

# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 2 (235), февраль 2024 г.

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



Своё место Родины

3

Идеи мудрого дедушки

4

Перемены к лучшему

9

Метод получения урожая

14

Любовь всё меняет

22

Факты нашей истории

28

## В общество будущего

Когда между людьми происходит разговор по теме устройства общества и будущего в целом, о конкретных действиях, которые человек должен предпринять, чтобы изменить свою жизнь, часто можно услышать такой аргумент: «Я понимаю вашу озабоченность и морально согласен с вами, но у меня семья и её нужно кормить и содержать, поэтому я не готов ни к каким активным общественным действиям». Выдвигая данный аргумент, человек бессознательно начинает разделять семейные интересы и общественные, в его понимании между ними нет прямой связи. Но так ли это на самом деле?

Из школьного курса истории мы знаем, что развитие общественных отношений проходило поэтапно. Изначально человечество жило племенами в рамках первобытнообщинного строя при крайне низкой степени развития технологий. Выживаемость племени напрямую зависела от слаженности коллективных действий в рамках единого общественного объединения. Но со временем уровень технологий и энерговооружённость общества поднялись до того, что позволили отдельным элементам общества таким, как семья, комфортно жить в отрыве от объединения. Это создало мнение, описанное в выражениях «мой дом — моя крепость», «всё в дом, всё в семью», которое подразумевает всё находящееся за пределами дома вражеской средой или добычей.

Такое положение дел с самоизолированностью семьи от общества привело к тому, что некоторые люди, определяющие для себя самоцелью семейность, добровольно отказываются от участия в формировании будущего всего общества. Результат такого подхода можно наблюдать на Западе, где образ американской мечты системно насаждался обществу долгое время и это приве-

ло к процветанию крайней степени индивидуализма и даже деградации института семьи.

В нашей повседневности такой образ жизни выражается в том, что для большинства населения события, происходящие за дверью жилища, его не касаются. Следовательно, мусорить на улице, курить на лестничной клетке, обманывать на кассе, воровать, брать и давать взятки и иное аналогичное становится в порядке вещей. И если так начинает поступать большинство, то это формируется естественным фоном в жизни общества, даже не вызывая вопросов о причинах и сути происходящего.

Выйти из этого порочного круга можно, только осознав, что никакая семья не может жить, самоизолировавшись от общества, что нет никакой личной или семейной безопасности, а безопасность может быть только общественной. Всё, что мы привносим в общество, обязательно вернётся к нам или нашим потомкам бумерангом, а во многих случаях — сторицей.

Нам, живущим сейчас, стоит крепко задуматься над тем, в каком обществе будущего мы хотим жить, какие отношения между людьми строить и что мы готовы для этого сделать. Поняв это, мы обязательно должны начать действовать, не прикрываясь тем, что у нас семьи и их нужно кормить и содержать.



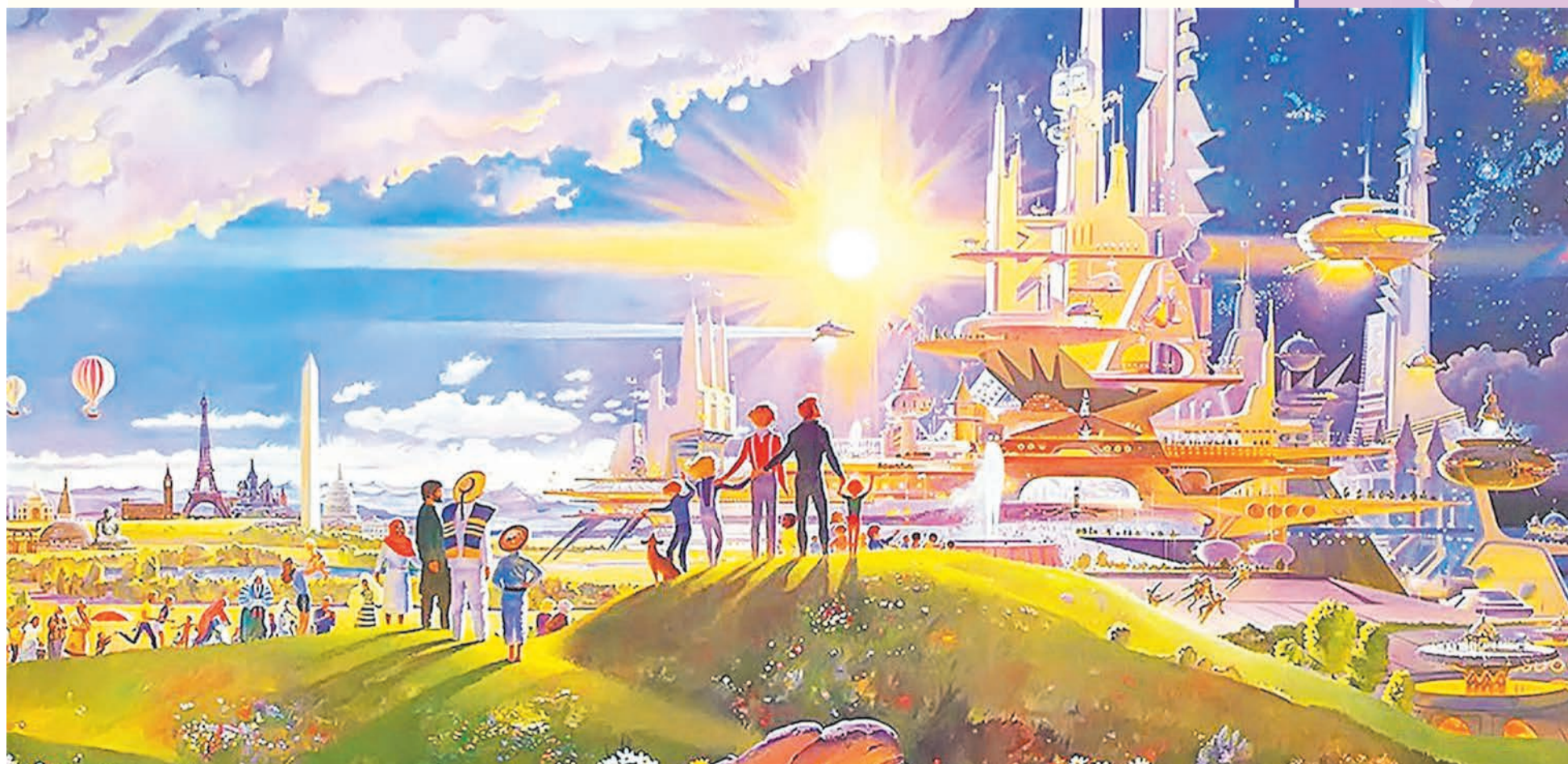
«Жить в обществе и быть свободным от общества нельзя».

В. И. Ленин.

Из статьи «Партийная организация и партийная литература»

**Трамплином в безкризисное будущее может стать лишь такое мировоззрение, в котором всё общество является единой семьёй, а вся планета — общим домом.**

Группа в ВК «Наум Матрин — Вопросы мировоззрения»



# Исторические параллели



**И**звестный лидер партии «Родина», депутат Государственной Думы Алексей Журавлёв выдвинул инициативу по подготовке законопроекта, предоставляющего россиянам возможность получения «восточно-украинского гектара» в новых регионах России. Со слов депутата, претендовать на получение земельных участков в ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областях в приоритетном порядке могли бы участники военной операции РФ на Украине. В своих комментариях журналистам издательства «Коммерсант» Алексей Журавлёв сравнил новую программу с выдачей россиянам «дальневосточного» и «арктического» гектаров.

— Я бы настаивал на появлении программы «восточно-украинского гектара», на который могли бы претендовать участники российской спецоперации. Между прочим, уже сейчас Россия увеличилась более чем на 100 млн га, и эту землю ведь после нашей победы предстоит кому-то возделывать. На Дальнем Востоке и в Арктике на гектар может претендовать каждый житель страны, а вот в ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областях предлагаю распределять территории между теми, кто непосредственно принимал участие в их освобождении, — отметил парламентарий, уточнив, что инициатива пока находится на стадии разработки.

По итогам прошедших референдумов, ДНР, ЛНР, Херсонская и

Запорожская области вошли в состав России 30 сентября 2022 года (<https://www.kommersant.ru/doc/6321093>).

И эта новость в очередной раз убеждает нас в том, что истории свойственно повторяться. Ведь, согласно историческим фактам, в 1775 году Екатерина II назначила князя Потёмкина правителем Новороссии. Он провёл перепись населения (Государственный Архив РФ. Ф. 728. Оп. 1. Ч. 1. Л. 27). И оказалось, что на этих землях, включая земли войска Запорожского, проживает всего 152 тысячи человек, из которых почти половина — кочевники-ногайцы!

Потёмкин пишет Екатерине письмо со словами: «Матушка! Дай людишек, а то отдадим обратно турку южный берег». И Екатерина разрешает Потёмкину брать крепостных крестьян из внутренних губерний России и переселять их в Новороссию.

Таким образом, всего за три последующих года было переселено 2,5 млн человек, притом, что всё население Российской империи тогда составляло всего 29 млн человек.

Предпринятые меры позволили Потёмкину за пять лет построить такие города, как Николаев, Херсон, Мариуполь, Екатеринослав, Одесса, Запорожье, Севастополь и т.д. В последующем на эти же земли Екатерина пригласила сербов и немцев. Стоит отметить, что поселение сербов (при переселении их из-под турок), состоящее около 100 тыс. человек, рас-

положилось между Славянском и Луганском.

В самом начале событий 2014 года, после государственного переворота в Киеве и непризнания нелегитимной власти восточными областями, прозападная хунта предприняла попытки силового подавления регионов, заявивших о своей независимости. В этот же период к нам в поселения Владимирской области приехала семья с тремя детьми. Из разговора с Алексеем, отцом семейства, стали понятны причины переезда: их Родовое поместье в размере 4 га земли, расположенное в живописном районе пригорода Луганска, усиленно подвергалось постоянным обстрелам, а жена в тот момент находилась на последних месяцах беременности. Они решились покинуть свой дом, чтобы иметь возможность родить четвертого ребёнка в спокойных и безопасных условиях. Собрали кое-какие вещи, сели в машину и поехали в Россию, подальше от всех ужасов войны. Так судьба занесла эту семью в наши края. Алексей оказался очень общительным и трудолюбивым человеком, легко нашёл себе подработку. Беженцам для проживания был предоставлен гостевой дом, используемый жителями поселений для общественных встреч и проведения различных мероприятий.

Проникшись чувством сострадания и приняв решение помочь этой семье, в очередном разговоре с Алексеем я озвучил инициативу своего друга передать ему в собственность участок земли чуть более одного гектара, примыкающий к соседней деревне, на котором уже поставлен сруб бани 4×5 м, требующий лишь внутренней отделки. Конечно, для большой семьи эти условия могут быть весьма стеснительными, но на первое время всё-таки какой-нибудь, а свой угол.

Мне надолго запомнились слова Алексея. Со свойственной ему иронией он посетовал на то, что даже как временное жильё этот домик его семью не устроит, а учитывая наши самые бедные неплодородные по области земли (суглинки), в сравнении с которыми их чернозём даже рядом не стоял. А его участок аж на целых четырёх гектарах, недалеко течёт ручей, да и климат там намного мягче нашего. Что и говорить, ведь даже в советскую эпоху эти территории были настоящей житницей во всём Советском Союзе.

Надо признаться, после таких его слов я даже несколько растерялся. Видя моё замешательство, Алексей поблагодарил за желание помочь и выразил свою надежду на скорое возвращение на Родину сразу после благополучных ро-

дов жены. Так оно и случилось: после рождения четвертого ребёнка не прошло и недели, как Алексей с семьёй отправился в обратный путь в своё Родовое поместье.

Волею судьбы война заставила отца многодетного семейства позаботиться о безопасности и уехать из родных краёв, но желание мира и благополучия с непреодолимой силой влекло этих людей домой. И эта история лишней раз доказывает тот факт, что людям, живущим на своей земле — исконным земледельцам, с любовью создающим своё Родовое поместье, не страшны никакие трудности и испытания. Они готовы преодолеть любые лишения и беды, ведь их жизнь наполнена высшим смыслом — превратить свою землю в цветущий сад!

Это отличительное свойство русского народа: нам не нужна чужая земля, но и своей мы ни пяди не отдадим!

И как на рубеже многих исторических эпох наша земля была обильно полита кровью русских солдат, защищавших её от полчищ крестоносцев объединённой Европы, так уже в наши дни история вновь открывает перед нами свои скрижали, чтобы золотыми буквами вписать на её страницах имена новых героев.

*С памятью о великом прошлом,  
с верою в великое будущее,  
с уважением*

**Дмитрий ОРЛОВ**

*Владимирская область,  
Судогодский район, ПРП Ладное  
Вестник Родовых поместий*



Сергей Васильевич Иванов, «Переселенцы»

## Народное финансирование съёмки фильма по книге В. Мегре



Дорогие друзья, мы выиграли грант на съёмки короткометражного художественно-фильма по притче Владимира Мегре «Два брата» (фильм «Два брата»). Наш бюджет сократили на 1 млн 300 тыс., но, тем не менее, у нас есть 7 млн 300 тыс. от Фонда грантов главы Республики Башкортостан на реализа-

цию проекта (не только съёмки и монтаж фильма, но и организация показов фильма в сжатые сроки во всех районах Башкирии).

Специфика грантовой истории в том, что все платежи осуществляются в безналичном расчёте, всё согласно утверждённому бюджету (есть возможность согласования изменений в бюджет, но процесс этот не такой быстрый). И у нас есть острая потребность в сумме, которую можно оперативно тратить на моменты, не предусмотренные в бюджете.

Например, мы думали, что найдём актёров на роли молодых братьев-близнецов в Башкирии. А у нас есть претенденты из Москвы и Набережных Челнов. Про увеличение съёмочных дней

боюсь даже думать. (И верю, что мы уложимся в съёмочный график). Аренда камеры и видеоборудования, гонорары актёров, проживание, переезды, аренда локаций — каждый съёмочный день выливается в копейчку.

Поэтому мы ждём вашей поддержки. Даже небольшая сумма имеет значение! Каждые 100 руб. — это ваше «да» съёмкам фильма, это поддержка реализации большой и красивой мечты.

Читателей книг серии «Звенящие кедры России» миллионы. А если бы каждый вложил свои 100 руб.?! Только подумайте, как много мы можем вместе.

Мы хотим снять красивое кино. У нас профессиональная команда, отличный сценарий, замечательные актёры и большая часть бюджета съёмки закрыта.

Нужна лишь ваша поддержка и участие!

Сделать свой добрый вклад вы можете, перечислив любую удобную вам сумму на карту Сбербанка, номер 4276380039778555 (карта привязана к телефону 8-915-312-8750 — Эльвира Анваровна Исмагилова) с пометкой «Два брата». Также напишите ваше имя и фамилию.

Также можно перечислить деньги на счёт нашей некоммерческой организации АНО «Любимая семья», просто отсканировав QR-код в прикрепленном фото. В назначении платежа обязательно указать: «Пожертвование на съёмки фильма «Два брата»».

Всех, кто поддержал нас на сумму от 1000 руб., мы укажем в титрах.

Благодарим и желаем сча-

стья! Верим в силу дружбы и нашу мечту!

Проект «Два брата» реализуется АНО «Любимая семья» на грант главы Республики Башкортостан при поддержке Фонда грантов главы Республики Башкортостан.

**Эльвира ИСМАГИЛОВА**

**ПРП Чик-Елга,  
Республика Башкортостан**



Отсканируйте для оплаты



# Закону о Родовых поместьях — быть!

Я каждое утро думаю о победе. И сегодня задалась вопросом, что хорошего нам даёт специальная военная операция? Она будит нашу родовую память — родовую память великороссов (именно так называли наш народ ещё в 30-х годах XX века), ведрусов!

Почему же наш народ называли великим?

Ответ прост. Мы сохранили в глубине души знания первоисточков. Внешне мы как будто сдались: ходим на работу, бежим за деньгами и комфортом, многие перестали хранить целомудрие, многие мужчины пьют и курят и женщины, бывает, тоже. Внешне мы мало отличаемся от другого мира...

Так мы уснули, усыпили себя, свою память, обманули тех, кто хотел завоевать Русь, создали видимость, будто они победили. Уснув, мы сохранили великий народ. И специальная военная операция будит нашу память. Откуда взялось столько добровольцев, тех, которые пошли на фронт Родину защищать? Столько добровольцев, помогающих фронту! Недавно подвозили молодую женщину с ребёнком, муж у которой ушёл на фронт. Она говорит: «Нам помогают простые люди, от государства, от соцзащиты ничего почти нет, а люди, предприниматели — вот кто поддерживает нас!»

Как пробудить родовую память?

Что нужно тем, кто затеял войну? Что нужно тем, кто её спонсирует? Им нужна наша земля, её ресурсы бесплатно, просто так... То, какую силу и любовь может подарить наша земля, они даже не представляют. И, к сожалению, многие из нас тоже об этом забыли.

Чтобы Россия победила, нужно, чтобы в России был принят закон о Родовых поместьях. Чтобы все желающие семьи могли получить свой кусочек Родины!

Тогда люди, прикоснувшись к земле, смогут пробудить свою родовую память.

Что нам мешает, что останавливает добиваться закона о Родовых поместьях?

Не секрет, что довольно продолжительное время создателей Родовых поместий называли сектантами. И многие стали бояться проявляться, открыто говорить о Родовых поместьях. Этот страх снять легко. Посмотрите на ЛГБТ, как они с откровенно больной головой и бредовой идеей продвигают себя, кстати, тоже пробуждая нашу родовую память, что это ненормально! Если мы будем молчать, то мир будет думать и говорить о них, а нужно, чтобы мир говорил и думал о Родовых поместьях, направляя своё внимание на сотворение прекрасного будущего.

Нужно, чтобы у людей появилась возможность вернуться к земле, возможность творческого и созидательного труда на земле. А это как раз создание Родовых поместий.

Тот, кто уже сейчас, ещё без принятия закона о Родовых поместьях, создаёт Родовые поместья, прекрасно знает, как невероятно трудно простым людям получить землю размером 1 га, чтобы на ней можно было построить дом и жить.

Многие уже хотят создавать свои Родовые поместья, но пройти бюрократические препятствия не у всех есть силы. Более того, люди хотят строиться не в одиночку, а вместе. А в поселениях тоже очень дорогая земля. Дороги, дома, школы приходится строить за свой счёт!

Поэтому закон очень нужен, и нужна государственная поддержка для поселений нового типа, чтобы дороги, дома, школы помогало строить государство.

И это простое действие поможет остановить войну. Так как люди начнут возвращаться к земле, пробудится родовая память великого народа, а с ней и жителей всей Земли!

Как это сделать? Пробудить наших мужчин. Они мыслят глубоко и стратегически, обязательно смогут найти способ, чтобы закон о Родовых поместьях был

принят. Нам, женщинам, нужно донести важность этого. Ещё можно всем дружно написать письма президенту и губернаторам о необходимости закона о Родовых поместьях. Писать обязательно нужно искренне, можно добавить фотографии. Имейте ввиду, что президенту надо писать три раза (как в сказках) — таков закон, что сначала ваше письмо передадут в область или край. Получив ответ, пишите второе письмо, его, скорее всего, отправят в федеральное министерство, но некоторые специалисты, работающие с обращениями граждан, умудряются снова передать в край, хотя ответ края уже прикреплен. Получив ответ на второе письмо, пишите третье, снова вложив ответ. Может быть, придётся даже писать больше, каждый раз прикрепляя новый ответ. Важно, чтобы ваше письмо в конце концов дошло до президента.

Представьте, если таких писем будет тысячи! Концерты, фестивали, хороводы, песни, стихи, сказки — всё нам в помощь. Проявляться везде и на всех уровнях — это нужно для идеи Родовых поместий. Такая прекрасная идея этого заслуживает.

Можно организовать сбор подписей даже просто у себя в поселении, районе, крае и тоже отправить их президенту.

Я довольно часто собираю

подписи, пишу письма главе, губернатору, президенту (благо муж поддерживает меня и принимает). И много хорошего получилось сделать. Это на самом деле работает. И когда мы с вами все вместе начнём действовать, закон обязательно будет принят.

По моим чувствам, это очень важное действие, как раз оно и поможет нам победить.

Всех активных и творческих людей приглашаю к сотворчеству: напишите своё письмо прямо сейчас, отправьте президенту, скопируйте его и тоже разместите в открытом доступе. Почувствуйте, что бы вы жизнь сделали в этом прекрасном деле.

Предлагаю хэштэг: #закону о Родовых поместьях быть! Можете предложить свой.

Вот такие мысли мне пришли, когда я в 6 утра думала о победе. Приглашаю всех желающих в наше пространство светлых мыслей! Буду рада, если поделитесь вашими мыслями. А ещё больше буду рада добрым делам по воплощению в жизнь закона о Родовых поместьях!

**Полина АЛЕКСАНДРОВА,**  
многдетная мама,  
автор книги

**Пермский край, поместье семьи Александровых, д. Ивановка**  
**Вестник Родовых поместий**

## Трезвая жизнь в ПРП

Приноворились мы решать накопившиеся у нашей семьи городские вопросы в зимнее время. Перебрались в город накануне разгулявшейся снежной стихии и попали в самый что ни на есть городской снежный коллапс. На своей памяти я такого снегопада не помню.

Но то, что произошло дальше, напомнило мне, почему мы выбрали создание Родового поместья в чистом поле, а не в деревне или другом населённом пункте.

...Замело, завалило, заровняло автостоянку во дворе по самые крыши машин. И повыходили рачительные хозяева разгрести снег богатство. Тут я было обрадовался, увидев заботливых и хозяйственных городских жителей, но радость оказалась недолгой. Боль-

ше половины из них наряду с лопатой периодически взмахивали бутылочкой пивца, а кто-то ещё сигареткой пыхтел. Так что любиться процессом коллективного труда в этот раз не случилось.

Но снегопад не отступал, и на следующий день процесс повторился. В этот раз было интереснее. В домовом чате объявили, что во двор приехал трактор и большинство владельцев авто быстренько оказались на стоянке. Трактор начал расчищать засыпанный проезд, а с лопат из всех уголков вылетали или подгребался снег. Я вновь испытал радость коллективной, слаженной работы. Даже замечу такой факт: никто не руководил и не прохладился. Каждый всё понимал и действовал. Сделали, так сказать, даже больше, навели пол-

ный порядок на стоянке. Можно сказать, я был в восторге, давненько в городе такого не видел, чтобы работали так вдохновлённо для общего дела.

И вот шум трактора теперь доносился из соседнего двора, а у нас на стоянке — лепота. И вы, наверное, уже догадались, что было дальше. Дальше моё праздничное настроение закончилось от услышанной фразы: «Много брать не будем». И гонец уже мчался в магазин за праздничным алкогольным продолжением...

Да, именно эту мысль я и хотел донести: что в выборе чистого поля для создания поселения Родовых поместий присутствует следующий момент. Создаётся коллектив со своими взглядами на жизнь, новенький на входе пони-

мает ценности и особенности этого коллектива, соответственно надо или не надо это ему.

В нашем поселении трезвый образ жизни заявлен в Уставе. Такое можно встретить только в сёлах Якутии.

Справедливости ради можно добавить, что даже в нашем посе-

лении не всё так идеально в этом вопросе. Но вектор трезвой жизни уже задан и радость, возникающая в нашем совместном труде, не омрачается хмельным угаром.

**Поселение Родовых поместий Солнечное**  
Самарская область



## Поможем всем миром

Семь лет назад мы оставили жизнь в городе и переехали в волшебное место, имя которому — ПРП Милёнки. Сюди съехались люди, объединённые общими идеями жизни на больших участках земли в 1–2 га, без вредных городских привычек. Но это отдельная история...

Немногим менее трёх лет назад мы перебрались в свой дом, в обустройство которого вложили много энергии и ресурсов. Постепенно, шаг за шагом, мы создавали в нём удобства, уют, красоту.

Но 23 января 2024 г., в один из тех нескольких дней, когда мы всей семьёй выехали отпраздновать 14-й день рождения сына, произошло неожиданное... Наш дом сгорел, устояла только кирпичная печь. Весь пласт жизни в виде вещей, предметов быта, техники, памятных фотографий и множества-множества мелочей — сгорел вместе с домом.

Друзья, соседи кинулись нам помогать и оказывать поддержку быстрее, чем мы успели что-то сообразить. Это встрепенуло нас! Огромная вам благодарность, друзья, соседи, родственники и просто неравнодушные люди! Это такая мощь!

Сейчас наши мысли направлены не только на то, как нам пережить это испытание, но и благодаря помощи многих на то, как нам построить новый дом. Многие предлагают нам вещи, посуду... На данный момент у нас есть вещи первой необходимости. Добрые соседи (нас здесь более 100 семей) пустили нас пожить на некоторое время в свой дом.

Мы принимаем денежную помощь на карты Сбербанка, привязанные к нашим номерам (с пометкой «подарок»): 8-903-222-4102 (Татьяна), 8-962-937-7373 (Максим).

**Максим САНЖАКОВ**  
ПРП Милёнки, Калужская область

В конце августа прошлого года в Экспоцентре Москвасити проходила встреча читателей с автором книг серии «Звенящие кедры России». Читатели имели возможность задать вопросы, поделиться мыслями.

Среди гостей был с виду неприметный дедушка весьма преклонного возраста. Я случайно обратил внимание на него уже по завершении встречи, когда он шёл против толпы, простукивая пространство перед собой палочкой. Как потом оказалось, его идеи по разным вопросам, озвученные во время общения, оказались весьма интересными и заслуживающими того, чтобы поделиться ими.

По просьбе дедушки я подвёл его к стоящему у машины и уже готовому уезжать Владимиру Николаевичу Мегре, автору книг «Звенящие кедры России».

Дедушка обратился к уезжающему:

— Владимир Николаевич?

— Да, слушаю вас?

— У меня есть для вас информация, для ваших читателей, которая поможет создателям Родовых поместий. Мне очень нужно передать вам эту информацию. Речь идёт о...

— Как вас зовут?

— Павел Терентьевич.

— Павел Терентьевич, оставьте свой контакт, с вами свяжутся. Я спешу.

Через минуту на парадной площадке уже никого не было. Лицо дедушки явно выражало растерянность и сильное желание поделиться своими мыслями.

— Павел Терентьевич, — обратился я к нему, — расскажите мне, в чём ваша основная идея.

— Как вас зовут?

— Денис.

— А отчество?

— Владимирович.

— Ага. Значит, Денис Владимирович. Рассказываю.

В его глазах горели искры надежды и энтузиазма. Он, словно сжав свои мысли до границ необходимости быть услышанным и понятным, старался быстрее донести основную идею, как будто боясь её потерять.

— У меня есть идея об автономности родовых поселений. Двигатель на основе статического поля. Статическое поле характеризуется двумя величинами — напряжённостью и тем, что это векторная величина, то есть направленная перпендикулярно поверхности или по касательной к поверхности, если это кривая. Так вот экспериментально найти наилучшую кривую для того, чтобы заряд был более сильный, надо создать острие. Заряд на острие более сильный формируется...

Слушая Павла Терентьевича, я заметил рядом сотрудника Экспоцентра, который терпеливо дождался, пока мы освободим площадку, чтобы закрыть комплекс.

— Павел Терентьевич, это основная идея, которой вы хотели поделиться?

— Нет.

— Где вы остановились? Куда планируете ехать дальше? И как вы сюда добрались?

— Так я добрался сам с Вологодской области. Из деревни 300 верст пешком до станции, а там мне помогли добрые люди сесть на поезд. И вот я здесь. Но я не смог передать Владимиру Николаевичу того, что хотел...

— Где будете ночевать? Может, есть друзья, родственники? Есть обратный билет?

— Нет, никого здесь у меня

# Глазами мудрости



нет. Где ночевать буду — не знаю. И билета нет.

— И что вы намерены сейчас делать?

— Не знаю.

На улице начало темнеть. С бережной лёгкие порывы ветерка сквозь дорогу и снующие машины доносили запахи наступающей осени. Седые волосы дедушки то приподнимались, то ложились на сморщенный лоб. Он неподвижно стоял, опираясь двумя руками на



свою палочку, и напряжённо прислушивался к миру. А позади него виднелись сверкающие небоскрёбы, на фоне которых его растерянные глаза, впалые скулы, слегка осунувшееся лицо придавали ему вид странника, вышедшего из другого мира. Стоит он в самом сердце делового центра столицы, забыв о себе, стоит и думает, как помочь людям, жителям поселений облегчить жизнь.

Как и много столетий назад, наши предки думали о передаче наследия в утверждении жизни вечной, истинной; выпестовали культурный код в каждом из нас. Так и сейчас они, словно воскресшие в условиях современности, стремятся проявить свою заботу о нас. Как важно совместить опыт, мудрость предыдущих поколений с научно-технологическим прогрессом нашего времени. Ведь наши пращурцы во мно-

гом решили те задачи, с которыми мы сталкиваемся сейчас. И сегодня у нас стоят такие же задачи, но решать их нужно в условиях технологического прогресса.

У людей недостаточно понимания глубины происходящих процессов, чтобы поверить, что те проблемы, которые сегодня считаются неразрешимыми, решаются не просто легко, а сами собой, если создать правильные условия для жизни, образования, для развития и творчества.

— У нас с коллегой забронировано два номера, в одном из них мы поселим вас. А завтра можем купить билет и посадим на поезд, — сказал я. — Или у вас были какие-то ещё планы относительно Москвы?

— Нет-нет, никаких. Благодарю...

Мы выдвинулись к машине. Сотрудник Экспоцентра облегчен-

но улыбнулся и закрыл за нами калитку.

— Павел Терентьевич, какие ещё идеи вы хотели озвучить?

И далее начался рассказ, который впоследствии продолжился в Петербурге, когда неожиданно раздался звонок от Павла Терентьевича:

— Денис Владимирович, я в Петербурге, приехал к вам!

— Как в Петербурге? Вы же сели на поезд до Вологды.

— Я как доехал до Вологды, тут же купил билет в Петербург, и вот приехал сюда, — сказал он победоносно. — Хочу встретиться с вами, попросить записать со мной небольшое интервью, чтобы поделиться своими мыслями с другими людьми.

Так произошла наша очередная встреча с Павлом Терентьевичем на даче под Петербургом, у его родственницы, где среди посаженных им кедров и цветущих осенних яблонь он поделился своими очередными мыслями. Я был поражён смелости и безбоязности этого человека, живости его ума и мечты. Верно, что человек жив настолько, насколько он освещает свой путь смыслом, насколько он соединён в мыслях с безбрежностью этой преходящей жизни, открывающей свободу для творчества и совершенствования этого мира. Он не сетовал на жизнь, а утверждал те истины, что дают ему основания идти вперёд.

Поделюсь некоторыми мыслями Павла Терентьевича по разным темам.

— Вот думаю, что я сделал доброго в своей жизни? И как сделать мир лучше? О том, что надо предпринять, мне большую подсказку дали книги «Звенящие кедры России», где Анастасия, главная героиня книг, высказала идею, очень близкую мне. Я над ней много размышлял. Но Анастасия более конкретно, доступно объяснила необходимость создания Родовых поместий и на их базе родовых поселений.

Законопроект о родовых поселениях находится в Государственной Думе с 2015 года. К сожалению, он до сих пор не принят. Да, может быть, и очень хорошо, потому что нужно вначале организовать несколько пилотных проектов в разных регионах страны, чтобы принять более совер-

шенный, скажем так, закон. И надо чтобы законы наши принимали люди подготовленные, специалисты своего дела.

Родовые поместья выполняют одну задачу на севере и другую — на юге. На юге, там, где сухоеи, Родовые поместья, расположенные поперёк господствующих сухих ветров на сотни тысячи километров, составят лесополосу, которая будет способствовать задержанию снега и образованию кучевых облаков. Это метеорологи вам смогут объяснить легко и просто. А если такие лесополосы располагать через 2–4 км, начиная с лесостепи, и продвигаться на юг, окружая пустыни, пока впоследствии их не превратим в такую же лесостепь, мы сможем остановить опустынивание земель. Ведь наша задача — за ближайшие полтора-два тысячелетия превратить землю в цветущий сад.

Чтобы остановить пески, требуется много воды. Для этого нужна программа восстановления болот и рек. Технические решения даже у меня есть. И очень важно заинтересовать этим вопросом особенно молодых людей, чтобы, скажем, посмотреть свежим взглядом на данную проблему. Это было бы очень хорошо для будущих поколений.

На севере нашей страны Родовые поместья нужны для того, чтобы дать воду. Не просто сохранить и восстанавливать леса, а дать воду в первую очередь. Улучшить породный состав



лесов, улучшить первозданную среду.

## О лесе

Лес имеет огромное хозяйственное значение. Но ещё большее — экологическое значение, начиная с нашей таёжной зоны. Мы же, проводя сплошные рубки, исключаем лес из природы. Первые десятилетия нам необходимы постепенные рубки. При этом лесорубочный комплекс должен располагаться над лесом, перемещаться на телескопических опорах. Спиливать только спелую древесину, оставляя среднеспелые деревья, потому что они дают наибольший прирост древесины, и лес продолжает выполнять все свои функции. Для этого вывоз леса может осуществляться дирижаблями. Таким образом, мы не перекрываем мелкие ручьи и мелкие речки, помогаем восстанавливать русла рек, а это необходимое условие.

## О воде

Идёт обмеление всех больших и крупных рек, независимо от того, есть на них гидроэлектростанции, большие водохранилища или нет. Происходит естественное зарастание болот. Вспомните 2010 год, когда Москва и вся Центральная Россия задыхались от пожаров. Горели торфяники, то есть бывшие торфяные болота. Торф — это прекрасное удобрение. Мы можем его использовать, если восстановить болота, сохранить сфагнум — мох, который впитывает воду. Сфагнум может иметь влажность до 3800%, то есть 1 кг сухого мха может удерживать до 38 л воды и постепенно отдавать влагу в речку. Ведь на болоте потом растут клюква, черника, голубика, брусника, морошка.

Я могу предложить варианты восстановления болот. Но лучше было бы понижать уровень не полностью заросших болот, не повреждая верхний слой, то есть под ним выбрать 1–2 м торфа, чтобы мог в нём расти сфагнум, который постепенно питает наши речки.

Той воды, которая у нас есть в реках, для остановки опустынивания земель будет недостаточно, нужно значительно больше. А где мы можем взять воду? Основной источник — это опреснение морской воды. При этом решаются сразу две задачи: получаем чистую воду и к тому же всю таблицу Менделеева, растворённую в морской воде. Здесь же можно решать вопросы энергетики. Например, те же генераторы, получающие электричество с помощью энергии волн. Это снова работа для молодых.

## О деньгах

А где деньги-то взять для решения таких грандиозных проектов и вопросов? Во-первых, это постепенный процесс. Необходимо создать мировой некоммерческий инвестиционный экбанк. Все производства, наносящие вред экологии, должны в этот банк вносить определённый процент.

## О городах

Города должны быть экологически чистыми. Поэтому лес, парки, скверы должны занимать большую часть территории города. Это тоже решение экологических вопросов. Над этим надо работать, создавать проекты и постепенно реализовывать их. За одно поколение эти вопросы не решить.

## О демографии

Лучшая семья — с тремя детьми. Экономически такая семья должна жить лучше всех.

Рассмотрим налоговую систему. Я бы предложил сделать налог 60–70%. Представьте, минимальная зарплата 100 тыс. руб. Из них 22,5% идут не в пенсионный фонд, а на мой персональный пенсионный счёт, который должен ежегодно индексироваться на размер инфляции, и неплохо бы ещё плюс 0,5%. Я отдаю на 35–40 лет эти деньги государству, а когда выйду на пенсию, буду получать пенсию такую, какую заработал, а не ту, которую мне начислили. Из этих 70% — 22% пенсионные. Первый ребёнок в семье появился, значит 10% — на счёт этого ребёнка. Второй ребёнок родился — 20%, третий — 30%. И у меня получилось в итоге, что уже не 70% налог, а 17%. А если четвёртый появился, то на него 7%. Итого налог-то остался 10%. Это даже при 70% налога.

Кто-то скажет, а почему же я должен платить 70% налога, а другой — всего 7%. Если хочешь жить для себя, живи на здоровье. Тем более, для такого человека уже всё подготовлено: и дороги, и транспорт — все блага цивилизации. Не хочешь платить налог, так будь добр и род продолжит.

## О школе

Очень часто размышляю о том, как бы я хотел обустроить школы, чтобы школа была не обязательной, а ребёнок стремился туда. Значит, надо создать соответствующие условия. Для этого сами родители должны быть полноценными воспитателями не только дома, но и в школе.

Ребёнок просто обязан (а мы, взрослые, должны создать такие условия) заниматься производительным трудом. Возраст не важен. Главное — ребёнок должен принимать участие в созидании. С этого всё воспитание ребёнка и начинается.

Все мы родом из детства: то, что заложено в детстве, то и переходит потом в подсознание. Этим мы руководствуемся всю жизнь, и перестроиться чрезвычайно сложно. Это могут только редкие люди. И мы продолжаем вот в этом ключе продолжаем жить. Детство — основной этап в жизни человека.

## Средство общения

Что разделяет нас? Язык. На Украине что происходит: запретили использовать русский язык. Так и объединить народы должен язык. Назовём его по старинке — эсперанто. Его надо усовершенствовать, создать несколько групп лингвистов, потом объединить эти группы и выработать язык международного общения, чтобы через 20 лет весь мир мог говорить на одном языке. Человек должен знать два языка: родной, на котором родители говорят, и международный. Тем самым мы освободим миллионы безработных людей.

## О мысли

Посмотрите: всё вокруг создано мыслью. Куда мы сегодня направим мысль, там она материализуется завтра. Мы сейчас стоим на грани. На какую сторону встанет человек: созидания или разрушения, от этого будет зависеть — станет ли он спасителем мира или его разрушителем.

Я обращаюсь с призывом к молодёжи, к старшему поколению,

к среднему. Все заняты. Настолько заняты, что некогда поразмыслить. Нас подталкивают к этому, к сожалению. Зачастую мы просто не желаем думать. Мысль — это основное, чем обладает человек. Это самое величайшее достижение и самое большое богатство. Так направим нашу мысль на созидание, а не на разрушение, — в этом залог будущего земли, залог благополучия наших будущих поколений. Люди не должны жить в нищете. Нищета унижает, а роскошь зачастую, к большому сожалению, возвращает. Человек должен жить в достатке. Надо осознать эту достаточность.

## О родовых поселениях

Размышляя о родовых поселениях, об организации жизни, я прихожу к заключению, что основа основ — это организация жизни в Родовом поместье. Здесь всё начинается-то.

Часто думаю о том, как бы я организовал сейчас своё Родовое поместье, жизнь в нём. Как бы в своём возрасте своим детям и внукам, со мной живущим в Родовом поместье, помог организовать жизнь. Вот над этими вопросами очень часто задумываюсь. Как организовать эту жизнь — ведь это начало всех начал.

Именно Родовое поместье! Понятно, что в свои 81 год я немного уже могу. Тем более, что зрение уже потеряно. В 70 лет я читал без очков, а вот сейчас уже шестой год абсолютного ничего не вижу. Но мысли-то мои всё там — о будущем. О будущем наших детей, наших потомков, всех наших потомков. А начало всех начал, повторюсь, — это Родовое поместье.

Призываю всех к созиданию на земле, а не к разрушению.

Спасибо за внимание.

\* \* \*

Я слушал его, а меня не оставила мысль: «Нужно выработать такой подход, что если мы что-то делаем, то должны делать это хорошо, и тогда автоматически подключится наука, иначе зачем тратить на что-то время».

Уже стемнело, когда мы закончили записывать видео.

— Денис Владимирович, я привёз для вас банку мёда, возьмите, пожалуйста, — сказал он благодарным и немного просящим голосом. — И ещё нарвите себе яблок в саду.

— Павел Терентьевич, благодарю вас за открытость, щедрость, что делитесь своим опытом, это ценно.

Я пожал ему руку. Его совсем нестарческая хватка никак не вязалась с его возрастом. В нём чувствовалась молодая энергия живого действия, которой так не хватает современной, порой вяло мыслящей молодёжи. Как важно, чтобы рядом были те, кому ты можешь передать свой опыт, кто оценит его и воспримет, с кем можно разделить вечность, найдя абсолютное и безусловное воплощение своего естества друг в друге.

Денис ВЕД

г. Санкт-Петербург

Вестник Родовых поместий



# Я обожаю своё поколение

Мы застали пластинки и бобины, переключивали на карандаше кассеты и сидели над стационарным телефоном в ожидании звонка. Ещё помним дискеты и диафильмы, но наравне с сегодняшними тинейджерами свободно осваиваем все новинки техники.

Мы все ещё любим Высоцкого и не «впадаем в эпилепсию» от современных ритмов. Более того, у нас и здесь нашлись «любимчики»!

Однако мы точно знаем, что в этом мире больше никогда не будет таких, как Майкл Джексон, Queen и Led Zeppelin, и никому до сих пор так и не удалось заменить нам утраченных Белоусова, Талькова и Цоя.

Это мы в детстве часами выглаживали колючую советскую школьную форму и красный галстук, а сегодня так же трепетно заботимся о замшевой обуви. Нам никогда не понять, как это «на улице» может быть скучно, ведь каждый из нас может сходу насчитать сотни забав «без ничего», десяток игр с мячом, штук семь развлечений с обычной палкой и консервной банкой, не говоря уж о наличии мелков и прочего «богатства». Да, это мы разговариваем цитатами из книг, мультфильмов и кино, а в глубине души сочувственно смотрим на тех, кто спрашивает: «А откуда это?!»...

Это для нас работала целая индустрия детских киностудий и луч-

шие актёры изощрались в умении петь, танцевать и изображать наших любимых героев — лишь бы мы росли нормальными людьми!

А ещё мы умеем дружить и не прощаем предательства!

Мы ещё помним, что любить человека — отнюдь не синоним слова «спать» с ним.

Мы пережили развал страны, 90-е, парочку мировых кризисов и несколько войн (особенно внутрених!). До нас, наконец, дошло, что наши родители делали для нас всё, что могли.

Мы теперь уже точно осознали, что «круто» — это не клубы кажде выходные, не градусы в стакане, а здоровый цвет лица, крепкий сон и дорогие нам люди рядом.

Мы вручную рисовали «поля» в тетрадах, дрались исключительно «до первой крови» и уже многих из нас мы похоронили...

Мы — самое закалённое и, не в обиду другим, самое прогрессивное поколение.

Нам повезло родиться ещё до того, как у детей отобрали свободу и право выбора. Мы привыкли никого не слушать, ни на кого не надеяться и ни от кого ничего не ждать!

Мы, дети 70–80-х, всё привыкли делать сами, потому что лучше нас никто не сделает!

Д. МАРТИРОСЯН

<https://vk.com/vselo>



## Секрет счастья

Старое высказывание о том, что человек должен построить дом, вырастить дитя и посадить дерево, оказывается недостаточным, чтобы этот самый человек был счастлив.

По мнению английских учёных, человеку необходимо жить рядом с деревьями, то есть вернуться к природе. Из этого, конечно, не следует, что городским жителям нужно в массовом порядке переселяться в лес. Им всего лишь надо жить рядом с парками или садами. И тогда прекрасные чувства умиротворения и гармонии снизойдут на их истерзанные стрессами души.

И если мы это лишь интуитивно подозревали, то учёные из Эксетерского университета провели длительные наблюдения и доказали, что только на природе человек становится счастливым и оптимистичным.

Специалисты вели длительное наблюдение за жизнью пяти тысяч семейных и десятки тысяч одиноких людей, переселившихся в города. Все участники проекта подтвердили, что когда они жили в непосредственной близости к природе, то были гораздо счастливее и не страдали разнообразными фобиями. Но самый главный и неожиданный вывод заключается в следующем: состояние человека, который близок к природе, можно сравнить со счастливой эйфорией влюблённых!

<https://vk.com/vselo>



# Что имеем — не храним, потерявши — плачем

Почему яйцо по всей стране  
вдруг стало золотым

Проблема с яйцом, а также с мясом птицы наделала немало шума в стране. Точнее, с ценами на них, которые в одночасье подскочили на 30–40%, а кое-где и на все 50%. Как такое вообще могло произойти?

На вызванную обеспокоенность общества власть отреагировала быстро, но по-разному. Стали искать причины. Президент РФ их увидел в недоработке Правительства: своевременно не отреагировало на сложившуюся ситуацию, мол, спрос на продукцию птицепрома за последнее время возрос, а ввозную пошлину на ввоз яйца в страну своевременно не отменили. Председатель Государственной думы Федерального собрания РФ вину переложил на КППРФ, а если быть более точным, то на комитет законодательного органа по агропромышленному комплексу, который возглавляет её представитель, якобы не усмотрели возможный спрос на продукцию первой необходимости.

Словом, властные структуры упражнялись так, как могли. Но никто не попытался заглянуть в истинную причину: почему население обязано оплачивать теперь все погрешности, допущенные за многие минувшие годы. Оказалось, что в стране дефицит даже на яйцо, его вынуждены закупать в соседних государствах. Но существовала пошлина, что ограничивало его поставки, теперь она пока до 1 июля отменена, поэтому в безпошлинном режиме поступление столь необходимого продукта в нашу страну, надо полагать, увеличится.

Однако случившееся с яйцом и мясом птицы наводит на некоторые размышления. Мне могут возразить, такое уже бывало и не только с данной продукцией. Дефицит мы имели: из продажи исчезали стиральные порошки, то постельное белье, то табачные изделия... Да, такое было, но в со-

ветский период, когда страна работала в условиях плано-распределительной системы. Сейчас другое время. К счастью, ни яйцо, ни мясо птицы из продажи не исчезли, но они оказались по карману далеко не каждому жителю страны. Но ведь такого по своей сути не должно бы быть. А произошло. Почему? Не берусь судить за всю страну, хотя сложившееся положение во многом схожее почти везде, какой регион страны ни возьми. Попробуем разобраться на примере одного из них — Архангельской области, где яйцо уже давно продают не десятками, а поштучно: у людей просто нет денег, чтобы покупать его в достаточном количестве, удовлетворяя потребности в белке.

В совсем недавнее время в этой области, расположенной в северном регионе страны, было построено шесть, и вовсе не птицеферм, а крупнейших птицефабрик. Строили одну за другой. Вначале в пригороде двух крупнейших мегаполисов: Архангельска и Северодвинска — в Уйме и Рикасихе, затем в Плесецке, Котласе, Вельске, самая последняя из них была возведена в Няндоме и предназначалась для производства бройлеров. Государство направило средства в этот самый северный регион, чтобы хотя бы в одном продукте питания, яйце и мясе, удовлетворить потребности жителей области.

И эта задача, нужно признать, за два десятка лет успешно была выполнена. При этом оказалось, что новое производство было к тому же прибыльным. Там, где оно создавалось, предприятия птицепрома строили для своих работников жильё, а вместе с этим практически всю инфраструктуру. Птицекомплексы возводились в основном на вновь осваиваемых территориях. Люди получали благоустроенное жильё. В отличие от других сфер северного про-



изводства, здесь оно предоставлялось если не сразу, как работник приступал к работе, а за очень короткое время. Стали появляться семейные традиции. И никто не предполагал, что когда-то, в один прекрасный момент исчезнет не только птицепром, но жизнь людей станет похожа на то, что придётся им оказаться в роли безработных.

Но это случилось. Не сразу, постепенно. Первой участь постигла Северодвинскую птицефабрику, потом — Плесецкую. Считали, что это не трагедия: дефицита в яйце и мясе не будет: не хватит продукции собственного производства, привезут из других российских регионов. Ссылка в этом случае была на то, что экономика рыночная, сама по себе разберётся, как ей развиваться.

Но фабрики рассыпались, как и создавались в своё время одна за другой. Всё это напоминало карточный город, который разрушался, словно по мановению волшебной палочки. Правда, была обеспокоенность, когда, например, сгорела Вельская птицефа-

брика или попала под банкротство Няндомская бройлерная птицефабрика. Местное сообщество вначале успокоили, что производство обязательно возродится, вот-вот появится инвестор. Инвестора ждали, но никто не пришёл. И был вынесен, причём очень спокойно, приговор: птицепрому в Архангельской области не быть. При всём этом заявляли, что без яйца и мяса птицы население не оставят. Так и было на самом деле до тех пор, пока по всей стране не грянул гром. Грянул он только потому, что подобная ситуация складывалась если не таким, то подобным образом и в других регионах.

С переходом к рыночным условиям экономика страны рушилась, и в какой-то степени это ещё было объяснимо: структурно перестраивалась под новые условия. Но при этом остаётся совсем непонятно: зачем нужно было подводить под слом то, от чего все мы с вами кормимся, а именно агропромышленный комплекс, в составную часть которого входит птицепром?! Что больше всего удивляет и не может не удив-

лять: ломали мы предприятия, построенные совсем недавно, большинство из них отвечающие современным требованиям. Ликвидировали, не задумываясь о последствиях, с которыми столкнутся не только их работники, но и всё население страны. И никто — ни в правительстве того же региона, ни на государственном уровне всей страны — даже голоса не подал: почему же мы совершаем, не побоюсь сказать этого слова, преступление. Неужели всем было так безразлично, что это когда-нибудь аукнется, но призвать к ответственности будет просто-напросто некого. Да и вряд ли захотят сегодня сделать это. История для нашей страны совсем не новая, но она повторяется. Уже не первый раз. И нет ответа на вопрос, уверен, его не будет, почему всё это остаётся возможным в условиях конкуренции, рыночной экономики?

Проблема, если рассматривать её шире, упирается не только в рыночные условия, в которых живёт и работает страна уже не одно десятилетие. Снятие таможенных пошлин может поставить, не сомневаюсь, в трудное положение существующие предприятия птицепрома. Выдержат ли они конкуренцию с зарубежными производителями яйца и мяса, где оно на порядок дешевле, поскольку условия для производства их значительно благоприятнее? Мы должны, в конце концов, обеспечить продовольственную безопасность для своей страны, которая позволила бы закрыть потребности населения в столь необходимых продуктах питания, какими являются яйцо и мясо птицы. И не только. Это позволило бы занять население, а бюджет, местный прежде всего, получил бы дополнительные налоги. Хотим мы того или нет производство придётся расширять за счёт не только имеющегося, но и строительства новых предприятий. А на это также потребуются дополнительные средства, вложенные в своё время в столь необходимое производство, но вскоре закопанные в землю. Так и будем продолжать жить по принципу: что имеем — не храним, а потерявши — плачем. Или всё-таки наконец-то сделаем выводы из случившегося, что подобное больше не случится. На это остаётся только надеяться.

**Михаил БУТОРИН,**  
кандидат исторических наук,  
доцент СПбГУПД



## Покинули город, полный возможностей

Пять лет назад мы переехали в деревню, на свою землю.

О том, что хотим жить в своём доме, мы с мужем поняли в первый день знакомства. И это был первый, но далеко не последний фактор, способствовавший нашему дальнейшему общению. Но понять-то мы поняли, а переехать смогли лишь спустя аж восемь лет.

Не буду излагать всех подробностей, напишу лишь, что приехали мы уже с двумя дочками, нашим пёсиком, попугайчиком и рыбками. Правильно говорят про переезд, что это хуже пожара, а особенно — когда переезжаешь из квартиры, где вода сама льётся из крана, тепло и электричество по умолчанию, ну и т.д., и т.п.

Для нас в деревне из удобств тогда была только крыша над головой, чему мы были и так бесконечно рады. Ведь бонусом шли свежий воздух,

великолепная природа и абсолютная свобода!

Мы были счастливы. Но от бытовых хлопот никуда не денешься. И, насладившись сельскими видами, принялись за создание уюта и комфорта в нашем гнёздышке. Подключить электричество удалось только спустя три дня, до этого обходились фонариками и свечами — такая вот романтика. Вода находилась примерно в 200 м от дома и представляла собой свежий колодец общего пользования.

Оставался вопрос отопления, тут пришлось немало повозиться. Обе печи, которые были в доме, нуждались в капитальном ремонте. Но мы, взвесив всё, решили их снести.

Трудностей мы не боялись, делали всё только сами. Пишу это не для «красного словца» и не во славу нашим заслугам. А скорее для тех, ко-

му со стороны покажется, что за такой срок можно было сделать больше, качественнее. Помощников у нас не было, за редким исключением, когда приезжала родня, чтобы провести очередной общий плач на тему: «Одумайтесь, как вообще тут можно жить?».

Итак, о печках. Их было две — русская и «лежанка», как её называют местные. Первая стояла в северном углу дома и выполняла две основные функции — обогрев и приготовление пищи. Вторая же служила как бы дополнительным источником тепла. Вот на её месте мы в дальнейшем соорудили новую печь только для отопления.

Так потихоньку начали мы жить-поживать в деревне и радоваться жизни...

**Светлана СТУДИНСКАЯ**



# Современное проектирование территорий

В ноябре 2023 года руководитель «Бюро Землематика» Татьяна Фёдорова, архитектор, специалист по развитию территорий Денис Ведерников и архитектор Наталья Баланина создали Центр Пространственного Проектирования (ЦПП). «Бюро Землематика» пообщалась с каждым из участников инициативы, чтобы узнать, чего не хватает в современном проектировании и какие запросы общества будет решать ЦПП. Представляем интервью с архитектором Натальей БАЛАНИНОЙ.

— Чего, на ваш взгляд, не хватает в современном проектировании? Какие задачи стоят перед собой специалисты Центра Пространственного Проектирования?

— Современное проектирование берёт за основу возведение здания как такового и экономическую составляющую этого процесса. Цель — строить дешёвое жильё и как можно больше. Качественные показатели остаются востребованы в основном в VIP-сегменте.

Кроме того, в современном проектировании не учитывается глубинный и духовный смысл, который оказывает непосредственное влияние на человеческое общество.

На мой взгляд, начинать проектирование территории необходимо после изучения энергетического влияния, которое складывается из подземных водных потоков, магнитных линий, рельефа и др. При учёте энергетического влияния можно выявить геопатогенные зоны и благоприятные территории. Зоны, больше подходящие для проживания, или те, где хорошо было бы разместить производство.

Нынешние коттеджные посёлки не устраивают современное общество, так как не обеспечивают полный жизненный цикл. Жильё в них рассматривается как место для ночлега, а на работу, за образованием и досугом нужно ехать в большой город.

Союз архитекторов России написал предложение президенту о необходимости учитывать интерес общества при проектировании. Коммерческие интересы застройщиков не должны быть основополагающими, как это происходит сейчас. Также многие архитекторы осознают силу влияния архитектуры на общество и сходятся во мнениях о необходимости повышения эстетики среды и её связи с духовными основами. Кроме того, новые строительные материалы не всегда являются безопасными для жизни человека, имеют малый срок службы и плохие перспективы для утилизации.

Задача Центра Пространственного Проектирования — создать условия для более гармоничной жизни:

- Проживание человека ближе



к природе, в своей усадьбе и раскрытие в себе творца.

- Создание устойчивых природных комплексов.

- Формирование необходимой инфраструктуры и производственных процессов замкнутого цикла в рамках поселений, объединяющих частные усадьбы.

- Интеграция современных технологий и традиционных методов, проверенных временем.

Опираясь на структурированные знания разных эпох и традиций по проектированию пространства, мы создаём проект комплексного развития, поселения нового типа — родовые поселения. В основе — природосообразные создающие принципы.

Задача фундаментального проектирования — это проектирование пространства для жизни людей в перспективе на 100, 300 лет и более. Только так мы сможем заложить устойчивость в жизненные циклы. Именно это и было сделано нашими предками во многих исторических городах. Эта основа осталась и существует по сей день.

Соблюдение единых законов природы и космоса являются основой для формирования архитектуры, которая будет влиять на эволюционные процессы человека.

## Новые тренды в проектировании территорий

Рассказывает Татьяна Фёдорова, руководитель «Бюро Землематика», сооснователь Центра Пространственного Проектирования (ЦПП).

— Татьяна, что не так с современным проектированием территорий?

— Начну немного издалека, но это важно. Я замечаю, что развивается то, в чём люди ощущают потребность. После развала Советского Союза и отказа от плановой системы экономики, стали никому не нужны новые города. Людям нужно было выжить и разобраться, как устроен капитализм, получить навыки торговли, ощутить радость от использования новых товаров и красивых вещей. Спустя время у нас появились машины, квартиры, возможность пу-



тешествовать и наблюдать за развитием других стран.

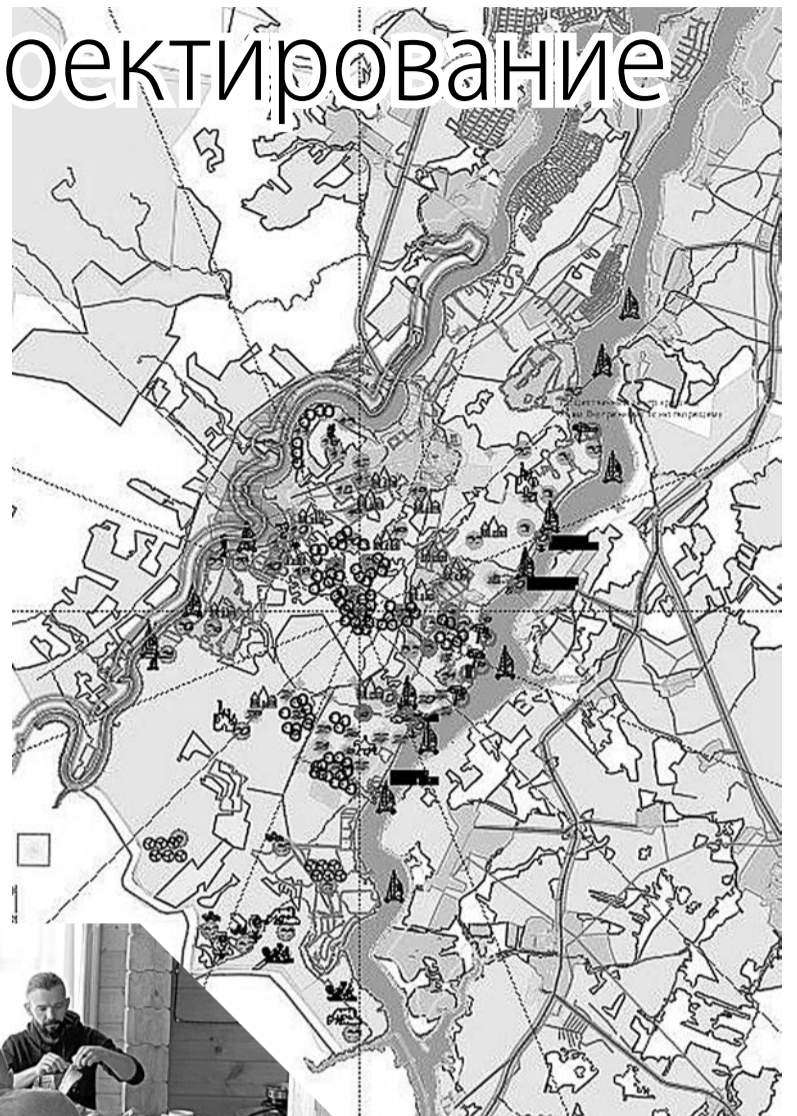
Прошло 25 лет, и в России выросло поколение, которое имеет другие требования к качеству жизни. Люди уже не хотят жить среди грустных панельных домов и грязных улиц. После ковида многие ушли на удалёнку, и возникла потребность создавать комфортные пригороды с городской инфраструктурой, а не только СНТ и коттеджные посёлки.

Но архитекторы продолжают работать по накатанной, в рамках плоского участка, нарезая его на квадратики. Оторвано от контекста проектируются школы, сады, посёлки, прогулочные зоны, зачастую разными командами. Массивы с посёлками устраиваются в окружении земель лесфонда, и вся вода из них отводится куда-то ниже по рельефу. Посёлки наделаются номинальной идентификацией: «Йога-деревня», «скандинавская архитектура», «барны» и т.д.

У этого процесса есть плюсы — ощущение собственного дома и участка, свежий воздух и возможность жить за городом.

Но минусов больше из-за того, что проектирование ограничивается расстановкой объектов на территории без учёта окружения, без учёта образа жизни будущих жильцов, без учёта экологического влияния:

- нет инфраструктурных зон (садики, школы, магазины, фельдшерские пункты, коворкинг-центры),
- нет зон для бизнеса и возможности создания собственных или совместных бизнес-проектов,
- нет демографических рас-



города пополняются за счёт приезжих, и демография не страдает.

Успешные люди перебираются за город, освобождая места тем, кто приехал в мегаполис работать или учиться. Но чтобы комфортно жить, нам нужно не только место для сна в виде загородного дома, нам нужны школы, университеты, места для досуга и возможность организовать бизнес без привязки к городу — за этими потребностями тянутся кадры и логистика.

Сейчас сформировался класс «цифровых кочевников» — это люди, которые могут работать без привязки к месту и стране. При этом цифровые кочевники выбирают уже удобные, сформированные места для жизни. Но только бизнес способен развивать территорию вокруг себя, создавая новые рабочие места, отстраивать школы и университеты, в которых будут учиться дети «цифровых кочевников».

У нас появились запросы на проектирование посёлков, в которых будет организован баланс между фермерскими территориями, местами для жизни людей. И всё это с интеграцией в природную среду. Таких запросов и потребностей становится всё больше.

В проектировании тоже наметились положительные тренды. Начали разрабатывать проекты комплексного развития территорий, пока не массово, но такие проекты есть. На архитектурном фестивале «Зодчество 2023» в деловой программе поднимали вопросы культурного кода и национальной самоидентификации.

На волне интереса к экологии вырастает новое поколение проектировщиков, которые стремятся задействовать зелёные решения в городской среде: это очистка ливневых стоков с применением растений-биофильтров, отказ от сплошного покоса травы в парках и увеличение биоразнообразия.

чётов и прогнозирования развития социальной и транспортной сфер,

- не просчитаны коллаборации с предприятиями, университетами, социальными сферами и нет запроса на необходимых специалистов, которые могут поселиться поблизости,

- нет расчётов по обеспечению посёлка свежими фермерскими продуктами и отведения территорий под фермерство для обеспечения потребности, которая формируется с появлением посёлка,

- нет исследований культурного кода местности и понимания, наследие каких историй будут являться новыми жителями.

В итоге у нас в очередной раз вырастает многоэтажка среди гаражей и СНТ в подмосковном пригороде, потому что впахнуть-то надо, а плана нет, вот они и впахиваются то тут, то там.

— Вы начали с тезиса, что развивается то, в чём люди ощущают потребность. Есть ли у людей потребность в ином проектировании?

— А вы не заметили странный тренд — идёт развитие малоэтажного строительства. Люди получают специальность в мегаполисах, организуют свою жизнь, добиваются результатов, рожают детей и... стремятся переехать за город. Но после того как дети подростки и начнут ходить в школу, они снова возвращаются в город, чтобы дать достойное образование детям.

Город — это кузница кадров и площадка для нетворкинга и обмена компетенциями. При этом многие учёные говорят о том, что

Группа «Бюро Землематика»  
Агроландшафтная  
пермакультура»

<https://vk.com/zemlematika>

«Печки-лавочки» — занимательные разговоры деда и внука Саша. Каждый сказ наполнен любовью деда к внуку и к самой Матушке-Земле. Дед за свою жизнь накопил множество удивительных знаний в совершенно разных областях физики, истории, медицины. Многие премудрости проверены собственным опытом. И то он и делится с Сашей, юным отроком, впитывающим, как губка, всю притягательную дедову науку.

Итак...

— Деда, деда, расскажи сказку!

— Сказку? Какую?

— О том, как счастье найти!

— Ух, ты... Серьёзная задачка. Да ладно, слушай...

Давным-давно в наших краях появился человек, да и остался у нас жить вместе с семьёй. Приняли его местные жители по одежке. Да... А был он статен, голосом бархатисто ворковал, разве что нетнет да метнёт в чью-то сторону взгляд недобрый. Ну, да это сразу и не всем заметно было. На первом Круге, где его принимали, на вопрос, чем планирует заниматься, ответил:

— Вижу я, мужчин у вас настоящих нету. Вот и буду учить мужскому делу.

Подивился народ такой нагл... смелости. Ведь «со своим уставом в чужой монастырь» пришёл. Подивились, да подумали: «Есть у нас мужчины, да может, со стороны виднее? Раз пришёл к нам, значит, это кому-то нужно». Подумали... и приняли его.

И вот зажил пришлый человек, а звали его Потап, на нашей земле. Вот только свой дом, как все, не стал строить, а поселился с семьёй в чужом пустом доме за небольшую денежку. Потихоньку обустроился, да и начал соседям уму-разуму учить. Отдельно стал встречаться с мужиками, отдельно с бабами. Книжки показывал-читал им тоже разные: одну — мужикам, другую — бабам. А по книгам тем выходило, что любви-то и нетути, а всё это одни что ни на есть научные процессы. Настрога запрети рассказывать в семьях то, что вещал на этих сборах. Вопросы задавать да выражать несогласие тоже запрещал. Говорил, что это необходимо для того, чтобы сделать семьи счастливыми и правильными.

— Деда, как же так можно: в счастье жить и иметь тайны друг от друга?

— То-то и оно, внучек. А только невдомёк то было приходившим к нему. Кое-кто сразу раскусил подвох и перестал с Потапом общаться, а кто-то подсел на его

# Сказка про счастье

речи уверенные да мужественные так, что за уши не отдерёшь. А всё потому, что был Потап роду змеиною, как Вольга или Тугарин Змеёвич, мог человека управляемым сделать.

— Как так — управляемым? И что, любого так человека?

— Не любого, конечно. Говорю же, многие раскусили. Раскусили, но пустили поначалу дело на самотёк, подумали про остальных: сами виноваты, значит, так им и надо. Вот и стал Потап тем, кто остался, за главного, вышестоящим назвался. Тонкий подход к каждому имел, так головы заморочил, что и признали его старшим эти соседи. Не по праву признали, по мороку. Даже не посмотрели на то, что не думал Потап дом строить, хоть и денег имел в достатке от своего занятия. А занятие его таковым было: ездил он по разным краям да науку свою рассказывал, за деньги её продавал. Слабых духом, знамо дело, на земле много, вот за их счёт и питался, жировал, не бедовал на земле нашей родимой. А после того, как из его ватаги весь устойчивый к змеиным козням народ отселился, и мужики, и бабы, то и вовсе объявил, что без оплаты больше никого и у нас учить не будет. Стали к нему слабые мужским свойством сами тянуться. Тут уж и он не растерялся, за науку свою стал десятину требовать.

— А как это — десятину, деда?

— А это значит, внучок, не просто плату за каждый совет-ответ брать, а десятую часть со всего дохода. Да и не то чтобы требовать, а по-хитрому, по-змеиному навязывать. На слабо брал, обосновывал-убалтывал, в жизни изменения к лучшему сулил. Кто деньгами не мог платить, так тот ему отработывал. Собрать народ Потап уже перестал к тому времени, выбрал податливых, с каждым сам один на один разговаривал да так, чтобы жена, скажем, или кто другой не услышал да не вразумил человека. В мороке постоянно держал да в напряжении.

— Деда, а чем так советы хороши его были?

— Счастья он обещал, если будут его без прекословия слушать, говорю же тебе.

— А сам-то он счастлив был? И семья его?

— В том-то и дело, что кривенько всё у него с этим было по нашим меркам. Жена нулыбчи-



вая, безлика, будто неживая. Своих детей он прошлой жене оставил да и забыл про них, а приёмная дочь была странная да нелюдимая...

— А почему же люди ему верили? Может быть, счастливыми сами становились от его науки?

— Да в том-то и дело, что нет. Сначала мужички потаповские стали жёнок своих, ладушек, покланчивать, чтобы самоутвердиться, значит, по науке этой евойной, из книги взятой. Совсем у них сердца окоченели. Забыли они о том, как вместе с жёнами много лет семейные ладьи вели да мир ладил, как жёнущки их берегли да мороки-негоразды в навном мире отводили, чтобы в яви они потом не сгустились. Да вот, видно, где-то недоработали, недоглядели морока змеиною на подходе, а потом уж поздно было. И стали их мужья чужими, а некоторые потом и вовсе жён из дома выжили. Так вот три бобыля образовалось, дети брошенные да на подходе к тому ещё несколько семей было. Да...

— Ох, нехорошо, деда. Как-то всё не сказочно вышло.

— Это почему же не сказочно? В сказке-то, знамо дело, ясен пень, в середине завсегда так: нелегко да неладно. Только в конце у сказки счастье бывает.

— А у этой тоже?

— Конечно, внучок, даже не сумлевайси. А было так. Первыми забии тревогу бабы, те, у кого семьи начали трещать-расползаться. А для них, для баб, семья — святое.

— А для мужиков?

— И для мужиков тоже, конечно. Только не до сплетен нам обычно: кто с кем разбежался, что там в семье у соседа деется. Работу работаем. Но обратились бабы из несчастных семей к мужикам из счастливых за помощью, и стали сообща думать, как племя змеиное из наших мест выжить. А чего тут долго думать? Соседей из морока выводить-вытрясать надо! Вот и стали мужички ходить по дворам к соседям своим, в мороке бывущим, да о счастье рассказывать. Непростое было это дело: отогреть замёрзшие сердца. Да только разум светлый да забота соседская дорогого стоят. Вот ведь говорят же: не землю выби-

рай, а соседа.

— И что, деда, получилось у них?

— Получилось, получилось. После того как первых отогрели-оживили, вернули они любовь к своим жёнкам да стали счастливым мужикам рьяно помогать. Так понемногу всем сердца и разморозили за неспешным чайком да душевным разговором. Вернулось счастье ко всем да засияло. Вот так дружба мужского свойства в них и проявилась. Да и жёнки по своему в этой беде сдружились, поднаторели, силу свою обережную умножили.

— А что с Потапом-то стало, деда?

— А что Потап? После того как дело его нечистое раскрылось, никакого уважения в наших краях к нему не осталось. Невыносимо стало ему тут жить. Собрал он тёмной ночью всё самое ценное в узелок, да и свалил из наших мест, а жену с падчерицей оставил. Знамо дело, за людей-то их не считал, а одному-то скрываться сподручнее.

— Так он ведь может и в другом месте также пакостить. Надо обо всём этом людям рассказать!

— То-то и оно, внучек, то-то и оно!

— Деда! Стой. погоди. Что-то не совсем счастливый конец выходит. Давай-ка другой рассказывай.

— Другой? А какой?

— А такой. Увидел Потап, как сердца его соседей, им замороченных, оттаяли, их счастливые лица да любовь настоящую, не книжную, и сам стал потихоньку оттаивать. Взглянул он на ладушку-жену свою да залюбовался, потому что душу её живую увидел. Хоть и далеко в уголок забита душа была, но всё же светла и красива. Стало в Потапе его человеческое со змеиным бороться да побороло. Обратился он к жениной душе словами любви и прощения, откликнулась она, развернулась, просияла. Долго ходил Потап после по семьям, прощения просил, рассказывал, как глаза его открылись да любовь человечья пробудилась. Простили его люди. Вот так и не стало больше в нашем краю несчастных, насовсем перевелись.

— Внук мой дорогой, да за такой конец сказки дай-ка я тебя обниму покрепче! Тут уж и добавь-прибавь нечего, всё сказано!

— То-то и оно, дедуля, то-то и оно!

**Владимир БОРИСОВ**

**Песнь Земли. Сказки Бояна**

Художник-иллюстратор

Инна Кузубова

[https://vk.com/sovushka\\_slavobereg](https://vk.com/sovushka_slavobereg)

## Для жизни нужно так мало...

Что мне нравится в деревне, так это возможность жить просто, отмечая всё несущественное.

Все предметы начинают выполнять свои непосредственные функции и перестают кормить наше эго, кому-то что-то доказывать или соблюдать приличия.

Еда всего лишь даёт силы, а не ублажает.

Одежда только прикрывает тело или согревает, а не изображает статус, достоинство или ещё что-то несуществующее.

Мебель в доме служит исключительно для удобства, а не отвечает на вопрос: «А что люди скажут?».

Машина нужна для перевозки грузов и доставки людей в нужное место, а не для комфорта и ограждения себя от окружающих.

Старый проигрыватель, способный воспроизводить музыку и транслировать радио, — это связь с миром, а не развлечение.

Красивая и удобная упаковка — это вообще зло, так как утилизация её доставляет много сложностей. А вот натуральное молоко в трёхлитровой банке — это большая ценность!

При этом оставшаяся суть чувствуется острее и ярче. Простая каша становится по-настоящему вкусной. Возможность привез-

ти что-то на машине — подарок судьбы. А живой человек, способный помочь, — волшебник!

Постепенно становится ясно, что тебе действительно нужно и важно, а что навязано обществом и маркетологами или следствие собственных комплексов. И когда, как шелуха с луковицы, отпадает всё наносное и остаётся только горько-сладкая и очень сочная суть, оказывается, что для жизни надо так мало, и оно очень простое и безумно вкусное. А счастье вообще даётся бесплатно.

<https://vk.com/citylifeout>







## Как деревня меня изменила

Этим летом будет шесть лет, как мы окончательно обосновались в деревне. Задумалась, как сильно я изменилась за это время: чему научилась, к чему стала по-другому относиться...

В городе я жила жизнью обычной горожанки — этакая смесь офисного работника с домохозяйкой: утром всех подняла, накормила, отправила кого в школу, кого на работу, целый день провела в офисе, пытаюсь совместить в голове решение рабочих вопросов с обдумыванием каких-то насущных, бытовых.

И вот вечер — заехала в магазин, приготовила ужин, проверила уроки, посмотрела новости по телевизору и спать. А дальше всё тоже самое. Каждый день, как под копирку, повторяет предыдущий.

В выходные — торговый центр с закупкой продуктов на неделю, поход в кино или куда-нибудь ещё немного развлечься.

Раз в году — отпуск с поездкой за границу, дабы отдохнуть от опустыленного города.

Всё. Безконечный бег в колесе. Жизнь, которая уместилась в нескольких строчках...

Так живёт большая часть из нас. И это нормально. Обычная жизнь обычного горожанина. В ней есть свои радости и свои печали. Кому-то она не надоедает до конца жизни, кто-то от неё устаёт.

Вот и мы с мужем потихоньку от всего происходящего устали и переехали в деревню. И как разительно сейчас я отличаюсь от себя той, городской.

Я стала спокойнее, увереннее в себе, в завтрашнем дне. Научилась многому, о чём в городе даже и не мечтала, да и цели такой не было. Зачем мне в городе нужно было уметь затопить печь или развести костёр за пару секунд? А теперь умею. И горжусь этим.

Умею колоть дрова, косить траву, стрелять из ружья. Вы улыбнётесь, скажете: «Нашла чем хвастаться! Живём же в XXI веке». Ну и что. Зато случись что-то, я не пропаду ни при каких обстоятельствах, да ещё и тех, кто окажется рядом, обеспечу всем необходимым. Ну и про машину не стоит забывать. Правда, водила её и в городе. Зато теперь, после нескольких лет езды по деревенскому бездорожью, могу с уверенностью сказать, что навыков экстремального

вождения у меня прибавилось. И на тракторе смогу, и на буханке. И это тоже большой плюс.

Могу приготовить «кашу из топора». Образно выразилась, конечно, но смысл, думаю, понятен. Согласитесь, в городе ты максимально зависим от наличия продуктов в магазинах, а в деревне тебя всё накормит — и земля, и лес, и озеро рядом, были бы руки и ноги, ну и фантазия в голове.

Научилась печь свой хлеб, делать свой сыр, творог, сметану. Научилась сок берёзовый собирать, папоротник-орляк, черемшу в лесу. В грибах начала сообра-

ре февраль, а у меня уже все подоконники заставлены рассадой. И это только начало.

Научилась обращаться с разными животными. Раньше боялась подойти к тому же петуху, а коз и вообще только на картинке видела. Теперь у меня есть довольно приличный опыт содержания коз, гусей, уток, кур и кроликов. И подоить могу, и роды принять, и выкормить. Общение с животными вообще огромную пользу для нас приносит. Ну а плюс ещё и своя натуральная еда — яйца, молоко, мясо.

Недостаток общения, с кото-

рым неминуемо приходится сталкиваться при переезде в деревню, повлиял на меня исключительно положительно. Больше времени для размышлений, обдумывания тех или иных вещей. Больше времени на созерцание, которое крайне полезно для души.

Когда жила в городе, не замечала, да и где там, как удивительно начинается весна. Поют птички, из-под земли пробиваются первые росточки. Какая прекрасная, грациозная осень. И насколько уютно и спокойно на душе зимой в ожидании начала новой жизни.

В деревне я осознала, как это здорово, когда всё происходящее с тобой зависит исключительно от тебя самой. Хочешь, чтобы дом и всё вокруг было добротным, красивым, радовало глаз, — делай. Никто кроме тебя не распоряжается твоим временем, никто за тебя не строит планы. Всё сам. Ты — хозяйин своей жизни!

Тут женщина становится сильной не только физически, но и духовно. Ну а мужчина и подавно. Вот что значит человек, стоящий на земле. Земля даёт эти самые силы, питает нас той энергией, которой мы были лишены в городе, закатанном под асфальт.

Так что деревня меня очень изменила, но для меня эти перемены пока только со знаком плюс.

Группа «Учусь жить в деревне»  
<https://dzen.ru>



жать. Рыбу ловить. Готовить лосятину, кабанятину. Научилась даже бражку ставить, гнать самогон и готовить на нём всякие вкусные наливки. А ещё выращивать табак для мужа. Его знакомые признают ему в белой зависти, муж гордится, а я довольна. То-то ещё будет...

Научилась выращивать на огороде всякую всячину, и весь этот процесс от посева до сбора урожая доставляет мне огромное удовольствие. С каждым годом всё новые и новые эксперименты в плане посадок. И вот на дво-



## Плюсы и минусы жизни в малолюдном посёлке

Мы живём в малолюдной деревне, где количество домов с теплом и уютом можно сосчитать по пальцам одной руки. Расскажу об отрицательных и положительных моментах, а также нюансах такого бытия.

Жизнь в деревне — это непростой выбор, который мне пришлось сделать после увольнения из редакции. Произошли некоторые события, проанализировав которые, мы с напарницей решили покинуть издание. Именно тогда я решил заняться возрождением дома, чтобы потом жить в нём и заниматься созиданием. Катализатором послужило то, что у меня диплом биолога-охотоведа. Учебный процесс сопровождался практиками в лесу. Там мы жили в небольшом селе, которое располагается на Сибирском тракте, в окружении густых лесов. Бревенчатые домики, баня, вода из колодца, чистый воздух с лёгким сосновым ароматом — всего этого не хватало за годы жизни в городе Кирове, а особенно во время работы на опасном химическом производстве. До редакции я работал на фармацевтическом заводе, а ещё ранее — ночным мойщиком автомобилей.

А наследство в деревне, оставшееся от предков, — отличный вариант заняться трудом, научиться чему-то новому и создать

условия для комфортной жизни в окружении природы. Путь к деревенской жизни был очень тернист и непрост.

Можно сказать, по-настоящему в деревне мы живём где-то примерно полтора года, когда тут появился компьютер и «удалёнка» переместились в деревню. До этого мы были в доме прадеда лишь наездами: приедем, затопим печё- буржуйку и сделаем какое-нибудь дело. Так продолжалось приблизительно до лета прошлого года.

За это время я уже понял, что жизнь в нашей полулудной деревне — это уникальный опыт, столкнуться с которым может далеко не каждый человек. Это возможность окунуться в мир тишины, спокойствия, близости к природе. Однако, как и у многих вещей и явлений, у жизни в такой небольшой деревне есть свои плюсы и минусы.

Спокойствие и умиротворение: жизнь в нашей деревне дарит возможность наслаждаться тишиной и покоем, которых так не хватало в Кирове. Здесь нет суеты, пробок, ревущих сирен, гула железной дороги, шумных соседей, топающих детей сверху и т. д.

Близость к природе: деревня находится в окружении живописных ландшафтов. Вокруг нашего дома раскинулись леса, поля, луга, рядом протекает речка. Мож-

но наслаждаться прогулками на свежем воздухе, любоваться натуральной красотой, встречать рассветы и закаты, следить за сменой времён года.

Экологически чистые продукты: в прошлом году нам удалось вырастить немного овощей и зелени. Есть и молодой сад. Только неизвестно, как он перенесёт морозы  $-47^{\circ}\text{C}$ , что недавно «трещали». Надежда на старый одичавший сад на недавно купленном участке. Попробуем его расчистить да омолодить. Может, получится и свои фрукты с ягодами вырастить. В планах установить теплицу.

Отсутствие стресса: жизнь в нашей малонаселённой деревне позволила снизить темп жизни. Из распорядка дня исчезли дорога на работу, стояние в пробках, дорога между областным центром и городом Уржумом, решение чужих вопросов по работе и т. д. У нас на хуторе, можно сказать, отсутствует стресс и больше возможностей для развлечений. Тем более, что я не фанат «городских развлекательных клубов», не посещал ночной клуб, не участвовал в «пьянках» и т. д.

Социальная активность: между жителями деревни сильно развиты социальные связи. Это, например, помощь, взаимовыручка и поддержка друг друга. Нужна лестница? Пошёл к соседу и по-

просил попользоваться на время. Он же в свою очередь придёт и попросит бензопилу отпилить сухую ветку дерева. Формирование и поддержка дружественных отношений сейчас особенно важна. В городе я даже не знал своих соседей по лестничной клетке.

Перейдём к минусам. Отсутствие магазинов, кафе, медицинских учреждений, школ, остановок и других объектов в шаговой доступности. Чтобы куда-то попасть, нужно преодолеть определённое расстояние до более многолюдного населённого пункта.

Из предыдущего пункта вытекает ещё один — дорога. Чтобы жить в деревне, где мало людей, необходимо иметь полноприводный автомобиль, который способен преодолевать бездорожье, а также транспорт на зимний период. Может возникнуть ситуация, когда нужно срочно выехать в город или соседнее поселение с социальными объектами. Нужно быть готовым к этому.

Многие люди говорят, что в деревне нет работы. Но возникает ощущение, что они застряли в прошлом, где не было интернета и на работу можно было только ходить. Недавние события популяризовали формат удалённой работы, которым мы активно поль-

зуемся. Даже получать образование можно, находясь в деревне, чем я сейчас пользуюсь. А ещё если нет работы — создай её сам! Опять же законодатель внедрил такое понятие как самозанятость. Оно позволяет каждому человеку заняться любимым делом и монетизировать его. Просто не нужно бояться что-то поменять в своей жизни, выйти из зоны комфорта и сделать шаг навстречу мечте.

Условия современной жизни, научно-технический прогресс и стремление к самосовершенствованию помогают решать какие-либо проблемы, возникающие в жизни на хуторе. Порой даже получается превратить минусы в плюсы. Та же езда по бездорожью на «Ниве» — это развлечение, которое принесит положительные эмоции, совершенствует ловкость, способность мыслить на шаг вперёд. А в случае, когда машина застревает, — развивается сила.

Подводя итог, могу сказать, что в деревне намного лучше, чем в городе. Удалось пожить и там, и там, сравнить разные условия. Конечно, мы все разные. Каждый человек индивидуален и каждый выбирает сам, где ему лучше. Мы свой выбор сделали. Но если вы сомневаетесь, переезжать ли в деревню или нет, — стоит попробовать! Не проверишь, не узнаешь.

Блог «Вятский хутор»  
<https://dzen.ru>

# Дальневосточный кедр

Тайгу Дальнего Востока называют сокровищницей мира: она насчитывает 1710 видов растений. Но именно кедр, величественное дерево, пришедшее к нам из доледникового периода, по праву считается символом дальневосточной тайги. Ещё великий исследователь Дальнего Востока В. К. Арсеньев писал: «Все животные находятся в тесной зависимости от распространения растительности в крае. Например, где кедр, там и белка, там и кедровка; где белка, там и соболь; где кабарга, там и россомаха; где кедр и дуб, там и кабан, и изюбрь; а где кабан, там и тигр».

Кедр — основа жизни всей тайги. Кедр кормит, оберегает и лечит животных. Даже старые дулистые кедровые шишки ценны тем, что дают приют многим лесным обитателям. В них поселяются медведи, харзы, белки, соболи, летяги, колонки, совы и синицы.

Кедр нужен не только животным, но и людям. Учёные давно доказали, что недревесная продукция кедрово-широколиственных лесов — ягоды, грибы, орехи, лекарственное сырьё, пушнина, мясо диких животных — приносят значительно больший доход, чем сама рубка.

Кедровники Приамурья, Хабаровского края и Приморья уникальны, воздух в них целебен, а из кедровых орехов можно получить сливки более питательные, чем из коровьего молока.

Всем, в том числе и лесорубам, известно, что кедрово-широ-

колиственные леса являются богатейшими охотничьими и медоносными угодьями, неповторимыми плодово-ягодными садами и не имеющей себе равных «лесной аптекой».

«Безвозвратно губить кедровники — противоестественно для человека, негуманно» — считает писатель и краевед Всеволод Сысоев. И с этим согласиться каждый человек, любящий и уважающий свою землю.

Наверное, большинству тех, кто хочет поучаствовать в посадках кедров, интересен вопрос: «Когда высаженные ими саженцы превратятся в деревья и станут полноценными участниками леса? И когда у них появятся шишки — корм для животных?»

По сравнению с другими видами

дальневосточной тайги, кедр растёт медленно. Да ему и некуда торопиться: продолжительность жизни кедрового дерева составляет 300–400 лет.

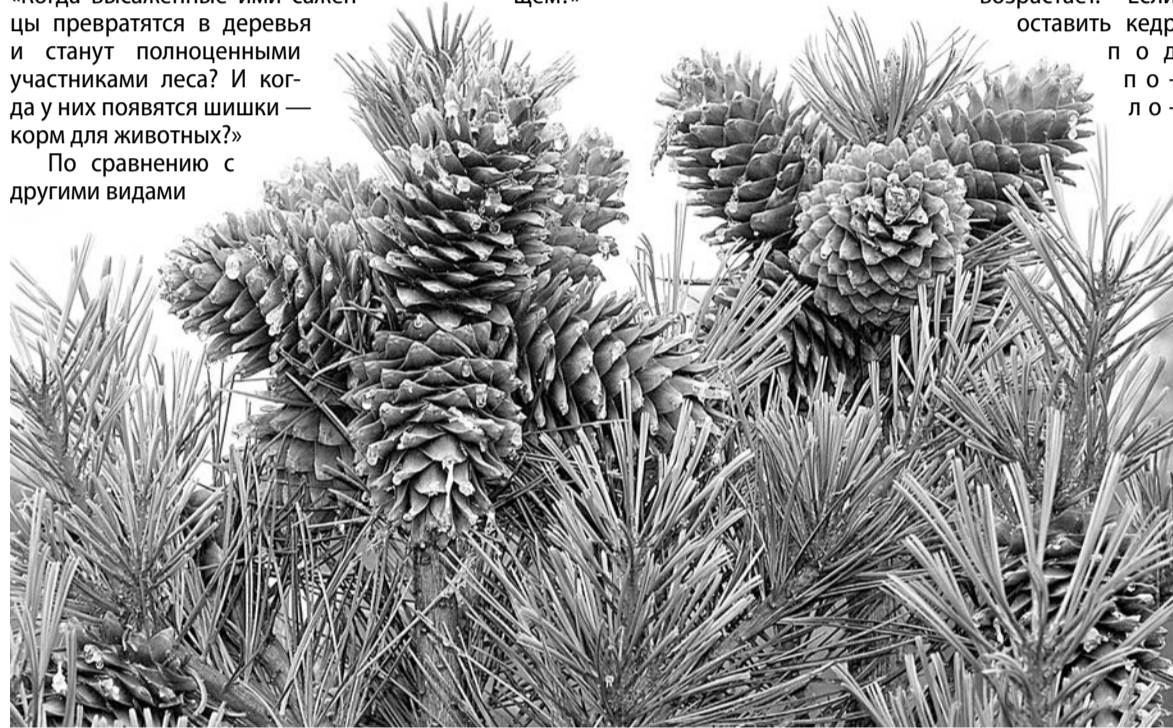
В естественном лесу первые 50–60 лет своей жизни кедр «сидит» в подросте в угнетённом состоянии (его затеняют взрослые деревья). Плодоносить он начинает где-то с 80 лет, но максимум плодоношения наступает лишь в возрасте 250–270 лет!

Возникает вопрос: «А стоит ли заниматься посадками кедров корейского, если «отдача» от них наступит лишь в далёком будущем?»

Стоит, если не забывать о посадках, а ухаживать за ними. Ведь скорость роста кедрового дерева может меняться в зависимости от условий.

В большинстве случаев лесники высаживают саженцы кедров под пологом леса (это обычно бывшие кедрово-широколиственные леса, которые в результате рубок и пожаров превращаются в малощелюстные дубняки), где он растёт в тени других деревьев. В течение четырёх лет, пока саженец приживается, освещение не играет роли в скорости роста. После этого потребность в освещении у кедрового дерева возрастает. Если оставить кедр

п о д  
п о -  
л о -



## Сбор кедровых орехов в дальневосточной тайге

Было это примерно в 1982 году. Служили мы на Дальнем Востоке, прямо в уссурийской тайге. Природа там не тронутая человеком, до города было 150 км, до ближайшего населённого пункта — 20 км.

И вот однажды осенней порой решили мы семьёй поехать в тайгу, пособирать и попробовать на вкус кедровые орехи. И посмотреть вживую, как и где растут кедровые исполины. Это было что-то вроде экскурсии, потому что детям было 7, 6 и 4 года. Подготовились мы основательно. Взяли с собой воды, много еды. Попросил у старожил инвентарь, такой как лазы специальные для кедров, колотушка, которой стучат по стволу кедрового дерева и шишки с испугу падают, остаётся только их собирать. И, конечно, взяли с собой шелушилку для шишек, чтобы везти домой чистые орехи, а не большие, все в смоле, шишки. И ещё попросились со мной два солдата, очень хорошие ребята, чтобы я их взял с собой посмотреть, как растут кедровые исполины. Чтобы они могли дома рассказать, что служили в такой красивой и могучей тайге, видели и сами собирали кедровые шишки.

Вот в таком составе едем мы в тайгу. Сначала по дороге, затем дорога кончилась, поехали по дну реки. Это для Дальнего Востока вполне нормально: дно мелких речушек, протекающих между сопками, каменисто-галечное, твёрдое. Глубина небольшая, даже на своём «Москвиче» я вполне смог проехать без особых проблем.

Но такое благополучие только дождя, если начнётся дождь, то нужно срочно выезжать с реки на дорогу, иначе есть возможность не выбраться совсем, во всяком случае машину можно быстро утопить и потерять.

Когда по реке дальше ехать стало невозможно, узко и шумно, оставили мы машину и пошли пешком. До кедровников было с километр.

Добрались благополучно и быстро, в целом, от дома примерно 20 км. Нашли кедровник на сопке. Красота — не описать словами!

Шишки кедрового дерева до 15 см в длину и до 8 см толщину. В шишке от 100 до 140 орешков — блестящих, темно-коричневых и очень вкусных.

По прибытии, немного перекусив, стали готовиться к работе. Это стоит отдельно описать. Чтобы домой не тащить смолистые, тяжёлые и объёмные шишки, нужно подготовить всё для их шелушения на месте. Поэтому внизу, под сопкой, где течёт ручей, сделали небольшую плотинку, через которую пустили небольшую струйку воды и направили её в заранее поставленное ведро. Над ведром закрепили привезённую с собой шелушилку шишек, чтобы всё, что шелушится и высыпается из шишки, падало в ведро с водой, которое уже полное воды. Орехи полные — тонут в воде, а пустые орехи и шелуха всплывает и сносится водой в ручей. Таким образом, происходит шелушение шишек и сортировка орешков от пустых и ненужных.

Вот так после подготовки рабочего места на берегу ручья моя жена с детьми остались здесь гулять и любоваться красотой осенней тайги, дышать густым целебным воздухом, пропитанным природным антисептиком кедрового дерева. Ну а мы с ребятами поднялись на сопку, стучали по стволу колотушкой, шишки с удовольствием стали падать на землю, мы их собирали в мешки. Так как шишки хорошо падали, то нам не пришлось лезть на самодельных лазах по деревьям. Хотя мы, конечно, попробовали залезть, но особого восторга от этого не испытали. Я отнёс первый мешок, показал, как шелушить шишки, пол-

ностью наладил процесс и снова ушёл за шишками. Жена с детьми шелушили, радовались, что получается, заодно играли и веселились. Так мы работали часа полтора.

В очередной раз несущий мешок с шишками, естественно, иду шумно, ветки под ногами ломаются, хрустят, листва, частично опавшая, шелестит. И вдруг мне дети кричат: «Тише, папа, спугнёшь!» Остановившись, я увидел такую картину: дети с ладошки кормят небольшую белочку орешками. Она спокойно, ничего и никого не боясь, с удовольствием их ест. И это не в городском парке, где белочки постоянно видят лю-

дом других деревьев, то в угнетённых условиях скорость его роста будет очень низкой. Так посадки кедров 13-летнего возраста в дубовом лесу вблизи Владивостока имели высоту всего лишь 0,53 м (средняя скорость 4 см/год). Расположенные поблизости посадки кедров такого же возраста, которые растут на открытой прогалине, росли в пять раз быстрее: их высота была 2,81 м (21 см/год).

То есть нужно просто вовремя осветить посадки кедров — вырубить затеняющие его деревья. Опыты лесоводов показали, что при надлежащем уходе саженцы кедров могут расти ещё быстрее — со средней скоростью 25–28 см/год.

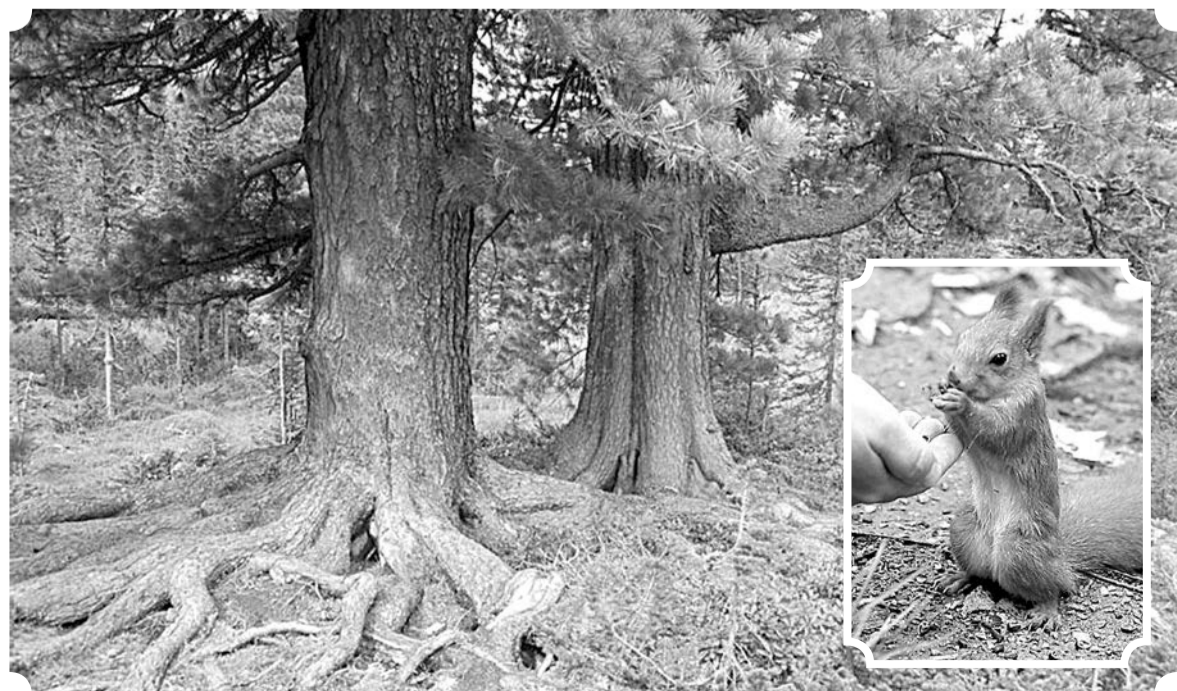
Своевременный уход за посадками кедров влияет и на возраст, в котором кедр начинает плодоносить. При уходе посадки кедров начинают плодоносить уже в 20–30 лет, в то время как в естественном лесу — только после 80 лет.

Получается, что если за кедровыми посадками будет осуществляться уход, то через 20–30 лет мы и наши дети сможем любоваться на 5–6-метровые кедровые деревья, а лесные жители собирать первые урожаи орехов.

Кстати, в тему придётся привести пример из наследия российских «кедросажателей».

На рубеже веков, в 1900–1901 годах, в деревню Шипяково Грязовецкого уезда (это в нынешней Вологодской области) помещик Петров привёз из Забайкалья в корзинах с землёй 5–10-летние кедровые саженцы и посадил их около деревни. Через полвека, в 1949 году, с 220 деревьев этой рощи было собрано около тонны орехов.

По материалам  
[www.booksite.ru](http://www.booksite.ru)





**Д**олго жить, сохранить здоровье, быть всегда молодым — об этом люди мечтали всегда. Для осуществления этих задач работают учёные-геронтологи в разных странах мира. Они находят всё больше средств, способных значительно укрепить здоровье и продлить жизнь подопытных животных, иногда раза в полтора. Животных? А как же люди? С людьми сложнее. Если сроки жизни и репродукции подопытных животных — дрозофил, рыб, мышей — составляют от нескольких дней до нескольких лет, то провести эксперименты даже на нескольких поколениях животных и сделать выводы довольно легко. Но физиология людей и животных значительно отличается, механически переносить результаты исследований с одного вида на другой не получается. Правда, иногда сама жизнь делает геронтологам подарки.

Как-то доставила «скорая помощь» в одну московскую больницу мужчину с множественными переломами рёбер. Травмы он получил в драке с соперником из-за женщины на почве ревности. Такие случаи фиксируются едва ли не ежедневно, но, изучая документы пострадавшего, профессор, заведующий хирургическим отделением, обратил внимание на дату рождения пациента. Семёну, как звали поступившего в отделение, исполнилось 86 лет! Вероятно, подумал профессор, произошла ошибка: неправильно заполнили анкетные данные в приёмном покое, поскольку осмотр и результаты анализов показывали, что биологический возраст мужчины никак не старше 55 лет. Однако проверка документов Семёна показала, что всё написано правильно, да и сам он настаивал на своём паспортном возрасте. Тогда у заведующего возникло подозрение: паспорт поддельный! Но и исследование, проведённое органами МВД, подтвердило: паспорт настоящий, пациенту хирургического отделения действительно 86 лет.

Позднее доктор наблюдал, как Семён читает без очков, отметил с изумлением, что у того сохранились все зубы, он цитировал на память литературные произведения классиков. Профессор провёл у кровати необычного пациента немало времени, расспрашивая о секретах долголетия и мужской силы.

Многие годы, как рассказал доктору Семён, он прожил в Сибири, работал на лесозаготовках в леспромхозе. Снимал комнату у пожилого фельдшера — отца многочисленного семейства, женатого на молодой женщине. Вот этот фельдшер-то и научил Семёна делать напиток для укрепления здоровья, долголетия и потенции, лечения простатита и профилактики аденомы предстательной железы. Рецепт фельдшер узнал от коренных жителей Сибири. Напиток он и сам пил, и Семёну предлагал ежедневно после завтрака. Когда Семён переехал жить в Подмоскovie, то не забыл о целебном напитке: самостоятельно стал делать этот бальзам. Рецепт он рассказал профессору. Вы тоже можете им воспользоваться.

Заготовьте однолетние или двухлетние ветки сосны или лиственницы. Если есть и те и другие, возьмите их в пропорции 1:1. Хвойное сырьё следует мелко изрубить и высушить в тени. Заготавливать сырьё можно с весны до осени, но лучше в конце лета,



## ХВОЙНЫЙ КВАС-БАЛЬЗАМ для здоровья и долголетия

а хранить следует в тёмном и прохладном месте около года.

Далее потребуется медная вода. Чтобы её приготовить, необходимо иметь ёмкость из чистой нелужёной меди. Если нет такого сосуда, то возьмите примерно 50 г обрезков чистой красной меди (стружку, проволоку и т. п.), но только не сплав — не латунь и бронзу. Если хотите использовать медную проволоку электропроводов, то необходимо убедиться, что на ней не осталось изоляции, иногда не видимой глазу (например, прозрачная эмаль); проволоку необходимо тщательно зачистить наждачной бумагой от изоляции.

Налейте в медную ёмкость 1 л питьевой воды или медь поместите в эмалированную посуду и залейте 1 л питьевой воды. Поставьте на огонь и кипятите до тех пор, пока половина воды не выкипит. Полученные пол-литра медной воды долейте кипятком до 3-литрового объёма. Далее 2,5 стакана (75 г, можно и больше) заранее подготовленного сырья залейте горячей медной водой и добавьте полстакана сахара или мёда. Когда настой остынет до комнатной температуры, добавьте для брожения около одной столовой ложки пекарских дрожжей. Поместите напиток в тёмное место с температурой 20–25°C (нормальные условия) и дайте ему перебродить сутки. Полученный квас сцедите, разлейте по бутылкам, укутайте и поставьте в холодильник. Пейте ежедневно по 3/4 стакана во время еды или сразу после приёма пищи (лучше после завтрака) 1–3 раза в день.

Внимание! Препараты хвойных пород не рекомендованы лицам с заболеваниями почек воспалительного характера, так как обладают раздражающим действием. Других противопоказаний нет.

Профессор, зная, что меня интересуют целебные свойства меди и я собираю рецепты народной медицины, позвонил и рассказал о способе приготовления кваса. Я записал рецепт, но, наверное, ещё не скоро собрался бы приготовить квас (мало ли что кому помогает!), если бы ко мне не обратился коллега: несколько лет назад его единственного сына сбила машина насмерть, и, погоревав с женой, они решились родить ещё ребёнка. Жене, как я узнал, исполнилось

47 лет, а ему — 58. Врач подтвердил, что жена родить ребёнка ещё в состоянии, а вот у него вследствие сильного стресса есть мужские проблемы. Попытки экстракорпорального оплодотворения результатов тоже не дали. И тогда я рассказал коллеге о сибирском средстве: почему бы и не попробовать? Идея была принята, и они начали готовить и пить хвойный квас. К моему удивлению, уже через полгода жена забеременела! Родилась девочка.

Ещё не раз потом я давал рецепт кваса пожилым мужчинам со слабой потенцией. Обычно уже после месяца употребления, как они потом рассказывали, мужские силы восстанавливались, улучшалось общее состояние, повышалась работоспособность.

Моя мама, Мария Рафаиловна, которой пошел 96-й год, в последние два года страдала головными болями из-за склероза сосудов головного мозга. Таблетки не помогали. Но ежедневное употребление хвойного кваса в течение недели (всего недели!) дало желанное облегчение — боли отступили.

Тут уж я перестал сомневаться в том, помогает бальзам или нет: совпадение разных независимых свидетельств есть доказательство их истинности.

Но что именно является активной составляющей кваса — медь, вещества, содержащиеся в хвое? Я проконсультировался со специалистами — фитотерапевтами, биологами, фармакологами. Вместе мы провели ряд экспериментов и исследований. И вот что выяснилось.

Кора и хвоя лиственницы и сосны богаты биологически активными веществами, называемыми биофлавоноидами. Биофлавоноиды имеют выраженные Р-витаминные свойства и необходимы организму человека. Среди биофлавоноидов по силе действия особенно активен дигидрокверцетин (ДГК, формула C<sub>15</sub>H<sub>12</sub>O<sub>7</sub>), который, можно сказать, лидер среди собратеев-флавоноидов. Сила его лечебного воздействия приводит в восторг врачей и диетологов. В заключении одного из научных заведений Академии наук России на ДГК было отмечено, в частности, что дигидрокверцетин укрепляет стенки сосудов, тормозит преждевременное старение клеток,

улучшает коронарный кровоток, способствует нормализации возбудимости и проводимости сердечной мышцы, нормализует уровень холестерина и триглицеридов в крови. Ингибируя агрегацию тромбоцитов, ДГК препятствует развитию атеросклероза, уменьшает риск возникновения инсульта и инфаркта. Антиоксидантные, капилляропротекторные свойства препарата сочетаются с противовоспалительным, гепатопротекторным и диуретическим свойствами. Кроме того, ДГК уменьшает неблагоприятное воздействие на организм химио- и радиотерапии, тормозит развитие дистрофических и склеротических процессов в глазах, повышает остроту зрения, благоприятно влияет на кожные покровы, нормализует синтез коллагена, эластана в коже, способствует сохранению упругости кожных покровов.

Благодаря приёму дигидрокверцетина период ремиссии при хронических заболеваниях органов дыхания длится дольше, риск заболеть ОРВИ резко снижается, ДГК оказывает противовирусное действие, усиливает общий иммунитет. Седативный и антистрессовый эффекты способствуют расслаблению гладкой мускулатуры

бронхов, расширению их просвета и устранению отёчности. Препарат стимулирует процессы регенерации слизистой оболочки желудка, предотвращая развитие или заживляя язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, повышает устойчивость тканей организма к повреждающему действию избыточного сахара в крови, снижает вероятность заболевания диабетом или облегчает течение развившихся его форм. ДГК можно применять для профилактики рака, сердечно-сосудистых заболеваний, болезни мозга. Побочного действия препарата зафиксировано не было.

Деревья хвойных пород — основной источник сырья для промышленного получения дигидрокверцетина. Россия благодаря своим обширным таежным аре-

алам — основной мировой производитель ДГК. В огромном количестве это вещество экспортируется за рубеж, а потом в составе биологически активных добавок возвращается в Россию, но цена на импортные препараты немалая. Некоторое время назад российские производители также стали выпускать БАДы с дигидрокверцетином, но таблетированная форма их организмом человека усваивается плохо. Кроме того, для ежедневного потребления БАДов, даже отечественных, придётся выложить немалую сумму, которая не по карману большинства неработающих пенсионеров.

Как же преодолеть эту проблему?

Исследования показали, что бальзам, приготовленный в виде кваса из хвойной коры, есть не только источник ДГК, но дигидрокверцетин содержится там в легкоусвояемой форме. А причина в том, что ДГК крайне плохо растворяется в обычной воде и плохо всасывается органами пищеварения (не более 1%), но его растворимость многократно повышается.

**Е. М. РОДИМИН**

<https://vk.com/vselo>

### Забывтое снадобье

Кулага уже почти забыта нынче. А ведь это вкусное и полезное лакомство.

Для настоящей кулагы нужны ягоды калины. Можно приготовить и без неё, но с калиной гораздо вкуснее и полезнее.

Настоящая кулага готовится из ржаного солода, ржаной муки и калины, без всяких добавок сладких пищевых продуктов — сахара или мёда. Чтобы почувствовать настоящий вкус кулагы, нужна всё же калина. Можно готовить и вовсе без ягод, только с солодом и мукой.

Солод разводят кипятком, дают настояться в тепле 1 час. Затем закладывают ржаную муку, её берут вдвое больше, чем солода. Добавляют и ягоды. Замешивают тесто и дают ему остыть до температуры парного молока (28–25 °С). После смесь заквашивают ржаной хлебной коркой.

Настоящая кулага готовится



в деревянной печи, куда её ставили обычно на ночь. Однако можно попробовать сделать кулагу и в современных условиях. Хорошо подходит для этого йогуртница или мультиварка с режимом приготовления йогурта. В этом случае кулагу готовят несколько часов при температуре 30–40°C. Если же такой возможности нет, медленно варите на водяной бане, пока не загустеет.

[https://vk.com/kylt\\_ra](https://vk.com/kylt_ra)

**«Фишка»  
апельсиновой кожуры**

Как выяснилось, своему ярко выраженному аромату апельсиновая цедра обязана лимонену — особому соединению, содержащемуся в её эфирных маслах. Это вещество оказывается ценным в садово-огородных делах не только благодаря аромату, но и токсическим свойствам в отношении насекомых. Некоторые из них из-за стойкого апельсинового запаха дезориентируются в пространстве и не могут отыскать лакомое растение, а другие оказываются отравлены лимоненом и быстро гибнут.

Помимо этого, апельсиновые корки, изобилующие калием, кальцием, магнием, фосфором и другими ценными элементами, некоторые дачники применяют в качестве подкормки, а другие смекалистые товарищи с помощью цедры облегчают свой дачный быт и экономят на покупке дорогостоящих магазинных препаратов. Но обо всём по порядку.

**1. Тля**

Чтобы избавить садовые и огородные культуры от колоний этого насекомого, в 10 л воды добавляют 1 стакан сухих измельчённых корок апельсинов и настаивают 4–5 дней. Процеженным настоем опрыскивают поражённые растения каждые 3–4 дня. Бывалые утверждают, будто тля полностью исчезнет уже после 2–3 таких обработок.

**2. Муравьи**

Кожа апельсинов обещает прогнать первых друзей тли — муравьёв. С этой целью нужно размочить горсть сухих корок в тёплой воде, перебить разбухшую цедру в кашу с помощью блендера и разложить её у оснований ягодных кустарников и штамбов деревьев. Муравьи больше не будут разгуливать по ветвям этих растений. Если вредители разбили свой лагерь на огородной грядке, верхушку муравейника раскапывают и попросту выкладывают сверху такую апельсиновую кашу. Рецепт довольно простой, минимум манипуляций и ингредиентов. У меня на участке как раз найдётся несколько неубиваемых муравьиных куч, с которыми я борюсь годами, они подойдут для проведения эксперимента.

**3. Трипсы**

Вот ещё один рецепт. Оказываться, настоем, приготовленный для борьбы с тлёй, выручает и в другом деле — помогает отразить атаку трипсов. Говорят, что уже после первой обработки эти насекомые начинают массово складывать свои головы, а после третьей — полностью исчезают. Трипсов у меня отродясь не было (тьфу-тьфу-тьфу), так что поверить придётся на слово.

**4. Паутинный клещ**

Быстро победить крохотного, но необычайно злобного паутинного клеща можно с помощью настоя, который готовят из двух стаканов сухой апельсиновой цедры, 200–300 г свежей измельчённой травы полыни и 10 л воды. Содержимое настаивают 4–5 дней и после процеживания применяют для опрыскивания каждые 5–7 дней. Про полынь от паутинного клеща я слышала, а вот такой рецепт мне встретился впервые. Добавила в свою экспериментальную копилку.

**15****вариантов применения  
апельсиновых корок**

Однажды приятельница рассказывала мне о чудодейственных свойствах апельсиновых корок, которые помогают ей без использования химии получать хороший урожай капусты и моркови.

Я начала бороздить просторы интернета, читать на форумах рассказы дачников и собирать по крупинкам информацию о применении апельсиновых корок в саду и огороде.

**5. Капустницы**

Это рецепт от той самой приятельницы, которая и побудила меня заняться апельсиновым исследованием. Для борьбы с бабочками капустницы (белянки) она добавляет 1 стакан сухой кожуры апельсинов в 10 л воды, оставляет на 3–4 дня, а затем опрыскивает процеженным настоем капусту, чтобы помешать насекомым отложить на листьях яйца. Такую процедуру моя знакомая проводит каждую неделю на протяжении всего сезона и не находит на растениях ни одной гусеницы.

**6. Морковная муха**

По утверждению той же самой знакомой дачницы, не переносит запах апельсинов и морковная муха. Чтобы отпугнуть вредителя от грядки, весной она вносит под перекопку сухую кожуру апельсинов. Это и питание, и защита — два в одном. Комбинирует она этот приём с особым поливом. Начиная с мая, каждые 7–10 дней приятельница поливает морковь из лейки 2–3-дневным апельсиновым настоем (2–3 горсти сухих корок на 10 л воды). Поскольку этот вредитель может за сезон давать до трёх поколений, такую процедуру приятельница проводила вплоть до сбора урожая. Говорит, что мухи на грядках и след простыл.

**7. Проволочник**

В подшивке старых дачных журналов нашла ещё одну хитрость, которую вещал миру садовод-любитель. Он советовал собирать муравьям-дачникам, которые никак не могут добиться достойного урожая картофеля, моркови и свёклы из-за происков личинок жука-щелкуна, собирать зимой побольше апельсиновой кожуры. Сухие корки нужно добавлять по горсти в каждую лунку при посадке картофеля и заделывать в почву при подготовке грядки для корнеплодов. Проволочник не трогает овощи, пахнущие апельсином.

**8. Майский жук**

Поспешат убраться подальше с апельсиновой территории и личинки майского хруста, которые подьедают нежные корешки садовой земляники, не брезгают корнями молодых саженцев и обожают различные корнеплоды. Решается проблема легко: нужно добавлять корки апельсинов в почву при подготовке грядки, вносить в посадочные ямы для саженцев и прикапывать в междурядьях земляники.

**9. Слизи**

Считается, что непривычный апельсиновый аромат вводит в заблуждение многих насекомых-вредителей средней полосы, но только не слизней. Для этих всеядных существ диковинный запах



особенно притягателен, поэтому кожа выступает в роли приманки. Нашла следующий рецепт: приготовьте жидкую кашу из сухих корок и воды и разложите её в обрезанные пластиковые бутылки. Ловушки необходимо прикопать в саду и огороде так, чтобы их края находились на уровне почвы. Содержимое апельсиновых ловушек требуется периодически обновлять: в бутылках будет скапливаться огромное количество утонувших слизняков. Это тоже намереваюсь летом проверить, так как очень необычно то, что всех вредителей апельсин отпугивает, а слизней привлекает. Загадка!

**10. Усатые-полосатые вредители**

В весенне-летний период у многих из нас появляются ещё одни вредители — коты и кошки, свои и соседские. Пушистики нередко устраиваются на отдых прямо на грядке, не замечая драгоценных всходов, либо превращают грядки в отхожее место. Оказывается, отпугнуть проказников не сложно. Нужно прикопать по периметру грядки и в междурядьях свежие или сухие апельсиновые корки — и коты не подойдут к такому месту.

Проверила действие апельсиновой кожуры в домашних условиях: взяла свежую апельсиновую шкурку и брызнула соком перед носом у своего кота. Обиженный, он дал стрекача и весь день обходил меня стороной. Проверено, свежие корки работают. Но возникли вполне разумные сомнения: будет ли менее ароматная сухая кожа апельсина, прикопанная во влажной почве, работать так же эффективно?

**11. Комары и мошки**

Это совет для страстных поклонников апельсинов, которые даже летом покупают и берут с собой на природу это ароматное лакомство. Такие товарищи мо-

гут забыть о покупных репеллентах против комаров и мошек: нужно натереть свежими корками открытые участки тела — кровососы не тронут. Но, на мой взгляд, аллергикам стоит быть осторожными с таким средством. Так что этот рецепт запишем в разряд.

**12. Удобрение**

Разнообразные источники из интернета утверждают, что за право поселиться на апельсиновой грядке будут бороться не только культуры, которые подвергаются атакам вышеописанных вредителей, но и все остальные растения. А всё потому, что цедра апельсинов — кладёшь полезных соединений, которые станут лакомым кусочком для растений после её перегнивания. Для повышения плодородия почвы нужно просто прикапывать корки апельсинов на огороде либо отправлять их в компостницу для получения более питательного удобрения.

**13. Ароматизатор для дачных шкафов**

Этот нехитрый способ мне знаком. Содержимым дачных шкафов мы пользуемся гораздо реже, поэтому в них часто появляется запах затхлости. Избавиться от него помогают апельсиновые корки, которые просто нужно разложить на полках среди вещей. Работает при условии, что вы будете регулярно менять корки.

**14. Освежитель уличного туалета**

Апельсиновые корки обещают перебить «ароматы» уличного клозета. Рецепт самодельного освежителя воздуха на основе цедры нашла на одном из форумов, он довольно прост. Заливают две горсти сухих корок 2 л воды, добавляют по желанию пару палочек корицы, молотую гвоздику и ваниль, а затем проваривают содержимое 10–15 минут на мед-

ленном огне. Переливают отвар в свободную ёмкость и оставляют на полу туалета. Но я бы жидкость налила в бутылочку с распылителем и разбрызгивала по мере необходимости. Мне почему-то кажется, что так будет эффективнее.

**15. Средство для розжига**

Ещё можно сухие апельсиновые корки добавлять в костёр или камин дачного дома. Это самое необычное применение корок, которое мне удалось найти. Благодаря эфирным маслам кожа помогает пламени быстрее разгореться, наполняет окружающее пространство чудесным ароматом и поднимает настроение. Мне кажется, что попытка розжига будет успешной только при условии, что вы используете абсолютно сухие корки, иначе рискуете задымить всю округу. Да и запах от сырой подпаленной цедры будет специфический.

**Дополнительные хитрости**

С помощью вездесущей химии производители сегодня не только добиваются небывалых урожаев, но и повышают лёжкость плодов до удивительных сроков. Поэтому апельсины после покупки советуют мыть тёплой водой с мылом, а потом обдавать кипятком, чтобы очистить кожуру от вредных химикатов.

Корки удобнее хранить и в дальнейшем использовать, если перед просушкой нарезать их на мелкие кусочки. Высушенное сырьё нужно держать в стеклянных банках или пластиковых контейнерах под крышкой, чтобы эфирные масла не улетучились раньше времени.

Обязательно проведу цитрусовые эксперименты на своём дачном участке летом.

**Ирина КУДРИНА**  
г. Воронеж  
<https://7dach.ru>



## Сроки посадки

Климат в России отличается большим разнообразием, поэтому сроки посадки варьируются в зависимости от конкретного региона. Время нужно обязательно выбрать правильно, иначе хорошего урожая можно не ждать.

Субстрат на глубине 8–10 см должен прогреться до температуры 5–7°C. Если на момент высадки грунт холоднее, зубчики просто не будут развиваться и наращивать корни.

Ещё одно необходимое условие — достаточно высокая влажность почвы, обеспеченная талыми водами. Засуху (как и сильную жару) летний чеснок не любит.

Пока температура грунта не поднялась выше 12–15°C, зубчик «наращивает» корневую систему. Затем её развитие практически прекращается, начинается процесс формирования головки.

Соответственно если с высадкой запоздать, корневая система не будет достаточно мощной.

Примерные сроки для разных регионов:

- Украина, юг России (Северный Кавказ, Кубань, Причерноморье, южное Поволжье) — последняя декада марта;
- регионы с умеренным климатом (большая часть европейской территории России, включая Подмоскovie), Беларусь — середина апреля;
- «зоны рискованного земледелия» (Северо-Запад, Урал, Сибирь, Дальний Восток) — последние числа апреля или начало мая (вплоть до середины месяца).

Зубки в почве успешно переживают кратковременные возвратные весенние заморозки. Всходы сохраняют жизнеспособность при температуре 3°C.

## Яровизация

Процедура, необходимая исключительно яровому (не озимому) овощу. Длительное (40–50 дней) воздействие небольших плюсовых температур (2–6°C) активизирует процессы развития зубчиков. Всходы из них появляются быстрее на 8–10 дней и в целом более приспособлены для выращивания.

Если погода на улице подходящая, яровизацию проводят, ежедневно выставляя ёмкости с головками на открытый воздух. Когда требуемая температура держится 5–6 часов в сутки, этого достаточно. В остальное время их хранят в более ли менее прохладном помещении.

При наличии благоприятных погодных условиях (что типично для большей части территории России) посадочный материал вместо улицы убирают в холодильник, предварительно перемешав с умеренно влажным торфом или крупным песком. Подойдёт и погреб, где влажность высокая.

## Визуальный осмотр и «отбраковка»

Сажают чеснок отдельными зубчиками. Снимают только поверхностную сухую шелуху, не трогая покровную оболочку.

Те, которые состоят всего из 2–3 зубков, откладывают в сторону. Их небольшое число — явный признак «вырождения». После высадки они развиваются медленно, не отличаются выносливостью по отношению к негативным внешним воздействиям.

Внутренние мелкие зубки крупных головок не сформируются. Но их можно сажать дома на зелень или в междурядьях иных

Чеснок можно найти на участках у абсолютного большинства огородников. Сажать его как весной, так и под зиму, и многие дачники предпочитают первый вариант, учитывая лучшую лёжку ярового и отсутствие у него «склонности» к стрелкованию. Культура заслуженно считается не особенно требовательной в уходе, но необходимо знание важных нюансов агротехники.



культур. Резкий запах листьев неприятен многим вредителям, успешно «отгоняет» их.

В течение зимы посадочный материал хранят только в виде целых головок. «Разбирать» их на зубчики с осени нельзя, это делают примерно за сутки до высадки, чтобы донце не успело пересохнуть.

Выдерживать зубки при этом нужно последние 24 часа при комнатной температуре.

Каждый зубчик внимательно осматривают. Его покровные чешуйки не должны быть пересохшими. Их цвет — ровный, однотонный. Недопустимы даже незначительные механические повреждения.

Сразу отбраковывают все экземпляры, ощутимо мягкие при нажатии пальцами. Также не подойдут для высадки чрезмерно лёгкие, явно высохшие изнутри зубки, от которых, по сути, осталась только пустая оболочка.

Ещё один признак «некондиции» — даже незначительные следы поражения плесенью и гнилью. Вообще настоятельно не рекомендуется сажать экземпляры с любыми «подозрительными» пятнами, напоминающими симптомы развития болезней.

При наличии повреждений, которые могут оказаться грибковыми заболеваниями, хотя бы на одном зубчике, лучше «забраковать» всю головку.

## Обеззараживание

Благодаря наличию в высокой концентрации фитонцидов, чеснок способен «дезинфицировать» грунт, уничтожая патогенную микрофлору. Однако, несмотря на такое полезное свойство, сам от грибковых заболеваний он полностью не застрахован.

Чтобы минимизировать риск заражения, зубчики протравливают в растворе «Фитоспорина» примерно в течение часа.

Есть и народные средства для защиты посадочного материала от патогенной микрофлоры. В основном используют растворы перманганата калия (ярко-розового оттенка); пищевой или кальцини-

рованной соды (столовая ложка на литр воды); йода (10–12 капель на литр).

После протравливания посадочный материал необходимо промыть в чистой воде и полностью высушить.

## Выбор места для грядки

Яровому чесноку не подходит даже полутень, не говоря уже о густой тени. При дефиците света он «отказывается» формировать головки. Поэтому для грядки выбирают хорошо освещаемый и прогреваемый солнцем участок.

Высокая питательность — не обязательное требование к субстрату.

Гораздо важнее, чтобы он был относительно лёгким и рыхлым. Лучший вариант — суглинок, серозём или супесь. Когда в грунте регулярно застаивается влага, овощ этого очень не любит.

По той же причине следует избегать низин, участков у подножия холмов. Именно оттуда дольше всего не уходит дождевая вода, туда «опускается» сырой прохладный воздух.

Высокая влажность в сочетании с холодом благоприятствует развитию гнили.

Получить хороший урожай не выйдет ни в закисленном, ни в щелочном субстрате.

Показатель pH грунта должен быть нейтральным или близким к этому. Его лучше выяснить точно, проведя предварительно «тест» с помощью лакмусовых бумажных полосок-индикаторов.

## Учёт правил севооборота и совместимости культур

Постоянная высадка любых культур на одной и той же грядке ведёт к тому, что субстрат сильно истощается, «теряя» одинаковые макро- и микроэлементы. В нём накапливаются споры возбудителей заболеваний, личинки и яйца вредителей.

Поэтому чеснок можно «возвращать» на прежнее «место обитания» с интервалом 3–4 года. То же самое касается и грядок, на

которых росли любые виды лука, морковь, томаты и картофель.

Наиболее подходящими «предшественниками» для культуры являются злаки, тыквенные (кабачки, тыквы, огурцы, арбузы, дыни, патиссоны); бобовые (бобы, горох, фасоль); пряная зелень; все виды капусты.

«Взаимовыгодным соседством» станет размещение рядом грядок с морковью и луком. Они взаимно отпугивают опасных друг для друга вредителей — морковную и луковую муху.

Ещё один удачный вариант — «соседство» чеснока и томатов. Его резкий аромат неприятен белокрылке, трипсам и паутинному клещу. А помидоры минимизируют риск заражения головок и листьев паршой.

Неподходящие «соседи» — бобовые и капуста. В процессе роста они выделяют специфические вещества, взаимно «угнетающие» друг друга.

## Подготовка грядки

Так как яровой чеснок сажают весной, выбранный участок готовят ещё в прошлом сезоне, с начала до середины осени (в зависимости от климата в регионе). Начинают с его глубокой перекопки, в процессе убирая весь растительный и прочий мусор.

Если не успели, то сделайте хотя бы то, что возможно здесь и сейчас.



Также нужно внести удобрения. Культура очень чувствительна к избытку азота, поэтому исключаются как минеральные подкормки с этим макроэлементом, так и перепревший навоз. В противном случае головки не формируются, растут только листья.

Для повышения плодородности почвы подойдёт перегной или полностью готовый компост. Также нужен фосфор и калий.

Если кислотно-щелочной баланс почвы не соответствует требуемому, его корректируют. Кислотность «нейтрализуют» доломитовой мукой, толчёным мелом, древесной золой и другими способами. Щелочной субстрат «подкисляют» торфом, хвоей, свежими опилками хвойных деревьев.

## Процедура высадки

Яровой чеснок сажают рядами, оставляя между зубчиками 8–10 см при ширине междурядий 12–14 см. Если посадочный материал очень крупный, оба интервала увеличивают примерно в 1,5 раза.

Глубина посадки тоже определяется размером зубчика. Их заглубляют примерно на 3–4 см (так, чтобы в 1,5 раза «превысить» длину). При чрезмерно глубокой высадке процесс появления всходов «откладывается» на 8–10 дней.

Специально «вдавливает» зубки в почву нельзя. В противном случае формируются корни (если в процессе не пострадают зачатки) «выдавят» их на поверхность. Просто «расставляют» вертикально, донцем вниз.

Чаще всего грядка до и после посадки в поливе не нуждается. Чеснок сажают рано, когда почва ещё напитана талой водой. Ряды просто засыпают почвой и аккуратно разравнивают её.

Если до появления всходов ожидаются заморозки с температурой ниже -4°C, грядку необходимо засыпать мульчей (слоем 5–7 см) или временно затянуть чёрной полиэтиленовой плёнкой.

## Заключение

Регулярно получать хорошие урожаи ярового чеснока вполне реально. Однако для этого культуре нужен не только качественный уход после высадки на грядку, но и грамотная предпосадочная подготовка.

Здесь есть важные нюансы, касающиеся выбора срока и места для посадки, предварительной обработки субстрата и посадочного материала. Все они напрямую влияют на объём и качество будущего урожая.

Не менее важно правильно провести и саму высадку зубчиков на грядку.

<https://7sotok.com>

Гидропоника — это выращивание листовой зелени, овощных и декоративных культур без использования почвы. Несмотря на отсутствие грунта, растения получают необходимое количество питательных веществ, поэтому прекрасно себя чувствуют и хорошо развиваются.

Питание поступает к растениям из питательного раствора, обогащённого кислородом. Оно легко усваивается корневой системой, поэтому при таком способе выращивания культуры растут быстрее и дают часто большие урожаи, чем при традиционном способе разведения. Использовать гидропонный метод можно даже в обычной городской квартире.

### Преимущества выращивания растений на гидропонике

Гидропонный метод выращивания обладает большим количеством достоинств:

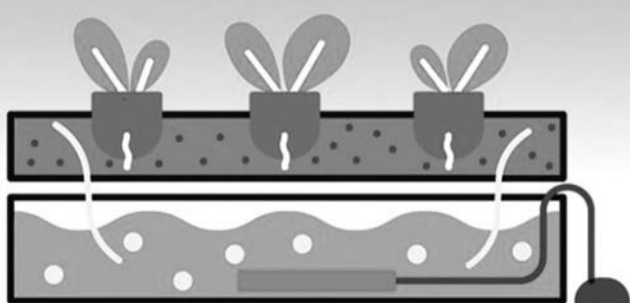
- процесс выращивания является более чистым, так как не используется земля;
- питательные вещества поступают непосредственно к корням, поэтому у растения нет необходимости наращивать мощную корневую систему; растение все свои силы тратит на развитие надземной части и благодаря этому растёт быстрее и даёт большие урожаи;
- выращивание в помещении помогает избежать такой проблемы, как повреждение растений насекомыми-вредителями;
- можно не волноваться за неподходящие погодные условия: дождь, изнуряющая жара, палящее солнце не навредят растениям и не испортят урожай, как это происходит при выращивании в открытом грунте;
- гидропонный метод позволяет экономить воду и питательные вещества, так как они расходуются практически полностью: всё поглощается растениями, а не уходит в грунт.

### Типы гидропонных систем

Существует шесть основных типов гидропонных систем.

#### 1. Фитильная система

Фитильная система относится к пассивным системам гидропоники. Она работает без насоса: питательный раствор из бака поднимается в корневую зону по фитилю за счёт капиллярных сил. Нижний край фитиля, сделанного из хлопковой или синтетической ткани, опущен в питательный раствор.



Фитильная система



# Гидропоника для дачников

Система максимально простая, однако не подходит для выращивания быстрорастущих и крупных растений.

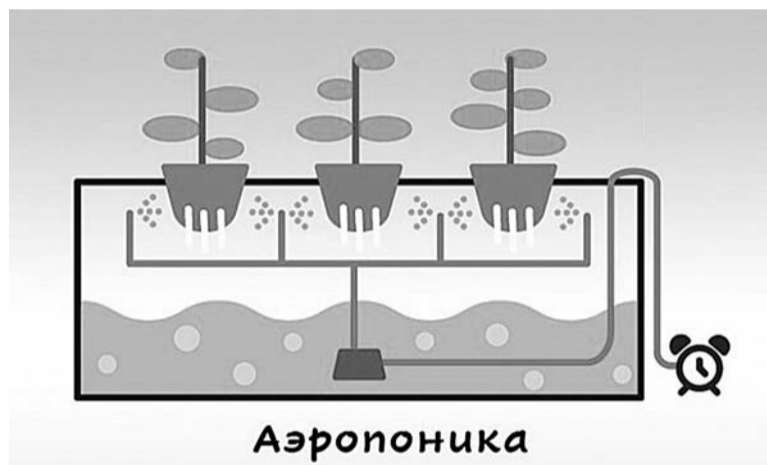
#### 2. Система капельного орошения

Система капельного орошения также довольно проста в использовании. Суть её в следующем: насос, подключённый к таймеру, подаёт к каждому растению по шлангам нужное количество питательного раствора. Сами растения высажены в специальный субстрат (кокосовое волокно, минеральная вата, перлит, гравий). При таком способе выращивания велик риск появления корневых гнилей.

#### 3. Аэропоника

Аэропоника — достаточно новый способ выращивания растений без почвы. Их корни в таких установках находятся в воздухе и орошаются питательным раствором при помощи распылителя. Вода при этом разбивается на мельчайшие капли и становится похожей на туман.

Аэропоника — технология довольно дорогая, но очень эффективная: растения очень быстро растут, дают богатые урожаи. Однако любое отключение электричества может привести к их гибели.

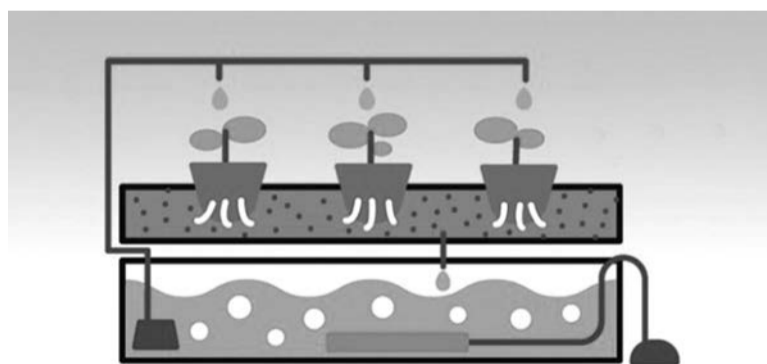


Аэропоника

Однако любое отключение электричества может привести к их гибели.

#### 4. Система питательного слоя (NFT)

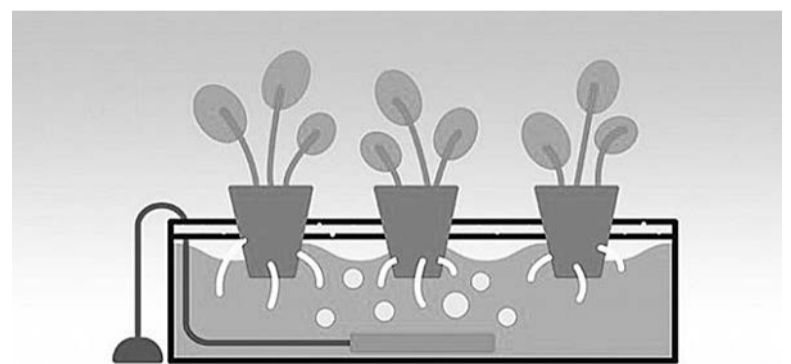
При таком способе выращивания контейнеры с растениями устанавливаются под небольшим углом в специальную ёмкость. В неё помпой закачивается питательный раствор. Он омывает корни растений, а затем возвращается обратно в резервуар.



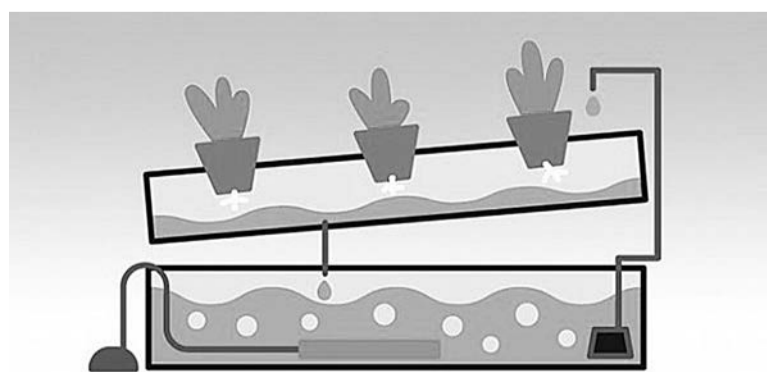
Система капельного орошения



Система периодического затопления



Система глубоководных культур



Система питательного слоя (NFT)

#### 5. Система периодического затопления

Суть данного способа выращивания заключается в периодическом затоплении и осушении околокорневой зоны растений. Питательный раствор из резервуара подаётся к горшкам при помощи насоса по таймеру. Через некоторое время жидкость сливается обратно в резервуар.

Так же, как и в предыдущих двух способах, при таком способе успех выращивания зависит от электричества. Любое отключение электроэнергии сразу отразится на растениях.

#### 6. Система глубоководных культур (система глубинного потока)

Горшки с растениями устанавливаются в крышку резервуара, наполненного питательным раствором. При помощи компрессора он постоянно обогащается кислородом. Корни растений погружаются в резервуар и постоянно получают достаточное количество питания и кислорода.

Этот способ чаще других используется для выращивания быстрорастущих и крупноразмерных культур.

### Оборудование для гидропоники

Прежде чем приступить к выращиванию растений гидропонным методом, необходимо приобрести минимальный набор оборудования. В зависимости от типа гидропонной системы оно будет несколько отличаться. Остановимся на наиболее распространённой системе глубоководных культур. Благодаря простоте

и надёжности новичкам рекомендуется приступать к выращиванию на гидропонике именно с этого способа.

Самое необходимое оборудование для гидропоники:

- Ёмкость для питательного раствора. В ней хранится вода с разведёнными в ней питательными веществами. Рекомендуется приобретать ёмкость из непрозрачного материала (тогда вода будет дольше оставаться чистой и не зацветёт) с плоской крышкой. Минимальный объём — 3 л. Однако чем он больше, тем



стабильнее будет pH питательного раствора, поэтому оптимальными считаются ёмкости объёмом 30–50 л.

• Горшки для растений. Чтобы питательный раствор беспрепятственно проник к корням растений, нужно брать ёмкости с отверстиями, например индивидуальные горшочки для рассады. Если таких нет, можно использовать любой пластиковый горшок, однако нужно проделать в нём отверстия диаметром не менее 8 мм.

• Субстрат. В качестве субстрата используют керамзит, минеральную вату, кокосовое волокно, гравий, крупнозернистый песок и другие лёгкие рыхлые материалы. Крупные растения дополнительно крепят при помощи растяжек и подпорок, так как небольшое количество субстрата не может удержать их в вертикальном положении.

• Насос нужен для циркуляции питательной жидкости. Для удобства пользования настраивается при помощи таймера. Насосы приобретают в специализированных магазинах, однако можно использовать и двухканальные насосы для аквариумов.

• Компрессор необходим для обогащения питательного раствора кислородом.

• Камни. Их кладут в резервуар с раствором. Пузырьки воздуха, ударяясь о камни, распадаются на мелкие части и благодаря этому лучше насыщают жидкость кислородом.

## Питательные растворы для гидропоники

В продаже имеются специальные растворы для гидропонных систем, где все необходимые элементы находятся в правильном соотношении. Обычно питательные растворы содержат азот, калий, фосфор, микроэлементы.

Пока у вас нет опыта выращивания, рекомендуется приобретение готового питательного раствора. В дальнейшем приготовить его вы сможете самостоятельно, учитывая потребности выращиваемых культур.

## Растения для выращивания на гидропонике

Перечень растений, которые можно вырастить на гидропонике, велик. Основные культуры, которые дают хорошие урожаи при таком способе разведения:

- зелень (укроп, петрушка, базилик, кинза, салат, мята и др.),
- лук,
- огурцы,
- перец,
- томаты,
- баклажаны,
- земляника садовая,
- бобовые и др.

Хорошо растут на гидропонике и многие цветочные культуры.

А вот культуры, образующие клубни и корнеплоды (картофель, свёкла, морковь и др.), методом гидропоники выращивать не рекомендуется, так как при неправильном поливе их корневая система начинает гнить.

## Технология выращивания растений гидропонным методом

### Проращивание семян

Вначале нужно прорастить семена. Это можно сделать в специальном субстрате, в почве или в воде. Второй способ используется реже, так как перед пересадкой в гидропонную установку у растения придётся тщательно промыть корневую систему, чтобы избавиться от грунта.

Когда появятся первые настоящие листики, растение можно пересаживать на постоянное место.

### Пересадка рассады на постоянное место

Предварительно наполните ёмкость для выращивания водой и проверьте работу насоса и компрессора.

Питательные вещества рекомендуется добавлять в раствор только через 5–7 дней. Причём делать это лучше постепенно, в несколько этапов: вначале концентрация раствора должна быть около 33%, затем — 66% и только потом — 100%. Вводить удобрения в раствор прекращают за 3–4 недели до сбора урожая.

Каждый саженец поместите в отдельный горшок, заполненный выбранным вами субстратом. Если у семян длинные корни, то протяните их через отверстия в днище горшка.

### Дальнейший уход за растениями

В дальнейшем регулярно следите за процессом выращивания:

- проверяйте уровень pH раствора: он должен быть около 6,0;
- контролируйте температуру и влажность окружающей среды. Эти характеристики должны соответствовать требованиям выращиваемой культуры;
- обеспечьте необходимое растениям освещение;
- постоянно проверяйте уровень раствора в резервуаре и по мере необходимости доливайте жидкость;
- вовремя собирайте подростный урожай.

Гидропоника для многих всё ещё является чем-то пугающим неизвестным. Однако благодаря своим достоинствам такой способ выращивания становится всё более популярным не только среди специалистов, но и среди обычных людей. Присоединяйтесь!

Алла ДРАПУН

<https://www.agorod.ru>

# Как вырастить якон на даче



Узнав, что я выращиваю якон, многие удивлённо спрашивают: «А что это?». А когда впервые видят клубни, и все ахают — они крупные, плотные, дикийинные. К этой культуре у меня возникла любовь с первого взгляда. Поделюсь тем, какие сведения о яконе открывал год за годом. Ведь информация о нём крайне скупа.

Растение очень привлекательное: высотой 1,5–2 м, все части опушены, на угловатом стебле есть пурпурные пятнышки. Оно радует изумрудной зеленью до первого заморозка. Особенно восхитительно смотрится на фоне жёлто-серого осеннего угасания природы. Но стоит только температуре опуститься ниже нуля, как надземная часть погибает. Вечером тебя провожают изумрудные заросли, а утром встречает мёртвое чёрное их подобие.

Якон формирует крупные корневища, на которых образуются подземные плоды по 5–7 штук и более. Их диаметр достигает 10 см, длина до 40 см, масса до 800–900 г.

## Якон ошибок не прощает

Якон в наших условиях — однолетняя культура. Оптимальный способ размножения — деление корневищ. Осенью, после выкопки и отделения клубней, корневища промывают и держат в растворе фунгицида 30–40 минут. Промываю при комнатной температуре и храню на застеклённой лоджии или в холодильнике (завернув в бумагу и поместив в открытый полиэтиленовый пакет) при температуре 2–6°C и влажности воздуха 60–80%.

Отмечу, что период хранения корневищ является критическим, так как малейшие ошибки в температурном режиме, влажности воздуха ведут к загниванию и гибели посадочного материала.

В феврале отделяю клубнепочки от корневища. Места срезов припудриваю золой и высаживаю в ящик с землёй. Проращиваю при высокой влажности.

## Сцена из «12 стульев»

Как за ним ухаживать, часто спрашивают меня. В начале своего знакомства с яконом сажал его в теплице. Однажды посадил 12 штук. Росли они прекрасно и мощно, вымахали выше 2 м. Душа моя радовалась, предвкушая отменный урожай. И вот настал день уборки. Выкопал первый куст, а там — ничего. В общем, я напомнил себе отца Фёдора, рубившего в отчаянии 12 стульев.

Нулевой опыт заставил меня отказаться от посадок якона в теплицах. Там невозможно соблюсти два важных фактора: обеспечение необходимой влагой и отсутствие затенённости.

Якон даёт урожай на любой почве, но для наибольшей отдачи необходима хорошо удобренная, рыхлая. Идеальное место — перегнойная куча. При посадке на неё ничего не вношу. На грядке же в каждую лунку (они расположены по схеме 60х60 см) кладу по 0,5 кг перегноя, 1 стакану золы, 1–2 ст. ложки органико-минерального удобрения.

## Уход за яконом

Регулярный полив провожу только тёплой водой. В жару — ежедневно, так как широкие ли-

сти средних размеров (200–300 г), но могут достигать до 900 г; максимальный урожай с одного растения — 4, 8 кг.

«Сочи» — южный российский сорт высота 1,8–2 м; высокая урожайность при хорошем уходе; размеры клубней сильно отличаются, наиболее крупные — до 800 г; максимальная урожайность с одного растения — 5,4 кг (в 2023 г.).

«Геркул» — английский сорт; растение мощное, высотой до 2 м и более; клубни выровненные (300–500 г); максимальная урожайность с одного растения — 6,6 кг.



стья дают большое испарение. Но полив не спасает листву от прижидания, если влажность воздуха низкая. Особенно сложно бывает в жару. Вспоминается лето 2010 года, когда якон вообще не дал урожая, работая лишь на выживание. Один-два раза в месяц можно дать подкормку комплексным минеральным удобрением. Вредителей и болезней на растениях не наблюдал.

## Вот он — урожай!

Убираю клубни очень осторожно, подкапывая вилами. Сроки уборки зависят от погоды. Обычно это бывает после первого заморозка. Клубни отделяю от корневищ и храню при температуре 1–3°C, как морковь. Повреждённые экземпляры храниться не будут.

После выкопки клубни почти безвкусные, но после того как полежат несколько дней, становятся очень сладкими, по вкусу похожими на яблоко с дыней. При желании можно найти рецепты блюд из якона. Но я предпочитаю его употреблять только в свежем виде как десерт или в салатах (с морковью, дайконом и др.).

## О выборе сортов якона

«Биос» — старый российский сорт. Высота растения 1,5–1,7 м; относительно неприхотлив; клуб-

## Польза якона

Якон рекомендуется для диетического питания при сахарном диабете и ожирении, так как содержит полимер фруктозы инулин (до 20%). Находящиеся в яконе вещества стимулируют полезные кишечные бактерии, он питателен и может заменить картофель. Якон накапливает селен (до 1,1 мг на 1 кг), который иногда называют «эликсиром молодости». Это антиоксидант, способен предотвращать сердечные приступы, благотворно действует на нервную систему, позволяя в пожилом возрасте сохранить ясность ума. Корнеклубни содержат до 4,5% различных углеводов, много калия, они низкокалорийны и способствуют снижению холестерина в крови.

Игорь ДУНИЧЕВ

г. Калуга

<https://vsaduidoma.com>



YouTube.  
Якон выращивание,  
первый сезон.



# Что такое светимость или свечение человека

Дорогие читатели! Сегодня хочу рассказать вам о том, что такое светимость. При рождении человека сам Творец наделяет его свечением. Это не индиго, известное вам. Индиго — это человек, наделённый какими-то способностями. Система научилась определять таких детей и, естественно, старается дать им возможность проявить себя. Часто такие дети становятся помощниками системы и теряют то, что было дано им при рождении.

Светимость даёт Творцом человеку при рождении, и у многих людей в течение жизни она неизменна. Это внутреннее свечение, внутренний свет каждого человека. Светимость у людей разная: чем она выше, тем ближе этот человек к Творцу. Все люди первоисточков имели светимость 100%. Такую светимость имеют мудрецы в дольменах и Анастасия, ведь они люди первоисточков. Современные люди в большинстве своём имеют светимость от 4% до 10%. Чем выше светимость, тем больше пользы может принести человек Земле, её Природе, человечеству и начать выполнять предназначение, данное ему Творцом. Таких людей знает всё человечество. Например, Вольфганг Амадей Моцарт (80%). Во время творческого вдохновения свечение Моцарта поднималось до 100%. Мудрец дольмена Маргелан (Знание), услышав его музыку, сказал: «Этот человек близок к Богу!». Сергей Павлович Королёв (69%), Роберт Людвигович Бартини (59%), Михаил Петрович Щетинин (85%), адмирал Фёдор Фёдорович Ушаков (54%), Михаил Васильевич Ломоносов (56%), Илья Муромец (100%) — человек первоисточков, который жил в системе, и другие.

Но пока ещё есть и такие люди, у которых нет светимости, и даже она может быть в минусе. То есть такой человек рождён противостоять Творцу и быть помехой всем делам Творца. Естественно, они делают вред и окружающим людям, часто не явным для них, но тем не менее очень существенный. Я не буду называть таких людей. А часто человек без светимости и даже с минусом приставлен системой к человеку с большой светимостью, он как бы отслеживает его деятельность, чтобы по-

мочь системе. Если деятельность человека с высокой светимостью мешает системе, то она такого человека уничтожает. Но сейчас это время уходит.

Мне часто задают вопрос: «Как можно повысить свою светимость»? Каждый человек имеет своё предназначение, но в современной системе, как правило, не может выполнять его. Для этого нет знаний и собственной Силы. Поэтому повысить светимость очень сложно. Только увлечённый каким-то делом человек, например, музыкант, виртуозно владеющий своим инструментом, увлекающий человечество в стихию музыки, может повысить свою светимость. Например, венгеро-немецкий композитор Ференц Лист при рождении имел светимость 12%, но повысил её до 15%, или целитель с явными результатами исцеления и безкорыстным отношением к людям, а также люди, увлечённые каким-то делом и пробуждающие в других восторг, радость, вдохновение и озарение, например, художники, артисты, поэты. Но таких людей в современном мире мало.

А вот понизить свою светимость очень легко, проявив нечистые помыслы в каких-то делах или дав ложное убеждение людям, например, в их оздоровлении, или навязывая людям собственное ошибочное понимание жизни. И если при этом падает светимость, то необходимо срочно прекратить такую деятельность, так как это означает, что человек взял направление против Творца — это вред себе лично и другим людям.

Уже многие мудрецы в дольменах мне говорят, что не имеет значения, какая была светимость родителей, их дети будут рождаться со светимостью более высокой, чем у них. А через три поколения начнут появляться дети со светимостью 100%, то есть такой, какая была у людей в первоисточках, вначале их будет немного. Это означает, что через какое-то время, постепенно всё человечество избавится от людей, противостоящих Творцу, то есть люди на Земле будут нести в жизнь только добро.

Вот что повествует мудрец дольмена, женщина Астра (Пред-

теча) о светимости человека в книге «Общение с мудрецами дольменов». Склон горы Собер-Баш. Северский район Краснодарского края:

«Что такое свечение — новые вибрации, которые появляются уже сейчас в детках?»

— Каждый человек обладает собственной вибрацией, которая имеет свет. То есть его физическое тело имеет свою вибрацию, излучающую определённое световое сияние — свечение, светимость. Это не аура. Этот свет невидим современному человеку, но некоторые могут ощутить его как индивидуальную вибрацию в себе и в других людях. В первоисточках светимость у всех людей была максимальной, можно принять её за 100%. У современного человека такая светимость — чрезвычайная редкость.

Эти вибрации — светимость сам Творец даёт человеку для выполнения какого-то дела. Такой человек имеет возможность помочь Творцу выполнить для человечества какое-то Его задание. Только при высокой светимости люди начинают общение с Творцом. Приходит время, они узнают о своём предназначении и очень стараются выполнять его. Люди с высокой светимостью чувствуют свою связь с Творцом и начинают помогать Ему, а Творец принимает эту помощь и во всём помогает им, защищает и оберегает их.

Все трудности у людей — пока существует система. Но повторяю: десять тысяч лет прошли. Творец помогает, появляются люди с высокой светимостью для пробуждения человечества. При этом если сам человек чувствует своё предназначение, у этого человека появится ответственность и возможность своё предназначение выполнять.

Вибрации и свечение, которыми Творец наделяет человека, мы называем одним словом — светимость.

Есть люди, которые очень хорошо видят и определяют светимость современного человека. По светимости можно определить каждого человека о его причастности добру или злу, или его нейтральности. Так, если у человека нулевая светимость или в минусе, то есть минус один, минус два, минус три и более, то такой человек послан на Землю противостоять Творцу. Им управляют силы, которые во всех его делах вредят каждому человеку, созданному Творцом. Такие люди могут жить очень долго, их охраняют силы, противостоящие Творцу. Сам человек, носитель минусовой светимости, нередко не знает об этом. Только все, кто с ним общаются, получают, как у вас гово-

стью +20 и выше занимают ответственное место в тех управленческих аппаратах, которые помогают правительствам стран.

Часто такие люди являются популярными — известными композиторами, писателями, они несут в Души людей приятную, наполненную вдохновением музыку, стихи, картины и прочее. Система не мешает жить и творить таким людям, если они своей деятельностью не препятствуют выполнять все внедрённые системой правила жизни. Ведь такие люди в какой-то степени вдохновляют всех остальных и прославляют ту жизнь, которую создаёт система для человечества.

Иногда люди, получившие при рождении высокую светимость, начинали протестовать, то есть показывать своей деятельностью, своим образом жизни, каким может и должен быть человек. Например, таким был Порфирий Корнеевич Иванов (85%). Есте-

ственно, система издевалась над ним и постаралась его убрать. Я не буду перечислять всех людей, посланных Творцом, со светимостью 50%, 60%, 80% и выше. Их было не так много, но каждый из них выполнял какую-то задачу Творца. И если они не мешали системе, то она их не трогала или быстро убирала, так как система всегда видела светимость каждого такого человека и отслеживала каждый его шаг. И если человек с большой светимостью не проявлял себя, то не трогала его до тех пор, пока он не заявлял о себе в какой-то деятельности, и либо пользовалась им, либо убирала его.

— Так и сейчас, пока существует система, она может убирать детей с высокой светимостью, это новое поколение в семьях людей?

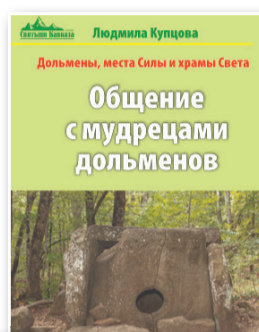
— Я уже сказала, что будут рождаться детки с высокой светимостью у родителей, имеющих невысокую светимость. Это поколение уже сейчас будет иметь светимость плюс 15, 20, 30 и выше. Десять тысяч лет, в которых процветала система, прошли. Деток с высокой светимостью уже появляется великое множество на планете Земля. Они будут восстанавливать Природу и всё созданное Творцом на Земле до того, как появилась существующая пока и слабеющая технократическая система, то есть современная цивилизация».

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

Дорогие читатели, книги серии «Общение с мудрецами дольменов» вы можете приобрести через официальный сайт автора [www.dolmen.org](http://www.dolmen.org), а также сделав заказ в редакции газеты «Родовая Земля».

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

Не принимаются вопросы сугубо личного характера (ваш вопрос должен быть интересен большинству читателей газеты «Родовая Земля»), а также вопросы, касающиеся политики и религии.



рят, «удар в спину», то есть болят,

страдают и погибают, даже неожиданно. И только энергия Провидения может отстранить такого человека от дитя Творца, уберечь от нападения и вреда. Но десять тысяч лет прошли, и таких людей Творец постепенно убирает с нашей планеты Земля.

Люди, имеющие светимость выше нуля, то есть в плюсе — от 1 до 10%, можно сказать, «нейтральные», их большинство. Это в основном современные люди, которые приспособились ко всем правилам системы. По мере возможности помогают системе и получают от неё кто-то больше, кто-то меньше средств для своего существования. Они спокойны, безвредны для тех, кто их окружает.

А вот люди, которые получают от Творца светимостью больше 10%, — ищущие, часто понимающие, что система в тупике. Такие люди ищут выход из этого тупика, и если они на правильном пути, то Творец помогает им, подсказывает выход, то есть как поступить в том или ином случае. А если человек в своих поисках по жизни действует только с чистыми помыслами, то есть не приносит вред всем и всему, что его окружает, и это его основной жизненный принцип, то энергия Провидения начинает вести такого человека в его существовании. Он вольно или невольно становится помощником Творцу. Естественно, светимость у него постепенно возрастает. Такой человек находит точки соприкосновения и как бы согласия с системой. Это люди в системе, но уже ведомые Творцом и Силами Света.

Некоторые люди со светимо-





# Наш выбор — Междуречье!

Выбор поселения — задача не простая. Почему же мы выбрали именно Междуречье (Группа ВК: [https://vk.com/dve\\_reki](https://vk.com/dve_reki)).

## Природа

Междуречье находится на берегу реки в окружении леса. Мне это даже напоминает затерянный мир. Въезд в поселение проходит через лес. Выезжая из леса, попадаешь в другой мир, где люди живут без заборов, дома не стоят вплотную друг к другу, где дети свободно гуляют и катаются на велосипедах. Река Зуша течёт в очень живописном каньоне. Когда я впервые к ней спустилась, было ощущение, как будто в походе, где-то далеко в горах и рядом никого нет. В паре километров от поселения протекает река Ока. Также недалеко есть источник с родниковой водой.

## Размер участка и строительство

Один гектар для создания лесосады — это мало. Размер нашего участка 2,34 га. Поселения с участками по 1 га нам не подходили. И ещё меньше в России поселений с возможностью строительства капитальных домов и прописки в них. Да, во многих регионах России сейчас можно построить жилой дом на с/х землях при наличии открытого КФХ. Но там можно строить только одно капитальное строение ограниченной площади. Всё остальное — под вопросом.

## Деревья и ветрозащита

По всему поселению активно поднимаются деревья-пионеры — сосны, берёзы, дикие яблони, рябина, ива и не только. Природа берёт своё и активно восстанавливается после вмешательства человека и с/х техники. От последней вспашки прошло 10–15 лет. На нашем участке уже растёт несколько сотен деревьев, которые радуют глаз круглый год, а также являются отличной защитой для более требовательных молодых деревьев, которые мы высаживаем. Также приятно собирать грибы, землянику и малину прямо на своём участке и в соседнем лесу.

## Вода

В некоторых поселениях вопрос воды стоит очень остро. Люди делают по 3–4 скважины, ищут воду специальными приборами и в итоге получают 500 л воды в день. А деревья нужно поливать, особенно если твой участок расположен в голом поле и под сильными ветрами. В Междуречье можно сделать скважину в любом удобном для вас месте и не переживать о дебете. Качество воды в пределах нормативов, но дополнительная система грубой очистки и умягчения не помешает. Также в нашем поселении есть успешный опыт реализации систем по сбору, накоплению и использованию дождевой воды для домашних нужд. Можно перенимать опыт.

## Водоём

Возможность построить естественный водоём зависит от водопорных способностей имеющегося грунта и площади водосбора. Этот критерий был одним из основных для нас при выборе участка. Мы делали пробные копки уже на следующий день после вступления в поселение.

## Транспортная доступность

До самого поселения идёт асфальтированная дорога. От Москвы можно быстро и комфортно добраться на прямой электричке («Ласточке»). Она ездит несколько раз в день, время в пути — 3,5 часа.

## Инфраструктура

В поселении уже построено два общих дома. Один — для со-

дом и переехать жить на землю. У нас проходит множество праздников и мероприятий. Общая атмосфера на высоте. Множество встреч по интересам и много разных совместных проектов. Царит атмосфера взаимоподдержки и взаимопомощи. У каждого есть возможность проявить себя, но при этом нет обязанности отработать трудозачасы или что-то в этом роде.

## Соседние населённые пункты

Рядом с поселением находится деревня, в которой есть школа и магазин. До ближайшего города — 25 минут на машине, там есть всё — школы, ж/д станция, пункты доставки (Озон, Вайлдбери, Сдек), почта, строительные и прочие магазины, каток, бассейн, детские кружки, рынки, больница, более трёх баз строительных материалов. Аренда квартиры в го-

роде — 10–15 тысяч (при необходимости на период строительства дома).

## Управление

У нас в поселении нет главного или управляющего. Все решения принимаются на общем собрании путём голосования (75%). При этом зачастую участники собрания приходят к общему решению ещё на этапе обсуждения, а голосование — это просто формальность для того, чтобы зафиксировать результат.

## Интернет

Мобильный интернет на нашем участке работает со скоростью 25–30 Мбит. Есть участки выше по склону, где скорость ещё больше. В дни дождливой погоды могут быть просадки.

## Электричество

Нас подключили по программе «550 рублей» в течение полугодия. До этого пользовались временной схемой подключения от соседей. Да, истории о жизни на солнечных батареях и ветряках звучат очень романтично, но по опыту могу сказать, что нормальная система для круглогодичного проживания стоит более миллиона рублей. При этом отдельные её части регулярно выходят из строя и требуют замены.

## Фестиваль

Каждый год в нашем поселении силами наших соседей проводится фестиваль «Радость Жизни». В этом году фестивалю исполнится 10 лет. Это неделя концертов, практик, хороводов, танцев, сказок возле костра, игр и веселья. Для всех поселенцев вход свободный.



К нам приезжают сотни людей, десятки мастеров и добровольцев, множество артистов и мастеров. Атмосфера незабываемая!

Желаю всем найти свой кусочек Родины, где захочется жить и творить, где вы будете радоваться каждому рассвету и каждому закату, где ваше здоровье выйдет на новый уровень, где вы будете жить в кругу единомышленников и близких по духу людей!

Добро пожаловать на Землю! По вопросам возможности к нам приехать обращайтесь к Андрею личным сообщением: <https://vk.com/ah40jo2> или по телефону: 8-926-315-3124, WhatsApp.

**Елена ЯРЦЕВА**  
ППП Междуречье,  
Орловская область,  
Мценский район  
[https://vk.com/dve\\_reki](https://vk.com/dve_reki)

браний поселенцев, а второй — для детских занятий. Поселения, в которых людям негде собираться и проводить время вместе, быстро превращаются в дачные посёлки. Также в поселении есть волейбольное поле, общая баня, общая скважина, детская площадка, пляж на реке и многое другое.

## Дети

В поселении много детей. И каждый год их становится всё больше. За последние два года родилось девять детей. Моя мама называет Междуречье раем для детей. И я с ней согласна. Каждую неделю для детей проводятся разные занятия, регулярные праздники и выступления, походы и прогулки, велосипедные катания и снежные горки, всего и не перечислить.

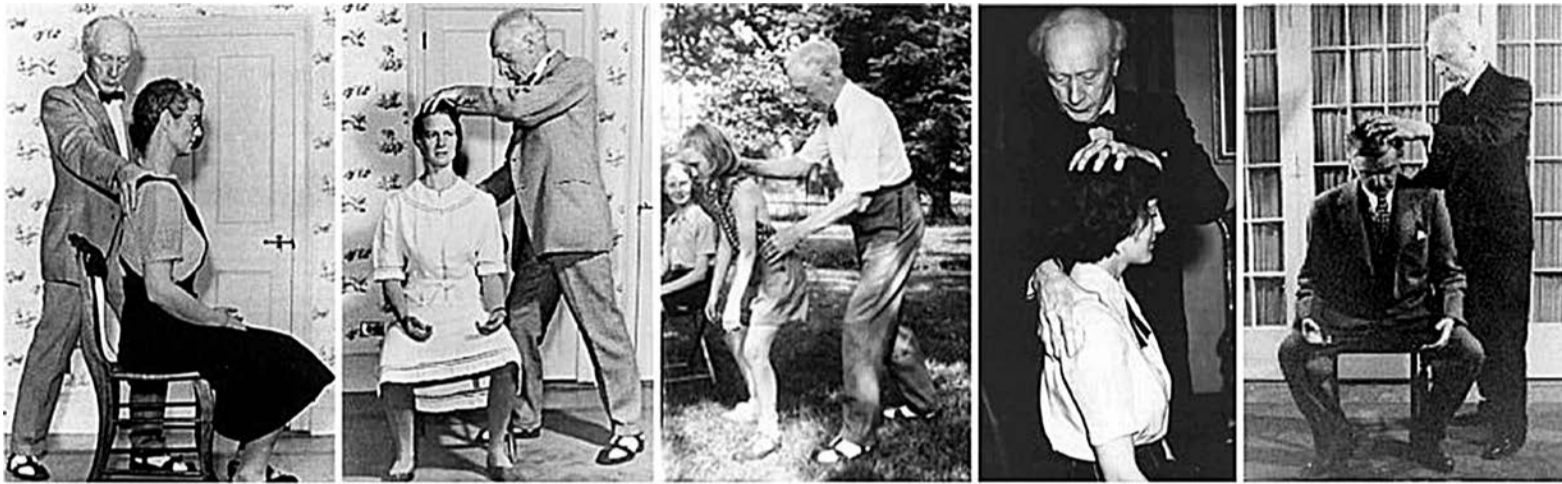
## Соседи

В Междуречье сделан упор на круглогодичное проживание. Мы не торгуем землями, а ищем соседей, которые готовы построить



# Метод оздоровления тела Матиаса Александера

ление позвоночника в области, где шейный отдел позвоночника соединяется с грудным, обычно сопровождается смещением грудной клетки в противоположную сторону. Одна ключица расположена выше другой (притом, что обе они могут быть слишком подняты вследствие напряжённости плечевых мышц). Одна сторона грудной клетки из-за смещения может при вдохе подниматься выше, чем другая.



Ф. М. Александер за работой

**Ф**редерик Матиас Александер (1869–1955) — австралийский актёр. Из-за потери голоса, не объяснённой традиционной медициной, Александер лишился любимой профессии. Недуг заставил его стать знатоком человеческого тела и автором интересной оздоровительной практики.

Принципы оздоровления Александер изложил в книге «Обращение с самим собой». Среди учеников Александера — писатели Бернард Шоу и Олдос Хаксли. Матиас Александер дожил до глубокой старости, сохраняя хорошую физическую форму.

Александер утверждает, что большинству из нас вредит привычная напряжённость, которая проявлена поначалу небольшой раскоординацией движений, неловкостью или болью. Эти небольшие проблемы становятся заметными, когда нам особенно нужен успех, то есть в ситуациях экстремальных — от публичного выступления до попытки догнать отходящий поезд. Наши «неправильные манеры» создают серьёзное препятствие в реализации планов. И ещё одно отправное утверждение Александера: неврозы «вызываются не мыслями, а дистоническими реакциями тела на мысли», то есть спазмами в мышцах плеч, шеи, конечностей.

Метод оздоровления всего тела заключается в том, чтобы тщательно изучить собствен-

ное строение, выявить дефекты осанки и запомнить их. Потом выработать словесные, постоянно проговариваемые команды для тела. И на последнем этапе — обучить тело следовать командам. То есть мозг и мышцы работают строго последовательно. Это оздоравливает не только опорно-двигательную систему, но и весь организм в целом.

Итак, **задача № 1** — рассмотрите себя, стоя перед зеркалом. Снимите одежду, подойдите к зеркалу и опустите руки.

1. Находятся ли кончики пальцев обеих ваших рук на одинаковой высоте? Если нет, посмотрите на свои плечи. Одно из них будет ниже другого.

2. Мысленно проведите вертикальную линию от края опущенного плеча к полу. Вероятно, она проходит через бедро. Теперь мысленно проведите вертикальную линию от края другого плеча, и вы убедитесь, что она отстоит от бедра примерно на 2,5 см.

3. Чтобы выяснить причину такой асимметрии, приглядитесь к своей грудной клетке. Вы заметите её искривление. Оно также отрицательно влияет на дыхание.

4. Посмотрите на себя сбоку. Обратите особое внимание на место, где шея переходит в спину. Скорее всего, вы обнаружите «горб». Опухшая и наклонённая вперёд шея оказывает давление на дыхательное горло.

5. Обследуйте нижнюю часть спины. Если позвоночник прогнут (лордоз), а живот чересчур выступает вперёд, то и грудная клетка обычно смещается вперёд.

6. Лягте на твёрдую поверхность лицом вверх, колени направьте вверх, под голову подложите плоскую подушечку. Обратите внимание на локти: внутренняя сторона локтя должна быть направлена внутрь. Если ваши предплечья и кисти рук не лежат полностью на поверхности, то плечевой пояс чересчур напрягается. Его надо расслабить, начиная от основания шеи.

7. Положите ладони сбоку на грудную клетку. Представьте, что на обеих сторонах вашей спины расположены жабры. Начините вдох в их нижней точке. Рёбра должны двигаться наружу так, чтобы вы почувствовали давление на руки. Если грудная клетка искривлена, то одна сторона будет двигаться активнее.

8. Положите ладони на верхнюю часть грудной клетки под ключицами. В начале выдоха напряжение в верхней части грудной клетки должно немного ослабеть — грудина опустится. Не поднимайте грудь, когда начнёте вдох.

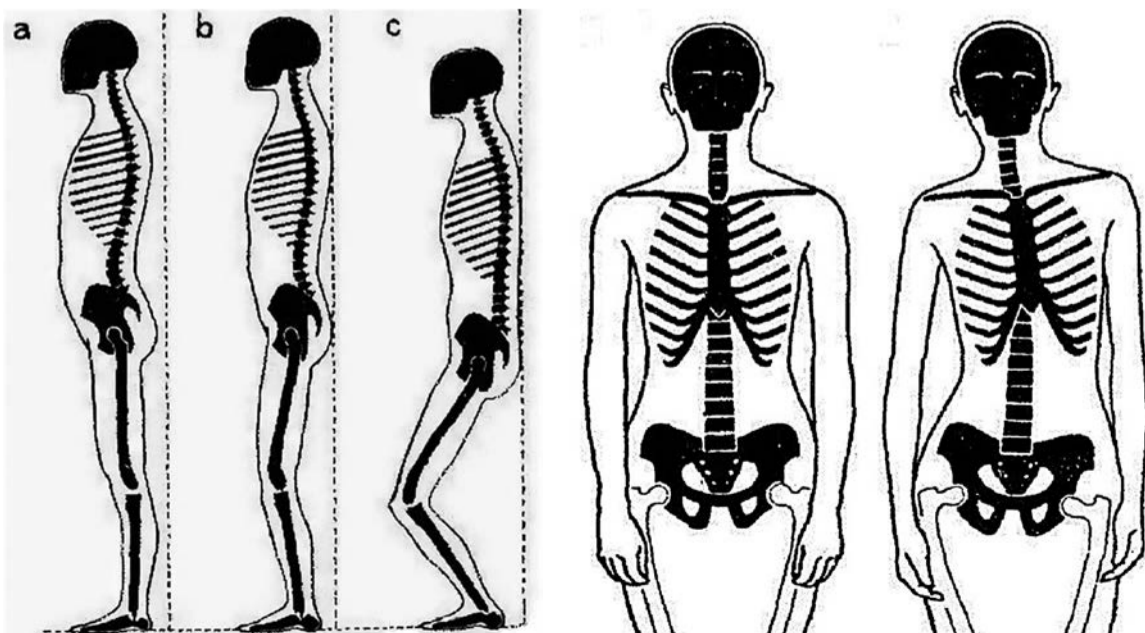
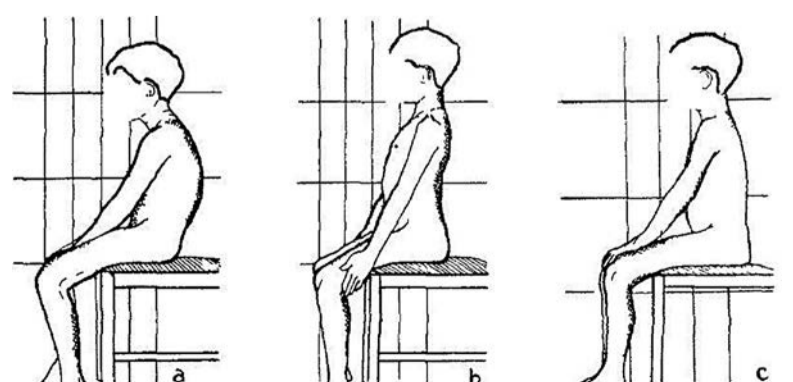
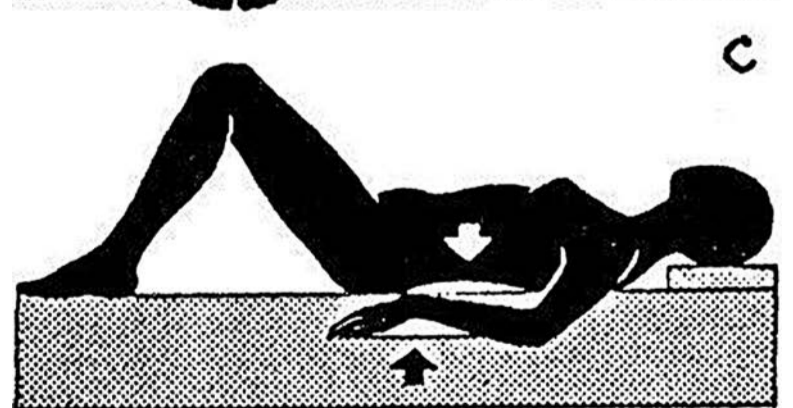
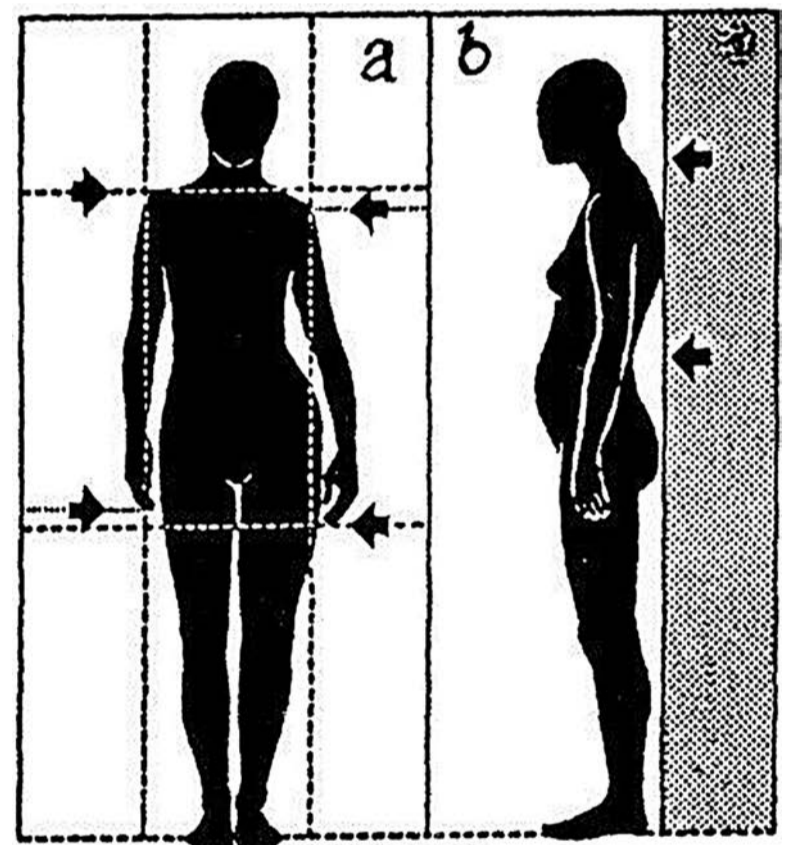
Таким образом старайтесь дышать правильно и расслаблено, постепенно расслабятся и мышцы, вы почувствуете, как косточки «встают» на место, возможно и некоторое неудобство, но это от то-

го, что вы привыкли к искривлению.

Частые искривления в области грудной клетки: боковое искрив-

**Задача № 2** — сформулировать словесные команды, возвращающие тело в правильное положение. Например: «Голову вправо! Правое плечо опустить! Шея свободна!» или «Голову вверх!» — если есть привычка втягивать голову в плечи, или «Голову вперёд!» — если работает привычка откидывать голову назад. «Шея свободна!» — это универсальная команда, поскольку шея зажата у всех. В течение некоторого времени нужно привыкнуть постоянно давать себе словесную команду, пока ещё не реагируя на неё телом — надо мысленно представлять реакцию тела. Вот такая первоначальная цепочка действий: последовательное произнесение команды (много раз) — мысленное представление реакции тела.

**Задача № 3** — теперь можно перейти к действенному во-





площению мысленного представления. Но не переставать предвдарт реакцию тела мысленным представлением! Когда с течением времени изменение в теле стали ощутимыми, очень важно не переставать давать себе словесные команды.

Внешние раздражители мешают выполнению задачи. В состоянии покоя реакция легко контролируется, а внешние раздражители вызывают естественный отвлекающий рефлекс (неправильная осанка противоестественна, но рефлекс реагирования на внешний раздражитель естествен) — осанка нарушается. Поэтому к раздражителю надо тоже выработать привычку — это и будет следующей задачей.

**Задача № 4** — учиться не терять контроль над осанкой даже в неблагоприятных условиях. Например, завести будильник и забыть о нём. Когда будильник неожиданно зазвонит, осанка должна остаться неизменной. Можно попросить домашних подкарауливать себя и окликать или неожиданно прикасаться. Поначалу даже ожидаемое касание сбивает, и положение тела нарушается. Но постепенно навык закрепляется.

**Задача № 5.** Александр называл некоторые движения, которыми тело реагирует на раздражитель, «целесообразным действием». Эти действия возникают спонтанно, без участия мозга. Чаще всего целесообразные действия нецелесообразны, они меняют правильную осанку на «первую попавшуюся». Чтобы избежать нецелесообразных действий, надо тормозить реакцию тела и удлинять реакцию мозга. После обработки информации мозг требует от тела совершить не первое попавшееся, а целесообразное движение! Сохранение осанки, таким образом, ещё и противодействует неврозу (как «дистонической реакции тела на мысли» — если помните, это одна из отправных идей Александра).

**Задача № 6** — как можно чаще принимать благоприятное положение тела:

- Прислонимся спиной к стене.
  - Прижимаясь к стене, опускаемся вниз. При этом колени надо немного согнуть и развести. Наша задача — всей спиной прижаться к стене. Тело прижато к стене от головы до ягодиц.
  - Отклоняем тело от стены, а ягодицы оставляем прижатыми к стене (колени по-прежнему приогнуты и разведены).
  - В таком положении даём себе выработанные команды: «Шею вперёд!», «Голову вверх!», «Выровнять спину!», «Расправить плечи!», «Колени не выпрямлять!», «Колени держать врозь!».
- При этом очень важно тормозить непродуманные реакции. Совершать движения нужно только после словесной формулировки и мысленного моделирования. Такое упражнение вызывает удовольствие тела. Как утверждали ученики Александра, «ощущения таковы, что человек понимает, каким полезным делом он занят!»

Эти методы есть и в йоге (йога-терапия), скорее всего, они или заново открыты, или взяты из йоги, как многое взято в физиотерапию и в психологию.

<https://taudok.mirtesen.ru>

# Метод Сальвадора Дали

## Как интервальный сон влияет на работу человеческого мозга

Французские учёные из университета Сорбонна подтвердили эффективность метода Сальвадора Дали. Известный художник предпочитал спать по шесть часов в день, раздробив это время на интервалы: четыре часа ночью и шесть раз по 20 минут (итого два часа) в течение дня. Такой режим помогал ему найти необычные идеи для своих картин. И теперь исследователи подтвердили, что техника действительно работает.

Когда человек начинает засыпать, прежде чем погрузиться в глубокий сон, он оказывается в особом состоянии гипнагии, которое представляет собой момент нахождения как бы между сном и явью. Это время также называют фазой № 1 или, если совсем просто, дремотой. Длится эта

фаза около 10 минут, и в это время засыпающий может видеть полусонные мечтания, абсурдные или галлюциногенные мысли и иногда гипнагогические образы (подобные снам галлюцинации). Именно этот момент больше всего ценит известный испанский художник Сальвадор Дали. Он считал, что если проснуться через 20 минут, то есть до того, как организм перейдёт на другую фазу сна, то это породит новые нетривиальные творческие идеи.

Кстати, этой же методикой пользовался и изобретатель Томас Эдисон. Сталкиваясь во время работы с затруднениями, он отправлялся недолго спать и при этом брал с собой два металлических шарика, которые держал в каждой руке. Когда Эдисон начи-

нал крепко засыпать, мышцы кистей расслаблялись, шарики падали на пол и шумом будили его.

Исследователи из Сорбонны решили проверить, насколько эффективной была техника Дали и Эдисона. Для этого был проведён эксперимент: 103 добровольцам дали сложную математическую задачу, над которой они трудились какое-то время. После этого им предложили подремать в течение 20 минут в полусидячем положении. Следуя технике Эдисона, испытуемые держали в руках бутылки, которые должны были разбудить их после падения на пол. Одновременно с этим исследователи подключили к их коже головы электроды, чтобы проконтролировать, действительно ли участники эксперимента спят.

В итоге оказалось, что 24 человека хотя бы в течение 30 секунд находились в фазе № 1, ещё 14 добровольцев погрузились в более глубокую фазу, а остальные вообще не смогли заснуть. Когда все проснулись, испытуемых попросили вернуться к математической задаче. И за выделенное на второй этап время 83% тех людей, кто смог погрузиться в фазу № 1, обнаружили лёгкий способ решения. Из тех, кто совсем не спал или заснул слишком глубоко, таких же результатов добились только 31% и 14% соответственно.

Исследователи убеждены, что короткие промежутки сна действительно могут повысить нашу эффективность в той или иной деятельности.

Если не получается решить сложную задачу по работе или учёбе, вздремните минут 20, и всё получится — проверено Сальвадором Дали и Томасом Эдисоном.

<https://vk.com/tvorenie.life>

# В хоккей играют настоящие... пенсионерки

Жительницы села Березник Архангельской области создали уникальную женскую команду «Устьяночка». Да такую, которой нет аналогов в мире. Самой младшей участнице — 60, а капитану — 83 года. Тренирует «Устьяночку» 12-кратная чемпионка России по хоккею Мария Онолбаева. С ней хоккеистки дважды в неделю занимаются в спортзале и трижды — на льду.



## «Устьяночка» на льду

— Сергеевна, давай быстрее! — громкий возглас эхом разносится по ледовому дворцу. На каток, оттолкнувшись от бортика, медленно выезжает хоккеист в полной амуниции.

— Может, начнём без неё, а то пока доедет, мы уже состаримся, — хохочет команда. Но Сергеевна быстро докатывается до центра площадки, тренер подкидывает шайбу, и начинается нешуточная борьба.

— Не убейте меня только! — шуточно кричит наставница, пытаясь увернуться от чьей-то клюшки.

На ледовой арене села Березник Архангельской области классическая тренировка хоккеистов — объезжают конусы, пасуют друг другу шайбы, стреляют ими по воротам. Только вот катается уникальная команда под названием «Устьяночка». В России и даже в мире она единственная. Ведь самой молодой хоккеистке здесь 60 лет, а старшей, Валентине Павловне Фёдоровой, — 83! Она, кстати, капитан команды. «Я ещё молодая!» — смеётся и колоритно окая, отвечает бабушка на вопрос о возрасте.

В это действительно легко поверить, достаточно увидеть расписание дня Валентины Павловны. Живёт одна, дети и внуки давно разъехались. Встаёт в 4:30 утра, топтит печь, делает зарядку, рубит дрова, затем кормит живот-

ных — кур, собаку и кошек. Потом завтракает и в 7:20 отправляется на работу. В свои 83 года пенсионерка, можно сказать, держит всё село — возглавляет местный совет самоуправления. Фёдорова следит за порядком: убраны ли от снега дороги, вывезен ли мусор, стоят ли заборы, не бегают ли без надзора собаки.

Поэтому не удивительно, что бабушка стала капитаном хоккейной команды. Хотя ещё четыре года назад Валентина Павловна даже не стояла на коньках, как и большинство игроков в команде. Но со спортом дружили и раньше — вместе ходили в сельский спорткомплекс на занятия фитнесом.

— Видели, как здесь на льду катаются дети. Они так бойко это делали, даже прыгали. Мы, конечно, завидовали им. В нашей молодости не было возможности кататься на коньках. Кто-то из девочек тогда сказал: «Вот бы нам сейчас покатались, хоть бы научиться», — вспоминает Валентина Фёдорова.

Пенсионерки обратились с просьбой к руководству спорткомплекса, а там не отказали. Начались первые тренировки. Пока не было формы, бабушки надевали ватные штаны и наколенники, а кататься учились, держась за ворота. Случались падения и даже травмы, но спортсменок они не напугали, ведь трус не играет в хоккей.

— Пока без формы катались, были травмы. Одна женщина ме-

сяц не ходила на тренировки после падения. Но всё прошло! — рассказывает Валентина Фёдорова.

Сейчас в команде 11 участниц. Тренируются пять раз в неделю: два в спортзале, три — на льду. Там с ними работает 12-кратная чемпионка России по хоккею, участница зимних Олимпийских игр 2010 года в Ванкувере Мария Онолбаева. Девочками своими очень довольна.

— Нет ни одной хоккейной программы для подготовки такого возраста людей. Поэтому это скорее тренировки для здоровья. Девочки просто приходят и получают удовольствие. А я им только подсказываю, как правильно играть в хоккей, — скромно делится Мария Онолбаева.

Несмотря на успех и всероссийскую славу, не все поддерживают такое увлечение старушек. Особенно ворчат родственники, признаются хоккеистки. «Мама, ты чего сдурела в хоккей играть? Ты когда дома сидеть будешь?», «Тебе нельзя на коньки! Да ещё и после операции!», «Ты какая-то ненормальная!» — такие упреки постоянно слышат бабушки. Слушать-слушают, но делают по-своему. Надевают форму и выходят на лёд.

Тренер команды такую инициативу своих девочек только поддерживает. Она признаёт, что работать с бабушками действительно не просто — память подводит, да и здоровье неидеальное. Но это не помеха для игры.

— В основном я большие нагрузки и не даю. А начать играть в хоккей можно даже в этом возрасте. Хотя бы в любительский, — говорит Мария Онолбаева.

А пенсионерки ей вторят.

— Назвался груздем — полезай в кузов. Теперь мы уже не сможем отказаться от этой ноши, — смеясь, признаётся Валентина Фёдорова.

Единственное, что расстраивало хоккеисток — это отсутствие соревнований. Не с кем было сразиться на льду. Но совсем недавно появились достойные соперницы — бабушки из соседнего района собрали команду «Вельчаночка». Девочки там помоложе, в основном 50-летние. Да ещё и бывшие спортсменки. Вот с этой командой «Устьяночка» и соревнуется.

Хоккеистки признаются, выходя на лёд, будто бы скидывают пару десятков лет.

— Идём на тренировку, у одной ноги болят, у другой — спина, у третьей — ещё что-то. А после тренировки все здоровехонькие, все смеются, радостные. Сил прибавилось, — говорит Валентина Фёдорова.

— И по фиг на этот ковид! — со смехом кричит кто-то из команд.

С партнёрами согласна другая участница команды Елена Ворморкова.

— Воодушевление, прилив сил, энергии, хочется горы свернуть! Здесь мы отдыхаем и забываем обо всём на свете. А ещё все дружные, позитивные, над всеми любим подшучивать, а друг друга всегда поддерживаем, — делится Елена.

Останавливаться на достигнутом спортсменки не собираются. Мечтают сразиться в интернациональном турнире. А ещё найти двенадцатую участницу в команде.

<https://dobro.press>



В феврале 1916 года, в самый разгар Первой мировой войны, в Петербурге на научной конференции прозвучали слова: «Безсмертие человеческой личности — это научная проблема!». Эти слова произнёс академик Владимир Михайлович Бехтерев. И тут же добавил: «Смерти нет, господа! Смерти нет! Это можно доказать. И доказать строго логически. Человеческая личность бессмертна!»

Что происходит с человеческой личностью после смерти физического тела с точки зрения науки? Да, да именно науки, не религии. Что происходит с нашими знаниями, умениями, ощущениями, эмоциями, мыслями, накопленной за жизнь информацией об окружающем мире, то есть с нашим жизненным опытом? Неужели, наша жизнь прекращается вместе с биением сердца? Если мы превращаемся со смертью лишь в безжизненную материю, подлежащую разложению, то чего стоила сама жизнь? Поставлено много сложных и жизненно важных вопросов. Но оказывается, на них есть научно обоснованные ответы!

Что же хранит секрет бессмертия? Учёный предположил, что разгадка этой тайны связана со структурой и функциями человеческого мозга. И потому всю свою жизнь посвятил его изучению.

Но поговорим о другом...

Академик Бехтерев как-то заметил, что великое счастье умереть, сохранив на дорогах жизни разум, будет дано лишь 20% людей. Остальные к старости превратятся в злых или наивных маразматиков и станут балластом на плечах собственных внуков и взрослых детей. 80% — это значительно больше, чем число тех, кому суждено заболеть раком, болезнью Паркинсона или слепеть в старости от хрупкости костей. Чтобы войти в будущем в счастливые 20%, начинать важно уже сейчас.

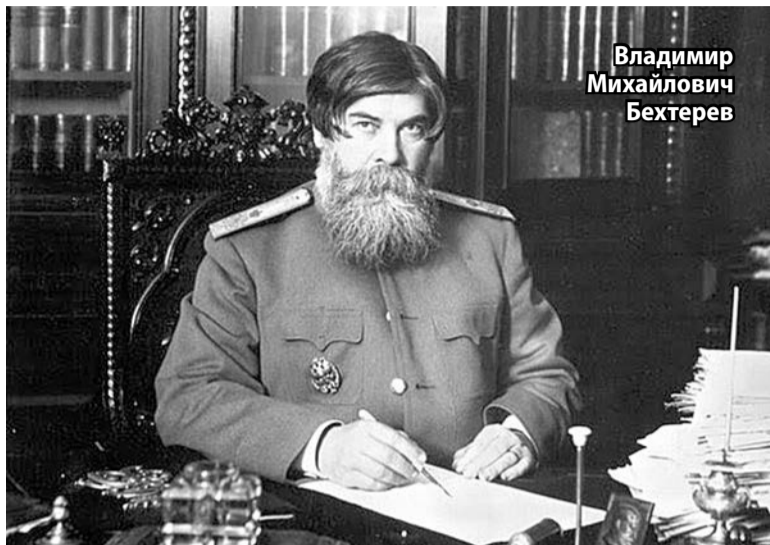
В чём причина? С годами лениться начинают практически все. Мы много работаем в юности, чтобы отдохнуть в старости. Однако чем больше мы успокаиваемся и расслабляемся, тем больший вред приносим себе. Уровень запросов сводится к банальному набору: «вкусно поесть — вдоволь поспать». Интеллектуальная работа ограничивается разгадыванием кроссвордов. Возрастает уровень требований и претензий к жизни и к окружающим, давит груз прошлого. Раздражение от непонимания чего-то выливается в отторжение действительности. Страдают память и способности к мышлению. Постепенно человек отдаляется от мира реального, создавая свой, зачастую жестокий и враждебный, болезненный фантазийный мир.

Слабоумие никогда не приходит внезапно. Оно прогрессирует с годами, приобретая всё больше и больше власти над человеком. То, что сейчас всего лишь предпосылки, в будущем может стать благодатной почвой для ростков слабоумия. Более всего оно грозит тем, кто прожил жизнь, не меняя своих установок. Такие черты как чрезмерная принципиальность, упорство и консерватизм скорее приведут в старости к слабоумию, чем гибкость, способность быстро менять решения, эмоциональность. «Главное, ребята, сердцем не стареть!»

Вот некоторые косвенные признаки, указывающие на то, что стоит заняться обновлением мозга.

1. Вы стали болезненно воспринимать критику, в то время

# Как сохранить разум



Владимир Михайлович Бехтерев

как сами слишком часто критикуете других.

2. Вам не хочется учиться новому. Скорее согласитесь на ремонт старого мобильного телефона, чем будете разбираться в инструкции к новой модели.

3. Вы часто произносите: «А вот раньше», то есть, вспоминаете и ностальгируете по старым временам.

4. Вы готовы с упоением рассказывать о чём-то, невзирая на скуку в глазах собеседника. Не важно, что он сейчас заснёт, главное то, о чём вы говорите, интересно вам..

5. Вам трудно сосредоточиться, когда вы начинаете читать серьёзную или научную литературу. Плохо понимаете и запоминаете прочитанное. Можете сегодня прочитать половину книги и уже завтра забыть её начало.

6. Вы стали рассуждать о вопросах, в которых никогда не были сведущи. Например, о политике, экономике, поэзии или фигурном катании. Причём вам кажется, что вы настолько хорошо владеете вопросом, что могли бы прямо завтра начать руководить государством, стать профессиональным литературным критиком или спортивным судьёй.

7. Из двух фильмов — произведение культового режиссёра и популярная киноновелла или детектив — вы выбираете второе. Зачем лишний раз напрягаться? Вы вообще не понимаете, что интересного кто-то находит в этих культовых режиссёрах.

8. Вы уверены, что другие должны подстраиваться под вас, а не наоборот.

9. Многое в вашей жизни со-

провождается ритуалами. Например, вы не можете выпить свой утренний кофе из какой-нибудь другой кружки, кроме своей любимой, не покормив предварительно кота и не пролистав утреннюю газету.



Выпадение даже одного элемента выбило бы вас из колеи на целый день.

10. Временами вы замечаете, что тираните окружающих какими-то своими поступками, причём делаете это без злого умысла, а просто потому, что считаете, что так правильнее.

Делаем обновление мозга!

Заметьте: самыми светлыми людьми, до преклонных лет сохраняющими разум, как правило, являются люди науки и искусства. Им по долгу службы приходится напрягать свою память и со-

вершать ежедневную умственную работу. Они всё время держат руку на пульсе современной жизни, отслеживая модные тенденции и даже в чём-то опережая их. Такая «производственная необходимость» и есть гарантия долголетия.

1. Каждые два-три года начинайте чему-то учиться. Вам не обязательно поступать в институт и получать третье или даже четвертое образование. Можно пройти краткосрочный курс повышения квалификации или освоить совершенно новую профессию. Можно начать есть те продукты, которые раньше не ели, узнавать новые вкусы.

2. Окружайте себя молодыми людьми. У них вы всегда сможете поднабраться всяких полезных вещей, которые помогут всегда оставаться современным. Играйте с детьми, они вас могут научить многому, о чём вы даже не подозреваете.

3. Если вы давно не узнавали ничего нового, может быть, просто не искали? Оглянитесь вокруг, сколько нового и интересного происходит там, где вы живёте.

4. Время от времени решайте интеллектуальные задачи и проводите всевозможные предметные тесты.

5. Учите иностранные языки, даже если не будете на них разговаривать. Необходимость регулярно запоминать новые слова поможет тренировать память.

6. Растите не только вверх, но и вглубь! Доставайте старые учебники и периодически вспоминайте школьную и вузовскую программу.

7. Занимайтесь спортом! Регулярная физическая нагрузка до седых волос и после — действительно спасает от слабоумия.

8. Почаще тренируйте память, заставляя себя вспоминать стихи, которые когда-то знали наизусть, танцевальные па, программы, номера телефонов старых друзей и многое другое — всё, что сможете вспомнить.

9. Разбивайте привычки и ритуалы. Чем более следующий день будет отличаться от предыдущего, тем меньше вероятность, что вы «закопитесь» и придёте к слабоумию. Езьте на работу по разным улицам, откажитесь от привычки заказывать одни и те же блюда, занимайтесь тем, чего никогда раньше не умели.

10. Давайте больше свободы другим и делайте как можно больше сами. Чем больше спонтанности, тем больше творчества. Чем больше творчества, тем дольше вы сохраните ум и интеллект!

<https://irina-irinayurevna.blogspot.com>



## Дзен-мудрости

- Искушение сдать будет особенно сильным незадолго до победы.
- Хитрость жизни в том, чтобы умереть молодым, но как можно позже.
- Не говорите, если это не изменяет тишину к лучшему.
- Путешествие в тысячу ли начинается с одного шага.
- Сильный преодолеет преграду, мудрый — весь путь.
- Не бойся медлить, бойся остановиться.
- У дурака и счастье глупое.
- Если ты споткнулся и упал, это ещё не значит, что ты идёшь не туда.
- Хижина, где смеются, богаче дворца, где скучают.

- Всегда смотри на вещи со светлой стороны, а если таковых нет — натрирай тёмные, пока не заблестят.
- То, что случается, случается вовремя.
- Тот, кто указывает на твои недостатки, не всегда твой враг; тот, кто говорит о твоих достоинствах, не всегда твой друг.
- Не бойся, что не знаешь — бойся, что не учишься.
- Учителя только открывают двери, дальше вы идёте сами.
- Как бы сильно ни дул ветер, гора перед ним не склонится.
- Живи, сохраняя покой. Придёт время, и цветы распустятся сами.
- Друга без изъяна не бывает; если будешь искать изъян — останешься без друга.
- Твой дом там, где спокойны твои мысли.

- Несчастье входит в ту дверь, которую ему открыли.
- Никто не возвращается из путешествий таким, каким он был раньше.
- У тех, кто способен краснеть, не может быть чёрного сердца.
- Лучше один день быть человеком, чем тысячу дней быть тенью.
- Человек, который смог сдвинуть гору, начинал с того, что перетаскивал с места на место мелкие камешки.
- Если совершишь ошибку — лучше сразу рассмеяться.
- Лучшее время, чтобы посадить дерево, было двадцать лет назад. Следующее лучшее время — сегодня.

Из интернета



# Права и ответственность

— Следующий! — донеслось из кабинета № 308 с табличкой «Выдача прав человеку».

— Здравствуйте, я за правами, — нервно теребя головной убор и неловко улыбаясь, тихо проговорил посетитель.

— Здравствуйте! Присаживайтесь. Какие права вам требуются? — учтиво спросил служащий.

— Вы знаете, жизнь пошла непростая. Мир стал чёрствым, грухим. Так мало тепла вокруг...

— Если вам требуется тепло, слева есть визитные карточки отопительной компании. Ещё есть координаты магазина громкоговорителей.

— Нет-нет, вы так быстро решаете вопросы, так непривычно. Я неточно сформулировал свои пожелания, — несмотря на то, что учреждение служило цели исполнения требований посетителей, гость никак не мог свыкнуться с ролью хозяина положения.

— Многоуважаемый гость, вы имеете полное право требовать то, что считаете нужным.

— Знаете, привычка нервничать перед чиновниками укоренилась. Бумажки всякие заполнять, знать юридические тонкости. Ничего в них не понимаю. Ощущение вечной виноватости. Глупо, правда? И так, чего я хочу... Лучшей жизни! Да, хочется счастья, любви, радости. Я же имею на это право?

— Абсолютно. Вы имеете право на что угодно. С чего начнём? — ручка зависла над бланком договора.

— Безопасность. Хочу спокойно гулять по улице. Без хулиганов, преступников. Очень уж боюсь всего этого.

— Да-да, милейший, вас перестанут обижать, угрожать вашей жизни и здоровью. Возьмите, пожалуйста, договор, ознакомьтесь

и распишитесь, — служащий подал бланк гостю.

— Позвольте, уважаемый, верно ли я понимаю? — гость удивлённо раскрыл глаза, прочитав последний пункт договора. — Здесь указано, что в связи с получением права на безопасность я беру на себя ответственность за защиту сограждан, государства, прав и свобод нашего общества или обязываюсь компенсировать труд третьих лиц, обеспечивающих всюобщую безопасность.

— Как вы могли ознакомиться с нашим уставом, мы выдаём права вместе с ответственностью за них. Вы же читали устав?

— Да, то есть нет. Не читал, признаюсь. Кто читает условия договоров, инструкции и уставы в наше время? Увидел в объявлении строку «Выдаём права» и решил обратиться. Но простите, это перебор, вы не считаете? — первые нотки возмущения появились в голосе посетителя.

— Почему перебор? Любые права влекут за собой ответственность. Например, человек решает приобрести автомобиль. А это, замечу, помимо средства передвижения, ещё и предмет повышенной опасности для здоровья и жизни всех участников...

— Достаточно, тут всё ясно, мысль уловил, — прервал гость слова чиновника. — Но я не собираюсь никого трогать, просто хочу тихо и мирно жить, хочу безопасности!

— Вы задумывались над тем, почему вожди племён наиболее обеспеченные люди? Речь идёт о

честных правителях, конечно же. Ответ прост: они взяли на себя наибольшую ответственность за своё племя. Принимают жизненно важные решения, рискуют собой, защищая соплеменников. Племя результатами своего труда компенсирует взятую вождём и его помощниками ответственность. Вы же хотите получить желаемое, не дав ничего взамен, — спокойно сказал служащий.

— Ясно. Хорошо, отменяем безопасность. Что у вас насчёт повышения зарплаты в три раза? Я же имею право на больший доход? Какая ответственность и обязанность за это полагаются?

— Популярное желание. Вот ознакомьтесь.

— Ага, так... Пройти повышение квалификации, полюбить свою работу или заняться тем, что любишь. Позитивный настрой и открытость миру, оптимизирование рабочего процесса, проявление активности, хм, брать ответственность за свою жизнь... Опять ответственность! Мне деньги нужны, а не ответственность! — с раздражением произнёс посетитель.

— Уважаемый, ваше желание сродни воровству у других членов общества. Есть вполне естественные благостные для всех пути повышения вашего дохода. Вы их как раз читали.

— Нет уж, благодарю вас! — с издёвкой возразил гость. — Не потерплю более слов унижения в свой адрес. Воровство! Следите за своей речью, уважаемый покорный слуга народа! Что насчёт признания моих успехов, моей лично-

сти, уважения других людей? Сразу отвечайте, какие требования в ответ выдвигаются?!

— Прошу прощения, если задел вас правдой. Учту особенности вашего восприятия. Что требуется... Секунду. Вот! Признание заслуг других людей, принятие их личностных особенностей, уважение к ним.

— Было бы за что уважать этот мир! А радость? Я имею право на улыбки и добродушное отношение окружающих? Устал слышать негатив в свой адрес!

— Конечно, от вас потребуется улыбаться людям. Проявлять к ним добродушие, желать им искренне, замечу ещё раз — искренне счастья.

— Пусть заслужат ещё, ничего я им не должен!

— Конечно, долгов у вас нет, как и обязательств. Договор же не подписан. Собственно, и у людей нет долгов и обязательств к вам. Кроме меня, естественно. Свой договор я подписал и работу свою люблю. Так что искренне желаю вам счастья, — с лёгкостью улыбнулся посетителю чиновник.

— А что за послушных и благодарных детей запросите? И на святое позаритесь, хитрецы?! — с подозрением посмотрел на работника гость.

— Секундочку. Вот! Принять детей такими, какие они есть, помогать им стать собою, без попытки вылепить из них себя. Заботиться о них, любить, уделять время, силы. Благодарить за опыт, который они привнесли в вашу жизнь.

— Опыт? Какой ещё опыт?! Что они вообще могут понимать в их-то годы? Чему могут научить?! Они должны мне быть обязаны за то, что я им жизнь дал. А счастье, любовь?! Я заслуживаю того, чтобы меня любили. Почему меня так мало любят и редко обращают на меня внимание? Где справедливость?!

— Возможно, в вас самих нет любви. Вы как «чёрная дыра», которая может только вбирать в себя. А кому приятно взаимодействовать с «чёрной дырой»? Можно стать «источником», мой друг. Стоит ли озвучивать условия данного договора?

— Нет, избавьте меня от этого. Слово на приём к психологу пришёл. Внутреннее чутьё меня не подвело: чуял, что здесь меня ждёт очередной обман. Наобещали золотые горы, да забыли сказать, что они не бесплатные. А ещё сидите тут и улыбаетесь, как вам ещё совесть позволяет! Больше ноги моей здесь не будет! — громко произнёс гость, сильно хлопнув дверью.

— Всего вам самого наилучшего, уважаемый, — только и успел произнести с любовью чиновник. За день только двое из почти пятидесяти посетителей подписали договор.

Гость, гневно выплёскивая нецензурные реплики, поднялся на пятый этаж в Турагентство. Табличка «Лучшее в вашей жизни путешествие» рисовала в воображении чудесную сказку.

Рассказ из книги Е. Шадрова «Добрые новости»

## 20 фраз Стругацких, которые учат мыслить шире

1. 83% всех дней в году начинаются одинаково: звенит будильник.

2. Целыми неделями тратьшь душу на пошлую болтовню, а когда встречаешь настоящего человека — поговорить нет времени.

3. Всё правильно: деньги нужны человеку для того, чтобы никогда о них не думать.

4. Просто удивительно, как быстро проходят волны восторга. Грызть себя, уязвлять себя, нудить и зудеть можно часами и сутками, а восторг приходит и тут же уходит.

5. Если во имя идеала человеку приходится делать подлости, то цена этому идеалу — дерьмо.

6. Волчица говорит своим волчатам: «Кусайте, как я», — и этого достаточно; и зайчиха учит зайчат: «Удирайте, как я», — и этого тоже достаточно; но человек-то учит детёныша: «Думай, как я», — а это уже преступление.

7. Почему не помолчать, когда всё ясно без слов?

8. Лучше двадцать раз ошибиться в человеке, чем относиться с подозрением к каждому.

9. А какой смысл покупать машину, чтобы развезать по асфальту? Там, где асфальт, ничего интересного, а где интересно, там нет асфальта.

10. Скептицизм и цинизм в жизни стоят дешёво, потому что это много легче и скучнее, нежели удивляться и радоваться жизни.

11. Фантазия — безценная вещь, но нельзя ей давать дорогу внутрь.

12. Только вовне, только вовне.

13. Это что-то вроде демократических выборов: большинство всегда за сволочь.

14. Среди них никто точно не знал, что такое счастье и в чём именно смысл жизни. И они приняли рабочую гипотезу, что счастье — в непрерывном познании неизвестного и смысл жизни — в том же.

15. Что это такое — нужен? Это когда нельзя обойтись без... Это когда всё время думаешь о... Это когда всю жизнь стремишься к...

16. Какой смысл говорить о будущем? О будущем не говорят — его делают!

17. Там, где торжествует сёрость, к власти всегда приходят чёрные.

18. Не в громе космической катастрофы, не в пламени атомной войны и даже не в тисках перенаселения, а в сытой, спокойной тишине кончается история человечества.

19. Это ведь неправда, что бьют дети и бывают взрослые. Всё на самом деле сложнее. Бывают взрослые и бывают взрослые.

20. Будь оно всё проклято, ведь я ничего не могу придумать, кроме этих его слов: СЧАСТЬЕ ДЛЯ ВСЕХ, ДАРОМ, И ПУСТЬ НИКТО НЕ УЙДЁТ ОБИЖЕННЫМ!

• Научитесь балдеть от плохой погоды, от очередей, пробок, проблем, любого негатива. Такой вот своего рода мазохизм постепенно расчистит небо над вашим миром. Вам следует задумываться лишь над тем, какой выгодой обернётся для вас то или иное досадное обстоятельство. А так оно и будет — сами в том убедитесь неоднократно.

• Когда вы перестанете просто хотеть и будете намерены иметь, тогда вы это получите.

• Сложнее всего — уметь ждать, сохраняя при этом спокойствие хозяина ситуации. Необходимо выдержать испытание паузой, в течение которой ничего не происходит.

• Проявляя недовольство кем-либо или ругая кого-либо — правительство, госслужащих, футболистов, погоду, коллег, соседей, близких, не говоря уж о детях, — вы транслируете в зеркало мира неприглядный образ и получаете соответствующую реальность в отражении.

• Позволить себе быть собой — значит принять себя со всем своим несовершенством. Позволить другому быть другим — значит снять с него проекции своих ожиданий. В результате ситуация, когда один хочет то, чего другой не приемлет, непостижимым образом разрешится сама собой.

• В своей реальности вы имеете то кино, которое крутится в вашем «проекторе». Что нари-



## Избранные мысли Вадима Зеланда

суете, то и увидите.

Проблема лишь в том, что люди делают наоборот: что видят, то и рисуют. Понимаете разницу?

• Чудо произойдёт только в том случае, если вы сломаете привычный стереотип и будете думать не о средствах достижения, а о самой цели.

• Если вам порой кажется, что вы «не от мира сего» или с этим миром «что-то не так», значит, вы уже почти или совсем проснулись — замечательно.

• Если вы упрямо и непреклонно будете крутить в мыслях своё кино и шагать к цели, реальность рано или поздно придёт в

соответствие с ним. Реальности просто некуда деваться — таково её свойство. Не только вы зависите от реальности, но и она от вас. Вопрос в том, кто владеет инициативой.

• Чего вам не следует делать однозначно, так это разочаровываться в своей жизни. Вы не должны думать, что она не удалась. Ни в каком возрасте нельзя так думать. В этой жизни всё не зря. И всё ещё только начинается — в любое время, при любых условиях и обстоятельствах.

Заведите себе «идиотскую» привычку радоваться неудачам. Это гораздо веселее, чем раздражаться и ныть по любому поводу.



• У ребёнка обязательно должно быть личное свободное время, когда он НИЧЕГО не делает: от 2 до 4 часов в день. Тревожные амбициозные родители детей заорганизовывают. Кружки, секции, языки... И получают неврозы и всё, что к ним прилагается.

• Повторяю: делать уроки с ребёнком не надо. Собрать с ним портфель не надо. Спрашивать: «Как там, в школе?» не надо. Вы и отношения портите, и результат только отрицательный. Вам что, с ним больше поговорить не о чем?

• Российские родители ориентированы на оценки. Это ещё с советских времён. Например, в моём классе учились два чеха и один поляк. После одной серьёзной контрольной на собрании все НАШИ родители спрашивали про оценки, и только чехи и поляки спрашивали что-то вроде: «Как он себя чувствовал? Он волновался?» И это правильно.

• В отношениях со школой и педагогами вы должны быть на стороне своего ребёнка. Берегите детей. Не бойтесь плохих оценок. Бойтесь довести до отращения к школе и учёбе вообще.

• Трудно сказать, у кого больше психологических проблем — у отличника или у двоечника.

Отличники, которые берут усердием и «высиживают» свои пятёрки — тревожные дети с пониженной самооценкой.

• Среди причин, по которым ребёнок не делает уроки сам, может быть что угодно: повышенное внутричерепное давление, гипертонус, психологические проблемы, СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности). И вместо того, чтобы тратить свои вечера на совместное сидение над

тивны и имеют смысл исключительно в том случае, если сами родители психологически благополучны или хотя бы стабильны.

• Есть родители, которые хотят вырастить ответственных, самостоятельных, успешных детей.

И бывают родители, цель которых — тотальный контроль над ребёнком, а уж каким он там вырастет не так и важно — главное, чтобы не срывался с поводка.

• БУДУЧИ НЕСЧАСТНЫМИ людьми, вы никак не сможете так выстроить отношения с ребёнком, чтобы он был счастлив. А если счастливы родители, то специально и делать ничего не надо.

• Многие считают, что у них, ро-

меньше, чем жизнь, и её надо вести за рамки ваших отношений с ребёнком.

• Школа должна научить не столько математике и литературе, сколько самой жизни. От школы важно получить не столько теоретические знания, сколько практические навыки: умение общаться, строить отношения, отвечать за себя — свои слова и поступки, решать свои проблемы, договариваться, распоряжаться своим временем... Именно эти навыки помогают уверенно чувствовать себя во взрослой жизни и зарабатывать себе на жизнь.

• ЧРЕЗМЕРНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ребёнка из-за плохих оценок —

тит, и ставить сумму траншей в зависимости от его успеваемости и поведения.

• Не надо за детей проживать их жизнь, решать, что им делать и что нет, решать за них их проблемы, давить на них своими амбициями, ожиданиями, указаниями. Вы же постараетесь. Как они сами жить-то будут?

• Во всём мире учиться в университеты идут только самые умные и самые богатые. Остальные идут работать, искать себя и зарабатывать на высшее образование. А у нас что?

• ЕСЛИ РЕБЁНКА ПОСТОЯННО ОПЕКАЮТ, он не знает, что такое нести ответственность за свои поступки, остаётся инфантильным и падким на любую возможность нарушить запрет.

• Я против постоянного пристального контроля. Ребёнок должен быть уверен, что в семье его любят, уважают, с ним считаются и ему ДОВЕРЯЮТ. Вот в этом случае он не свяжется с «плохой компанией» и избежит многих соблазнов, перед которыми не могут устоять сверстники с напряжённой ситуацией в семье.

• Когда я работал в школе, то в День знаний говорил, что учиться надо хотя бы потому, что за работу головой платят во много раз больше, чем за физический труд. И что выучившись, вы сможете работать и получать деньги за то, что сами любите делать.

• БАРДАК В КОМНАТЕ ПОДРОСТКА соответствует его внутреннему состоянию. Так внешне выражается хаос в его душевном мире. Хорошо ещё, если он моется... Требовать «навести порядок» можно только, если вещи ребёнка валяются за пределами его комнаты.

• ВОСПИТЫВАТЬ — НЕ ЗНАЧИТ ОБЪЯСНЯТЬ, как надо жить. Это не работает. Дети развиваются только по аналогии. Что можно, а что нельзя, как надо и как лучше не поступать дети понимают не из слов родителей, а исключительно из их поступков. Проще говоря, если отец говорит, что пить вредно, а сам не просыхает, то существует много шансов, что сын станет алкоголиком. Это самый яркий пример, но более тонкие вещи дети улавливают и перенимают не менее чутко.

• Говорить с детьми надо о жизни вообще, а не о том, как НАДО жить. Если же родитель может говорить с ребёнком только о проблемах — у него проблема.

• Если ребёнок пытается манипулировать взрослыми — у него просто невроз. И надо искать его причину. Здоровые люди не манипулируют, они решают свои проблемы, действуя прямолинейно.

• В разговоре с ребёнком (и не только) не критикуйте его, не трогайте его личность, не выходите за рамки анализа его поступков. Говорите не о нём, а о себе. Не «ты — плохой», а «я думаю, ты плохо поступил». Используйте формулировки: «Мне не нравится, когда ты...», «Мне не нравится, когда ты...», «Мне бы хотелось, чтобы...».

Поменьше критики, побольше конструктива и позитива.

• Ребёнок должен ощущать, что родители — это добрые, но сильные люди, которые могут его защитить, могут ему в чём-то отказать, но всегда действуют в его интересах и главное — очень его любят.

Михаил ЛАБКОВСКИЙ,  
психолог, писатель  
[https://vk.com/kh\\_med](https://vk.com/kh_med)

## Важно любить ребёнка!

учебниками, лучше попробовать определить эту причину и работать над её устранением.

• Если ваш ребёнок не в состоянии делать уроки сам, у этого всегда есть причина. Лень тут не при чём. Такой категории как лень в психологии вообще не существует. Лень всегда складывается из отсутствия мотивации и воли.

• Как часто из-за тревоги по поводу оценок буквально рушатся семьи, крушатся отношения, родители и дети оказываются разьединены, иногда навсегда.

Психика у подростков и без того обострена, а месяцы подготовки к ГИА и ЕГЭ становятся по-настоящему чёрными временами для семьи: всех преследуют неврозы и депрессии, они провоцируют истерики, болезни, чуть ли не суициды.

Как избежать всего этого кошмара или хотя бы минимизировать последствия?

Я думаю, сосредоточиться на любви и вечных ценностях.

Подумать о том, что довольно скоро, когда все оцены и экзамены сотрутся из памяти, будет важно только одно — не утратили ли вы близость, доверие, понимание, дружбу со своим ребёнком...

Ведь можно получить пятёрку и потерять дочь. Сдать ЕГЭ, «поступить сына в институт», но уже не восстановить отношений.

• Лекции о воспитании детей, советы психологов и педагогов по поводу отношений в семье эффек-

дителей, всё нормально, а проблемы только у их детей. И удивляться, когда в одной семье вырастают два совершенно разных ребёнка: один уверенный в себе, успешный, отличник боевой и политической, а другой — закомплексованный неудачник, вечно ноющий или агрессивный. А ведь это значит, что дети по-разному ощущали себя в семье, и кому-то из них не хватало внимания. Кто-то был более чувствительным и больше нуждался в любви, а родители этого не заметили.

• Следить за тем, чтобы ребёнок был одет, обут и накормлен — это забота, а не воспитание. К сожалению, многие родители уверены, что заботы достаточно.

• КАК ВЫ ОБЩАЕТЕСЬ с ребёнком в его детстве, так он будет обращаться с вами в вашей старости.

• Когда у вас рождается ребёнок, вы считаете это чудом, вы счастливы, что стали родителями, делаете всё, чтобы ребёнку было хорошо, радуется общению с ним, восхищаетесь каждой мелочью... Но вот ему исполняется 6 или 7 лет, и между вами и ребёнком встаёт школа. Будто в дом приходит военком и выдёргивает дитя из семьи. Хотя, что, собственно, происходит такого страшного? Ну, надо ему ходить в школу, получать знания по мере сил, общаться, взрослеть. Зачем же позволять этому естественному процессу разобщать вас? Школа

это только зеркало реакции взрослых. Если родители спокойно реагируют на двойку или неудачи в спорте, ещё на какие-то сбои, если родители улыбаются, говорят: «Мой хороший, не расстраивайся», то и ребёнок спокоен, стабилен, обязательно выравнивается в учёбе и находит дело, где у него всё получается.

• Если в начальной школе ваш ребёнок не справляется с программой (тут говорят, уже репетитора наняли в первом классе), если вам приходится подолгу сидеть с ребёнком над уроками — проблема не в ребёнке, а в школе. Гимназии, лицее. Эти заведения работают исключительно на амбициях родителей и заботятся не о детях, а о собственном престиже и стоимости своих услуг. Сложнее — не значит лучше! Ребёнок не должен переутомляться, пытаться догнать программу, составленную педагогами, которым непрерывно требуется помощь родителей, репетиторов, интернета и т.д. В первом классе на подготовку домашнего задания должно уходить от 15 до 45 минут. Иначе вы все долго не выдержите.

• НАКАЗЫВАТЬ ДЕТЕЙ МОЖНО и иногда даже необходимо. Но нужно чётко разделять ребёнка и его поступок. Например, вы заранее договорились, что до вашего прихода с работы он сделает уроки, поест и уберёт за собой. И вот вы приходите домой и видите картину: кастрюля с супом стоит нетронутая, учебники явно не открывались, на ковре бумажки какие-то валяются, а дитя сидит носом в планшете.

Главное в этот момент — не превращаться в фурию, не орать про то, что «у всех дети как дети» и про то, какой он безответственный мучитель, безответственный урод и что из него вырастет ноль без палочки.

Без малейшей агрессии вы подходите к ребёнку. Улыбаясь, обнимаете его и говорите: «Я тебя очень люблю, но планшета ты больше не получишь». Можно ещё выдать телефон «Nokia» — типа фонарик. Безо всякого интернета.

А орать, оскорблять, обижаться и не разговаривать — вот этого не надо. Ребёнок наказан отъёмом гаджетов.

• КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ должны быть у ребёнка уже с 6 лет. Не крупные, но регулярно выдаваемые суммы, которыми он распоряжается сам. И очень важно, чтобы деньги не стали инструментом для манипуляции. Не надо контролировать, на что ребёнок их тра-

### Меняем поведение, а не ребёнка

Мы не ставим задачи изменить ребёнка. Мы не знаем, каким он задуман, в чём смысл его жизни и как ему в будущем помогут или помешают те или иные качества. Не надо брать на себя функции Создателя. Всё проще: он делает что-то, что отравляет нам жизнь. И вот эту проблему мы будем решать.

Если ребёнок шумит, когда кто-то из близких неважно себя чувствует и прилёг отдохнуть, не надо думать о том, какой он нечуткий, и срочно начинать воспитывать в нём чуткость (обычно это делается с помощью крика или злобного шипения в адрес нарушителя покоя). Ваша задача — добиться тишины. Не изменений в ребёнке, а изменений в его поведении.

Если вы пришли с работы и обнаружили, что ужинать вам негде (стол завален объедками) и не из чего (ни одной чистой тарелки), не надо делать далеко идущие выводы о том, что вырос у вас безответственный ребёнок, который совсем о вас не думает, и о том, как тяжело придёт с ним его будущей жене. Потому что стоит вам начать думать в этом направлении, вечер сложится очень предсказуемым образом. Сначала будет скандал с потоком упреков и огрызаний в ответ, а потом дитя, хлоп-

нув дверью, уйдёт в свою комнату, а вы останетесь плакать или злиться на грязной кухне. Правда, её чистота уже не имеет значения, ужинать вы всё равно не сможете — кусок в горло не полезет.

Будьте скромнее. Ваша задача — добиться, чтобы всё было убрано прямо сейчас. Потому что вы хотите есть и имеете на это право. А про его безответственность и тем более про будущую жену поразмышляете после ужина, если очень захочется.

Конечно, мы имеем право надеяться и верить, что правильное поведение сформирует в конечном итоге правильный характер, а тот, согласно поговорке, правильную судьбу. Но только надеяться, а не пытаться формировать ребёнка по своей мерке. Практика показывает, что самые хорошие и благополучные дети вырастают у родителей, которые просто живут с ними, общаются, любят их, уважают, отстаивают свои собственные права и интересы и не очень-то занимаются непосредственно воспитанием.

Людмила ПЕТРАНОВСКАЯ

Отрывок из книги «Как ты себя ведёшь, или 10 шагов по изменению трудного поведения»



Помню, как родив своего первого ребёнка, я плакала от того, как много мне хотелось дать ему. Как я хотела, чтобы он был счастлив и здоров. Как я молилась о том, чтобы Бог бережно пронёс его на руках по его жизни, нигде не ударив. Я была готова на всё ради счастья этого крохотного человечка, моего сына. Я старательно вкладывалась в свою семью, стараясь укрепить её. Я училась, изучала психологию, в том числе детскую, я разбиралась в существующих методиках воспитания и развития, выбирая наиболее гармоничную и бережную для моего ребёнка. Я даже пошла работать по ней, чтобы быть со своим малышом рядом и помогать ему влиться в новую обстановку. Я занималась личной психотерапией, стараясь стать более осознанной и цельной, чтобы не передать мои имеющиеся травмы дальше по наследству. Я очень старалась.

В то же время я всё глубже закапывалась в неосознаваемую мною депрессию. Моя жизнь превратилась в «я должна», «так правильно», «это необходимо для моего малыша». Я боялась ошибиться. Мне казалось, что так много зависит от меня, моего настроения, внутреннего состояния. Если я закричу на ребёнка или не пойду к нему вовремя, у него обязательно случится психологическая травма, он потеряет доверие ко мне и к миру.

Ребёнок стал центром моей жизни. Наверное, я была похожа на идеальную маму из психоло-

# Мамы — не феи

гических пособий для родителей, вооружённая активным слушанием и безусловным принятием. Про себя лелея мысль (неосознаваемую, конечно) о том, как мой малыш вырастет успешным, счастливым, здоровым, свободным, уверенным в себе на радость и гордость мне, так много и хорошо заботившейся о нём.

Но в какой-то момент всё пошло не так. Мой сын никак не хотел становиться идеальным малышом моей мечты. Он устраивал истерики, болел, не хотел ходить в сад и многое другое. Я, конечно, работала с этим, искала причины в себе, менялась и т.п. Но уже тогда ко мне закралась мысль, что не всё так просто и не всё зависит от меня. Что-то может происходить и вопреки моим стараниям и вполне правильным действиям.

А потом мой сын сломал ногу в двух местах на ровном месте, упав дома на пластмассовую игрушку. И в нашей жизни начался ад с больницами, рентгенами и непрекращающимся криком моего ребёнка. Он кричал четыре дня, не останавливаясь вообще, периодически проваливаясь в сон на 10–20 минут. Круглые сутки. Ещё 10 дней он орал ночами, по 5–6 раз за ночь. Я скормила ему все имеющиеся детские и взрослые обезболивающие, уже несмотря на дозировки. Через два дня ни одно

из них уже не действовало. Тогда я впервые столкнулась со своим материнским безсилием. Я ничего не могла сделать, только лежать с ним рядом, обнимать его и молиться, чтобы он это выдержал. Я понимала тогда, что это травма, что это навсегда изменит его, трещиной ляжет в его детской душе. Честно говоря, я боялась, что он сойдёт с ума. Я была рядом и ничего не могла для него сделать...

Я тогда поняла кое-что. Что мы, мамы, не всемогущи. Мы не сможем уберечь наших детей от боли, которую им суждено пережить, не спасём от возможных несчастий, аварий, ошибок в их взрослой жизни. Нас не будет рядом, когда они будут слышать тяжёлые известия, когда будут встречаться с последствиями своих решений, когда они встретятся с обманом, предательством или несправедливостью. Они будут проживать это сами, без нас, и очень повезёт, если рядом с ними будет какой-то близкий человек, готовый поддержать и быть рядом.

Своим идеальным материнством мы не защитим их от бед, не уберёжём от несчастий. Они пойдут своим путём, даже не задумавшись о том, какими мы хотели бы их видеть. Но у нас есть 16–17 лет, когда мы можем что-то сделать для них.

Воспитание, образование, раз-

витие — это, конечно, всё да, но я не об этом сейчас. Я о том, что будет греть их, когда им будет холодно, поддерживать, когда им будет сложно, давать силы и веру в себя, когда они будут отчаиваться.

Мы можем положить в шкапушку их неизвестной пока никому жизни драгоценные жемчужины радости, открытий, удивления, счастья, близости, доверия, любви. Мы можем смеяться и дурачиться вместе с детьми, чувствуя единение и близость в общем веселье. Можем читать им интересные книги, рассказывать истории, помогая открывать им тайны нашего мира. Можем играть с ними в игры — подвижные, настольные, словесные, чувствуя радость от общения друг с другом. Можем знакомить их с тем, что любим мы, создавая возможность для общих интересов и совместных занятий. Можем обнимать, целовать, гладить, мять, тискать их, наполняя любящими объятиями и прикосновениями.

Мы можем ошибаться, уставать, ругаться, не соответствовать психологическим рекомендациям и т.п. Но важно, чтобы мы не пропустили возможности радовать наших детей и радоваться вместе с ними. А дети не обязательно вырастут успешными и счастливыми, преуспевающими и знаменитыми. Но важно, чтобы их шкапу-

ки счастья не остались пустыми.

Сейчас в конце каждого дня я стараюсь замечать, какие глаза у моих детей. Если они горящие, живые, радостные или удивлённые, если сами они полны впечатлений, мыслей и идей, я про себя тихо радуюсь — этот день лёг жемчужинками в их ожерелья жизни. Я не знаю, сколько таких бусин будет у них, не знаю длинными или короткими будут их ожерелья. Но знаю, что я смогла сегодня построить нашу жизнь так, чтобы сегодняшние жемчужинки у них появились. И это то, что я могу. Я не ангел хранитель, не могущественная фея, я просто мама. Я могу сделать для них так мало в контексте всей их жизни. И в то же время, пока они со мной, я могу сделать для них так много в контексте сегодняшнего дня.

Екатерина ЗИНОВЬЕВА

<https://vk.com/psychojournal>



## 10 фраз,

которые делают из детей закомплексованных взрослых

Семейный психолог Светлана Меркулова считает, что даже одна небрежно брошенная фраза может сильно подействовать на психику маленького человека. Поэтому в общении со своим чадом следует тщательно выбирать слова, а о некоторых выражениях мамам и папам лучше навсегда забыть.

• «Я в твоём возрасте училась на отлично»

С рождения и до 6 лет мама и папа для ребёнка — это практически боги, которые знают всё. Они формируют отношение малыша к миру и к себе лично. Конкретно в этой фразе можно увидеть конкуренцию родителя с ребёнком, он как бы говорит своему чаду: «Ты до меня никогда не дотянешься! Как бы ты ни старался, я лучше тебя». Дети, выросшие с такой установкой, как правило, всю жизнь доказывают семье, что они хорошие. Вырастая, такие дети никогда не радуются своим успехам, радость приходит только в том случае,

если родитель признаёт их достижения, но он вряд ли это сделает.

• «Ты моя курочка, обезьянка, поросёночек...»

Как только ни называют своих детей любящие родители. Всё это приводит к обезличиванию ребёнка, его как бы нет, а есть какая-то игрушка, с которой можно делать всё, что душе угодно. В начале своей жизни ваш сын или дочь любое сказанное слово будут воспринимать некритично, они будут доверять вам. Скажете ребёнку, что он дурак, вместо «тебе нужна помощь, давай я объясню», и ребёнок примет это. Имя всегда должно быть на первом плане, это то, как человек будет впоследствии ощущать себя в этом мире, насколько он будет целостен. Если вы часто называете дочку или сына курочкой или зайчиком, то вы как бы откусываете от его имени (от его личности) кусочки.

• «Посмотри, у Кати пятёрка за контрольную работу, а у тебя — четвёрка»

Большинство родителей всё делают из лучших побуждений. У самих родителей в детстве, скорее

всего, был такой опыт, и тогда они говорят: «Ничего страшного, мне тоже так говорили, я же вырос, посмотри, какой я замечательный». Они смогли «забыть», как это больно, когда мама или папа тебя отвергают и говорят при этом: «А Катя лучше, чем ты». Это очень болезненный опыт, который часто дети переносят в свою взрослую жизнь.

• «Раз ты так себя ведёшь, я тебя не люблю»

После этой фразы ребёнок начинает стараться изо всех сил быть правильным, он задвигает все свои потребности и желания, «выращивает» в себе некую антенну, которая угадывает желания и ожидания родителей. В итоге ребёнка не существует. Во взрослой жизни он пытается всё время угодить, живёт с установкой «Я хочу, чтобы меня любили, а для этого я должен угождать». У меня не будет своих желаний, зато будут желания других людей.

• «Не позорь меня»

Дети, которые часто слышат подобную фразу, очень хотят, чтобы все увидели, какие они на самом деле, при этом, если они по-

лучают чьё-то внимание, то не знают, что с ним делать. Они прячутся, закрываются, теряются. У такого ребёнка как будто нет выбора, он может быть только чьим-либо позором. Говоря что-то подобное, вы травмируете собственного малыша.

• «Ты совсем как отец (мать)»

Безусловно, эта фраза иллюстрирует отношения папы с мамой, их недовольство своей совместной жизнью, которое они вымещают на ребёнке. То есть супруги напрямую не выясняют отношения, но через своё чадо говорят друг другу какие-то гадости. И все эти гадости остаются в ребёнке.

• «Не доешь кашу — будешь слабым и глупым»

Подобные фразы — это чистой воды манипуляции. Очень часто их используют бабушки и дедушки, которые сталкивались с голодом в детские годы. Дальше они передаются из поколения в поколение незаметно для нас. У ребёнка подобное выражение может развивать страхи или очень тяжёлые отношения с едой, её культ, лишний вес и так далее.

• «Будешь себя плохо вести, мы тебя отдадим дяде (бабайке)»

Это очень конкретное послание, в котором говорится, что ребёнок ценен, только если он одобрен своими родителями. Родитель транслирует своему чаду: «Не будь собой, ты должен быть таким, каким ты нас устраиваешь». Вырастая, такие дети не знают, чего они хотят, и пытаются угодить всем и каждому.

• «Дома получишь!»

У детей, часто слышащих подобное выражение в свой адрес, непросто складываются отношения с начальством, поскольку родительская фигура как бы склеивается с фигурой начальника, и человек начинает бояться шефа и при этом хочет ему угодить, чтобы не быть наказанным. Но, как правило, руководство чувствует подобное отношение и в ответ начинает «гнобить» такого подчинённого.

• «Уйди! Чтобы я тебя не видела и не слышала»

Перевожу: «Ты испортил мне жизнь, исчезни! Тебя не должно быть». И впоследствии такой ребёнок живёт с чувством глубокой вины перед родителем за то, что он мешал жить родителю счастливо.

Надо быть осторожными с подобными высказываниями, поскольку человек может нести их груз всю жизнь. Вообще прежде чем что-то сказать своему ребёнку, нужно хорошо подумать. Многие взрослые не слышат, что они говорят, им было бы полезно хотя бы иногда услышать себя со стороны. Сейчас существует много гаджетов, запишите свою речь и внимательно изучите, как вы обращаетесь к своему чаду, какие слова ему говорите. Уверю, вы сделаете массу открытий и, возможно, не самых приятных.

Светлана МЕРКУЛОВА

<https://vk.com/psychojournal>



# Роды — это награда!

## Предисловие

Недавно нашим двойняшкам исполнилось 4 месяца, и всё это время я жила с желанием: вот бы кто-нибудь поспрашивал, как прошли мои роды, что я чувствовала, какие были озарения. Я осознала, что готова поделиться с миром историей своих родов.

Когда я была беременная, писала несколько раз списки: «Я хочу, чтобы мои роды прошли...» и описывала желаемый образ и то, что считаю необходимым. Был такой пункт, например, «я хочу получить от родов восторг, любовь, благодарность, благодать, свет, праздник, прилив сил, удовлетворение, чувство своей и нашей семейной силы». Мне интересно собрать в один рассказ свои переживания и как это всё проходило, поделиться своими знаниями и результатами, пережить весь процесс и отпустить, жить дальше. Возможно, кому-то будет интересно и важно прочитать.

Рассказ о родах наших двойняшек записан мной на следующий день после родов, поэтому он достаточно подробный и эмоциональный!

## Вводные данные

Роды прошли на 39-й неделе. Беременность здоровая, двойняшки в двух пузырьках, головное предлежание (о состоянии беременности и деток мы узнали на УЗИ перед родами). К домашним родам готовились осознанно, решение приняли совместно с мужем очень взвешенно. Роды полностью длились 4 часа. Одна девочка родилась с весом 2900 г, другая — 3100 г.

Роды начались, наверное, с зачатия и стали его продолжением. Я реально прочувствовала единство этих процессов: близость — зачатие — роды. До родов было много проработки: участие в обрядах, отпустила неродившихся деток, а также отпустила прошлые отношения и прошлую близость, предательство себя, ревность, зависть. Налаживала взаимодействия с половинкой и со своей ма-

мой. Убирала страхи. Мои очищения сильно повлияли на меня и на роды благополучным образом. Получила благословения на роды от мамы, от самой себя и от моего наставника-преподавателя. У меня перед родами было много волнений. Мир окружающий делал мне показы, подталкивал убрать оставшиеся тревоги, что я и делала.

## Перед родами

Накануне родов мыла полы вечером долго и медитативно. Вернула себе настрой на свои роды и почувствовала, что пора: животик уже очень низкий и плотный и уже очень сильно давит. Сказала себе и малышкам: «Похоже, пора рожать». И потом своему супругу: «Давай завтра и родим». Сказала легко и с радостью. Пришло смирение. До этого я немного поторапливала себя, потому что казалось, будто бы «надо родить раньше». Ну, кому это надо? Завтра или на следующей неделе... Но скоро роды, и это факт. Я уgomонилась и успокоилась.

Мы с мужем в тот вечер пораньше легли спать, проснулась я в полпервого ночи и почувствовала боли в крестце, сходила в туалет, потом ещё больше тянуть стало, и схватка-волна вдруг пришла. Я себе сказала: «Надо считать это тренировкой, но я не удивлюсь, если это роды». Я их так ждала! А внутри радость — всё равно знала, что это роды. Так, думаю, нужно лечь поспать, я же очень хотела спать в начале родов.

## Начало родов

Я пришла к мужу, рассказала, попробовала поспать, но на волнах-схватках двигалась на коленях, потом сразу сильные такие стали. Звоним нашей помощнице-акушерке, которая живёт у нас в городе и с которой мы договорились, а она не берёт трубку. Хотя до этого каждый день созванивались. Звоним акушерке совершенно из другого города, которая приезжала к нам на роды

первого ребёнка, она сразу взяла трубку. Я села на шар фитбол, пока говорила с ней, две схватки прошли болезненные, она мне говорит: «Значит, роды быстро пройдут». Звоним ещё одной доуле, которая у нас в городе: абонент недоступен. Держать связь стали с акушеркой с первых родов (но к нам она доехать не могла при желании из-за разницы в расстоянии).

Процесс шёл активно. У меня стало подкрадываться вдруг, я уточнила у акушерки, нормально ли это, немного заперевивала, ведь кровь в родах — это пугающе. Она сказала, что это норма, так, видимо, выходит пробка с волокнами от сильных схваток, шейка резко раскрывается и поэтому может какое-то время кровить. Вскоре заметила, что кровить перестало, и я успокоилась.

Потом между схваток у меня подтекали светлые воды, в какой-то момент я спросила себя: «Хочешь ли в роддом?» Но было не до него точно. Я хотела погрузиться в процесс и помогать себе по своим ощущениям. Мы рассказали акушерке, что доулы наши не берут телефоны и недоступны. Она ответила: «Значит, судьба рожать самим. Давайте рожайте». А мы и рожали.

## Активные схватки

Муж затопил печки в доме, было приятно слышать треск дров в печках. Ещё зажгли восковые свечи, одну поставили рядом передо мной. Схватки были очень сильные. Меня это удивляло, но я чувствовала, что реально со мной происходит раскрытие. Я искала способы прожить каждую схватку, пела мелодию старинной колыбельной звуком интересным, глубоким, из живота, низким голосом.

Муж перенёс спящую старшую дочь на кухню спать, чтобы я могла звучать свободно. Скоро заметила, что крик резко усиливает боль, а дыхание, принятие, разговор — помогают пройти болезненной пик. Ещё отметила, что схватка — это реально волна, и

болезненный пик — совсем непродолжительный. Тело продолжало раскрываться. На мяче я уже не могла сидеть. Всё развивалось очень быстро и стремительно, даже не верилось. Но в глубине души мечталось.

Я какое-то время провела на полу на пледе. На карачках ходила. Утыкалась головой в мяч. Много качала тазом. Несколько раз прошлась на коленях по кругу. Просила мужа размять крестец. Грела ноги в тазике с тёплой водой, это помогало расслабиться, ноги мои были голые, зябли. После тазика было легче.

Муж затопил баню, но я не спешила в неё идти. Никуда уходить не хотелось. В доме было уютно, тепло. Я меняла позы, расставляла широко ноги. Двигалась, звучала, пару раз погудела, дышала глубоко, просила мужа: «Дыши со мной». Захотелось взять и лечь между схватками. И мне удалось на пару минут при-

дите». Муж быстро подключил громкую связь, к телефону присоединил колонки, поставил на детскую кроватку рядом с нашей, большой. Я слышала, что говорит акушерка, и муж комментировал, что происходит у нас. Я продолжала раскрываться. Я рожала сама! Мне так этого хотелось. С мужем. И акушерка поддерживала, именно её я готова была впустить в наше пространство. Глубоко в душе никого другого мне впускать не хотелось. Я слышала её спокойной голос. Чувствовала себя и мужа. Я сама «диагностировала» себя. Это так здорово!

## Рождение первой малышки

Когда пошла потуга, я не сопротивлялась, но и сильно не давила, просто звала малыша, говорила слова, какие шли. Малышка выходила. Промежность растянулась, но не жгло. Вышла голова. Муж был рядом. Я была на корточках или на коленях — уже не помню. Я дышала, звала, раскрывалась. Следующая потуга. Плечико. Ещё. Второе плечико. Я чувствовала малышку! Муж протянул руки, ребёнок вышел. Рыбкой. Быстро. Муж был в восторге.

Он что-то доброе говорил, был переполнен энтузиазмом. Я повернулась, присела спиной к подушке, взяла малышку, стала говорить малышке ласковые слова, была переполнена волнением и восхищением. Положила себе на живот. Стала смотреть в глазки, знакомиться. У нас было время адаптироваться, познакомиться друг с другом. Муж радостно рассказал акушерке, что родили первую малышку, что она так быстро вышла, и что происходит сейчас. Мы действовали очень оперативно по нашему плану. Первая у груди, просто лежит, смотрит, адаптируется. Саша сказал: «Время 3:57». Саша стал смотреть на время. Рожать вторую в норме примерно через 15 минут, а пока было время всем отдохнуть и набраться сил, чтоб принять новую жизнь.

Здесь хочется сказать о том, что у нас был образ, как мы будем рожать двойню и как будем действовать, и многому нас научили акушерки, к которым мы обращались за консультацией, их советы и их знания нам очень помогли.

## Рождение второй малышки и плаценты

Дальше я стала собирать ручками свой животик, сглаживать к центру, Муж мне пару раз помог. Акушерка это нам рассказывала ещё до родов и напомнила.

Мы не стали перерезать пуповину, мы так и хотели. Знали, что можно перерезать через 5 минут для удобства или если пуповина будет короткой. Мы не торопились. Ведь всё равно при выходе вторая малышка зажмёт первую пуповину.

Пошли вдруг новые схватки, я обрадовалась: скоро родится вторая малышка! Положила первую перед собой, ещё был вариант мужу отдать, но тогда важно было держать её у моей промежности, нам проще было положить передо мной, я над ней на коленях. Муж готовится сзади принять вторую малышку. Нам было удобно, были всё рядом, я проверила по пуповине — головки пока не было в промежности. Схватка, схватка. Потом почувствовала головку, до головки расстояние — полпальца, я не торопилась





родить. Ещё схватка. Потуга. Чувствовала: вот она, близко. Вот голова. Вот выходит вся. Муж вдруг удивился: малышка вышла в окоплодном пузыре. Я посмотрела вниз, увидела, что вслед сразу вышла и плацента, а также много крови и сгустки.

### Рождение первой плаценты

Пока муж занимался пузырём, я увидела, что пуповина первой малышки шла в меня, значит, её плацента пока была в матке, ещё я подумала: «Значит, всё-таки две плаценты!» Муж за ушком ребёнка стал разрывать пузырь слой за слоем, при этом очень удивлялся, какой же он плотный, долго не мог справиться. Когда всё удалось, я взяла первую малышку, села поудобнее, потом вторую. Теперь можно было спокойно с ними слиться, прикладывать к груди.

Пуповины все перепутались. Первая отпупсовилась. Муж советовался с акушеркой по телефону и всё очень оперативно проделал, перерезал первую пуповину. Когда вторая отпупсовилась, муж тоже её перерезал, время дали пуповинам достаточно. Стали рожать ещё одну плаценту, которая осталась в матке: дышала — будто дула в бутылку, кашляла, подтуживала — не выходит. Мы сделали руками тест на отделение плаценты: вроде бы не втягивается пуповина, акушерка подсказала, что можем зайти по пуповине и проверить, где плацента, может, она уже в промежности. Муж проверил, но ничего не понял. Затем я проверила сама и говорю: «Я чувствую её! Она там!» Сейчас можно легко подтянуть, я села в очередной раз на корточки. Немного потянули за пуповину. Сначала с осторожностью, потом ещё, плацента вышла и сгустки разные и кровь. Ура!

### Сразу после родов

Все основные моменты действительно сложились по нашему образу. Наши дальнейшие действия я уже подробно не помню. Мы приложили обеих девочек к груди. Они стали сосать, это было такое классное, немного забытое чувство, вцепились в соски они хорошо.

Муж стал прибирать кровать, принёс тапки, полотенца, протёр меня, носочки тёплые надел, одеялом меня накрыл, принёс попить — это был очень трогательный момент заботы, и я в очередной раз восхитилась мужем. Я смотрела малышам в глазки. Мы укрыли их пелёнками.

Я выпила два стакана водяного перца, и меня стало рвать, я хорошенько прочистилась над тазиком, за счёт этого очень много вышло сгустков. Саша был на стрёме, смотрел, сколько чего выходит, передавал акушерке, она успокоила нас, что от прилива окситоцина такое могло быть. После рвоты мне стало легче, и водяной перец в таком количестве решили пока не пить. Потом пила сладкий крепкий чай, кагор, крапиву, тысячелистник и просто воду, всё это было заготовлено заранее, и я предупредила, что нужно будет заварить в термосе.

Время очень быстро бежало. Муж прибрался. Унёс плаценты, фотографировал их, посылал фото акушерке на проверку целостности. Я была с малышами. Муж во время родов очень здорово за мной ухаживал, был очень актив-

ный, предлагал мне необходимое, вообще давал мне возможность делать, что хочется, быть самой собой, раскрепощаться, и был очень собранным, концентрированным, мгновенное откликался на просьбы. А главное — многое видел сам, это было круто. В доме вообще было так уютно, такое светлое гнёздышко. Возможно, это из-за новой шторы-перегородки...

Муж подкладывал под меня впитывающие пелёнки. Я много пила, малышки были рядом. Муж стал договариваться о переносе рабочего мастер-класса и очень стал напряжённым. А я поняла, что нужно его отпустить в город и позвать маму на поддержку. Было уже утро, мы позвонили маме. Мне было волнительно сообщить маме, поэтому новости рассказал муж, а дальше я говорила с мамой, голос у меня был бодрым и радостным. Начался первый день. Вскоре я поняла, что нет разрывов, я так этого хотела!

### Вечер нового дня (около 15 часов после родов)

Вечером пришёл муж, родители уехали. А мы с Сашей поговорили по душам, я немного поворчала на него, что он задержался в городе, мне хотелось тишины, а старшая сильно капризничала в тот день: много скакала по мне и вокруг малышей, но при этом она супер бережная была, гладила их по головкам, я просто училась у неё, такая она была ласковая. Муж сел на кровать и сказал очень искренне и от души с восхищением: «Дорогая, ты такая молодец, ты сегодня проделала такую работу!» А я ему ответила, что это мы вместе прошли и мы вместе молодцы. Глубоко в душе я знала, что у нас всё получится, ведь мы за беременность стали гораздо ближе и открытее друг к другу. Вечером мы сообщили о родах родителям мужа, все радовались и волновались.

### Сутки спустя

На следующий день был день рождения первой дочери — 3 годика, мы собрались за нашим столом за тортиком, вечером созвонились по скайпу с родителями, я чувствовала себя вполне хорошо, хотя была слабость и спина сгибалась от резкой смены центра тяжести. Ходила не спеша в туалет, на кухню, могла спокойно сидеть на попе и в лотосе (результат отсутствия разрывов), но старалась по большей части лежать, хотя на каждое кормление приходилось садиться, чтоб брать одновременно двойняшек.

Вообще в этих родах я получила колоссальное удовлетворение, облегчение и экстаз. При этом роды были как бы двойные. Это так здорово, когда я автор и творец своих родов, я считала их наградой, у нас это получилось!

**Анонимный автор.**  
**Школа йога доул.**  
<https://yoga-doula.ru>



## Горшок — послеродовая физиотерапия

Как поднять внутренние органы после родов и в менопаузу

Это старинная русская физиотерапевтическая процедура для поднятия внутренних органов. Её можно делать в домашних условиях с тем, что есть под рукой. В первые разы практики вы можете заручиться помощью близких, а затем выполнять её самостоятельно.

### Показания к физиотерапии для поднятия органов

Опушение внутренних женских органов и все их симптомы: геморрой, недержание мочи, запоры, болезненная менструация.

### Противопоказания к физиотерапии

- Во время менструации.
- В период обострения острых воспалительных процессов в тазу и животе (цистит, вагинит, кровавый геморрой, язва и пр. именно в стадии острого болезненного состояния). Когда критическое состояние снято, то, наоборот, эта процедура очень поможет.
- Беременность и послеродовой период (пока все швы и раз-

рывы не зажили, но минимум через 40 дней).

### Что понадобится, чтобы самостоятельно поднять органы

- Горшок (чем больше объём и шире горло, тем больше сила вакуумного подтягивания) или 1,5-литровая банка.
- Масло или крем.
- Половина сырой картошки.
- Обычные деревянные спички.
- Плед — чтобы было тепло и уютно лежать.

### Пошаговая инструкция

1. Лягте и нанесите крем или масло на живот (чтобы коже не было больно). Можно сделать мягкий массаж живота по спирали, по часовые стрелке, собирая все органы к пупку.
2. В картофелину вставьте спички, попробуйте начать с 4–5 штук. Количество спичек зависит от объёма горшка, возможно, придётся вначале попробовать и отрегулировать «свое» количество. Чем больше спичек, тем сильнее вакуум.
3. Поставьте картофелину на

пупок и аккуратно подожгите все спички разом.

4. Сразу же аккуратно и плотно накройте горшком живот с картошкой, чтобы центр горшка приходился на пупок.

5. Спички затухнут без кислорода, и живот подтянется в горшок.

6. Отдыхайте в этом положении, лучше, чтобы вас кто-то укрыл и вам было тепло и хорошо. Время процедуры 15–20 минут, но не более 30 минут!

7. Снимите горшок аккуратно, просовывая палец под горлышко, вакуум отойдёт с характерным звуком. По оставленному следу можно будет судить, насколько есть опущение.

Эту процедуру можно выполнять с интервалом в 1–3 дня, каждый последующий раз увеличивая количество спичек в картошке на одну. Эту же процедуру можно делать мужчинам, особенно если есть какие-то нюансы с мужским здоровьем.

**Наталья КАЧАЕВА,**

мать троих детей, преподаватель женской кундалини йоги из Красноярска, выпускница Школы Йога Доул  
<https://yoga-doula.ru>



## «Прамамочки обнимают тебя»

Яйцеклетки, из которых мы родились, сформировались внутри наших матерей ещё до того, как они появились на свет, то есть ещё внутри наших бабушек!

Ещё в утробе у младенцев-девочек формируются яйцеклетки, которые позже дадут жизнь их детям. В двух яичниках новорождённой девочки около двух миллионов фолликулов с заключёнными в них овocyтaми — незрелыми яйцеклетками. Они бездействуют до поры до времени, а именно — до периода полового созревания.

Некоторые погибают, так и не дождавшись полового расцвета женщины. К моменту первых месячных (менархе) остаётся 300 000–400 000 полноценных яйцеклеток.

От менархе до климакса женщине предстоит пережить около 300–400 менструальных циклов. То есть примерно такое количество яйцеклеток созреет. Какие-то из них получают шанс на создание новой жизни...

Наша матка не принадлежит только нам. Это то, что связывает нас с Вечностью.

Например, у мамы трое детей. Мама — дочь, внучка, правнучка и т.д., у неё есть мама, бабушка, прабабушка, они и есть — прамамочки, берегини Родов.

Берегини Родов всегда с вами, милые женщины.

**Ирина АНИКАНОВА**

<https://vk.com/zifajohnovna>



# Новый 2024 год. Празднования и чаяния

День зимнего Солнцестояния — 21 декабря: солнышко разворачивается, день перестаёт убывать и начинает прирастать. 19–23 декабря (5 дней) длина дня в Петербурге была 05 ч 54 мин. На 14 января 2024 г. она уже 6 ч 40 мин — прибавилось 46 минут!

25 декабря отмечают католическое Рождество — день начинает прибывать. Русская православная церковь использует юлианский календарь, в котором Рождество тоже 25 декабря, как установил папа Римский Юлий I в 337 году (заимствовав солярный праздник). Но так как этот календарь даёт большую погрешность, то расхождение с григорианским календарём составляет уже 13 дней. В 1918 году Россия перешла на григорианский календарь (новый стиль), а церковь осталась на юлианском, таким образом Рождество у нас приходится на 7 января. Юлианский календарь в России введён Петром I с 1 января 1700 года.

14 января — старый Новый год — это логическое продолжение истории с Рождеством по юлианскому календарю: пост, встреча Рождества, а уж после празднование светского Нового года, как это и получалось в России до перехода на григорианский календарь (до 1918 года). Только это всё уже было сбито относительно астрономических циклов и мирового времяисчисления.

У древних славян в дни зимнего Солнцеворота встречали рождение Солнышка-дитя Коляды. Коляды Дар — календарь. Праздник — время перехода, кризис в жизни природы и человека, требующий осмысления, особого настроения: проводили праздну, соблюдая обрядовость, дабы гармонично завершить уходящее и вступить в новое. Этот праздник называется Коляда.

И в целом в году было четыре самых главных праздника — солярных перехода: дни солнцестояний и равноденствий. И соответственно у бога Солнца четыре ипостаси: дитя Коляда, юноша Ярило, муж Дажьбог (Купайла, Купала) и дед Сварог (Световит, Световит, Авсень).

Попробуем разобраться с почитанием Солнца.

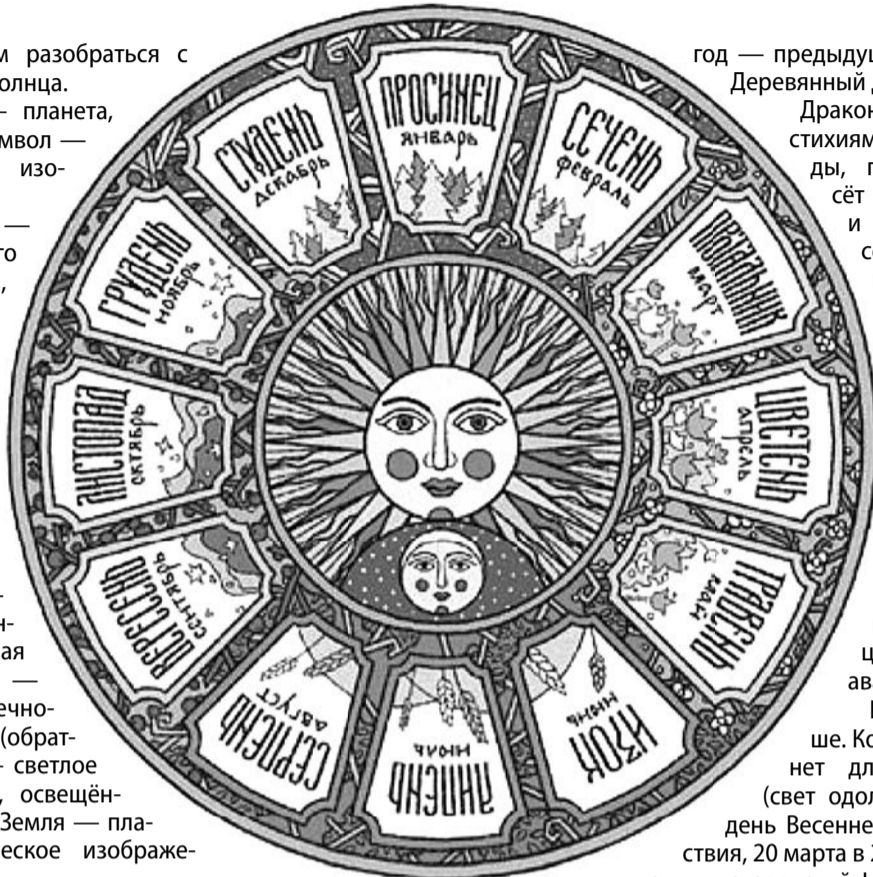
Солнце — планета, соль — её символ — графическое изображение.

РА, РАЗ — бог солнечного огня и света, он же в более поздних версиях Один и Первый (Перший) — Перун. Зеркальное отражение света Ра — есть Ар — это плодородная, возделанная, пахотная земля. СУРЬЯ — поток солнечного света. Русь (обратное слово) — светлое место, земля, освещённая солнцем. Земля — планета, графическое изображение.

РА (Ра-М-Ха) — это Единый Творец-Созидатель, высшая непознаваемая сущность, излучающая жизнь-рождающий Свет Радости — Святой Дух в христианской Святой Троице.

Родь-Породитель — неотъемлемая часть Рамхи, Бог-Отец, сотворивший Жизнь (Вселенную — все видимые и невидимые Миры) и Светлых Богов, ставших родителями для многих родов.

Хорс — один из сыновей Великого Рода — это само движение солнечного диска по небосводу, представлялся всадником на коне (как в мультфильме «Снегурка» по мотивам русской народной сказки, 1969 год) или ездоком на колеснице, запряжённой лошадьми. В английском языке horse — конь, лошадь. Хоровод — танец, посвящённый движению солнца. Коньки на крышах... Этот бог — воплощение света и добра, его главное слово — «хорошо», а ещё «храбрость». Сестра Хорса — Дивия (лунное сияние). Они сменяют друг друга на небосклоне. Заря-заряница — супруга Хорса, про-



год — предыдущий Зелёный Деревянный Дракон).

Дракон управляет стихиями огня и воды, погодой, несёт процветание и расширение семьи, покровительствует трудолюбивым и расщепительным, ответственным и смелым, карает алчных и эгоистичных, неуравновешенных эмоциональных авантюристов.

Идём дальше. Когда день станет длиннее ночи (свет одолеет тьму), в день Весеннего Равноденствия, 20 марта в 2024 году, наступит славянский Новый год — Новолетие. Праздник — Масляница. У славян Сварожий круг (Летослов, позже Годослов) имеет 16-летний цикл. 2024 год — Лето 7532 — год Тёмного Соха (Лося).

Для размышлений: 2023-й — год Огнегривого Коня, 2022-й — год Златорогого Тура, 2021-й — год

вожающая его на восходе и встречающая на закате...

Вернёмся к встрече Нового года.

Китайский Новый год в 2024 году наступит 10 февраля — день второго новолуния после зимнего солнцестояния. Буддисты в Китае и других странах Восточной Азии встретят 4721-й год Зелёного Деревянного Дракона, проведя Чёрного Водяного Кролика (Кота). 12-летний цикл опирается на период оборота Юпитера (планеты благ и добродетели) вокруг Солнца. 12 животных (определённого цвета) и 5 стихий дают 60 комбинаций. 2024 год — 41-й из 60. Празднует наступление нового года 15 дней.

Дракон — символ власти и мистики. Стоит ожидать перемены во власти многих стран и подъём интереса к оккультным знаниям. Год гармонии Неба и Земли, божественного и человеческого, мужского и женского. Стихия Дерево и зелёный цвет сглаживают «острые углы» жгучего драконьего характера — год гармоничный (1964

Кричащего Петуха, 2020-й — год Пряжущего Паука (в этот год началась пандемия).

Тёмный Сох начинает новый круг, да ещё и високосный год — время перемен. Есть мнение, что прям совсем кардинальных перемен — квантовый переход.

Лось — мирный, но упрямый и целеустремлённый одиночка, идущий напролом только ему ведомым путём, повинуюсь внутреннему чутью. Мощь, твёрдая воля, выносливость, покровительство Высших Сил и лидерство, при этом уравновешенность и обстоятельность.

И есть ещё одна версия Нового Кологода (Новолетия) — сентябрьская. Осеннее равноденствие, 22 сентября в 2024 году — праздник Радогощ (прославление Рода) и Осенины (праздник Урожая). Идёт счёт собранному урожаю, человек присматривается к трудам своим за весь год, подводит итоги и возносит благодарности. Встречают бога осеннего солнца Авсень или деда солнечных богов — Сварога (Световита). То есть получается, что это конец лета, но не года...

Новолетие праздновали всё-таки в дни весеннего равноденствия вплоть до 1492 года (7000 год от сотворения мира), когда царь Иван III перенёс празднование на 1 сентября (по старому стилю). А с 1700 года новогодние празднования перенесли по указу Петра I на 1 января — «от Рождества Христова в восьмой день спустя».

Разобрались?

Живём по солнышку в радости. Радуетесь!

Нынче каждый день света прибывает — и так ближайшие ещё почти полгода.

Ольга РУДАКОВА



## День рождения Домового



В древнерусской традиции в этом году день рождения домового отмечается 11 февраля.

В старину в это время устраивались праздничные гулянья, которые сопровождалось весёлыми танцами с бубнами (кудесами). Славяне верили, что в это время происходило много чудес, и отмечали День домового.

Когда наступал день рождения домового, за печкой в старину оставляли горшок с кашей, который обкладывали горячими углями. При этом приговаривали: «Хозяин-батюшка, прими нашу кашу и ешь пироги, наш дом береги!». Считалось, что в полночь домовый выйдет из-под печки, поужинает и после этого станет верой и правдой служить домочадцам.

Вы можете угостить вашего домашнего помощника сладостями, но только не шоколадом или «заморскими» деликатесами.

Ему больше по душе традиционная русская пища, это может быть, например, ватрушка или сладкая булочка. Можно предложить домовому и леденцы, на-

пример, петушка на палочке. В качестве напитка подойдёт свежее молоко, кисель или компот.

В этот день нужно оставить домовому угощение на отдельной, никем не используемой тарелочке. Можно купить новую посуду или взять одноразовую, главное — выказать уважение хозяину дома. Миску с едой, прикрытую полотенцем, можно поставить возле плиты или батареи.

Не удивляйтесь, что утром, в День рождения домового, это пища останется нетронутой (если, конечно, в доме нет кошки или собаки). Ведь домашние духи поглощают не материальную пищу, а энергетическую.

Поэтому особенно важно, с каким настроением вы будете проводить обряд угощения и задабривания духа вашего жилища. Помните, что в вашей семье должна царить доброжелательная атмосфера, домочадцам нельзя ссориться друг с другом и ругаться.

Домовой должен чувствовать, что в нём нуждаются, о нём заботятся и любят его, и тогда он ответит вам благодарностью и поможет в любых делах.



Родной традиции на сегодняшний день действительно сложно найти ведический храм, капище или священную рощу, поскольку на сегодняшний день это отсутствует уже более 1000 лет. Поэтому тем, кто «проснулся» и обращается к славянским Богам, ко Всевышнему прародителю и богам управителям, это возможно сделать с помощью родового домашнего алтаря или просто на природе.

Слово «природа» говорит само за себя. Это приданное Рода Прародителя, данное нам в дар для ускорения нашего духовного развития и для того, чтобы мы могли, как к матери родной, к ней обращаться, чтобы она попросила отца выполнить наши чаяния и мечты.

Необходимо сразу заметить, что у нас не принято о чём-либо просить. В Велесовой книге так и сказано: «Мы никогда ни о чём Родных Богов не просим, а лишь славим их и потому суть славяне». Поэтому в нашей традиции с просьбами к Богам не обращаются, это равносильно тому, что вы, будучи ребёнком, обратились к родителям с тем, чтобы они случайно не забыли к 1 сентября купить вам тетрадки, ручки, школьную форму и портфель. Это настолько очевидно, что родители это и так уже давно заготовили и нет смысла сомневаться в их здравомыслии, а тем более, если речь идёт о Богах, которые несоизмеримо выше нас по уровню эволюции. Поэтому мы их славим и славлениями своими стараемся высказать свою признательность, почтительность и радость от того, что мы сознаём себя внуками и детьми божьими.

Можно выйти на природу и обратиться своими словами или использовать древнерусские звучания или мантры (наиболее эффективное сочетание звуков, которые создаются с помощью пения и проверены на протяжении многих тысяч лет). Таким образом, они наиболее эффективно оказы-



## ДОМАШНИЙ РОДОВОЙ АЛТАРЬ

вают нам помощь во взаимодействии с Родными Богами и Всевышним Прародителем.

Можно также пользоваться домашним родовым алтарём, в этом случае нет необходимости ходить в церковь. Поэтому у вас может быть храм прямо дома и называться домашним родовым алтарём, на котором будут присутствовать лики славянских Богов. В этом случае вполне можно установить личную связь и личное взаимодействие с Богами.

В наше время многие пользуются телефонами и носят их с собой, чтобы быть на связи с друзьями и родственниками. Тем более было бы логично установить связь с Родными Богами с помощью домашнего родового алтаря. И в этом случае наиболее здравомысленно жить и взаимодействовать с Верхним Миром для того, чтобы наиболее быстро и эффективно духовно развиваться. Именно поэтому домашний родо-

вой алтарь является насущной необходимостью для тех, кто «проснулся», созрел и готов, как порядочный сын или дочь, спросить у Богов: «Что мне делать лучше, а что мне делать не надобно?». В этом случае вы получите хороший совет и доброе наставление. Самое главное — будете точно знать, на пользу вашей эволюции та или иная деятельность или нужно будет её сменить на более полезную для вас.

Существуют правила создания домашнего родового алтаря. Если их соблюдать, то вполне каждому по плечу установить личное взаимодействие с Богами, чтобы жить правильно и здравомысленно. Создаётся домашний родовой алтарь следующим образом:

• Выбирается какая-либо стена в том жилище, в котором вы проживаете. В основном это северная стена, но если по каким-то причинам это сложно, то можно использовать восточную. На самой стене

располагают лики славянских Богов или сияние Света, которое будет олицетворять изначальный свет Всевышнего Прародителя. В любом случае наши Боги всегда с нами, они влияют на нашу жизнь. Можно поместить на родовом алтаре лики тех Богов, которые наиболее близки в силу ваших мыслей и духовной эволюции.

Лики мужские располагают на левой стороне алтаря, а лики женские — на правой (алтарь стоит перед вами). Получается, Боги смотрят на вас...

• Под ликами Богов необходимо создать полочку, чтобы поставить кумиры Богов («кум» — тот, кто к нашему уму добавляет свой; «мир» — всё общество, община,

ближайшее окружение; состояние без войны). Кумиром всегда было принято называть трёхмерное изображение родных Богов, в основном их вырезали из дерева, хотя и другие материалы тоже использовались.

• Помимо кумиров на полочке Родового алтаря можно расположить все стихии природы. В данном случае стихия земли может представлять что угодно: тарелочка для треб из глины или подсвечники из глины и т.д. Стихия воды — в виде воды природной, можете использовать ракушку рапан, она стоит на собственных шипах и не прольёт воду. Стихия воздуха — в виде благовоний различных форм и вариантов, главное, чтобы это освежало и улучшало запахи помещения. Стихия огня — в виде свечи или лампы. Таким образом все четыре стихии природы будут помогать взаимодействовать с родовым алтарём, поскольку они есть и внутри вас. Ну

и не стоит забывать про духовный настрой.

• Когда все элементы домашнего Родового алтаря настроены и собраны воедино, можно начинать им пользоваться. В данном случае речь идёт о принесении безкровных даров и треб в виде еды, а также даров, приготовленных собственными руками.

Всё, что мы имеем, является достоянием Богов, однако подобно тому, как ребёнок ранее подаренную конфету не съел, а приберёт и затем дарит родителям, они хоть и понимают, что это их конфета, тем не менее, им радостно, что он не съел её, а приберёт и готов принести в дар. На таких взаимоотношениях строятся любовные связи между нами и Родными Богами. Естественно, они привносят в нашу жизнь те блага, которые нам необходимы для ускорения нашей духовной эволюции.

Дары приносятся следующим образом: ту пищу, фрукты или овощи, которые заготовили, возлагаете на алтарь в посуде. Произносите славления Родных Богов и предлагаете вкушать ваши дары. Можете использовать колокольчик (чистый звенящий звук), это привлекает к трапезе, предложенной на алтаре. Через некоторое время (полчаса) можно забрать с алтаря пищу, так как она уже наполнена праной (освещена), раздайте, поделитесь ею с близкими. Выбрасывать отслужившие дары и требы не рекомендуется, поскольку начинается процесс гниения, и это может по обратной связи осквернить алтарь.

Как и когда лучше приносить требы и славления у домашнего Родового алтаря — на рассвете, с восходом Ярилы или в течение дня — решать каждому. Слушайте внутренний голос, обратитесь к своей интуиции.

**Александр ФИЛИМОНОВ**

[https://vk.com/sovushka\\_slavobereg](https://vk.com/sovushka_slavobereg)

## ЗАБАВНЫЕ И ИНТЕРЕСНЫЕ СТАРОРУССКИЕ СЛОВА

150 лет назад увидели свет первые выпуски «Словаря живого великорусского языка» Владимира Даля. Многие из слов, собранных в знаменитом издании, уже очень давно перестали быть «живыми» — вышли из обихода за ненадобностью или были заменены синонимами. Однако некоторые из них звучат настолько сочно и интересно, что они могли бы запросто украсить речь современного человека, если бы мы их помнили.

Предлагаем читателям пополнить лексикон несколькими де-

сятками таких словечек. Поверьте, вас никто не хочет учмурить, мы просто жандобимся о вашем развитии.

**Анчутки** — чертенята, бесы.  
**Бякать** — ронять со стуком, с грохотом.  
**Вавакать** — молвить глупое слово, болтать невпопад, нехстати.  
**Взбугусить** — встревожить, поднять, подняться.  
**Выдень** — будень, рабочий день, рабочее время или срок в сутках, рабочие часы дня.  
**Вуй** — дядя по матери.

**Дерибать** — драть ногтями, сильно чесать, царапать.  
**Дрочёный** — балованный, баловень.  
**Елбан** — высокий округлый мыс, холм.  
**Ендовочник** — охочий до пива, браги, попоек.  
**Жандобиться** — заботиться, стараться.  
**Желдак** — солдат, воин, ратник, служилый.  
**Женонеистовый** — похотливый, блудный, сластолюбивый.  
**Забабенник** — волокита, бабий хвост.  
**Заблюдник** — полка для посуды.  
**Запукить** — закуривать, завить себе волосы.  
**Козлодёр** — плохой певчий, с противным, высоким, сиплым и дрожащим голосом.  
**Копырзиться** — упрямиться, упираться, ломаться.  
**Мимозыря** — разиня, зевака.  
**Мужатица (мужатка)** — женщина замужняя.  
**Наопако** — наоборот, навыворот, наизворот, назад, напротив, напротивку, обратно; превратно, изнанкою.  
**Нюни** — губы.  
**Огурство** — своеволие, строптивость.  
**Ококоветь** — окоченеть, остыть, заледенеть.  
**Ономнаться** — недавно, не-

сколько дней тому назад.  
**Опопиться** — поступить в попы, принять сан, званье это.  
**Отымалка** — тряпка, которой берут горшок из горячей печи; тряпка для различных кухонных надобностей.  
**Пенязь** — деньга, деньги.  
**Пипка, пипица** — курительная трубочка, трубка, дудка, дуда, вставляемая во что-либо.  
**Пиять** — изводить, мучить.  
**Прихериться** — прикинуться, притвориться.  
**Разгалагандаться** — расхохотаться, шумно смеяться.  
**Сарынь** — ватага, толпа, сброд, чернь.  
**Странь** — чужой, странный человек, чужак, нелюдим, дикой, малоумный, дурак.  
**Супря** — спор, тяжба, борьба, препирание.  
**Сычёный** — подслащённый мёдом или настоящим на меду.  
**Титла** — заголовок, название книги.  
**Тоямырка** — сваха.  
**Хабара** — нажива, пожива или взятка.  
**Хупавый** — ловкий, опытный.  
**Хухря** — нечёса, растрёпа, замарашка.  
**Умурзиться** — замараться, выпачкаться, загрязниться.  
**Учмурить** — озадачить.  
**Фигля** — ужимка, стачка, уловка, плутовство и обман.

### Примеры народного творчества

Женонеистовый козлодёр ономнаться прихерился мимозырей, а на самом деле он был забабенником. Увидел он мужатицу, запуклил себе усы, закурил пипицу и как разгалагандается! А мужатка как взбугузилась да и вавакнула невпопад. Копырзиться, говорит: «Не буду. Пойдём за тот елбан. Сегодня выдень, никто и не помешает. Вуй-ендовочник уже напился и спит. Нужно только жандобиться, чтобы соседки не увидели». Взбугузилась козлодёр, стал ус дерибать.

Ономнаться, в ночь на выдень, кот взбугузился и побякал дерибать заблюдник, а когда я отымалкой этого мимозырю прижандобил, тут же прихерился спящим.

Женонеистовый забабенник вавакнул запукленной мужатице: «Ну ты и хухря!»

Та, взбугузилась, достала с заблюдника сковраду чугунную и шибанула её мимозыря непросужего. Бякнулся ендовочник об пол. Опомнаться, утёр нюни отымалкой и, прихерившись странью, побрёл восвоися на елбан дальний к вую.

Бабёнка же, пипку раскурив, только разгалагандалась ему вслед.

<https://vk.com/vselo>



Есть крылатое выражение: «Без разведки армия слепа, а без контрразведки — беззащитна». Сотрудники советской военной контрразведки «Смерш», образованной 19 апреля 1943 года, в годы Великой Отечественной войны, действуя блестяще и поистине героически, переиграли очень опытную гитлеровскую разведку, тем самым внеся огромный вклад в Победу. В нынешнем веке вышло немало исторических материалов, подтверждающих, что «Смерш» по праву называют лучшей специальной службой времён Второй мировой войны. А вот о том, какие были предпосылки для создания «Смерша», была ли это личная спецслужба Сталина и нужен ли сейчас новый «Смерш», рассказал генерал-лейтенант ФСБ России в отставке, доктор исторических наук Александр Зданович.

— Александр Александрович, любопытно понять логику военно-политического руководства СССР, принимавшего решение о создании «Смерша». Почему, например, уже не годилась существовавшая система военной контрразведки, почему «Смерш», эта легендарная «иммунная система» Красной армии, появилась только в апреле 1943 года, спустя без малого два года после начала войны?

— Это действительно интересная тема, которой, однако, не уделяется большого внимания в рассказах о «Смерше». Если говорить о том, что обусловило создание «Смерша», то начать надо с того, что система органов военной контрразведки СССР как накануне, так и в ходе Великой Отечественной войны претерпела серьёзные изменения, которые не могли не сказаться на эффективности её работы.

До войны военная контрразведка находилась под эгидой наркомата обороны в качестве его Третьего управления. Но уже первый же месяц войны показал необходимость сконцентрировать все структуры, обеспечивающие государственную и общественную безопасность. И в июле 1941 года военную контрразведку передали в НКВД, в новое Управление Особых отделов.

Но вот на переломном этапе войны руководство СССР приняло, я считаю, абсолютно оправданное решение вновь включить военную контрразведку в структуру военного ведомства, причём с существенными отличиями от того, что было ранее. Об этом я скажу дальше.

— Какие же именно были резоны у советского руководства 80 лет назад?

— Дело в том, что победа в Сталинградской битве вселила в наши войска и прежде всего в высший командный состав уверенность в возможности наращивания наступательных действий. Оснований к этому виделось немало, вот только реальность оказалась заметно иной. И, я считаю, решающим фактором, повлиявшим на решение руководства советского государства создать «Смерш», стали неудачи, постигшие Красную армию в марте 1943 года.

Прежде всего, это провал Харьковской наступательной операции, начатой в феврале 1943 года. Она поначалу развивалась успешно. Наши войска освободили Курск, Белгород, затем и сам Харьков. Вот только командование Воронежского и Юго-Запад-

## Александр Зданович.

# «Смерть шпионам!»

ного фронтов, чьи армии участвовали в той операции, допустило ошибки в оценке обстановки.

А в Москве Ставка Верховного главнокомандования, не имея полные данные о ситуации на фронте, не скорректировала решение командующих на продолжение наступления, темпы которого уже резко замедлились. В результате армиям Воронежского фронта, исчерпавшим свои возможности и не имевшим резервов, пришлось сначала перейти к обороне, а затем вновь оставить Харьков, Белгород и другие населённые пункты. В итоге к концу марта 1943 года наши войска отошли назад на 100–150 км.

— Вырисовывается такая картина: две летние кампании 1941 и 1942 годов заканчивались катастрофически для Красной армии. Наша страна, по сути, дважды оказывалась на грани существования. Причём именно провал битвы за Харьков в мае 1942 года привёл к стремительному выходу вермахта к Волге и продвиже-



нию на Кавказ. И вот в марте 1943 г. опять неудача на харьковском направлении, а не за горами новая летняя кампания, исход которой на фоне происходившего был далеко не ясен. И надо было принимать кардинальные меры, чтобы не допустить трагических событий двух прошлых лет. Так?

— Правильно. Я считаю, что этот повторный харьковский провал произвёл на Сталина очень сильное впечатление и побудил к решительным действиям.

И, раз уж речь зашла о причинах, до этого приведших к Сталинградской битве, надо обязательно вспомнить огромную заслугу военных чекистов в том, что победу в ней в итоге одержала Красная армия. Без преувеличения в историю России вошёл исключительно мужественный, по-другому и не скажешь, поступок начальника Особого отдела Сталинградского фронта Николая Николаевича Селивановского. К концу июля 1942 г. Ставка решила назначить командующим Сталинградским фронтом генерала Василия Гордова. Но это было очень неудачное решение, поскольку Гордов, прямо скажем, не обладал таким уровнем военного искусства, которое требовалось

Советник генерального директора ВГТРК, общественно-регионального фонда «Ветераны Лубянки» Александр Зданович на брифинге в штаб-квартире Российского военно-исторического общества. 3 декабря 2018 г.

Фото РИА Новости, Евгений Одинок



Селивановского вызвали в Москву, где его принял Сталин. Сам Николай Николаевич позже рассказывал, что Сталин пожал ему руку и попросил всю информацию об обстановке в районе Сталинграда давать в таком же режиме. Гордова, кстати, вскоре сняли с должности, а Селивановский ежедневно слал на имя Сталина (но уже через Абакумова) сведения о ситуации.

Так вот то, что произошло в марте 1943 г., на мой взгляд, и подтолкнуло Сталина к усилению роли военных чекистов и не просто приближению их структур к наркомату обороны, но и подчинённости непосредственно Верховному Главнокомандующему.

— То есть то, что делал Селивановский, по сути, должны были делать и остальные, но уже в рамках узаконенных решений?

— Совершенно верно. Причём ещё осенью 1942 г., чтобы усилить обеспечение безопасности Красной армии, Государственный комитет обороны поручил Управлению особых отделов НКВД во главе с Абакумовым более чётко и однозначно формулировать задачи органов военной контрразведки. В октябре 1942 г. в Государственный комитет обороны (ГКО) ушёл проект постановления, в котором были прописаны задачи военной контрразведки, вытекающие из складывающейся обстановки. Этим документом предусматривалась, в частности, обязанность начальников особых отделов своевременно информировать командование обо всех выявленных недостатках. Неизвестно почему, но предполагавшееся постановление ГКО тогда не было принято. Однако этот план не пропал и лёг в основу радикальных решений, принятых в апреле 1943 г. Ведь ошибки, допущенные в марте 1943 г., были обусловлены, в числе прочего, поступавшей в Москву искажённой

информацией о состоянии наступающих войск, о способности их закрепить достигнутые успехи и другими вещами. И сложившиеся обстоятельства фактически вынудили Сталина и других членов ГКО принять необходимые организационно-кадровые решения, направленные на исправление положения.

Замечу, что хранящиеся в архивах документы однозначно говорят о том, что никаких предположений о кардинальных изменениях системы советской военной контрразведки до конца марта 1943 г. в ГКО из Управления Особых отделов НКВД не поступало, не выдвигали их и сами члены комитета.

И любопытно, что в конце марта 1943 г. на тот момент первый замнаркома НКВД Всеволод Меркулов, в разные периоды времени бывший народным комиссаром госбезопасности, собрал в Москве первое с начала войны совещание руководителей Особых отделов фронтов и ряда армий. На совещании ставился вопрос об усилении деятельности военной контрразведки и укреплении её связи с территориальными органами госбезопасности и внутренних дел.

Есть архивные документы ФСБ, из которых следует, что едва ли не лучшим на том совещании был доклад Николая Селивановского. Он самым подробным образом рассказал, как должна работать военная контрразведка в составе Наркомата обороны. По сути, именно то, что говорил Селивановский, легло в основу будущего постановления о «Смерше».

— Наверняка столь сильное выступление было подкреплено тем опытом, который военная контрразведка Сталинградского фронта получила в драматические дни 1942 года.

— Согласен. Причём речь надо вести об Особом отделе не только Сталинградского, но и Донского фронта, ведь Селиванов-







Городецкая роспись — это техника рисования, которая зародилась ещё на Руси. Суть промысла заключалась в выполнении рисунка свободными мазками и с графической обводкой.

# Городецкая роспись



## История возникновения

Жители маленьких поселений декорировали прялки расписной резьбой. Далее этот орнамент красили. Подобные изделия продавали на ярмарке в Нижнем Новгороде.

Со временем такие яркие завитки получили название нижегородская роспись.

Городец — главный базар Нижнего Новгорода, где продавали свои изделия местные мастера. Со временем роспись стала олицетворять культуру и колорит Города.

## Отличия городецкой росписи

Спутать изделия подобной техники с другими промыслами невозможно. Так как в них изобилие разнообразных цветов и пышных букетов.

Кроме бытовых сцен, умельцы использовали в рисунках мистических животных. Но несмотря на это, главную роль в сюжете всё равно играли городецкие цветы.

Современные мастера в работе используют масляные краски. Но технология осталась неизменной.

## Цвета росписи

Красящий элемент большим пятном наносили на полотно, не формируя чётких контуров.

Вначале мастера накладывали рисунок на загрунтованные поверхности. А после Второй мировой войны для основы стали брать необработан-

ную древесину. Это придавало рисунку лёгкость.

Замалёвки. Для ягодных и цветочных орнаментов использовали розовый, бордовый, голубой, красный цвета. Для листиков брали зелёный цвет.

Теневка. Основные цвета: чёрный, синий и коричневый.

## Элементы росписи

Выделяют несколько основных композиций.

### ЦВЕТЫ

Самая простая и распространённая композиция. Чаще такую роспись можно встретить на предметах домашнего обихода, детской мебели, шкатулках, шкафах.

Выделяется несколько основных элементов рисунка:

«Букет». Композиция, включающая в себя от одного до трёх цветков. Используется для украшения шкатулок, солонок и чашек.

«Гирлянда». В центре один крупный цветок, а вокруг него выстроена комбинация из мелких растений.

«Ромб». В центре распо-

лагается несколько крупных цветов, листков, а бутоны рисуются на вершине ромба. Узором украшали большие сундуки, доски, хлебницы.

«Цветочная полоса». В состав композиции входит верхний и нижний ярус. Узор формируется из полос, состоящих из цветов



Лучше всего этот орнамент смотрелся на красном или чёрном фоне. Птички — символ семейной гармонии и благополучия. Лошади — успешности и процветания.

мента было чаепитие или свадьба на фоне накрытого стола.

Расцвет промысла пришёлся на 90-е годы XIX века, а уже в начале XX столетия интерес к ремеслу начал угасать. Однако в 1935 году художник Иван Овешков открыл общественную мастерскую в деревне Косково, где начал профессионально обучать молодых мастеров городецкой росписи.

Уже через два года работы его учеников экспонировали на выставке народного творчества в Третьяковской галерее. А после войны в селе Курцево под руководством художника Аристарха Коновалова открыли артель «Стахановец», которая через несколько лет превратилась в фабрику.

Эта фабрика работает до сих



пор: здесь мастера-живописцы производят декоративные панно, расписные игрушки, детскую мебель, деревянные блюда и другие предметы. Городецкая роспись — это национальный промысел Руси, одна из знаменитых росписей, прославившая нашу страну на весь мир.

[https://vk.com/sovushka\\_slavobereg](https://vk.com/sovushka_slavobereg)

одинакового размера.

«Венок». Используется для декорирования подносов, шкатулок.

### МОТИВЫ «КОНЬ» И «ПТИЦА»

Птицы и кони размещались в центре композиции, которая состояла из цветущего дерева или была обрамлена венком.

### СЮЖЕТНАЯ РОСПИСЬ

Самый сложный вид в городецкой росписи. Картины изображают сценки из повседневной жизни и иллюстрации к различным сказкам. Популярным является изображение свадебного застолья.

Также одним из сюжетов орна-

