причину такой реакции. И причиной этой был панический страх неудачи.

«Если я сделаю что-нибудь не так, то подведу всю команду. Тогда они меня просто заклюют. Каждый день будут напоминать, как я облажался, и никогда больше не захотят общаться со мной. Я готов участвовать в конкурсах, где буду один сам за себя. А вместе с командой — никогда». Вот такие выводы о коллективной работе сделал мой ребёнок, поучившись в начальной школе. Не думаю, что он сам становился объектом травли в команде, но наверняка неоднократно наблюдал такое со стороны. Конечно, в этом вина и недосмотр учителя.

Вместо того, чтобы приобщать к командной работе, школа научила его бояться коллективной ответственности.

Мне удалось уговорить сына принять участие в фестивале. Они даже выиграли какие-то призы, а ребёнок наконец убедился, что команда нужна не для того, чтобы травить неудачников.

3. Без учителей-предметников со сложными науками не справиться

Вот об этом спрашивал, пожалуй, каждый взрослый, услышавший о семейном образовании: «Пятый класс ещё ладно, а как ты будешь учить его в старших классах, когда начнётся химия, физика, информатика?» И этот вопрос уже много говорит нам о школе. У людей нет никаких сомнений, что я ничегошеньки не поняла в этих предметах, когда училась сама. А если и поняла, то точно не запоминала. Потому что это никто не запоминает. Более того, откуда-то взялось мнение, что программу, которую должен освоить школь-

ник, не сможет изучить взрослый. Да, в школе много учителей, но это не значит, что они смогут дать больше знаний, потому что у каждого из этих учителей есть много учеников. Куда проще нам с сыном вместе почитать учебник и разобраться во всём, чем школьному учителю понять каждого ребёнка и найти к нему индивидуальный подход.

4. Школа дисциплинирует

Собраться, отложить игры, сосредоточиться и взяться за дело без пинков и напоминаний? Легко. Теперь легко, когда ребёнок знает, что ему нужно прочитать два па-

раграфа, посмотреть два видеоролика и всё законспектировать, прежде чем он сможет сесть за компьютер.

Когда от его внутренней дисциплинированности реально что-то зависит, тогда она и появляется на свет.

А в школе было всё наоборот. Дисциплина — это значит сидеть, молчать, не бегать по коридорам, выполнять указания. Нет никакой необходимости ребёнку заставлять себя работать и «включать мозги», когда кругом куча взрослых, готовых заставить его. Система вечных указаний и требований хорошо развивает умение подольше отлынивать от работы. Послушание и смирение на самом деле не имеют ничего общего с настоящей дисциплинированностью.

5. Ребёнок, не посещающий школу, будет чувствовать себя ущербным

Да, нашлись люди, действительно считающие так. Но достаточно просто представить себя пятиклассником, которому разрешили никогда больше не ходить в школу, чтобы понять: это не ущербность, это привилегия. Сашка с удовольствием рассказывает ребятам из кружка и товарищам по онлайн играм, что он не ходит в школу. И все они по-доброму завидуют.

Когда мы оказывались в здании какой-нибудь школы, мой сын смотрел на детей кругом с глуповатым сочувствием и абсолютно каждый раз говорил: «Как же хорошо, что я больше сюда не хожу».

6. Знания в полном объёме можно получить только в школе

Признаюсь, я тоже так считала

и переживала по этому поводу. У детей в школах очень большая нагрузка — пять-шесть уроков каждый день и столько же домашних заданий. Готовит всё это целая команда профессиональных учителей. Как же мы сможем справиться с таким объёмом?

С опытом семейного образования появилось понимание, что большая часть школьного времени тратится впустую.

Во-первых, учитель в школе вынужден талдычить одно и то же снова и снова до тех пор, пока тема урока не дойдёт до каждого ученика в классе. Отряд движется со скоростью самого медленного бойца. Дети, которые поняли всё сразу, остальное время просто пережидают. Во-вторых, много времени учителя тратят на поддержание дисциплины и внимания всего класса. Опросить и вызвать к доске тоже нужно каждого, пока скучают остальные.

И в-третьих, сама система дробления темы на множество кусочков-уроков вынуждает школьников много раз проходить заново уже пройденный материал. Попробуй-ка на третьем уроке в среду вспомнить, что там проходили на первом уроке в понедельник. Приходится всё повторять, чтобы двигаться дальше. Дома же мы имеем возможность взять и посвятить две недели изучению, скажем, обыкновенных дробей, не отвлекаясь на географию или русский язык.

Когда тема изучается целиком и ребёнок видит общую картину, тогда отдельные части этого целого запоминаются быстрее и легче.

В общем, времени на учёбу мы тратили меньше — в среднем по три часа в день, и уже к концу апреля весь материал был освоен. Что же касается качества этих знаний, то 13 экзаменов подряд за десять дней — без времени на подготовку или отдых, без натаскивания на конкретные тесты и контрольные, без знания требований конкретного учителя — Сашка сдал всё достаточно легко. И официально перешёл в шестой класс.

Начало следующего учебного года впервые ничем не испугало ни меня, ни сына. Потому что, избавившись от школы, сын наконец-то обрёл главное умение, которое поможет ему во всём, — умение учиться.

Фина САФОНОВА
<https://mel.fm>

Истинная ответственность за ребёнка

Как часто истинную ответственность мы путаем с навязанными обязательствами:

- составить «лучший рацион питания», не учитывая потребности ребёнка, но чтоб всего хватало, по нашему мнению;
- найти самый лучший детский сад, пусть даже веганский, сыроедческий или знаменитых развивающих методик;
- подыскать лучшую школу (не важно, традиционная либо нового поколения, которая более внимательна к ребёнку);
- следить за состоянием здоровья по анализам;
- тревожиться о социализации, о нормах развития, о росте и весе и так далее...

Таким образом, мы создаём лишь образ ответственной матери. К истинной ответственности это никак не относится, так как своё внимание, максимум своей энергии мы фокусируем не на своего ребёнка, не на любовь и нежность, а на соответствие образу

ответственной мамы.

Истинная ответственность за своего ребёнка — это ответственность за прожитый им счастливый день, где он

- узнал много нового, сделал небольшие открытия для себя;
- попробовал что-то создать самостоятельно, возможно, получил помощь родителей в этом;
- общался с природой, закалялся, питался теми фруктами и овощами, которые ему хотелось съесть в тот момент;
- помогал родным от всей души, не по требованию;
- общался со взрослыми муд-

рыми и добрыми людьми;

- получал ответы на свои вопросы и внимание родных;
- учился общаться с младшими и старшими детьми, при этом обучаясь сам или обучая их;
- перед сном осознавал, какой прекрасный был день.

Истинная ответственность — изо дня в день питать ребёнка своим вниманием, добром, теплом, мудростью и знаниями, быть ответственным за сотворение удивительного, прекрасного мира ребёнка совместно с ним.

Светлана КАЛМЫКОВА
<https://vk.com/homeeduru>





Найдись, моя звездная половинка!

А я хочу в доме уютном, просторном, добром, тёплом, чистом, светлом, здоровом, богатом, счастливым, весёлом с любовью вместе жить, где звучат будут радостно песни и любимый голос твой. Из чистого колодца звёзды домой носить. Зажигать в русской печи огонёк здоровый, яркий, волшебный, живой.

Живу и тружусь в солнечном, прекрасном, тёплом Крыму.
Найдись, моя звездная половинка, мой друг, для совместно-го сотворения Пространства Любви!

Мне 44 года.

Светлана.

Телефон 8-978-207-7864,
электронный адрес Liss.74@mail.ru

Ты даже не знаешь

Когда на лице твоём холод и скука,
Когда ты живёшь в раздраженье и споре,
Ты даже не знаешь, какая ты мука,
И даже не знаешь, какое ты горе.

Когда ж ты добрее, чем синь в поднебесье,
А в сердце и свет, и любовь, и участие,
Ты даже не знаешь, какая ты песня,
И даже не знаешь, какое ты счастье!

Эдуард АСАДОВ

Счастье — это путь

Мы убеждаем себя, что жизнь станет лучше, когда поженимся (выйдем замуж), заведём одного ребёнка, потом другого. Мы расстраиваемся, что наши дети ещё маленькие, и ждём, что всё станет лучше, когда они повзрослеют. Потом переживаем о детях-подростках и как с ними справиться. «Непрерывно мы станем счастливее, когда они вырастут из своих... надцати лет», — думаем мы.

Мы говорим себе, что наша жизнь станет лучше, когда будет более красивая машина, когда возьмём отпуск, когда окончательно выйдем на пенсию...

Истина же в том, что нет лучшего времени, чтобы быть счастливым, чем сейчас. Если не сейчас, то когда? Жизнь всегда будет полна вызовов. Лучше принять всё как есть и решить быть счастливым, несмотря ни на что.

Мне долго казалось, что настоящая жизнь вот-вот начнётся. Но всегда возникало какое-то пре-

пятствие на пути, суровое испытание, необходимое пройти: работа, которую необходимо доделать, время, которое нужно посвятить, счёт, который нужно оплатить. А уж потом заживём...

Наконец я пришёл к пониманию, что эти препятствия и были самой жизнью. Это осознание помогло мне увидеть, что нет никакого пути к счастью. Счастье — это и есть путь.

Поэтому наслаждайся каждым моментом. Хватит ждать окончания школы, начала учёбы, времени женитьбы (замужества), новой машины, до вечера пятницы, до

воскресного утра, когда будет работа, когда потеряешь или заработаешь деньги, до полной выплаты по закладным, до весны, лета, осени, зимы, до первого или 15 числа, до пенсии, когда умрёшь, когда родишься вновь... прежде чем решишь быть счастливым (счастливой).

Счастье — это ПУТЬ, а не пункт назначения. Нет другого времени для того, чтобы быть счастливым, кроме... СЕЙЧАС! Живи и наслаждайся данным моментом.

Кристал БОЙД

из книги «Полночная муза»
(«Midnight Muse»)



Уважайте своих мужчин!

Уважайте своих мужчин, отцов своих детей, мужей! Не стану повторять это снова и снова.

Никогда не перестану удивляться, как легко девочки могут в интернете, на форумах, в социальных сетях расписать своего мужа и его недостатки, ошибки и интимные моменты, да так подробно! Выносят сор из избы вроде как из благих намерений. Как просто обо всех особенностях мужа и ссорах женщины рассказывают подругам, мамам, коллегам и посторонним людям!

Но что в результате получается?

Пока вы на своих мужчин жалуетесь мамам, подругам, «интернетам», у отношений нет шанса стать лучше. И у вас тоже. Мужчины это всё чувствует и после своим поведением даёт вам новые поводы для жалоб.

Помню, на одном из моих семинаров встала девушка, подошла к микрофону, чтобы задать вопрос, и начала описывать недостатки своего мужа на аудиторию примерно человек в 200. Она говорила, говорила, говорила. А семинар был вообще-то о том, как выйти замуж. Помню, как невыносимо было слушать это. В тот момент я достаточно жёстко её остановила: «Вам стоит научиться уважать вашего мужа!» Девушка начала спорить, что, мол, уважает его, но он... И попыталась продолжить. Но для меня такой «вынос сора из избы» означает только одно — уважения нет. Хотя она са-

ма этого даже не понимает.

Точно так же я порой отвечаю на «простыни» комментариев с перечислением недостатков мужа в социальных сетях. Иной раз под какой-то картинкой и текстом может даже начаться негласное соревнование — чей муж хуже. И ведь при этом каждая из них хочет, чтобы всё наладилось. Но если нет уважения, то ничего хорошего не будет. Ни верности, ни гармонии, ни совместного роста и развития. Ничего. Только мучение.

Часто предлагаю тем, кто жалуются, представить, каково было бы им самим услышать или увидеть где-то, как муж обсуждает их фигуру, сексуальность, характер, привычки в негативном контексте. Мол, фигура, в принципе, ничего, но после родов пошла слишком дряблой, грудь обвисла, морщины появились. А ещё, когда она ест суп, то всегда делает это чрезвычайно громко. Разбрасывает по дому средства гигиены. Когда спит, то пачкает слюной подушку. А во время ПМС становится настоящей мегерой. Что-то вроде этого (женщины ведь выражения обычно не выбирают). Приятно? Вряд ли.

Тогда почему мужу должно быть приятно? Даже если он этого не слышит и не читает, это не значит, что он этого не чувствует. Наши мысли ведь написаны у нас на лице, а кроме того, с супругами мы соединены «проводами отношений», и то, что происходит с одним, сильно влияет на второго. По-

ка вы жалуетесь на мужа, он ощущает потерю сил без особых видимых причин. Это может вызывать у него непонятное раздражение, которое он потом на вас же и сорвёт. Станут ли отношения лучше?

Никогда, ни в коем случае нельзя выносить сор из избы. Все наши бабушки об этом знали, русские поговорки говорят об этом. Может быть, поэтому и жили раньше дольше вместе? И жили дружно и в целом без особых проблем и сериальных страстей. Жили, растили детей, занимались своим делом.

В тот момент, когда вы жалуетесь и вываливаете из собственного сердца то, что вас гложет, может стать чуточку легче, но в целом ситуация только усугубится. Тогда какой смысл в таком временном облегчении? Есть ведь и другие последствия, которые могут ситуацию накалить до предела. Например, расскажете вы кому-то, например маме, какой ваш муж гад, потом помиритесь, а ваша мама уже этого не забудет и при случае напомнит. И не сможет его простить так же быстро, как и вы. Испорченные же отношения с тещей будут сильно мешать вашему мужу, да и вам самой.

То, что происходит между вами, касается только вас двоих. Больше никого. Только вы знаете его слабые места. И если вы хотите в отношениях доверия и теплоты, стоит научиться быть не просто рядом, но и по одну сторону баррикад.

Даже если вы идёте к психологу по поводу отношений с мужем, нужно вести себя по-другому. Не мужа костерить, не рассказывать, какие у него недостатки, а только о своих чувствах говорить, мол, отношения не клеятся, я веду себя вот так, чувствую вот это, не могу сделать это. Как к священнику исповедоваться ходим мы о себе, а не о том, с кем живём, правда? Вот и стоит подумать о своей роли во всём происходящем.

Уважайте своих мужчин! Сейчас так мало женщин, которые это могут. Потому и семей счастливых мало. И кажется, что просто им все хорошие мужики достались, повезло, вот и весь секрет. Но нет. У всех семей есть кризисы и трудности. Но кто-то смотрит в свой глаз и на свои брёвна, а кто-то тычет пальцем в мужа и жалуетесь на него. Мужья первой категории женщин становятся сильнее и мужественнее, второй — только злее, слабее и дают всё меньше поводов для уважения.

И когда женщинам, которым «просто повезло» с мужем, говорят об этом, мол, конечно, с таким мужиком любая могла бы быть счастлива, они тихонько улыбаются. Потому что помнят, каким он был когда-то, много лет назад, через что они вместе прошли, через что ей самой пришлось переступить, чтобы муж стал таким, каким есть сегодня. А началось всё с уважения, которое не позволяло ей ходить и рассказывать всем вокруг плохое о своём избраннике. И с самоуважения — ведь она сама его выбрала и полюбила.

Уважение — это база, без которой ничего не будет, нет у отношения шанса. И хотя у нас куча отговорок, мол, не за что его уважать,

да кто он такой, чтобы его уважать, да он ведёт себя как попало, да пусть он сначала меня уважит как надо! Это всё отговорки, чтобы самой не меняться. Для того, чтобы уважать мужа, нужно только желание.

Хотите быть счастливой в семье? Сверните свою гордыню и эгоизм в трубочку и научитесь видеть в муже личность, уважать его и зажмите рот поплотнее, чтобы из него не лились жалобы во внешний мир. (Но это не о том, что надо терпеть насилие и побои; для тех, кто в деструктивных отношениях, есть целый алгоритм действий, хотя и уважение очень нужно.) А вот когда захочется поблагодарить, сказать хорошее о муже, открывайте рот, да пошире.

Если же вам не за что уважать мужа и он этого не заслужил — значит, не очень-то вы и хотите счастья. Большинство мужчин нормальные, хорошие, с потенциалом. И в зависимости от того, как вы к ним подойдёте, с каким настроением, то и получите. Найдёте силы в себе уважать его, тогда он будет давать вам для этого много поводов. Если будете только обсуждать его минусы, он будет вести себя с вами так, чтобы соответствовать. Что «поливаете» вниманием, то и получаете.

Выбираете в итоге вы. Самостоятельно. Но и последствия потом пожинайте вам. Поэтому всё-таки подумайте, чего вы хотите: быть правой, главной, справедливости, получать жалость окружающих или же счастья и гармонии в отношениях.

Ольга ВАЛЯЕВА
valyaeva.ru



Послеродовое восстановление в разных странах



После родов мы часто сразу встаём к плите, надраиваем полы, таскаем тяжести и всюю делаем вид, что ничего не изменилось. А изменилось всё.

Тело будто не твоё, грудь переполнена, лохии, эмоции от родов, переживания. Ребёнку тоже непросто, для него всё вновь. Ему нужно привыкнуть к жизни вовне, а маме — научиться его чувствовать, наладить связь. Муж тоже немного в шоке. Нужно помочь ему освоиться с ролью отца. Подружить его с ребёнком. И не потерять близости с мужем. Научиться гармонично существовать в новом составе...

Традиции разных стран

В Таиланде, чтобы было легче выносить и родить следующего ребёнка, а затем в зрелом возрасте проще пережить менопаузу, женщины несколько недель после родов практикуют «ю-фай». Они соблюдают особую диету, не занимаются домашними делами, много времени проводят в кровати. Им делают массаж травяными компрессами или горшочком с солью, паровые ванны с травами и подвязывание живота. Это обеспечивает поддержку живота и крестца, помогая матке быстрее сократиться, а животу снова стать плоским и сильным.

В Узбекистане женщину с ребёнком после родов забирает жить к себе её мама. И 40 дней после родов мама женщины делает всё по дому, готовит и купает малыша, а роженица почти всё время лежит, отдыхает и восстанавливается. Поэтому узбечки могут рожать много детей без ущерба здоровью.

В Китае, Малайзии, Индонезии, во Вьетнаме и на Тайване каждая уважающая себя женщина соблюдает «цзо-юэцзы», традицию с более чем 2000-летней историей (упоминание о ней было найдено в документах ещё при династии Цинь). 30–40 дней после родов женщине предписывается лишь кормить ребёнка и восстанавливать силы, а все домашние дела делают родственники.

Сейчас в Китае и на Тайване организуют даже специальные пансионаты, где молодые родители и их малыш проживают в многокомнатных номерах и получа-

ют особое питание, специальный уход по «цзо-юэцзы», массаж и косметические процедуры. Поэтому, если женщина выглядит измученной, здесь говорят: «Тебе надо родить ребёнка и хорошенько отдохнуть».

Чтобы предотвратить опущение органов, на весь период «цзо-юэцзы» живот женщине затягивают широкой марлей. Китайцы считают, что опущение внутренних органов приводит к женским болезням и выпячиванию нижней части живота, что делает фигуру уродливой.

В Малайзии и Индонезии та же традиция послеродового восстановления носит название «пантанг». На 30–40 дней женщине назначают массажистку. Живот она подвязывает специальным корсетом «бенгкунг». Кроме того, живот ей прогревают горячими камнями.

В Корее это «самчилль» минимум на 20 дней, в течение которых новоиспечённая мама должна только отдыхать и хорошенько кушать (желательно «миёгук» — корейский суп из морской капусты, восстанавливающий силы и способствующий лактации).

В Японии это «ансей». За месяц до родов женщина переселяется к своей маме, чтобы жить окружённой заботой. Туда же ещё на месяц-два она возвращается после роддома. Если у неё есть старшие дети, её мама и родственники на период «ансей» переезжают к ней.

На Филиппинах женщины отдыхают 30–40 дней после родов. Все заботы по дому берут на себя родные. Женщину оберегают

от переохлаждения и сквозняков, кормят особой едой, делают ей массаж кокосовым маслом, чтобы органы встали на место и поскорее вышли сгустки. Все 40 дней она подвязывает живот и сидит над паровыми ваннами с лечебными травами.

В Индии женщина отдыхает 40–60 дней после родов и принимает ванны с травами. Ей делают массаж специальными маслами.

В Нидерландах медицинская страховка покрывает «краамзорг» — медсестру, которая помогает молодой маме первые 8 дней после родов. Она взвешивает ребёнка, консультирует по грудному вскармливанию, следит за тем, чтобы мама была отдохнувшей и имела возможность принять душ. А ещё заправляет кровати, моет ванную комнату, разбирается со стиркой, готовит лёгкую еду, а иногда даже ходит в магазин и присматривает за старшими детьми.

«Ну, в Африке, в Африке-то, — скажете вы. — там-то уж точно сразу после родов в поле?» В Северной Африке от 10 до 40 дней (в Конго — 3 месяца) после родов о женщине заботится её родня. В Нигерии бытует «омувго»: незадолго до родов и после них к женщине приходит её мать или тётя, делает всё по дому и показывает, как ухаживать за малышом.

В латиноамериканских странах и в Испании 40 дней после родов женщины соблюдают «ла карантена». В этот период все дела по дому делают родственники, а женщина полностью посвящает себя малышу и собственному вос-

становлению. Первые две недели она лежит, потом начинает потихоньку перемещаться по дому. Но любая тяжёлая и средней тяжести работа для неё по-прежнему табу. Все 40 дней женщина подвязывает живот «ребозо» или утягивает его при помощи корсета «фаджа», чтобы органы встали на место.

В Мексике к тому же на седьмой-десятый день после родов тело женщины разогревают в ванне с травами или традиционной мексиканской бане «темаскаль», делают ей лёгкий массаж, а затем перетягивают при помощи платка «ребозо». Во время этой процедуры роженица проживает и оплакивает всё, что было травмирующим в родах, в беременности или в первые дни после родов.

Эта техника перекликается со славянским пеленанием. На Руси несколько раз в течение первых 40 дней после родов тело женщины разогревали изнутри (при помощи травяных чаёв и настоев) и снаружи (банные процедуры). Затем в купели с травяным настоем женщина рассказывала о трудных моментах беременности и родов, выплакивала их. При необходимости повитуха «правила» женщину: ставила на место живот, поправляла матку, смещённую во время родов, а затем закрывала роды: повивала тело матери в семи зонах, чтобы выпустить напряжение, накопившееся за время беременности и родов.

Что касается нагрузок, если верить этнографам, возможно, женщины и возвращались к ним сразу после родов, но лишь в тяжёлые, переломные времена. И никогда это не считалось нормой. Минимум неделю после родов даже многодетные крестьянки старались отлежаться в постели.

Как организовать себе послеродовое восстановление?

Малайзия, Таиланд, Мексика, Китай... А что может сделать современная российская женщина, чтобы восстановиться после родов?

ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ

- Постарайтесь отлежаться по крайней мере пару недель после родов.

- Не таскайте тяжести.

- Делайте только то, что действительно необходимо.

- Конкретно говорите близким, чем они могут вам помочь: купить продукты, помыть пол.

- Попросите мужа запланировать отпуск на период после родов, а ещё какое-то время потерпеть бардак и пельмени на ужин, или же чтобы он взял хотя часть домашних дел на себя.

- По максимуму автоматизируйте быт.

ВАННЫ С ТРАВАМИ

На ночь заварить в большой кастрюле 12 трав: крапиву, тысячелистник, пастушью сумку, манжетку, иван-чай, малиновый лист, зверобой, кору дуба, лапчатку, розмарин, шалфей, душицу. Полежать в ванне с этим отваром как минимум 40 минут. Врачи не рекомендуют часто делать ванны после родов, опасаясь инфекций. Но все эти травы противовоспалительные и кровоостанавливающие. Принимать такие ванны следует в течение 30–40 первых дней после родов.

САМОМАССАЖ

- Скалкой. Лечь на спину. Провести скалкой по животу снизу вверх семь раз и восьмой — сверху вниз.

- «Красный клубок». Смотать клубок из шерсти размером со свой кулак. Лечь животом на клубок на достаточно твёрдую поверхность (мягкая прогибающаяся кровать не подойдёт). Лежать до полного расслабления минут 20 сначала на пупке, потом на середине между пупком и лобком. Делать каждый день до еды, перед тем, как подвязать живот.

- Упражнение «вакуум» или «живот Кошечка»: в положении лёжа на полном выдохе втянуть живот, как бы прилепив его к позвоночнику. Задержать дыхание секунд на десять. Потом медленно вдохнуть. Делать по 15–20 раз в день.

ПОДВЯЗЫВАНИЕ ЖИВОТА

В течение 40 дней подвязывайте живот бенгкунгом, свивальником или шарфом-слингом. Инструкции по намотке можно найти в интернете. Послеродовые корсеты и бандажи лучше не использовать, они нарушают кровоток.

Важно: если у вас есть разрывы, швы или было кесарево сечение, то все ванны, массаж и подвязывание можно делать только после заживления швов.

ФИТОТЕРАПИЯ

- Чтобы матка сокращалась эффективнее, после родов я пила сбор из пастушьей сумки, пустырника и крапивы. Первый день — все три травы. Второй — без крапивы. И потом ещё 5 дней — только пастушью сумку.

- Хорошо ещё 10 первых дней после родов пропить настой из берёзовых почек. Чайную ложку почек залить 150 г горячей воды (90°C), настоять под блюдечком до комнатной температуры. Пить по 50 г три раза в день в промежутках между едой.

PS.: Это программа-минимум для восстановления. То, что мама может сделать сама. На сайте tamin-kit.ru можно купить программу послеродового восстановления, в которой доула Зифа Асташко расписала все процедуры на каждый из 40 дней. Там же можно заказать наборы для восстановления с травами, специями и свивальником или бенгкунгом.

<https://ihappymama.ru>





Большаки и большухи русской деревни начала XX века

Русской народной речи существуют слова, отдельно называющие разные возрастные классы мужчин и женщин. Эти слова обозначали не физический возраст, вернее, не только его, но целую область правил, представлений и отношений, которые подразумевались за таким определением.

В отношении мужчин:

- парень — от рождения до женитьбы,
- мужик — от женитьбы до самостоятельного хозяйствования,
- «сам», хозяин, большак — с момента обретения собственного дома и хозяйства и до смерти.

Бобыль — одинокий старший мужчина, по какой-то причине не имевший семьи и детей, например, отставной солдат. Этот статус был экономически и социально ущербным: земельные наделы выделялись на количество мужских душ в семье. Отсутствие земли и семьи определяло низкий «моральный» статус бобыля среди прочих мужиков-хозяев. Поэтому практически всегда бобыли имели какое-то ещё занятие: плетение корзин или сетей, промысел, ремесло кроме работы на земле, поскольку её малое количество не могло его прокормить. Знание ремесла, а также зачастую и воровства, — компенсационная тактика бобылей.

Женские возрастные определения таковы:

- девка/девушка — от рождения до замужества,
- молодка/молодая — от замужества до первого ребёнка или до первой дочери,
- баба — замужняя женщина, но не хозяйка в доме,
- большуха, хозяйка, «сама».

Большухой женщина становилась при выходе мужа на большую, смерти свекрови или же когда свекровь передавала большую одну из невесток в случае своей физической немощи. Тогда большаком оставался свёкр, а хозяйкой — жена старшего сына. Большаками и большухами становились тогда, когда семья выделялась в отдельное хозяйство.

Пребывание в том или ином статусе предполагало определённую сеть горизонтальных и вертикальных отношений с другими членами сообщества, определённые имущественные правила, «должностные обязанности».

Горизонтальные отношения — отношения договора и конкуренции. Парни бьются за престиж — «честь» и «славу». Этот престиж определяется лихостью и отвагой личного поведения, тогда парень признаётся «атаманом» своей «ватаги» (парней одной деревни), а также групповой доблестью в битве шати на шатию.

Важно и то, что парни, неженатые мужчины, не имели никакой собственности. Любая их добыча могла быть преобразована только в «справу» — её символический капитал. К справе относились одежда, средство передвижения, оружие, предметы личного обихода.

Отношения групп парней и девок также состязательны. На кону — честь. Задача девиц состояла в сохранении своей чести до брака, задача парней — стяжание «мужской чести», которая определялась количеством любовных связей.

Итак, главные черты поведе-

Отцы-большаки несли полную ответственность перед миром — государственной властью и общиной — за поведение всех членов своей семьи, а также за материальное состояние семьи.

Иначе разворачивалась история вертикали отношений женщин. В дореволюционной дерев-

Учились ткать у женщин, которые «снуют». Молодые не умеют, выйдут замуж, так свекровка покажет. Научит, как «сновасть» (учат после свадьбы). А если свекровка молодая, так она сама будет ткать. Ткать начинают, когда свекровка состарится. Раньше старики были в почёте — хозяевами бы-

Оценивающей группой женщины был её род. А родом для женщины была не её собственная семья, а та семья, в которую она вошла, вступив в брак. В деревне невестка получала хозяйствование от свекрови и от неё же — большинство необходимых для этого навыков. Её защитой перед властью свекрови был муж. Традиционная свадьба была ритуалом, который в том числе разрывал отношения подчинения между матерью и сыном. Их отношения становились равными, они оба подчинялись отцу. В случае развода или смерти мужа крестьянка никогда не возвращалась в дом родителей.

На попечении большухи дом, скот и дети (собственные и дети сыновей — внуки). Состоятельность большухи оценивал большак — муж, свёкр или сын. Критерии оценки — здоровье семьи и скота, в том числе защита от магических чар завидующих соседей. Успешность большухи — мир между членами семьи, рациональная организация быта, запасов, одежды. И в том числе организация всех семейных ритуалов: календарных праздников, на которых гостят «по семьям», поминок, свадеб, проводов в армию.

Большаки заботятся как о семейном благе, так и о благе социальном: сход отвечает перед властями за сбор налогов, распределение земли, отправку на военную службу и пр. Условием благополучия общины было разумное и компетентное поведение домохозяев.

Характер ответственности распределялся следующим образом. Парень отвечает за себя и за свою шатию перед отцами и матерями общины. Девушка — за свою честь перед родителями. Женатый мужчина — за свою работу перед сходом и за себя и свою жену — перед отцом и «обществом». Хозяйка была подотчётна большаку и только, сфера её ответственности — семья-дом.

С. Б. АДОНЬЕВА
(редакция В. Карнач)
<http://славянский-сайт.com>



ния парня: удаль, риск, превращение добытых средств в символический, а не экономический капитал, множественность любовных связей. А также, что очень важно, отсутствие персональной ответственности за что-либо или кого-либо. Оценивающей группой для парня были своя «ватага» и девки, но также мужики деревни, потому что с раннего возраста мальчики и парни принимали участие в общих мужских работах, оценка старших мужчин была для них исключительно важна.

Вертикальные отношения — парни подчиняются матерям-большухам, причём как своим, так и чужим. Они выходили из-под власти матерей после свадьбы. Старшим мужчинам они подчинялись вплоть до самостоятельного выхода на большую.

Социальной задачей молодого мужчины-мужика было завоевание признания в среде мужиков, дабы постепенно быть принятым в состав деревенского схода.

Сход — коллегиальный управляющий орган деревни, состоявший из хозяев-мужчин. Важно понять и характер психологических отношений внутри этой группы. Парни одного поколения, одной «ватаги», обретая с возрастом статус хозяев, остаются парнями друг для друга. Их объединяет общее прошлое — гульба, драки, призыв. У старших мужчин-отцов они учатся ответственности и принятию решений. В мужских местах и в мужском общении — на рыболовном промысле, артельных работах, строительстве, в банях и на праздниках — парни набирают хозяйственный и социальный опыт.

не девочка выросла в семье. Её социализация начиналась со вступлением в «малую беседу» (соборания девочек-подростков 11–12 лет), а позже — в «большую беседу» (соборания девушек брачного возраста).

Женщина набирала свой социальный авторитет посредством той семьи, в которую она входила, вступая в брак.

Бывают беседы, что и прясть собираются специально. Только девки собираются. Парни так, иногда посидеть заходили. Бывало, что и женщина пряла с девками. Девки больше полотенец вышивали, скатерти вязали. А старухи, дак эти прядут да ткут. Девки не ткали — не умели. Этим занимались сами хозяйки.

Уж если не может делать свекровку, только тогда дети учились. Свекровка и печку топил, и ребёнка в зыбке качает, а молодые работают. А за стол садятся — первую ложку отец хлебнёт, затем — остальные.

И так же, как парни одного поколения оставались «парнями» друг для друга, женщины одного поколения (одной беседы) оставались «девчатами» друг для друга.

Но отношения между взрослыми до статуса хозяек «девчатами» существенно отличались от мужских: они были конкурентными. «Все топоры вместе, а грабли — врозь», — говорит пословица о мужских и женских отношениях в деревне.

Кони, кони сидели на балконе...

«Коньки» на крышах русских изб отнюдь не случайны и первоначально ставились вовсе не для красоты. Конь считался священным животным, связанным со светлыми Богами, и хранил человека от сил зла.

В старину к задней части конька прикрепляли ещё и хвост из мочала, после чего изба уже совершенно уподоблялась коню. Собственно дом представлялся «телом», четыре угла — четырьмя «ногами». Иногда вместо деревянного конька укрепляли настоящий лошадиный череп.

Одним из элементов деревянного дома в традиционном русском зодчестве является так называемый охлупень — бревно, закрывающее верхний стык скатов

крыши. Он всегда осмысливался как главенствующая деталь лица, «голова» дома, и недаром его именовали «князь» («кнес»), «князёк».

У русских, как правило, охлупень имеет декоративное скульптурное завершение в виде головы коня, и именно поэтому наиболее распространённым названием данной детали является «конёк».

Интересно, что на Русском Севере встречаются двуглавые коньки, смотрящие врозь либо обращённые друг к другу.

Ближайшие аналогии данной традиции находятся на территории современной Северной Германии, в федеральных землях Мекленбург — Передняя Померания, Нижняя Саксония (ранее называв-



шаяя Wendland — «земля вендов»), Шлезвиг-Гольштейн, а также в Прибалтике.

<https://vk.com/slavyanemir>



Жизнью людской двигает сознание

«Н о неужели такое малое, крошечное изменение, как лёгкий хмель, производимый умеренным употреблением вина и табаку, может производить какие-либо значительные последствия? Понятно, что если человек накуривается опиума, гашиша, выпивается вина так, что падает и теряет рассудок, то последствия такого одурманивания могут быть очень важны; но то, что человек находится под самым лёгким действием хмеля или табаку, никак не может иметь никаких важных последствий», — говорят обыкновенно.

Людам кажется, что маленький дурман, маленькое затмение сознания не может производить важного влияния. Но думать так — всё равно, что думать то, что часам может быть вредно то, чтоб ударить их о камень, но что если положить соринку в середину их хода, то это не может повредить им.

Ведь главная работа, двигающая всей жизнью людской, происходит не в движениях рук, ног, спин человеческих, а в сознании. Для того, чтобы человек совершил что-нибудь ногами и руками, нужно, чтобы прежде совершилось известное изменение в его сознании. И это-то изменение определяет все последующие действия человека. Изменения же эти всегда бываю крошечные, почти незаметные.

Брюллов поправил ученику эту. Ученик, взглянув на изменившийся этюд, сказал: «Вот чуть-чуть тронули этюд, а совсем стал другой».

Брюллов ответил: «Искусство только там и начинается, где начинается чуть-чуть».

Изречение это поразительно верно, и не по отношению к одному искусству, но и ко всей жизни. Можно сказать, что истинная жизнь начинается там, где начинается чуть-чуть, там, где происходят кажущиеся нам чуть-чутьными бесконечно малые измене-

ния. Истинная жизнь происходит не там, где совершаются большие внешние изменения, где передвигаются, сталкиваются, дерутся, убивают друг друга люди, а она происходит только там, где совершаются чуть-чутьные дифференциальные изменения.

Изменения чуть-чутьные, от них-то самые громадные, ужасные последствия. От того, что делается, когда человек решил и начал действовать, может измениться много материального, могут погибнуть дома, богатства, тела людей, но ничего не может делаться больше того, чем то, что залегло в сознание человека. Пределы того, что может произойти, даны сознанием. Но от чуть-чутьных изменений, которые совершаются в области сознания, могут произойти самые невообразимые по своей значительности последствия, для которых нет пределов.

Человек есть и духовное, и животное существо. Человека можно двигать, влияя на его животное существо и на его духовную сущность. Так же, как часы можно двигать за стрелки и за главное колесо. И как в часах удобнее руководить движением через внутреннюю механику, так и человеком — собой или другим — удобнее руководить через сознание. И как в часах пуще всего надо блюсти то, чем удобнее двигать единственный механизм, так и в человеке пуще всего надо блюсти чистоту, ясность сознания, которым удобнее всего двигать человеком. Сомневаться в этом невозможно, и все люди знают это; но является потребность обманывать себя.

Людам не столько хочется, чтобы сознание работало правильно, сколько того, чтобы им казалось, что правильно то, что они делают, и они сознательно употребляют такие вещества, которые нарушают правильную работу сознания.

Лев ТОЛСТОЙ

Отрывок из статьи-размышления
«Для чего люди одурманиваются?»



Алкоголь разрушает организм на клеточном уровне

Что происходит, когда алкоголь попадает через желудок и кишечник в кровь? В обычном состоянии внешняя поверхность клеток крови покрыта защитной липидной оболочкой, которая при трении о стенки сосудов электризуется. Клетки несут на себе однополярный отрицательный заряд, поэтому имеют изначальное свойство отталкиваться друг от друга. Спирт удаляет этот защитный слой и снимает электрическое напряжение. В результате кровяные клетки вместо того, чтобы отталкиваться, начинают слипаться.

Это феноменальное явление обнаружили ещё в 1961 году три американских физика: Найсли, Маскауи и Пеннингтон. Они изготовили длиннофокусный микроскоп, чтобы изучать человеческий глаз. Благодаря ему и боковой подсветке им удалось через зрачок сфокусироваться на мельчайших сосудах сетчатки глаза. В итоге впервые в истории науки учёные заглянули внутрь кровеносного сосуда человека! Что же увидели исследователи? Они увидели стенки сосуда, лейкоциты (белые кровяные тельца) и эритроциты (красные кровяные тельца, которые переносят кислород от лёгких к тканям, а углекислый газ — в обратном направлении). Весь процесс снимали на плёнку. Однажды учёные посадили к микроскопу очередного клиен-

та и, изучая его глаза, сильно удивились: у человека по сосудам гуляла тромба — сгустки, склейки эритроцитов. Причём в этих склейках они насчитали по 5, 10, 40, 400 и даже до 1000 штук эритроцитов! Исследователи образно назвали их «виноградные гроздьи». На обследование пригласили ещё трёх пациентов. У второго и третьего состояние глаз было в норме, а у четвертого — тромбы. Всех обследованных расспросили об их образе жизни, и выяснилось, что двое, у которых наблюдались тромбы в глазах, накануне пили спиртное. Тогда учёные решились на циничный эксперимент: трезвому человеку, у которого с сосудами всё было в порядке, дали выпить кружку пива. Как показали исследования, уже через несколько минут в его крови появились алкогольные склейки эритроцитов.

Тот факт, что алкоголь сворачивает кровь в пробирке, был известен давно. Эти опыты даже проводят на уроках биологии в школах: в пробирку с водой капают небольшое количество крови, вода окрашивается в оранжевый цвет, сюда же добавляют несколько капель водки, и прямо на глазах кровь сворачивается хлопьями.

Опыты физиков доказали, что алкоголь сворачивает кровь, то есть является тромбообразующим веществом не только в пробирке, но и в кровеносных сосудах человека.

Медицина определяет алкоголь как наркотический, нейротропный (действующий на нервную систему) и протоплазматический (действующий на уровне клеток) яд, то есть воздействующий на нервную систему и на все органы человека. Этот яд разрушает их структуру на клеточном и молекулярном уровнях.

При воздействии большого количества спирта клетка гибнет, но при небольшой концентрации алкоголя она может остаться живой. Однако в процессе деления такой клетки будут возникать патологические фигуры хромосом, называемые мостами. В результате появятся дочерние клетки с дисбалансом генетического материала: в одних клетках не будет хватать целой хромосомы или её участка, в других будет избыток наследственного материала. Такие картины наблюдаются как при делении соматических, телесных клеток, так и при формировании половых. Действие этанола может приводить и к непосредственным изменениям генетического материала — ДНК, то есть к генным мутациям. Половые клетки при этом могут и не потерять способность к оплодотворению, но в дальнейшем либо гибнет зародыш (спонтанные выкидыши часты у пьющих женщин), либо новорождённый будет обременён целым комплексом физических и психических нарушений.

Ярослав КОВАЛЕВСКИЙ

Как в Исландии подростков отучили пить и курить

В Исландии учёные выяснили, какие биохимические процессы вызывают зависимость, и за 20 лет в несколько раз сократили число курящих и пьющих подростков в стране.

Выбор определённого вида алкоголя или наркотика зависит от того, как организм человека привык бороться со стрессом. К этому выводу пришёл Харви Милкмен, американский профессор психологии, который сейчас преподаёт в Университете Рейкьявика. Различные вещества вызывают биохимические процессы в мозге, от которых потом и становится зависим организм. Учёные решили найти виды деятельности, стимулирующие такие же процессы в мозге естественно.

— Можно находиться в зависимости не только от курения или алкоголя, но и от машины, денег и определённой еды. Мы решили предложить подросткам кое-что получше, — говорит Милкмен.

Школьникам пообещали включить в программу бесплатные ма-



стер-классы по любому виду спорта или искусства, которым бы они хотели обучиться.

Учёные предположили, что по эмоциональному эффекту такие занятия должны были иметь то же

влияние на подростков, что алкоголь или курение. Дополнительные занятия три раза в неделю были специально профинансированы государством. Каждому подростку предложили участвовать

в программе три месяца, но многие продолжают занятия и спустя пять лет.

«Танцы, музыка, рисование или спорт тоже вызывают биохимические процессы в мозге, ко-

торые позволяют лучше справляться со стрессом», — отметили учёные.

Чтобы решить проблемы никотиновой и алкогольной зависимости среди подростков, властям пришлось также изменить закон. В Исландии запретили рекламу сигарет и спиртных напитков, а также создали специальные родительские организации, которые вместе со школой помогают ученикам решать психологические проблемы.

«Странно, что подобными методами до сих пор не пользуются в других странах», — отмечают учёные. В середине 90-х исландские подростки входили в число самых пьющих и курящих в Европе. Сегодня Исландия возглавляет таблицу европейских стран, в которых тинейджеры ведут самый здоровый образ жизни. Стране удалось сократить количество регулярно пьющих подростков с 48% до 5%, а курящих — с 23% до 3%.



О чём молчат пляшущие азербайджанские человечки?

Расшифровать знаки прошлого — задача не из лёгких. Так, над тайной наскальной живописи Гобустана (Азербайджан) археологи бьются уже не один век.

К югу от столицы Азербайджана, на территории Карадагского и Апшеронского районов, находится Гобустанский государственный историко-художественный заповедник. Он занимает 3096 га гористой местности. А само название Гобустан переводится как «край оврагов». Его главной достопримечательностью наряду с древними стоянками людей являются древние письмена-рисунки — петроглифы. Так называют изображения, высеченные на камне со времён палеолита до Средневековья.

Первые раскопки на территории заповедника проводились в 30-х годах прошлого века. Однако наскальными посланиями учёные начали интересоваться ещё в середине позапрошлого столетия. Сегодня в Гобустане насчитывается порядка 6 тысяч рисунков. Петроглифы выбиты и нацарапаны на нескольких скалах: горе Бейюк-даш (Большой Камень), Кичик-даш (Маленький Камень) и на грязевом вулкане Кянизадаг.

Тематика таких картинок разнообразна. Преимущественно это изображения животных: оленей, коней, мамонтов и других. Более поздние картинками изображают

сцены из человеческой жизни того времени, например, охоту или ритуальный танец. Есть, например, сцена охоты, в которой первобытный пёс гонится за кабаном.

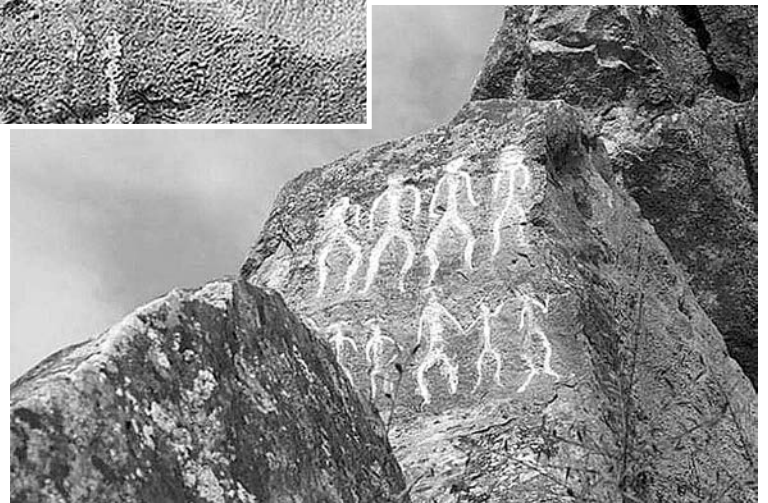
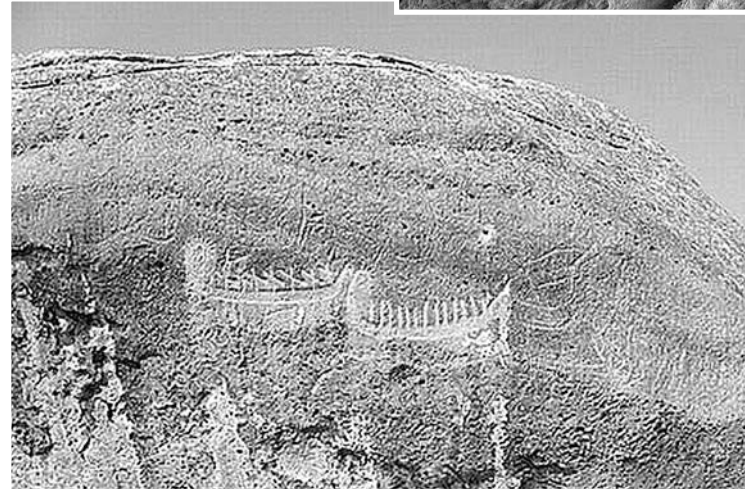
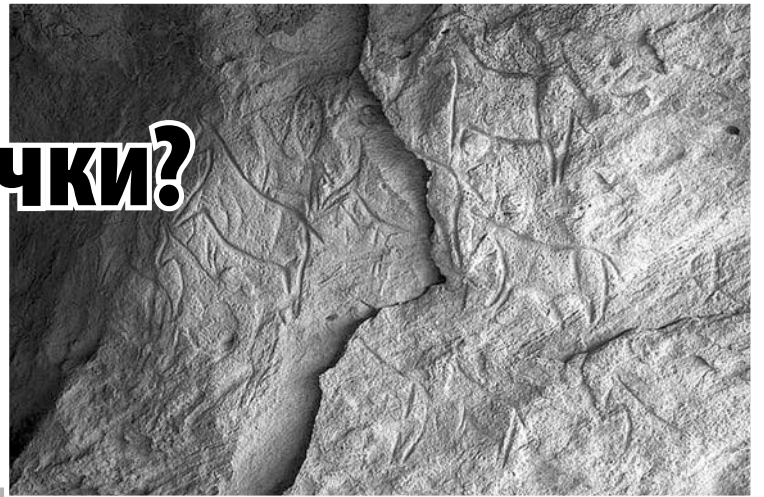
Мужчины на гобустанских рисунках изображены в основном в образе охотников, исполняющими ритуальный танец или сражающимися в поединке. Некоторые учёные видят в ритуально-обрядовом танце прообраз азербайджанского народного танца «яллы». Женщины изображены пышнотелыми, что символизирует плодородие и материнство, но также есть рисунки с женщинами-воинами.

Кроме того, существуют рисунки различных предметов, например, лодок с сидящими в них охотниками. По мнению известного норвежского исследователя и путешественника Тура Хейердала, гобустанские камышовые лодки с выгнутым дном не уникальны. Сопоставив норвежские петроглифы с гобустанскими, он пришёл к выводу, что предки скандинавов происходят из Азербайджана. Но эта теория вызвала массу споров.

Также одни из интересных и ценных надписей на латинском языке, которые оставил Молниеносный легион римского императора Домициана в I веке н.э., отправленный в эти края на помощь дружелюбным государствам Иберии и Албании. Какое же послание оставили древние

римляне? А написали они просто: «Время императора Домициана Цезаря Августа Германского, Луций Юлий Максим, Центурион XII Легиона Молниеносного».

Ещё одна выразительная особенность Гобустана — гавалдаш.



Каменные послания (петроглифы) встречаются в Англии, Алжире, Германии, Испании, Италии, Казахстане, России и Франции. В 2007 году наскальные рисунки Гобустана были включены в список памятников Мирового культурного наследия ЮНЕСКО.

Ольга ИВАННИКОВА
<http://isida.ru/?p=9533>

Это огромный плоский камень из известняка, из которого можно извлекать звуки, напоминающие звучание музыкального инструмента гавала. Существует мнение, что первобытные племена использовали его не только для музыкального сопровождения ритуальных танцев, но и как средство массового оповещения об опасности.

Такая наскальная живопись есть не только в Азербайджане.

Рачейские Альпы в Самарской области

Рядом с селом Смолькино в Сызранском районе есть таинственный памятник природы под названием «Рачейские скалы», в народе его именуют «Рачейские Альпы». Здесь находятся огромные валуны, которые образовались в результате движения гигантского ледника много тысяч лет назад. Многие связывают это место с аномальными явлениями и колдунами.

Путешественников привлекают несколько мест в Сызранском районе: огромные камни в горах и «Поляна колдунов» ближе к посёлку Передовому. Кроме того, здесь есть остатки штолен, в которых раньше добывался песчаник для изготовления точильных камней. Возле хутора Гремячий, напротив пруда, расположена Песчаная пещера. Два входа в неё находятся в провалных воронках.

Ландшафт Рачейских скал напоминает виды далёкой Карелии. Здесь есть валуны гладкой формы высотой по 10 м. В некоторых камнях можно найти отверстия, как на поверхности луны. А ещё тут встречаются таинственные лабиринты из камней, подобные находят в Карелии и на Соловецких островах. Эти объекты относят ко II–I тысячелетиям до н.э. Среди туристов ходит легенда, что нужно пройти по спирали из камней и загадать желание, а потом положить монетку в центр.

Ещё такие лабиринты называют «ведьмины круги».

Краевед и символ Евгений

Бажанов рассказал, что «Рачейские Альпы» с исторической точки зрения представляют огромную ценность, а топонимы напрямую связаны с местными легендами.

— Много людей посещают это место, его даже называют «Волжская Швейцария», потому что здесь уникальные природные явления. Тут находится храмовый комплекс из камней и река Усоньша (Уса), которая символизирует путь в царство мёртвых. По легенде огромный богатырь перегородил своим плечом путь Усе, и она впала в другое место, образовав кольцо с Волгой. С этими легендами связаны топонимы. «Усоньша» — царица в мире мёртвых, где всё связано со сном, отсюда в слове есть корень «сон». Место, где живут амазонки, в фольклоре называют «ново-

девичьим». В Самарской луке, на правом берегу, находится местность, которая так и называется — Новодевичьи горы. Есть и село Новодевичье. Этот ведический топоним совпадает с былинами, — говорит Бажанов.

На территории гор сохранились рукотворные изделия и ар-



те с пиктрограммами. На кургане есть два кольца из камней, лабиринт, а также дольмен или древняя обсерватория. Волхов также привлекала Красная река, воды которой становились красными во время дождей. Возможно, торфяное железо выходит так на поверхность воды.

<https://vk.com/ezomir>





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

✓ Родовое поместье Котышевых предлагает: **ИВАН-ЧАЙ** ферментированный, гранулированный, собранный вручную с любовью — 200 руб./100 г.

Целебный, очень вкусный **МЁД** (консистенции «масло»). Основные медоносы: ива, иван-чай, донник, липа, лесное разнотравие. Забираем мёд один раз в год после медового спаса (400 руб. за 1 кг).

МЁД В СОТАХ (в ограниченном количестве) — 1000 руб. за 1 кг.

Тел.: 8-920-235-8544, 8-915-672-5124, Владислав; 8-920-236-5124, Ольга. Эл. адрес: vladvk1950@gmail.com. Тамбовская область, ПРП Радостное.

✓ **ЦВЕТНО-ПОДСОЛНЧНЫЙ МЁД** из Родового поместья Кедр Пензенской области. Цена 3 л — около 800 руб. Высылаем с наложенным платежом или оплатой на карту Сбербанка (без почтовой комиссии за наложенный платёж). Постоянным покупателям ВСЕГДА скидки.

Тел.: 8-908-529-7402 — Анна, 8-908-529-7501 — Александр.

✓ **МАСЛО КЕДРОВОЕ** из Бурятии, отжим на деревянном прессе;

ЖМЫХ кедрового ореха;
ЖИВИЦА кедрового сибирского:
10% на рыжиковом масле, 110 мл — 200 руб.,
10% на кедровом масле, 100 мл — 450 руб.;
МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ на рыжиковом масле,

МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ с вытяжкой саган-дали и чабреца;
МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.

МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ. МАЗЬ СУСТАВНАЯ с багульниковым.

ЖИВИЦА-СМОЛА, 900 руб./кг. **ИВАН-ЧАЙ** ферментированный: листовой, гранулированный.



САГАН-ДАЙЛЯ, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.

САЖЕНЦЫ кедрового стланника, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

Отправляю по предоплате (так дешевле) на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: tsupran76@mail.ru.

Сделать заказ и посмотреть всю продукцию также можно на сайте eco-trapeza.ru.
Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

Участки, дома

✓ **ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК** 1,45 га с домом в обустроенном центре ПРП Благодать Ярославской обл.
Дом 2-эт., кирпичный, 200 м²,

изнутри обшит кедром (второй этаж — под бизнес), 3 печи, погреб внутри. На участке баня, гостевой дом, колодец, дровяница, навес на въезде, посадки. Есть электричество. В перспективе — прописка, различный экобизнес.

Документы оформлены.

Цена 3,3 млн руб.

Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

✓ **ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК 1,23 га между Владимиром и Гусь-Хрустальным**, в поселении Родовых поместий Добрая Земля, участок находится в РП Родное. Можно строиться.

В 3 км — средняя школа, ходит школьный автобус. На территории — лес, земляничная поляна, насаждения: вишни, груши, яблони. В пятистах метрах озеро.

Установлен столб под электричество, есть подъездная дорога. В проекте — проведение газа.

Хорошие соседи.
Не агентство. Цена 800 тыс. руб.
Торг.

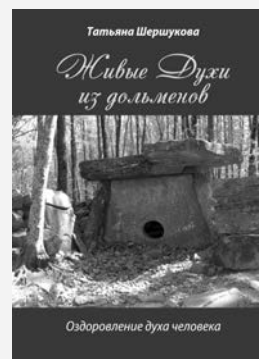
Тел. 8-900-584-9572, Александр.

Разное

✓ **КНИГИ** по ноосферному образованию, дольменам, О. Валяевой; развивающие правильные **ИГРЫ** для детей; **ЭКО-КОСМЕТИКА ЯГА**.

Интернет-магазин «БлагоДарья» — blagodaria.ru. Тел. 8-918-082-4515, Лидия.

Новинки!



Представляем новую книгу Татьяны Шершукowej «Живые Духи из дольменов».

«О дольменах Северного Кавказа уже написано много книг. И я хочу рассказать вам о своём общении с живыми Духами из дольменов, находящихся около посёлка Пшадда Геленджикского района Краснодарского края. Изложенная в этой книге информация по содержанию существенно отличается от других книг о дольменах.»

Часто, находясь около дольменов, я слушала рассказы экскурсоводов о том, что дольмены являются захоронениями наших предков. Такая информация в первую очередь нужна тем, кто стремится всеми способами скрыть от людей правду о прошлом Руси, кто уже изменил относительно недалёкие по времени сведения об исторических событиях. Частью нашей истории являются и дольмены с живущими в них уже около 7500–10 000 лет живыми Духами наших предков. Почти после каждой экскурсии ко мне подходили люди и спрашивали моё мнение о предназначении этих сооружений. Их не устраивала изложенная информация.

Иногда некоторые экскурсоводы всё-таки говорили о том, что имеется другая точка зрения, изложенная в книгах В. Мегре «Звенящие кедров России».

Наши далёкие предки знали о

том, что на протяжении миллиардов лет на земле постоянно происходили планетарные катастрофы, в результате которых погибали почти все живущие в тот момент на земле люди. Чтобы предотвратить очередную катастрофу и сохранить планету, они, владеющие знаниями первоиастоков, около 7500–10 000 лет назад уходили живыми в дольмены со своими главными и побочными задачами. Они хотели помочь нам, в том числе передать нам свои знания, чтобы ускорить процесс возрождения земли и изменения нашего мировоззрения, направив его в сторону Создателя нашей земли и Вселенной и нас, людей. Пока жива была их плоть, они вместе с Отцом Небесным и светлыми силами конкретизировали и уточняли свои задачи, создавали способы их реализации. Когда их плоть совсем ослабла, они, умеющие перемещать своё тело в пространстве, разложили его на молекулы и атомы и не собрали.

Именно эти книги и привели меня, как и многих из вас, к дольменам. Около них познакомилась с живущими в них живыми Духами, наладила с ними общение. Я задавала им свои вопросы, получала на них ответы. И эти осмысленные мною ответы положены в основу этой небольшой книги, в них изложены советы Духов из дольменов по оздоровлению Духа человека. Ведь болезни Духа связаны и ведут к болезням физического тела человека. Эти советы очень просты, но, поверьте, они очень действенны и так необходимы нам сегодня. Я испытала их на себе. Часто, получив очередной ответ на вопрос, я говорила: «И это так просто?», а в ответ слышала: «Вы же сами говорите, что всё гениальное — просто!»

**Обложка мягкая, 104 стр.
Цена 180 руб.**

Заработок в поселении вещь первостепеннейшая

Думаю, многим интересна тема заработка в поселении. Каждый человек, принявший решение перебраться на землю, задумывался над этим. Если не рассматривать варианты со сдачей городской квартиры, разного рода видеороликов, то выбор-то получается невелик.

Конечно, самый распространённый вид заработка — ведение сельхозпроизводства в самом разнообразном виде: от сбора трав и ягод до выращивания с/х культур и животноводства. Ссылаясь на собственный опыт, могу сказать, что на практике в натуральном хозяйстве остаётся совсем немного семей. Да и дело это нелёгкое для бывших горожан, одной «мужской силой» не всегда справишься, а две и более есть не у всех.

С развитием интернет-коммуникаций благодатную почву получили интернет-продажи. В теории всё достаточно просто: оплатил хостинг, разместил интернет-магазин, подешевле купил, подороже продал, что в кармане застряло — твоё. Но это в теории. На практике получается не так. Чтобы наполнить магазин, надо несколько тысяч наименований товаров, поэтому денег вбухать придётся немало. Вторая «засада» — это, конечно, то, что перепродажа не даст конкурентоспособной цены, которую может себе позволить производитель. Либо цену надо сбавлять, либо ещё вкля-

дываться в раскрутку сайта. Вот и пойми попробуй, в какую сторону двигаться.

Если отбросить общие для всех расходы на создание КФХ или ИП, уплату налогов, страховые взносы, получается, что надо производить что-то самому. Вот так построили дом, обустроили поместье, худо-бедно наладили быт и — здравствуй, на что дальше-то жить? Когда приходишь к пониманию, что на заросшем березняком и ивняком участке без капитальных вложений ещё долго ничего не вырастет, начинаешь мысленно возвращаться к тому, чем занимался в прошлой жизни. А кто как-то интегрировал в свою новую жизнь бывшие навыки и умения?

Вот и мы задумались. Если в Москве занимались продажей и персонализацией бизнес-сувениров и подарков, то каким боком это к поместью приложить? Можно, конечно, побегать по поселениям, по фестивалям, мастер-классам, но жить по принципу «волка ноги кормят» уже не хочется. Хочется делать красивые игрушки, утварь, поделки из натуральных материалов, что-нибудь отличное от свинок пеппи и прочих уродцев, вбиваемых в сознание наших детей. Как хорошо было бы заняться изготовлением и продажей таких вещей! Не из пластмассы неизвестного происхождения, а из дерева, распisanного в традиционных техниках.

Хорошая тема. Но стоит только набрать в поисковике слово

«игрушки» и сразу поймёшь: шансов нет. Китайскую стену не пропилить ни лобзиком, ни циркуляркой. Наше дерево, китайский производитель... А почему не мы? Можно и так: наше дерево, китайский станок, сам себе производитель. Вот так мы купили лазерный гравёр. Представьте, он такой вообще один на десятки километров в радиусе. Подумали, коль дело не пойдёт, хоть свой дом инкрустируем, все балки да углы в кружевах будут.

Ну, разобрался с гравёром немного, нашли несколько уже готовых файлов в свободном доступе, вытащил из сарая подходящую фанеру и... заработало! Нарезал несколько десятков простейших игрушек перед Новым годом — и в ближайший сельский магазин на тестовую продажу. Через пару дней зашёл, забрал первую тысячу рублей. Вот так.

Теперь вот и интернет-магазин создавать пора. Заодно решили и сайт наш немного обновить. Так что заходите, скоро будет много нового и интересного!

Принимаем заказы на лазерную гравировку и резку. Пока разрабатывается интернет-магазин, звоните по нашим телефонам 8-909-926-4241, 8-963-968-3490 или пишите на эл. адрес: sbl61@mail.ru.

Сергей, Наталья
Ярославская область,
Переславский район, близ
с. Рахманово, поместье Дом Вайи.
<http://vaya.su>

Приглашаем авторов со своими проектами

Предлагаем свои профессиональные и технические возможности для оформления и издания книг, газет, журналов: дизайнеры, художники, корректоры, служба почтовой рассылки, интернет-магазины, сеть книжных магазинов по всей стране

15 лет

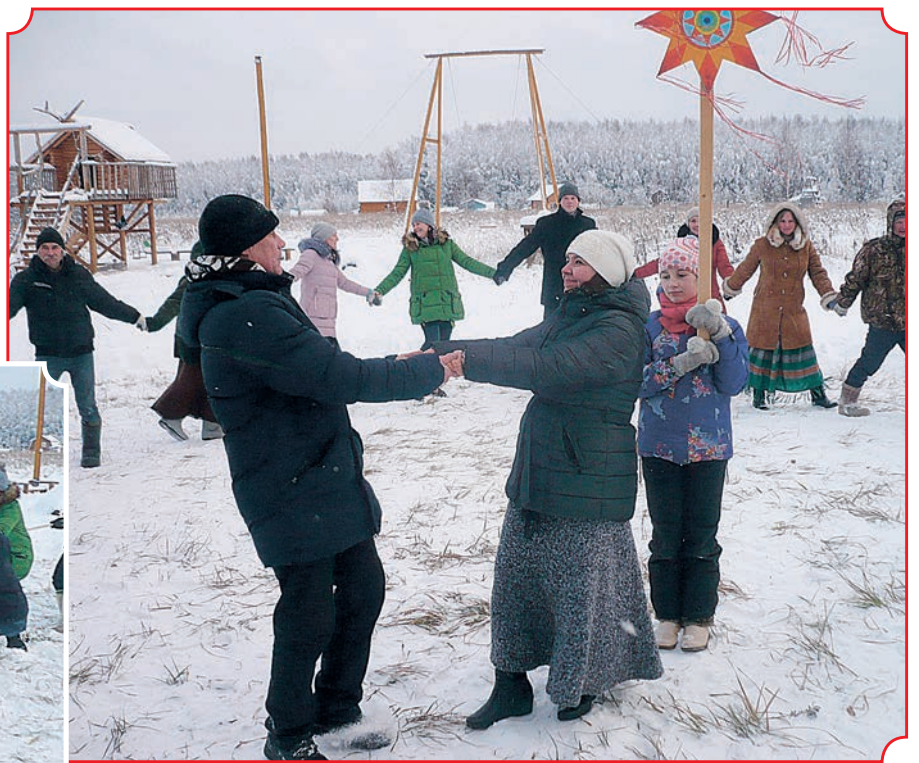
профессиональной деятельности.
Сотни изданий: книги, газеты, журналы и проч., включая детские, иллюстрированные, многотомные, серийные, музыкальные (нотные) издания, тиражами от 50 до 10 000 и более экземпляров

<http://zeninasvet.ru>
https://vk.com/rodovaya_zemlya

Вопросы и предложения присылайте на электронный адрес: book@zeninasvet.ru



В ритме Солнца



Наверное, каждый человек, встречая Новый год, сознательно или подсознательно ждёт чудес и волшебства. Даже те, кто уже давно вырос, всё равно верят и загадывают желания! Истоки этой веры глубоки, и их следует искать в нашей родовой памяти.

Незадолго до наступления календарного Нового года происходит зимний солнцеворот. Наши предки верили, что в это время старое солнце — Хорс — умирает, завершая свой годовой ход, и рождается молодое солнышко — Коляда. Это ли не чудо? По сути, это и есть природный, солнечный Новый год.

Жизнь в поселении помогает нам постепенно восстановить связь своих биоритмов с циклами природы. А солнцестояния и равноденствия — это как раз те точки года, когда мы можем наладить эти связи, сонастроиться с живым Мирозданием, частичками которого являемся. Поэтому в Богатырском мы празднуем кологодные праздники!

Накануне Коляды в нашем поселении мела метель. А праздничным утром облачка на востоке слегка разошлись, и нам улыбнулось солнышко. «Как чуде-

сно, что мы можем провести Коляду под открытым небом!» — подумалось мне.

...В самом разгаре очередной жаркой игры я подняла взгляд вверх и увидела над нашей поляной голубое небо с мягкими перистыми облачками. Вот это чудеса!

Всеми силами мы помогли маленькому новорождённому солнышку разгореться поярче. Помогали радостью и весельем, яркими богатырскими состязаниями и особенно тёплыми улыбками и душевным светом.

А потом мы собрались в Доме Дружбы Богатырского, чтобы подвести итоги минувшего года и создать намерения на новый жизненный цикл. Загадывая желания, каждый участник зажег свечу. Постепенно наши желания, как маленькие звёздочки, объединились в большую мерцающую галактику из свечей.

Дорогие друзья, пусть же в Новом году каждого из вас ведёт ваша Путеводная звезда дорогой света, счастья и любви!

Светлояра КОРОЛЁВА

РП Богатырское, Ивановская область
sonjusha@yandex.ru