

Родовая Земля

ПЕРВАЯ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 12 (221), декабрь 2022 г.

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

Твоя роль
в жизни
поселения **3**

Выбор —
саманный
дом **4**

Морковный
сок
или кофе? **18**

Техника
восстановления
энергии **21**

Ценность
хозяйки
дома **24**

Образ
Деда
Мороза **26**

Давайте помечтаем!

Давайте помечтаем о том, что мы с вами живём в Святой Руси, в России, которая единственная бросила вызов мировой империи зла сатанистов и победила, отвоевав свой суверенитет и право оставаться цивилизацией людей, а не киборгов.

Помечтаем о том, что мы с вами живём в стране, где человек человеку брат, а не волк. Где муж чувствует ответственность перед женой, а жена — перед мужем, а разводов в семьях почти нет, а если и есть, то это стыдно.

Где детей в семьях не меньше трёх, и наши дворы заполнены детским смехом и голосами местных жителей, а не мигрантов.

Где все ресурсы, оставленные нам предками, принадлежат народу и продаются за самую твёрдую валюту в мире — рубли, а коррупционеры — изгои, а не герои общества, и не имеют права даже близко подходить к распределению бюджетных средств. И что 90% финансово-ресурсных активов в Российской империи принадлежат 97% народа, и только 10% — оставшимся 3% наиболее активных промышленников и предпринимателей, а не наоборот.

Давайте помечтаем, что дружные, многодетные семьи составляют 90% населения России и живут не в многоэтажных многоквартирных домах урбанизированных мегаполисов, как в гетто, а в своих домах, на своей земле с чистым воздухом и водой, и садами с ягодами, орехами, всевозможными плодами и цветами-травами. Имея 90% финансово-ресурсных активов такой богатой страны как Россия, многодетные семьи не должны жить бедно, каждый член семьи должен стать совладельцем тех земель и ресурсов, которые нам оставили в наследство наши великие предки, чтобы мы жили, а не существовали.

Давайте помечтаем, что мы живём в стране, где по-настоящему, а не на словах, чтут тысячелетнюю историю своей Родины, память и обычаи предков и Богов.

Давайте помечтаем, что в нашей с вами Российской империи наконец-то остановлена безчеловечная мясорубка, в которую сатанисты всех мастей бросают миллионы наших детей. Слово «аборт», за которым прячутся эти убийцы, будет запрещено, а процедура назовётся «убийством неожиданного ребёнка», и право ребёнка на жизнь будет защищаться с момента зачатия.

Мы станем такой Державой Человека и для Человека, что, несмотря на все трудности, к нам поедут здравомыслящие люди со всего мира, где они подвержены гонениям со стороны либерал-ЛГБТ-фашистов и прочих психопатов. Стать похожими на Россию захотят многие страны, в которых ещё сохранится искра желания остаться людьми.

И вот такую Россию будущего мы вместе с вами начинаем строить!

Не думаем, что этот процесс будет лёгким. Не думаем, что те, кто грабил и эксплуатировал нашу страну десятилетиями, сильно обрадуются нашему появлению. У нас нет миллиардов, а тем более триллионов, как у них. У нас нет сотен СМИ и оплаченных пропагандистов, которые есть у них. Но у нас есть вы и ваша вера, и ваша энергия, и ваши мечты и деяния, и связь с землёй и природой, и ваши дети — дети будущего, и наш президент, и наша страна, которая тяжело и трудно, но уже очищается и возрождается.

И мы все вместе преобразим Россию будущего и реализуем наши мечты, превратив сказку в быль!





Артель — семейное ремесло

И одно поселение Родовых поместий не обходит своим вниманием развитие ремёсел. В автономном хозяйстве всегда нужны и столяр, и плотник, и к кузнецу наверняка будет повод обратиться. Пошив одежды — тоже весьма актуальное дело, а если из натуральных материалов, да ещё и домотканых... От такой вещи точно никто не откажется. О рукоделии и говорить не приходится. Любая из женщин чем-то да владеет: вышивкой, вязанием, бисероплетением, макраме... И ещё множеством ремёсел можно заняться для пользы и в радость.

Развивать ремёсла можно разными формами: частным образом, сообща с поселенцами, объединившись в предприятие, и артелью. Хочу подробнее остановиться на артели.

Артель — семейное ремесло. Сегодня, когда рост числа родовых поселений обусловлен давлением техногенной цивилизации, остро встаёт вопрос о возврате к народному ремёслам. И очень важен такой тип промысловых мастерских, как артели. «Артель» в переводе с древнерусского обозначает «семейное ремесло». С нашей точки зрения, это крайне важно. Раньше семья была основой общества. Именно в семьях хранятся знания, накопленные родичами из поколения в поколение. Поэтому, говоря о древней форме народного промысла, очень важно понимать, что знания и опыт предыдущих поколений формируют качество, стиль, марку изделий. Вот смотрите: человек с рождения многие навыки приобретает пассивно, просто наблюдая за своими родными и близкими или самостоятельно осваивая наблюдаемую действительность, почти не нуждаясь в помощи взрослых.

Поэтому дети сегодня знают компьютер лучше, чем мы, и так во всём. Поэтому дети, находясь в среде артели, автоматически получают навыки ремесла подобно тому, как дети в древности с семи лет уже умели обращаться с оружием и ездить на коне. Сегодня ребёнок вряд ли сможет взять нагайку в руки и не пораниться. Это яркий пример потери преемственности.

Вот что такое артель сегодня: артели народного промысла занимаются производством натуральных, этнических изделий, которые рождены культурным опытом предыдущих поколений в семье. Артели не запускают производства по штамповке изделий, а стараются производить продукцию руками. Это очень важно, так как энергетика у изделий, выполненных вручную, значительно отличается от штампованных.

Давайте поразмышляем, почему народный промысел лучше начинать семьёй, а не отдельными индивидуумами. Семья — это

маленькое производство. В семье существует гласное или негласное разделение труда. Девушки чаще всего занимаются оформлением изделий, а мужчины — первичной обработкой изделия и сбытом готовой продукции, деды учат молодёжь основам ремесла и передают так называемую клиентскую базу своим сыновьям. Тем самым осуществляется непрерывность работы артели.

При такой логике получается стабильность и логичность семейного производства. Именно поэтому город неблагоприятно действует на создание и последующую жизнь артели. Очень часто молодёжь не перенимает основы родового ремесла и уходит в другую сферу деятельности, зачастую очень далёкую от семейной. Ребёнок не понимает, что можно выделить в старом ремесле новую нишу или разработать на основе старой базы новые изделия, которые будут адаптированы к реалиям современности, но в то же время нести отпечаток стиля древне-

го ремесла. И что самое страшное: если все дети в роду выходят из артели, то и навык самого ремесла оказывается под ударом.

В этом контексте Родовые поместья — это лучшая форма для создания семейной артели, где дети не будут ощущать соблазны города. Если артель воссоздаёт старое родовое дело, то необходимо знать, чем же занимались предки. Может, они валяли валенки или занимались резьбой по дереву, или семья славилась бортиничеством, или ещё чем-то. Это пробуждает родовую память. Очень важно послушать прабабушек о своих предках, узнать, как жили, чем занимались. Это может пробудить интерес к родовому ремеслу и, как знать, может прабабушка расскажет несколько секретов ремесла, которые могут очень пригодиться в последующей деятельности.

Некоторые рекомендации молодым артелям:

- озадачьтесь в первую очередь сырьём, сбытом и рекламой;

- принимайте участие в проходящих в вашем регионе днях города, ярмарках, фестивалях и т.п.;
- создайте свой сайт с интернет-магазином;
- позаботьтесь, чтобы рядом с родовым помещением было почтовое отделение и интернет.

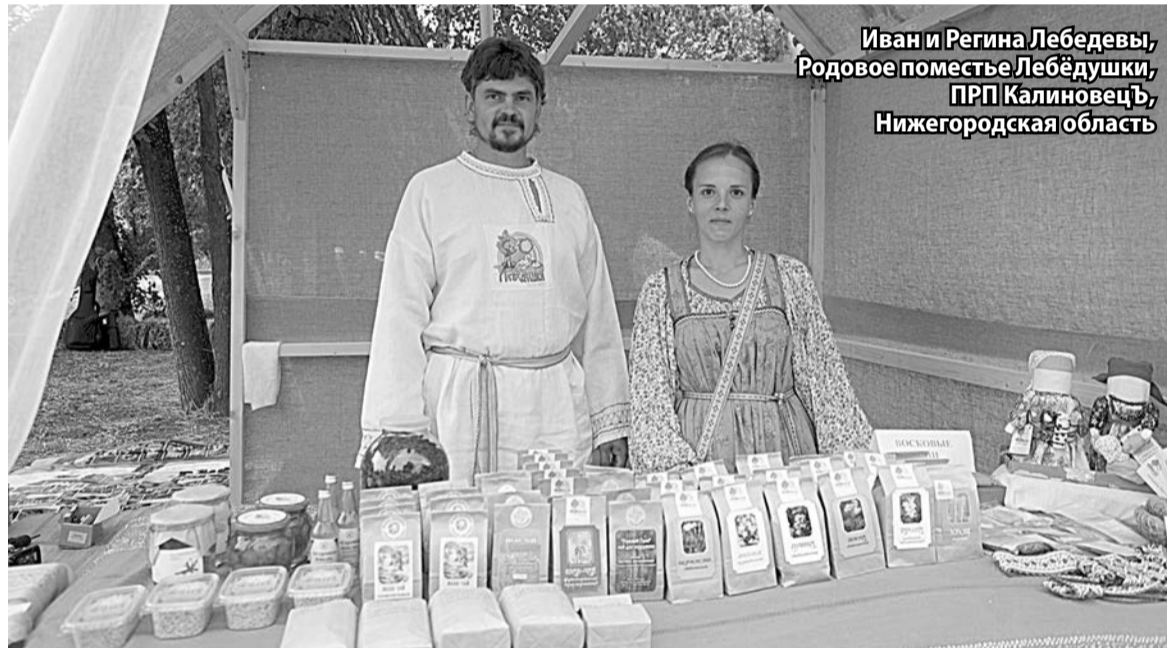
Это нужно для приёма заказов и отправки готовой продукции. Не забывайте: народная артель производит изделия руками, но их нужно сбыть, ведь семейное дело — это аналог городской работы.

Поэтому, даже следуя традициям веков, мы должны учитывать правила, по которым сегодня работают современные купцы. Поэтому в артели обязательно должен был человек, хоть немного понимающий купеческое дело. Нет ничего зазорного в том, чтобы продавать или обменивать свою продукцию на деньги или другие материальные ценности. Сегодня заметно, что к такой форме производства обращается много людей, которые пытаются сбросить узы техногенной цивилизации и обрести гармонию с Природой.

Сегодня виден всплеск интереса к различным ремёслам. Это не может не радовать. Но у артелей возникает множество проблем. Самый главный вопрос — это сбыт. Вот поэтому-то преемственность и нарабатанные клиенты так важны в структуре артели. Как наладить сбыт в артели — это тема отдельной статьи. Возникают множественные вопросы: как подобрать сырьё; фурнитура; условия хранения сырья и готовых изделий и т.п. Всё это передавалось бы из поколения в поколение, если бы артели существовали непрерывно. Но мы, современные ремесленники, как дети, строим свои артели заново.

У нашей артели «Радогасть» скопился огромный опыт, который нужен молодым, только что созданным артелям. Поэтому мы по возможности будем освещать различные аспекты жизни и деятельности артелей.

Наш сайт: www.tvoyhram.ru
Алтайский край, г. Бийск
<http://slaviy.ru>



Иван и Регина Лебедевы,
Родовое поместье Лебёдушки,
ПРП Калиновецъ,
Нижегородская область

Осознанность устраняет невежество

В одном из интервью знаменитый киноактёр Брюс Ли дал совет: «Будьте как вода». Суть в том, что вода может быть холодной, горячей, твёрдой, газообразной, но в любом случае она остаётся водой, её нельзя сломать, но она и «камень точит». Переведем это на язык психологии, — речь о возможности адаптации ума к изменяющимся окружающим условиям и при этом сохранении своего человеческого «я», сохранении своей внутренней неизменной сути.

Мир меняется, и в каждой эпохе свои авторитеты, убеждения, религии, но базовые человеческие ценности, которые нас и отличают от прямоходящих обезьян, остаются неизменными. Так же неизменны и вечные спутники добродетели — пороки, которые при правильном применении помогают душам расти и самоопределяться. Но главный враг человеческой сути — невежество. Примеров в нашем современном окружении, к сожалению, много. Человек, окутанный парами иллюзии, теряет ориентацию в своём сообществе. И если вовремя не остановить процесс распада личности, то итог однозначен — состояние говорящей обезьяны.

Но Великая Природа, обеспечивая нам свободу выбора, поддерживает любые наши устремления, но различая, грешны они или добродетельны. Из плодов нашего выбора состоит наше здоровье, благополучие, подбирается окружение, семья, страна и т.д. Отшельница Анастасия «красной линией» в своём послыше проводит тему осознанности. Осознанность — это компас, который показывает нам, куда направить свои ноги. Скажем

по-другому: осознанность устраняет невежество. Осознанность — это пробужденность ума, и она обеспечивает возможность понимания того, как наши действия и поступки будут вписаны в окружающее пространство и какую ответную реакцию мы получим.

Ничего нового я не сказал. Наша эпоха и то, что мы наблюдаем вокруг себя в мировом пространстве, — это признаки утраты осознанности и пробуждение главного врага человека — невежества. Мы не обсуждаем сейчас механизмы, которые используются «заинтересованными личностями» для «управления обществом», как они думают. Но невежеству надо противостоять. Темнота устраняется привнесением света. Поэтому призываю всех к увеличению понимания того, как наши действия, даже незаметные в текущем сером дне, выстраиваются в линию поведения, за которой последует ответная реакция Пространства. И Пространства Любви в том числе!

Новый год — это подведение итогов и выстраивание новых планов. Поэтому от лица «Родовой Земли» мы благодарим всех наших друзей и читателей, которые помогли материально в трудный отрезок жизни газеты. И с своей стороны обещаем, что «Родовая Земля» не только традиционно будет поддерживать сообщество строителей Родовых поместий, но и вносить вклад в устранение невежества и обретение осознанности каждой пробужденной личности.

Дан ЗЕНИН,
редакция «РЗ»



Подписка на газету «Родовая Земля»
с любого месяца принимается
во всех отделениях почтовой связи РФ
и на сайте <https://www.pochta.ru>.

Подписной индекс ПР602 по каталогу «Почта России»

* * *

Электронная версия —
<http://pressa.ru/izdanie/39083>



В ледяных чертогах

«Думаю, необходимо всё осознать до конца и призвать положительный образ, который затмит собой отрицательное».

В. Н. Мезре «Анаста»

Пришло время зимних сказок. И, конечно, их нужно читать осознанно, теперь уж никак иначе.

Если хотя бы раз в жизни действительность определить собой, то это состояние озарения забыть невозможно. Сознательно или интуитивно к нему будешь возвращаться снова и снова, и каждого, кто побывал в нём, узнаешь как родного. Так русскому творящему сердцу созвучны сказочные образы, созданные Гансом Христианом Андерсеном, открывающие

в каждой его сказке душу сказочника. Особенно актуально в наше время звучит история о Кая и Герде в сказке о Снежной королеве, потому что настали времена, о которых когда-то было написано в Библии: «во многих охладает любовь» (МФ. 24,12).

Я думаю, что в судьбе мальчика Кая есть ключ к пониманию авторской мысли: мы все словно ранены осколками злого зеркала, видим мир искажённым и, как следствие, реагируем жёсткостью на жёсткость, чёрствостью на чёрствость, отвечаем ударом на удар. Но тем, кому удалось убрать осколки из своей души, видят мир иначе.

Многочисленные переиздания книг, создание мультфильмов и

кинофильмов по этому сюжету находят своих прозревших и призывает к осмыслению того, что происходит в мире.

Король в кинофильме управляем, потому что любит мороженое. Продаться за вкусняшки свойственно не только королям, теперь это стало понятно не только Андерсену.

У цветочницы из мультфильма свой интерес: ничего личного, просто цветочный бизнес.

Снежная королева обещает удивительное царство покоя, называя его счастьем. В нём много красивых ледяных камешков, которые «интереснее живых цветов», они очень точны: «ни одной неправильной линии». За принятие этой реальности Кая называют

очень умным. И тот, кто умеет хорошо морозить, предлагает считать, что «красота и радость, стихи поэтов и любовь — их не существует».

Кстати, а сам Кай, находясь в ледяном плену, «вполне доволен и думает, что лучше ему нигде и быть не может».

Человек с замороженным сердцем выглядит странно для тех, кто ощущает себя живым. Он удивляет и пугает своей грубостью, равнодушием, заторможенностью, подчиняемостью, уверенностью в своей разумности. «Причиной же всему — осколки зеркала, что сидят у него в сердце и в глазу. Их надо удалить, иначе он никогда не будет человеком, и Снежная королева сохранит над

ним свою власть», — рассуждает старая финка.

Но тот, кто любит, не судит. Правда, очень трудно любить, когда все воспринимают тебя сквозь свои искажённые осколки кривых зеркал.

Но Герда смогла и остаться собой, «беседуя с царями», и разбудить милосердие в разбойничьем сердце, не побоялась выглядеть глупой, обращаясь к речке, беседуя с птицами и цветами. Так и Андерсен, создавая яркие образы в своих сказках, всю жизнь прорывался сквозь холод окружающих его замёрзших сердец, рискуя быть непонятым.

Мы вынесли из сказок своего детства верные представления о добре и зле. Вот бы и детям нашим осознать это безстрашие: «Что враги нам сделают, пока сердца наши горячи? Да ничего!»

Наталья ВОЛКОВА

ПРП Серебряные росы, Брянская область

Что оставляю в наследство?

Что я оставляю в наследство? Смею надеяться, Пространство Любви.

Да, мы не идеальные родители. Обычные. Где-то крик, где-то недосмотр, где-то отчаянная усталость. Где-то финансовая недостаточность. Вечный недострой, недоурожай, недосып.

Мы ведь просто двое взрослых, решивших изменить мир для себя, своих детей, своего Рода. Двое упрямых взрослых, пришедших когда-то в чисто поле на краю таёжного леса, чтобы сотворить своё Родовое поместье.

Нас, бывает, в этом и обвиняют — дескать, замкнулись в своём маленьком мирке, думаете только о себе, живёте отшельниками, лишаете своих детей возможности выбора, общения, нормального образования. Ах, да, медицины ещё. Ну и всего прочего, по мелочи...

Кто-то уже смеётся понимающе. Тоже все прелести жизни наперекор принятым нормам на себе испытал.

А мы всё прём, как танки. Облупившиеся изрядно, тихоходные, но скрипим себе дальше. Никто не знает, сколько внутри ранений, сколько боли. Сверху всё та же броня, пусть и с потёками ржавчины, с прилипшими комьями грязи.

Но за нами, за танками, по зелёной траве, среди цветов идёт лёгкими ножками смеющееся новое поколение — Злата, Бажена, Ероша. А за ними, в лёгкой дымке рассвета идут наши внуки, ещё не воплощённые, но какая в них пляшет энергия! В её сполохах мерцает новая жизнь Вселенной всей.

А за ними правнуки шагают по этой долине, которую уже давно прозвали Райской, она охватила уже половину российской Усури. Это их вотчина, их земля, их богатство и сила. Их Родина. Их мир не знает зла и грязи. Это мир Сотворцов.

А среди них — опять идём мы с Андреем. Только мы уже не танки. Мы так же легконоги, улыбки и сильны, как те, кто прошёл до нас — наши Родные, Род, с которого всё началось и пребудет во веки веков.

Так что будем и дальше переть, сколько хватит сил. Будем продолжать строить, творить, растить, лелеять своё пространство. Дадим детям самое лучшее семейное образование, взрастим их таланты, построим дома и заложим сады, поможем создать их собственные крепкие счастливые семьи, как издревле на Руси водилось.

И просто будем рядом. Честно и до конца.

Да, мы не идеальные родители. Но весь наш путь, вся наша семейная жизнь и родительские чаяния начинались именно с этого вопроса — что я оставляю в наследство?

Смею надеяться — Пространство Любви...

Елизавета КРЕСТЬЕВА,

*хозяйка Родового поместья Славное
Приморский край*

Учиться жить в поселении

Интуитивная и здравый смысл даже неискущённому читателю подсказывают, что жизнь в поселении — это во многом про общие дела, мероприятия, про совместное участие в разных общественных проектах, про частые живые общения. Иначе говоря, про большое количество чего-то общего, начиная от коммуникаций и заканчивая инфраструктурой.

К слову, наличие ярко выраженной общественной составляющей в жизни — это совсем другое мироощущение. Недаром мы, как люди современные, живя в городах, иногда чувствуем на себе всю «тягость бытия», бегая по кругу среди своих личных забот, аки белки в колесе. То есть мы суеитимся, хлопоча только лишь об увеличении личного комфорта, благосостояния и обретения приятных переживаний. Но во всей этой беготне перестаем испытывать радость каких-то действительно благих свершений. Потому что совесть нам подсказывает, что благо начинается там, где есть твой вклад не только лишь для себя, а зачастую и вообще не для себя. Но это уже более глубокая тема.

Одним словом, опыт городской жизни, где каждый — сам по себе, идёт как бы вразрез с нашим многовековым мироощущением и менталитетом, ведь люди с самых древних времён жили коллективно, объединяясь в артели, общины, дружины и прочие формации. Ведь съезд мороженку в городе — это личное приятное ощущение, а построить общую баньку для всех в поселении — это не только приятно сразу для большого числа людей, но и радостно как от участия в совместном труде по возведению этой баньки, так и от принесённой пользы. Это как бы два разных сосуда души: один с условным названием «приятно», второй — «радостно». И никаким коли-

чеством приятных мороженок в городе нельзя наполнить радостный сосуд ни на миллиметр.

Поэтому нам, людям современным и городским, требуется учиться жить в поселении, как бы удивительно это ни звучало. Именно учиться не находиться в нём, а жить. То есть учиться играть какую-то реальную общественную роль в жизни поселения, выходя за рамки обустройства только лишь своего поместья.

А это сделать не так-то просто, поскольку очень часто возникает соблазн: «Вот сейчас я построю дом, высажу сад, выкопаю пруд и погреб, заведу козу, сооружу мастерскую, заведу пчёл... И вот тогда, пожалуй, займусь чем-то общественным». Получается синдром отложенной жизни и та же самая городская привычка мороженками достичь радости.

Другая ошибка — это принять на себя некоторую общественную деятельность с ожиданием чего-то взамен: денег, позитивных эмоций, одобрения со стороны других поселенцев или для внутреннего



статуса «очень важного человека в поселении». То есть учредить всё те же городские рыночные отношения: «ты мне — я тебе» в коллективе. Поэтому такая роль очень скоро приносит лишь эмоциональное выгорание: «Я вон сколько всего уже сделал для общего блага, а они...».

Одним словом, учиться жить (а не присутствовать) в поселении, в коллек-



тиве единомышленников, умение гибко объединяться для решения разных общих задач, уступать или проявлять инициативу, поддерживать главный вектор общения не в онлайн, а в живой жизни, — это сложный, уже забытый нами навык. Но он, по всей видимости, крайне необходим для действительно наполненной, радостной жизни.

**ПРП Междуречье,
Мценский район,
Орловская область**

https://vk.com/dve_arki





Что нам стоит дом построить!

Лучший дом — саманный!

Каждый человек, мечтающий переехать жить в Родовое поместье, задумывается о том, в каком доме он хотел бы жить. Я не исключение из этого правила, тоже размышлял на эту тему.

Так как я всю свою жизнь прожил в городе, то у меня не было совершенно никаких знаний по теме строительства дома. Поэтому сначала решил научиться строительству, чем и занимался целый семь лет. И всё это время размышлял о своём доме, перечитал много книг. Одна из них была про дом из самана.

Мне очень понравилась идея строительства дома из самана. Оказывается, саманный дом может быть очень долговечным. В Англии существуют дома, стоящие по 600–700 лет. А в Саудовской Аравии есть саманный дом из девяти этажей! Я сам видел дома из самана в Бухаре, Самарканде, Казахстане, на Украине. Про Украину вообще слышал интересные случаи. Якобы перед Великой Отечественной войной в сёлах там стояли саманные дома со стенами метровой толщины. И после начала войны немецкие танки пробовали их разрушать ударами своего корпуса. Одну стену они пробивали, а потом застревали в этом доме. От сильнейшего удара даже их двигатели срывало с крепления.

Всё это меня вдохновило на строительство дома из тяжёлого самана. Я пришёл к такому выводу: хочу, чтобы мой дом был дешёвым, долговечным, тёплым зимой, прохладным летом, светлым. Чтобы в случае ухода жителей из этого дома, он превратился не в гору строительного мусора, а в пригодную для растений среду обитания. Всем этим параметрам отвечал дом из самана.

Сначала нарисовал план дома: где какие будут комнаты, окна, коммуникации. Вроде бы всё продумал, но в итоге всё равно были сделаны ошибки. Поделюсь с вами ходом строительства уже с учётом этих ошибок.

1. Сначала надо выбрать место под дом. Это должна быть возвышенность, ведь саману нужно су-

хое место, чтобы он не напитывался снизу влагой. Для самана очень важно, чтобы снизу не было влаги и сверху крыша была надёжной.

2. Далее снял плодородный слой земли, чтобы трава или деревья не росли в доме. Выкопал экскаватором вокруг будущего дома траншею глубиной 90 см и шириной 30–40 см, отступив от края будущего дома на метр.

3. Установил в этой траншее с внешней стороны шифер, разрезанный пополам, и засыпал траншею крупным щебнем. Шифер нужен для того, чтобы снаружи в него не попадала земля. Через щебень легко уходит любая вода в виде осадков, и дом всегда стоит на сухом островке земли. Только надо в этот момент предусмотреть укладку инженерных коммуникаций — трубы для воды, канализации, провода для электричества, защищённые гофрой.

4. Далее пробурил ямы ручным буром (его я сделал сам из диска циркулярной пилы) по внешнему периметру дома на расстоянии один метр друг от друга. В них установил заранее пропитанные отработанным машинным маслом столбы (чтобы они не гнили в земле) диаметром 15–20 см одинаковой высоты. Они будут служить каркасом для дома. Длина столбов у меня была 3 м. Полметра столбиков установил в эти ямы для устойчивости.

Столбы соединил между собой досками опять же для устойчивости. Получился каркас будущего дома.

Если хочется сделать двухэтажный дом, то на первый каркас можно установить такой же каркас для второго этажа. Сверху столбы соединял досками 5 см толщиной — это лаги для пола.

5. Далее надо делать фундамент для стен. У меня сделан так называемый сухой фундамент, без использования цемента. Я прокопал маленькую траншею размером чуть больше будущей стены. Столбы должны быть чуть-чуть снаружи стены. На дно траншеи уложил слой щебня, сверху положил стеклоткань (вместо неё можно использовать плёнку гидроизоляции, пароизоляции). На эту плёнку стал укладывать булыж-



ник плотно друг к другу по ширине стены. Сверху на булыжник опять положил плёнку. Это нужно для того, чтобы влага из земли не попадала в стену из самана.

6. Далее на эту плёнку стал укладывать саман.

Готовим саман

Самый оптимальный вариант для замешивания самана — это месить его в эмалированной ванне. Я таких ванн приобрёл несколько штук в пункте приёма металлолома (а лучше иметь три штуки). Отверстие для слива воды закрыл металлической пробкой (купил в магазине). Ванну установил на перевернутый поддон, в котором удалил среднюю часть. Получилась устойчивая конструкция.

Саман предварительно подготавливали: вечером в ванну засыпали 10 вёдер глины, которая у нас находится везде на глубине два штыка лопаты.

Так как мы перед этим выкопали пруд, то у нас этой глины была целая гора. Если глина очень жирная, то в неё можно добавить песок: ведро песка на девять вёдер глины.

Вечером глина заливается водой так, чтобы сверху неё была вода. Для замеса самана нужна ещё солома. Солому можно брать любую, но лучше ржаную. Мы использовали пшеничную, так как другой не нашли.

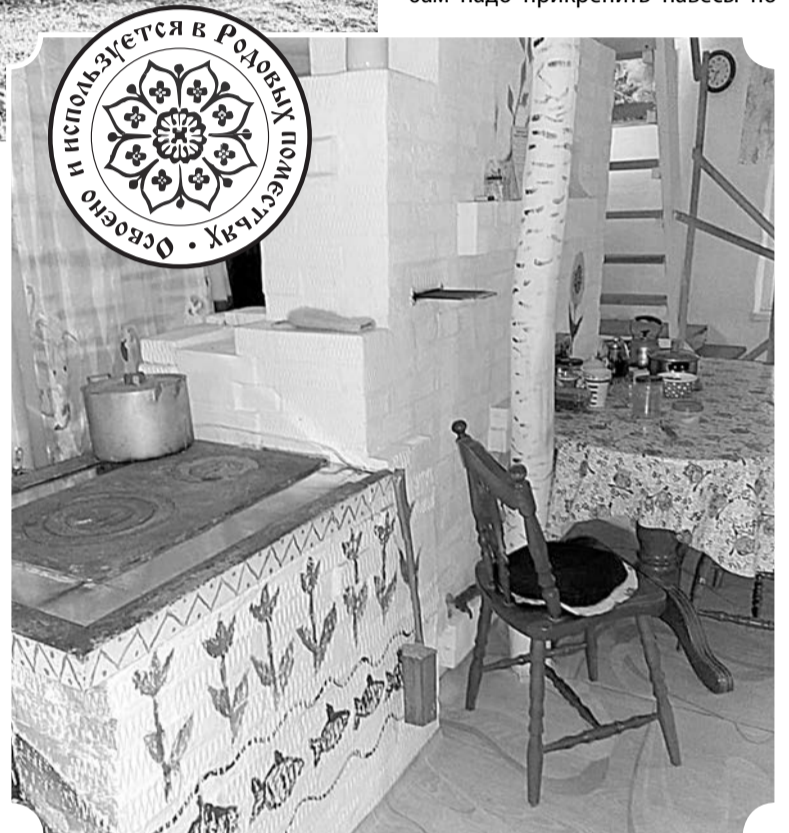
На одну ванну у нас уходил почти один тюк соломы. Солому покупали заранее в сезон жатвы, хранили в сарае под крышей, там она не гнила, под неё укладывали полиэтиленовую плёнку. Так солому можно хранить несколько лет.

Сначала размешивали замоченную глину. Потом постепенно добавляли тонкими слоями солому, чтобы она равномерно смешивалась с глиной, месили её ногами в сапогах, потому что солома колет босые ноги.

Строим дом

Когда глина полностью перемешивалась с соломой, руками доставали куски самана из ванны и буквально бросали эти куски на место будущей стены. Первый слой получился толщиной 20 см, ширина стены внизу была 60 см.

Когда была уложена хотя бы часть стены, сверху на ещё не застывший саман укладывали внутрь стены промазанные отработкой трёхметровые столбики



так, чтобы они оказались внутри самана. Можно сразу по две штуки класть. Это и есть фундамент.

Столбы, находясь в самане, никогда не сгниют и будут нести на себе нагрузку стены, пока саман ещё сырой, а когда он высохнет, то уже вся стена будет несущей конструкцией.

И вот так укладываем слой за слоем. Вертикаль определяется вертикальными столбами и отвесом. Горизонталь тоже определяется этими столбами и шнуром. Без опалубки (досок) стены сохнут быстро. Мы клали каждый день по слою самана.

У нас пол тоже сделан из самана. И он получился тёплым. Желательно пол делать тогда, когда ещё не сделали стены, лучше вместе с первым слоем стены.

Сначала надо хорошенько выровнять пол, потом засыпать 10–20 см щебня, сверху положить плёнку, а потом класть саман.

Но так как саман проминается из-за наличия соломы, то после его высыхания сверху мы сделали стяжку из бетона толщиной 5 см. А потом уже положили линолеум. Но его стоит класть после окончания строительства.

Далее стены выкладываются по кругу до высоты окон. Под окна делал каркас из досок толщиной 5 см. Желательно установить два окна, чтобы они не потели и сохраняли тепло: снаружи и внутри.

Установку каркаса для двери тоже надо предусмотреть заранее.

Потом, когда каркас для окон уже обложили саманом, продол-

жаем класть его до конца первого этажа. Если дом одноэтажный, то можно сделать потолок тоже из самана.

Каркас для окон устанавливал на саман, сверху этот каркас крепил не жёстко, а верёвками, потому что саман при высыхании проседает, уменьшается в объёме.

После того как закончили первый этаж, можно приступать к строительству второго этажа.

Чтобы свободно укладывать саман по периметру, подвесил на полипропиленовых верёвках внутри дома по две доски толщиной 5 см, это у меня были леса. С одной стороны установил к ним старую дверь, по которой было удобно подниматься.

Вообще старые вещи иногда очень сильно помогают в жизни, поэтому их лучше сохранять.

Второй этаж делаем так же, как и первый. Только снаружи к столбам надо прикрепить навесы по-

одному метру, чтобы косые дожди не смогли залить саманную стену.

После окончания второго этажа можно будет сделать потолок из самана. Но так как саман будет проседать, то потолок должен быть подвижным и проседать вместе с ним. Для этого помимо неподвижных лаг для устройства крыши надо установить лаги прямо на верхнюю часть стены, на саман. Можно подложить под них куски досок, чтобы была шире площадь опоры. Снизу к этим лагам прибавляется черновой потолок — доски, которые потом можно будет убрать. Между лагами надо прикрепить рейки или, как вариант, сетку. В бывшем моём доме, который был построен 100 лет назад, были прибиты тонкие нешошуренные ветки. Но из-за коры они постепенно начали гнить, поэтому арматура должна быть негниющей.

Крышу делаем свисающей на один метр для того, чтобы косые дожди не заливали саман. Материал для крыши лучше выбрать долговечный. Металл может притягивать молнии, у нас были такие случаи. Оптимальный вариант — керамическая черепица. Мы покрыли крышу полимерно-песчаной черепицей.

В саманные стены можно устанавливать любые стёкла даже без рам. Для эксперимента установил автостекло (две штуки), но надо было поставить три для лучшего сохранения тепла.

Саманный дом хорош тем, что зимой он аккумулирует тепло от печи, а летом мы ночью откры-





Приют для хаски и отдых для гостей

Несколько лет назад юрист из Москвы Наталия Басина построила под Рузой хаски-деревню «Русская Аляска», где сегодня живут более 160 собак и куда за активным отдыхом приезжают люди со всей России.

Путь к хаски

В детстве у Наталии Басиной была шотландская овчарка — колли. Собаку знал весь Североморск: после очередного побега её не раз искали всем городом.

— Гуляли мы с собакой так: я выходила на улицу в финском комбинезоне, мгновение удерживала собаку на поводке, потом она резко срывалась с места, а я, уже не пытаясь устоять на ногах, падала животом на лёд и катилась за ней так вдоль улицы Кирова, — вспоминает Наталия.

Свою жизнь без собак Наталия не мыслила никогда. Переехав в Москву и получив юридическое образование, завела своего первого «личного» питомца — той-терьера.

— Мы с мужем тогда много путешествовали, — рассказывает Наталия, — за границу ездили пять-шесть раз в году: на море, покатались на лыжах... Поэтому хотелось маленькую собаку, которую, если что, можно было бы взять с собой.

В 2013 году супруги купили небольшой дом в районе Кубинки. Думали, что будут приезжать сюда нечасто, как на дачу, но быстро влюбились в это место и решили оставаться не только на выходные. Желание почаще выезжать за город совпало с покупкой двух сибирских хаски, которым в городской квартире было тесно. Тогда Наталия ещё не знала, что порода эта специфическая.

— Летом 2015-го мы с мужем уехали в отпуск, а собак оставили со знакомым. Как-то раз на прогулке они, увидев то ли енота, то ли лису, сорвались с поводка и убежали — догнать их не получилось. Вернувшись, я начала поиски, — говорит Наталия.

Развесив полторы тысячи объявлений и исследовав каждый уголок в радиусе 100 км от места побега, она нашла белых голубоглазых хаски, но не своих.

— Я человек ответственный. Если находила собаку, забирая домой на передержку и начинала искать хозяев. Те, кого никто не забрал, просто оставались у меня дома.

Собак становилось всё больше, но отдавать их в приют Наталия не хотела: подобные места всегда ассоциировались у неё с сеткой-рабицей и плохими условиями. Но справляться самостоятельно было непросто: на участке загородного дома в Кубинке хаски уже теснились, на их содержание требовалось всё больше денег. Тогда появилась идея запустить собственный проект: построить для собак просторные вольеры и создать рядом на территории нечто вроде турбазы, где люди могли бы активно отдыхать, общаться и играть с собаками. Прибыль Наталия решила тратить на содержание питомцев и спасение других собак.

Соседи, сотрудники и сельскохозяйственные угодья

Новый участок под турбазу супруги нашли быстро, помог юридический опыт.

— Когда мы приехали сюда, под Рузу, буквально влюбились в это место, — делится Наталия. — Леса, поля, холмы, речка и никакой застройки. Я сразу поняла, что для собак здесь будет раздолье. Красота, которую увидела, впечатлила меня настолько, что вместо 4 га купила 16 га. Оказалось, что территории рядом с той, что мы присматривали, тоже продавали.

Трудности возникли буквально сразу же после покупки. Сначала выяснилось, что пока супруги оформляли документы на землю, власти признали её «особо охраняемыми сельскохозяйствен-

ными угодьями». Теперь там можно было только пасти животных и заниматься сельским хозяйством. В планы Наталии это не входило.

— Пришлось обращаться в правительство Московской области. Там нас поддержали. Думаю, дело в том, что мы изначально позиционировали себя как социальные предприниматели. А власти заинтересованы, с одной стороны, в решении проблемы бездомных собак, с другой — в развитии сельского туризма, — рассказывает Наталия.

После получения разрешения на запуск проекта возникла новая проблема — соседи. Местные жители, недовольные тем, что собаки лают, грозились отравить хаски и жаловались на Наталию властям. Помириться с ними получилось почти случайно: комитет по туризму Московской области по просьбе Наталии заасфальтировал дорогу на подъезде к деревне, что очень понравилось соседям, ведь сами они пытались добиться этого больше 10 лет.

Неожиданной сложностью стал поиск сотрудников.

— Сначала я стала работать с людьми, которые развивают в России ездовой спорт, — говорит На-

талия. — Но быстро поняла, что они в силу профессиональной деформации воспринимают собак как средства для достижения цели, а не как самодостаточных существ. Мы же относимся к хаски, как к детям.

Найти грамотного тренера для ездовых собак (каюринструктора), по словам Наталии, сложно: специалист должен знать физиологию животного, уметь распределять нагрузки, а ещё быть невероятно внимательным, чтобы сразу заметить изменения в поведении собаки и за- бить тревогу.

— Сейчас у нас работает 12 человек, половина — на административных должностях, половина — непосредственно с собаками. Это наш костяк, которым я очень дорожу, — уточняет Наталия.



Сейчас на территории хаски-деревни «Русская Аляска» есть гостевые дома и палатки для глэмпинга, где можно остановиться на выходные или на время отпуска.

Каждую собаку, которая живёт в «Русской Аляске», Наталия отлучает не только внешне, но и по лапу. Когда она заходит в вольер, хаски шумно приветствуют хозяйку, бросаются к ней и по очереди встают на задние лапы, чтобы облизать.

Один пёс, в отличие от остальных, подходит к Наталии осторожно и не прыгает на неё, а только трётся мордой о ноги.

— Это Винни, он глухой и слепой. Узнаёт меня по запаху, — рассказывает Наталия. — Он бродил несколько дней в Раменском районе, где его, видимо, выбросили хозяева. Добровольцы всё никак не могли его отловить. На передержку ему было плохо, и я, не раздумывая, забрала его себе. Поехала к врачу, выяснилось, что у него совсем не развиты глазные яблоки. Первое время он не мог есть: из-за тяжёлой жизни на улице и проблем со здоровьем у него

был спазм всей морды. Кормили его из рук, делали массажи. Сейчас он живёт полноценной жизнью, стая его приняла.

Сотрудники и сама Наталия называют его ангелом-хранителем проекта.

Сейчас в «Русской Аляске» живут 163 собаки: сибирские хаски, самоедские лайки и аляскинские маламуты. Все, как говорят в деревне, «потеряшки и отказники». У каждой свой харак-

тер. Именно ориентируясь на него, их расселяют по вольерам. В одном живут любвеобильные «блаженные», в другом — гиперактивные «бандиты». Отдельный вольер есть для «старичков» — это первые собаки, которых нашла Наталия.

Большую часть времени собаки проводят в вольерах, куда время от времени в сопровождении сотрудников малыми группами заходят посетители. Реакция на «новых» людей у хаски такая же, как на Наталию: поздороваться и облизать.

Зимой в «Русской Аляске» проводят туры на собачьих упряжках. Забеги на короткие дистанции хаски не подходят, поэтому команда проекта организует «мини-экспедиции» на 4, 17 и 40 км. Летом можно пойти с собакой в поход. Этот вид спортивного туризма называют дог-трекинг: на человека надевают специальный пояс, а собаку ставят в ездовую шлейку, и получается, что хаски, а не люди, определяет, куда идти и когда остановиться. По словам Наталии, «синхронизация» с собакой происходит быстро: хаски находит оптимальный темп и двигается именно в нём.

Главное в работе

Сейчас Наталия почти не берёт новых собак: содержание тех, что живут в «Русской Аляске», и без того обходится дорого. Зимой собакам нужно шесть тонн мяса в месяц, летом — три; девять месяцев в году им дают таблетки от клещей. Время от времени нужно обновлять снаряжение, например, если шлейки прохудились. Бывают и неожиданные траты: недавно одна хаски заболела раком, на её лечение ушло более 350 тысяч рублей. Хороших ветеринарных клиник в Рузе нет, поэтому лечиться и делать прививки собак возят в Москву.

— Мы еле-еле выходим в

ноль, — говорит Наталия.

Получить грант на развитие «Русской Аляски» она не может.

— Проект слишком уникальный, чтобы «вписаться» в нужные рамки, — говорит Наталия.

Из-за неразрешённых сложностей со статусом земли её нельзя использовать как залоговый инструмент, поэтому кредиты приходится брать «под бешеные проценты». На проект идёт и большая часть дохода от юридической деятельности, которой Наталия продолжает заниматься.

— Раньше после хорошей сделки я могла купить себе дорогую сумочку, сейчас — «Камаз» гравия. Я нашла своё счастье именно в работе в деревне и заботе о собаках. Главное вознаграждение за труд, конечно, не материальное. Для меня радость, когда люди говорят, что мы хорошее дело делаем. Я и сама в это верю.

Главная задача, которая сейчас стоит перед проектом, — обрести финансовую стабильность.

— Тогда можно будет продолжать делать самое важное — спасать животных, — убеждена Наталия.

Подготовила
Ольга ОБЫДЕНСКАЯ
Фото из личного архива
Наталии БАСИНОЙ
<https://snob.ru>



Как превратить клумбу в бизнес

В последние годы в Центральной России появилось несколько хозяйств, которые поставляют садовые цветы в салоны флористики. Одно из них находится недалеко от Воронежа, в Малой Покровке. Основательница «Цветополя» Юлия Ивановская рассказала, почему променяла твёрдотельную электронику на грядки в глуши и могут ли растения, выросшие в средней полосе, стать лучше импортных.

Красивый бизнес?

Выпускница воронежского политеха, инженер-материаловед по специальности, Юлия 10 лет работала в Москве. В какой-то момент они с мужем поняли, что всю неделю живут ожиданием выезда на природу. И решили переехать к ней поближе. У супруга была возможность трудиться удалённо, поэтому семья купила домик с участком 40 соток под Землянском. Деревня небольшая, зимовать остаются человек 40. В детстве Юлия проводила лето в сельской местности. Когда заросший кустами участок расчистили с помощью трактора, с энтузиазмом разбила огород. Почти сразу возникла и мысль о том, что на своей земле можно построить маленький бизнес.

— Изначально мы смотрели в сторону овощей, я изучала в соцсетях странички других фермеров, в том числе иностранных. Поразило фото с американской ярмарки: на прилавке наряду с основным товаром стоят ведра с подсолнухами и другими садовыми цветами. То есть человек приходит за продуктами и заодно покупает букет для дома. В комментариях увидела, что у хозяйства есть подписчики, которые заказывают цветы регулярно. У нас в России нет привычки покупать цветы просто так, для украшения стола, но мне показалось, что эта ниша может быть перспективной, — объяснила Ивановская. — До сих пор верю, что так оно и есть. Хотя, конечно, стоило с самого начала просчитать наш проект именно как бизнес, определить размер и

сроки вложений, время выхода на окупаемость.

Цветоводство со стороны выглядит очень милым и приятным женским занятием, но здесь масса подводных камней. И если не пытаться повторить путь зарубежных производителей — с мощными технологичными теплицами, дорогими удобрениями и токсичными средствами защиты растений, — о сказочной прибыли не стоит и мечтать. Климат в России жестковат. Крупные хозяйства существуют в Краснодарском крае и некоторых других регионах, но 90% рынка свежесрезанных цветов занимает импорт из Нидерландов, Кении, Эквадора, Турции и других стран. Вредителей отпугивают химикатами, перед погрузкой растения обрабатывают так, чтобы они могли пару недель продержаться в коробках. Эта особенность бизнеса сказывается на здоровье флористов (у многих развиваются заболевания кожи). Но дешёвизна и доступность, даже при нынешних ограничениях на транзит товаров через границу, не позволяют продавцам отказаться от зарубежных цветов.

По клубню, по луковице

В Малой Покровке бросать вызов голландским тюльпанам не планировали, сделали ставку на широкий ассортимент. Всё как на обычных дачных клумбах, только в большем масштабе: весной выпускаются нарциссы, потом пионы, следом идут ромашки и васильки, эустома и львиный зев, хризантемы и георгины.



— Начинать в 2020 году с десяти грядок, купив семена в гипермаркете и написав предварительно в цветочные салоны Воронежа. Отклик был доброжелательный, но флористам нужен прежде всего тот же «голландский» цветок, только дешевле. Их можно понять: есть отработанный рецепт букета, который гарантировано купят. В зависимости от того, что есть в наличии, вы просто меняете ингредиенты. И удобно, когда все розы или пионы примерно одинаковы. К счастью, бывают и флористы, которым интересно работать с садовыми цветами. И даже если растение получается асимметричным, изогнутым, оно может стать украшением композиции, — отметила Ивановская.

Когда стало ясно, что оптовых заказов меньше, чем ожидалось, Юлия предложила своим подписчикам в соцсетях букеты в розницу. И это оказалось востребованным. Чтобы дело приносило прибыль, в него пришлось вкладывать дополнительные средства. Строить теплицу для рассады, заказывать семена и посадочный материал у профессиональных производителей. В 2022 году хозяйство впервые сработало в

ноль, во впереди очередной этап инвестиций.

— Например, у флористов есть проблема с зеленью для букетов. Но если семечко для посадки цветка стоит два рубля, то кустик — 300–350 рублей. Нам нужно будет купить этих кустов на 20 тысяч, а срезать ветки с них начнём только через три года, — пояснила Юлия. — Те же тюльпаны теперь возят через Казахстан, себестоимость удваивается. Одно дело — купить луковицу за 20 рублей (при цене цветка 50 рублей), а другое — за 45 рублей... По георгинам нам в поставке клубней отказали. Пришлось искать у российских коллекционеров и коллег. Клубни можно размножить, но это медленный процесс с кучей рисков.

Воспоминания в цветах

Отечественных семян и луковиц на рынке мало, и качество их порой оставляет желать лучшего. По словам Ивановской, собственное производство имеет лишь пара крупных компаний (они получают гибриды F1), остальные занимаются фасовкой. И в пакетиках с семенами может оказаться совсем не тот сорт, который заявлен в описании.

— Флористам нужны нежные пастельные, зефирные оттенки. Ты покупаешь семена бледно-розовых цветов, а получаешь пурпурные. Берёшь клубни якобы светлых георгинов по 350 рублей за штуку, три месяца поливаешь и видишь сочно-алый бутон. Когда материал иностранный, пересортица тоже случается, но гораздо реже, — подчеркнула Ивановская. — Ввоз семян в РФ и раньше был сложным делом: у нас фитосанитарный сертификат требуют на каждый пакетик, а в Европе их делают сразу на партию. Поэтому многие цветочники прибегали к контрабанде, просили знакомых расфасовать пакетики по вещам... Сейчас всё ещё сильнее усложнилось. С трав и некоторых цветов можно собрать семена самим. С гибридами это невозможно. К сезону 2023 года благодаря запасам мы готовы примерно на 70%. Как будем дальше выкручиваться — посмотрим...

Сейчас Юлия, имея маленького ребёнка, обрабатывает 40 соток, из них 20 — с цветами. Кажется, что занятость эта сезонная, на деле перерывов почти нет: в ноябре цветоводы выкапывают клубни георгинов, а уже в феврале готовят семена на рассаду. В свобод-

ные зимние месяцы женщина делает букеты из сухоцветов (мода на них вернулась) и рождественские венки.

— Пока неясно, насколько устойчивым будет наш бизнес, но хочется верить, что он не зайдёт в

тупик, — добавила Ивановская. — Раньше я, признаться, сама не была любителем букетов, говорила мужу: лучше подари что-то полезное. Потом оценила, насколько это важно — приятные эмоции, аромат, ассоциации. Если нам на любой праздник дарят стандартные розы, то мы не связываем их с чем-то конкретным в своей жизни. Другое дело, когда у вас была свадьба в мае, и на ней пахли пионы, день рождения осенью — значит, время получать георгины или гладиолусы. И при виде цветка вы погружаетесь в тёплые воспоминания.

Повёрнутые на экологию

С подкормками и средствами от насекомых проблем в «Цветополе» нет. Удобрения там используют по минимуму: земля стояла под паром восемь лет. Главное средство — крапивная настойка и посев сидератов. Но в ближайшей перспективе Юлия планирует заказать почвенный анализ, чтобы понять, каких микроэлементов может не хватать. Не злоупотребляет и средствами защиты растений. В отличие от теплиц при открытом грунте нет риска, что вредители съедят весь товар за один день. Разнообразие цветов позволяет создать ситуацию, когда у насекомых, опасных для одной грядки, есть естественные враги на соседней. Из букета может выползти муравей или гусеница, но покупатели относятся к этому с пониманием.

— Мы немного повёрнуты на экологию. И, наблюдая за соседями, я стала с опаской относиться к овощам с личных подворий. В любом специализированном магазине можно свободно купить «Искру», которая убивает всё живое. И люди этим активно пользуются. Пенсионеры часто просто по незнанию поливают огород чем попало, не вникая, хотя у них же на участке в 20 м от грядки может находиться колодец, — посоветовала Юлия. — Чего тогда ожидать от агрокомплексов? Вокруг нашей деревни сеют подсолнечник и кукурузу. Когда проводится десикация (искусственное высушивание растений), химикаты распыляют с самолёта по всей округе. Потом смотрим: цветы в чёрных точках, капуста высохла... Мы жаловались в Роспотребнадзор. Комиссия приехала спустя месяц после обработки полей, агрокомплекс заявил, что самолёт неизвестно чей. На том разбирательство и кончилось.

Татьяна ТКАЧЁВА
г. Воронеж
<https://rg.ru>

Нужен ли подвал в современной деревне?

Численность населения нашей деревни 30–35 лет назад была около 1000 человек. Всё взрослое население работало, дети ходили в школу и сады. Это я к тому, что жизнь каждой семьи была очень похожа. Доход был небольшим, но за счёт огорода и хозяйства жили умеренно зажиточно.

Летние месяцы были особенно трудными: кроме уборочных работ в совхозе, дома начиналась пора зимних заготовок. А их делали много! На нашу семью в три человека ежегодно закатывали до 100 банок компота, по 30–40 банок огурцов и помидоров, а ещё салаты, варенье, сало, мясо...

Всё это богатство хранилось в подвале. Без него — никак! Туда же отправлялся на хранение весь урожай свежих фруктов и овощей, там же вывешивались окорока и стояли кадки с квашеной капустой.

Сегодня здесь жизнь другая, ленивая. Каждый второй дом заброшен, молодёжь после школы разъезжается по городам, стараясь больше в село не возвращаться. Не хотят работать на земле. Сейчас всё можно купить, поэтому и подвалов в новых домах не делают, а старые давно не используют.

Мои родители ещё молодые, им чуть больше 50 лет. Живут вдвоём, но темпы и объёмы деревенских работ не снижают. То ли привыкли, то ли понимают, что купить всё не смогут — работы нет, а до пенсии ещё далеко. Мы тоже предпочитаем ездить помогать, но основную часть продуктов брать не в магазине, а в деревне.

Поэтому семь лет назад построили все вместе

новый просторный и удобный подвал под летней кухней, его глубина 2,3 м, размер 3х3 м. Стены от осыпания удерживает бетонная стяжка, пол земляной, потолок — бетонные плиты. Вход в подвал состоит из 10 ступенек. На одной стороне этого коридора хранятся разные нужные и ненужные вещи.

Внизу находятся вторые двусторчатые деревянные двери. В тёплое время года мы оставляем их открытыми, но проход закрываем металлической сеткой с мелкими ячейками, чтобы внутрь не забрались мыши.

Ежегодно в начале лета проводим ревизию и уборку в подвале: просматриваем банки с заготовками, выносим остатки овощей и фруктов для скормливания скоту. После очистки обрабатываем стены огнём паяльной лампы и белим их гашёной известью. Полы осматриваем на предмет появления грызунов — за всё время их ещё ни разу не было. Такие меры помогают уберечь урожай от грибка и прочих заболеваний, от порчи вредителями.

Не представляем жизнь нашей семьи без подвала! В советские времена и в современное время подвал выручает и кормит нас весь год. Что самое интересное, многие в деревне считают наличие подвала признаком богатства. А я считаю его отсутствием показателем лени.

Стройте подвалы! Храните свой натуральный урожай в них, а не покупайте «пластмассовые» вредные продукты питания в магазинах.

Оксана ТРОФИМОВА
Яндекс Дзен



Отрасль туризма и отдыха в Беларуси

Коллега, которая родом из Беларуси, спросила меня:

— Вот ты, наверное, во всех самых интересных отелях мира нечелвал?

— Было дело, — скромно согласился я, вспомнив своё не очень далёкое прошлое, когда издавал туристический журнал и без конца скитался по странам и континентам.

— А известно ли тебе, что в Брестской области есть сеновал «Три звезды»?

Развёл руками. Никогда не слышал о таком пристанище.

— Запиши телефон. Хозяину, его зовут Георгий, скажешь, что от меня. Он там не всякого селит, разборчивый.



Сеновал «Три звезды»

От Гродно до деревни Млыны я добрался за три часа на арендованном автомобиле. Деревушка оказалась крошечной, всего два десятка дворов, разбросанных в основном по берегу тихой речки Лесная. Вообще-то дома в белорусских деревнях трудно считать, потому что, как правило, они утопают в пышной зелени, и это выгодно отличает их от сиротливых деревенских домов центральной России.

Когда-то поселение было известно в округе своей мельницей, но теперь живут здесь в основном бывшие горожане: два отставных полковника, три кандидата наук, успешный бизнесмен, да и остальные тоже не лыком шиты. Интеллигентная, можно сказать, деревня. Хотя дома скромные, не чета подмосковным виллам. И хозяин сеновала под названием «Три звезды» Георгий Грибов тоже из городских, много лет заведовал кафедрой философии Брестского инженерно-строительного института.

Конечно, едва появившись, я сразу приступил к нему с расспросами о сеновале, но Георгий Михайлович — даром, что философ, — сначала усадил меня за стол, угостил с дороги чаем, настоянным на местных травах и сам ненавязчиво расспросил, кто я таков и с какой целью прибыл в их глухомань.

Тут надо сразу сказать вот что. Его дом на берегу речки Лесная не простой, там на воротах даже табличка прибита — «Сядзиба Млынок», что в переводе означает «Усадьба Мельница». Ну, усадьба — это, предположим, громко сказано. Два жилых домика: в одном, совсем крохотном, обитают хозяева, другой для гостей. Хозяйственные постройки. Небольшая лужайка, сад, огорожок.

Вот уже почти два десятилетия Грибов принимает здесь постояльцев по программе «Отдых в деревне». И кто только у него не перебивал — американцы, японцы, шведы разные, но в большинстве наши, российские граждане, в основном москвичи.

Пускает он под свою крышу действительно не всякого путника, а только того, кто ему симпатичен, с кем поговорить можно. Для разговоров прямо на бе-

регу есть уютное место для костра, вечерами тут ведутся всякие душевные беседы. И это только одна «фишка» его усадьбы. Есть и другая, тоже привлекательная — маленький музей в одной из хозяйственных построек. Там старая деревенская утварь, разглядывая которую, хорошо представляешь, как жили прежде люди в этих местах. Там коллекция минералов, которые Георгий привозил со всего света, там кусок Берлинской стены, лично им отломанный в 90-м году и много других бережно сохранённых вещей. То есть экскурсионная программа постояльцам тоже обеспечена.

Но и это ещё не всё. Тёртый байдарочник и велопутешественник Грибов (на байдарках сплавлялся по многим интересным рекам Беларуси, а на двух колёсах объездил всю Европу) выдаст вам лодку, и плывите на ней по речке Лесная, куда хотите.

Хотите баньку — пожалуйста. Прогулку по окрестным дубравам — тоже организуем. Экскурсия по близлежащим достопримечательностям — нет проблем. А уж коли смертельно устали от элитных пэтивёздников, от мини-баров, дискотек и других причуд глобализации — тогда вам на сеновал «Три звезды».

Что сказать про эту опцию? Нары в два этажа, на них душистое сено. И никаких кондиционеров, зато сквозь щели в крыше удобно наблюдать звёздное небо. Из всех благ цивилизации, без которых мы шагу шагнуть не можем, есть только вай-фай, так что можно с сеновала вести видеотрансляцию для друзей и знакомых.



В гостях у графа

Общественное объединение «Отдых в деревне» было зарегистрировано ровно 20 лет назад, а положила начало этой инициативе кандидат сельхознаук Валерия Клицунова, пригласившая гостей на свою загородную дачу. Постепенно таких адресов становилось всё больше. Даже ежегодный каталог стали выпускать с фотографи-

ями усадеб, их контактами и кратким описанием тех прелестей, которые там предлагают. Кто-то заманивал туристов «грибной охотой», кто-то рыбалкой, у кого-то продукты на стол шли прямо со своей фермы, то есть натурально — отдых в деревне. Есть в каталоге скромные дома наподобие того, что предлагает Георгий Грибов, есть богатые усадьбы с конюшнями, ресторанами, купальнями.

Одно из таких дорогих пристанищ находится в 7 км от Гродно и называется «Каролинский фальварок Антония Тизенгауза». Это целый комплекс, рассчитанный на одновременный приём полусотни гостей, там даже своя картинная галерея есть и, разумеется, все прелести деревенского отдыха — мельница, баня, музей, конюшня, даже церквушка.

— Соседи в Литве и Эстонии думают, что Беларусь — это сплошной колхоз, а когда оказываются здесь, то ахают: мы предлагаем отдых по самым высоким европейским стандартам, — говорит директор усадьбы Роман Кли-

мук. Кстати, близкий родственник космонавта Петра Климука.

На сегодня в Республике Беларусь зарегистрировано около трёх тысяч таких мини-отелей, агроусадоб. Это наглядный пример того, как можно без государственного финансирования и администрирования создать целую отрасль туризма и отдыха. В 2006 году она получила законодательную поддержку. С тех пор человек, который сдаёт свой загородный дом туристам, действует на абсолютно законных основаниях, его обязывают лишь платить ежегодный налог, который в пересчёте на понятную нам российскую валюту составляет примерно полторы тысячи рублей. Более того, один из крупных белорусских банков обязался предоставлять владельцам агроусадоб льготные кредиты на развитие.

Привал на маршруте

Но вернёмся к моему доброму хозяину Георгию Грибову, спросим его, как он уживается со своими гостями.



— Обычно приезжает семья из трёх-пяти человек. Живёт два-три дня. Плата стандартная — 100 белорусских рублей в сутки.

Разговаривая с потенциальным постояльцем по телефону, я по голосу определяю, что за человек и стоит ли его приглашать. Но случаются и проколы. Как-то заехали ко мне два офицера МЧС с жёнами. И стали они отдыхать: за два дня выпили 13 бутылок водки по 0,75 л каждая плюс пиво. А когда отбыли, то жена обнаружила пропажу мельхиоровых ложек.

Или приехала пожилая женщина с черепахой. И заявила, что это существо для неё самое дорогое на свете, что мы должны утром говорить черепахе: «Здравствуйте», а вечером: «Спокойной ночи». Однажды кто-то не произнёс в адрес рептилии нужных слов, так эта женщина в слезах убежала в лес. Так обиделась...

А самым необычным гостем можно считать японца Дайсукэ Никаниши, который на велосипеде объехал 110 стран и ко мне вернулся. Здесь пересел в байдарку, отдохнул недолго и отправился дальше.

Георгий поведал мне много любопытного о проекте «Отдых в деревне», который, оказывается, был придуман когда-то итальянцами и затем получил широкое распространение в Европе. Грибов и сам не раз выезжал на Запад, чтобы познакомиться с опытом тамошних усадеб, у него теперь даже и звание есть — координатор международного проекта по развитию туризма в Беларуси.

Интересный человек этот Грибов. Я уже написал выше о том, что раньше, когда он был помоложе, Георгий Михайлович много пере-

двигался по миру на велосипеде, на байдарке, пешком. И открытый много сделал. Например, по его инициативе был сооружён знак в самой восточной части Европы — это в северных предгорьях наших Уральских гор.

Дорога для него — символ движения и удачи.

Перед тем как мы распрощались, он позвал меня на берег речки Лесная, которая катится прямо за плетнём усадьбы «Млынок», там встал на крохотный плот вместе с собакой Найдой и отчалил. Это плавсредство передвигается по натянутому между берегами канату наподобие парома. Путешествие оказалось недолгим, но всё же... Что-то в этом есть. Верность давней страсти? Вызов движущейся старости?

Всегда надо спрашивать себя: «А что там, за горизонтом?»

Владимир СНЕГИРЁВ

Фото: Владимир СНЕГИРЁВ

<https://rg.ru>



Дом мечты и реальность

Через год напряжённых поисков мы с супругой наконец-то нашли подходящий земельный участок в полностью удовлетворяющем нас месте. Поторговавшись с хозяином и сбив цену примерно на 40%, оформили все необходимые документы и вскоре уже вступили в полное владение участком площадью 35 соток со статусом «земли для ведения ЛПХ (личного подсобного хозяйства)». На участке тогда находились дом, баня, сарай, а также ягодные кусты и фруктовый сад (яблони, сливы жёлтые и синие).

Дело было осенью. Начало строительства нового дома мы запланировали на весну следующего года, так что ещё оставалось время на подготовку к работам. Прежде всего нужно было заказать проект дома. Для этого, как выяснилось, требовалось техническое задание, то есть основные параметры будущего сооружения. Вот тут-то и оказалось, что мы с супругой в своих мечтах видели этот дом немного по-разному.

— Он должен быть построен из брёвен, это надёжно, прочно и экологично. Большой по площади, примерно 250 м², — безаппеляционно заявила она. — Надоело тесниться в городской маломерке, постоянно думая о том, куда вписать ещё один платяной шкаф или буфет. Потолки нужны высокие, метров пять, как в старом фонде, не задыхаться же от недостатка воздуха. Кухню совместим с гостиной-столовой, чтобы простор был и не нужно носить с собой тарелки туда-сюда. На втором этаже — балкон, чтобы вечером пить чай из самовара и любоваться пламенеющим закатом вместе с гостями, для чего предусмотреть гостевые комнаты!

Я робко возразил:

— Дорогая, 250 м² — это очень много. Во-первых, убирать такую



Иллюстрация из интернета

площадь своими силами трудно. Во-вторых, чтобы протопить зимой в морозы такой объём кубометров, нужно почти промышленное оборудование, а газ к нашей деревне в обозримом будущем проводить не собираются...

Меня тут же перебили, указав на то, что простор имеет для жизни куда большее значение, чем какое-то там отопление. Сейчас ведь можно купить любое оборудование, какое только ни пожелаешь: и мощные топливные котлы, и современные батареи, и импортную сантехнику, и пылесосы-роботы, и вообще...

В общем, мы составили следующее план-задание для проектировщика: дом двухэтажный, на железобетонной плите метро-вой толщины. На первом этаже — столовая, она же гостиная, совмещённая с кухней, отдельный санузел с сауной, гардеробная, комнаты для хранения провизии и нужных в хозяйстве вещей, котельная. На втором — пять спальных комнат, отдельный санузел с душем, комната отдыха с камином и балкон. Чердак предпола-

галось сделать мансардного типа с возможностью проживания там в тёплое время года. Крышу делать из глиняной фигурной черепицы.

Договорившись, в назначенное время мы выехали в офис фирмы-проектировщицы. В головах роились светлые, радостные мысли о скором переселении в свой дом, красивый и удобный для жизни в деревне. И только в моей голове шевелилось какое-то смутное сомнение: а не сильно ли мы размахнулись? по средствам ли решили шикануть?

Нас принял в своём кабинете лично генеральный директор фирмы. Вместе со своим сотрудником он внимательно выслушал нас, задал несколько наводящих вопросов. Затем они вместе набросали от руки чертёж дома по нашим предложениям, и гендиректор сказал:

— В принципе, всё понятно, всё решаемо. Но вы, я надеюсь, понимаете, что сооружения подобного рода весьма затратны?

— Вообще-то для нас это первый опыт, — осторожно ответил я.

А моя супруга поинтересовалась:

— Вы можете хотя бы приблизительно сказать, во сколько нам всё это может обойтись?

Пощёлкав минут пять на калькуляторе и посоветовавшись с помощником, гендиректор ответил:

— Вот очень приблизительная калькуляция: коробка, то есть фундамент, бревенчатые стены и кровля, работа плюс материалы, — и назвал сумму, уже теперь значительно превышающую ту, которая имела у нас в наличии после продажи гаража, трёхкомнатной квартиры и дачи.

Нервно сглотнув, я немного подсевшим от волнения голосом спросил:

— А нельзя ли как-то оптимизировать расходы?

— Можно, почему нет, — охотно откликнулся директор. И начал сыпать предложениями, направленными на удешевление строительства. Мы с супругой завороченно смотрели на него, чувствуя, как наша мечта о шикарном огромном доме уплывает куда-

ны. В принципе, здесь рады будут вообще любому адекватному работнику. Конечно, устроит ли зарплата — это вопрос. Она тут примерно от 4 до 20 тыс. рублей.

Развлечения

Проходят игры в волейбол для взрослых (иногда соревнования в райцентре и ближних городках). Мы здесь внедрили отличнейшую игру — пляжный теннис. Зимой занимаемся в спортзале ДК, в тёплое время — на площадке. Летом мужчины играют в футбол в райцентре. В ДК есть бильярдный стол. Для детей: есть секция волей-

то за горизонт и там тает, как сладкий мираж...

В конце концов мы сошлись на доме в 150 м² об одном этаже, на ленточном фундаменте из пеноблоков, с крышей из металлочерепицы, высота от пола до потолка 3 м. В интерьере остались три спальни, кухня и столовая-гостиная отдельно, санузел совмещённый и вымоленная нами сауна, до предела удешевлённая, которая, кстати сказать, нам никогда и не пригодилась. Никаких каминов, балконов, кладовок и комнат отдыха.

Впоследствии мы с удивлением поняли, что в деревне вполне можно обойтись без всего этого. Зимой на балконе не очень-то похаепитничаешь, а летом расслаживаться некогда, работы на участке полно. Для мытья вполне хватает душа и бани во дворе. Вещи отлично хранятся в сарае, а продукты — в холодильнике, морозильном ларе и погребе. Кстати, убедились и в том, что гостиная в деревенском доме не нужна от слова совсем: гости приезжают редко и вполне удовлетворяются посиделками под яблоней, а нам есть на кухне намного удобнее.

Зато удалось основательно «умять» предполагаемые расходы, уложившись в прокрустово ложе строительства коробки, а также внутренней отделки, установки систем отопления, канализации и водоснабжения. Даже оставались какие-никакие деньги на мебель и прочее хозяйство...

С проектировщиками мы расставались, очень довольные друг другом. Через некоторое время они передали нам профессионально выполненный проект. Так что оставалось только найти строительную организацию, которая бы взялась за воплощение «в камне» нашей заветной мечты.

Забегая вперёд, скажу: на этом пути нам встретилось, фигурально выражаясь, немало оврагов, ям и колдобин. Но это, как говорится, уже совсем другая история...

Михаил МИХАЙЛОВ
<https://dhoz.ru>

Приезжайте жить в станицу!

Весной 2020 года мы переехали из Волгограда в Волгоградскую область, станицу Березовскую Даниловского района.

Через год, в мае 2021 г., к нам решился переехать друг, а вслед за ним осенью мои родители тоже купили здесь дом. В мае этого года наши ряды пополнились ещё одним переселенцем из Подмоскovie, который прочитал подобную информацию. Заполняем станицу хорошими людьми!

Мы — непьющие творческие люди. Изучаем пермакультурный огород. Муж фанатеет от работы с деревом, он — проектировщик котельных, сантехник. Я — рукодел, делаю украшения из смолы.

Рядом много хвойных и дубовых лесов (а наш дом так вообще в 5 минутах от него), река Медведица. Рыба и пляжики имеются.

Население станицы примерно 1700 человек, но, говорят, по факту постоянно проживает около 800.

Стоимость домов разная, от 250 до 800 тыс. рублей, редко дороже. Иногда за 300 тыс. рублей можно встретить хорошие дома, а за 500 тыс. рублей — «кошмарный кошмар», под снос.

Мы свой дом купили за 525 тысяч рублей (48 м², 10 соток земли), друг — за 450 тыс. рублей (48 м², 15 соток земли), родители — за 850 тыс. рублей (дом 80 м² и 22 сотки земли).

Сложилась небольшая база продающихся домов (Авито местные не очень любят, но, бывает, выкладывают что-то), могу прислать фото, сопроводить лично, муж-строитель оценит состояние и косяки, если такие имеются. Короче, будем вашими проводниками.

Инфраструктура

Что у нас есть?

Станица газифицирована, как и практически вся область.

Администрация, почта, больница, ДК (там есть швея и парикмахер, кабинет участкового), детский садик, школа до 11 класса, 7 магазинов (один строительный, один с одеждой, пять с продуктами и всякими мелочами), «пожарка», лесхоз, автомастер, приём металлолома. Ещё есть небольшой парк, каток, детская площадка, площадка с тренажёрами, но они так себе.

Здесь находится краеведческий музей, который организован

силами местных. Сейчас станичники взялись за его обновление, расчищается территория рядом под конный клуб.

В станице есть интернет через телефонный кабель. Но вот куда его можно протянуть, нужно уточнять. Нам пока хватает мобильного. Из связи функционирует Билайн, Мегафон и Теле2.

Станица Березовская — казачья (Недурубов тут жил), в школе есть казачий кадетский корпус. Есть пара-тройка семей цыган, но они культурные, разводят коней и прочий скот.

Рынок по средам. Большой рынок по пятницам в райцентре. До него 17 км по трассе с новым асфальтом.

Работа

Будут рады на почте (там всего один оператор, она «запаривается» иногда), в ДК требуется художественный руководитель (зарплата 7600 рублей), в больницу нужны врачи (там говорят, в районе нужны 10–20 врачей в зависимости от специальности. Стomatолог получал зарплату 20 тыс. рублей). Нарасхват рукастые мужчи-

бола для школьников. Готовится конный клуб.

Будем рады новым соседям, проведём экскурсию, проконсультируем, вдохновим или отговорим от переезда. Просто бывает так, что люди неадекватно оценивают свои возможности.

Также здесь есть пара домов на съём. Если кто желает провести зиму и познать самый суровый (но не менее красивый) сезон в деревне, добро пожаловать к нам!

Пишите в группу в ВК: <https://vk.com/id207828749>.

Арина

Волгоградская область,
станица Березовская





Не рубите ёлки на Новый год!



Каждый год мы празднуем новогодние праздники. Если с браконьерской вырубкой хвойных деревьев на Новый год всё более-менее понятно, то традиция ставить новогоднее дерево вызывает неоднозначные вопросы.

Синтетические ёлки. А чего в них больше: заботы о сохранении живых ёлок или создание опасного пластикового мусора?

Вырубка живых ёлок в тайге. Действительно ли это такое массовое уничтожение деревьев или в этом нет серьёзной опасности для лесов?

Посадка плантаций хвойных деревьев специально для их продажи на Новый год. Кажется, что это самый безопасный способ, но так ли это?

Видите, сколько простых вопросов с непростыми ответами?

Я нашёл свой ответ, правильный для меня самого. И предлагаю это решение читателям.

Не «вы к нам», а «мы к вам»!

Не нужно тащить ёлку в дом, а самому прийти к ёлочке в гости! Это единственный честный ответ,

который я могу себе дать.

Можно каждый год приходить в лес в гости к живой ёлочке.

А если вы живёте в частном доме со своим участком, то посадите живое дерево у себя во дворе. И каждый год наблюдайте, как ваша ёлочка растёт, становится больше, превращается в большое живое дерево.

На самом деле, Новый год — повод подвести итоги года и хотя бы раз в году (!) задуматься: а что мы вообще делаем в этом мире?

Это не про религию и не про церковь. Я говорю о простых вещах. Просто «жрать и спать» —

этого мало человеку, чтобы считать себя человеком. Мы, люди, пытаемся осмысливать своё существование. Ну хотя бы иногда! И какие-то праздники, выходные дни всегда были временем, которое люди выделяли себе именно для этого.

Мы, люди, вкладываем какой-то смысл в свои действия.

Мы, люди, объединяемся в сообщества и создаём какой-то общий смысл. А потом, «сверху» этого смысла, создаются какие-то формальные структуры. И эти структуры начинают существовать паразитически, в своих интересах, уходя в сторону от того смысла, который люди вкладывали в свои коллективные действия изначально.

Всё просто! У вас есть традиция, для которой нужно хвойное дерево. Так зачем идти в лес? Совсем за немного денег мы привезём нужное дерево прямо к вам домой! И мёрзнуть в холодном лесу не нужно, можно хоть в бальных платьях вальсы танцевать под ёлочкой, хоть солярий поставить и загорать.

В результате изначальный смысл первоначального коллективного действия забыт.

Существует индустрия вырубки новогодних ёлок. Не такие большие деньги, как на вырубке русской тайги на пиломатериалы, но тоже деньги! Есть вторичная индустрия посадки и выращивания ёлок для Нового года в питомниках, а также вторичная индустрия эрзац-продуктов — пластиковых ёлок. Отчасти это «масштабирование бизнеса», паразитирование на «зелёной» тематике, на идеях охраны природы и т.д.

Мы каждый год повторяем формальные действия, забыв про изначальный смысл действия.

Живую ёлочку заменили на убитую ёлочку. Называем срубленное (убитое) дерево «живой ёлочкой». Более того: слышим со всех сторон: «так нужно», «это светлая традиция», «порадовать себя и детишек».

Мы сейчас имеем индустрию платных ритуальных убийств деревьев и ритуального поклонения антижизни, когда используют пластиковые имитации — пластиковые «ёлочки» на Новый год, пластиковые венки и прочие пластиковые «цветы».

Если мы посмотрим на смысл действия, то поймём: праздник жизни заменён на противоположный ему праздник уничтожения жизни. Заменяя живое дерево на срубленное (или пластмассовое), мы меняем и смысл действия.

Согласен, что моё отношение к вопросу и мои выводы не доминирующие и не самые распространённые в обществе. Преобладает просто повторение действий, о смысле которых часто даже «неприлично» задумываться.

Для кого-то то, что я говорю, покажется «заумным» или «приятным за уши». А у меня такой вопрос: «Почему человеку «неприлично» стало думать и искать смысл своих действий? Разве не именно это и делает человека человеком?»

Давайте праздновать Новый год как праздник обновления жизни в годичном цикле Природы с по-настоящему живым деревом!

Не рубите ёлки на Новый год! Лучше с детьми отправляйтесь в ближайший лес и разместите там на деревьях угощения зимующим птицам! И польза, и радость, и настоящий праздник.

Павел ПАШКОВ

<https://pavel-pashkov.com>

Пять простых шагов помочь природе

1. Берите напитки в свою чашку

Парадоксально, но бумажные стаканчики сделаны из пластика. Конечно, внешний слой сбивает покупателя с толку. Но подумайте, как бы такой стакан удерживал жидкость, ещё и горячую, если бы он был полностью из бумаги? Внутри есть тонкий слой пластика, который делает его совсем неэкологичным: период разложения — от 50 лет. Поэтому, покупая напитки на вынос, имейте при себе компактную складную экочашку или термкружку. Также просим вас отказываться от пластиковых трубочек, которые часто предлагают к напиткам. Они не перерабатываются, а попадая на свалку и в океан, убивают птиц и рыб.

2. Покупайте бамбуковые зубные щётки

Любой пластик очень долговечен: период его разложения в природе составляет в среднем 500 лет. Представьте, сколько пластиковых зубных щёток ежегодно отправляется на свалку, если только одному человеку в год нужно сменить четыре штуки! И они никуда не пропадают, а только загрязняют мировой океан и выделяют токсические вещества. Отличной современной альтернативой являются бамбуковые зубные щётки. Бамбук — не дерево, а травянистое растение, которое очень быстро возобновляется и за месяц достигает высоты 20 м. Он полностью разлагается за несколько лет, а в компостере — ещё быстрее. Также такую щётку после использования можно освободить от нейлоновых щетинок и отправить на распал в костёр или камин.

3. Откажитесь от одноразовых пакетов

Срок использования одного одноразового пакета равен примерно 20 минут. Разлагаться от будет от 100

лет. Экологичнее и удобнее использовать многоразовые экосумки, изготовленные из натуральных материалов (хлопка, льна), а также — экомешочки для взвешивания фруктов, овощей и круп.

Если же многоразовый вариант вам не понравился, всегда можно обратиться к одноразовым биоразлагаемым пакетам, которые на вид ничем не отличаются от привычных нам «маечек», но не несут вреда природе, так как сделаны из кукурузного крахмала.

4. Экономьте ресурсы

Каждый из нас может сократить расход воды и электричества, что не только благоприятно отобразится на окружающей среде, но и на финансовой составляющей.

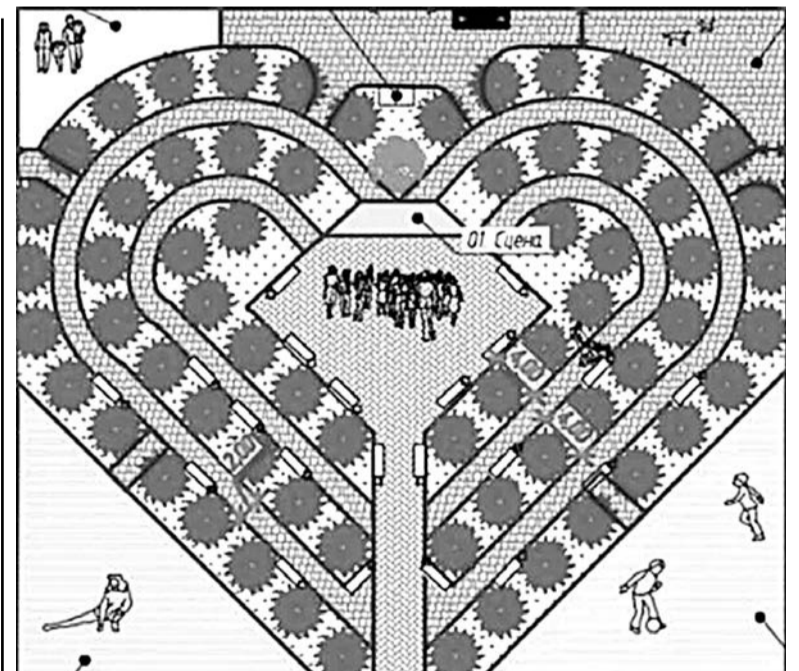
5. Разделяйте отходы

Самый серьёзный пункт, но самый эффективный. Не в каждом населённом пункте нашей страны есть сортировочные станции для мусора, но везде есть пункты приёма вторсырья, куда можно приносить бумагу, стекло, металл, прозрачные пластиковые бутылки. Даже такая сортировка принесёт очень позитивные результаты.

Если вы живёте в частном доме или у вас есть дача, рекомендуем также отдельно выбрасывать и пищевые отходы, так как они выделяют метан, если попадают на свалку вместе с бытовым мусором. Идеальный вариант — установить компостер или же сделать его самостоятельно и выбрасывать пищевые отходы туда. Через некоторое время вы получите удобрение для грядки или цветов.

Список таких экопривычек можно продолжать долго, но главное при внедрении их в жизнь — начинать по чуть-чуть. Начинайте постепенно, чтобы не махнуть рукой на все старания через пару дней. А если хочется соскочить, помните, что вы делаете благое дело для себя и для будущих поколений. Успехов!

www.vitamarg.com



Парк в родном селе

«Зелёное сердце» — так называется новый проект подростка из села Иглино (Башкортостан) Матвея Анискина. Вот уже пять лет мальчик борется со свалками, выступает за отдельный сбор отходов, организует субботники и высаживает деревья.

В прошлом году Матвей предложил В. В. Путину привлечь всех школьников к акции «Сад памяти». Президент поддержал инициативу. И уже в 2021-м в честь погибших в Великую Отечественную войну в России удалось высадить 30 млн деревьев вместо запланированных 27.

Недавно у подростка родилась очередная идея: создать в родном селе парк в форме сердца в знак благодарности всем, кто поддерживает экопроекты. На площади всего 30 соток мальчик предложил высадить в форме сердца 33 ели и сосны, дуб, установить сцену, детский и спортивный комплексы, обустроить зону отдыха, площадку для выгула собак. Предусмотрел школьник и размещение урн, контейнерной площадки, туалета и скамеек из переработанного пластика и песка.

Матвей Анискин уже презентовал «Зелёное сердце» главе района Гюзель Насыровой. Она проект поддержала и обещала оказать помощь в его реализации.

<https://dzen.ru>



Как один человек вернул целую реку



Это не дорога, а высохшее русло

Река Арвари пересохла. Это произошло очень давно, 60 лет от реки существовали одни воспоминания да пересохшее русло.

Два месяца в году на северо-западе Индии, в штате Раджастан, где и происходит наша история, идут сезонные дожди. Остальное время года — практически засуха.

Местные деревни, занимавшиеся, как и большинство деревень, сельским хозяйством, начали приходить в запустение: жители покидали их, потому что поливать посе́вы было просто нечем. Взять воду из-под земли было возможно, но грунтовые воды проходили на глубине около 100 м (!). С каждым годом приходилось бурить всё глубже.

И закончилась бы эта история безславным исходом населения из данного региона, если бы в 1985 туда не приехал молодой доктор Раджендр Сингх. В 1985 году он окончил медицинский колледж, приехал на новое место и открыл свой кабинет в деревне Гопелпура.

Ещё в колледже Раджендр старался вести активную просветительскую деятельность среди населения. И на новом месте он собирался просвещать людей о том, как им оставаться здоровыми. Однако болезненными были не только люди: без воды вся окружаю-

щая местность высыхала, увядала и медленно превращалась в пустыню.

Раджендра, мечтавшего, кроме прочего, создать свою собственную ферму, это категорически не устраивало. Из общения с местным главой деревни и прочими людьми старшего поколения он узнал, что ранее на реке Арвари существовали специальные сооружения, удерживающие ливневые воды, которые здесь зовутся «джохады». Джожад — это сооружение, включающее в себя небольшую дамбу и углубление в земле для создания резервуара. И Раджендр, найдя несколько соратников из местных, приступил к очистке одного из таких резервуаров.

Поначалу результат был не слишком заметен: резервуар ненадолго наполнялся водой, как и скважины рядом с ним. Но Раджендр не останавливался и продолжал очищать джожады и поднимать людей на выполнение этой работы. Вначале местные даже посмеивались над ним, но впоследствии, видя его упорство и результаты, начали присоединяться к работе.

В 1986 году началось восстановление первого джожада. По результатам первого года получили небольшое улучшение и продолжили восстанавливать и строить.

В 1990 году река существова-

ла в 1995 году, через девять лет после расчистки первого джожада, Арвари, засохшая 60 лет назад, окончательно вернулась и больше не высыхала весь год.

Была остановлена эрозия на площади около 500 км², на которой находятся 70 деревень.

Из-за возвращения реки уровень грунтовых вод повысился со 100 м до 8–13 м.

Кроме джожадов по берегам и на вершинах холмов начали высаживаться деревья, так как их кор-

невая система удерживает влагу, культивировать лечебные растения (Раджендр же врач, не забываем), в реку даже запустили рыбу, хотя пока что ловить её не разрешили, так как поголовье ещё слишком мало. В регион вернулись птицы и животные.

Стоимость земли, прилегающей к Арвари, возросла в 150 раз, площадь с/х земли увеличилась втрое, а урожай возрос в 10 раз. Вымирание деревень прекратилось.

Раджендр проводил и проводит огромное количество просветительской работы. После восстановления реки Арвари был сформирован «водяной парламент», куда вошли представители затронутых деревень, который занимается вопросами управления стока и распределения воды, а также ухода за джожадами, конечно же.

Раджендр создал организацию «Tarun Bharat Sangh», которая обучает людей, как восстановить и использовать свои реки, подобно Арвари. Так что Раджендр Сингх спас не одну реку, а множество.



Организация работает по сей день.

А ещё Раджендр получил прозвище «водяного человека Индии», иногда его даже называют «водяной супермен». Он стал обладателем ряда престижных международных премий и попал в список «50 людей, которые могли бы спасти планету».

P.S. Кстати, один раз Раджендра даже побили. Это сделали шахтёры, так как Сингх добился закрытия ряда шахт, нарушающих сток воды в реки и понижающих уровень воды. Так что на своём пути этот человек чего только не встречал, но добился своего.

<https://pikabu.ru>

Лампа, заряжающаяся от цветов

Одной из популярных разработок на сегодняшний день является светодиодная лампа, которую изобрели перуанские учёные из организации «Universidad de Ingeniería y Tecnología». Особенность этой лампы заключается в том, что с её помощью может работать осветитель-

ный прибор и заряжаться от энергии комнатных цветов. Если говорить подробнее, то энергию выделяют микроорганизмы, находящиеся в земле. Они способны вырабатывать электричество во время переработки органических соединений.

Данная лампа называется

«Plantlamp». Она походит на горшок из дерева, в середине которого находится сетка из металла, и в неё поступает энергия, полученная от работы бактерий. Эта сеть аккумулирует электричество и может дать освещение на два часа в день.

Разработчики светильника «Plantlamp» уверяют, что он обеспечивает в доме безопасное и яркое освещение, которое не вредит окружающей среде. Эта лампа может применяться вместо керосиновой, поскольку последняя используется в Перу по сей день.

Актуальность использования энергоэффективных ламп

Лампы «Plant lamp», которые заряжаются от энергии комнатных растений, просто необходимы в Перу. Дело в том, что в этой стране существуют массовые проблемы с электрификацией. Электрические сети регулярно повреждаются из-за природных стихий: ураганы, землетрясения, наводнения. В

результате целые поселения и города надолго остаются не только без света, но и без электроэнергии полностью.

Так светодиодная лампа, над разработкой которой работали учёные из Инженерно-технологического университета, станет для перуанцев спасением, несущим свет. К тому же такой осветительный прибор относится к новинкам экотехнологий.

Достоинства этой лампы:

- яркое освещение;
- безопасное использование устройства;
- отсутствие необходимости использования источников электрической энергии;
- компактные габариты;
- эффективная работа;
- энергии хватает на 2 часа работы в сутки;
- использование лампы не вредит окружающей среде.

Использование ламп

Сама лампа «Plant lamp» помещена в деревянный ящик, в

котором произрастают комнатные растения в грунте. Там есть специальная сеть из металла. Она захватывает потоки энергии, которые вырабатывают микроорганизмы, проживающие в земле и перерабатывающие органические соединения. Эта сеть аккумулирует и накапливает энергию, которая и даёт потом свет. В дальнейшем такую лампу можно использовать в тёмное время суток для освещения в доме во время выполнения каких-либо работ или просто для создания в жилище комфортной атмосферы. Важно лишь спланировать все свои дела, чтобы успеть их выполнить за 2 часа.

Учёные, которые создали «Plant lamp», сотрудничают с различными рекламными агентствами, что позволило выпустить 10 ламп и предоставить их жителям Перу. Первая партия осветительных приборов досталась населению деревни Нуэво Сапосоа. Их населённый пункт не так давно пострадал от сильного потопа, поэтому лампы им были предоставлены в качестве гуманитарной помощи.

Роман КРАВЧЕНКО
<https://ecoportal.info>





Хитрости от мышей

Мыши могут стать настоящим бедствием в доме. Жильцы квартир всё чаще жалуются, что грызуны проникают внутрь, выгрызая норы в полу и стенах. Что тогда говорить о частных домах из дерева? Вот уж где серым бестиям раздолье! Как правильно заделать все мышиные норы в помещениях, чтобы нашествие грызунов больше не повторилось?

Какие материалы не годятся

Издревле не допустить мышей в дома пытались самыми разными способами. В основном для этого использовались подручные и доступные средства. Прогресс не стоит на месте, и к ним присоединились относительно новые изобретения. Но насколько они действительно?

Тряпки, ветошь. Казалось бы, это самый простой способ заткнуть все лазы и норы. Но вместе с тем и самый ненадёжный. Мыши с радостью разгрызут ткань в труху и обустраивают себе нору.

Глина, часто смешанная с древесными опилками. Снова нет!

Глина — довольно пористый материал, легко поддающийся мышиным зубам. Опилки вообще станут дополнительным лакомством.

Силикон. Им часто заливают щели и лазы, а зря. С этим достаточно мягким даже в застывшем виде веществом мыши разберутся в два счёта. То же касается и монтажной пены, с помощью которой многие заделывают щели. Застывшая пена уберёт вас от сквозняков и даже обеспечит звукоизоляцию, но мыши сгрызут её даже быстрее, чем силикон. Этот пористый лёгкий материал им по зубам.

Кстати, если вы хотите не допустить появления мышей и их «домиков» в стенах вашего дома, ещё на этапе строительства не используйте для утепления вату и пенопласт. Мыши с ними быстро разберутся. Лучше как можно плотнее класть доски непосредственно на лаги.

Что на самом деле поможет

Всерьёз и надолго заделать норы можно:

- цементом,
- бетоном,
- эпоксидным клеем.

Но в одиночку эти средства могут оказаться неэффективны-

ми. Поэтому рекомендуется цемент и бетон замешивать с битым стеклом.

Примерно оцените масштаб нанесённых мышами повреждений, чтобы понять, сколько цемента вам понадобится. Насыпьте порошок в тазик и вливайте понемногу воду, постоянно помешивая, пока консистенция массы не станет похожей на тесто.

Всыпьте столько битого стекла, сколько считаете нужным. Лучше бить стеклянные лампочки, их стекло довольно тонкое и легко крошится. С баночным и бутылочным стеклом придётся повозиться, чтобы измельчить.

Смешайте массу и, как можно быстрее, пока она не застыла, замазывайте щели, лазы и норы. В особенно глубокие лазы можно сначала просто насыпать битого стекла, а потом замазать очень толстым слоем цемента или бетона. По окончании работ обработайте замазанные места шпаклёвкой. После высыхания зашкурьте и покрасьте участки.

Эпоксидный клей после застывания сам приобретает структуру, схожую со стеклом. Поэтому он тоже хорошо и надёжно заделывает мышиные лазы. Чтобы сэкономить на материале, для объёма в него можно добавить опилки или



то же битое стекло.

А вот я пару лет назад узнала интересный способ, который помог мне обойтись без опасного битого стекла и даже не замораживаться с цементом. И, кстати, способ достаточно дешёвый. Знаете такие металлические мочалки для посуды, которыми хозяйки оттирают нагар с кастрюль и сковородок? Так вот именно такие мочалки нужно хорошенько проталкивать в устье норы. Узкие щели ими, конечно, не заделаешь, но вот в нору прямо до упора — запросто. Для мышей это буквально непреодолимое препятствие, потому что пролезть через эту путаницу они никак не смогут, а грызть металлическую тончайшую проволоку им не по вкусу.

А ещё я слышала, что люди закладывают норы капроновыми колготками. Вроде зубы мышей путаются в капроновых нитках, а прогрызть их не могут. Но попробовать не довелось.

Если мыши уже приносят вам неприятности, то надеемся, что наши советы будут полезными. А чтобы проблем не стало ещё больше, старайтесь своевременно обнаруживать мышиные лазы и сразу же ликвидировать их. Так грызуны быстро поймут, что от вашего жилья лучше держаться подальше. Удачи!

Светлана ГРИШКИНА

<https://dacha.help>



Скорлупа грецких орехов в помощь дачнику

Грецкие орехи время от времени появляются практически на каждом столе: кто-то любит просто полакомиться вкусными и полезными орешками, а кто-то активно пускает их в ход для приготовления самых разнообразных блюд. Что же касается скорлупы грецких орехов, то она в подавляющем большинстве случаев безжалостно выкидывается в мусор. А ведь она может пригодиться очень многим дачникам, сослужив им хорошую службу! Для чего же её действительно можно приспособить?

Мульчирование грунта

Измельчённые ореховые скорлупки великолепно подходят для мульчирования грядок. Они не гниют на протяжении весьма продолжительного срока, выполняя роль не только великолепной мульчи, но ещё и надёжно защищая молоденькие всходы от слизней с улитками (этому в значительной степени способствуют острые края измельчённой скорлупы). И, между прочим, скорлупа от орехов великолепно смотрится на выполненных в самых разнообразных стилях цветочных клумбах!

Дренаж и субстрат для различных растений

Ореховая скорлупа — это действительно отличный дренаж для самых разнообразных горшечных растений! И для того, чтобы превратить ненужные скорлупки в дренажный материал, достаточно просто разбить их молотком до нужных размеров и посыпать ими грунт.

Кроме того, скорлупа грецких орехов может стать и превосходным субстратом для некоторых цветов, в частности, для орхидей. Однако слишком усердствовать в данном вопросе тоже не

стоит. В идеале ореховые скорлупки должны стать лишь небольшой добавкой для улучшения роста растений, то есть полностью заменять ими почву однозначно не стоит!



Дезинфекция почвы и борьба с вредителями

В скорлупках грецких орехов содержится юглон. Этот невероятно мощный фитонцид может похвастаться способностью быстро и эффективно очищать почву от целого ряда вреднейших микро-



организмов! А приготовить полезный настой для дезинфекции грунта будет проще простого. Для этого тщательно измельчают два стакана оставшихся от грецких орехов скорлупок, после чего добавляют к подготовленному таким образом сырью один литр тёплой воды и оставляют данную смесь

настаиваться на протяжении суток. По прошествии этого времени полученный настой снова разводят водой (ещё, как минимум, одним литром) и отправляются поливать нуждающиеся в защите от различных вредителей и болезней грядки.

Кстати, этот же самый настой можно вполне благополучно использовать ещё и в качестве инсектицида. Особенно эффективным такое средство будет против колорадского жука. Впрочем, весьма неплохо оно справится ещё и с тлёй, а также с целым рядом иных листогрызущих насекомых. А чтобы добиться наибольшей эффективности, надземные части растений рекомендуется обрабатывать данным настоем в период выхода вредоносных насекомых из спячки, а также в период их активного лёта или размножения. Ну а о борьбе с улитками и слизнями было написано чуть выше.

Прочистка печи

Об этом варианте применения скорлупы грецких орехов знают очень немногие люди. При этом эффект, получаемый от ореховой скорлупы при прочистке печи, действительно впечатляет даже самых унылых скептиков. Дело в том, что в процессе горения отправленные в печь скорлупки начинают выделять поистине невероятное количество тепла, без особого труда уничтожающего всю скопившуюся внутри сажу. И в данном случае необходимость в ручном очищении дымоходов полностью отпадает! Особенно приятно то, чтобы дымоход оставался чистым на протяжении весьма продолжительного срока, достаточно просто сжигать в печке один или два килограмма ореховой скорлупы в год.

Собирайте скорлупу грецких орехов в зимний период и используйте её с пользой в дачный сезон на своих участках!

www.asienda.ru



Как вырастить шефердию

У себя на родине, в Америке, эта культура очень популярна, там её называют бизоновая ягода и делают из плодов невероятно вкусное желе. В нашу страну её привёз прославленный селекционер Иван Мичурин. Но она до сих пор остаётся редкостью.

И зря. Шефердия очень неприхотлива и невероятно полезна!

В природе существуют три вида этой ягоды, но в плодовых садах обычно выращивают шефердию серебристую (*Shepherdia argentea*), которая принадлежит к семейству Лоховых и является ближайшей родственницей облепихи. Они и внешне похожи: куст высотой 2–6 м, такие же серебристые листочки и типичные ягодки. Только у шефердии они круглые и красные. Растение это, как и облепиха, двудомное: у него есть мужские и женские экземпляры.

В чём прелесть шефердии

Плоды шефердии созревают в августе–сентябре и долго не опадают, поэтому можно не беспокоиться об урожае. Но если деревце как следует потрясти, они осыплются, это сильно облегчает уборку: постелил под куст полиэтилен, да и обтряс ягоды. Тем более, что вручную собирать их не очень удобно — растение колючее.

Ягоды кисло-сладкие, со своим оригинальным привкусом и небольшой терпкостью, которая полностью исчезает после заморозков. Большинство садоводов считают, что они вкуснее, чем облепиха, у них нет «лекар-



ственного» запаха.

Растение это зимостойкое, засухоустойчивое, к почвам нетребовательное, может прижиться в любом климате. Вредителями и болезнями не поражается. На корнях шефердии имеются клубеньки, в которых живут особые бактерии, они улавливают из воздуха азот и отдают его почве.

Цветёт культура довольно рано: в конце апреля — середине мая. А в это время бывают заморозки. Но у шефердии есть замечательное свойство: бутоны распускаются не все сразу, так что если убило одни цветы, урожай

дадут другие, которые позже раскрылись.

А ещё деревца невероятно красивы, особенно когда на них появляются ягодки: красные бусинки на фоне серебристой листвы — это что-то неообразимое! Не зря же многие сажают шефердию не в плодovém саду, а в декоративном или в качестве живой изгороди: растения легко переносят стрижку и со временем образуют непроходимую стену.

Первый урожай шефердии дают на 3–4 год. С молодого дерева можно собрать 2–5 кг ягод, а со взрослого — 10–15 кг. Из них де-

лают варенье, желе, кисели, компоты и многое другое. Плодоносят деревца ежегодно в течение 40–50 лет.

В чём польза шефердии

Плоды шефердии содержат больше сахара и витамина С, чем облепиха, а значит, это прекрасное средство для повышения иммунитета, профилактики простуды и гриппа.

А ещё они богаты антоцианами, которые снижают риск заболеть раком, полезными для зрения каротиноидами и кахетинами: эти вещества повышают прочность и эластичность стенок кровеносных сосудов, понижают их ломкость, снижают риск развития инсультов и инфарктов.

Посадка шефердии

Единственное требование шефердии — обилие солнца. Поэтому сажать её надо на открытое место. И желательно избегать участков, где весной и после дождей застаивается вода.

В саду должно быть минимум два растения: одно мужское и одно женское. Но вообще одного «мальчика» хватает на несколько «девочек». Расстояние между ними — 1,5 м. Если места мало, можно посадить только женскую особь, а в её крону привить парутройку мужских веточек.

Отличить мужские и женские растения шефердии можно только в состоянии покоя, когда хорошо видны почки. У «мальчиков» они крупные и круглые, а у «девочек» — мелкие и продолговатые.

Посадочные ямы копают диаметром 60–70 см и глубиной 40–50 см. Кусты (лучше двухлетки) высаживают так, чтобы корневая шейка была на уровне почвы. Корни засыпают плодородным грунтом, хорошенько поливают и

мульчируют перегноем или торфом слоем 3–5 см.

Сажать шефердию лучше весной.

Уход за шефердией

Корни у шефердии находятся неглубоко, поэтому в приствольном круге не должно быть сорняков, так как они для куста — сильные конкуренты, отбирают у него всю влагу. Выпалывать их лучше вручную, чтобы не повредить корни. А ещё лучше, чтобы почва вокруг растения была постоянно замульчирована.

Время от времени у шефердии появляется поросль, и её надо удалять. Просто срезать на уровне земли нежелательно, так как отростков станет ещё больше. Лучше всего аккуратно раскопать почву вокруг ненужного побега и вырезать его с горизонтального корня «на кольцо».

Формируют шефердию в виде деревца с низким штамбом (30–40 см). Ежегодно в октябре проводят обрезку: укорачивают все вертикальные побеги, чтобы высота кроны не превышала 2–2,5 м. Раз в 3–5 лет удаляют все старые ветви, оставляя только 1–2–3-летние. Если этого не делать, урожайность снизится и ягоды будут мелкими.

Размножение шефердии

Размножить шефердию можно семенами, зелёными черенками, отводками, но проще всего — корневыми отпрысками. Выбирают самые сильные из них (лучше в двухлетнем возрасте), осторожно отделяют от материнского растения и высаживают на новое место. Делать это можно как весной, так и осенью.

Алексей ВОЛОДИКИН,
агроном
<https://dzen.ru>

Приствольный круг: перекапывать или оставить траву

У садоводов есть один извечный спор: в каком виде содержать почву под плодовыми деревьями?

Одни уверены, что её нужно перекапывать. Другие доказывают, что в приствольном круге должна расти трава — как в природе. Так где же истина?

Чтобы понять, кто прав, а кто не очень, определим плюсы и минусы обоих способов.

Перекопанная почва

Такой вариант ещё называют чёрным паром. Суть его в том, что землю в приствольном круге осенью перекапывают, а затем всё лето выпалывают сорняки. И так из года в год.

Плюсы

- *Погибают вредители.* Как известно, многие вредители зимуют в почве. И если осенью перелопатить приствольный круг с оборотом пласта, то большинство личинок погибнет от мороза.

- *Появляется дополнительная площадь для посадок.* В перекопанных приствольных кругах можно выращивать теневыносливые цветы или даже овощи.

Минусы

- *Погибают полезные насекомые.* Да, многие из них тоже зимуют в почве.

- *Повреждаются корни.* Дело в том, что у многих деревьев и куст-

тарников основная масса мелких корешков, которые поглощают из почвы воду и питательные вещества, находятся на глубине 30–40 см. Перекапывая землю на штык лопаты, мы травмируем или уничтожаем больше половины этих корней!

- *Снижается морозостойкость дерева.* Перекопанная почва зимой промерзает гораздо глубже, чем не тронутая. Холод может убить корни, и дерево погибнет.

- *Ухудшается качество почвы.* Если приствольные круги ежегодно перекапывать, со временем земля превратится в пыль и будет «заплывать», клёкнуть после каждого дождя или полива. А это приведёт к кислородному голоданию корней.

Залуженная почва

В этом случае под деревьями оставляют луговую траву.

Плюсы

- *Качество земли постоянно улучшается.* На нетронutom участке корни растений и дождевые черви создают особую структуру почвы — рыхлую, пористую. В результате в неё и влага проникает лучше, и воздух.

- *Деревья получают подкормку.* Отмирающая каждая осень трава постепенно разлагается, а это дополнительная органика для дерева.

- *Растения лучше зимуют.* Тра-

ва под деревьями и кустарниками создаёт дополнительную защиту корням от мороза. И внутреннее тепло почвы не так быстро улетучивается. А это очень важно в безснежные зимы!

- *Не придётся делать лишнюю, к тому же трудоёмкую работу.* Перекопка участка и прополка — это самые неприятные и утомительные занятия. А если оставить под деревьями лужок, вам не придётся лишний раз напрягаться.

- *Появится дополнительное место для зоны отдыха.* Когда под деревом зелёная травка, там можно поставить лавочку или столик. Получится отличное тенистое местечко, где можно укрыться в летний зной!

Минусы

- *Вредители и возбудители болезней смогут выжить.* В нетронутой почве они прекрасно перезимуют, и весной придётся обрабатывать растения химикатами. Но если за садом постоянно ухаживать (а от этого куда не денешься) и не забывать о профилактике болезней и вредителей, то это, собственно, и не проблема. К тому же в почве смогут выжить и полезные насекомые, которые помогут вам бороться с вредными.

- *Потеря полезной площади.* С другой стороны, сколько дачнику земли не дай, ему всё мало. А лужайку под деревом можно тоже использовать для посадок.

Например, разметить там лу-

ковичные растения: подснежники, пушкинию, хохлатки, крокусы, сциллы или нарциссы. Под деревьями прекрасно будут расти ландыши, морозники, примулы, печёночница, аконит, аквилегия, бузульники (Пржевальского и зубчатый), астильба, колокольчик широколистный; и почвопокровные — копытень европейский, барвинок малый, живучка ползучая. Ну и, конечно, папоротники.

Вывод

Как видите, вариант, когда под деревом растёт трава, имеет гораздо больше преимуществ.





Выращиваем микрозелень в домашних условиях

Микрозелень используется в пищу и является весьма ценным продуктом благодаря высокому содержанию полезных веществ. Её можно самостоятельно выращивать на подоконнике или заказать уже готовую.

Микрозелень представляет собой молодые всходы различных овощей, пряных трав. Всходы появляются практически спустя неделю после того, как посаженные семечки прорастут. В таких молодых растениях содержится много полезных витаминов и минералов.

Микрозелень используется только в свежем виде, то есть никакой термической обработки. Её добавляют в разные блюда согласно рецепту, в частности — в салаты. Многие используют в пищу только свежие ростки без добавки их в другие блюда.

Есть ещё один вариант свежих растений — это проростки. Они вроде бы, с одной стороны, схожи с микрозеленью, но с другой, это разные вещи.

Во-первых, у микрозелени в пищу используют только стебель и листья, а вот проростки едят целиком с семенами. Отличаются они и по способу выращивания. Проростки выращиваются исключительно в воде и готовы к употреблению дня через три, после прорастания семечек листочки не должны появляться.

Самые популярные проростки, которые выращиваются в домашних условиях, — это проростки пшеницы.

Что касается микрозелени, то она выращивается в основном на грунте и готова к употреблению недели через две после прорастания семян. В это время всходы достигают 10 см высоты и появляются пара листочков.

В кулинарии микрозелень существует не так давно, но постепенно стала занимать лидирующие позиции. Полезные вещества, которые содержатся в ней, укрепляют иммунитет, пополняют организм витаминами, улучшают состояние кожи, волос и ногтей.

Семена для самостоятельного выращивания можно приобрести в магазине, при этом на упаковке должна стоять надпись: «микрозелень».

Культур существует много, надо лишь выбрать необходимую и приступить к выращиванию. Никаких особых трудностей здесь нет.

Как вырастить в домашних условиях микрозелень? Выращивать можно не только на земле. Этот вариант рассмотрим чуть позже, а в начале поговорим о том, как вырастить полезную зелень без использования земли.

Без применения земли

Если не использовать грунт, то проращивать микрозелень можно с помощью бумажных салфеток, ватных дисков, марли и пр. Однако по такой технологии можно выращивать далеко не любую культуру. Например, морковь, свёкла и капуста для этой цели не подойдут из-за длинных корней. А вот редис, брокколи, салат, рукко-

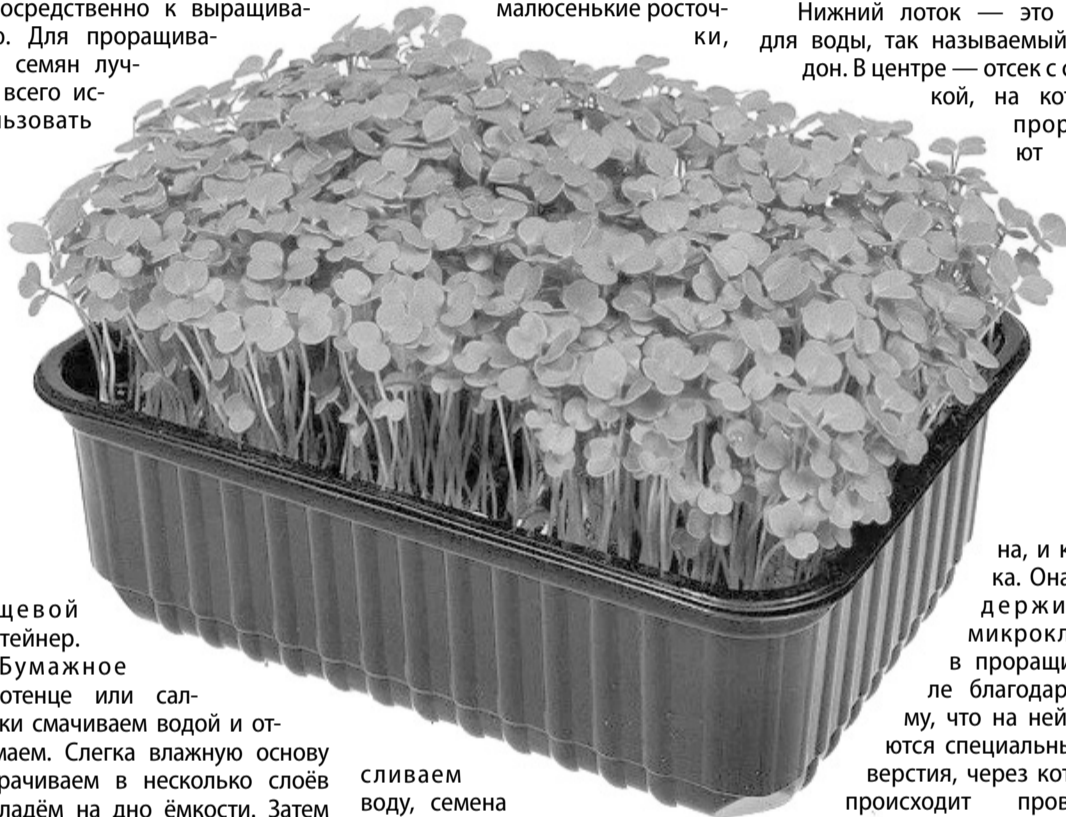
ла, горох, подсолнечник, горчица, щавель вполне пригодны.

Купив семена в магазине, можно приступить к их проращиванию. В принципе, можно сразу начинать выращивать, но всё-таки лучше первоначально замочить семена. Это несколько ускорит процесс. Поступаем аналогично тому, как замачивают семена на рассаду. Берём блюдечко, неглубокую тарелку или пластиковый контейнер, наливаем воду и кладем семена, чтобы они были полностью покрыты водой.

Замачиваем на 24 часа. Затем семена промываем и приступаем непосредственно к выращиванию. Для проращивания семян лучше всего использовать

салфетки. Если зелень начнёт вянуть, значит, влаги недостаточно. Но и много её тоже плохо, так как начнёт развиваться плесень. Рекомендуется использовать ёмкости с дренажными отверстиями.

Микрозелень можно выращивать в стеклянной банке. Здесь тоже всё очень просто. Обычную стеклянную банку хорошо промываем, но без химии. Затем наливаем на дно немного воды и кладем семена. Банку закрываем марлей, затянув её резинкой, или же специальной крышкой с отверстиями. После того как семена набухнут и появятся первые малюсенькие росточки,



пищевой контейнер.

Бумажное полотенце или салфетки смачиваем водой и отжимаем. Слегка влажную основу сворачиваем в несколько слоёв и кладем на дно ёмкости. Затем раскладываем семена. Здесь, как на грядке, соблюдать какие-либо расстояния нет надобности. Семена можно просто густо рассыпать. После опрыскиваем сверху водой и закрываем крышкой.

Ставим контейнер в тёмное место. Это может быть полка в шкафу или просто тёмная комната. Можно ещё накрыть сверху полотенцем. Сутки ёмкость должна простоять полностью закрытой. Нужно периодически проверять влажность. Если салфетка сухая, то добавьте немного воды, опрыскивая из пульверизатора. Через неделю, когда на ростках появятся небольшие листочки, контейнер можно открыть и выставить на свет. Продолжаем следить за влажностью.

Через пару дней листочки приобретут тёмный зелёный цвет, значит, ростки готовы к сбору. Ждём ещё несколько дней, и недели через две после «посадки» семян можно уже собирать урожай. Для этого ножницами состригаем ростки и используем их, как планировали. Оставшиеся семена выбрасываются, больше всходов они не дадут. Для повторного урожая вновь замачиваем новые семена.

Если хотите, чтобы микрозелень была постоянно, высаживаем семена с небольшим интервалом в нескольких контейнерах. Пока используете первый, следующие постепенно «подойдут».

Как видите, всё очень просто. Главное — следить за влажностью

Использование проращивателя

Проращиватели больше предназначены для промышленного производства микрозелени, но и в домашних условиях они хорошо подойдут. Главное достоинство их в том, что весь процесс практически автоматизирован. Это касается поддержания температуры и влажности посредством автоматического полива.

По сути, проращиватель — это особого вида контейнер, который представляет собой многослойный лоток.

Нижний лоток — это отсек для воды, так называемый поддон. В центре — отсек с сеточкой, на которой прорастают семе-

на, и крышка. Она поддерживает микроклимат в проращивателе благодаря тому, что на ней имеются специальные отверстия, через которые происходит проветривание и испарение лишней влаги. Главное — вовремя заливать в поддон воду.

Это простые модели проращивателей. Существуют и автоматические модели — сплутеры. Это тот же лоток, но оснащённый приборами, которые в автоматическом режиме сами производят подпитку водой и регулирование температурного режима. Специальный таймер настраивается на определённое время полива.

Если говорить о проращивателях простого типа, то тут всё просто: в поддон заливаем воду, на сетку кладем семена и закрываем крышкой. Остаётся лишь ждать всходов и периодически заливать

воду в поддон. Такой проращиватель можно не только приобрести в магазине, но и сделать самому.

Можно сделать ещё проще. Приобретаем два контейнера: один побольше, другой поменьше. Контейнер меньшего размера должен вставляться плотно в больший. В маленьком контейнере проделываем много отверстий, как в сите. Затем ставим его в больший контейнер и закрываем крышкой — и проращиватель готов.

Далее запускаем процесс выращивания. В нижний контейнер наливаем воду, но так, чтобы она не заходила в контейнер с отверстиями. В него кладем семена и закрываем крышкой. Следим только за тем, чтобы всегда была вода на должном уровне.

Выращивание микрозелени в земле

Проращивать микрозелень можно и с использованием грунта.

Здесь также всё просто. Любую ёмкость наполняем грунтом. Замачиваем семена на сутки. После этого рассыпаем их на грунт. Немного присыпаем землёй, увлажняем почву и накрываем прозрачной крышкой, полиэтиленом или стеклом. Оставляем ёмкость с семенами на свету. После того как появятся первые ростки, снимаем крышку. Далее следим за влажностью и ждём появления первых двух семядольных листочков.

В течение всего этого периода опрыскивание проростков проводится два раза в день. Когда будут листочки, то можно приступать к сбору урожая.

Этот метод считается наиболее популярным, так как используется почва для рассады, где много полезных элементов, что даёт возможность проросткам получить полноценное питание. Вот и весь процесс выращивания в земле.

Микрозелень для продажи

Выращивать микрозелень можно как для себя, так и для продажи.

Если вы решили выращивать микрозелень на продажу, то необходимо рассмотреть все варианты такого бизнеса. Первое, что нужно сделать, — это выяснить рынок сбыта: кто будет покупать ваш урожай, сколько. Необходимо узнать, есть ли ещё предприниматели, которые уже выращивают и продают микрозелень. От этого зависит как ценовая политика, так и возможность массового сбыта продукции. Если вы решили заняться таким бизнесом, стоит подумать о помещении. Ведь вам придётся выращивать большие объёмы.

Выбрав помещение, нужно





смонтировать специальные стеллажи и установить подсветку. Стеллажи можно сделать самостоятельно, если имеется подходящий материал.

Сверху устанавливаются лампы. Полив осуществляется вручную или проводится водопровод для опрыскивания, как на дачном участке.

Второй вариант (подразумевает наличие финансов) — приобретение специальных ферм-стеллажей, которые уже оборудованы всем необходимым.

Установив такие фермы, можно приступать к выращиванию микрозелени. Приобретаются необходимые семена, затем они замачиваются на определённое время, а после выкладываются в контейнеры для дальнейшего проращивания.

Здесь необходимо учитывать, как проращивать семена: в грунте или без него. Если без грунта, то проростки только срезаются. Если в грунте, то можно сбывать готовую продукцию сразу в контейнерах, не срезая ростки. Посев семенного материала, естественно, необходимо производить с различным интервалом, чтобы каждый день можно было снимать урожай.

Так, если вы проращиваете горох, то порядок действий будет следующим. Первым делом необходимо перебрать семена и убрать плохие. Затем семена замачиваются часов на шесть. Засыпаем семена в ёмкость и заливаем их водой полностью. Всплывшие семена удаляются. Для лучшего проращивания можно добавить перекись водорода из расчёта две столовые ложки средства на литр воды.

Через шесть часов сливаем воду и оставляем семена просохнуть в течение семи-восьми часов. Теперь подготавливаем контейнеры. Можно положить влажную бумагу или кокосовый субстрат. Затем раскладываем семена, опрыскиваем и убираем контейнеры в тёмное место. Когда появятся ростки, переставляем на свет. И дней через семь можно будет срезать первый урожай.

Какие культуры можно выращивать на микрозелень? Список таких растений достаточно большой. Сюда входят злаковые культуры — гречиха, овес, просо, пшеница, рис, ячмень, кукуруза, а также подсолнечник. Из бобовых культур — маш, нут, горох, соя, чечевица. Овощные культуры — брокколи, кабачки, красная капуста, кейл, мизун, огурец, редис, свёкла, чеснок. Травы и салаты — базилик, горчица, кинза, кресс-салат, руккола, сельдерей, шнитт-лук, шпинат, щавель, укроп. Хорошо используются и лесные травы, такие как амарант, кислица, клевер, крапива, кориандр, лебеда, лён, люцерна, настурция.

В общем, выбор всегда есть. Необходимо лишь правильно подойти к этому вопросу. Сам процесс выращивания прост. Всё будет «упираться» в процесс сбыта готовой продукции.

Если решили выращивать семена сразу в грунте, то лучше всего использовать грунт для рассады. В нём много полезных веществ. Такой грунт засыпают в контейнеры слоем 5 см и увлажняют пульверизатором. Затем заранее замоченные семена раскладывают по всей поверхности и засыпают слоем земли в примерно 1 см. После почва вновь увлажняется (опрыскивается), накрывается плёнкой или стеклом и оставляется до появления первых всходов. Произойдёт это дня через два, после чего покрытие убирается и почва пе-

риодически опрыскивается до тех пор, пока ростки не достигнут необходимого развития. Также надо следить за температурным режимом. Он должен быть в пределах от +20°C до +23°C. Кроме того, необходимо постоянное освещение.

Следует определиться с реализацией своего товара.

Самое распространённое сейчас — создание собственных страниц в соцсетях или интернет-сайта. Здесь важно продвигать свой товар. Можно делать это самостоятельно или поручить специальным людям. Например, Яндекс-бизнес делает такое продвижение достаточно хорошо.

Кроме того, можно ещё создавать рестораны, кафе, магазины и договариваться с ними о поставках своей продукции.

Как вариант — овощные магазины и рынки. Если ваша продукция заинтересует и на неё будет спрос, то у вас появятся постоянные точки сбыта.

И, наконец, реализация продукции непосредственно с места её выращивания. Вы делаете объявления, например, на Авито и ждёте откликов от потенциальных покупателей.

Вот такие особенности выращивания микрозелени на продажу.

Полезные свойства микрозелени

Горчица. Содержит высокий уровень аскорбиновой кислоты. Помогает защитить организм от цинги, стимулирует кровообращение, замедляет старение кровеносных сосудов, а также улучшает аппетит.

Брокколи. Содержит большое количество различных противораковых элементов, особенно много в ней витаминов. Это всё в совокупности предупреждает старение клеток.

Кольраби. Употребление ростков капусты предупреждает образование тромбов, укрепляет иммунитет. Блюда, где используются ростки этой культуры, имеют терпкий, яркий привкус.

Руккола. Имеет вполне узнаваемый сильный специфический аромат. Содержит большое количество йода и витамина С. Достаточно эффективно регулирует обменные процессы в организме, помогает образованию гемоглобина и снижает холестерин.

Базилик. Содержит витамины А, В2, С, РР. Активизирует процессы пищеварения. Обладает ярко выраженным запахом, который ни с чем не спутать.

Горох. Содержит витамины группы В, С, Е, К, РР, минеральные соли. При добавлении в блюда придаёт им свежий ореховый привкус.

Редис. Характерный вкус корнеплода сохраняется. Помогает от отёков, оказывает и желчегонное действие. В зелени много витаминов.

Кресс-салат. В зелени много таких витаминов, как В и С, а также каротин и рутин. Эти вещества нормализуют сон и давление.

Подсолнечник. Много растительного белка, цинка, хлорофилла, фолиевой кислоты. Также содержатся различные аминокислоты, которые необходимы как для восстановления, так и для нормального функционирования мышечной ткани.

Вот такая она, эта полезная микрозелень. Успехов в выращивании микрозелени!

Садовод и огородник
Дзен.ру

Секреты формы кроны деревьев

Знаете ли вы, что форма кроны растений оказывает влияние на наше настроение и общее психологическое состояние?

Если правильно подобрать форму растений, то можно получить уникальный дизайн-помогатор, который будет создавать определённую обстановку и действовать на нервы в положительном ключе.

• Например, деревья и кустарники с шарообразной кроной (можно стричь «под шарик») — можжевельники, туи, клён остролистый, самшит, ели и т.д. — вселяют чувство гармонии, целостности, спокойствия. Такие растения показаны тем садам, чьи хозяева работают на нервных должностях, или присутствует нервная событийная обстановка.

• Колонновидные и пирамидальные формы (ель коника, скальные можжевельники, туи) стимулируют прилив энергии, активности, стремление к будущему. Но нервным людям, склонным к страхам, паническим атакам, повышенной тревожности они строго противопоказаны. Можно и не догадываться ни о чём, но, тем не менее, эти вертикали будут действовать на подсознание.

• Плакучие ивы, берёзы, рябины, вязы, ели, лещины и другие снимают напряжение, расслабляют, создают романтическую-созерцательный настрой и тоже показаны людям с эмоциональными зажимами, проблемами с психосоматикой и вегетатикой (например, тонус мышц) в самом «расцвете» и нервным фоном. Но, наоборот,

людям вялым и апатичным, склонным к вечному откладыванию дел на завтра, такая форма кроны деревьев только усугубит все проблемы.

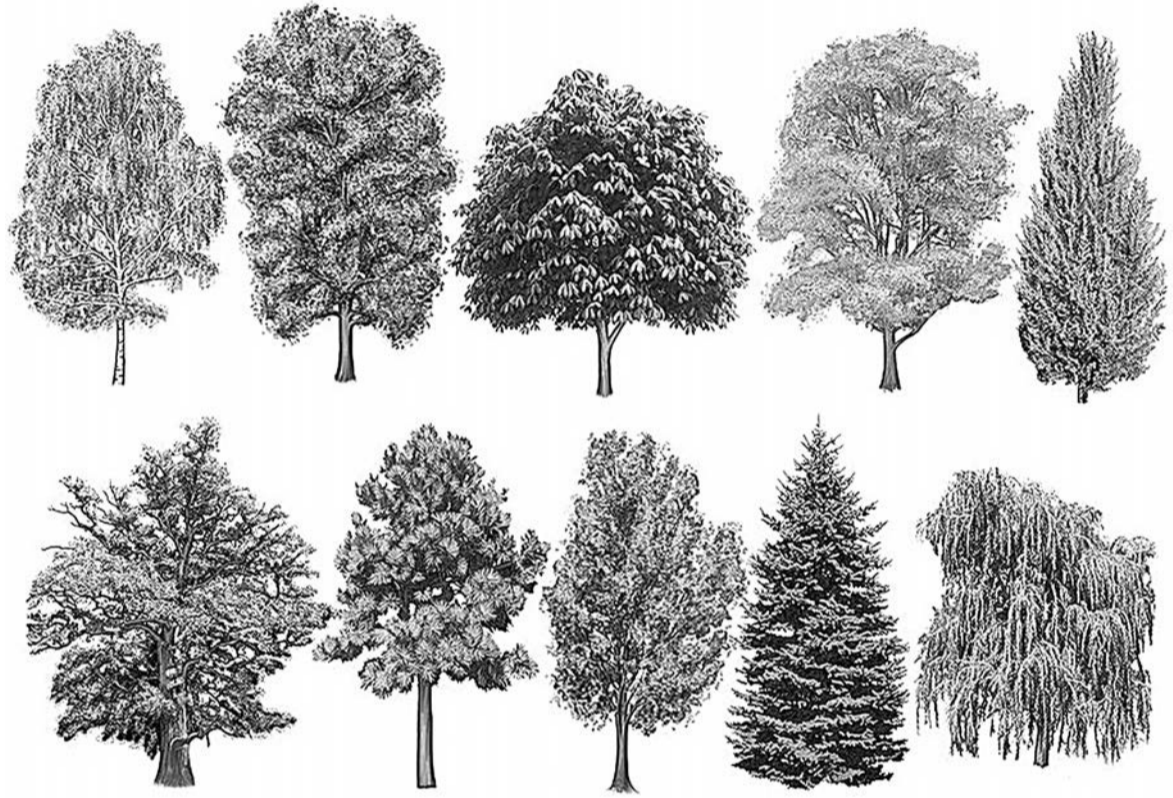
• Ажурные кроны деревьев (белая акация, сумах), сквозь листву которых пробиваются солнечные зайчики, помогают создать лёгкое, безмятежное настроение.

• А растения с плотной листвой (например, лианы, полностью увивающие беседки) дают ощущение защищённости и стабильности.

Учитывая эти особенности, мы можем создавать зоны активного или пассивного отдыха в своём саду, а также «вылепить» своё место силы.

Анастасия

https://vk.com/uslugi_sadovnika_spb



Почему не цветёт гибеаструм

За окном холод и снег, а на подоконнике большие и яркие лилейные цветки — это потрясающее зрелище. Что же делать, чтобы каждый год любоваться такими восхитительными цветами?

Гибеаструм (иногда его путают с амариллисом) сначала из сердцевин образует побег, заканчивающийся одним-тремя (редко больше) цветками. А уже позже появляются тёмно-зелёные саблевидные листья. Цветёт он в холодное время года и часто используется в рождественских украшениях.

Частая ошибка цветоводов — выбирать большой горшок.

Для цветения гибеаструма важен размер ёмкости, в которой он растёт. И пока корневая система освоится в большом объёме почвы, пройдёт немало времени.



Луковицы гибеаструма следует высаживать так, чтобы после посадки от края луковицы до края горшка оставалось не более 3–4 см.

Используйте готовый субстрат для цветущих луковичных растений и не забудьте на дно насыпать дренажный слой керамзита.

Следующая ошибка — заглубление луковицы в почву.

Луковичные растения заглубляют в почву только при посадке в саду. В домашнем цветоводстве этого делать не стоит.

Чтобы гибеаструм зацвёл, высаживайте так, чтобы 1/2 высоты луковицы торчала над поверхностью почвы.

Неправильным будет оставление цветоноса после увядания самого бутона.

Нужно срезать стрелку, оставив зелёные листья. Благодаря им растение накопит питательные вещества в луковице. И вы обязательно увидите цветы гибеаструма в следующем году.

Для цветения гибеастрому необходим «сон», то есть период покоя.

Это, пожалуй, основная ошибка цветоводов, которые продолжают ухаживать за растением, не давая ему отдыха.

Чтобы отправить гибеаструм «на покой», сделайте следующие шаги:

• После окончания цветения

закончите полив и подкормку и перенесите горшок в прохладное место (оптимальная температура 10–12°C). Если температура 15–18°C, то переход к покою будет длиться чуть дольше.

• Дайте полностью пожелтеть и увянуть стрелки и листьям. На это уходит около месяца. Затем уберите их. К этому времени они легко отделяются от луковицы.

• В таком состоянии дайте отдохнуть растению 2–4 месяца.

Не упустите момент пробуждения луковицы! В начале осени она начнёт просыпаться. Переставьте горшок на светлое место с температурой помещения 20–25°C.

Возобновите умеренный полив.

Не торопитесь с подкормкой.

Для цветения правильнее давать удобрения только после появления цветочной стрелки. Используйте комплексное удобрение для цветущих растений каждые две недели.

Иногда бывает, что гибеаструм зацветает, но с опозданием, например, на месяц. Тогда всё дело в повреждении его корней.

В этом случае лучшим решением будет пересадить цветок после цветения.

Перед посадкой луковицу хорошо очистите от старого грунта и опустите на полчаса в розовый раствор марганцовки.



Порадовали детей

19 ноября 2022 года Региональной общественной организацией Тульской области по возрождению и развитию сельских территорий «Родовые поместья» проведено благотворительное мероприятие для детей из семей беженцев из Донбасса, размещённых в Алексинском районе, в санатории «Егнышевка» и гостиничном комплексе «Приокский дворик».

Ребята на мероприятии смогли принять участие в нескольких творческих мастер-классах:

- резьба по дереву в народном стиле «Татьянка»;
- лепка из пластилина картины «Сказочный город»;
- изготовление мыла в виде различных фигурок;
- рисование в нестандартной технике.

Также можно было поражаться и поиграть в организованные активные игры детишкам разных возрастов.

Ну а в перерывах ребята подкрепляли свои силы горячим ароматным иван-чаем с баранками и мёдом.

В завершении мероприятия при поддержке благотворительного фонда «Ратибор» всем участникам были подарены сладкие подарки.

Нам удалось порадовать детей, наша встреча с ними получилась весёлой и душевной, мы получили искренние благодарности от детей и их родителей!

**Родовые поместья
Тульской области**

<https://vk.com/public175630213>



Здравушкины рецепты •

■ **Оксана Мицкевич**

г. Бобруйск, Беларусь

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

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

Зимний салат с запахом лета



Этот салат готовится из двух самых полезных зимних продуктов — тыквы и капусты.

Знаете ли вы, что тыкву называют «домашней аптечкой»? Она содержит рекордное содержание железа среди овощей и является чемпионом по содержанию редкого витамина Т!

А ведь рекорды без этого витамина не поставишь. Витамин Т увеличивает мышечную массу, крайне необходим не только спортсменам, но и всем мужчинам. Кстати, женской половине он тоже пригодится, так как продлевает молодость, успешно борется с ожирением (сжигает лишние жиры в митохондриях клеток). Витамин Т прописывают после инсультов и инфарктов вместо лекарств. Он прибавляет силы и улучшает цвет лица.

Капуста тоже не отстаёт в своих регалиях, особенно квашеная.

И если в тыкве содержится редкий витамин Т, то в квашеной капусте — не менее полезный витамин К (легко запомнить, правда?). Он необходим для нашей печени, полезен для кожи лица и тела. В медицине этот витамин назначают пациентам с плохой свёртываемостью крови.

Вроде ничего особенного, но даже из этих привычных продуктов можно приготовить поистине волшебный «Зимний салат с запахом лета».

Этот рецепт у меня появился благодаря интересному случаю.

Так получилось, что пришлось мне пожить несколько месяцев вдали от цивилизации.

Уютный деревянный домик был со всех сторон окружён лесом. И до ближайшей деревушки нужно было лесными тропами наматывать километры.

Семья жила в основном за счёт разведения симпатичных козочек и своего подсобного хозяйства. Удивительные люди. Столько глубоких знаний от природы! До сих пор тепло в душе становится, когда о них вспоминаю!

Никакого гипермаркета под боком не было, даже самого захудалого сельпошного магазинчика.

Вот и приходилось готовить из того, что «Бог послал».

Обнаружив в «закромах Родины» большой бочонок с целыми кочанами квашеной капусты, я обрадовалась. Хотя остальные на него уже смотрели с «кислым» видом. В принципе, как и на горы тыкв, которые хранились в погребе.

Быстро смекнув, решила сделать новый салат, вкус которого

несказанно удивил хозяев дома!

Они сразу даже не могли сообразить, из чего он был сделан...

Но оказалось всё просто: я соединила эти два продукта, которыми был переполнен погреб.

Самое интересное, что кислота капусты была нейтрализована свежей тыквой. Они удачно дополнили друг друга!

Зубчик чеснока придал остроту и аппетитный запах, молотый кориандр — пряный вкус, а пара ложек сметаны сделала вкус блюда неузнаваемым!

Кстати, мне тогда несказанно повезло: случайно из кладовой принесли тыкву с огуречным запахом (такой сорт).

Когда же все, румяные от мороза, сели за стол, то буквально ошеломили от вкуса.

Салат, приготовленный из зимних заготовок, удивительно напомнил... лето! Ощущение такое, словно свеженький огурчик между зубов проскользнул.

С того момента бочонок капусты и залежи тыквы стали заметно убывать, так как этот салат меня просили делать практически изо дня в день.

Верите, он даже не приедался! Теперь он стал любимым зимним блюдом на нашем столе.

Соотношение продуктов привожу примерное, так как всё зависит от того, насколько кислая капуста и сладенькая тыква.

- 200 г тыквы,
- 350 г квашеной капусты,
- 2 зубчика чеснока,
- 3–5 ст. л. сметаны,
- 1 ч. л. молотого жареного кориандра,
- щепотка красного перца (по желанию),
- 3–5 ст. л. капустного рассола (для сочности),
- зелень, можно в сушёном виде (если есть).

Тыкву натереть на крупной тёрке. Капусту (если она в кочанах) мелко покрошить.

Добавить специи, сметанку, зелень, рассол.

Чесночок пропустить через чеснокодавку. Если не хотите иметь чесночного запаха, то можно зубчики заменить чесночным порошком или асафетидой. Но без этого компонента салат заметно проигрывает.

Если ваша тыква совсем «не огуречная», а самая обыкновенная, «тыквенная», не стоит расстраиваться, салат всё равно получится очень вкусным, попробуйте!



Вкусные источники калия

Калий — третий по содержанию минерал в организме человека. Нормальное состояние организма зависит от достаточной концентрации калия.

Калий отвечает за регуляцию нервной системы и водного баланса, за контроль мышечных сокращений (в том числе и сердечной мышцы).

Низкая концентрация калия приводит к нарушениям сердечного ритма, риску паралича мышц, хронической гипертонии и повышенному риску инсульта, камней в почках и остеопороза. Ну и деменция в перспективе.

Как понять, что калия не хватает?

- Отёчность (задержка жидкости). Организм начинает аномально задерживать воду, потому что разбалансирован так называемый «натриево-калиевый насос».

- Истощение запасов калия приводит к задержке натрия, поэтому появляются условия для развития сердечных заболеваний, диабета, повышения давления.

- Повышенный аппетит. Человек, недополучающий калия, вечно голоден, потому что организм жаждет восстановить электролитный баланс.

Кому особенно важен калий?

- Людям с высоким уровнем стресса.

- Людям с высокой физической активностью (калий — это энергетический баланс в том числе).

- Людям с проблемами контроля глюкозы в крови.

- Любителям солёного.

- Любителям сладкого.

- Кофеиноманам.

Если в рационе достаточно калия, то меньше требуется еды, и автоматически на 30% сокращается потребление калорий.

В каких продуктах есть калий:

- **Фасоль.** В 100 г содержится 25–30% суточной нормы. В белой поменьше, чем в чёрной и красной. Хороший повод подружиться с бобовыми.

- **Конопляное семя.** 25% нормы на 100 г, но высокая калорийность.

- **Курара и чернослив.** 25% на 100 г. Повод заменить конфеты сухофруктами, а не совсем отказываться от сладкого. Штучек пять в день — это и магний, и калий. Прекрасный десерт.

- **Фисташки.** 20% суточной нормы на 100 г. Высокие калории опять же.

- **Подсолнечные семечки.** 18% нормы на 100 г.

- **Нутовая мука.** Чудесная альтернатива обычной муке для блинов и другой выпечки. 18% от суточной нормы калия.

- **Сывороточный протеин (спортпит).** 18% от нормы.

- **Льняное семя.** 17,3% от нормы.

- **Пажитник.** 16% от нормы калия. Попробуйте эту специю, у неё чудесный аромат, пикантность и... калий.

- **Тыквенные семечки.** Магний, цинк и 17% калия от суточной нормы.

- **Какао, изюм, миндаль, мак.** 15% от нормы.

- **Укроп, шпинат, петрушка, квашеная капуста, кресс-салат, картофель, кинза, груши, рыба разная, грибы, капуста всех видов:** от 10 до 15% суточной нормы калия на 100 г.

Будьте здоровы!

<https://vk.com/polza108>

Больше не кофеманы

Кофе — один из самых романтизированных напитков. Его приготовление возвели в ранг искусства, разбираться в сортах и качестве кофе считается почётным, с кофейным ароматом создаются парфюмерные продукты, а кофейными зёрнами украшают открытки. Приглашали ли вас на стакан морковного сока? Не уверены. А вот на чашечку кофе — скорее всего. Но есть люди, которые полностью отказались от этого напитка. Разберёмся в причине.

Неприятные факты о кофе

- **Кофе вымывает из организма витамины и минералы.**

С одной стороны, кофеин мешает усваиваться полезным веществам. Всего лишь чашка кофе способна замедлить усвоение кальция на несколько часов. При этом из-за употребления кофе происходит вымывание из организма витаминов и минералов, включая витамины группы В, цинк, железо, кальций и др.

- **Кофе приводит к ожирению.**

Регулярное употребление кофе повышает риск набрать лишние кило. Кофеин плохо воздействует на надпочечники и снижает скорость обмена веществ. За этим следует ускоренный процесс отложения жиров. Организм просто не успевает избавляться от лишнего.

- **Кофе изматывает организм.**

Сначала хороший зерновой кофе бодрит, даёт энергию и слегка повышает давление, именно поэтому его так любят гипотоники. Но затем наступает вторая фаза — усталость, упадок сил. Дело в том, что кофеин берёт вашу энергию взаймы, а затем вы чувствуете себя измотанным и выжатым. По мере привыкания к кофе для достижения бодрящего эффекта требуется всё большая доза напитка.

- **Кофе вредит внутренним органам.**

Про вред, наносимый сердечно-сосудистой системе, объяснять не нужно. Кофе сужает сосуды и повышает давление. Но также напиток вредит печени, так как плохо усваивается. Печень вынуждена работать на пределе, вырабатывая вещества для расщепления кофе. На другие цели ресурсов печени может просто не хватать, отчего страдает вся пищеварительная система.

- **Кофе ухудшает настроение.**

В нашем организме имеются особые вещества — нейромедиаторы. Они отвечают за передачу сигнала от нервных клеток. Эти вещества нужны для выработки серотонина — того самого «гормона счастья». Кофеин воздействует на нейромедиаторы, в результате ухудшается и выработка серотонина. Частое употребление кофе на протяжении долгого времени может привести к значительному ухудшению настроения. Кроме того, бессонница от кофе тоже не повод для радости.

Мы пообщались с читателями газеты «Vegetarian», которые лично переборили кофейную зависимость. Они рассказали, почему отказались от данного напитка и к чему это привело.

- **Карина Мотыль:** «Кофе был обязательным атрибутом моего

успешного дня. Я пила порядка 5–6 чашек эспрессо в день. Иногда подскакивало давление и учащалось сердцебиение, общее самочувствие становилось хуже. Кофе стал чем-то вроде плохой привычки. Я это поняла и решила, что пора отказаться от бодрящего привычного напитка раз и навсегда. Просто в один день перестала его пить. Сначала было немного тяжело, но со временем привыкла. Общее самочувствие стало намного лучше, больше никаких учащённых сердцебиений и колебаний давления. Вместо кофе пью чай: зелёный, мятный, травяной. Открытием для меня стала японская матча. Я распробовала этот тонизирующий напиток и теперь пью довольно часто в чистом виде или с растительным молоком. Вот уже два года живу без кофе и очень радуюсь этому факту. Всем советую отказаться от данного напитка!»

- **Елизавета Воронцова:** «Я вегетарианка, отказалась от кофе ещё несколько лет назад, заменила его обычной водой. Иногда могу выпить какао, а если чай, то только травяной. Отказалась, потому что чувствовала, как кофе обезвоживает организм, и часто от него был обратный эффект: вместо бодрости получала сонливость и тошноту».

- **Анна Светлова:** «Более 10 лет преподаю йогу и занимаюсь духовной практикой. Это мне помогло естественным образом отказаться от кофе и чая, которые я не пью уже семь лет. Сейчас пью травяные чаи и воду с лимоном и куркумой, и это для меня очень вкусно. Когда вы занимаетесь духовной практикой, разум становится сильным, и отказ от всего вредного происходит очень легко и естественно».

- **Юлия Жаринова:** «Эксперименты с кофе проводила на протяжении многих лет. Однажды отказывалась на год, потом снова вернулась. Молочку не употребляю много лет (вегетарианка 9 лет, веган 5). В основном кофе пила на работе и на прогулках. Весной 2021-го почувствовала, что зависимость от кофе усилилась. У меня пониженное давление и каза-

лось, что без кофе вообще не могу функционировать.

Но из-за кофе появлялись длительные нервные тики, и я стала больше про это читать. Вымывание магния, кальция и других элементов стало причиной задуматься о вреде кофе именно для моего организма.

Сначала убрала кофе по выходным. Затем одну из дневных порций в кофейне стала заменять на какао или матчу. Потом приняла волевое решение и полностью отказалась от кофе. Не пью уже 1,5 года.

Сейчас употребляю цикорий, зелёную матчу, куркуму-латте, иван-чай и другие травяные чаи. На кофе не тянет вообще».

- **Олег Антонов:** «Понял, что кофе мне не нужен, хотя раньше я был ещё тем кофеманом и хорошо разбирался в разных видах напитка. Но в тоже же время чувствовал, как организм защелачивается. Тогда попробовал иван-чай и понял, что этот напиток поднимает энергию и не вредит. Поэтому рекомендую выбирать его».

- **Екатерина Шиболденкова:** «Мне 34 года, я вегетарианка, и около семи лет живу без кофе и кофеина вообще (пью травяные чаи). До этого могла по 10 кружек кофе в день выпивать и особо не замечала его будоражащего эффекта. Позже пришло понимание, что это хоть и вкусный, но наркотик, который возбуждает нервную систему. Думала, не смогу без кофеина, но постепенно стала выводить его из рациона. Сначала сократила до одной кружки кофе по утрам, это продолжалось пару лет, затем вовсе убрала, а чёрный чай заменила на иван-чай. При этом сам ритуал утреннего кофе-пития остался. Я просто заменила кофе на цикорий и ячменный напиток. Ещё как вариант кофе без кофеина».

Сейчас, когда раз в год случается, что выпиваю кофе или чай, почти сразу об этом жалею. Буквально ощущаю, как побежала вибрация по венам, практически с первого глотка возникает потливость и очень возбуждённое состояние. Не могу уснуть в этот



день либо сон тревожный, неглубокий. По моему опыту, кофе оказывает не бодрящее действие, а скорее будоражащее. Мозг при этом если хотел спать, так и будет хотеть спать, кофе даёт только повышенную возбудимость».

- **Раса Неаполитанская:** «Раньше я очень любила кофе, особенно капучино. Но из-за его негативного влияния на здоровье решила отказаться, сильно прыгало давление, создавало тревожные состояния. Я заметила уход энергии через пару часов после употребления этого столь модного напитка. Поняла, что мой сверхчувствительный организм предупреждает меня. И вообще осознала, что любые ускорители тебя усиливают, забирать энергию из будущего, и ты потом через 3–4 часа уже без сил».

Отказаться было не так уж и сложно. Да, в первую неделю сильно хотелось кофе, но потом это прошло. Всем советую хотя бы уменьшить количество употребляемых энергетиков, ибо они разрушительно влияют на тело и сознание».

От чая тоже отказалась лет пять назад. Использую только травяные чаи. Но последний год иногда ем шоколад и пью какао, хотя и от этого тоже хочу отдалиться».

- **Валерия Мишка:** «Я не страдала зависимостью от кофе, но иногда позволяла себе его в кафе. Меня подкупало, что растительное молоко входило в стоимость, чашечка была красивой и цена недорогой. Но последствия от кофе не заставили себя ждать: заболели зубы, возник дефицит кальция, появились проблемы с давлением. Кофе сильно влияет на нервную систему, расшатывая её: ты не можешь нормально собраться и сконцентрироваться. К тому же, оно осложняет работу поджелудочной».

Кроме того, у меня непереносимость лактозы, а в кафе могут не тщательно промыть оборудование. После отказа от кофе пропила растительный кальций, у меня зажила трещина в зубе, откуда отвалилась пломба, перестали болеть зубы. В целом стала чувствовать себя намного лучше, убрала кофе из своего рациона».

Если вы уже заработали из-за кофе дефицит кальция, то советуем перемолотые семена мака, кунжута, амаранта — лучшие источники биодоступного кальция. Оптимальная форма — урбеч либо семена, перемолотые в порошок. Растительный кальций в порошке хорошо усвоится, если запить его водой со свежим лимонным соком. Урбеч можно употреблять с хрустящими овощами либо в смузи».

Пить или не пить кофе — ваш личный выбор. Сделайте его с заботой о своём здоровье!

Надежда ПЕТРОВА
<https://vegetarian.ru>



Чёрный тмин или чернушка посевная — популярное растение, чаще всего применяемое в качестве специи. Семена обычно используются в кулинарии и для производства напитков. Он богат белками и омега-3 жирными кислотами, витаминами и минералами, необходимыми для слаженной работы всех органов.

В последние годы к лечебным свойствам чёрного тмина проявлен большой интерес со стороны доказательной медицины. Учёные выявили способность растения бороться с мужским бесплодием и сахарным диабетом, снижать массу тела и улучшать состояние кожи.

Рассмотрим шесть фактов о пользе употребления чёрного тмина (с опорой на доказательную базу).

1. Помогает похудеть

Учёные из Ирана установили, что приём семян чёрного тмина способствует похудению. Данные измерялись посредством определения индекса массы тела (ИМТ) и окружности живота.

Не менее эффективно и масло растения. Оно не только предупреждает набор мышечной массы, но и позволяет снизить её даже при отсутствии должных физических нагрузок. Подобные сведения приводят эксперты Тегеранского медицинского университета.

Лекарственное растение можно рассматривать в качестве натурального средства для терапии и профилактики ожирения и избыточной массы тела.

На фоне нормализации липидного обмена также снижается риск развития атеросклероза и сахарного диабета II типа. Продукт не вмешивается в гормональные механизмы и одинаково эффективен у мужчин и женщин.

2. Улучшает состояние кожи

Масло и экстракты чёрного тмина издавна используются в народной медицине для лечения кожных заболеваний, они входят в состав некоторых косметических средств.

Установлено, что целебное растение угнетает воспалительные процессы в толще кожи и может применяться для терапии некоторых хронических и аутоиммунных заболеваний кожи (например, экземы).

Высокая эффективность также отмечена и в отношении псориаза.

Американские специалисты обнаружили противобактериальные и противовирусные свойства у тмина. Его можно применять для профилактики и устранения акне

Шесть полезных свойств чёрного тмина

(«прыщей»), а также предупреждения образования рубцов.

Использование плодов чернушки посевной позитивно отражается и на состоянии волос, устраняя жирный блеск и препятствуя излишней ломкости.

3. Снижает риск развития рака

Специалисты государственного университета штата Огайо (США) доказали способность тмина вызывать апоптоз (гибель) злокачественных клеток.

Противораковое свойство связано с наличием особого биологически активного вещества — тимохинона, обладающего выраженным антиоксидантным, иммуномодулирующим и противоопухолевым действиями.

Подтверждена эффективность в целях терапии и профилактики опухолей головного мозга, клеток крови и молочных желёз. Активно проводятся исследования по иным направлениям, в частности для борьбы с раком кишечника и почек.

Тмин обыкновенный рекомендовано включать в диету людям с отягощённой наследственностью или уже имеющим злокачественные процессы в организме.

4. Поддерживает работу почек и печени

Масло семян тмина нормализует обменные процессы на клеточном уровне, поддерживая пропускную способность мембран клеток и функционирование ферментов. Подобные сведения приводят сотрудники национального исследовательского центра Докки (Египет).

Учёные считают, что растение защищает ткани печени и почек от любых повреждений токсическими веществами, а также от фиброзной трансформации при аутоиммунных и дистрофических заболеваниях (при хроническом гломерулонефрите, амилоидозе, циррозе и др.).

5. Снижает уровень сахара в крови

Активные вещества чёрного тмина, согласно данным исследований, обладают выраженным противодиабетическим действи-



ем. В частности, растение способно повысить чувствительность периферических тканей к инсулину, усилить выработку инсулина бета-клетками поджелудочной железы и даже замедлить всасывание углеводов из просвета кишечника.

Выявлена способность продукта инициировать регенерацию бета-клеток поджелудочной железы, что очень важно в целях терапии сахарного диабета I типа.

6. Полезен для здоровья мужчин

Исследования, выполненные под контролем иранских экспертов, демонстрируют способность чёрного тмина повышать количество и подвижность сперматозоидов, объём выделяемой семенной жидкости, а также улучшать внутреннюю структуру мужских половых клеток. Для достижения эффекта необходимо принимать 5 мл масла семян на протяжении 60 дней.

Тмин, благодаря антиоксидантным и противовоспалительным свойствам, может использоваться для улучшения потенции, так как повышает чувствительность головки полового органа и приток артериальной крови.

Возможный вред

Несмотря на все полезные свойства, в единичных ситуациях чёрный тмин может нанести вред здоровью. Основными побочными эффектами являются:

- усиление действия лекарств, метаболизирующихся в печени. Некоторые медикаменты (метопролол, варфарин) проходят трансформацию в гепатоцитах посредством фермента — цитохрома P₄₅₀;
- аллергические реакции. За-

регистрированы случаи высыпаний на коже и слизистых оболочек, слезотечение, отёк слизистых верхних дыхательных путей. При наличии аллергии в анамнезе продукт противопоказан.

Чёрный тмин можно принимать при беременности, а также давать детям. Проведённые исследования не выявили значимых нежелательных воздействий растения на данные категории граждан.

Применение

Чёрный тмин используется в кулинарии в качестве замены чёрному перцу. Он не вызывает раздражения слизистых оболочек полости рта и желудка и считается безопасным при воспалительных процессах. Он придаёт особый вкус и аромат любому рыбному или мясному блюду.

В русской кухне растение идеально гармонирует с квашеной капустой, солёными огурцами, арбузами. Его добавляют в муку или смешивают с зерном до помола, готовят хлеб и прочую выпечку.

Рассмотрим несколько перспективных народных рецептов на основе специи.

• **Для укрепления иммунитета.** Смешать по 1 ч. л. семян чёрного тмина и мёда, добавить 2–3 ст. л. воды. Принимать один раз в день в утренние часы (за 30 минут до завтрака). Рекомендуется запивать смесь небольшим количеством чая без сахара.

• **При простудных заболеваниях.** Измельчить семя растения (1 ч. л.), добавить 1 л кипящей воды. Настоять 10–15 минут. С данным составом следует проводить ингаляции. Кратность — один раз в день. Продолжительность — около 15 минут.

• **От кашля.** Для приготовления отвара необходимо: 1 ч. л. тми-

на, 400 мл молока, 1/2 ч. л. соды. Смешать ингредиенты, вскипятить и подержать на медленном огне около 5 минут. Использовать в тёплом виде четыре раза в день по 100 мл.

• **При мужском бесплодии.** Измельчить 1 ст. л. чернушки посевной, залить 200 мл воды, прокипятить около 15 минут. Остудить, процедить. Принимать натощак по 50 мл 3–4 раза в день.

Заключение

Чёрный тмин — ценное лекарственное растение, плоды которого нашли отражение в народной и доказательной медицине, кулинарном деле. Он улучшает состояние кожи, снижает риск развития рака, улучшает течение сахарного диабета I и II типов, борется с мужским бесплодием и помогает нормализовать массу тела. Продукт не имеет возрастных ограничений и разрешён к употреблению даже при беременности. Чтобы получить от растения исключительно пользу, рекомендуется нормировать потребление, а при использовании народных рецептов — соблюдать технологию приготовления.

Александр КУНИЦЫН,
врач-диетолог, нутрициолог
<https://wikifood.online>

Цвет продуктов и их влияние на организм

Красный цвет не только усиливает аппетит. Он также указывает на содержание ликопина — мощного антиоксиданта, уменьшающего риск заболевания раком и сердечно-сосудистых заболеваний. Лучший источник ликопина — помидоры, причём тушёные на сковороде или в духовке: нагревание помогает организму лучше усваивать этот микроэлемент. Красные овощи и фрукты содержат фолиевую кислоту, витамин С и флавоноиды.

Красные овощи стимулируют обмен веществ, улучшают кровообращение.

Зелёные фрукты и овощи действуют на организм успокаивающе. Этот цвет указывает на содержание фолиевой кислоты, калия и витамина К. А ещё все зелёные овощи, например кабачки или капуста брокколи, богаты изотиоцианатами. Эти органические соединения активизируют работу печени, помогая ей бороться с канцерогенами.

Зелёные продукты положительно влияют на мозговую деятельность, снимают нервное напряжение.

За **оранжевый цвет** овощей

и фруктов отвечают каротиноиды. Они же укрепляют иммунную систему и служат профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, проблем со зрением и рака. Наш организм использует бета-каротин для синтеза витамина А. Помимо этого, в оранжевых и жёлтых фруктах и овощах присутствует фолиевая кислота, калий, витамин С и бром. А сам по себе этот цвет улучшает настроение и согревает: именно поэтому зимой так хочется мандаринов.

Оранжевые овощи помога-

ют восстановлению нервных клеток, улучшают настроение, снимают головную боль, а также помогают почкам выводить токсичные отходы.

Синий цвет снижает аппетит. Овощи и фрукты этого цвета богаты антоцианом, снижающим риск появления сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, а также проблем с памятью и зрением. Бакажаны, черника, сливы — чем насыщеннее будут цвета этих плодов на вашей тарелке, тем больше в них будет концентрация антоциана.

Продукты **белого цвета**, как и синего, уменьшают чувство голода. И это не единственное, что их объединяет. Своим белым цветом лук и чеснок обязаны антоциану — антиоксидантному соединению, которое также снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и рака. В чесноке вдобавок содержится аллицин, который ещё и контролирует артериальное давление и уровень холестерина. Белые овощи и фрукты — отличные источники калия, витамина С, фолиевой кислоты и ниацина.

Продукты белого цвета успокаивают, снимают раздражительность и выводят через почки токсичные вещества.



Очистка головы от «грязи»

Все ваши болезни, несчастные случаи, которые с вами происходят, ваше плохое самочувствие, ваши злость и недовольство жизнью — следствие информационных ядов и загрязнителей, которые проникли к вам в голову. Вы заболели. Почему? Потому что за день до этого кто-то обвинил вас. Вы поскользнулись и набили себе шишку. Почему? Потому что за час до этого кто-то раскритиковал вас. Вы чувствуете сильнейшую усталость и нежелание жить, потому что один из членов вашей семьи постоянно обижает вас. Вы напуганы и боитесь взяться за простейшее дело, потому что кто-то сказал, что вы ни на что не способны. Вы слабы. Вас завоевали. Ваша душа под оккупацией.

Все вышеперечисленные события — результат действия психологических ядов. Яды подрывают ваш иммунитет и другие защитные силы.

К сожалению, вы не можете запретить людям критиковать вас, но вы можете отказаться слушать критику. Именно на уровне мыслей. Это не значит, что при первой попытке раскритиковать ваши действия вы должны крикнуть: «Заткнись! Ничего не хочу знать!» — а потом весь день ходить и мысленно ругаться: «Вот мерзавец, осмелился критиковать меня! Он сказал, что я трус. Ну, я ему докажу...» Это означало бы, что всё равно критику вы приняли. А надо её не принять, то есть не обдумывать.

То же самое касается любого другого загрязнителя. Как только его начинают внедрять к вам в голову, вы должны захлопнуть «дверь» перед самым его носом.

Для этого вам достаточно обладать двумя навыками: первый — распознать загрязнитель, второй — воспрепятствовать его проникновению в вашу голову.

Даже если вас никак не оставляет обида или страх, иногда достаточно знать, что это яд в вашей голове, и отвечаете за его нахождение там вы сами, а не кто-то ещё.

Преграждать дорогу загрязнителю — намного более сложный навык, чем распознавать их. Для этого в вашей голове должны быть установлены основная блокировка: «МНЕ НЕПРИЯТНО, ЗНАЧИТ, МНЕ ЭТОГО НЕ НАДО!» и две дополнительные блокировки:

«ЛОЖЬ!» и «НЕИНТЕРЕСНО!» Хотя бы одна из блокировок должна возникать как условный рефлекс на соответствующие сообщения окружающих.

Необходимо напомнить, что это блокировки мозга, а не слова, которые вам нужно произносить вслух. Отвечать вы можете то, что требует этикет, но душа ваша должна оставаться чистой за счёт вовремя захлопывающихся «дверей»:

**«МНЕ НЕПРИЯТНО, ЗНАЧИТ, МНЕ ЭТОГО НЕ НАДО!
ЛОЖЬ! НЕИНТЕРЕСНО!»**

Вас критикуют — **МНЕ НЕПРИЯТНО, ЗНАЧИТ, МНЕ ЭТОГО НЕ НАДО!**

Вас обвиняют — **МНЕ НЕПРИЯТНО, ЗНАЧИТ, МНЕ ЭТОГО НЕ НАДО!**

Вас пугают — **ЛОЖЬ! (НЕИНТЕРЕСНО!).**

Отрицательное предсказание — **ЛОЖЬ!**

Вам понижают самооценку — **МНЕ НЕПРИЯТНО, ЗНАЧИТ, МНЕ ЭТОГО НЕ НАДО!**

На вас обижаются — **МНЕ НЕПРИЯТНО, ЗНАЧИТ, МНЕ ЭТОГО НЕ НАДО!**

Вас обижают — **МНЕ НЕПРИЯТНО, ЗНАЧИТ, МНЕ ЭТОГО НЕ НАДО!**

Новости по телевизору вызывают у вас тревогу — **НЕИНТЕРЕСНО!**

Запустите эту программу у себя в мозгу, пусть работает, пусть отбраковывает ядовитые сведения! К тому же всегда оценивайте людей не по критерию «хотел ли он сделать мне плохо?», а по критерию «плохо ли мне от его слов и действий?»

Чтобы ещё более надёжно защититься от поступления в голову мусора, желательнее строить свою жизнь по ПРИНЦИПУ ЗЕРКАЛА. Это создаст двойной барьер для проникновения ядов в вашу голову. Осознание одной только вещи: «Я сам с людьми так никогда не поступаю!» — даёт полное право отказаться от подобных «услуг» окружающих. Конечно, говорить это надо в крайне редких случаях, но всё же иногда стоит сказать: «Я никогда никого не критикую, и меня не надо критиковать!»

Учить человека можно, но только в соответствующих ситуациях и только выстраивая ему при этом положительную программу. Всегда нужно учить человека без внедрения ему в голову ядов!



Правила, которыми следует пользоваться, чтобы зеркально отразить все загрязнители, намеревающиеся проникнуть в вашу душу:

1. Не критикуйте — не слушайте критику.
2. Не обвиняйте даже мысленно — не испытывайте чувства вины.
3. Не обижайте — не обижайтесь.
4. Давайте другим (и себе) предсказания только положительные, а если нужно предостеречь, то делайте это сообщением только конкретных фактов, без эмоций. Например, говорите: «В этом районе за последнюю неделю было совершено 13 преступлений» — вместо: «Не ходи туда! Тебя там наверняка убьют!»
5. Не пугайте — не бойтесь.
6. Не понижайте другим самооценку — не слушайте тех, кто пы-

тается понизить вашу самооценку.

7. Не указывайте другим на их недостатки — не обращайтесь внимания, если вам указывают на ваши.

8. Не стройте разрушительных программ другим — не позволяйте строить их себе.

Если учесть, что частица «не» не воспринимается подсознанием, другие формулировки ЗЕРКАЛЬНЫХ ПРАВИЛ обращения с людьми выглядят так:

1. Одобряйте!
2. Понимайте чужие мотивы совершения плохих поступков!
3. Берегите чужую психику!
4. Давайте предсказания только положительные или говорите: «У вас всё будет хорошо!»
5. Успокаивайте!
6. Повышайте другим самооценку!
7. Указывайте другим на их достоинства!

8. Если умеете, закладывайте другим на подсознание положительные программы, при этом соблюдая два условия:

а) программы должны быть положительными с их точки зрения, а не с вашей;

б) программы не должны содержать зла по отношению к кому-то третьему.

Если вы хотите указать кому-то на его неправильное поведение и заставить его вести себя иначе (как вам удобно), то не забывайте, что одну и ту же мысль всегда можно выразить как отрицательным утверждением, так и положительным. Выражайте её положительно.

Отучить от чего-то — это значит научить чему-то обратному.

Прекратить какое-то действие — это значит начать делать что-то другое.

Можно вести разный образ жизни. Можно быть битым и бить других, считая, что иначе нельзя. Но в таком случае всегда есть риск получить тяжёлое увечье.

Можно относиться с уважением к другим и к себе, беречь себя и других, понимая, что каждый человек — ЛИЧНОСТЬ С ДОСТОИНСТВОМ. Это касается не только физической, но и психологической стороны жизни, психологической даже больше.

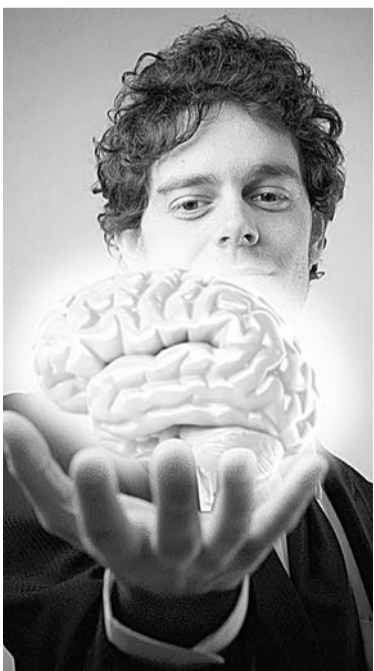
В нашем веке мы достаточно культурны, чтобы не бить друга физически, но психологически это происходит всюду, это менее заметно, но не менее больно. К сожалению, наша средневековая жажда казней никуда не делась, просто теперь не принято демонстрировать это, нынче модно выглядеть добрыми. К тому же, довести человека до самобийства психологическим избиением намного легче, чем физическим — есть масса тому подтверждений! Так же дело обстоит и с травмами. Удар ногой в живот проще излечить, чем язву желудка, вызванную душевной травмой, потому что во втором случае труднее определить и убрать основной разрушительный агент, который может действовать в голове человека ещё на протяжении долгого времени и строить там уничтожающую программу. А программу эту просто медикаментами не вылечишь.

Не бейте других и поставьте на свою душу защитный панцирь против ударов окружающих! Пусть они отобьют себе кулаки, но ничто не нарушит вашего благополучного существования!

Юлия ДЖУММ

Отрывок из книги

«Путь исполнения желаний»



Сверхспособности есть у всех нас

Известно, что человек использует лишь малую часть своего умственного и энергетического потенциала, иначе бы он давно стал сверхчеловеком. В том, что Вселенная пока не даёт нам такой возможности, скрыт глубокий смысл.

Но вот помочь своему мышлению и частично усилить и развить заложенные в себе таланты и необычные способности — видение тонкого мира, яркие творческие озарения, чувствование своего и чужого биополя — вполне доступно любому человеку.

Сначала убираем границы.

Вы, конечно, слышали, что человеку недоступен тонкий мир,

что биополя вообще нет, а гениальные идеи посещают только избранных людей. Так вот забудьте об этом! Мир — и ваш внутренний, и внешний (Вселенная, Космос) — изучен так мало, что ограничивать его какими-то рамками просто наивно.

В придуманный кем-то (например, очередным учёным) план, график эти миры «втиснуть» невозможно. Эти рамки постоянно нарушаются и оспариваются из ряда вон выходящими событиями, новыми открытиями, людьми с необычными способностями — экстрасенсами и пророками. И вы вполне можете оказаться в их числе, ведь таланты и дары проявля-

ются в разном возрасте и при любых обстоятельствах.

В рецепте пробуждения способностей есть одно обязательное условие — ликвидация границ, сдерживающих наши возможности.

Стереотипы мышления, навязанные обществом правила, условности, ограничители — забудьте! Свободное от шор мышление — вот основа неординарных способностей.

Легко сказать — свободное мышление!

Действительно, наука свободного мышления требует усилий и знания теории. Раздвигать границы своего сознания нужно при по-

мощи проверенных методик, пошагово приближаясь к своему новому «Я». Нужно упорно развивать восприятие мира через чувства, а не через разум — это ещё одно обязательное условие открытия сверхспособностей.

Зато результат может поразить и вас, и окружающих! И если вы серьёзно настроены стать, нет, не сверхчеловеком, конечно, но человеком, способным проникать в более глубокие уровни жизни, человеком одарённым и неординарным, тогда есть смысл заниматься изучением специальных практик. Литературы на эту тему достаточно. Удивительных открытий и удач вам!



Без смеха не видать успеха

Все слышали о том, что смех продлевает жизнь, но это не единственное его положительное качество. Существует ещё большее количество положительных эффектов.

1. Смех всегда избавит от депрессии, что в холодные и серые осенние дни станет весьма кстати. Всего одна минутка зазорного смеха может заменить сеанс глубокой релаксации. Даже если вы вспомните анекдот, который недавно вас рассмешил, уровень гормонов радости повысится.

2. Смех улучшает фигуру. 10–15 минут смеха сжигают столько калорий, сколько бы вы сожгли на

30-минутной тренировке в спортзале. Когда вы смеётесь, в работу включается 80 групп мышц! Во время смеха лучше всего работают мышцы спины и ног (полезно для осанки).

3. Смех стимулирует воздействие на иммунную систему и надёжно защищает организм от стрессов. Учёными уже давно доказан тот факт, что любители посмеяться значительно реже болеют.

4. Смех омолаживает кожу. Существует миф, в который верят многие женщины: «Если боишься морщин на лице, то сдерживай смех». И совершенно напрасно! Маска серьёзности заби-

рает все живые эмоции лица. Живой и искренний смех тонизирует все мышцы лица, замедляет процессы старения и обеспечивает прилив крови к коже, а значит, дополнительное питание, упругость и здоровый румянец вам обеспечены.

5. Смех успокаивает нервы. Смех для организма приравнивается к прогулке по прекрасному лесу.

6. Смех полезен для сердца. Учёные выявили, что весёлые люди, по сравнению с угрюмыми, на 40% меньше страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.



Тренировка состояния неуязвимости

Сначала выполняйте это упражнение для тренировки, а когда начнёт получаться, можно применять эту технику и в реальных условиях столкновения с человеком, негативно настроенным, или тем, кто отнимает вашу силу. Но для начала лучше вспомнить аналогичные ситуации, которые у вас уже были, и отработать их.

В том и преимущества энергетической работы, что мы можем обратиться даже к ситуациям, имевшим место в прошлом, и «переиграть» их по-другому, фактически переписать это прошлое и тем самым улучшить своё состояние в настоящем. Ведь если, к примеру, в прошлом мы сталкивались с ситуациями, когда нас кто-то несправедливо критиковал, предъявлял претензии или пользовался нашей энергией, то «шрамы» от таких воздействий могли остаться по сей день. Мало того, что они служат причиной продолжающейся утечки энергии, так ещё снова и снова программируют нас на то, чтобы продолжать быть жертвой того или иного рода агрессоров. «Переиграв» это прошлое, мы исцеляем эти «шрамы», восстанавливаем целостность своей энергетической структуры и приобретаем опыт неуязвимости от агрессора. Причём опыт, полученный в безопасной обстановке (во время выполнения упражнения), начинает прекрасно работать и в реальной жизни.

Техника упражнения

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких медленных вдохов и выдохов. Сосредоточивайтесь на дыхании. Представьте, что вы находитесь внутри потока очень яркого, сияющего белого света, который соединяет небо и землю, уходя в бесконечность в обоих направлениях. Сделайте несколько вдохов, представляя, что вдыхаете этот сияющий свет, а на выдохе мысленно распространяйте его по всему телу.

Когда почувствуете, что абсолютно спокойны, что сияющий свет Божественного источника защищает вас, вспомните ситуацию, когда кто-то негативно воздействовал на вас, отнимая вашу силу. Не нужно долго думать, обычно подсознание само «вытаскивает» нужное воспоминание практически сразу. Причём обратите внимание: отнимать у нас силу можно, не обя-

зательно проявляя агрессию. Некоторые люди умеют делать это и молча, например затаив обиду или молчаливо укоряя в чём-то.

Чаще всего у нас отнимают силу, провоцируя на одно из двух (а то и на оба сразу) чувств — чувство жалости и чувство вины. Если вы поддаётесь на такие провокации и в самом деле начинаете жалеть другого или чувствуете себя виноватым, то вы невольно отдаёте ему свою силу и, по сути, перестаёте принадлежать самому себе, потому что начинаете жить не своей жизнью, а постоянно думаете, как угодить другому. Собственные же нужды при этом часто остаются неудовлетворёнными, и в вашей жизни начинается упадок, тогда как тот, кто провоцирует вас отдавать ему силу, процветает.

Представив перед собой этого человека, снова сосредоточьтесь на ощущении получения энергии из высшего источника. Представьте, что вы стали наблюдателем, который смотрит на происходящее будто со стороны, тогда как всё ваше внимание занято ощущением вашей защищённости в луче Божественного света. Представьте, что этот человек начинает вести себя так, как он вёл себя обычно, провоцируя вас отдавать ему силу и энергию. Но вы вместо того, чтобы поддаваться ему и испытывать привычные для вас чувства раздражения, обиды, злости, дискомфорта (эти ощущения как раз и говорят о том, что вы отдаёте свою силу), вспомните, что это урок, испытание, которое вам по силам пройти.

Скажите про себя: «Это урок, который мне по силам. Я его прохожу, чтобы стать сильнее».

Затем мысленно поблагодарите агрессора и также про себя произнесите: «Спасибо за то, что ты тренируешь меня, пытаюсь отнимать у меня силу. Благодаря тебе я избавляюсь от своих проблем и учусь становиться сильнее».

Затем представьте, что вы стали прозрачным и любые воздействия могут проходить сквозь вас. Заметьте: вместо того чтобы строить стены и прочие границы, вы, напротив, делаете границы прозрачными!

Представьте, что негативное воздействие, исходящее от агрессора, проходит сквозь вас и соединяется с потоком света, внутри которого вы находитесь. Этот поток уносит все нежелательные энергии через ваше тело вниз, в глубь земли. Попросите Землю, чтобы она помогла вам заземлить и нейтрализовать нежелательные воздействия. Представьте, что образ агрессора медленно тает и наконец исчезает из зоны видимости совсем.

Снова глубоко дышите, представляя, как ваше тело очищается от всех остатков нежелательных энергий, а то, что остаётся, мгновенно преобразуется в свет.

Оцените, как изменилось к лучшему ваше состояние. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и открывайте глаза.

Если случится очередная встреча с человеком, которого вы представляли, вы заметите, что он уже не вызывает у вас прежних

негативных эмоций и вам гораздо легче в его присутствии удерживать свою силу. Вы можете повторять это упражнение как для тренировки, так и для отработки прошлых ситуаций, где вы не смогли удержать свою силу. Не строя границ и стен, вы тем не менее будете становиться всё сильнее и неуязвимее для нежелательных воздействий.

Дорогие, вам приходится встречаться не только с деструктивно настроенными людьми, но и с другими препятствиями, проблемами и нежелательными ситуациями, отнимающими вашу силу. Я думаю, вы уже и сами можете ответить на вопрос, как быть в этих случаях — бороться или не бороться? Да, вы уже знаете, что в борьбе вы лишь попусту растрачиваете силы. К тому же, когда вы боретесь с нежелательными обстоятельствами, вы тем самым делаете эти обстоятельства лишь сильнее. Получается, что чем больше вы стараетесь отпереть дверь, которая должна вас вывести к лучшей жизни, тем крепче эта дверь закрывается!

Таков закон жизни: борясь, вы придаёте силы тому, с чем вы боретесь, а сами лишаетесь силы.

Правильный путь — не борьбы, а принятия. Но принятие — это вовсе не увязание в проблемах. Принять — значит не бежать и не бороться, а признать, что эти проблемы имеют право на существование! Да, они не нравятся вам, они мешают вам, но для их появления были весьма существенные причины. Поверьте, про-

сто так, без причины, в мире не происходит ничего.

Дорогие, вы думаете, ваше Божественное «Я» не знает, что происходит, ваши ангельские помощники не знают, что происходит? Нет, Дух видит и знает всё, и если Дух допустил вхождение в вашу жизнь каких-то неприятностей, значит, в ваших силах обратить эти неприятности себе во благо!

Просите помощи у своего Божественного «Я», у ангелов — и помощь придёт, придут подсказки, что делать и как себя вести, но всё же ответственность за правильную отработку неприятностей лежит на вас как на человеке. За вас никто этого не сделает, ибо это одна из ваших задач на Земле.

Признайте право проблем и неприятностей на существование! Это не значит, что вы должны с ними мириться, но это значит, что вы должны признать как факт: они появились в вашей жизни не случайно, а для вашей же пользы, чтобы чему-то вас научить.

Признав право неприятностей прийти к вам, вы сможете без борьбы пропустить через себя эти энергии. Не погружаться в эти энергии, не поддаваться страданиям и переживаниям, а превратиться в наблюдателя и смотреть, как эти энергии протекают сквозь вас. Таким образом вы освободитесь от них.

Отталкивая их от себя, вы не освободитесь. Пытаясь закрыть от них, вы не освободитесь. Вы освободитесь только тогда, когда примете как факт происходящее и пропустите это через себя.

В итоге вы извлечёте из неприятностей силу! Эта сила трансформируется в созидательную энергию и останется с вами. Так вы можете получать силу даже от неприятностей.

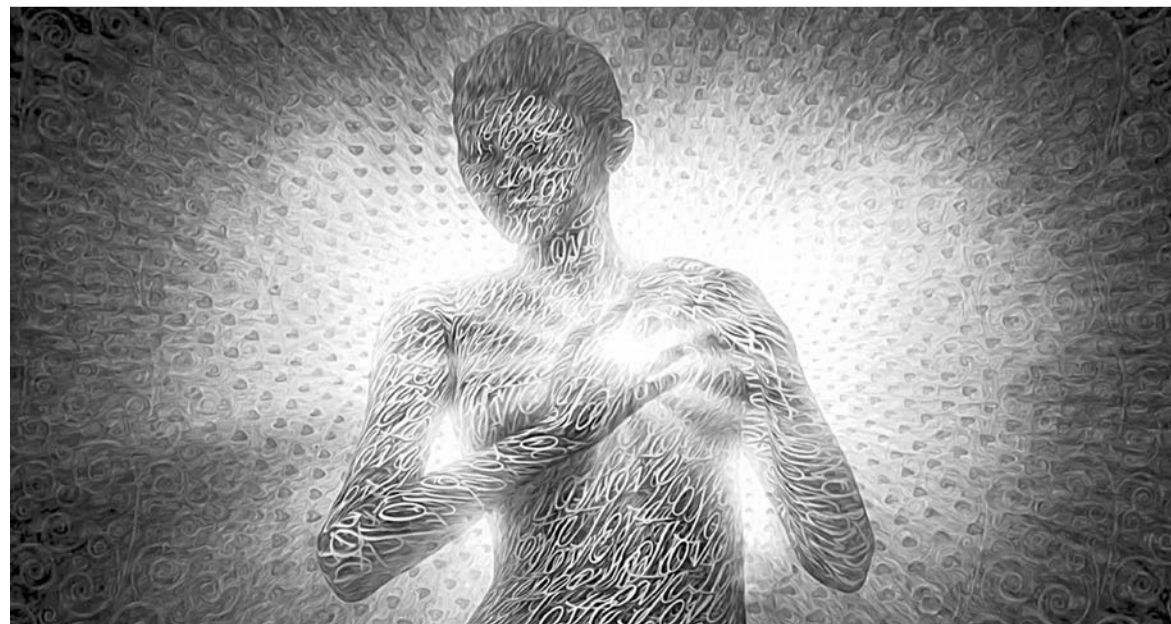
Вы всё можете, дорогие! Для вас нет преград и нет непосильных задач. Только не забывайте, что вы пришли на Землю совершать работу. Вы пришли преобразовывать несовершенные энергии в любовь и свет Бога. Когда вы это делаете, то получаете всё необходимое вам и даже больше.

Мы всегда с вами. Мы всегда готовы помочь вам. О, мы восхищаемся вами! Вы прекрасны и с каждым днём становитесь всё прекраснее!

С безмерной любовью

Крайон

По материалам из книги
Тамары Шмидт
«Крайон. Ключ к сокровищнице
Вселенной. Ваши желания
будут исполнены»





Толстая Ирка

Эта девчонка появилась в их классе после новогодних каникул.

В класс она вошла сразу после звонка, у порога спросила:

— Восьмой «Б»?

— Ну, — ответил Гусев недомётно. — А ты кто?

— Дед Пихто, — спокойно ответила девчонка, гордо прошествовав мимо опешившего Гусева. Плюхнув портфель на последнюю парту, она спокойно уселась и стала вынимать свои книжки-тетрадки. Многие захихикали — авторитет Гусева до этих пор никто не пытался подорвать.

— Э! — крикнул оскорблённый Гусев. — Ты! Здесь Канцев сидит!

Второгодник Канцев, как всегда, опаздывал.

— Сидел, — ответствовала девчонка, — а теперь не будет.

Вскоре пришла физичка и только начала урок, как распахнулась дверь и вошёл заспанный Канцев.

— Можно?

— Проходи, — вздохнула физичка Галина Валентиновна, — что с тобой делать...

Канцев оторопело посмотрел на своё место, встряхнул головой, словно прогоняя видение, но «видение» не исчезло. Все опять захихикали.

— Что такое сегодня? — раздражённо спросила Галина Валентиновна по прозвищу «Галочка». — Каникулы позади! Соберитесь, ребята, — уже мягче сказала она.

Новенькую заметила не сразу. Только тогда, когда повертевшийся на месте Канцев неожиданно для всех плюхнулся за первую парту к отличнице Танечке Савиной.

— Канцев! На своё место! — грозно сказала Галочка и вот тут-то и увидела...

— Ты... новенькая?

Девчонка кивнула молча.

— Представься нам, — предложила Галочка.

— Романова Ирина, — ответила та.

— Может, уступишь Канцеву его законное место? — с иронией спросила Галочка. — Ему, видишь ли, всегда нужно всех видеть, он тут извертится весь.

— Пусть там сидит, — хмыкнула девчонка. — Больше услышит...

— Ну, как знаешь, — вздохнул



ла Галочка. — Итак, что мы изучали с вами на последнем уроке? Кто вспомнит?

Урок продолжался, и больше сюрпризов не было. Новенькая сидела тихо, слушала, писала что-то в тетрадке, словно всю жизнь училась здесь, в этом классе. Канцев ни разу за урок не повернулся, видимо, опешив от такой наглости. Никто до этого никогда не покушался на его место, зная, что получит в лоб и за дело.

Лариска, впрочем, как и остальные, исподтишка рассматривала новенькую. Некрасивая... Толстая, коротконогая, глаза круглые, словно у совы, нос картошкой. Тонкие волосы заправлены за уши. Некрасивая. Не соперница Янке.

Яна Притворова считалась в классе первой красавицей. А так хотелось иногда, чтобы соперница появилась и утёрла нос этой зазнайке Янке.

И не заметила, как звонок прозвенел.

— Урок окончен! До свидания! — сказала Галочка.

— Пока-пока, — вполголоса

пробормотал Гусев. На перемене надо бы с этой толстой коровой разобраться. Ишь, что позволяет! Не знает, на кого нарвалась.

— Эй, ты! Романова! Тебе говорю, — унился до разговоров с какой-то там толстухой Гусев. — Давай, вали отсюда! Здесь Канцев сидит!

— А не пошёл бы ты... куда-нибудь подальше, — спокойно ответила Романова.

— Слышь, Юран, да не связывайся ты, — подошёл Канцев. — Пусть сидит, чёрт с ней...

Больше к новенькой никто не цеплялся. Её подчёркнуто не замечали. Девчонкам она была неинтересна, мальчишкам и подавно. А ей, похоже, было всё равно.

На уроках она отвечала только тогда, когда спрашивали её. И никогда не стремилась ответить первой, давая приоритет другим. Зато, если спрашивали её, отвечала всегда подробно, развёрнуто. Учителя её хвалили наперебой.

Как-то Лариску и эту Ирку Романову поставили дежурить в паре. После уроков нужно было вымыть доску, подмести и протереть

пол, стереть пыль с подоконников.

Лариска пыталась было разговориться с ней, но Романова отвечала односложно и только по делу.

— Польёшь цветы?

— Хорошо.

— Я буду подметать, а ты пока доску вымой, ладно?

— Ладно.

Вот и весь разговор.

...Сегодня на физике Галочка ошиблась. Дала им задачу для девятого класса. Нечаянно. Конечно, никто и не решил.

— Ой, ребята, простите! — опомнилась она к середине урока. — Я вам не ту задачку дала. Заработалась, — засмеялась она.

Хотя все отлично знали: причина совсем не в этом, а в новом учителе физкультуры. Любовь у них, вот и всё.

— Что тебе, Романова? — спросила Галочка, увидев одинокую поднятую руку.

— Я, кажется, решила, — сказала Романова.

— Какой ответ?

Галочка подошла, посмотрела её тетрадь и удивлённо спросила:

— Я вам этого ещё не объясняла. Ты что, сама изучаешь физику?

— Ну, читала немножко, — ответила Романова. — Просто интересно, вот и всё.

«Ей не только по физике интересно, по другим предметам тоже, — подумала Лариска. — Видно же по ней... По алгебре вон только объяснит Ираида Сергеевна, а она уж решает. Мы ещё только разбираемся, а у неё готово. А по литературе! Ведь она по программе всё давно прочла и критику тоже. Вон как она на уроке отвечает! Заслушаться можно...»

К концу зимы уже никто не считал Романову новенькой.

Даже Юрка Гусев просил тетрадку, алгебру списать.

— Гусь, ну спишь ты. Всё равно же не поймёшь, — отвечала Ирка. — Может, лучше объясню?

— Да толку-то... Мне бы «пару» не получить, — отвечал Гусев.

А в девятый Романова так и не пошла. Все уже знали, разболтал кто-то, что живёт она только с бабушкой, родителей нет, надеяться не на кого...

...И школа уже давно окончена, и институт. И дети выросли. Сын на третьем курсе политехнического, дочка — в выпускном классе.

«Как быстро всё, незаметно...», — думала Лариска. Нет, конечно же, не Лариска (так только мужу иногда позволительно) — Лариса Сергеевна.

— Лар, ты мне рубашку погладила? Завтра мне на семинар.

— Сейчас поглажу, — Лариса прошла в комнату, машинально глянув на экран телевизора. Передавали новости, в Кремле кого-то награждали...

— Юра, иди-ка сюда, — вдруг вскрикнула она, — скорее, ну, Гусев!

— Пожар? — с иронией поинтересовался муж, входя в комнату.

— Смотри... Видишь?

«...Награждается профессор Поливанова Ирина Алексеевна за большой вклад в развитие атомной энергетики», — раздалось с экрана.

— Это же... Это же Романова Ирка!

Полная женщина в дорогом чёрном платье, с красивой укладкой, улыбаясь, что-то говорила президенту и залу.

— А почему Поливанова? — спросил муж. — Романова же она!

— Ой, Гусев, ты невозможный, — засмеялась Лариса. — Это вы, глупые, всё на Янку поглядывали, а какой-то неизвестный нам с тобой Поливанов просто женился на Ирке!

— Надо завтра Толянну Канцеву позвонить... — задумчиво сказал муж. — У него телефон её был. Удивляешься? А говоришь, все на Янку поглядывали. А вот и не все...

Елена ПОЛЯКОВА

Художник В. А. СЕРОВ

<https://vk.com/public191889509>

Цитаты из книг В. А. Сухомлинского

«Стыдись пустоты своей души. Пуще всего стыдись того, что у тебя нет своих святынь, своих непререкаемых истин, правил, принципов. Стыдись своего слабоумия, безпринципности, «безхребетности». 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 начинается с будто бы очень маленького, животного желания уйти от ответственности, от опасности, спастись от беды, угрожающей другим; переложить на других

ответственность за что-то происшедшее по незнанию, оплошности, опрометчивости, недоразумению.

Стыдись безответственности, легкомыслия, ветрености своих чувств, привязанностей. В чувствах надо уметь быть верным и долженствующим. Стыдись невежества. Пусть на страже твоей порядочности всегда стоит чувство стыдливости за что-то примитивное, несовершенное в самом себе.»

«Интерес к знаниям немислим без постоянного чтения литературы. Не дополнительные занятия, а бесконечное «подтягивание», а чтение, чтение и ещё раз чтение —

вот что играет решающую роль в умственном труде тех, кому трудно учиться. Благодаря чтению развивается его интеллект. Чем больше «трудный» ученик читает, тем яснее становится его мысль, тем активнее его умственные силы.»

«Нравственный облик личности зависит от того, из каких источников черпал человек свои радости в годы детства. Если радости были бездумными, потребительскими, если ребёнок не узнал, что такое горе, обиды, страдания, он вырастает эгоистом, будет глухим к людям. Очень важно, чтобы наши воспитанники узнали высшую радость — радость волнующих переживаний, вызванных заботой о человеке.»



Почему татуировки — это плохо

Тема татуировок очень опасная. Обладатели тату, как правило, сильно обижаются и даже озлобляются, услышав любую критику в сторону их горячо любимых наколок. Их нападки для меня не новость, и я уже устал от типичных комментариев вроде: «У меня есть тату, но я такой хороший!», «А вот у моего соседа нет, а он такой плохой!». Я не спорю — вы хороший. Может быть, даже лучший на свете. Но я не собираюсь обсуждать здесь людей и давать им оценку, а говорю о татуировках как о явлении в принципе. И явление это, как ни крутите, негативное. Моя цель — спасти детей от непоправимой глупости и не допустить, чтобы наше общество окончательно скатилось до уровня дикого племени «Мумбо-Юмбо».

Так почему же татуировки — это плохо?

Вот представьте, что вас вероломно усыпили, и пока вы были без сознания, на вас нанесли наколки, с которыми теперь вам придётся жить всю оставшуюся жизнь. Это было бы ужасным пре-

ступлением и насилием над вашим телом, над вашей личностью. Тот, кто такое сделал, заслуживал бы самого страшного уголовного наказания, не так ли? Но если молодых, ещё незрелых людей вероломно усыпили ложью масскультуры, и пока они не в себе, внушили им, что вкалывать в кожу чернила — это круто и весело, разве это не аналогичное преступное издевательство над человечностью?!

Моя жена работает в техникуме и знает о проблеме татуировок не понаслышке. Сколько жутких историй она рассказала мне за это время! Одна студентка-хорошистка ни с того ни с сего набилась на видном месте большими красными буквами надпись: «Тупые мужики». «То есть набилась она, а тупые — мужики», — горько пошутил я. Что теперь ждёт эту юную девочку, как сложится её жизнь, будет ли уважать её муж? Много невесёлых вопросов.

Нанесение клейма давно приобрело массовый порядок. Подростки уже реже говорят: «Пойду сделаю татуировку», всё ча-

ще твердят: «Пойду забью руку». А чем забивают? Чертями, змеями и так далее уже никого не удивишь. Несколько раз приходилось видеть: у учеников уже вытатуированы на теле откровенная матерщина! И им теперь так жить. 16-летний юноша наколол пирамиду с глазом. Когда я его спросил, знает ли он, что это означает, мальчишка закономерно ответил — нет. Был случай, когда парень-отличник зачем-то забил себе полностью до черноты руки. Всего за год из ударника этот студент превратился в злостного прогульщика, пьяницу (возможно, даже наркомана). Недавно его исключили. В техникуме его больше нет. А татуировки есть. Куда дальше поведёт дорога жизни этого молодого человека?

Одна моя знакомая сделала наколку ещё в молодости. Уже давно повзрослела, переросла эту глупость и сто раз пожалела. Но только теперь её 12-летняя дочь постоянно просит о татуировке. И главный аргумент девочки, о который разбиваются все доводы матери: «Но ты же сделала!»

И мать ничего не может ей возразить на это. И чтобы дочь делала тату, тоже очень не хочет. Вот такое безсиле. Если хотите в будущем аналогичные проблемы с собственными детьми, смело идите в тату-салон.

В нашем городе мне лично известен случай, когда девушка после того как сделала татуировку, умерла от заражения крови. А сколько таких случаев происходит каждый день, но мы не знаем о них, так как такая статистика нигде не ведётся?

Сейчас в сети много видеороликов с взятыми в плен укрофашистами. Несложно заметить одну закономерность: почти все они с ног до головы в татуировках. Наколки расчеловечивают, оглушают, превращают в дикарей, останавливают ментальный рост, заглушают совесть, влекут за собой следующие пороки. Человек становится слеп и глух ко злу. Урон обществу невообразим!

Однажды прочитал интересную статью про теорию «разбитых окон». Если совсем коротко, то там говорится, что беспорядок прово-

цирует людей на преступления. Я много думал об этом и вдруг осознал, что этот же принцип применим не только к городской обстановке, но и к самому человеку. Вот присмотритесь: существует множество людей «разбитых окон». Ветреные, небрежные, недалёкие. Они носят рваные и разрисовывают себя татуировками. Недаром обладатели наколок всегда ассоциировались у меня с исписанными стенами в грязных подворотнях. Как бы они ни выгораживали себя, дескать, ничего такого, это нормально и модно, от них всегда веет неблагополучием и разрухой. Как бы ни доказывали они, что наколки — это искусство, а рваная одежда — часть молодёжной культуры, лично мне в присутствии таких субъектов сложно быть чистым и культурным. Думаю, что не только мне. Как бы ни уверяли сторонники тату, что они не делают ничего плохого и предосудительного, своим видом люди-«разбитые окна» провоцируют окружающих на аморальное поведение.

Берегите свои «окна!» Берегите своё тело от наколок! Помните: татуировки — это чернила, зачёркивающие вас.

Тоха Ха

Группа Научи хорошему

Права человека

— А вот и Костя из школы пришёл! Мы с Мишуткой тебя уже заждались! — ласковый голос мамы, радостное сопенье трёхлетнего братика, аромат маминых шанежек.

Как хорошо с мороза вбежать домой, бросить в прихожей заснеженный портфель и пальтишко, погреть замёрзшие руки под горячей водой в ванной и сесть за стол на уютной кухне, где светло и тепло и так вкусно пахнет. И мама наливает душистый чай в большую чашку с цветочками (это его, Костика, чашка) и накладывает на тарелку румяные шанежки с пылу с жару — ждала мама своего сыночка. А за окном — метель, синие сумерки спускаются на заснеженный город. Ничего, пускай спускаются, дома светло и тепло! И под ногами уже ползает Мишутка со своей любимой машинкой.

— Сынок, ты чего такой задумчивый? Кушай, а то остынет!

— Мам, а к нам сегодня приходил ом... нет, об..., нет, мудсмен, короче!

— Омбудсмен?

— Ага. У нас это... пилотный... не помню. В общем, что-то пилотный такой...

— И что?

— Мам, мы неправильно живём! Совсем неправильно!

— Почему?

— Ну вот смотри: дети — это на самом деле не дети!

— Как это?

— Ну вот: они — люди! Понимаешь?! Такие же люди, как взрослые! И у них тоже права есть!

Мама задумалась. Костик взволнованно продолжал:

— Вот меня, например, нельзя ругать, нельзя лишать меня моих прав на личную жизнь...

— На личную жизнь?!

— Да! Вот, например, я хочу гулять ещё, а ты меня уже домой

зовёшь, или я хочу на компьютере поиграть, а ты меня в магазин за хлебом отправляешь... А у меня есть право на отдых! Или вот: у меня должно быть полноценное питание — фрукты, мясо! А у нас же не всегда фрукты бывают, так? Так вот это нарушение моих прав! А помнишь, меня папа шлёпнул! Ну, когда Мишка меня рассердил и я это... Ну, как дядя Витя с первого этажа... Ну, выругался... Помнишь? А папа меня шлёпнул! Это вообще грубое нарушение моих человеческих прав! За это меня даже у вас отобрать могут! Ладно, мам, ты не переживай! Расстроилась, да?

Мама молчала.

— А ещё этот, как его... сказал, что мы свои права защищать должны! Вот, например, наша Марь Ивановна задержит нас после звонка, ну там объявление какое-нибудь сделать, а это нарушение прав человека. Или заругается она на нас, пригрозит выгнать из класса, а это тоже нельзя. Надо этому эсмену рассказать... И её даже уволить могут!

— Костик, а тебе не жалко будет любимую учительницу? Она ведь уже немолодая, все силы вам отдаёт... Не жалко?

— Так жалко, конечно. Она добрая. Но ведь нужно, чтобы всё правильно было, так?! Как же права человека?!

Мама внимательно смотрела на Костю и молчала. Задумчиво как-то так молчала... Косте стало жалко маму: она у него очень хорошая всё-таки, и он очень её любит на самом деле. Но вот одну штуку нужно будет всё-таки сделать. Костя допил чай, порылся во всё ещё лежачем портфеле и вырвал из тетрадки листок в клепочку.

— Мам, ты не расстраивайся. Я всё понимаю. Я по-прежнему буду

за хлебом ходить и с Мишуткой играть... Только вот что: ом..., об..., в общем, нам рассказали о мотивации. Вот это, по-моему, правильно! А то я у вас с папой совсем немотивированный какой-то расту. А так нельзя! Подожди, я тебе покажу.

Мама стала мыть посуду, а Костя пошёл в комнату, сел за письменный стол и пока Мишутка ползал рядом с ним на ковре, старательно расчертил листочек. Немного подумал, минут десять писал, от старания закусив губу, а потом, немного смущаясь, принёс маме. На листочке большими, неровными буквами было написано следующее:

«За прошлую неделю:

- играл с Мишкой — 20 рублей;
- ходил два раза в магазин — 30 рублей;
- убирал за Мишкой его игрушки — 20 рублей;
- прибирался в детской комнате — 30 рублей.

Итого: 100 рублей!».

Мама внимательно прочитала. Машинально отметила пару грамматических ошибок: «20 рублей» за игру с Мишкой переправлялись несколько раз: сначала «30», потом снова «20». Мама грустно улыбнулась: сын колебался и написал поменьше. Потом мама вздохнула и спросила тихо:

— А у меня права есть?

— Мам, у тебя-то они всегда есть, ты же взрослая!

— Можно мне тоже кое-что записать?

— Можно...

Мама пошла к письменному столу, задумалась, и пока Костик увлечённо катал с ликующим Мишуткой машины, что-то писала. Сначала она улыбалась, как будто придумала какую-то шутку, а потом отчего-то расстроилась и, закончив писать, протянула листок

сыну и ушла на кухню. Мишутка сосредоточенно пытался сделать караван из своих машинок, а Костя стал читать. Родным маминим почерком, круглыми красивыми буквами было написано:

«Стирка, глажка белья.

Уборка квартиры.

Варка обеда и стряпанье шанежек».

А потом почерк мамы перестал быть красивым, а стал немного кривоватым, как будто мама плохо видела, что писала:

«Тревога и волнение, когда я ждала тебя, сыночек.

Боль, когда ты появился на свет.

Безсонные ночи, когда у тебя резались зубки.

Слёзы и страх за тебя, когда ты болел.

Вечера, когда я помогала тебе с уроками, читала тебе твои пер-

вые книги.

Выходные, когда я водила тебя в зоопарк, в кукольный театр, на кружок.

Первая седина в моих волосах, когда мы с папой весь вечер искали тебя, а ты заигрался на стройке с мальчишками и упал в яму, и мы нашли тебя только поздно ночью.

Мои силы, мои труды, моя жизнь.

Всё это — бесплатно. Просто потому что я люблю тебя».

Костик стоял и держал листок в руках. Потом шмыгнул носом и медленно пошёл на кухню. На кухне было тихо и темно. Мама молча сидела на стуле. Костик подошёл к ней, уткнулся в старенький мамин халатик и заплакал. Он плакал, как будто малыш, как Мишутка. А мама тихо гладила его по голове...

Ольга РОЖНЕВА





Статья обращена к мужчинам и женщинам в равной степени. Она может задеть самолюбие мужчин и чувства женщин. Может расставить точки над *i* в семейных отношениях. Поможет определиться со своими желаниями и жизненными устремлениями. Понять лучше близкого человека и увидеть в нём воплощение своей судьбы.

Это неоднозначная тема. В век массовой феминизации и уравниловки трудно говорить однозначно на тему отношений. Особенно между мужчиной и женщиной. А понятие «домохозяйка» на сегодняшний день уже настолько искажено и осквернено, что одной статьёй его не освятишь и тем более не вознесёшь на пьедестал почёта как лучшую «профессию» современности. Хотя по сути своей это не профессия, а роль, с которой во все века прекрасно справлялись все женщины и только единицы стремились блеснуть в обществе в «иной» роли. Сегодня же всё с точностью до наоборот. Зазорно быть домохозяйкой и почитаемо достигать «мужских» высот любой ценой.

И, на первый взгляд, ничего плохого в этом нет.

Пусть надели женщины брюки, сели в седла и поскакали по накатанной карьерной дорожке, как необъезженные кобылицы, на потеху остальным, то есть мужчинам. Женщина-карьеристка им выгодна, она доступна во всех отношениях. И можно выбирать любую кобылу, простите, женщину, если предыдущая уже не нравится! Сравнение жёсткое, как и наш цивилизованный городской мир. Его идеалы выстроены по мужским принципам — конкуренция, выживание сильнейшего, аскетизм (во всём), война!

Когда женщины оставили «кухни», тыл перестал существовать. Мужчинам некуда больше возвращаться, чтобы залечивать свои раны, негде черпать силы и любовь для правильных решений, не от кого ждать истинного вдохновения. Дома нет женщины!

И, на первый взгляд, я озвучила совершенно устаревшие примитивные нормы общественного строя, которые уже стали пережитком прошлых времён. Они не прогрессивны и не интересны современной молодёжи, но они единственно жизнеспособны! Только взаимное усиление мужчины и женщины способно рождать и созидать третье совершенное качество, лучшее, чем они двое. Только в союзе и взаимовыгодной позиции мужского внешнего и женского внутреннего человечество способно гармонично жить и процветать.

Домохозяйка — это главный заведующий всем нажитым хозяйством, в которое входит не только дом, а и отношения (психология и психотерапия), развитие детей (от рождения и до старости), все навыки бытования и домоуправления, рукоделие, дизайн, кулинария, флористика и садоводство и куча прочих отраслей, охватить которые воедино и за один присест способна только развитая женщина. Притом, что она ответственна ещё за мужа и его состояние во внешнем мире, а также здоровье и счастливую судьбу детей!

Вы себе можете представить, на минуточку, какого объёма мозг должен быть, чтобы человек способен был всё это за жизнь удерживать во внимании и уметь



Почему женщина не хочет быть домохозяйкой

этим управлять!?

Мужчины, обращаюсь к вашему разуму! Понимаете, почему женщины не хотят быть домохозяйками? Ведь невероятно сложно как психически, так и физически столько всего успевать за короткое время! Женщины хотят, чтобы их ценили за всё, что они совершают ради вас, милых и заботливых!

Слышать в адрес, что ты самая-пресамая для меня. Ты нежная и заботливая, ты мой дизайнер и модельер, ты моя раскрасавица, ты — лучшая жена и мать! Это просто слова. Но женщина любит ушами. И чем чаще она слышит, как сильно вы её любите, тем больше вам доверяет!

Но здесь есть небольшой подвох. Ведь можно каждый день тараторить жене, что она самая лучшая, но при этом ходить «налево» и «направо», оскорблять её, унижать, обзывая и осуждая за что-то и через пять минут просить прощения. Как это называется?

Такое, как правило, случается, когда женщина сама себя не любит и не ценит. Потому и домохозяйкой ей быть сложно. Ей кажется, что работа, которая выполняется по дому, унижительна, особенно, если муж ещё на это указывает. Ведь женский труд не замечен. Он направлен на поддержание порядка и взаимопонимания в семье. Этот труд выравнивает, сглаживает, очищает, наполняет, созидает, творит и украшает. И ещё многое что он даёт окружающим. И он незаметен. Он становится видимым, только когда этот труд перестаёт быть, когда дети болевают, когда муж не приходит домой, когда в доме беспорядок и так далее.

Правда жизни:

Муж приходит с работы и спрашивает, завидев бардак:

— Что произошло?

Жена:

— Ты каждый день приходишь и спрашиваешь, что ты сегодня делала? Вот сегодня я ничего не делала!

Мужской труд направлен на результат и выражен в конечной цели, которую можно увидеть и пощупать. Потому работу мужчин всегда можно оценить, определить по срокам и датам, сравнить и утвердить, а также она подпадётся непосредственной оплате. Женская же работа условна, незаметна, безгранична, постоянна и непосредственно не имеет конечного результата. А потому и не может быть конкретно определена и оценена. Скажите, как может быть оценено здоровье ребёнка, хорошее состояние мужа и красивая чистая обстановка в доме? Никак. Только внутренним состоянием покоя, удовлетворения и гармонии, и подтверждена мысленно, что «всё в порядке». Потому и говорят, что работа мужская — внешняя, а женская — внутренняя.

Когда женщина сдаёт свой «пост» и выходит «на войну», в социум, то мужчины уходят в тыл. В лучшем случае, муж просто ленится идти на работу, когда жена зарабатывает хорошие деньги. А в худшем — мы имеем сексуальные меньшинства, которые, как следствие наших неверных приоритетов в жизни, становятся компенсацией «женских энергий» в природе. Ведь законов природы никто не отменял!

И пока женщина играет роль мужчины, занимает его место под солнцем (вытесняет его), в это время мужчина должен её подменять в роли «женщины». И чаще эта роль больше похожа на пародию и извращение, чем на достойную замену! Ведь выносить и родить ребёнка может только женщина, а этого даже современная сверхтехнологичная медицина не может дать мужчине. И получается искажение в развитии

наук и технологий.

Люди занялись усовершенствованием «костылей» настолько, что уже забыли о простых моногамных отношениях мужа и жены, которые дают миру самое лучшее качество для будущей жизни, чем какая-либо современная научная технология. Хуже всего в подобных ролевых играх то, что истинное начинает становиться атавизмом (пережитком прошлого) и отвергаться. Это приводит к полной деградации общества. И сегодня это уже не тайна, а очевидное направление цивилизованного мира.

Почему домохозяйки так нужны современному обществу и как захотеть быть домохозяйкой женщине в условиях полного общественного отторжения этой роли?

В первую очередь нужно научиться уважать себя и ценить свой труд. А это возможно сде-

тотый является рупором СМИ по феминизации женщин — «Коко до Шанель». Про знаменитую женщину-модельера, которая в начале XX века задала «мужской» тон всему женскому — и поведению, и стилю, и мышлению. Её личные взгляды на мужчин и отношение к ним, основанные на детской травме, переключались в умы миллионов женщин. Сама мадам Шанель отвергала семейные узы и умерла жутко одинокой, бездетной женщиной, и этот «чёрный» траур по женской судьбе она заложила в свои костюмы как бунт против своей детской личной истории.

Часто женщина страдает по причине безродности своей семьи. Город создаёт такие условия жизни людей, когда они ничего не имеют, когда не имеют своей земли, с которой он кормится и на которой познаёт смысл своего существования, то женщина и мужчина чувствуют свою полноценность одинаково важной.

Примеры женщин, которых мы знаем как «революционерок» своего времени, это примеры несчастных и одиноких, которые свою личную боль несут в массы. Мерелин Монро, Габриэль Бонёр (КоКо) Шанель, Жанна Д'Арк — эти женщины знамениты именно потому, что они самовыражались в мужском мире за счёт противостояния всему мужскому. Если бы они были знамениты своими «женскими деяниями» — наверняка никто бы о них сейчас не знал.

И сегодня эта тенденция — больной разум порочит и оскверняет здоровый — уже становится нормой. Мы не стремимся к этике и морали, а её порицаем, и за неё сажают в тюрьмы, отнимают детей у матерей и отдают их однополом «парам» на поругание и осквернение. Через моду, а не культуру, воспитывают сегодня молодое поколение.

Только благочестивые жёны, которые понимают пагубность положения работающей женщины (что теряет семья, весь народ, человечество, когда женщина отдаёт себя работе больше, чем мужу и детям?), могут искренне и с любовью творить в доме, создавать уют и красоту, вдохновлять и целить, нести доброту и нежность окружающим.

Для этого нужно проявлять терпение, трудолюбие, милосердие, щедрость, доброту, нежность в отношениях с близкими. Уметь любить, а значит служить безкорыстно. Выполнять свои обязанности так, чтобы другим оставались только их роли. Тогда не захочется доказывать, что ты ценна и необходима. Все и так это почувствуют и увидят, а ещё и скажут не раз тебе об этом!

Преимущества домохозяйствования:

- делаешь, что хочешь, как хочешь и когда хочешь;
- строишь всё так, как задумала;
- осваиваешь в свободном режиме любую профессию — дизайнера, переводчика, учителя, воспитателя, кулинара, и т.д., насколько позволяет фантазия;
- поёшь, танцуешь, веселишься, как ребёнок, и никто тебе ничего не скажет насчёт твоей несерьёзности, дети первые, кто будет за такое поведение;
- не надо нервничать из-за сроков, дат, и зарплат; просишь ровно столько денег, сколько надо тебе и остальным членам семьи — и по заслугам тебе будет дадено...

Приведу в пример фильм, ко-



Естественное питание и истинная русская кухня

Погружаясь в суть естественного питания человека, пришла к выводу, что оно ничем не отличается от питания народа Руси 1200 лет назад и даже 500 лет спустя. Их объединяет единый смысл питания, который заключается в сохранении своего здоровья для счастливой жизни. Пристально взглянув на особенности питания на Руси на стыке двух тысячелетий, можно легко понять и суть естественного питания.

Почему взят именно этот период для понимания по-настоящему здорового питания? Потому что он является переломным в судьбе народа Руси. Ведь их культура жизни в то время резко отличалась от нравов других народов и в первую очередь от народов Западной Европы. Значит, и культура питания как часть культуры жизни любого народа тоже отличалась. Это даёт основание к пониманию, что каждый русич знал истинный путь к сохранению здоровья, немаловажную роль в котором имел характер питания. Их неразрывная связь с Природой, мудрость в понимании того, какая пища и как влияет на здоровье и счастливую жизнь, и сформировали высочайшую культуру питания, которую сейчас называют исконно русской самобытной национальной кухней. Её своеобразие определили и продукты, которые с радостью и любовью выращивались в каждой семье для себя, и уникальные методы приготовления кушаний из этих продуктов, в том числе «живой» пищи в глинобитной печи (других очагов в то время на Руси не было), и то, что была вегетарианской, а это значит, что она поддёрживала жизненный потенциал человека. Но с тех времён претерпела немало изменений, постепенно на протяжении последующих веков засоряясь чуждыми продуктами и инородными заимствованиями, отчего сейчас безраздельно господствует вымышленная версия о древней русской кухне.

Письменных отечественных источников, из которых можно получить сведения о быте и питании русичей в интересующий нас период с X по XIII и даже по XV век, крайне мало. Тем более

их нет за более ранний период. Удивительно, даже сохранившиеся летописи представлены только более поздними копиями (часто вторыми и третьими) от якобы утерянных оригиналов, которых, возможно, никогда и не было. Отсутствие оригинальных летописей может быть не случайностью, а преднамеренным действием. Ведь сохранившиеся «копии» летописей представляют собой своды предшествующих текстов, часто собранных с перепутанной хронологией и не соответствующих проставленным позднее датам, что подсказывает о неоднократном их редактировании в последующие века. Не стоит забывать и о качестве перевода древнерусской письменности, которое влияет на трактовку и понимание смысла слов, текста, событий.

Искажение правды в ранних летописях легко воспринимается, когда понимаешь, что их составители не были свободны в своих деяниях. Ведь летописи писались и редактировались по заказу при дворах князей и церковных иерархов, которые однозначно влияли на содержание текстов для сокрытия неудобных им фактов. Составителями этих сохранившихся летописей были иноземные монахи, в основном из Византии, иначе — пришлые люди. Эти специально обученные люди, пришедшие на Русь с чуждой идеологией и своей целью, не хотели, да и не могли в силу «политического» заказа достоверно описывать чуждые их стране явления русской жизни, а тем более восхвалять культуру жизни народа, отличную от их культуры. Не исключается и недопонимание летописцами действительности или полное незнание культуры питания, что и отразилось во многих текстах.

В том, что так мало имеется сведений о питании на Руси до XVI века, ничего странного нет. Просто правящая верхушка боялась оставлять записи о культуре питания, чтобы случайно не отразить культуру жизни в Древней Руси.

Вот из таких кажущихся правдоподобными письменных источников исследователи истории русской кухни собирали по крупицам сведения о продуктах и кушаньях на Руси в период тысячелетней

давности. Сведений о технологии приготовления пищи, можно сказать, вообще нет. Но все записи, относящиеся к питанию, исследователями принимались как истинные, хотя многие из них можно легко опровергнуть.

Например, попробуем разобрать две самые известные и, на мой взгляд, очень противоречивые записи из киевских летописей.

Одна из них — за 907-й год из «Повести временных лет», датированной XII веком, то есть сама летопись появилась через два столетия после описываемого события. В ней говорится, что в соответствии с договором Византийская столица должна была снабжать русских купцов хлебом, вином, мясом, рыбой и овощами. Вот только текста самого договора нет даже в греческом варианте, как не было и русских купцов в то время, так как Русь тогда не закупала никаких иноземных товаров, а между самими русичами существовала только меновая торговля. Сам перечень продуктов более характерен для питания жителей Западной Европы, чем для русичей, особенно вино, которое пили там вместо воды. На Руси же были только веселящие напитки не выше 4°, которые получали на основе мёда аж по XVI век.

В другой записи за 996-й год говорится, что для дружины и старшин киевских на дворе княжеском устраивали пиры каждую неделю, на которых было «множество мяса от скота и зверины, было много всего». Эта запись сразу вызывает недоумение по поводу существования еженедельных пиров у княжеской дружины и городских старшин, которых в то время и много позднее, говоря современным языком, просто нанимали на работу. Правдоподобней выглядит еженедельный сбор дружины и старшин киевских для обсуждения и решения насущных проблем. Наличие фразы о «множестве мяса от скота и зверины» без упоминания названий блюд из мяса, наталкивает на мысль, что иноземные летописцы просто не знали и не могли представить, какие блюда из разного мяса можно ложно вписать в летопись. А окончание фразы («было много всего»), тем более странное при

описании летописцем якобы пира, ведь в зарубежных хрониках пиры описываются очень широко. Поэтому обе эти записи с искажённой информацией не выглядят убедительными, зато явно видно, как летописцы, умышленно приукрашивая, пользовались привычными византийскими понятиями для искажения действительности и утверждения мысли, что на Руси так же, как и в других христианских государствах, употребляли мясо, рыбу и вино. То есть искажённые сведения в летописях специально были рассчитаны на будущее.

Первое упоминание, относящееся к кулинарии, сохранилось в дополнении к «Домострою» (сборнику правил, советов и наставлений по всем направлениям жизни человека) в редакции середины XVI века, в котором дан просто перечень кушаний в различные посты, мясоеды и другие дни церковного календаря. Самим «Домострою» тоже регламентировали до мелочи жизнь народа Руси, чтобы приучить их к новым порядкам. Скорее всего, кулинарная часть, как дополнение к «Домострою», дописана спустя какое-то время после ещё одного письменного источника — «Росписи царским кушаньям» (1610–1613 гг.), так как в нём перечислены почти те же кушанья и новые, которые дополняют «Роспись». В самой «Росписи» уже даются расход продуктов и описания кушаний, большая часть которых составлена с явным подражательством европейской кухне, так как, вероятно, предназначена была не для стола московских государей, а для иноземцев, которые в то смутное время хозяйничали в Москве.

Не уступал «Росписи царским кушаньям» по обилию блюд в то время и стол высшего духовенства, о чём можно узнать из их «Росписей кушаньям». Столовые и расходные книги знатных бояр XVII века тоже дают представление об особенностях только их питания. Освещая питание знатных и богатых людей, весь этот материал не может дать нам представление о кухне основного населения Руси. В ней, в отличие от кухни господствующих классов, были простые питательные кушанья для здоровой и продолжительной жизни, состав

продуктов и способы приготовления которых не менялись веками, поэтому и не записывались.

Странно, что в большинстве своём древняя русская кухня описывается на основе письменных источников XVI–XVII в., но из которых можно почерпнуть сведения только о кухне государей, высшего духовенства, знати и приближённых к ним людей. В то же время авторы не исключают многие кулинарные предпочтения и в питании простого народа (основного населения страны) даже в более ранний период, что абсолютно неправильно. Учитывая, что ни один из упомянутых письменных источников XVI–XVII в. не подвергался рассмотрению с кулинарной точки зрения и не было попыток приготовить кушанья на основе росписей в глинобитной печи (напомню — единственном очаге 1000 лет назад), считая многие предположения об исконно русской кухне явно не соответствующими действительности.

При наличии немало спорного в письменных источниках о периоде 1000-летней давности, даже с вкраплениями истины, создаётся впечатление, что восстановить истинную русскую кухню не представляется возможным. Но если мы пойдём самым простым путём, то сделать это будет несложно. Так что же можно взять за отправную точку? Культуру жизни на Руси в то время, возможности глинобитной печи и перечень продуктов, которыми была богата Русская земля. И этому будут способствовать археологические свидетельства. Из них мы узнаём, в каких условиях и домах жили люди, какие дикорастущие и культурные растения росли на территории Руси, какой был очаг и утварь для приготовления пищи.

Правильней будет учитывать и культурное наследие — фольклор (народную мудрость) в виде пословиц и поговорок. Особенно пословиц, которые представляют собой краткое изречение-поучение. Важны и возможности глинобитной печи в области приготовления пищи. Понимать эти возможности необходимо из-за особенностей приготовления пищи в ней и тонкостей в кулинарном искусстве.

Собрав всё воедино, можно на этих неопровержимых данных представить истинную (настоящую, правдивую), иначе подлинную исконно русскую кухню. Именно её нужно приравнять к естественному питанию человека.

Татьяна КУНИЦЫНА

Отрывок из книги «Путь к естественному питанию»

О книге «Путь к естественному питанию»

Шесть лет назад мне довелось побывать около дольменов в Абхазии. Пользуясь тем, что вокруг никого нет и есть возможность посидеть наедине, устроилась у одного дольмена. Состояние неги, тишины и покоя дало возможность «раствориться» в своей мечте о Родовом поместье. Через какое-то время вдруг понимаю, что «читаю» оглавление книги с названием «Путь к естественному питанию». Перед глазами прошла голограмма со всеми главами будущей книги. Несмотря на то, что имею профессиональное образование и трудовую деятельность, связанную с питанием человека, моё удивление было большим. Однако, не умея писать книги, долго не

решалась даже отдельные статьи публиковать в интернете.

Из всего текста особенно выделялась глава об исконно русской кухне как о более естественном питании человека. Внутренне понимая, что это должно быть главным в книге, вновь прочитала и осмыслила отдельные тексты из письменных источников, и сопоставила их с археологическими свидетельствами, относящимися к области питания на Руси тысячу лет назад. Убеждение, что подлинная исконно русская кухня была вегетарианской, пришло давно, а в том, что она состояла только из «живой» пищи, способствующей поддержанию жизненной энергии человека на высоком уровне, сформировалась уже в процессе изучения все-

го массива информации.

В профессиональной среде принято говорить о другой русской кухне, её видение было предложено ещё в XIX веке и до сих пор господствует в книгах, статьях, телепередачах. Отсылки идут к летописям и другим письменным источникам, в которых многие записи, относящиеся к питанию, вызывают сомнения в их правдивости, а некоторые, на мой взгляд, даже откровенно лживы. Встречаются тексты, которые можно трактовать двояко, ведь нет летописей, написанных самими русичами. Их составляли пришлые люди из Византии, в основном греческие монахи.

Подробно об истинной русской кухне, представляющей собой по-настоящему здоровое питание,

можно узнать из второй части книги под названием «Пища, достойная Человека». В ней же предложены простые способы заготовок впрок из более чем 130 видов растений (ягод, фруктов, овощей) в сушёном, вяленном, замороженном, мочёном и квашеном виде, а самих видов заготовок — в два раза больше. Не менее интересны описания 30 съедобных дикорастущих растений и их использование в пищу.

В первой части книги под названием «Реалии рынка продуктов питания» постаралась подробно описать технологии производства продуктов питания в пищевой промышленности, чтобы легче было найти в продаже более полезные из них на основе отличительных признаков. Ведь производство большинства продуктов сейчас основано на сращивании мно-

гих отраслей науки и техники: биотехнологии, химии, биохимии, генной инженерии и прочих, которые даже каждый в отдельности могут с течением времени привести к ухудшению здоровья и сокращению продолжительности жизни человека. Понимая это, многие люди стремятся к здоровому питанию, выращивая на своей земле овощи, фрукты и ягоды. Однако часть продуктов приходится покупать. И вот здесь появляется риск приобрести «вредные» продукты, перечень которых невероятно широк даже для детского и диетического питания.

Книгу «Путь к естественному питанию» в двух частях можно бесплатно прочитать или скачать на любой электронный носитель на сайте ЛитРес (litres.ru). В печатном виде в продаже её нет.

Татьяна КУНИЦЫНА



Подмена понятий и смыслов

Согласно технологии «Окон Овертона», одним из важнейших этапов в продвижении какой-либо непопулярной или вообще табуированной в обществе идеи является этап создания **эвфемизма**, то есть нового термина-заместителя.

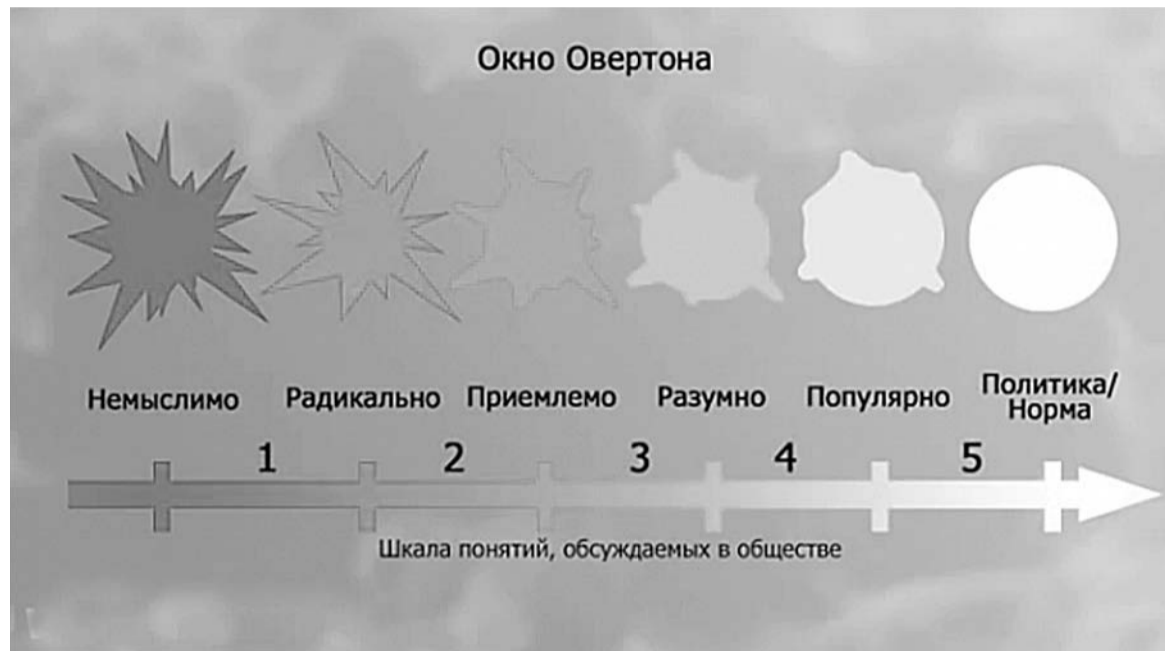
Вот как это происходит, согласно технологии Окон Овертона:

«Нет больше каннибализма. Теперь это называется, например, антропофагия. Но и этот термин совсем скоро заменят ещё раз, признав и это определение оскорбительным. Цель выдумывания новых названий — увести суть проблемы от её обозначения, оторвать форму слова от его содержания, лишить своих идеологических противников языка. Каннибализм превращается в антропофагию, а затем в антропофилию подобно тому, как преступник меняет фамилию и паспорт».

Параллельно с игрой в имена происходит создание опорного прецедента — исторического, мифологического, актуального или просто выдуманного, но главное — легитимированного. Он будет найден или придуман как «доказательство» того, что антропофилия может быть в принципе узаконена: «Помните легенду о самоотверженной матери, напоившей своей кровью умирающих от жажды детей?» «А истории античных богов, поодавших вообще всех подряд — у римлян это было в порядке вещей!» «Ну а у более близких нам христиан тем более с антропофилией всё в полном порядке! Они до сих пор ритуально пьют кровь и едят плоть своего бога. Вы же не обвиняете в чём-то христианскую церковь? Да кто вы такие, чёрт вас побери!»

«Главная задача вакханалии этого этапа — хотя бы частично вывести поедание людей из-под уголовного преследования. Хоть раз, хоть в какой-то исторический момент...»

Эвфемизм является обязательным составляющим звеном для преодоления внутреннего сопротивления. Грубо говоря, это спасительная палочка, которая



помогает установить внутреннее равновесие между собственными ценностями и совершенно противоположными ценностями, навязанными извне. Например, в нашей культуре на смену грубому слову «педераст» (от др.-греч. παις — «дитя», «мальчик» и ἐραστής — «любящий», то есть «любящий мальчиков») приходит более нейтральное слово «гей». А фразы «мой знакомый гей» и «мой знакомый педераст» имеют совершенно разную эмоциональную нагрузку».

Таким образом, происходит подмена понятий и смыслов и частичное принятие этого явления обществом.

Термин «гомосексуалист» имеет в себе корень «гомо», который, скорее всего, тоже выбран не случайно, так как несёт в себе две смысловые нагрузки:

- от др.-греч. ὁμός — тот же, одинаковый, равный.

- от лат. homo — человек, вид к которому принадлежат люди.

То есть гомосексуалист — это уже не просто педераст, а звучит практически как гомо сапиенс. Оригинальная двусмыслица, не правда ли? Интересен с этой точки зрения и термин «гомофобия». Учитывая, что слово «фобия» пришло к нам из греческого языка и означает страх, следовательно, гомофоб — это тот, кто боится одинаковых с ним людей, людей одинакового с ним пола или, если при-

вязываться к латинскому значению, то вообще людей в принципе!

И этот термин используется по отношению к людям, которые защищают нормальную естественную здоровую природу человека и отрицают ненормальную патогенную?! Такие термины, как гомофобия, создаются тоже не случайно и служат они для того, чтобы нормальный человек, видящий, что нездоровая сексуальная ориентация — это проблема, и проблема в первую очередь социально-культурного характера, чувствовал себя неполноценным, чтобы ему за его нетерпимые высказывания навесили ярлык какой-то фобии — страха, боязни перед чем-то новым, чем-то неизведанным.

Это у него какие-то проблемы с психикой, с социально-культурным развитием, а не у тех, кто извращён предпочитает мужчине женщине, а женщину мужчине. На самом деле, новое — это хорошо забытое старое; почитайте, как закончили своё существование библейские Содом и Гоморра. И человек, так рьяно защищающий нормальные, естественные половые отношения — это защитник своих детей и внуков, своей культуры, своей страны, цивилизации и человечества в целом.

Ещё есть мнение среди тех, кто продвигает гомосексуа-

но как нечто креативное, яркое, свежее, театральное, утончённое. Под эту марку вспомнилась пара примеров исторических «высокодуховных» личностей, которые якобы имели подобные отклонения в сексуальной жизни. Народы Европы и США не устояли...

Почему якобы? Просто основываясь на собственном утверждении, что «гомосексуальность граничит с гениальностью», гомопропаганда легко приписывает «нестандартную сексуальную ориентацию» различным деятелям истории и культуры, даже не имея на это никаких веских оснований. Достаточно, если некий умерший в далёком прошлом человек не был женат или назвал кого-то в письме «милым другом».

Последнее касательно терминологии.

Термин «люди нетрадиционной сексуальной ориентации» также вызывает некоторые опа-



лизм в массы, что гомофоб — это скрытый (латентный) гомосексуалист. Это широко распространённое клише выглядит научнообразно и современно, но, если задуматься, утверждение, что не любить и презирать что-то — значит втайне любить его, просто абсурдно. Также нелепо было бы утверждать, что человек, испытывающий отвращение к каннибализму, является латентным людоедом. Таких приёмов гомопропаганды довольно много.

Термин «гей» является транслитерацией английского слова «GAY». GAY, в свою очередь, является аббревиатурой фразы «Good as you», что в переводе с английского означает «ничем не хуже тебя». Таким образом, все, кто использует для обозначения лиц, имеющих явные отклонения в сексуальной ориентации, термин «гей», считают, что эти ребята — абсолютно нормальные люди, такие же полноправные члены общества, как и все остальные: как и мать пятерых детей, как и нормальные семьи, где есть бабушки и дедушки, мамы и папы.

Интересно, как этот термин был введён на Западе и как там происходило размывание истинного образа педерастии. Читаем Википедию: «Гей (англ. gay) — английское прилагательное, изначально означавшее «беззаботный», «весёлый», «яркий, театральный». То есть на обычных граждан Европы окультуривание этого явления спустило из богемы театралов, актёров, музыкантов, поэтов, композиторов — одним словом, из среды людей творческих профессий. Преподносилось это, скорее всего, имен-

сением, так как слово «нетрадиционный» различными людьми может интерпретироваться совершенно по-разному. Так, например, нетрадиционный может интерпретироваться как новый, креативный, современный, а традиционный — соответственно, как старый, архаичный, полный предрассудков, отсталый. Поэтому, чтобы не было двусмыслицы, нами будет использоваться термин «лица, с отклонениями от нормальной сексуальной ориентации».

Итого: противостоять этапу создания эвфемизмов по «Окнам Овертона» необходимо такими же методами. Для этого надо, не стесняясь, называть вещи своими именами. И появление в обиходе таких нецензурных выражений как «гомосек», «пидор», «педик» или «голубой», свидетельствует о том, что наш народ, интуитивно чувствуя угрозу, пытается защититься. А реакцией на эту культурную экспансию извне служит придумывание своей терминологии, выражающей неодобрительное (это мягко сказано) отношение к этому явлению.

Но эта работа должна быть системной и пронизывать все потоки информации: интернет, СМИ, бытовое и деловое общение, общение на уровне семьи, друзей, коллег. Хотя слово «голубой» лучше изъять из обращения для обозначения педерастии и использовать лишь в качестве определения цвета, чтобы данное слово не было табуировано и не коробило слух нам и нашим детям.

Олег ИЩУЩИЙ

Группа «Научи хорошему»

<https://vk.com/whatisgood2>

Окно Овертона: кратко

Какие стадии проходит явление по теории Окон Овертона? Отношение общества к той или иной идеи проходит шесть этапов:

1. Немыслимо.
2. Радикально.
3. Приемлемо.
4. Разумно.
5. Стандартно.
6. Действующая норма.

Первой ступенью передвижения окна Овертона является юмор. Высмеивать то или иное неприемлемое общество явление, его можно перевести из разряда «немыслимого» в разряд «радикального», а затем постепенно в разряд «приемлемого». Постоянно транслируя шутки на тему чего-либо недопустимого в обществе, можно приучить людей к тому, что данное явление присутствует в нашей жизни, и степень его неприятия постепенно будет становиться всё менее острой.

После того как явление стало «приемлемым», процесс идёт более стремительно и на пути встречается уже меньше сложностей. Начинаются дискуссии о правах людей, которые придерживаются «свободного» образа жизни, о том, что у каждого

может быть своё мнение, о том, что чужую позицию надо уважать, и так далее. Пока что явление не принимается большинством за норму, но уже укореняется мысль, что такие люди есть и с этим надо мириться. На этом этапе явление переходит в разряд «разумных».

Постепенно из разряда «разумных» явление переходит в разряд «стандартных». Всё больше людей интересуется, так сказать, новым веянием моды. В обществе постепенно стихает осуждение мировоззрения, которое ещё недавно было немислимим. На этом этапе те, кто противодействует насаждаемой тенденции, постепенно переходят в разряд меньшинства. И те, кого ещё недавно осуждало общество, постепенно становятся «нормальными», а вот их оппоненты — радикальными фанатиками.

На завершающем этапе явление из разряда «стандартных» переходит в разряд «действующей нормы». Это окончательное формирование преобладающего мировоззрения в обществе. Теперь явление считается общепринятой нормой и каждый, кто ему противодействует, объявляется в лучшем случае странным.



«Культурный фронт России»

поможет проектам, до которых не доходят руки государства

Филиалы общественного движения хотят открыть по всей стране.

Патриотически ориентированных деятелей искусства объединит «Культурный фронт России» — новое общественное движение, в которое войдут выдающиеся артисты, писатели, художники, музыканты.

21 ноября 2022 года в Госдуме прошло учредительное заседание движения. Один из инициаторов его создания, первый зампред Комитета Госдумы по развитию гражданского общества народный артист России Николай Бурляев рассказал «Парламентской газете» о готовящемся кодексе чести деятелей культуры и возрождении худсоветов.

— **Николай Петрович, кто войдёт в состав «Культурного фронта России» и каковы основные задачи движения?**

— Мы рассчитываем, что движение станет общероссийским, его отделения должны появиться во всех регионах страны. Уже на старте работы в центральный штаб «Культурного фронта» выразили согласие войти около 40 человек, имена которых известны всей стране. Это Валерий Гергиев, Андрей Кончаловский, Юрий Башмет, Пётр Толстой, Карен Шахназаров, Алексей Рыбников, Эдуард Артемьев, Александр Михайлов, Андрей Мерзликин и другие. В работе движения мы пригласили участвовать председателей творческих союзов.

Цель — консолидация позитивных сил деятелей культуры,

поскольку таких сил в стране гораздо больше, чем считанных единиц тех, кто уехал и предал Родину. Надеюсь, что будет фонд «Культурного фронта России», который поддержит проекты, до которых не доходят руки у наших чиновников. Сегодня прекрасно работают президентские фонды, есть программы поддержки у Минкультуры, но этого не всегда достаточно, чтобы реализовать всё задуманное, всё то позитивное, что способно объединить людей.

— **За счёт чего будет оказываться такая поддержка?**

— Мы сейчас думаем об источниках пополнения нашего фонда, но я уверен, что в стране есть люди, готовые поддержать значимые патриотические проекты. Но жить, как сейчас, в состоянии недосмотра за традиционными духовно-нравственными направлениями нашей культуры дальше нельзя. Речь, подчеркну, идёт обо всех видах искусства — кино, театре, музыке, литературе, живописи и других.

— **Ранее вы анонсировали подготовку кодекса чести деятеля культуры России. Что это за документ и на кого он будет распространяться?**

— Кодекс уже написан, он совсем небольшой, всего полторы страницы, но в нём зафиксированы основные положения об ответственности деятелей культуры перед страной и обществом. Например, там записано, что произведе-



Николай Бурляев © Пресс-служба Госдумы РФ/ТАСС

ние искусства не должно снижать моральные устои людей, симпатии которых никогда не должны быть на стороне зла или греха, преступления и недостойного поведения. Ещё одно положение: утверждению в творчестве подлежит положительный, здоровый образ жизни, с неременной негативной оценкой отрицательного образа жизни. Противоправные, безнравственные действия персонажей произведений не должны вызывать сочувствие к преступнику, выступающему против закона, правосудия и принятых в обществе норм морали, а также вызывать желания зрителей, слушателей, читателей повторять такие преступления.

«Культурный фронт России» рассмотрит и, надеюсь, примет

этот кодекс, который станет мерилом и ориентиром для деятелей искусства. В этом, кстати, мы не пионеры. В 30-е годы прошлого века в Голливуде был принят Кодекс Хейса, в котором американские продюсеры выразили своё отношение ко всем главным составляющим бытия — к семье, к стране, к роду, к религии, к любви и даже к излишне затяжным поцелуям на экране.

— **Могут ли в какой-либо форме быть возрождены худсоветы?**

— Идею создать общественные советы в кино, на телевидении, в театре, в СМИ я продвигаю давно и последовательно, сейчас прорабатываю законопроект на эту тему. О конкретных формах говорить пока рано, но могу точ-

но сказать, что в такие советы, помимо деятелей культуры, должны войти педагоги, медики, сотрудники правоохранительных органов, представители Минобороны, духовенства. Каждый из них обладает собственной экспертизой и сможет описать последствия создания тех или иных произведений искусства.

Уверен, что оценивать проекты, на которые предлагается выделить государственное финансирование, должны профессионалы своего дела, а не блогеры, которые сегодня входят в общественный совет при Минкультуры. Интересно, отслеживают ли руководители ведомств, кого они берут в эксперты? Почему там нет тех, кто по-настоящему талантлив и патриотичен сердцем?

— **А молодые люди в «Культурном фронте» есть?**

— Мы пригласили к участию студентов Московской консерватории имени Чайковского, Академии живописи, ваяния и зодчества имени Ильи Глазунова, Академии Сергея Андрияки, студентов ВГИКа. Со временем состав будет расширяться.

— **Ещё одна тема, которой, пожалуй, мог бы заняться «Культурный фронт» — это формирование творческих бригад для выступления перед участниками спецоперации.**

— Конечно, это одна из наших задач. Сейчас в зону СВО ездят отдельные актёры и музыканты, но это всё же их подвижничество. Нужно поставить эту работу на государственную основу, создавать агитбригады, которые будут поднимать боевой дух наших бойцов, как это было в Великую Отечественную войну. Обязательно займёмся этой темой.

Дмитрий ЛИТВИНОВ
www.pnp.ru

Мифы «толерантности»

Не суди!

Утверждение «не суди» обладает мощным привлекающим потенциалом. Примкнуть легче не к принципиальным людям, имеющим чёткую позицию, а к некоей аморфной массе, которая принцип не имеет, поэтому не напрягает их осмыслением и вообще хороша и безконфликтна.

Утверждение «не суди» как будто логически вытекает из первого постулата New Age (западное движение «Новый век»): «Все пути ведут к Богу». Действительно, если все пути ведут к Богу, то как судить тех и о тех, кто по ним идёт. И потом ведь это же сказал сам Иисус, как же с ним можно спорить? А Иисус сказал не это.

«Не судите и не судимы будете. Ибо каким судом судите, таким и сами будете судимы». Согласитесь, это несколько другое утверждение. Например, оно не запрещает судить праведным судом. Ибо чего нам опасаться, когда нас судят праведным судом? И вообще слова эти Иисус сказал иудеям — тем самым, которым он пенял: «Ибо отец ваш диавол. Он лжец и отец лжи». Таким судить в самом деле нельзя, что они и доказали, осудив Иисуса на распятие.

А нас-то куда толкает усечённое утверждение «не суди»? Чтобы не судить тех, кто убивает, грабит, насилует? Терпеть пропаган-

ду гомосексуализма и детской порнографии? Но именно к этому призывает рождённое в недрах New Age и насаждаемое уже даже в политике понятие «толерантности». На самом деле «толерантность» не совсем верно и лукаво переводят как «терпимость». Это известный медицинский термин, и в медицинских словарях он переводится как «безразличие». Безразличие иммунной системы к поступающим извне веществам и микроорганизмам. От нас даже не скрывают, чего хотят добиться. Толерантность — это духовный СПИД. Общество, потерявшее иммунитет к разрушающим его факторам, обречено на гибель.

В психологии излишне религиозное «не суди» преобразуется в наукообразное «не оценивай». И любая домохозяйка, прошедшая модные ныне курсы семейной психологии, умеет лихо козырнуть этим утверждением. В какой-то степени она права, потому что ей лично оно помогло быстро наладить отношения с мужем, которого до оных курсов она пилила бензопилой, а тут полегчало.

Однако мало научиться молчать, некая жена тоже надоеет, не для того мужчина женился, чтобы поговорить не с кем было. Надо научиться говорить по делу, по ситуации, по уму, по душам. Сколько сказок посвящено мудрости же- ны! Надо учиться строить отноше-

ния, жить вместе. И здесь уже надо и судить, и оценивать.

Но особенно опасно, когда этот куцый урезанный принцип «не оценивай» начинают транслировать в те области, где требуется реальное управление сложными системами. Вообще управлять можно только тем, что можно измерить. При вождении машины отклонение 10 см от нужной траектории терпимо, но уже 20 см требует коррекции направления. И чем точнее умеет водитель оценивать это отклонение, тем выше его квалификация. Если президент скажет: «Не будем оценивать экономический рост в разных отраслях», то как он будет выстраивать экономическую политику? Оценка должна быть хотя бы на уровне «хорошо-плохо». Поэтому когда в нашем сознании поменяли оценку гомосексуализма с «это отвратительно» на «они просто непохожи на других», это было одним из проявлений разрушения нравственного здоровья общества.

Не думай!

Вообще апофеозом толерантности-безразличия должно стать «не думай». Ведь совсем не различает тот, кто не думает. А такими особенно удобно манипулировать. Так пивяки и клещи при укусе вводят своим жертвам обезболива-

ющее (обезразличивающее), чтобы спокойней было сосать кровь. В явном виде апологеты New Age формулировать «не думай» пока не решаются, поэтому используют эвфемизмы типа «решать сердцем», «проявить интуицию». Ничего не имею против сердца и интуиции, но почему они должны противопоставляться разуму, а не работать вместе с ним?

К этой серии мифов надо отнести требование «выхода из дуальности», то есть необходимости перестать различать добро и зло, свет и тьму, хорошо и плохо. Тут авторы мифологии проговорились и выдали свои истинные намерения: известно из математической теории сознания Лефевра, что неразличение добра и зла выгодно эго. Но для создателей New Age это разоблачение как бы и не страшно. Если человек проделал над своим разумом манипуляцию «выхода из дуальности», с ним можно делать всё, что угодно. Его грабят, а он получает жизненный опыт. Его убивают, а он переходит в новое измерение. Её насилуют, а она очищает свою карму от долгов. Человек полностью перешёл на самозомбирование. Это уникальный результат разработчиков новой мифологии. Они иногда специально подкидывают абсурдные утверждения, чтобы посмотреть, проглотят или нет. Впрочем, опасны не жертвы

новой идеологии, а те, кто готов её использовать для своих целей. Ведь если не различать добро и зло, то убивать, грабить и насиловать — можно. Да грабитель и насильник — истинный благодетель своей жертвы, он помогает ей пройти тот путь, который она «сама выбрала». Особенно ярко великолепие новой философии проявляется, когда вспоминаешь Бабий Яр под Киевом. Удивительно, как 150 тысяч евреев выбрали одновременно быть застреленными в затылок. Вот она, «гармония мироздания». И евреям помогли исполнить своё предназначение, и на ужин успели, и мундиры не запачкали.

Мастерство манипуляции сознанием явно вышло на новый уровень: теперь люди упражняются в «безусловной любви». Я не против любви ко всему существу, но всё хорошо в меру и какой-то дифференцированный подход должен быть. Наши эзотерики посылают «свет и любовь» кому угодно — врагам, бездельникам, дебоширам, но только не тем, кто их любви достоин и в ней нуждается. А такая ли должна быть пропорция? Да и сама любовь проявляется по-разному. Вот Англия и Франция долго посылали «свет любви» Гитлеру, потакая его территориальным претензиям, но способствовали только духовному искушению германской нации. И только кулак любви русского солдата вызвал вспышку света осознания в глазах зарвавшихся немецких оккупантов.

Валерий МИРОШНИКОВ
http://www.tartaria.ru



Жбанниковская игрушка

История создания

Жбанниковская глиняная игрушка появилась в деревне Жбанниково Городецкого района Нижегородской области. Подобные глиняные игрушки изготавливали и в близлежащих деревнях — Язвицы, Смиркино, Рыжукино, Роймино и пр. Кроме того, не менее известные русские народные художественные промыслы: хохломская, городецкая, семёновская росписи, балахинские кружева, новинская и федосеевская игрушки и подобные также родом из этих же мест. По произведённым в данном районе археологическим раскопкам, появление глиняных игрушек датируется XIII веком.

Территория Городецкого района имела сравнительно немного плодородной земли, поэтому население занималось различными кустарными промыслами, изготавливали глиняную посуду, ткани и пряли, занимались вышивкой. Земля была богата чёрной глиной с золотистой россыпью. После обжига глина становилась красного цвета. Из такой глины изначально делали жбаны для кваса и прочих напитков, отсюда деревня и получила своё название. А позже так стали называть и свистульки, которые здесь изготавливались.

Жбанниковская игрушка — это свистулька в форме пирамиды на трёх ножках-основаниях. Популярные персонажи жбанниковской игрушки — конь, баран, бык, петух, птица Сири́н, воины, всадники, гармонисты, различные сказочные и вымышленные персонажи.

Описание игрушки

Технология изготовления свистулек проста. Из небольшого куска глины мастер изготавливает небольшую миниатюрную игрушку, которая помещается на ладони. Внутри игрушки делается небольшая полость, снизу по краям крепятся небольшие округлые ножки. Далее самое сложное — создаётся сама фигурка, глину необходимо вытянуть наверх и сформировать голову будущего персонажа, вылепить ушки, рожки или головной убор. Когда фигурка готова, мастер с помощью палочки-стека делает свисток. Каждая глиняная игрушка требует обжига, для этого раньше использовали печи или выкапывали яму, или просто обжигали фигурку в костре. Сегодня используются современные шахтные печи.

Жбанниковские свистульки — это не просто детские игрушки, часто такие свистульки использовались на ярмарках в качестве зазывал. Такие свистульки имели чистый и громкий свист: услышав такой звук, покупатель просто не мог не остановиться перед торго-



стелька-утка должна была привлечь плодородие, курочка — богатство, корова точно приносила здоровье и т.д.

Большое значение было уделено и цвету игрушки: белый символизировал жизнь, красный — тепло и любовь, синий — небо, чёрный — плодородие, золотистый — материальный достаток.

Чтобы каждая игрушка сочетала в себе как можно больше благо-

вой палаткой. Другое назначение свистульки — символическое.

Игрушки изготавливали в качестве оберегов. В древности люди верили, что звук игрушки отпугивает нечистую силу и приносит в дом уют и счастье, а форма игрушки в виде пирамиды символизирует изобилие.

Кроме того, в зависимости от конкретного персонажа изменялся и символизм игрушки: сви-



приятных символов, мастера делали игрушки очень яркими и цветастыми. Туловище полностью выкрашивали в один тон, чаще всего в тёмный оттенок, а затем «тычками» наносили россыпь точек и пятен другого контрастного оттенка. С помощью простого метода нанесения ярких красок на тельце фигурки создавались настоящие художественные шедевры. Раньше для нанесения рисунка использовали кусочки ткани или же делали это пальцами, сегодня мастера используют кусочки поролона.

Нередко на жбанниковских игрушках можно увидеть элементы хохломской росписи и цветочные рисунки. Сочетание красок в жбанниковской игрушке всегда выглядит причудливо и оригинально. Некоторые части рисунка покрывают золотистой или серебряной краской. Основные цвета, которые используются при росписи игрушек — красный, жёлтый, зелёный, голубой, белый. Таким образом, жбанниковская игрушка выделяется на фоне иных изделий народных промыслов. Раньше для росписи игрушек мастерами использовались масляные краски, сегодня широкое применение получили темперные. В завершении игрушку окрашивали безцветным лаком. Секреты мастерства создания игрушек и художественной росписи часто передавали из поколения в поколение.

Плюсы и минусы

Жбанниковские игрушки изготовлены из глины, экологически чистого и натурального материала, поэтому полностью безопасны для ребёнка. А незатейливые цветные узоры развивают фантазию и мышление малыша.

Новый век

До сих пор в деревне Жбанниково работают целые династии мастеров свистульчников. Одна из наиболее известных современных мастериц — Прасковья Степановна Тимофеева, которая одновре-

менно является создателем музея жбанниковской игрушки, где находятся десятки коней, оленей, птиц, петушков, всадников и прочих персонажей. Каждая игрушка индивидуальна и неповторима. Дети Прасковьи Степановны также занимаются изготовлением игрушек.

Производство

Несмотря на развитие современных технологий и появление новых художественных приёмов, процесс создания жбанниковских игрушек сохранился с момента своего первого появления. Каждая игрушка — это настоящее произведение искусства, потому что изделия кустарных промыслов не из серийного производства, они изготавливаются и расписываются красками вручную, имеют оригинальный и неповторимый дизайн.