

Родовая Земля

ПЕРВАЯ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 11 (196), ноябрь 2020 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



Решили: переезжаем в деревню 3	Некоторые знания о мёде 8	Принцип действия трансгенов 10	Мастерская бережной одежды 16	Нас примирил... дуб 25	Сакральный цвет русов 29
---------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------

Мы — дети семьи одной

Моя малая Родина

Все мои родные — тёти, дяди, дедушки, бабушки — живут в городе Тольятти.

Однажды мой дедушка Костя спросил себя: «Что такое Родина»? И ответил: «Наша общая Родина — планета Земля. Ах, как бы хотелось, чтобы была она прекрасна всегда, а мы на ней счастливы и здоровы!»

А ещё он подумал: «А где бы хорошо было жить моим внукам, которые ещё родятся? Какую они хотели бы иметь малую родину, где жилось бы им счастливо и были бы они здоровыми? Благо было бы от того всей Земле!»

«Вот бы, — помечтал он, — посадить плодовый сад, лесок, выкопать небольшой пруд у бани, да дом построить, да обнести всё живой изгородью из деревьев и кустарников! И пусть живут внуки и правнуки, заботятся и растят свою малую родину с мыслью обо всей Земле большой, любят и понимают, как всё в Природе устроено совершенно и правильно, учатся у неё, сотрудничают с ней. А коль все люди обретут такую малую родину, то и вся Земля будет состоять из таких обустроенных кусочков целой планеты».

Подыскал дедушка себе по нраву уголок Земли, где со схожими мыслями собрались люди. Выбрал возле леса участок, посадил сад, поставил небольшой домик. А дальше он не успел...

Дальше мы его мысли подхватили и приехали туда жить, обустраивать свою родину малую с любовью и заботой о Земле большой. А там уж и я родилась, и сестрёнка моя. Пока мы только учимся обживаться в нашем Солнечном, и семей поселилось не так много, да только это пока...

А уже по всей Земле такие уголки стали обустраивать люди, и дети в них народились. Они знают главное: Земля наша — ЖИВАЯ, а мы все — дети этой доброй Земли!!!

Всё только начинается...

Даша (7 лет) из поселения Родовых поместий Солнечное, Самарская область, Ставропольский район

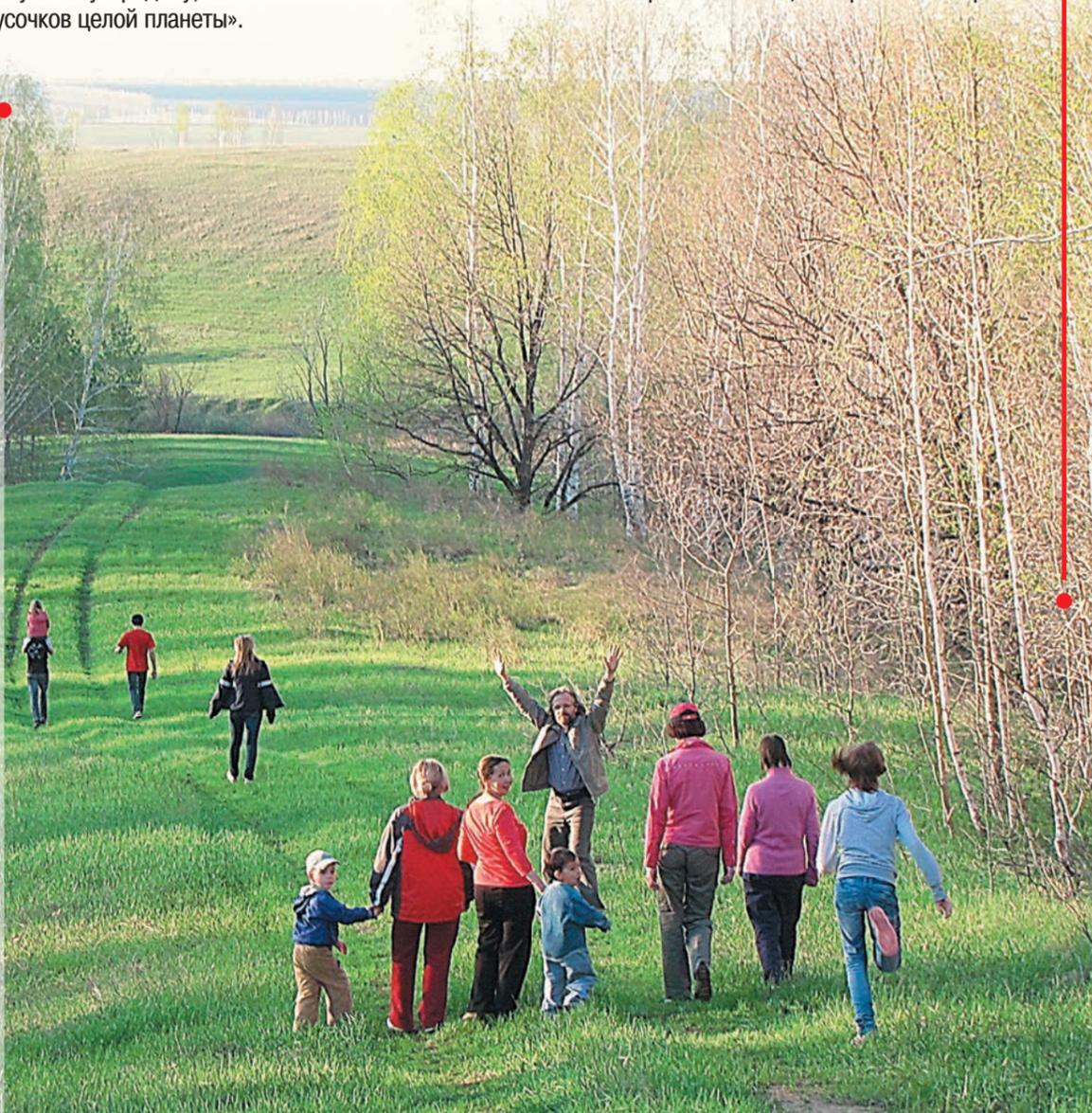
ППП Солнечное — это не только активно развивающееся поселение, объединившее единомышленников движения «Звенящие кедры России», читателей книг В. Мегре, но в большей степени это пространство разно-сторонней творческой и общественной деятельности.

В нашем коллективе сейчас около 60 семей, 40 из которых уже начали обустраивать свои Родовые поместья. Среди них люди совершенно разных социальных категорий, возрастов и областей деятельности. И каждый привносит свой вклад в неповторимый совместный образ.

В кругу коллектива Солнечного постоянно действуют самоорганизующиеся кружки и группы по различным направлениям народно-бытового творчества.

Территория поселения Солнечное является пространством здорового образа жизни! В поселении ещё есть свободные участки под Родовые поместья. Все интересующие вопросы по вступлению в коллектив ППП Солнечное, оформлению права собственности на земельный участок, ответы на интересующие вопросы, а также всю информацию о нашем поселении можно получить при посещении экскурсии.

Контакты для записи на экскурсию:
olegrossia@yandex.ru
8-927-268-2999 — Олег Овчинников
<https://vk.com/prpsolnechnoe>





Главная задача России



Так уж устроена городская среда, что она априори, по самой своей сущности, аккумулирует в себе всю грязь и накипь человеческую, начиная от бытовых отходов и заканчивая полным нравственным разложением.

Большинству людей (а большинство, увы, живёт в городах) искренне кажется, что их жизнь — это и есть то самое комфортное и «продвинутое» бытие, до которого только и смогла дорасти цивилизация в своём «прогессе». Но на самом деле всё это враньё и ахинея, результат очередной глобальной разводки, когда глупеющему и на глазах деградирующему человечеству внушили, казалось бы, столь очевидную чушь, что даже и обсуждать её нелепо.

В современном мире техника внушения достигла максимальных высот. Это и не мудрено при наличии таких мощнейших инструментов для манипуляций, как интернет и телевидение. Фактически мы становимся свидетелями появления первых в истории тоталитарных обществ — обществ, характеризующихся тотальным контролем над человеком, который достигается за счёт массивной медийной пропаганды. Наше сознание едва ли не целиком управляется владельцами информационных каналов, только вдумайтесь в это!

Мы живём ровно так, как нам диктуют масс-медиа. Они определяют наши вкусы, предпочтения, потребности, интересы, желания, мысли и идеи.

С помощью ежеминутного информационного воздействия в сознание людей успешно вживляются многочисленные культы ложных ценностей. И одним из таких лживых мифов, прочно засевших в нашем мозгу, является мысль, будто бы городская жизнь — это жизнь более развитых индивидов, жизнь куда более интересная, чем в «этой вашей скучной деревне».

Посидеть с планшетом в кафешке на Тверской и заинстраграммить прямо оттуда фотку в твиттер считается продвинутым занятием. Рестораны, клубы, кинотеатры, торговые центры размером с «Титаник» — всё это прочно ассоциируется в массовом сознании с нормальной жизнью, хотя как раз любой нормальный человек, живущий на природе и по-

нимающий толк в истинной красоте и свободе, взглянув на такое непотребство, лишь пожмёт плечами и подумает про себя: «во дураки», после чего невозмутимо пойдёт в свой сад пить чай со свежесобранными травами.

Городская цивилизация — это цивилизация вырожденцев. И сегодня мы можем наглядно в этом убедиться, взглянув на достигнутые «успехи» собственными глазами.

Первоначально города исправно выполняли свои функции, были центрами культуры, науки, искусств, торговли. Но стоило только свершиться экономическому перевороту, т.н. промышленной революции, которые потребовали себе значительного числа рабочих рук, стоило только зарождающемуся капитализму почувствовать необходимость в смене цивилизационного уклада, как с этого момента города взяли на себя роль могильщиков цивилизации. Город встал в жёсткую оппозицию деревне, сельскому образу жизни и вполне предсказуемо вышел победителем из этого противостояния.

Цивилизация оказалась обречена на проституцию, наркотики, преступность, малодетность, распущенность и падение нравов, разрушение семьи, социальные потрясения в виде всевозможных революций, гей-парады и феминизм, общество массового потребления и все прочие ужасы современного мира, число которых лишь множится, а мы, как бараны, хлопаем глазками и пытаемся сделать вид, что всё это нас не касается, мы не такие, всё нормально.

Ничего подобного. Это касается всех, коль скоро мы плывём строго по течению, даже не пытаясь осознать, куда нас несёт этот мутный поток прогресса и глобализации. А если всё же желание осознать появится, то для начала надо постараться вникнуть в тот неоспоримый факт, что жизнь в деревне, на природе по всем параметрам значительно превосходит городскую среду обитания.

Начнём с наших детей. Дети, которые вырастают в городах, — несчастные создания. С болью и страданием смотрю на современную городскую детвору, лишённую всех прелестей деревенской жизни. Когда у тебя вместо речки, пруда, леса, поля, шалашей на дере-



вьях и т.д. игры на стройке, в подъездах и на детских площадках с уродливыми железными конструкциями, то это «апокалипсис».

Спасибо Тебе, Создатель, что у меня была деревня.

Деревенская жизнь, в отличие от городской, благотворно воздействует на ребёнка, его психику. С одной стороны, отсутствуют унылые городские пейзажи с автомобильными выхлопами и гадкими макдональдсами. С другой — вся прелесть природы у твоих ног. Человек, формирующийся на фоне лесов и полей, с детства впитывающий красоты своей земли, и выросший в угрюмых городских джунглях, полных зла и грязи, — это два совершенно разных типа личности. Спросите у любого психолога.

К тому же жизнь в деревне с детства приучает к труду. А труд — важнейший воспитательный фактор, про который напрочь забыли современные родители. Сходить за водой в колодец, помочь на огороде, подоить корову, затопить баню. Ребёнок с самых ранних лет приучается к самостоятельности, к творческому заданию, где он проявляет себя как ответственный человек, настоящий маленький хозяин.

Разве может крестьянскому сыну составить хоть какую-то конкуренцию несчастное городское создание, выращенное на игровых приставках?

Про отдых и игры я вообще молчу.

Не могу даже и представить, чем дети могут заняться в городе. Вот что город может предложить вместо, например, купания на речке? Записаться в пахнущий хлоркой бассейн? Переехать жить в город, чтобы купаться в грязных бассейнах, которые обрабатывают химическими ядами, дабы не плодить заразу и инфекции!?

А потом из таких обделённых детей вырастают взрослые, и уж тут чудische урбанизма проявляет себя во всей красе.

Сама городская жизнь вынуждает людей становиться жёсткими и чёрствыми. Ничего удивительного — вокруг тебя сотни ты-

сяч и миллионы абсолютно чужих людей, до которых тебе нет никакого дела, но которые при этом так и норовят причинить всякие неудобства, образуя бесконечные очереди, давку в общественном транспорте, наступая тебе на ноги, подрезая на дорогах и вообще создавая шум, гвалт и бессмысленную бедотню по замкнутому кругу. А твой дом — это душная бетонная клетка.

Разве можно быть счастливым

человеком, живя в таких условиях? Это же самая настоящая матрица. Людей здесь явно выращивают для того, чтобы они работали на корпорации и обслуживали тех, кто работает на корпорации.

Такая жизнь лишь озлобляет человека, делает из него жуткого индивидуалиста и эгоиста, который, намаявшись в городской суете и толчее, мечтает только об одном — поскорей вернуться в свою клетку из двух-трёх комнат, развалиться на диване с одним условием: «отстаньте от меня все». Единственное исключение делается для телевизора. Вот он пусть рассказывает, что нового и интересного в мире, пока я «отдыхаю».

Сравните эту тоскливую картину с безподобным деревенским бытом, когда, отдыхая от праведного труда по возделыванию теплицы или обустройству террасы, сельский житель присаживается на лавочку перед домом и приглашает соседа на «перекур». Это же небо и земля. Вместо гудящих под окном эстакад, вместо выхлопных газов и дымящей трубы какого-нибудь завода — «мохнатый шмель на душистый хмель». В одно окно твоего сруба виден сад, в другое — поле, в третье — лес, в четвёртое — деревенская улица. Променять эту прелесть на шопинг или поход в «модный» клуб могут только психически нездоровые люди, их надо лечить.

Сами условия деревенской жизни настраивают людей на совершенно иной лад общения — взаимоуважительный и добрососедский. По-другому и быть не может, здесь все друг друга знают, все вместе росли, дружили, ссорились, влюблялись и так далее. Деревня — это полноценный социум близких людей, тесно связанных одним мироощущением.

Про социальные язвы, которых практически лишена деревня и которые расцветают пыльным цветом именно в городских условиях, уже упоминал.

Про экологию и чистейшие, свежайшие домашние продукты питания и говорить нечего. Никог-

да основная масса городского населения не будет иметь возможности питаться столь здоровой и качественной пищей, какую имеет всякий трудолюбивый крестьянин. «Ашаны», «Пятёрочка», ГМО-продукты и прочие химикаты вместо настоящего мяса, молока, хлеба и т.д., вам, горожане, гарантированы пожизненно. Радуйтесь. Вы не «какие-то там крестьяне». Вам 10 минут пешком до метро!

А теперь сложите это всё вместе, и что же получается?

Жизнь в городе — это однозначно приговор для цивилизации.

Тот процесс вырождения, который мы наблюдаем — это процесс вырождения именно городской цивилизации.

В начале статьи я писал про широчайшие возможности в современном мире для манипуляций над массовым сознанием. Но не сказал, что эти манипуляции стали возможными именно благодаря формированию городской цивилизации. Представить себе подобное в отношении сильного, крепкого сельского населения просто невозможно. Селянам вообще не нужен мир шоу-бизнеса, гляцевых журналов, светских и политических сплетен. У них своя собственная жизнь. Опять же животинку покормить надо да в баню сходить.

Именно городское мещанство, погрязшее в тоске бытовых трудностей и потребительства, становится той послушной биомассой, из которой мироправители тьмы века сего лепят нечто по своему желанию и усмотрению.

Всё зло идёт человечеству из городов. Люди превращаются в бездумных, бездушных животных именно в городах. Человек, живущий на селе, и человек, живущий в городе, — это представители двух диаметрально противоположных обществ. И сравнение явно не в пользу второго.

Только закомплексованные либо окончательно оскотинившиеся от современных соблазнов люди выберут город, если у них при этом есть возможность нормально, без потерь, жить в собственном доме, на природе.

Часто натываюсь на возражения: дескать, «а чем люди будут заниматься в деревне? Сейчас вполне достаточно 3–4% сельского населения, чтобы обеспечивать потребности в еде».

Всё это полная лажа, граждане. Простимулировать переезд 50% населения в сельскую местность — это не проблема. Нужно просто учитывать, что глобальный Русский проект будущего — это не котировки наших компаний на нью-йоркской фондовой бирже. Я бы предпочёл предельно замкнутую экономику, мало зависящую от финансовых кризисов американских банкиров, но в которой индивидуальные крестьянские хозяйства обеспечивают самих себя (и те же города) качественной, здоровой пищей. Развить частное предпринимательство на селе (а это не только картошку выращивать, это вам и рыболовецкие артели, и деревообрабатывающая промышленность, и куча-куча всего) — раз-два плюнуть. Было бы желание и видение вперёд на десятилетия.

Поэтому торжественно объявляю главной стратегической задачей России в XXI столетии — рост сельского населения и ограничение роста городов вплоть до их расселения. Если с этой задачей справимся, значит, у нас будет здоровое русское самобытное общество и сильное, независимое национальное государство.

arguendi

<https://vk.com/vsela>



Как решиться на переезд в деревню

10 убедительных аргументов

Любая, даже самая дерзкая мечта воплощается, когда вы делаете первый шаг по направлению к ней, а в данном случае этим шагом станет ваша твёрдая решимость переехать в деревню. Просто скажите вслух твёрдо и уверенно: «Всё. Я переезжаю в деревню». Но вы должны понимать, что жизнь в деревне имеет свои плюсы и минусы и к ним лучше подготовиться заранее. Поверьте, эта мечта очень проста и выполнима практически для всех, самое сложное в ней — именно решиться. И когда вы всё-таки решитесь и немного обживётесь на своей земле, вы перестанете понимать, как люди всё ещё живут в городах!

1. Переезжая в деревню, вы переезжаете в более чистую и здоровую среду.

Согласитесь, все богатства мира не стоят ничего, если вы больны и устали. В городской среде невозможно длительно сохранять хорошее здоровье и вырастить здоровых детей, сколько бы денег и сил вы в это ни вкладывали, отравленная среда возьмёт своё.

Деревенская, сельская среда или Родовое поместье — прекрасный способ вернуть себе хорошую физическую форму и поправить здоровье вам и вашим детям.

2. Вы обретаете душевный покой.

Один из самых неизлечимых недугов нашего современного общества — тревожность. Тревога и страх, постоянно подпитываемые масс-медиа, заставляют горожан мчаться в крысиных гонках и беличьих колёсах в стремлении «жить не хуже других», а на самом деле, просто участвуя в бессмысленной погоне за искусственными ценностями. В деревне этого нет, и постепенно душа начинает «расправляться», жизнь становится в радость.

3. Вы становитесь хозяином самому себе.

Да, сначала вы будете привыкать и адаптироваться к непривычной среде. Но когда поймёте, что жить в деревне намного проще, чем в городе, то постепенно начнёте выстраивать собственный, ни от кого не зависящий образ жизни. Поверьте, это здорово! Каждый год, проведённый в деревне, прибавляет опыта, уверенности, сил. Когда ты внутренне

спокоен, открываются перспективы роста, о которых раньше не подумывал.

4. Вы обретаете массу свободного времени.

Как ни странно это звучит для тех, кто уверен, что жизнь на своей земле — это сплошной труд от зари до зари, это не совсем так. Да, в деревне, особенно на первых порах, вам придётся немало потрудиться, обустроившись на новом месте. Но это не труд по жёсткому графику.

Вы трудитесь столько, сколько сами захотите, меняете виды деятельности, много отдыхаете и гуляете. Вы можете просто отдыхать целый день, если накануне устали. Никто над вами не стоит, а любая работа делается постепенно.

5. В деревне жить намного безопаснее, чем в городе.

Город, особенно мегаполис, — это настолько неестественная среда обитания, что жить в ней опасно не только из-за ужасной экологии, но и просто физически. Особенно это касается детей.

Это потоки транспорта, преступность, масса опасностей для жизни мест: стройки, метро, дороги, высотки. Это постоянный фоновый шум и потоки информации. В деревне всё это снижено до минимума, а в экопоселениях и вовсе отсутствует.

6. В деревне у вас есть возможность питаться настоящей, здоровой, экологически чистой пищей.

И при этом вовсе не обязательно самому её выращивать или заводить животных. Всё это можно покупать недорого тут же, в се-



ле. Но поверьте, со временем вы захотите и сами вырастить себе огурчики-помидорчики, а то и курочек завести, и всё у вас прекрасно получится! Высшего образования для этого не требуется.

7. У вас появляются возможности для неограниченного творчества.

Дом в деревне, селе или Родовое поместье — это не только само здание с полезной жилой площадью. Ваши площади теперь измеряются сотнями, а то и тысячами квадратных метров (если вы берёте гектар под поместье).

Вы будете проводить значительную часть времени вне стен дома и почувствуете, что вся ваша территория — это тоже дом, который можно обустроить творчески с помощью зон отдыха, цветников, водоёмов, различных посадок.

Если вам нужны мастерская, новая комната, баня, теплица, гараж (часто всё это уже есть, если вы приобретаете готовое жильё), то можно это всё построить, расположив так, как вам удобно.

8. Постоянный контакт с природой.

В городе вы вынуждены планировать поездки на природу по выходным, и случается это редко, либо работать 11 месяцев в году, чтобы 1 месяц провести на отдыхе (чаще всего на той же даче).

Не мне говорить, как важен контакт с природой для нормаль-

ного развития детей и для полноценной жизни и здоровья всех людей. В деревне же вы просто погружены в природную среду обитания, постоянно контактируете с растениями на своём участке, просто наслаждаетесь жизнью, бродя по окрестностям, собираете ягоды-грибы, купаетесь в речке и т. д.

9. Возможность самому сформировать свой круг общения.

Одна из самых потрясающих особенностей деревенского образа жизни — возможность отсеять лишние и ненужные связи и знакомства, которые, как паутина, держат в городе, вынуждая подстраиваться под интересы чужих людей и негласные правила городской среды.

Уезжая в деревню, вы словно устраиваете всему бывшему окружению своеобразную «проверку нашивость». Те, кто по-настоящему дорог вам и кому дороги вы, поймут и примут ваш выбор и станут приезжать к вам в гости и помогать, остальные же попросту отвалятся, покрутив пальцем у виска.

И прекрасно! Теперь вы и только вы будете решать, сколько и с кем общаться. С каким облегчением вы вздохнёте, даже не представляете.

10. Возможность стать по-настоящему интересной и неза-

висимой личностью.

Часто горожанам кажется, что переезд в деревню — это регресс. Для этого даже придумали специ-

альный термин «дауншифтинг», что в переводе означает «сдвиг вниз».

На самом деле именно на свободе, в деревне, на своей земле, в вас начнут просыпаться ваши истинные таланты и потребности, и зачастую они совершенно не будут совпадать с тем, чем вы занимались в городе.

Уехавшие становятся фермерами, фотографами, художниками, блогерами, садоводами, ландшафтниками, животноводами, модельерами, мастерами в самых разных сферах деятельности, пишут музыку, книги и стихи, а иногда просто живут, наслаждаясь жизнью.

Интерес к таким людям достаточно велик, о них пишут и рассказывают, следят за их аккаунтами в соцсетях, видеоканалами. Примеров масса. И вам тоже понравится вести свой блог и зарабатывать на нём впоследствии!

Да, это произойдёт не сразу, около двух лет, а то и больше проходит, прежде чем человек пройдёт полную адаптацию к сельской жизни, но потом в город не возвращается практически никто.

Елизавета КРЕСТЬЕВА,

хозяйка Родового поместья
Славное,

Приморский край, Чугуевский район
<https://vk.com/vselo>

Приезжайте Домой!

Родные наши сотворцы! Земля Родовая заждалась вас, готова напоить из живых родников, красотой Душу усладить, вдохновением окрылить на создание Любви Пространства! Приезжайте Домой! Дружная, крепкая семья сотворцов Родового поселения Бересень. Смоленская область, Духовщинский район.

Контактные телефоны:
8-952-995-9302
(WhatsApp) — Алексей;
8-996-628-6252
(WhatsApp) — Инга;
8-920-313-0839 — Елена.

Создаётся экопоселение Родное в Крыму

Создаётся экопоселение Родовых поместий в Крыму (г. Севастополь, Балаклавский район, вблизи посёлков Сахарная головка, Терновка, Родное). Поселение организуется по образам, описанным в книгах В. Н. Мегре «Звенящие кедры России». Планируем создавать райские сады, жить в гармонии с природой, защищать и оберегать Матушку-Землю.

Приглашаем единомышленников, добрых соседей.

На данный момент в поселении живут две семьи с детьми.

Присоединяйтесь!

Поселение находится в живописной долине Кара-Коба, которая защищена от сильных ветров скальными образованиями, примыкает к субтропической климатической зоне. Тёплый, мягкий, благоприятный климат, плодородные почвы. Ласковое море рядом!

В долине большой массив земельных участков. Соседи поселения — семейные пары, возделывающие землю; фермеры; предприниматели.

Окружает долину большой лесной массив, растут сосна, мож-

жевельник, дуб, вяз.

Здесь тепло, солнечно, чистый воздух, красота вокруг, панорамные виды на горы, холмы, леса!

Звоните, пишите, будем рады ответить на вопросы. Приезжайте, выбирайте землю по душе!

Контактная информация:
крымский номер: 8-978-915-7351 — Ирина, Максим;
московский номер: 8-909-628-1983 (Вотсап, Вайбер, Телеграм);
электронная почта: irina9900@mail.ru

Координаты поселения:
44.594175, 33.687734



Просьба

Дорогие друзья! С 2006 года ишу своё место в Природе, которое никем не занято. Как пишет учитель Порфирий Иванов — «займи своё место». Занимаюсь по «Детке», читала книги В. Мегре. Ездил в Приморье, в Пензенскую область, Томск.

Родилась и выросла в Чите. Чита — уникальный город с его климатом.

Сейчас на пенсии, муж умер в 2002 г., есть два сына.

Ищу именно возле Читы родовое имение с домиком для проживания, возможна коллективная долевая собственность.

Временно проживаю по адресу: 672000, г. Чита, ТЕРЕГУЛОВОЙ Тамаре Владимировне, до востребования.



Капелька здоровья

Окончание

Начало в «РЗ» № 10 (195), 2020 г.

Все, кому не лень, шли к Сове за травкой какой или за советом. Капля разворачивала их в двух шагах от старого дуба, точно невидимая преграда стояла здесь. Капле пришлось разбудить бабочек, чтобы отвязать незваных гостей. Да, теперь было понятно, почему Сова сердится. Если весь день приходят и нарушают дневной сон, попробуй здесь не рассердиться.

Когда к дуплу стал подбираться вечер (и он туда же!), капля совершенно выбилась из сил. Благо, что дупло маленькое, хватило и тихого звона, чтобы разбудить Сову от крепкого сна. Сверкнули в сумерках два ярких огонька. «Как же хорошо я поспала», — услышала капля, закатившись в предложенный ей льняной мешочек. Для пущей уверенности Сова положила к капле полоски сон-травы.

— Спи, дорогая, нам предстоит нелёгкий путь. Если мы только сможем решиться на такое путешествие, — вторую часть сказанного Сова адресовала маленькому зверьку, чьи ушки высывались из вороха сена.

Бурундучок тут же вскочил на лапки.

— Но разве ты не можешь унести её сама и вернуться? К чему тебе лишний груз? Какая от меня польза?

— А знаешь, если бы всё было так просто, то Маша села бы у окна, посветила бы своим лучиком и спасла бы весь лес в обоих измерениях. Всего-то делов. Или, скажем, можно отдать свою душу для общего блага.

— Как отдать? Совсем? Развоплотиться?

— Слово-то какое... Это ведь не смерть и новое рождение. Это настоящая жертва. Она бы отдала. Среди миллионов душ можно пожертвовать одной, не правда ли? Но... Именно эта душа нужна для живой жизни, для пробуждения человека. Да и каждая душа нужна. Ты бы согласился?

Вихрь подумал, что по сравнению с уютной норкой, которую он не хотел бы оставлять, это совсем уж слишком. Слишком что? Слишком ничего. Не пустота, конечно. Душа вернётся в источник, обратившись в крохотную песчинку, а её свет прольётся во имя жизни. Наконец он спросил:

— Так значит, летим вместе?

— Если бы не охотники, не механизмы, разрушающие живое, не долгий сон человека, я бы смогла и одна. Ты решаешь сам. Свободная воля есть у каждого живого существа. У тебя пара минут.

Пока медленно, как золотой мёд, текли минуты, Сова сложила в отдельный мешочек пластинки мухомора. Повесила мешочек на шею. Агарикус (это по-латыни), так ей нравилось больше, — средство для восстановления памяти. Можно просто повторять слово, но обязательно жевать пластинку. Но для животных лучше всё-таки жевать, чем повторять, нужно ведь ещё вспомнить.

— Я пойду, то есть полечу.

— Хорошо. Пока я всё приготавливаю, беги, разомни хорошенько лапки. Лететь долго. Да и холодно там, наверху.

Вихрь кружился по лесу вокруг поляны, где в свином дупле спа-

ла Радужка. В его голове непрерывным потоком крутились безпкойные мысли: «Какие они, люди? Почему гибнет лес? Какой он, другой мир? Живут ли там бурундуки? Сможет ли он вернуться в свою нору?»

Когда тонкое снежное покрывало превратилось в сплошной ковер запутанных следов, Сова высунула из дупла голову. Пора.

Сова осторожно перебралась на толстую ветку. Теперь, с мешком позади крыльев, она была похожа на путешественника. Вихрь вскарабкался по стволу и юркнул в отверстие. Внутри мешка уже был льняной мешочек с каплей здо-

...Во весь простор ясного неба светили солнечные лучики. Ветерок приятно щекотал. Вихрь открыл глаза и увидел качающуюся соломинку. «А, вот это кто меня разбудил!» Каждое утро бурундучок умывался капельками росы или же таявшими хрустальными бусинками, заодно утоляя свою жажду.

Умываясь, он заметил большую каплю, посмотрел на своё отражение. Капля как капля, чего особенного? Внутри легонько царануло, но тут он поднял голову и увидел оранжевую бабочку.

Какие яркие краски! Бабочка полетела, он последовал за ней.

ные люди?» Тогда он снова взял камушек и нарисовал солнце, траву, цветы.

— Он рисует.

— Похоже на лес.

Света взяла камушек и нарисовала домики, потом спросила:

— Хочешь есть?

— А чем они питаются?

— Не знаю. Сейчас посмотрю, если здесь есть связь.

Мальчик достал сотовый и стал быстро водить пальцем по экрану. Вихрь забрался на плечо и смотрел на всё это с удивлением. На дисплее появилась картинка, изображающая бурундука и мелкими буквами текст: «бурундуки едят пи-



рочья, висели завязки, и лежала детская вязаная варежка вместо спального мешка. Сова расправила крылья, пошевелила своим телом, поправляя ношу, и плавно закружила меж стволов.

Бурундучок от страха схватился за завязки и зажмурился. Сова ухнула, взлетела на сосну и замерла на верхней ветке. Прошла минута, вторая, Вихрь открыл глаза, прислушался, наконец высунул наружу любопытную мордочку и спросил:

— Что случилось?

«Что случилось?! Я не собиралась нести на себе комочек страха, который к концу полёта с такими усилиями превратится в настоящий камень. Это полёт, а не камера пыток». Вслух она произнесла:

— Смотри, какая красавица Луна нынче на небе.

В тишине блеснули две бусинки. И правда, как волшебной! Круглая Луна манила к себе мягким серебряным светом. Какая же она большая! Вихрь посмотрел вниз: сквозь голые ветки сверкали хрустальными лесными тропинками. Мимо пронеслись, словно раскрытые ладошки, ветки калины, берёз, осинки, рябин. Ой, они летели над лесом. Сова набирала скорость, и в ушах засвистел ветер. «Я лечу! Лечу! Наверное, я прожил ещё совсем маленькую жизнь. Отсюда лес кажется таким большим».

Они летели уже больше часа, а конца или края леса не наступало. Облака закрыли Луну, и были видны лишь смутные очертания леса. Вихрь совсем продвинулся и потихоньку сполз внутрь, пробрался в варежку и уснул. В конце концов ночь ведь, а завтра будет ещё целый день. Если бы он только мог знать, что будет завтра...

Конечно, не полетел, побежал по тропинке. Со всех сторон слышались звуки не только ветра и птиц, что-то непрерывно щёлкало, визжало, гудело, неслось, кружилось. Слышались и другие голоса.

— Смотри — бурундук!

— Где? Где?

— Да вот, бегаёт по тропинке. Какой шустрый...

Бурундучок, услышав, что речь идёт о нём, побежал на голоса. Мальчик и девочка, оба лет десяти, присели на корточки, чтобы рассмотреть поближе. Вихрь с лёту взобрался на плечо мальчишки. Мальчик замер, вытянул руку, зверёк сбегал по руке к ладошке и услышал:

— Гриша, смотри, он не боится, совсем ручной.

Бурундучок на эти слова повернул голову к девочке.

— Нет, не ручной. Разве бывают домашние бурундуки?

— Он слушает наш разговор. Понимает.

— С чего ты взяла?

— Смотри, он поворачивает голову на голос.

Вихрь собирался ответить, но вдруг обнаружил, что не может произнести ни одного слова. Может, написать? Он соскочил с ладошки, подобрал маленький камушек и стал чертить знаки на земле. Теперь уже заговорил мальчишка:

— Света, смотри, он что-то пишет.

Дети уставились на смешные закорючки и крючочки — вот на что походило это письмо. Дописав, Вихрь положил камушек и поднял глаза вверх.

— Прости, мы не понимаем эти знаки, то есть крючки.

«Не понимают? Что за стран-

щу растительного происхождения, в дикой природе семена растений и злаковых культур».

Внизу экрана появились кнопки с картинками. Вихрь тут же подбежал и лапкой ткнул на морковку, так как её просто обожал. Дети раскрыли рты от удивления. И тут в телефоне заиграла музыка. Гриша передал бурундучку Свете, нажал на экран и приложил телефон к уху.

— Алло, мама?

— Гриша, где тебя носит? Я уже полчаса жду. Мы же собирались в бассейн. Ты обещал. Света с тобой? Можем пойти все вместе, если хочешь.

Света пожалла плечами и посмотрела на бурундучка. С ним-то что делать? Гриша быстро ответил:

— Да, мама, сейчас будем, минут через пятнадцать.

В трубке послышались гудки. Света опустила бурундучка на тропинку.

— Нам нужно идти. Мы ещё вернёмся. С морковкой. Ладно?

Дети быстро побежали, а Вихрь весь оцепенел от разных мыслей: «Мама? Их звала мама? Значит, это дети». Сияние серо-голубых и карих глаз согрело его сердце. И тут же подумал: а не поесть ли в самом деле, с утра во рту ни маковой росинки. Он побежал вперёд и юркнул в траву.

«О, да здесь полно разных семян!» Весь день бурундучок пробежал по парку, наблюдая за людьми, слушая их разговоры. Он больше не попадался им на глаза. Не мог. Не хотел после распахнутых глаз Гриши и Светы. Он то хоронился в траве, то забирался на ветки деревьев. К вечеру стало холодать. Одиночество и тоска напали на Вихря. Осторожно он забрался на ближай-

шую пустую скамейку и замер.

Скоро пришла старушка. Она что-то причитала себе под нос, вздохнула, уселась рядом и тоже замерла, глядя куда-то вдаль. Хорошенькая такая компания из двух замерших существ, не находите? Спустила какое-то время старушка очнулась и собиралась было пойти, как вдруг увидела бурундучка. Она, несколько не колеблясь, взяла его в руки и стала кутать в свою тёплую шаль.

— Ах ты, бедненький, замёрз.

Бурундучок согрелся и посмотрел ей в глаза.

— Погоди, откуда ты здесь взялся? Тебе здесь нельзя... находиться, — старушка растерянно посмотрела по сторонам, ища глазами кого-то. В тот же миг к ней слетела большая Сова.

Вихрь смотрел на Сову и старушку непонимающими глазками. Сова держала в клюве тонкую пластинку. Старушка спохватилась, аккуратно взяла пластинку (сухой агарикус сильно ядовит!) и поднесла бурундучку:

— Ешь!

Бурундучок с опаской снова посмотрел на обоих.

— Это всего лишь лекарство, оно тебе необходимо, — произнесла старушка и вдруг поняла, как сама ненавидит эти слова, до боли, до дрожи в слабых суставах.

Пластинка таяла во рту, к Вихрю возвращалась память: кто он? зачем он здесь? Каким нелепым был его день! Он ни разу не вспомнил о своей важной миссии, о Сове, наконец, о капле здоровья. А ведь утром он видел её так близко.

И тут же его мысли метнулись к старушке. Он чувствовал её боли в суставах и переживания души. Вот если бы отдать ей эту одну каплю! И вдруг понял, что она не возьмёт. Может, она знает про лес?

Тем временем старушка широко улыбнулась.

— Ты так похож на вихрь. Пора лететь. Рада была познакомиться.

Бурундучок юркнул в мешок, увидел, что капля уже спит, и они снова полетели. Высунув ненадолго свою мордочку, он увидел большой город, который не кончался, в свете фонарей, в облаках цветного дыма. Как хорошо, что чем выше они поднимались, тем легче было дышать, пусть и холодно. Он забрался в вязаную детскую (он сам видел детей, теперь он знает их) варежку и уснул. А Сове предстоял самый трудный отрезок пути.

...Трянуло. Выстрел. Ещё один. Лай собак. Сова закружила меж стволов и осторожно влетела в дупло. Ещё какое-то время стреляли. Потом слышались громкие переговоры по радиации. Взревел мотор, машина тронулась с места. Где-то недалеко пронёсся в небе вертолёт. Когда он скрылся в дыму, всё стихло. В темноте дупла загорелись два огонька.

— Вылезай давай, они ушли. Пока безопасно.

Бурундучок выскочил наружу и тут же спросил:

— Где мы? Мы можем говорить? Что происходит? — и тут же замер, увидев в отверстие новую картину.

Не рисуйте таких картин, не надо. Чёрные обугленные обрывки стволов торчали из сожжённой земли или из того, что с ней стало. Ни намёка на существование здесь жизни, ни одного зелёного листочка или хвоинки. Тяжёлый запах умирающих животных и непрерывный удушаский стон тысяч душ.

Ни одной птицы в небе и мёртвая тишина снаружи. Сочетание красок, тишины и стонов пронзало насквозь. За что?! Почему? Да как же это можно?! Но это было



ещё не всё. Послышался новый шум. Показалась большая машина. Она распиливала деревья, уже лишённые жизни. С ужасным треском летели в разные стороны чёрные щепки, сыпались труха и опилки.

На поле битвы стоял человек, его глаза глубоко ввалились от недосыпа, постоянной физической нагрузки и постоянного шума, криков. В его большом теле чуть теплится где-то на грани души.

Вихрь закричал что есть мочи из всей своей маленькой, но твёрдой души. Крик утонул в дыму, в тумане человеческого сна. С неба за капал дождь. Машина уехала. Снова всё стихло. Сова сидела, не шелохнувшись. Вихрь повернулся к ней и спросил:

— Что делать? Где искать Дух Леса?

Ответ он услышал сразу:

— Найди там, внизу, хотя бы один маленький зелёный живой росток. Лес большой. Это место — единственное безопасное для меня. Я не смогу принести тебе каплю. Ты возьмёшь её с собой прямо с мешочком. И помни: пока не найдёшь Дух Леса, не доставай каплю. Она не должна этого всего видеть. Понял? Ни в коем случае не выпускай её раньше, чем найдёшь росток.

Сова закрепила мешочек с каплей, откуда торчала сон-трава, на спине бурундучка, и Вихрь осторожно стал спускаться вниз.

Дождик мелко моросил. Через какое-то время они промокли до нитки. Вихрь разгребал опилки, золу, стружку и не находил земли.

Он перебежал на другое место, снова работал лапками и ничего не находил. Да и как, скажите, найти иголку в стоге сена?! О, сено. Он осторожно вытянул из мешочка травинку. Капля просыпалась. Лёгким звоном она спросила:

— Уже утро?

— Да.

— Я слышу шум дождя.

— Действительно моросит.

— А где мы? Уже долетели?

— Ага, почти.

— А где Сова?

— Она осталась передохнуть в дупле. Ты ведь знаешь, ей нужно поспать днём. Дневной сон очень даже полезен.

— Ах, как бы хотелось увидеть солнышко, понежиться под его лучами!

— Сейчас идёт дождь. Лучше посиди внутри. Я боюсь, что потеряю тебя среди тысяч капель.

— Да нет же, совсем не потеряешь. Я же волшебная.

Вихрь двигался всё дальше и дальше от того места, где сидела в дупле Сова.

— Погоди, а куда ты направляешься?

— Может, и тебе, Радужка, дать пластинку агарикуса? Мне вот очень помогло.

— Нет, мне зачем? Я и так хорошо помню место, где обитает Дух Леса.

— Откуда?

— Маша мне сказала.

— А-а-а, Маша?

— Там деревья до неба большие, там зелёная всюду листва, там родник, в его тоненьких жилах Сила светит, Дух Леса, Весна.

— Ты умеешь и стихами говорить?

— Ну при чём здесь это? Дайка я посмотрю, может, мы уже пришли?

— Нет, пока не видно родника — источника Силы.

— Родник может быть глубоко, а я могу слышать воду на расстоянии.

— Радужка, здесь вокруг сплошная вода, о чём ты вообще говоришь?

— Я говорю — дай мне посмотреть.

— Успеешь ещё.

— Но у нас мало времени, как ты не понимаешь?

— А ты можешь чуть-чуть помолчать? Я, кажется, что-то слышу.

Радужка замолчала. Бурундучок остановился и стал думать. Он шёл прямо на север. Липа ведь сказала, что нужно на север идти, на холод. Да, он шёл на холод. Если холодно, вода замерзает. Лёд. Он должен найти голубой светящийся лёд.

Моросить перестало. Бурундучок нашёл самый высокий обломок ствола и полез наверх.

Начало смеркаться. Пополз в разные стороны туман. Ветром развевало по небу тучи. Большая Луна выплыла из-за горизонта. Вихрь понял, что всё пространство помогает ему. Он почувствовал, как Маша сидит и светит у окошка фонариком, как делают то же самое Гриша и Светой, старушка и много-много разных людей. Впереди блеснула звёздочка. Вихрь спустился вниз и быстро помчался на свет.

Это было без сомнений то самое место, даже не нужно искать росток. Нежные листочки сами протягивали к нему ладошки. Пришли. Здесь. Пора. Капля молчала. Он снял мешочек и вдруг увидел, что завязки разошлись и внутри ничего нет. «Наверное, она выпала, когда я спускался вниз». Бурундучок быстро помчался обратно. Капля была там, он не потерял её. Вихрь так обрадовался.

— Радужка, мы нашли! Нашли Дух! Дух Леса! Радужка?

— Я не могу, больше нет сил. Нет никакой надежды спасти лес. Разве ты не видишь? Да и что может сделать одна маленькая капелька?

— Но ты ведь волшебная! В тебе все энергии есть!

— Я не могу. Уже поздно. Вон Луна не небе. Мне нужно поспать.

— Я отнесу тебя, — с нежностью сказал бурундучок.

Вихрь осторожно поднял каплю лапками и понёс, медленно ступая. Очень медленно двигались они к своей цели. Так ведь бывает, что последний отрезок пути, последняя минута — самые трудные. Бурундучок падал и поднимался снова.

Капля вся пропахла гарью и покрывалась чёрной мокрой золой.

Где-то светили большие прожекторы, работали станки и люди, колёса несли по узкоколейке безконечные составы с лесом, а Вихрь поднимался и снова шёл вперёд.

Он опустил каплю прямо в середину раскрытых ладошек.

— Спи, маленькая Радужка. Теперь можешь делать, что хочешь. Ты самое близкое мне существо. Я полюбил тебя всем сердцем, — слёзы брызнули из глаз Вихря и потекли прямо на каплю. Зола просочилась в землю.

В лунном свете сверкнула капелька здоровья. Она зазеленела. Звук стал разливаться по лесу. Он услышал её слова:

— Я, истинный Свет Души, призываю тебя! Пробудись! Вся сила Родов моих светлых говорит, поёт, светит! Все три Солнца звучат! Пробудись! Встань! Распахни свои крылья! Я — истинный Свет Души! Призываю тебя, Дух Леса! Мы с тобой — единое целое. Отныне и навеки будем звучать вместе.

«Вместе, вместе, вместе», — со стуком сердца разливалось внутри.

«Вместе», — сквозь сон прошептала Маша...

Аня СВЕТОЗАРОВА,

поэтесса, писательница и музыкант,
поселение Светые Родники,
Томская область



Большие мелочи

Н е раз замечала, что одни и те же самые обычные вещи в городе и в деревне имеют разную ценность.

Взять хоть продукты. К примеру, обычные сырые и неочищенные семечки подсолнечника, которые продают на развес. Очень редко найдёшь их в наши дни в популярных сетевых супермаркетах, потому что в городе они мало пользуются спросом. Гораздо проще купить семечки уже жареными, расфасованными в красочные пакетики. Но в деревне неочищенные семечки на развес просто необходимы, особенно зимой! Не для людей, а в первую очередь для птиц. Очень многие сельчане покупают их сразу по несколько килограммов, чтобы кормить малых птах в уличных кормушках.

Или вот газеты. В городе бесплатные издания нередко отвращают жизнь уборщикам подъездов. Многие люди за ненадобностью оставляют эти рекламные газеты у почтовых ящиков. И хорошо, если аккуратно складывают в стопочки, а то ведь, бывает, и бро-



сают прямо на пол, добавляя работы техникам. В деревне газеты, пусть даже и рекламную, где совсем нечего читать, никто не выбросит, потому что, высушенная, она становится прекрасной растопкой для русской печи. Вспыхивает, как порох, мгновенно поджигая дрова.

А новостные, общественно-политические и особенно литературные издания сельчане обязательно читают, любят сканворды и кроссворды. Хочется ведь отдохнуть или узнать о том, как в других деревнях и городах люди живут, чем занимаются, отвлечься от своей повседневной рути-

ны, посочувствовать кому-то, чем-то возмутиться, за кого-то порадоваться, расширить горизонты своего мира чуть дальше, чем деревенская околица.

Иное значение в деревне имеет хлеб. Первое время, когда я ещё только переехала в Вологду, чтобы учиться в университете, удивлялась, почему люди так мало покупают в магазинах хлеба: просят у продавцов четверть ржаного да половинку пшеничного... Объ-

яснение простое: излишки хлеба в городе деть некуда, а выбрасывать до сих пор большинству совести не позволяет. В деревне же на каждый кусок найдётся свой едок: что не съедят люди, тем полакомятся домашние питомцы, да и сухари из русской печи — отличное лакомство к чаю! В магазине таких не купишь.

Вот так и понимаешь, что деревня и город — два разных мира даже в жизненных мелочах.

Наталья МЕЛЁКИНА

Вологодская область

<https://vk.com/citylifeout>

Дом на паях

Н аша семья из четырёх человек живёт в Краснодаре в квартире, которая куплена в ипотеку. С детства я мечтала о своём доме или квартире с земельным участком, чтобы выращивать сад, овощи, фрукты, цветы. Но жизнь так сложилась, что пришлось покупать квартиру.

Давно мечтаю организовать поселение для семей, живущих по принципу добрососедства, выйти на самообеспечение. Однако у многих просто нет финансовых возможностей на это или они ограничены, например, есть материнский капитал, по новому закону его можно использовать на строительство дома на садовом участке.

Идея такая — можно организовать некоммерческий кооператив, получить в пользование землю у муниципалитета и строиться за свои деньги, вложенные в кооператив. И потом вкладчину развивать в дальнейшем этот посёлок, создавать инженерную, транспортную инфраструктуру с территорией общего пользования, местом для работы, отдыха и другой деятельности, создавать движимое и недвижимое имущество общего пользования, мини-производства, планировать совместное участие в посадке деревьев и т.д.

Все паевые взносы будут перечисляться на общий расчёт-

ный счёт кооператива. Вся система движения денежных средств должна быть прозрачной для всех участников. Такие удачные проекты уже существуют, всё реально, просто это нужно делать сообща.

Поэтому ишу единомышленников и тех, у кого проблема с приобретением жилья. Особенно нужны будут люди, работающие в сфере строительства, медицины, образования и др. Зачем отдавать наши деньги, силы и нервы в никуда, если мы вместе дружно сможем построить наше жизненное пространство и свободу для себя и своих детей!

Контакты: 8-995-734-8695 (WhatsApp) — Екатерина

Русское поселение Светозорь

П ланируется организовать поселение в Тверской области, недалеко от реки Волги (не далее 2 км).

В поселение приглашаются русские семьи, желательно с детьми, на постоянное место жительства.

Думаем создать школу (начальную) в соответствии с лицензионными требованиями и требованиями аккредитации.

Приветствуются люди, придерживающиеся ведического мировоззрения. Питание — обычное, русское, нет ограничений.

Труд, занятость, профессия по-

селенцев не регламентируются никак, мы ожидаем, что люди будут нам встречаться трезвые и сознательные.

Оформление взаимоотношений между участниками — в форме некоммерческого партнёрства (это позволяет получать льготы от государства и т.д.).

Основные цели поселения — сохранение культуры предков и воспитание детей в русской традиции.

Координаты:
56.796699°, 35.956168°.
8-920-690-5300
valkiria_1988@list.ru





Как девушка возрождает деревню

Надя Артеc сделала в Петербурге успешную карьеру, но однажды решила всё бросить и уехать в глушь, чтобы поднимать русское село.



Из села — в деревню

Я родилась в маленькой деревне в Казахстане. Все поколения моей семьи — из глубинки, работали с землёй. В Петербург переехала сразу после школы, была отличницей и мечтала стать звездой. Впервые увидев большой город, подумала: «Боже, это такая крутая жизнь!» Я восхищалась тем, как все вокруг красиво и стильно одеты, ездят на машинах, ходят в клубы на каблучках. Я окунулась в светскую жизнь, и казалось, что это и есть успех: ходила на все открытия, вечеринки. Мне очень хотелось быть городской.

Первая сознательная поездка в деревню

Как-то мы сидели с друзьями в кафе, и я сказала, что хотела бы поработать на ферме. Надо мной стали шутить. Все вокруг, естественно, недоумевали и пытались убедить меня, что это бред, но потом один из ребят предложил: «А хочешь съездить к моему другу? У него 300 быков». Все начали смеяться, а я решила: «А вот возьму и поеду, и плевать, как это выглядит».

Взяла трёх подружек, сели в машину и поехали за тысячу километров в Вологду. Когда прибыли, оказалось, что это 28-летний Серёга, который устал от Петербурга и решил заняться своей фермой. Он провёл нас по Вологде, показал множество разрушенных деревень, в которых угасают старые прекрасные дома, людей нет, а вокруг — невероятной красоты природа.

Я начала думать, почему так вышло. Реки, поля — это класс, но смогла бы я жить в таком месте? Конечно, нет: мне нужны хорошая инфраструктура, сообщество. Решила попробовать помянуть в деревнях что-то самостоя-

тельно не для кого-то, а для себя. Сделать жизнь в регионах интересной, чтобы там были творческие мастерские, чтобы люди чем-нибудь интересовались, приезжала молодёжь.

Связь деревни с городом

Поняла, что моя роль — с любовью относиться к городу и к деревне и пытаться их соединить, помогать людям обмениваться



информацией и навыками. В Петербурге я часто бываю, он мне много даёт. Знаю кучу людей, вопросы решаются быстро, но и ко мне регулярно приезжают друзья: посмотреть на природу, поесть овощи с огорода...

Деревня Пеники

Два года назад регулярно стала посещать деревню Пеники в Ленинградской области, там у родственников моего парня есть дом, к ним я часто приезжала. Сейчас здесь и живу. Прежде чем начать что-то, стараюсь ориентироваться на запросы людей: не просто говорить «будем делать так», а спрашивать, чего людям не хватает, что уже есть, чего они хотят, и работать уже с их запросом.

Стараюсь объединять администрацию, бизнес и жителей. Например, в прошлом году местные рассказали, что в лесу много мусора, который привозят из Петербурга. Я собрала городские проекты: банный блог NUDEBLOG и Noplasticityfantastic, и вместе мы разработали событие — «сельская уборка». Администрация помогла с вывозом мусора, местный завод «Балтийский берег» снабдил сильными мужчинами и сво-

в студии, а нас фотографировал на свалке, стоя в грязи по колено. Съёмка произвела фурор, и желающих оказалось очень много, кого-то пришлось записывать в лист ожидания.

В день уборки городские приехали в красивых штанах и белых кроссовках, сельские, конечно, смотрели на них скептически. Работа была суровой: например, мы находили памперсы, которым по 10 лет, и кто-то уходил блевать. После были тусовка и ужин, но веселья не было, все молчали. Я была уверена, что больше сюда никто не приедет, это провал. Но через два дня, когда все более-менее отошли, мне посыпались сообщения, что люди больше никогда не купят пластиковый пакет или что они возненавидели йогурты в баночках. У некоторых действительно поменялось мировоззрение, многие потом писали: «А давайте соберёмся ещё раз».

Деревенские сказали, что хотят зону отдыха в лесу с лавочками и очагом. Я обратилась к ребятам из архитектурного бюро «Хвоя», и они нарисовали для нас эскиз беседки, администрация

поможет с вывозом мусора. Ещё планирую сделать карту, чтобы люди, которые решили приехать в деревню, могли прогуляться по интересным точкам: заглянуть на ферму, в гончарную мастерскую, причём всё это настоящее, а не аттракцион для туристов. А людям в деревне интересно общаться с городскими, им нравится, что можно поговорить с кем-то незнакомым.

В Пениках, кстати, абсолютно все, даже бабушки, сортируют отходы, несколько лет назад местная жительница Елена открыла станцию сортировки и отправляет мусор на переработку. Её проект называется «Раздельный сбор Карасик». По всей деревне поставили баки, собирают пластик, стекло, металл, а для органики в каждом доме есть компостные ямы. Они на вес золота, так как весной органика становится удобрением для грядок.

Сельский лекторий

Провожу сельские лектории: договариваюсь с библиотеками и домами культуры, что буду у них проводить занятия со взрослыми и детьми на злободневные и важные темы. Начала с нашей деревни. Например, скоро к нам приедет врач, который расскажет про детскую травматологию и про то, как диагностировать инсульт. Актуальные медицинские знания в регионах не так доступны, как в городе. Недавно Общество юных архитекторов проводило мастер-класс по проектированию территорий, был тренинг по скорочтению и тренировке памяти от Аси Шаталовой. Надеюсь, скоро приедет кто-нибудь из известных блогеров и расскажет местным предпринимателям о том, как им продавать свою продукцию с помощью Instagram. Все спикеры работают бесплатно, многие пишут мне сами, что хотят выступить. Недавно, например, обратилась генеалог Маша Тычинина, которая научит людей изучать свои родовые корни в архивах.



ей продукцией для ужина, а Соор Garage всех накормил.

Мы боялись, что никто не захочет убирать 15-летние залежи мусора в лесу, поэтому позвали фотографа Серёжу Мисенко помочь нам. Обычно он снимает модели



Фото: @seloonomoe

А что я один могу сделать?

1. Перестань покупать и употреблять алкоголь, сигареты и прочие наркотические вещества.
2. Лечись народными методами, травами, а не таблетками и микстурами, от которых толку нет.
3. Ходи пешком как можно больше и занимайся физической культурой.
4. Отдыхай душой и телом на природе, а не в ночном клубе, баре и т.д.
5. Не бери кредиты и деньги в долг, это всегда плохо заканчивается, лучше накопи деньги на что-то действительно полезное и нужное.
6. Кушай то, что растёт в огороде, а не лежит на полках в магазинах и выращено в лабораториях на химических удобрениях.
7. Живи за городом, там свежий воздух, спокойно, красиво, никто не мешает и нет нудных соседей.
8. Заведи нормальные отношения с противоположным полом и не изменяй своей половинке.
9. Не смотри пустые и глупые фильмы, программы по телевизору и картинки в интернете. Вместо этого изучай полезную информацию, которую можно применить во благо в этой жизни.
10. Делись мыслями, открытиями и информацией с теми, кто тебя окружает и кого ты уважаешь. Развивая других, ты развиваешь себя сам.
11. Помогай другим, если у тебя есть такая возможность, — всего одно действие может спасти чью-то жизнь.
12. Помни свои корни и историю народа, используй прошлый опыт предков, не повторяй их ошибок.
13. Изучай новые технологии, в том числе информационные. Используй их во благо себе и миру.
14. Развивай свою духовность и думай о том, что ты оставишь после себя своим детям и внукам.
15. Береги природу и приумножай её богатство, а не будь паразитом на теле Земли.
16. Ищи единомышленников, заводь новые знакомства. Хорошие друзья — это великое богатство.
17. Поддерживай местного производителя, открывай свои производства полезных товаров.
18. Исследуй ту местность, в которой живёшь.
19. Помогай от души и безвозмездно. Отданная энергия всегда возвращается.
20. Живи по Солнцу и будь на позитиве!

Вся твоя жизнь на 90% зависит от тебя самого и лишь на 10% от обстоятельств, которые на 99% зависят от тебя.

Возрождение ягодного производства

Сейчас важный для меня проект — возрождение совхоза «Плодово-ягодный», который раньше кормил ягодами весь Ленинград. Люди здесь всё ещё продолжают выращивать ягоды, и они готовы делать пастилу и варенье и продавать, торговую марку хотят назвать «Ягодный берег». Илья из «Футуры» сделал технологические карты, чтобы варенье было одинаковым, мой парень нарисовал этикетки. Сейчас мы открыли краудфандинг (коллективное финансирование проектов), чтобы купить саженцы и запустить производство. В качестве благодарности за пожертвование местные предложили обучать кузнечному делу, проводить экскурсии, рассказывать про земледелие, дарить чай из трав, которые здесь растут. Идеи предлагала вся деревня.

Сложности и как их преодолеть

В деревне всё оказалось гораздо сложнее, чем предполагала: с моим появлением жизнь волшебным образом не развернулась на 180 градусов. Много людей до меня приезжали, обещали, а потом ничего не делали и пропадали. Это подорвало доверие, и его нужно постепенно восстанавливать. Круг общения маленький, информация распространяется молниеносно, нужно понимать, что ты берёшь на себя большую ответственность. Людей нужно вдохновить, растормошить, показать, что новое — не страшно. Это оказалось самым сложным.

Первые мероприятия, которые делаю в деревне, всегда проходят плохо, на них никто не приходит, местные смеются, но я не расстраиваюсь, делаю второе. Все смотрят и думают: «Хм, а она упорная». На третьем из любопытства приходят 50 человек, а потом они сами пишут, просят записать их на следующее событие, рассказывают друзьям, охотно соглашаются на предложения. Но нужно пройти эту проверку, показать, что ты всерьёз заинтересована.

Преимущества деревни

В деревнях можно встретить таких людей, которых не найти в городе, пережить эмоции, которых в мегаполисе не осталось. Я иду по улице с лектором и громко здороваюсь с какой-нибудь ба-

бушкой, а они удивляются: «А откуда ты её знаешь?» В деревне все общаются, тут нет того одиночества в толпе, к которому ты привыкаешь в мегаполисе. В городе, когда знакомишься, тебя сразу спрашивают про работу или тусовки, а тут — что ты любишь, и вообще пытаются понять, какой ты человек. Здесь не важно, крутой ты или нет, потому что судят по делам, и эта искренность, конечно, подкупает.

Как возродить деревни по всей стране

Моя мечта — чтобы мой опыт масштабировался, чтобы появлялись подобные энтузиасты по всей стране, потому что, конечно, если развивать такие инициативы в одном месте, то никакого эффекта не будет. Я хотела показать, что так можно. Недавно мне написали из Татарстана с просьбой подробнее рассказать про свой опыт, кто-то спрашивает, как договориться с бизнесом, уговорить администрацию, разрабатывать процесс. Надеюсь, территория нового мышления будет постепенно расширяться, люди перестанут считать, что деревня — это что-то зазорное. Ведь деревня — это свежий воздух, чистая вода и очень хорошее самочувствие, и жизнь здесь может качественно улучшиться, если те, кому близок такой образ жизни, будут переезжать и делать что-то.

Деревня — это не стыдно

В деревне стесняются слова «сельские», это считается чуть ли не оскорблением, означаящим, что ты какой-то недоразвитый. Пытаюсь с этим бороться. Мне кажется, нужно возродить в глубинке гордость за себя и свою землю. Сейчас её нет. Люди последние 20 лет видят только то, что они никому не нужны, молодёжь уезжает. В одной деревне все долго удивлялись, что я из Петербурга, им было непонятно, как я доехала, ведь это так далеко. И, конечно, они меня считали сумасшедшей, потому что я добровольно приехала из города в глушь. Но я верю, что ответственность даёт нам силы и вдохновение. И сама стараюсь это делать: как и мои предки, работаю с землёй и развиваю деревню, пусть и в другой, новой форме. Но ведь и мир уже изменился.

Ксения МОРОЗОВА
www.sobaka.ru



Мечта Татьяны

Прочитала сборник рассказов М. Горького под общим названием «По Руси», в нём всего 29 рассказов. Все они явились следствием личных наблюдений автора жизни людей, встречающихся во время его скитаний по России.

Автор остро чувствовал порочность, неустроенность окружающей действительности, страстно желал улучшить жизнь людей, искал пути этого улучшения и до конца своей жизни так и не нашёл их.

В рассказе «Женщина» описана им встреча и беседа его с Татьяной — симпатичной, милой мечтательницей — о лучшей, счастливой жизни. Её представление об этом так близко к образу жизни в Родовых поместьях, которые создаются в наше время. Татьяна ярко, образно обрисовала Горькому свою мечту, но он не увлёкся ею, предсказал женщине разочарование и печальной концовкой рассказа как бы подтвердил это.

Вот разговор их во дворе ночлежного дома.

«... Она плакала и шептала, жалобно всхлипывая.

— Вот ночью... как вспомнишь всё, что видела, всех людей, — тошно, тошно... закричала бы на всю землю... а — что? Не знаю... нечего сказать...

Это мне было глубоко знакомо и понятно — мою душу тоже давил этот крик без

слов...

— Чего ж ты ищешь?

— Это у меня обдуманно, это я знаю! Вот погоди — встретится мне хороший мужик, и найдём мы с ним землю себе. Найдём мы её около Нового Афона, я там места знаю, была. И вот начнём устраивать её хорошо: сад будет, огород и пашня, как надо по хозяйству.

Слова её звучали всё увереннее и крепче.

— Устроимся мы по-хорошему-то, а к нам ещё люди придут, а мы уж — старожилы, нам почёт от них! Так — ещё да ещё, — и вот те новая деревня, хорошее место. Мужа, глядишь, в старосты выберут. А в саду — дети играют, беседка в саду-то выстроена... беда как хорошо можно жить!

Действительно — будущее продумано у неё насквозь, она рисует новую деревню с такими мелкими подробностями, как будто долго жила в ней.

— Хорошего жительство хочется... Господи! Кабы удалось... Первое дело, конечно, мужик нужен...

Лицо у неё милое, глаза смотрят в тающую ночь, мягко лаская всё, на чём остановятся. А мне её жалко, — жалко почти до слёз, и, чтобы скрыть это, я шучу:

— Не гожусь ли я тебе?

Усмехнулась легонько.

— Нет... Ты — не годишься...

— Почему?

— Мысли другие у тебя...

Не сдержав жалости к ней, я тихонько сказал:

— И тебе скучно будет — не найдёшь ты чего ищешь, я думаю...

Она отрицательно качает головой.

— Бабе скучать некогда. У неё такой оборот жизни: то ребёнка хочет, то нянчит его...

... одного вынянчила — другой готов. Весна да осень, а зима с летом мимо идут...

— Ты сам-то — чего ищешь? — вдруг спросила она.

— Ничего. Просто смотрю, как люди живут.

— Одинокий?

— Да.

— Как я всё равно. Сколько на свете одиноких-то... Господи!...

— Вот — светает, а я — глаз не сомкнула... Задумаюсь про всё, задумаюсь... будто я одна на земле, и всё надобно мне одной устроить по-новому-то...»

В наше бы время этой милой Татьяне жить, не была бы она одинокой. Да и раньше жила мечта, озвученная Анастасией в книгах В. Мегре серии «Звенящие кедры России».

С пожеланиями всего доброго всем

Вера Петровна ЧЕРНОВА
Краснодарский край,
ст. Отрадная.



Что мы знаем о мёде?

Аля кого-то мёд — это лекарство. Кто-то относится к нему как к обычной сладости, немного более полезной, чем «Чупа-чупс». Ну а кто-то приписывает мёду откровенно божественные свойства.

В Сибири пчёлы появились только 200 лет назад. И благодаря природе, уникальной кормовой базе для пчёл, большому количеству разнообразных медоносов, трудолюбию и добросовестности самих пчеловодов Россия стала производить огромное количество мёда, воска и других продуктов пчеловодства. Всё это даже отправлялось на экспорт. Слава о русском мёде гремела на весь мир.

В царской России в пик развития пчеловодства насчитывалось около 66,5 миллиона пчелиных семей, все они содержались в неразборных типах ульев — бортиках, колодах, дуплянках.

С тех пор, конечно, многое изменилось, и в наше время, по разным оценкам, на территории современной России от силы насчитывается 3 миллиона пчелиных семей, а потребление мёда на душу населения крайне низкое — около 500 г в год, тогда как потребление сахара — около 40 кг в год на человека!

Такая статистика никуда не годится, и, чтобы изменить её, в обществе должна быть развернута пропаганда объективных знаний о мёде, основанных на достоверных научных данных и на всём предыдущем опыте всего человечества.

Использованы материалы из двух источников:

1) работы выдающегося советского учёного Владимира Георгиевича Кашковского (с 1942 года и по сей день занимается практической научной деятельностью в области пчеловодства);

2) книга выдающегося учёного-химика Маргариты Эриховны Грансон «Что мы знаем о мёде», до сих пор (с 1988 г.) это единственный научный труд на тему исследования физико-химических свойств сибирских мёдов и методик определения фальсификатов мёда.

Что такое мёд?

Владимир Кашковский в своей книге «Содержание и разведение медоносных пчёл *apis mellifera* L.» приводит два определения:

- первое, вычитанное им из учебников по пчеловодству в США, гласит: «мёд — это сладкая, густая, вязкая жидкость, собранная из нектарников цветков». Это определение неверно, об этом — далее.

Маргарита Эриховна Грансон хоть и говорит, что определение мёду дать сложно, предлагает такую формулировку: «мёд — это продукт переработки пчёлами нектара и пади».

- В. Кашковский расширил это определение, придал ему более научный вид. Он пишет, что «мёд — это сиропобразная сахарная жидкость, переработанная пчёлами из растительных соков и сложная ими в ячейки восковых сот в качестве кормовых запасов».



Как пчёлы делают мёд?

В природе около 80% цветковых растений насекомопыляемы. Это значит, что в процессе эволюции растения научились привлекать разных насекомых в целях размножения. Растения выделяют сладкую сахаристую жидкость — нектар, который служит отличным кормом для бабочек, ос, шмелей и, конечно, пчёл. Садясь с цветка на цветок в поисках этого нектара, насекомые становятся переносчиками мужских половых клеток растений — пыльцы. Собственно, так и происходит размножение растений.

Состав нектара чрезвычайно разнообразен и зависит от вида растений, погодных условий и в особенности от почвенного состава. В нём много воды — около 75%, есть моносахара — глюкоза и фруктоза, сахароза и другие сложные сахара, ферменты, гормоны, витамины.

Процесс превращения нектара в мёд очень длительный и в основном происходит в сотовых ячейках, в гнезде пчёл, но начинается ещё в медовом зобике пчелы. Собрав нектар, пчела обогащает его собственными ферментами — амилазой (чаще её называют диастазой), которая воздействует на крахмальные составляющие нектара, и сахарозой (называют инвертазой), действующей на сложные сахара.

Прилетев с поля, пчела отрыгивает содержимое своего зобика другим пчёлам, а они в свою очередь обогащают этот нектар своими ферментами и снова отрыгива-

ют его. Так происходит много раз, и в конечном итоге эта жидкость оказывается подвешенной наверху сотовой ячейки для понижения влагосодержания. В зрелом мёде количество воды колеблется от 18 до 21%, в то время как в нектаре содержание влаги от 75% и более. Несложные математические расчёты говорят о том, что из 5 кг нектара получается 1 кг мёда!

Как только водность мёда достигнет требуемых норм, пчёлы его запечатывают восковыми крышечками, и принято считать, что мёд становится зрелым. Однако его окончательное созревание произойдёт ещё через месяц-полтора. В это время будет происходить дальнейшее расщепление сахарозы на фруктозу и глюкозу, часть глюкозы окислится до глюконовой кислоты. В результате сложных биохимических реакций в небольших количествах образуются яблочная, уксусная и другие органические кислоты, и мёд приобретёт слабощелочную реакцию среды. Слабощелочная реакция повышает бактерицидные свойства мёда, тонус человеческого организма, усиливает его работоспособность и выносливость.

Падевый мёд

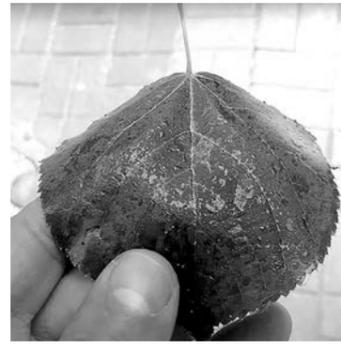
Нектар является не единственным источником пчёл. Наверное, все видели в лесу такие деревья с блестящими на солнце листьями, липкими на ощупь. Эти выделения называют медвяной росой, она также богата сахарами, и пчёлы охотно несут её в улей при отсутствии другого взятка. Эта падь растительного происхождения.

Существует падь животного происхождения — выделения тлей, червецов и листоблошек, которые своим челюстным аппаратом врезаются в тыльную сторону листа, питаются растительными соками.

Соки деревьев так же богаты сахарами, как и нектар цветов. Насекомых, правда, интересует больше белковая составляющая соков. И поскольку такое количество углеводов им не нужно, тля выделяет маленькие капли, которые потом объединяются в одну и падают под действием силы гравитации. От слова «падать» и произошло название «падь».

Пчёлы также собирают такие выделения, несут их в улей и превращают в мёд.

В нашей стране к падевому мёду относятся как к фальсификату. Многие пчеловоды стараются скрыть наличие примесей пади у себя в мёде, обманывают по-



купателей, называя падевый мёд цветочным. Однако такой подход принципиально неверный. Хотя свойства падевого мёда довольно разнообразны, он всё-таки значительно уступает любому цветочному мёду по своим органолептическим свойствам — вкусу и запаху, а чистый падевый мёд вообще не пахнет. Но биологическая и лечебная польза падевого мёда для человека значительно выше любого цветочного мёда, происходит это за счёт крайне высокого содержания минеральных веществ и простых сахаров.

Стоит перенять опыт наших западных коллег. В Европе и США считают, что будущее всего пчеловодства за падевым мёдом. У них даже есть отдельная, очень сложная наука, предсказывающая наличие количества пади в текущий сезон. Цена на падевый мёд в 3–5 раз выше, чем на лучшие цветочные сорта.

Виды мёда

Мёд можно классифицировать по разным признакам.

Монофлёрный — мёд, для производства которого пчёлы собирают нектар с одного медоноса. Чаще всего такой мёд получают с сельскохозяйственных культур, например гречишный, подсолнечниковый мёд. В Башкирии есть монофлёрный липовый мёд.

Чаще всего встречается **полифлёрный** мёд, собранный пчёлами с разных медоносов.

Классификация мёда по способу получения:

- **давленный мёд**, который выжимают из сот руками или с помощью разных прессов, но такой мёд сегодня практически не встречается;

- **сотовый** или **секционный мёд** принято есть прямо с воском. Однако если речь идёт о сотовом мёде, полученном в ульях с применением вошины — восковой матрицы, которая служит основой сотовых ячеек, то такой воск не употребляют в пищу. Если же вам достался мёд из колод, бортей или



от безвошинного рамочного пчеловодства (сегодня и такое есть), то такой воск можно проглатывать, он пойдёт организму только на пользу.

Сотовый мёд биологически чище центробежного, так как не проходит через металл и не окисляется на воздухе.

Цвет сот зависит от того, как пчёлы их использовали. Если они выводили в них своих деток, то такие соты постепенно темнеют, так как содержат в себе остатки коконов личинок пчёл. Через 12–13 поколений такие соты становятся темно-коричневыми, а дальше совсем чёрными. Мёд в тёмных сотах ничем не хуже мёда в белых сотах, но он быстрее кристаллизуется, так как тёмные ячейки сот содержат в себе больше первичных зародышевых кристаллов.

Мёд, запечатанный в белые соты, в России называют яровым.

Я спрашивал у своих друзей, что они думают о мёде в сотах, и все они считают, что мёд в тёмных сотах более качественный. На Западе же, наоборот, мёд, откачанный из тёмных сот, необоснованно качественнее ниже.

- центробежный мёд у нас пользуется большей популярностью. Мёд, полученный с помощью центрифугирования рамок с мёдом в медогонке. Такой способ был предложен Францем Грушкой в 1867 году.

Изобретение ульев Прокоповича, открытие пчелиного пространства, изобретение вошины и медогонки привели пчеловодство к тому виду, который есть ныне.



Физико-химические свойства мёда

У мёда есть много физико-химических свойств, например, вязкость мёда (зависит от температуры и возраста мёда), его гигроскопичность (способность мёда поглощать влагу из воздуха, поэтому мёд следует хранить в герметичной таре), водность (одна из важнейших характеристик, норма — от 18 до 21%).

Незрелый мёд, то есть мёд с повышенной влажностью, можно определить по его весу. Удельная плотность мёда не менее 1,4 г на 1 мл воды, поэтому на рынке можно взвесить покупаемую банку с мёдом.

Незрелый мёд обязательно забродит, если только вы его не храните в холодильнике.

В мёде содержатся минеральные вещества, что определяет его зольность. Ну и существует кислотность мёда, о которой упоминалось выше.

Ферментативность

Ферменты определяют лечебные свойства мёда и его биологическую активность. Мёд содержит в себе инвертазу, диастазу, каталазу, глюкоктрасферазу и другие ферменты.

Общепринято определять ферментативность мёда по диастазовому числу. Учёными принят такой стандарт, что если 1 см³ мёда максимально может расщипить 1 см³ крахмального клейстера, до диастазы такого мёда равна 1 и так далее. Диастазовое число натурального мёда варьируется от 15 до 47.

Рядовому покупателю следует знать, что мошенники научились искусственно задавать диастазу любого продукта, внешне похожего на мёд, они добавляют туда искусственно полученную диастазу.

Грансон предложила собственный метод определения натуральности мёда по ферменту инвертазе. Однако он не получил большого распространения в лабораториях, видимо, по причине того, что до сих пор мошенники не научились подделывать активность инвертазы, и в случае принятия этого метода пришлось бы браковать, по разным оценкам, от 30 до 70% товара на рынке как суррогата.

Сахара

Около 75% мёда представляют собой смесь фруктозы и глюкозы. Мёд — это перенасыщенная смесь углеводов. Обычно фруктозы (плодового сахара) в мёде больше, чем глюкозы (виноградного сахара).

За кристаллизацию мёда отвечает глюкоза. Фруктоза же находится в жидком виде в межкристаллическом пространстве.

Иногда мёд с высоким содержанием фруктозы расслаивается, но это не показатель его некачественности, к тому же фруктоза более сладкая. Часто покупатель, пробуя такой мёд, считает, что там много сахара и отказывается от покупки.

Кристаллизация мёда зависит от характера медоносов, погодных условий в текущем сезоне, возраста сот, из которых мёд был выкачан, и ряда других факторов. В среднем практически весь цветочный мёд кристаллизуется за два месяца после откачки. Кристаллизация никак не влияет на лечебные свойства мёда, а зачастую является их подтверждением.

Если вы покупаете мёд в конце

сентября или октября и он не закристаллизован, то это повод поговорить с пчеловодом о причинах отсутствия кристаллизации его мёда и в дальнейшем принять решение о покупке или об отказе от неё. Я бы всё же советовал покупать закристаллизованный мёд.

Иногда бывает, что мёд не кристаллизуется, встречается и такое.

Если говорить о содержании

Методика определения перегретого мёда сложна и требует химических реактивов.

Следующий вид фальсификата — искусственно инвертированный мёд. Такой мёд получают искусственно, разлагая сахар кислотами при температуре 70–80°C, затем его обогащают эфирными маслами и продают как натуральный продукт. В умелых ру-

сама съедает весь сахарный мёд, а весной остаётся только натуральный мёд, который можно использовать как для дальнейшего корма пчёл, так и для товарного мёда.

Однако при гибели пчёл зимой по каким-то причинам или целенаправленному злему умыслу пчеловода — кормлению пчёл сахаром в течение всего сезона — пчеловоды откачивают продукт переработки сахарного сиропа в сахарный мёд, выдавая его за натуральный. Такой мёд в принципе полезнее сахара, он содержит какое-то количество ферментов, но теряет все бактерицидные и лечебные свойства.

Методика определения сахарного мёда очень сложна, требует точного знания химии, аккуратности и химреактивов.

Пчеловоды, которые на практике убедились, что их мёд пригоден для зимовки пчёл, вообще не должны использовать сахар в своей деятельности.

Итак, определить фальсификаты со 100-процентной точностью можно только в лаборатории.

Советы покупателям

Попробуем дать несколько практических советов для обычных покупателей на рынке.

1. Покупайте сотовый мёд!

Если у вас нет пренебрежения к жеванию воска, хотя это очень полезно для зубов и ротовой полости, и вы хотите получить гарантию натуральности мёда, покупайте сотовый мёд. Единственный способ его фальсифицировать — сделать его сахарным. Однако мы искренне убеждены, что из пчеловодов таким мерзким делом занимаются единицы. Вообще сотовый мёд — это лучший способ избежать подделки, особенно если вы покупаете его не нарезанным на куски в маленьких коробочках, а в магазинных рамках.

2. Смотрите на количество сортов мёда и на продавца.

Умный покупатель на рынке выбирает не товар, а продавца. Он смотрит на человека, его руки, одежду, делает выводы о чистоплотности, опрятности, смотрит ему в глаза, беседует с ним, а уже потом обращает взгляд на товар, выбирает, покупает его. При покупке мёда этот принцип работает, но с одним условием: вначале всё-таки стоит посмотреть на количество сортов мёда, предлагаемых пчеловодом.

По статистике, 80% пасек в России содержатся пчеловодами-любителями, число пчелосемей у которых не превышает 10. Это означает, что у абсолютноного большинства пчеловодов не может быть больше трёх или четырёх сортов мёда, да и то в случае кочёвки пасеки, а чаще один или два сорта.

Никогда не покупайте мёд у продавцов с 5–20 видами мёда, практически всегда это мошенники.

3. Говорите с продавцом.

Поговорите с продавцом. Я вас уверяю, что, даже прочитав эту статью, вы узнали о мёде несколько больше, чем большинство пчеловодов. Спросите, как человек содержит пчёл, какие лекарства применяет и применяет ли вообще. Пчеловоды, по сути, должны стремиться к лечению пчёл только натуральными средствами, например, термической обработкой пчёл или же препаратами на настоях трав типа КАС-81. Узнайте, кормит ли пчеловод пчёл сахаром, когда и зачем.

4. Не покупайте мёд с маточным молочком.

Никогда не покупайте мёд у продавцов, которые торгуют мёдом с маточным молочком, это рекламный ход. От добавления маточного молочка мёд не делается хуже, но заявленной чуть ли не чудодейственной пользы от этого нет. Маточное молочко — это продукт, который для сохранения своих целебных свойств требует практически лабораторных условий его добычи и хранения. Любый пчеловод это обязан знать, и если он идёт на умышленный обман покупателя, то с таким человеком не нужно иметь дело, даже в случае наличия у него обычных сортов мёда.

Хранение

Если нас интересуют только питательные свойства мёда, то хранить его можно как угодно, в любой закрытой таре.

Если же мы хотим сохранить лечебные свойства мёда, то стоит придерживаться некоторых правил. Тара не должна пропускать солнечный свет или должна находиться в тёмном помещении, быть герметично закрыта, не взаимодействовать с мёдом. Идеально подходит тара из нержавеющей стали, глины, стекла, алюминия, липы. Насчёт алюминия ходит много легенд, и они в целом неверны. На месте соприкосновения мёда и металла образуется очень твёрдая, абсолютно нейтральная окись, которая не взаимодействует с мёдом.

Температурный режим хранения мёда — без значительных колебаний, чем ниже температура, тем лучше. При длительном хранении мёда предпочтительны температуры ниже 0°C.

В обычных комнатных условиях в прозрачной таре за один год хранения мёд теряет свои лечебные свойства более чем в два раза.

Заключение

По данным В. Г. Кашковского и М. Э. Грансон, взрослому человеку для нормального развития нужна 3-литровая банка мёда в год, ребёнку — 1,5-литровая. Затраты на покупку такого мёда не минимальны, а польза огромна.

Не стоит забывать и про другие продукты пчеловодства, которые до сих пор крайне мало изучены: пыльца (кладёз разных витаминов; в самом мёде витаминов практически нет, они содержатся в пыльцевых зёрнах), перга — та же пыльца, но прошедшая молочно-кислое брожение, обогащённая ферментами пчёл. Эти продукты невозможно подделывать, зато их можно легко купить. Также не забывайте про прополис, забрус, маточное молочко, пчелиное молочко, подбор, лечение пчелиным ядом (я даже пчёлами дышал, всем советую).

А вообще лучше самим завести пчёл, наблюдать за ними и набираться от них не только здоровья, приятных вкусов и запахов, но и мудрости.

Артём БАРАНОВ,

пчеловод-практик

Башкирия

https://vk.com/tujhktjnd?w=wall1107420_3288%2Fall



сложных сахаров в мёде — сахарозы, то её не более 4%. Однако сейчас, согласно нормам, натуральный мёд может содержать до 7% сахарозы. Исследования показывают, что 7% сахарозы в мёде — это крайне редкий случай и, по сути, это явный признак фальсификата.

Фальсификаты

Одним из видов фальсификата является незрелый мёд. У пчеловодов есть мнение, что мёд можно откачивать, когда пчелы запечатывают треть рамки. В абсолютном большинстве случаев это мнение неверное и вредит итоговому продукту.

Наиболее распространённый вид фальсификата — перегретый мёд. Недобросовестные пчеловоды в угоду несмышлёным покупателям для придания прошлогоднему мёду товарного вида распускают кристаллы глюкозы на водяной бане и предлагают этот продукт как свежий мёд.

Однако по сути своей ферменты — это вещества белковой природы, и при нагревании выше 45°C они денатурируют, то есть сворачиваются точно так же, как и яичный белок при нагревании.

При нагревании мёда до 90–100°C, например, когда вы опускаете ложку с мёдом в горячий чай, ферменты разрушаются моментально. Такой мёд не становится токсичным, как многие считают, и он сохраняет свою питательную ценность, но о его лечебных свойствах говорить просто не приходится.



как фальсификаторов по вкусу, цвету и запаху отличить такой мёд от натурального невозможно, хотя чаще вкус такого мёда не сравним с хорошими цветочными сортами.

Методика определения искусственного мёда тоже сложна и требует химических реактивов.

Последний, наиболее изощрённый вид фальсификата — сахарный мёд. Современная технология пчеловодства подразумевает поздней осенью замену части мёда в гнезде пчёл сахарным сиропом. Это должно делаться не из-за жадности пчеловода, а для обеспечения гарантированной зимовки пчёл, так как существует множество прекрасного натурального мёда, который по разным причинам просто не пригоден для пищи пчёл зимой, например, падевый мёд или даже его примеси, мёд с крестоцветных или подсолнечника. При таком подходе в зиму пчелиная семья



Осторожно: трансгены!



Попытки учёных исследовать трансгенные продукты жёстко пресекаются. Почти всё детское питание, в том числе молочные смеси, которыми кормят малышей с первых дней жизни, содержат генно-модифицированные продукты (ГМП). При этом исследования российских учёных показывают, что главный принцип действия трансгенов — «запрет на размножение» для последующих поколений млекопитающих. Именно этот эффект заложен в ГМО.

Так почему все молчат?

Ведь с лица Земли могут исчезнуть целые народы. В России выращивание ГМО запрещено, но зато разрешён их безконтрольный импорт: свёкла, кукуруза МОН 810, от которой уже давно отказались в Европе, картофель, рис и самое страшное — соя.

— Вся закупаемая Россией соя генно-модифицированная. Учитывая же, что она входит в состав большинства продуктов, особенно детских, то невольно мы все попадаем под воздействие ГМО, — уверена главврач Института восстановления здоровья Ольга Бутова.

Именно этим обстоятельством кандидат биологических наук, президент Общественной ассоциации генетической безопасности Александр Баранов объясняет небывалый всплеск всевозможных аллергий. По его мнению, появление «генно-модифицированных вставок» в продуктах приводит к тому, что микроорганизмы, которые имеются в нашем кишечнике, начинают вырабатывать так называемые неспецифические белки, а они в свою очередь воспринимаются организмом как чужеродные. Чтобы защититься, наша иммунная система атакует белки выбросами гистамина, что и приводит к высыпаниям на коже и другим проявлениям аллергического заболевания.

— Ежегодно количество больных аллергией в мегаполисах увеличивается на 7%, а уже через 10 лет практически 100% малышей в промышленных городах будут аллергиками, — считает аллерголог-иммунолог, педиатр МНИИЭМ им. Габричевского Александр Лаврентьев.

Запретная тема

Проблема ГМО, несмотря на повышенный общественный интерес, до сих пор считается малоизученной. Российская академия наук уже неоднократно предлагала ввести мораторий на ГМ-продукты до тех пор, пока не будет доказана их безопасность, но попытки учёных достучаться до чиновников ни к чему не привели. Академиком настоятельно посоветовали не совать нос в вопросы обеспечения населения продовольствием.

В России существует порядка 10 лабораторий, имеющих право исследовать ГМ-сельхозкультуры, в том числе трансгенные продукты питания, на предмет их безопасности для живых организмов. При этом за последние семь лет в нашей стране не появилось ни одного заключения о проведении подобных анализов!

Доктор биологических наук, международный независимый эксперт от России в Комитете НАТО «Наука за мир и безопасность» Ирина Ермакова была первой и последней, кто сумел провести независимый эксперимент с ГМО и не побоялся во всеулышание заявить об опасности трансгенов. Вместо поддержки и признания коллег ей пришлось распрощаться с карьерой.

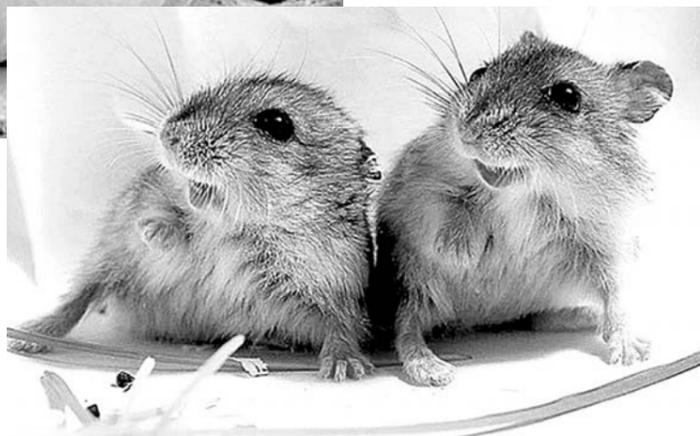
— После обнаружения результатов опыта я вынуждена была уволиться с работы, — рассказывает теперь уже бывший ведущий научный сотрудник Института высшей нервной деятельности и нейрофизиологии РАН. — Руководство института запретило мне исследовать ГМО и давать интервью на эту тему.

Бесплодные хомячки

Что же такого обнаружила Ермакова?

— Коварство ГМО в том, что человек, не меняя привычного образа жизни и питаясь обычными продуктами, внезапно заболевает и умирает, так и не поняв, от чего, — считает доктор биологических наук Ирина Ермакова. — Причины кроются в генных мутациях, которые провоцируют ГМО.

Ермакова целый год кормила хомячков трансгенной соей.



Такой же точно соевый шрот широко применяется в России для откорма сельскохозяйственных животных, причём поступает он из Голландии под видом чистого, свободного от ГМО, корма. Мало того, данная линия сои разрешена в России в пищу для людей! И теперь ясно, чем это может закончиться: у грызунов обнаружили отставание в развитии и серьёзное снижение репродуктивных функций — такое, что третьего поколения хомячков получить не удалось.

— Бесплодие в третьем поколении животных, выращенных на ГМО говорит о том, что природа ставит крест на мутировавших особях и не разрешает им размножаться, — говорит биолог. — Это значит, что ГМ-еда ведёт к эволюционному тупику, к деградации видов, к тотальному бесплодию. Но соя опасна ещё и тем, что в ней содержится аналог женского гормона — фитоэстраген, который буквально захватывает рецепторы мозга, уничтожая его. Это значит, что в будущем, если женщины вообще смогут сохранить репродуктивную функцию, риск родить умственно отсталого ребёнка будет очень высок.

Возникает вопрос: почему учёные, доказавшие пагубное влияние ГМО, до сих пор не добились запрета на их производство? Ермакова считает, что их либо подкупают, либо запугивают. Примером гонений на учёных в связи с ГМО множество. Английский учёный Арпад Пуштаи первый заявил о патологии внутренних органов животных, в корм которых добавляли ГМ-картофель.

Через 48 часов после обнаружения результатов эксперимента учёный оказался на улице, ему было запрещено рассказывать о своих исследованиях и разговаривать со своими коллегами. По-

теряла гранты группа итальянских учёных, выявившая структурные изменения в органах мышей, питавшихся кормом с ГМ-соей. Пострадала карьера американских учёных Игнасио Чапела и Дэвида Квиста, которые первыми доказали генетическое загрязнение в результате попадания ГМ-пыльцы на другие растения.

— Учёным, которые планируют провести исследования по изучению влияния ГМО на живые организмы, трудно получить гранты на проведение подобных экспериментов, — рассказывает Ермакова. — Это связано с тем, что гранты на изучение ГМО дают в основном компании, которые их и производят, а они не заинтересованы в выяснении правды.

Так кто же стоит за выпуском

трансгенов, кому выгодно сбрасывать ГМ-бомбы и уничтожать всё живое на планете?

«Золотой миллиард»

90% ныне создаваемых ГМО принадлежит американскому концерну «Monsanto». На официальном сайте эта фирма заявляет себя как сельскохозяйственная компания, цель которой — помочь фермерам выращивать здоровые продукты питания без загрязнения окружающей среды. Однако в прошлом рекламный слоган «Monsanto» звучал иначе: «Мы создаём химию, которая творит для вас чудеса». Основанная в 1901 году корпорация позиционировала себя как самая крупная химическая компания XX века.

Во время вьетнамской войны «Monsanto» поставляла для армии химическое оружие, под действием которого растительность местности, куда распыляли вещество, погибала на корню. Это помогало США выселять и истреблять вражеские отряды. Сотни тысяч гектаров леса были уничтожены, но главное, 2 миллиона вьетнамцев ощутили на себе действие этого препарата. У жертв деформировались головы, выпали волосы и зубы. До сих пор в зонах распыления этого химиката во Вьетнаме самый высокий уровень генетических патологий.

Сегодня главный продукт «Monsanto» — «Раундап», массово продаваемый на Западе гербицид от сорняков. Множество научных исследований показало, что «Раундап» сильно ядовит.

Французский профессор Роберт Белле доказал, что гербицид вызывает патологию деления клеток и приводит к раку.

— Я решил, что нужно как можно скорее предупредить общество

об опасности, и обратился в администрацию, — рассказал в одном из интервью профессор Белле. — Я был удивлён и шокирован, потому что мне сказали, точнее, приказали не опубликовывать результаты исследования и не поднимать вопросы, связанные с ГМО.

Официальным покровителем и апологетом всего, что связано с ГМО, считается один из богатейших людей планеты, основатель «Microsoft» Билл Гейтс. Последние 10 лет филантроп занят решением вопроса нехватки продовольствия в Африке. Благотворительный фонд Билла и Мелинды Гейтс завозит в ряд африканских государств исключительно ГМ-продовольствие, в частности трансгенный «золотой» рис, вызывающий исчезновение ресничек эпителия в маточных трубах, что приводит к бесплодию.

Сокращение населения планеты, и прежде всего стран третьего мира, Гейтс и декларирует как основную цель своей благотворительной деятельности.

— Известно, что мировые бизнесмагнаты, в частности США, Японии, Канады и Евросоюза, озабочены дефицитом природных ресурсов, — объясняет поведение миллиардера доктор социологических наук Ирина Аливерова. — В ООН существует официальный документ, в котором население планеты поделено на основное — «золотой миллиард» и вспомогательное — население развивающихся стран, в том числе и России. От последних, а это около 5 миллиардов человек, нужно избавляться, как от сорняков, считают сильные мира сего.

Три простых способа отличить ГМО от обычных продуктов

Натуральные продукты маркируют особым образом. Ищите пометки «100% organic», «Organic» или «Made with organic ingredients». Они гарантируют, что в товаре нет генетически модифицированных компонентов.

1. Обратите внимание на надпись «Без ГМО», «Non-GMO» и «Made without genetically modified ingredients». В составе этих товаров могут присутствовать ГМО, но не более 0,9%.

В США овощи и фрукты обозначают PLU-кодом из 5 цифр на ценнике. Код на трансгенных продуктах начинается с 8.

2. Обратите внимание на внешний вид продукта.

Генетически модифицированные продукты безупречны на вид. Они имеют правильную форму, одинаковый размер и долго не портятся, так как новые гены позволяют им быть устойчивыми к негативному внешнему воздействию. Например, ген бактерии *Bacillus thuringiensis*, добавленный в ГМ-растения, вырабатывает токсин, который отравляет вредителей.

Если овощи тронуты насекомыми, скорее всего, перед вами натуральный продукт.

3. Если для вас важно не употреблять ГМ-продукты, запомните: 78% сои, 33% кукурузы и 24% рапса в мире — трансгенные. Их добавляют в такие продукты, как колбаса, сосиски, молочные и сырные продукты, полуфабрикаты и мучные смеси, сухие завтраки, каши быстрого приготовления, хлеб, кондитерские изделия, сладкие напитки, хлопковое и арахисовое масло, майонез, шоколадный сироп.

Марина КИРЕЙКО

<http://ru-an.info/новости/ешьте-дети-гмо-будете-бесплодны/>



Согласно данным Организации ООН по экономическому сотрудничеству и развитию, в мире (более чем в одной стране) зарегистрированы следующие трансгенные сельскохозяйственные культуры: 11 линий сои, 24 линии картофеля, 32 линии кукурузы, 3 линии сахарной свёклы, 5 линий риса, 8 линий томатов, 32 линии рапса, 3 линии пшеницы, 2 линии дыни, 1 линия цикория, 2 линии папайи, 2 линии кабачков, 1 линия льна, 9 линий хлопка.

Из них массово выращиваются соя, кукуруза, рапс и хлопок.

Продукты, содержащие ГМО, можно разделить на три категории:

1. Продукты, содержащие ГМ-ингредиенты (в основном трансгенная кукуруза и соя). Эти добавки вносятся в пищевые продукты в качестве структурирующих, подслащающих, красящих веществ, а также в качестве веществ, повышающих содержание белка.

2. Продукты переработки трансгенного сырья (например, соевый творог, соевое молоко, чипсы, кукурузные хлопья, томатная паста).

3. Трансгенные овощи и фрукты, а в скором времени, возможно, и животные, непосредственно употребляемые в пищу.

Полезно также запомнить названия некоторых фирм, которые, по данным государственного реестра, поставляют ГМ-сырьё своим клиентам в России или сами являются производителями:

- Central Soya Protein Group, Дания;
- ООО «БИОСТАР ТРЕЙД», Санкт-Петербург;
- ЗАО «Универсал», Нижний Новгород;
- «Монсанто Ко», США;
- «Протеин Текнолоджиз Интернэшнл Москоу», Москва;
- ООО «Агенда», Москва;
- ЗАО «АДМ-Пищевые продукты», Москва;
- ОАО «ГАЛА», Москва;
- ЗАО «Белок», Москва;
- «Дера Фуд Текнолоджи Н.В.», Москва;
- «Herbalife International of America», США;
- «OY FINNSOYPRO LTD», Финляндия;

- ООО «Салон Спорт-Сервис», Москва;
- «Интерсо», Москва.

При покупке продукции в магазине по этикеткам можно косвенно определить вероятность содержания ГМО в продукте. Если на маркировке стоит отметка, что продукт произведён в США и в его составе есть соя, кукуруза, рапс или картофель, очень большой шанс, что он содержит ГМ-компоненты.

Большинство продуктов, в основе которых находится соя, произведённая не в США, но за пределами России, также может быть трансгенной. Если на этикетке стоит гордая надпись «растительный белок», это, скорее всего, соя и



Продукты с ГМО

очень вероятно — трансгенная.

Часто ГМО могут скрываться за индексами Е. Однако это не значит, что все добавки Е содержат ГМО или являются трансгенными. Просто необходимо знать, в каких именно Е могут содержаться ГМО или их производные.

Это прежде всего соевый лецитин или лецитин Е 322, он связывает воду и жиры вместе и используется как жировой элемент в молочных смесях, печеньях, шоколаде; рибофлавин (В2), иначе известный как Е 101 и Е 101А, может быть произведён из ГМ-микробактерий. Он добавляется в каши, безалкогольные напитки, детское питание и продукты для похудения. Карамель (Е 150) и ксантан (Е 415) также могут быть произведены из ГМ-зерна.

Другие добавки, в которых могут содержаться ГМ-компоненты: Е 153, Е 160d, Е 161c, Е 308-9, Е 471, Е 472a, Е 473, Е 475, Е 476b, Е 477, Е 479a, Е 570, Е 572, Е 573, Е 620, Е 621, Е 622, Е 633, Е 624, Е 625, Е 951.

Среди производителей, в продуктах которых содержатся ГМО, также оказались: ООО «Дарья —

полуфабрикаты», ООО «Мяскомбинат «Клинский», МПЗ «Таганский», МПЗ «Кампомос», ЗАО «Вичунай», ООО «МЛМ-РА», ООО «Толсто-продукты», Останкинский МПК, ООО «Колбасный комбинат «Богатырь», ООО «Роз Мари Лтф», МЛ «Микояновский», ОАО «Царицыно», ОАО «Лианозовский колбасный завод».

Назовём некоторые зарубежные компании (список далеко не полный), которые производят продукты с ГМО, продающиеся в России.

Компания-производитель Unilever: Lipton (чай), Brooke Bond (чай), Беседа (чай), Calve (майонез, кетчуп), Rama (масло), Пышка (маргарин), Делми (майонез, йогурт, маргарин), Альгида (мороженое), Кпогг (приправы).

Компания-производитель Nestle: Nescafe (кофе и молоко), Maggi (супы, бульоны, майонез, приправы, картофельное пюре), Nestle (шоколад), Nestea (чай), Nesquik (какао).

Компания-производитель Mars: M&M's, Snickers, Milky Way, Twix, Nestle, Crunch (шоколадно-рисовые хлопья), Milk Chocolate

Nestle (шоколад), Nesquik (шоколадный напиток), Cadbury (Cadbury/Hershey's), Fruit & Nut.

Компания-производитель Heinz: Ketchup (regular & no salt) (кетчуп), Chili Sauce (Чили соус), Heinz 57 Steak Sauce (соус к мясу).

Компания-производитель Coca-Cola: Coca-Cola, Sprite, Cherry Coca, Minute Maid Orange, Minute Maid Grape,

Компания-производитель Cadbury/ Schweppes: 7-Up, Dr. Pepper.

Мёд может быть собран с генно-модифицированных растений. Высока повторяемость информации о том, что пчёлы не могут опылять генно-модифицированную гречиху. Значит, есть и такая.

Вообще лучше покупать не анонимные сорта растительных продуктов, а вполне конкретные. Например, рис «Басмати». Большая вероятность того, что в этом случае продукт не будет ГМО.

Анонимный рис, а также китайский или тайваньский, скорее всего, является трансгенным. По данным экологов, китайцы уже два года производят ГМ-рис не-

официально и поставляют его на экспорт.

Заметим, что «Индика» — термин, который можно найти на пачках с рисом, не является оригинальным названием какого-либо сорта. Это всего лишь означает длиннозёрный рис. Он может быть и из Китая.

Продукты, в технологии приготовления которых используется ГМО:

- АООТ «Нижегородский масложировой комбинат» (майонезы «Ряба», «Впрок» и др.);
- продукты «Бондюэль» (Венгрия) — фасоль, кукуруза, зелёный горошек;
- ЗАО «Балтимор-Нева» (СПб) — кетчупы;
- ЗАО «Микояновский мясокомбинат» (г. Москва) — паштеты, фарш;
- ЗАО ЮРОП ФУДС ГБ (Нижегородская обл.) — супы «Галина Бланка»;
- Концерн «Белый океан» (г. Москва) — чипсы «Русская картошка».

- ОАО «Лианозовский молочный комбинат» (г. Москва) — йогурты, «Чудо-молоко», «Чудо-шоколад»;
- ОАО «Черкизовский МПЗ» (г. Москва) — фарш мясной замороженный;
- ООО «Кампина» (Моск. обл.) — йогурты, детское питание;
- ООО «МК Гурман» (г. Новосибирск) — паштеты;
- ООО «Фрито» (Моск. обл.) — чипсы «Лейз»;
- ООО «Эрманн» (Моск. обл.) — йогурты;
- ООО «Юнилевер СНГ» (г. Тула) — майонез «Calve»;
- Фабрика «Большевик» (г. Москва) — печенье «Юбилейное»;
- «Нестле» (Швейцария, Финляндия) — сухая молочная смесь «Нестоген», пюре «Овощи с говядиной».

В супермаркетах сейчас такая ситуация: абсолютно на всех продуктах наклеена бирка «Без ГМО». Читаем на этикетке состав: модифицированная соя, модифицированный крахмал и так далее.

<https://marc-aureli.livejournal.com/299963.html>

Публикуется в сокращении.

Российские продавцы ГМО-семян

Большинство семеноводческих российских компаний делают закупки за рубежом у иностранных поставщиков, то есть существует огромная вероятность того, что они покупают семена у ГМО-производителей.

Практически все (!) семеноводческие российские компании не производят собственных семян и не занимаются собственной селекцией гибридов! На выведение качественных гибридов нужно потратить многие годы селекции, что экономически невыгодно продавцам семян, поэтому они идут по пути наименьшего риска.

Патенты на более 90% всех мировых ГМО-семян принадлежат трём компаниям: «Сингента», её подразделению «Сингента Сидс», «Монсанто», «Байер КропСайенс». Также крупнейшие производители ГМО-семян — Du Pont, Advanta. Фирма Seminis — одна из лучших поставщиков голландских семян в России с 2005 года, принадлежит компании-производителю ГМО «Монсанто».

Торговый центр «АГРОС»: Д. Издревая (3 км от п.Барышево, проезд через Первомайский р-н), справки по тел.: 293-81-48, 8-963-945-70-68, 8-961-874-83-81

Специализированные магазины фирмы «АГРОС» СЕМЕНА АГРОС:

- ул. Учительская, 33, т. 271-30-72
- ул. Трудовая, 1, т. 255-08-50
- ул. Серафимовича, 1/3, т. 351-50-60
- ул. Титова, 10, т. 354-60-85
- ул. Д.Новальчук, 185, т. 227-21-66
- (Октябрьский рынок), т. 8 агрос.jpg 5-44

СПРАВКИ ПО ТЕЛ: 325-16-26:

ООО Агротехнологическая фирма «АГРОС» - имя, давно известное руководителям и агрономам овощеводческих хозяйств комбинатов, фермерам-овощеводам и садоводам-любителям от Урала до Дальнего Востока.

В ассортименте фирмы высококачественные семена овощных культур мировых брендов «Seminis» и «DeRuiter».

Мы работаем в режиме новизны, индивидуальности, совершенного стиля на благо сибирского рынка.

Наша цель — ваш урожай!

Это две дочерние фирмы MONSANTO

Точно является продавцом ГМО-семян фирма Агрос, тесно сотрудничающая с ГМО-производителями, о чём свидетельствует информация на её главной странице.

Голландская фирма NUNHEM (NUNHEM) была скуплена крупным игроком ГМО-семян Bayer, который быстро переориентировал её в продолжение своей линии по производству ГМО-семян. В настоящее время компа-

ния Bayer называется концерном, и он развивается в трёх основных направлениях: фармацевтика, растениеводство и животноводство.

Компания Байер сотрудничает с Монсантой. Семена Монсанто преспокойно продают в России сети типа Оби, Леруа Мерлен.

Не менее интересная группа TEZIER, которая входит в израильскую компанию Лимагрейн. Фирма «HARRIS MORAN» является

американским представительством группы «Limagrain», а фирма «H.M.CLAUSE» — представительством «HARRIS MORAN» в Европе с подачи «Limagrain». (Источник информации: <http://www.bloomingarden.ru/clause/>)

В Госреестре сортов «H.M.CLAUSE» значится в списке оригинаторов под номером 9521. И в реестре есть гибриды этой фирмы... Однако многие европейские

страны очень активно пытаются сопротивляться внедрению ГМО-продуктов на их рынки. Что интересно ГМО-компании имеют огромные посевные площади по всему миру, в том числе и в Африке, а проблема с голодом только ухудшается...

В России запрещена продажа генно-модифицированных семян, и по идее таких семян на нашем рынке быть не должно. Однако я купила семена огурцов от «Гавриша». И что же увидела? Пасалимо — раннеспелый гибрид огурца корншонного типа, поставляемый на российский рынок селекционно-семеноводческой компанией Syngenta Seeds. В 2005 году был добавлен в Госреестр РФ для садово-огородных участков, приусадебных и мелких фермерских хозяйств, допущен к использованию во всех регионах России.

Будьте внимательнее, не стесняйтесь задавать неудобные вопросы, узнавайте названия компаний иностранных партнёров, у которых фирма делает закупки семян.

Лидия ИШИМЦЕВА

<https://www.ogorodnikoff.omne.ru>



Зачем фермеры во всём мире объединяются для сохранения бабушкиного чеснока и можно ли присоединиться к этому «бережливому» движению?

— Помню, как наблюдала в ресторане за нашим учителем по пермакультуре Джорджем Собо-лем: сидит во время обеда и семечки из помидоров достаёт на салфетку. Поинтересовалась, зачем, ведь из них, скорее всего, ничего не вырастет. Он ответил: «Может, вырастет, а может, нет, но я попробую». Этот случай научил и меня пытаться сохранить для коллекции семена понравившегося на вид или на вкус растения, — рассказывает председательница Львовского клуба органического земледелия и пермакультуры Татьяна Чучко. Поговорить с Татьяной удалось на фестивале «Камаедзіца», организатором которого выступили учреждение «Агро-Эко-Культура», организация «Эка-Майстерні» и «Экодом».

Сегодня она ведёт Клуб пермакультуры и органического сельского хозяйства во Львове, недалеко от этого города создаёт пермакультурное хозяйство. Кроме того, вместе с единомышленниками организовала на Украине инициативу по обмену семенами и белорусам советует присоединиться.

— Когда я говорю про семена, подразумеваю любую посадочный материал, не только семечки, но и рассаду, черенки, саженцы, — уточняет она. — Всё это помогает сохранять растения, которые вкусны, натуральны, характерны для вашей местности.

Татьяна Чучко рекомендует не соблазняться на разнообразие семян, которыми сегодня пестрят прилавки магазинов, а сохранить то, что всю жизнь высаживали на огороде семья, родственники, соседи и просто жители вашей местности.

— В прошлом году я была шокирована, когда пришла в сельскохозяйственный магазин и не увидела ни одного сорта огурцов! На прилавке — только гибриды. Гибриды создаются для того, чтобы собирать большие урожаи, но оставить семена с гибрида практически нереально! Семена гибрида если и прорастут, то с большой вероятностью не сохранят свои свойства. Это значит, что, купив однажды гибрид, вы на него «подсаживаетесь» и будете вынуждены покупать каждый год новые семена, — приводит пример специалистка.

Так начинают пропадать сорта овощей и фруктов. По последним данным, из-за интенсификации сельского хозяйства за 80 лет прошлого столетия исчезло 93% сортов. На смену им как раз и приходят растения-гибриды.

Новые семена, то есть полученные в результате селекции или генетических модификаций, позволяют выращивать продукты, которые будут дольше храниться, красивее выглядеть, не помнутся при транспортировке...

— Однако есть и свои «но». Например, красивые помидоры мо-

Берегите семена

со своего огорода!

гут оказаться не такими вкусными, как помидоры из «родных» семян. Надо понимать, что производители улучшенных семян преследуют свои цели, и едва ли в последнюю очередь их заботят вкусовые качества продукта, — поясняет Татьяна Чучко. — Именно поэтому я бы не советовала в погоне за красивым, большим и скороспелым урожаем выбрасывать свои семенные коллекции.

Бывают случаи, когда огоро-



ники лишаются всего «нового» урожая из-за незнакомой напасти, средства от которой ещё не придумали. Бывает наоборот: корпорации, которые создают семена, связаны с корпорациями, которые выпускают химические средства защиты и удобрения. Прибыль одних напрямую завязана на других, потому и появляются на рынке сразу целые наборы — семена, удобрения и средства защиты. В инструкции подробно написано, как и сколько обрабатывать до получения хорошего урожая.

— Иногда доходит до абсурда: так, например, в Польше яблоневые сады проходят 28 химических обработок за сезон, а после этого опрыскиваются ещё и сами яблоки! — с недоумением рассказывает Татьяна. — Нельзя закрывать глаза и на вред таких обработок для природы и здоровья человека.

И тут она задаётся риторическим вопросом: видел ли кто-то бабушку в деревне, которая, чётко следуя инструкциям, обрабатывает огород в респираторе, в защитном костюме и с помощью пульверизатора?

— От химикатов умирают фермеры. Микрофлора обработанных гербицидами участков годами не восстанавливается! Продукты и вода загрязняются нитратами, это особенно видно там, где ведут интенсивное сельское хозяйство, — отмечает Татьяна Чучко. — Ну что? Убедила?

Существует несколько основных способов сохранения семян. Первый из них — это создание Всемирного хранилища. В Норве-



гии существует Всемирное хранилище Svalbard Global Seed Vault — туннель на острове Шпицберген, в который помещаются для безопасного хранения образцы основных сельскохозяйственных культур со всего мира. На глубине 120 м в горе каждая страна имеет собственный отсек, в котором собран основной посевной и посадочный материал на случай глобальной катастрофы.



— Созданные там условия позволяют сохранять семена долгое время. Например, семена гороха могут храниться там более трёх тысяч лет! Если на планете произойдёт какой-то коллапс, то человечество сможет взять оттуда семена, восстановить их, размножить и выжить в изменившихся условиях, — поясняет Татьяна Чучко.

Похожие банки или коллекции семян есть и в институтах, на научно-исследовательских, селекционных станциях, имеющих непосредственное отношение к сельскому хозяйству.

— Такая система сбора коллекций сохранилась во многих постсоветских странах. Однако сегодня эта сфера очень слабо финансируется, очень тяжело создать условия правильного хранения. Поэтому про длительное сбережение семян сложно гово-

реть, а коллекции, которые создаются десятилетиями, могут быть уничтожены в течение одного года, — отмечает специалистка. — У нас в аграрном университете одна из преподавательниц создала уникальную коллекцию чеснока. Она сознательно на протяжении многих лет просила студентов привозить ей бабушкины сорта из разных уголков Украины. Получи-

туть, а коллекции, которые создаются десятилетиями, могут быть уничтожены в течение одного года, — отмечает специалистка.

Для начала надо определиться, какую коллекцию хотите собирать. Это, например, могут быть местные виды, присущие конкретному региону. Это могут быть наследуемые семена — те, что достаются от наших родителей, бабушек-дедушек, прабабушек... Эти сорта сегодня практически невозможно найти в магазинах. Можно собирать сорта, которые уже утрачены, — это сорта наследия. Можно интродуцированные, то есть семена растений-«иностранцев», которые хочется культивировать, несмотря на то, что они не росли раньше в конкретной местности.

— Я лично очень люблю собирать многофункциональные семена. Например, готова поделиться семечками чужы. Это растение, листья которого можно употреблять как лечебный чай. В выращивании очень рентабельно — на 500–800%, в зависимости от условий. Семена по питательной ценности превосходят орешки, так же вкусны, напоминают по вкусу миндаль. Их можно в муку превратить и в зелёные коктейли добавлять. К тому же это красивое декоративное растение, которое можно использовать в ландшафтном дизайне! — приводит пример собеседница.

гут сберечь семенной запас и разнообразие сортов.

Если отважились собирать коллекцию, поспрашивайте семена у старых садоводов, фермеров. Просмотрите местные рынки: поищите семена и вкусные плоды, из которых можно семена самостоятельно достать.

— Можно покупать у проверенных компаний, которые продают негибриды. Только тут нужно быть внимательным, чтобы не обманули. Бизнес по продаже семян является, наверное, таким же прибыльным, как и продажа наркотиков, — шутит Татьяна Чучко. — Потому что расфасовать семена в маленькие мешочки и продавать — это супервыгодно! На Украине сама знаю фирму, которая в Европе скупает остатки прошлых годов уценённых семян, фасует и продаёт без зазрения совести. Нужно быть внимательным, интересоваться качеством, производителем...

Иметь семена мало, нужно описывать их и урожай как можно детально! Записывать следующее всё — от внешнего вида и идеальных условий произрастания до изменений, которые происходили с растением в разные годы. И кто знает, возможно, вы станете в какой-то момент безценным ресурсом для всего своего региона!

<http://agricultura.org>





Как вырастить земляной орех-арахис

Мне всегда хотелось вырастить что-то такое на участке, что удивило бы моих соседей. Живу в Подмосковье, как-то прочитала статью, что вырастить земляной орех-арахис можно и в нашем регионе. Это было в конце марта, и я, не долго думая, пошла на наш рынок, где всегда покупаю орехи для еды. А сама подумала: «Ну сколько уже эти орехи пролежали, наверное же, нужен свежий урожай?» Поэтому, оставляя 1% на то, что что-то может из них прорасти, всё-таки приступила к следующим действиям. Положила каждый орешек между двумя влажными ватными дисками. Каково же было моё удивление, когда на второй день я увидела росточки!

Затем посадила проросшие орешки в горшочки с рыхлой землёй, и пришлось недолго ждать зелёных всходов. На мой взгляд, всходы арахиса похожи на клевер или бобовые культуры.

Затем в середине мая высадила эту рассаду в огороде на грядку под укрывной материал (спандбонд). Практически полтора месяца не заглядывала туда, а когда увидела цветение мелкими жёлтыми цветочками, то через 10 дней начала окучивать эти кустики, как картошку.

В конце сентября выкопала орехи, и результат превзошел все мои ожидания. С трёх кустиков



собрала 124 орешка, а какие вкусные!!!

Как видите, нет большой сложности в выращивании на своём участке земляных орехов.

Поэтому решила, что в следующем году посажу больше. И вы попробуйте, не пожалеете. Удачи всем!

https://vk.com/na_dache

Секреты яичной скорлупы

Многие собирают яичную скорлупу зимой, а потом ограничиваются тем, что насыпят в какую-нибудь грядку, да и забудут об этом. Только, оказывается, она полезна не всем растениям.

1. Замечено, что обязательно отзывается на подсыпку скорлупы цветная капуста, при этом скорлупу надо измельчить и добавить в лунку при посадке.

2. Скорлупа крупными кусочками при посадке картофеля защитит от кротов, а рассыпанная по капустной грядке сверху — от слизней.

3. Для защиты от медведки её вносят в лунки, и это не химический препарат, а полезная составляющая для почвы, она лучше усваивается почвой, чем мел или известь за счёт своей структуры.

4. Покрытие грядки поверху скорлупой примерно 1–2 стакана на 1 м² нравится арбузам, дыням, баклажанам, перцам, свёкле, это растения, которым для роста требуется много микроэлементов.

5. У томатов иногда случается очень неприятное заболевание — вершинная гниль, это когда плоды рано краснеют, а при сборе оказывается, что низ у них почернел и высох. Случается это от недостатка кальция в почве, значит, можно подсыпать скорлупой и томаты, правда, подействует эта мера не сразу, но если такая проблема была в прошлом сезоне, внесите скорлупу заранее.

6. Если почву в ёмкости с рассадой астр засыпать сверху измельчённой скорлупой, они не заболеют «чёрной ножкой», то же и с капустой. Полезно вносить её и в компостную кучу.

7. Иногда скорлупу добавляют в почву под рассаду и комнатные цветы для разрыхления земли.

Замечено, что в больших количествах она вредна для рассады томатов, баклажанов, перцев и любых семян раннего возраста, кроме, как уже было сказано, астр и капусты. И совершенно не потерпят добавление скорлупы все комнатные любители кислых почв — узамбарские фиалки, глоксинии, стрептокарпусы. Зато из скорлупы получается прекрасный дренаж на дно цветочного горшка или рассадные стаканчики под все другие растения.

8. Перед тем как заготавливать скорлупу, её желательно ошпарить и просушить, чтобы не было неприятного запаха. Затем её измельчают и используют по назначению. Для комнатных цветов скорлупу можно просто залить водой на несколько дней и использовать настой для полива.

9. Иногда половинки скорлупок используют как стаканчики для рассады, их расставляют в яичные ячейки, это очень даже удобно.



Укрытие растений на зиму

Правила укрытия

• Лучшего всего тепло держит снег, поэтому устраиваем снегозадержание.

• Укрывной материал должен быть рыхлым и иметь воздушные камеры, которые замедляют теплоотдачу.

• Укрываем растения после установления температуры ниже -5°C , когда почва промёрзнет и растения пройдут закалку.

• Располагаем укрывной материал ближе к почве, чтобы снизить потери тепла.

• Если вы укрыли растения, потом прошёл снег или дождь, укрытие намочило, и дальше стоит тепло, то растения подпреют и погибнут, не дожидаясь зимы.

• Укрытия делаем так, чтобы не было выпревания и вымокания растений (влажность без циркуляции — болезни).

зы лучше опустить на деревянные щиты. Флорибунды и кустовые связываем бечёвкой или используем дуги и прижимаем к земле. Чайно-гибридные розы тоже стараемся пригнуть, а если ветки не гнутся, то режем на высоту укрытия 40 см.



Укрываем розы правильно

1. Срезаем листья на нижней части куста для предупреждения развития грибковых болезней. Вырезаем красные не вызревшие побеги.

2. Используем только качественные секаторы, так как плохой, «жёванный» срез — это открытые ворота для болезней. Обрабатываем розу и почву вокруг неё раствором Фармайода.

3. Пригибаем розы до высоты каркаса 0,5–0,7 м. Плетистые ро-

4. Укрываем розы, когда установится постоянная минусовая температура -5 – -8°C . Накладываем укрытие не на сами кусты, а на каркас. Ведь греть розу в морозы будет не кусок укрывного материала, а воздушная подушка между каркасом и почвой.

Зимуют розы лучше под единым каркасом, когда укрываем сразу несколько роз вместе (нет застоя и больше объём воздуха). Нельзя заматывать ветки розы укрывным материалом или просто бросать его на кустик —

это не согреет розу в безснежные морозы.

В начале зимы бывают сильные морозы по земле без снега. И только воздушная подушка не даёт замёрзнуть розам!

Рододендроны нуждаются в укрытии

Дело даже не в вымерзании, а в засыхании — грунт промерзает и не даёт влаги корням, а зелёные листья продолжают испарять влагу. Поэтому важно обеспечить защиту на зиму от ветра и солнца.

Соорудите «домики» из палок, досок или просто накройте рододендрон на зиму ящиком так, чтобы он не задевал верхушечные почки, а сверху окутайте нетканым материалом.

Корни во много раз чувствительнее к морозам, чем одревесневшие побеги. Поэтому желательно замульчировать почву вокруг растений (корой, перегноем, почвой).

Укрытие гортензий

Гортензии осенью нужно окучивать на высоту 20–30 см.



Из журнала «Вестник плодородия», № 46, 2019 г.
г. Уфа, Башкирия

Лимон в домашних условиях

Многие цветоводы хотят вырастить у себя дома деревце лимона. Ещё бы: его тёмно-зелёная крона так красива, а ярко-жёлтые плоды очень полезны!

Для посадки пригоден горшок из любого материала, диаметром не более 10–15 см. Обязательно отверстие для стока воды. На дно горшка кладу дренаж — древесный уголь. Присыпаю мокрым речным песком. Грунт, который продают в магазинах для цитрусовых, имеет кислую реакцию, а нужна нейтральная. Поэтому беру лесную почву под старыми липами (другими листовыми деревьями, кроме дуба и каш-

тана). Снимаю верхний слой, богатый гумусом, добавляю речной песок, немного золы (1 ст. л.) и перегноя (3 ст. л.). Размешиваю, проливая водой до получения сметанообразной массы, и заполняю ёмкость.

Поливаю лимон по мере высыхания верхнего слоя почвы.

Воду из крана отстаиваю сутки в открытом сосуде для полного удаления хлора, который крайне губителен для цитрусовых. Превосходно, если есть дождевая вода. Поливаю по всему контуру горшка до тех пор, пока вода не появится в поддоне. Один раз в сутки, особенно летом, опрыскиваю растение водой из распылителя, чтобы листва могла дышать.

Мои секреты по уходу за лимоном

Подкармливаю экзот не менее раза в неделю. Полбанки почвы, взятой под старой липой, заливаю водой доверху и настаиваю не менее двух суток, настоем поливаю лимон.

Для предотвращения закисания почвы иногда при поливах добавляю 1 ст. л. золы на 1 л воды.

Измельчённые растения крапивы заливаю водой (1:1), настаиваю сутки и поливаю лимон, в результате чего его листья становятся привлекательнее.

Иногда поливаю растение спитым чаем.

Во время цветения и пло-



доношения готовлю для лимона рыбный отвар, богатый фосфором: 100–200 г свежей рыбы заливаю 1 л воды и кипячу около часа, даю остыть, процежи-

ваю, храню в холодильнике; добавляю по 1–2 ст. л. к другим настоям.

Василий

<http://sazhaemvsadu.ru>

Люффа — род интересных растений, которые вместе с хорошо известными нам огурцами, кабачками и дынями относятся к семейству тыквенных. Все люффы — растения влажных тропиков, для их выращивания необходимо много тепла и влаги. По различным данным, этот род насчитывает от 5 до 8 видов. Их родина — Индия, Африка и Океания.

Только два вида люффы получили распространение в качестве культурных растений:

- люффа цилиндрическая (*Luffa cylindrica*);
- люффа острозубчатая (*Luffa acutangula*).

У остальных видов люффы плоды настолько мизерные, что выращивание их в качестве технических растений нецелесообразно.

По сравнению с люффой цилиндрической люффа острозубчатая имеет более мелкие плоды, но она более скороспелая и более холодоустойчивая. Поэтому данный вид рекомендуется для разведения в более северных районах.

Конечно же, каждому представителю старшего поколения россиянам хорошо известна обычная банная мочалка. Теперь мочалки в основном делают из полимерных материалов, но ещё сравнительно недавно многие под словом «мочалка» подразумевали плоды именно люффы цилиндрической.

Конечно, и сейчас плоды этого растения иногда используют на изготовление мочалок. Однако в настоящее время синтетические волокна практически вытеснили этот замечательный природный материал растительного происхождения. А ведь люффа прекрасно очищает кожу от частичек эпителия и одновременно отлично массирует мышцы тела! К тому же люффа — очень интересное растение, да и вырастить его несложно, а полученными плодами можно пользоваться не один год.

Из люффы издавна делали не только банные мочалки. Например, до середины XX века из спелых плодов люффы цилиндрической изготавливали технические детали: уплотнители для различных механизмов, топливные и воздушные фильтры и т.д. Но в настоящее время и в этих областях бывшего применения люффы главенствуют синтетические материалы.

Люффа цилиндрическая в саду

Люффа цилиндрическая — наиболее распространённый вид. Расскажу о выращивании этого теплолюбивого растения.

ЛЮФФА — ТЫКВА И МОЧАЛКА



Получить плоды люффы даже в сравнительно тёплых регионах (например, на юге России и Украины) можно только при рассадном способе. Провожу посев сразу в отдельные рассадные стаканчики.

Сею семена люффы весной в рыхлую плодородную почву (использую средний суглинок) на глубину 2–3 см. Посевы хорошо поливаю и прикрываю полиэтиленовой плёнкой. Всходы появляются через 7–10 дней при температуре около +30°C. Для обеспечения такой высокой температуры проращивания ставлю стаканчики возле батареи.

После появления всходов помещаю растения на хорошо освещённый подоконник. Надо внимательно следить за влажностью и температурой почвы. Очень желательно, чтобы субстрат пересыхал, а температура опускалась ниже +20°C.

Поскольку люффа — лиана, её сеянцам необходима опора. Усы люффы начинают появляться после формирования 5–6 настоящих листьев, и тогда в качестве опоры растений натягиваю проволо-



ку или верёвку. Хотя теперь стараюсь так подобрать сроки посева семян люффы, чтобы до момента высадки рассады в открытый грунт опоры для сеянцев не требовалось устанавливать.

В открытый грунт закалённые сеянцы люффы высаживаю, когда ночные температуры становятся выше +15°C. У нас на Черноморском побережье России это обычно бывает в середине июня. А в местностях, где и летом возможны сильные похолодания, люффу можно выращивать только в теплице.

Выращивание люффы

Плети люффы в открытом грунте у меня вырастают длиной 5–6 м. Их можно пускать на шпалеру наподобие виноградной лозы или на сетку-рабицу. А можно для опоры побегов установить несколько кольев, между которыми на высоте 1,5–2 м натянуть прочную проволоку. Пускать на деревья люффу не стоит, поскольку при соприкосновении с ветвями деревьев молодые завязи этой лианы травмируются и загнивают.

Во время вегетации люффы надо следить за влажностью почвы и не допускать её пересыхания, поскольку это отрицательно сказывается на будущем урожае плодов.

Люффа в период активного роста отзывчива на удобрения. Подкармливаю растения 5–6 раз за

сезон органико-минеральными удобрениями в виде растворов.

Цветение и плодоношение люффы

Люффа — эффектное растение, украшающее сад. Листья у взрослой лианы большие, густо опушённые короткими мягкими волосками. Цветение люффы начинается в июле и продолжается до сентября. Цветки жёлтые, крупные (7–9 см в диаметре), двуполые.

Женские цветки у люффы одиночные, они зацветают раньше мужских. Мужские цветки более крупные и собраны в небольшие кисти по 2–3 цветка.

Пчёлы и шмели активно опыляют люффу, поэтому при хорошей погоде завязываемость плодов достигает 100%. С одного растения в наших условиях получаю 7–12 плодов.

Молодые плоды люффы могут весить 2–3 кг. По мере роста надо следить, чтобы развивающиеся плоды ничего не касались во избежание повреждений. При созревании плоды люффы постепенно высыхают, и вес их уменьшается. Когда ночные температуры станут ниже +10°C, все плоды надо снять (даже зелёные), иначе они заболеют антракнозом и станут непригодны для использования.

Зелёные плоды люффы на дозревание кладу в тёплую комнату.

Когда оболочка плодов пожелтеет, её надо аккуратно снять. Внутри плода люффы находится «скелет» из жёстких волокон. После удаления семян и промывания этого «скелета» от остатков мякоти получается мочалка. Отмытые плоды люффы просушиваются — и мочалка готова!

Люффа в кулинарии

Незрелые плоды люффы используются в пищу в азиатской кухне. Особенно ценится сорт «Chinese okra». По вкусу плоды люффы напоминают полностью вызревшие огурцы или кабачки. Сочные плоды едят в сыром и обжаренном виде.

Для кулинарных целей плоды люффы снимают по достижении ими размера 10–15 см, пока они нежные и внутри ещё не начало образовываться жёсткое волокно «скелета».

Кроме плодов в пищу идут молодые листья, побеги, бутоны и цветки люффы. Слегка протушив, их заправляют маслом и подают в качестве гарнира.

Спелые семена люффы обжаривают и едят подобно семечкам или орешкам. Из семян, содержащих около 45% жиров, получают люффовое масло. Оно используется при производстве косметической продукции (в частности, высококачественной губной помады).

Люффа в медицине

Об использовании «скелета» люффы для очистки и массажа тела уже упоминалось мною. Корни и надземная часть люффы в Индии и на Филиппинах широко используются в народной медицине. Это растение служит для лечения различных заболеваний. Особенно успешно применяются препараты из люффы для остановки внутренних кровотечений. Вот такая она полезная, эта старая добрая тыква-мочалка!

Кстати сказать, в последнее время, когда эйфория от применения синтетики стала активно снижаться, люффа снова начинает завоевывать утраченный статус «лучшая на свете мочалка». Она прекрасно дополняет комплекты с дорогим мылом, содержащим природные ароматические масла. Сейчас в специализированных магазинах наравне с натуральной морской губкой предлагают «косые экологичные мочалки-скрабы», это продаётся наша старая знакомая люффа...

Владимир ЧЕРНЯК

https://vk.com/prirodnyputrazvitiya?w=wall-55961955_23347



Гульнур Петрова родилась в 1977 году в Уфе. Окончила УГАТУ. Одна из основателей Клуба природного земледелия «Ваше плодородие». Живёт в селе Михайловка Уфимского района. Воспитывает с мужем четверых детей.

Гульнур придерживается трёх главных принципов органического земледелия: не копать, мульчировать, высаживать сидеративные культуры. А главным помощником в саду и огороде, по её мнению, является обыкновенный плоскорез.

— Гульнур Маратовна, почему Вы занялись природным земледелием?

— Мы с мужем Александром выросли в семьях, где огороды обрабатывали в классическом понимании: обязательная перекопка дважды в год, безконечные прополка, рыхление и полив. Казалось, труд в саду априори должен быть тяжёлым и изнуряющим.

Когда родились дети, решили выращивать овощи-фрукты сами, приобрели первые четыре сотки. Муж раздобыл плоскорез Фокина, и первую весну, это было в 2004 году, мы им пользовались. Родители посмеивались: ничего у вас не получится, какой-то закорючкой ковыряете. Но Александр был настойчив. Работать плоскорезом было намного легче, а урожай превзошёл все ожидания. На следующий год родители сами стали им пользоваться.

— Чем же хорош плоскорез?

— Он колоссально облегчает труд, помогает произвести до 20 операций. Главное — отказаться от перекопки, самой вредной и тяжёлой операции, которая нарушает естественную пористую структуру почвы, годами создаваемую червями, отмершими корнями растений. Рыхлая после перекопки земля трескается на жару и становится жёсткой, как камень. «Труженики», прорабатывающие основную работу по рыхлению почвы, погибают.

То, что после перекопки будет меньше сорняков, — миф: перевернувшись на поверхность, семена сорняков, которым не хватало света в глубине, и они прорастают в новых условиях. А плоскорез затрагивает только верхний слой, что позволяет сохранить структуру земли, её обитателей и контролировать сорняки, регулярно подрезая их до точки роста. Работать с плоскорезом легко пожилым людям, инвалидам и сердечникам. Он заменит мотыгу, грабли, косу. В общем, первый принцип природного земледелия — «не копать!»

Грядки не должны пустовать

— А второй принцип?

— Мульчирование, его мы тоже подсмотрели у природы. В классическом земледелии грядки без сорняков — гордость садоводов. В итоге земля оголяется: на солнце перегревается, влага быстро уходит. В природном земледелии мы её, наоборот, укрываем. Для этого используем газонную траву, сено, солому, перепревшие опилки, сорняки.

Слой мульчи может быть до 3–5 см. Влага не испаряется, значит, можно меньше поливать. Сглаживаются дневная и ночная температуры, меньше стрессов для корневой системы. Если муль-

3 принципа земледелия



чу правильно разложить, света для сорняков не хватит, они не прорастут. Облегчение труда, и урожая получим больше. Для подкормки растений выращиваем сидераты — зелёные удобрения. Это третий принцип природного земледелия.

— Какова роль сидератов?

— Пока они растут, рыхлят корнями землю, дезинфицируют её, угнетают корневую систему сорняков. Вырастают — подрезаем. Сидераты высаживаются с ранней весны и до осени. В идеале грядки никогда не должны пустовать. Надо выращивать до трёх урожаев: один для себя, два вернуть огороду в виде органики — тёплые грядки, компост, мульча, тогда и восстановится плодородие почвы.

Рано весной сею сидераты для теплолюбивых культур — томатов в открытом грунте: горчицу, редьку масличную и фацелию. Когда минует угроза возвратных

заморозков, высаживаем томаты, перцы прямо в зелёную массу сидератов для притенения и защиты от ветра. Как только рассада укоренится, можно подрезать сидераты и замульчировать ими овощи.

Перед земляникой хорошо сеять бобовые: люпин однолетний, вику яровую, горох, бобы. На корнях бобовых культур живут клубеньковые бактерии, фиксирующие азот из почвы из глубин земли с 4–5 м. Убрали лук, чеснок — сею гречиху, рапс и любые другие. Сидераты хороши и для севооборота на маленьких участках, где нет возможности менять место для посадки разных культур. На картофельном поле после уборки урожая высеваю рожь или овёс.

Капуста с полынью

— Почему у Вас капуста посажена вместе с цветами?

— Это так называемые смешанные посадки. Во-первых, экономим землю: можно подобрать

культуры, корневые системы которых находятся на разной глубине и не конкурируют в питании. Во-вторых, смешанные запахи отпугивают вредителей. Если высадите, к примеру, морковь рядом с луком, морковная и луковая мухи дезориентируются. Такие растения меньше болеют. К капусте, как видите, высаживаю бархатцы, календулу, разные виды сельдерея — пахучие травы. Можно собрать полынь и выложить между растениями. И мульча, и вредителей отпугнёт.

— Климатические условия влияют на урожай?

— Конечно. Но разумный земледelec создаст благоприятные условия для своих растений. Если лето засушливое, мульчу надо выложить толще, организовать капельный полив и притенение. Если дождливое, то слой мульчи, наоборот, раздвинуть. Кстати, сидераты и сено-солома забирают часть влаги. К примеру, прошлым дождливым летом сотрудница нашего клуба замульчировала томаты в открытом

грунте сеном. Влага задержалась. Поэтому она снимала помидоры до сентября, когда у многих томаты заболели фитофторой ещё в августе, даже в теплицах.

Про средства от колорадского жука так скажу: садоводы видят рекламу препаратов и думают, что обработали перед посадкой клубни ядом — и всё. Но как потом этой картошкой питаются, если её даже жук не ест?! На своём картофельном поле, когда жуков мало, мы собираем вручную, много — 2–3 раза за сезон используем биопрепарат. Когда картошку обильно замульчируешь, жука меньше.

Не жгите костры!

— Какие самые частые ошибки садоводов?

— Сейчас соберут урожай и начнут выскабливать огороды. Сезон закроют, а земля-то голая. Оставьте всю траву и ботву. Земля будто одеялом укроется, меньше промёрзнет, и снега достаточно будет, отсюда — влагозадержание.

Мы всё в тёплые грядки закладываем. Сентябрь-октябрь — самое благоприятное время. На штык лопаты убирается земля в теплице, и туда складывается всё: ботва, трава, сорняки, листья из леса. Ветки, стебли измельчаем, засыпаем препаратами и землёй. Компостная куча, выделяя углекислый газ, даст растениям питание и тепло.

Тёплую грядку можно организовывать и в открытом грунте для капусты, кабачков, томатов, перцев и тыквы. Сделайте короб, сложите всю органику туда. Сами потом удивитесь. Также запомните: не жгите костры на участке, на этом месте несколько лет ничего не вырастет.

«Живём на земле, а не в каменных джунглях»

— Что-то покупаете на рынках?

— Практически нет. Обычно у рыночных продавцов нет даже элементарных документов на продукцию! Много импорта, отечественного мало.

У нас большая семья, излишки не продаём, всё в хранении, заморозке и переработке. Все дети любят конфеты, но мы заменяем их сухофруктами. При помощи электрической сушилки заготавливаем практически всё. Ягоды, яблоки, груши, травы, листья, лук, перец, томаты сушу как кусочки, так и в виде пастилы и цукатов с добавлением кабачка и тыквы. Разнообразие витаминов и полезных веществ со своей грядки круглый год!

Выращиваем и нетрадиционные культуры: топинамбур, разные виды капусты. Любим жимолость, ежемалину. Винограда у нас девять сортов.

— Огород не отвлекает от быта?

— Я довольна и счастлива: живём на земле, а не в каменных джунглях. Мои дети понимают, как всё растёт и какой ценой. Совместный труд сплачивает.

Мечтаю организовать выставочный огородик — демонстративную площадку, где все желающие могли бы найти ответы на свои вопросы, пройти различные мастер-классы. Планируем организовать такой проект в нашем клубе «Ваше плодородие», который объединяет уже более 33 тысяч садоводов.

Юзель ИБРАГИМОВА

г. Уфа, Башкирия

АиФ-Башкортостан, № 39, 2018

<https://ufa.aif.ru>

В древние времена каждая вещь, сделанная своими руками, была настолько пропитана добром и любовью, что могла уберечь от многих бед, защитить от дурных влияний и помочь человеку исполнить свою мечту. Люди знали, насколько сильно затрагиваются при правильном подходе к рукоделию те невидимые силы, которые управляют событиями в нашей жизни, что мысль материальна, а значит, формируя ею образы, можно добиваться исполнения своих желаний.

Быт наших предков на первый взгляд был незатейлив и прост. В деревенском доме не было ничего лишнего не из бедности, а из осознанности. Любая бабушка скажет: «А зачем эта вещь, чё безделицу-то какую принёс?»

Без-дел-(л)ица — без дела лицо (душа). Наши предки любую вещь считали живой и имеющей душу. Любая вещь (предмет интерьера, как говорят сейчас) имеет душу, а поэтому создавалась не просто по мере необходимости нашими предками, а как помощник в семье. Не просто создавалась, а творилась, как творился мир.

Человек становился СОТВОРЦОМ природных процессов Земли. Устанавливал вертикальные связи с Родом. Выходил на срединный Путь, Путь Правды, жизни и проявленного мира Яви. Приобретал материальное, душевное и духовное богатство ради возрождения и процветания русской Державы.

Да-да, создать что-либо, даже такую незатейливую вещь, как ложка, было делом очень ответственным, не менее ответственным, чем творение Мира Богами. И относились к процессу создания очень серьёзно. Прежде чем создавать, даже прежде чем помыслить что-то, необходимо было очистить тело, ум и душу.

Не только ты творить вещь будешь, но и Боги через тебя, и Род весь твой в помощь тебе встанет. Вот откуда слова, перед началом дела говоримые: «Бог в помощь»; «Род свят, да и делу начат»; «С богом» и т.д. Это очищение тела.

Очищение ума, разума состоит в том, чтобы не садиться творить с дурными помыслами, в злости, раздражении, обиде, суете, иначе

СОВРЕМЕННАЯ ОБЕРЕЖНАЯ ОДЕЖДА

это и «заложить» в изделие.

Очищение души состоит в том, что творили только тому, кого любишь. Даже пришлому человеку (на заказ) творили, если после разговора с ним чувствовали в нём родственную душу, испытывали симпатию, когда были готовы подарить ему часть себя — свою любовь, часть своей души. Без этого невозможно призвание души, создание «живой» вещи, выполняющей не только своё пря-

ковым письмом с каким-либо пожеланием или обережным значением. Каждый член семьи имел свои личные вещи, были предметы общего пользования, и на всех них были обережные и закликательные знаки — у каждого что-то своё.

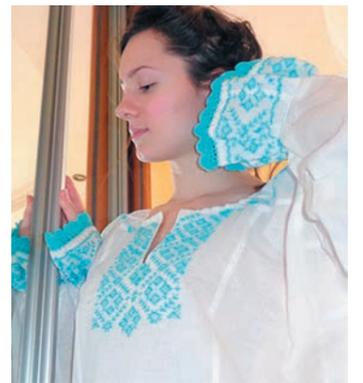
Вернёмся в прошлое и заглянем в обычный крестьянский дом. Что мы увидим там? Скромная обстановка, ничего лишнего, но поражает пестрота цветов — всю-



А одежда — от тлатка или кики и полушубка до рубахи и сапожек — украшена замысловатыми и простыми узорами. Всё сияет красотой. И любой из этих предметов, даже если есть вещь подобного назначения, играет свою особенную роль.

Как различить две вроде бы одинаковые вещи? Очень просто — по вышивке. Никогда вы не найдёте в доме две дорожки, или две занавески, или рубашки и т.д. с одинаковыми вышивками, они везде разные, потому что вещи принадлежат разным людям или же при внешнем сходстве имеют разное назначение.

Вот именно поэтому современные исследователи не могут правильно систематизировать знания о формах орнаментов. Они лишь приблизительно и очень



относительно могут предположить, для чего использовалась та или иная форма орнамента в канве общего рисунка оберега, несущего сугубо личный характер. Но при этом прослеживаются некие общие правила ношения, нанесения и использования определённых символов.

Кстати, красота на Руси воспринималась в человеке не просто как внешняя пригожесть, а ещё и умение работать и волховать. Поэтому и называлась вещая жена — «красота ненаглядная!»

Моя задача сейчас состоит в том, чтобы в совершенстве овладеть искусством подбора личного орнамента, усовершенствовать его и передать этот опыт женщинам, уже сейчас готовым творить свою судьбу. Есть два подхода к этому вопросу. Первый — это приёмы подбора личного орнамента из уже существующих образцов истории. Второй — непосредственное прописывание личного орнамента с помощью ключей и шифров так называемого Бродиевского письма — единственно сохранившегося на данный момент и дошедшего до наших времён ключа индивидуального подбора личного орнамента.

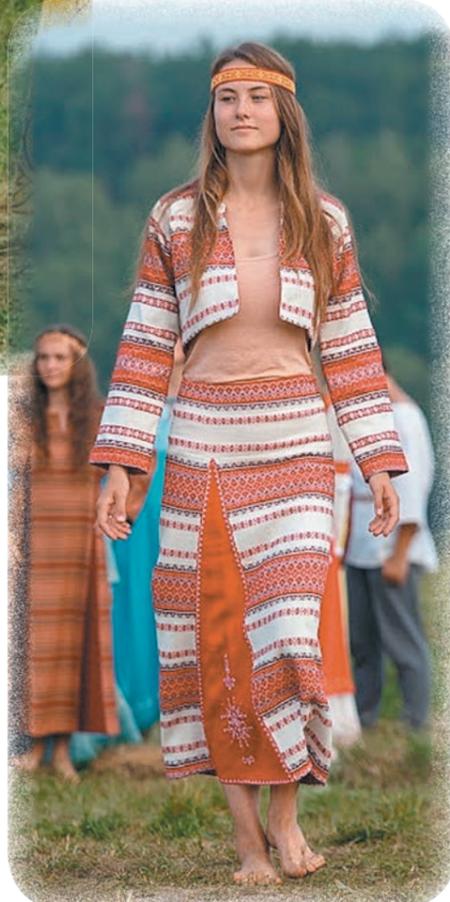
Я несколько лет занимаюсь сбором информации и, самое главное, сразу же превращаю эту информацию в знание через дело. Каждое слово в моих устных лекциях по обережному орнаменту буквально профильтровано через мою душу. Скажу честно, иногда бывает несладко, и приходится буквально перебалывать в поисках истины, ведь, как уже общеизвестно, многая доступная информация сейчас, мягко говоря, недостоверна, и разобраться современному человеку в перипетиях противоположных данных достаточно не-



мое назначение, но и являющейся оберегом, хранителем лада в семье, помощником. Таким образом, достигая состояния осознанности каждого момента, мастер должен был сохранить это состояние на протяжении всего процесса.

Очень важную роль в оживлении предметов выполняло украшение их орнаментом — резьбой, чеканкой, вышивкой. Дело в том, что любой узор являлся своего рода шифром, зна-

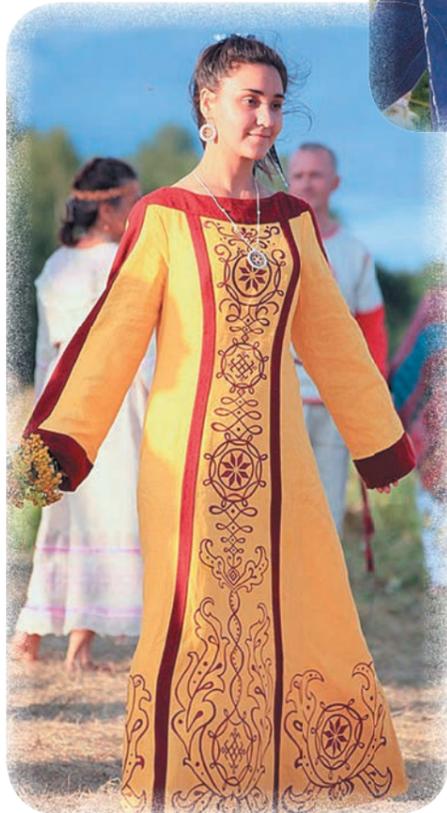
ду вышивка: кружевные занавески, расширенные с любовью покрывала, занавесы на постелях, колыбели, простыни, наволочки, дорожки, скатерти, множество вышитых полотенец украшают каждый угол, в особенности красный угол избы, висят на крючках для одежды, на ручках дверей, покрывают хлеб; вышитые занавесы, разделяющие избу на маленькие комнаты, и многое другое. Кажется, что нет такой вещи в избе, где не было бы вышивки.





легко. Поэтому кроме сбора информации большая часть времени уходит на отделение плевел от зёрен истины. Однако я отдаю себе отчёт в том, что эта истина актуальна только для меня, и я всегда честно говорю об этом, потому что правда у каждого своя, а вот мои доводы для людей являются всего лишь тщательно проработанной в определённом аспекте информацией, которой я с превеликой радостью и любовью делюсь с заинтересованными людьми.

Современные учёные теперь уже плотно занимаются исследо-



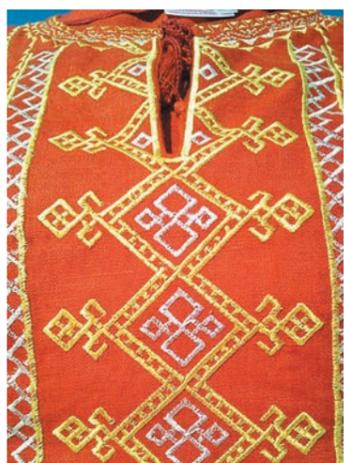
стояние! Именно это внутреннее состояние праздника души так притягивает мужчин! Мужскую бережную одежду мы тоже не упускаем из виду. Мужчины как Творец, как поводырь тоже нуждается в защите и в восстановлении энергии.

Именно с такой целью была основана уникальная по своему замыслу Мастерская славянской и бережной одежды с нежным женственным названием «Жива Ладушка». Она призвана возродить традиции создания и ношения национальной славянской бережной одежды. Сохраняя традиционный национальный крой, мы стремимся создать модели, которые приемлемы в современной жизни. Эти вещи не только эстетически красивы, но и целебны. Сочетания новых моделей с элементами старинного кроя и древнего личного бережного орнамента сохраняют и гармонизируют энергию, оберегают от внешних энергетических воздействий, а также преобразуют самого человека.

Мы можем гордиться тем, что в мастерской вы сможете заказать эксклюзивную одежду с подбором индивидуального орнамента, который будет прописан в соответствии с вашими пожеланиями и выполнен из льна или хлопка. Сейчас ведутся переговоры с поставщиками биохлопка, конопля и биошёлка. В ближайшее время бережную одежду из этих чудоматериалов мы с вами сможем носить, укрепляя, а порой просто исцеляя себя!

**С верой и любовью ваша
Надежда ОБЕРЕЖНАЯ
Орловская область**

Эл. почта — koraln7@yandex.ru
https://vk.com/jiva_ladushka
<https://vk.com/id22713602>



■ Оксана Мицкевич

г. Бобруйск, Беларусь

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

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

Секреты приготовления масла гхи

— Знаешь, Оксан, когда мы с мужем решили перейти на сыроедение, то первое время испытывали то же, что и многие на этом этапе: зимой мёрзнешь, да и сильно худеть не хотелось. Один эксперт в этой области посоветовал добавить в рацион масло гхи. Мы так и сделали, хоть это и термически обработанный продукт. Но, признаюсь, не пожалели и с тех пор его очень любим!

Я смотрела на свою подругу и отметила про себя, что каждый раз искренне восхищаюсь их семьёй. Общительные, дружные, весёлые, они всегда смотрятся отлично, хотя сыроедят уже не первый год. Причём Татьяна при этом выглядит значительно моложе своих лет.

Польза масла гхи

«Гхи — это просто незаменимый продукт для женщин! — всплыло в памяти высказывание одного мастера аюрведы. — При регулярном употреблении он дарит женщине сияние, счастливый свет её глаз. Придаёт гибкость суставам (словно изнутри смазывает их), делает голос мягче и нежнее. Вот обратите внимание на индианок!»

И действительно жители Индии, которые долгие годы живут без мяса, съедают при этом огромное количество масла гхи. Они уверены, что белок взрослому организму не настолько нужен, сколько жир как расходный материал. А лучший жир — масло гхи.

Так что же это за масло? И с чем его едят? :)

Дело в том, что гхи — это не просто топленое сливочное масло, как многие думают. Отличаясь процессом приготовления, оно имеет совсем другую структуру, главное — приобретает потрясающие свойства!

«Гхи... полезно для зрения, улучшает пищеварение, даёт ру-

молодости организма.

А знаете, за что его так люблю я? Пра-а-авильно! За то, что масло гхи сочетает в себе два самых главных свойства — ВКУС И ПОЛЬЗУ!

Это настоящий концентрат СОЛНЕЧНОЙ ЭНЕРГИИ, поэтому мне нравится его употреблять в зимнее время, так как это «жидкое золото» согревает изнутри.

Если его правильно приготовить (а я собираюсь поделиться с вами своими секретами), то оно приобретает такой приятный ореховый вкус! И на его основе я уже изобретаю множество необычных блюд — от шоколадной сгущёнки до веги-сала :)

Плюс, если вы до сих пор жарите продукты (ай-яй-яй!), то безопаснее всего делать это, конечно, на масле гхи.

Как приготовить

Итак, можем смело переходить к моим секретам приготовления.

- Берём натуральное сливочное масло. Подчёркиваю — НАТУРАЛЬНОЕ, как можно большей жирности! Идеально подойдёт масло жирностью 82,5%, в масле с меньшей жирностью будет больше «левых» добавок и меньше выход. В составе масла должны быть ТОЛЬКО СЛИВКИ (причём от Бурёнки, а не от африканской пальмы).

- Дальше нам понадобится толстостенная посуда (иначе масло пригорит).

- После того, как положили масло (не менее 500 г) и начинаем его растапливать на маленьком огне, образуется пенка. Её рекомендуют снимать (правда, я иногда этого не делаю). Крышкой кастрюлю (казанок, утятницу) при этом мы не закрываем.

- Время приготовления всегда разное. Не знаю, от чего это зависит, но у меня оно часто колеблется от 1 до 2,5 часа.

- Если хотите поэкспериментировать с ароматами, можете в процессе приготовления добавить немного специй (гвоздику, душистый перец, кориандр).

- Определить готовность не сложно — масло становится прозрачным, а корочка на дне — твёрдой. Не должно оставаться шариков с жидкостью.

- Зимой, когда я хочу упростить процесс, то после расплавления масла на жир и водичку (молочный белок) снимаю кастрюлю с огня и выношу на балкон. Верхний жирный слой быстро застывает, и остаётся только аккуратно его пробить, слить всю жидкость и снова поставить на огонь, чтобы последние капельки воды окончательно испарились.

- Потом мы готовое ароматное масло аккуратно процеживаем и сливаем в сухую чистую ёмкость, а образовавшуюся корочку выбрасываем. Ни в коем случае не используйте её для себя или животных (были плачевные случаи!), так как именно в жидкости переходят все канцерогены (гормоны, антибиотики, прививочный материал, нитраты), которые попали в молоко из организма коровы.

- Крышкой масло не закрываем, пока оно не остынет, иначе образуется конденсат, который может вызвать образование плесени. Вот и все мои хитрости.

Маслице обычно у меня получается потрясающее — запах топленого молока с ореховым оттенком!

Заметила: чем выше жирность сливочного масла, тем меньше «зернистость» исходного продукта. Из домашнего оно получается практически однородным.

Правильно приготовленное масло гхи может храниться очень долго (годами!), даже без холодильника. Причём в аюрведе считается, что чем дольше гхи хранится, тем полезнее становится.

P. S. А теперь быстренько собираемся в магазин за сливочным маслицем, чтобы у каждого на столе стояло своё «жидкое золото» — драгоценное масло гхи!



мянец и красоту, укрепляет память, дарит выносливость организму, способствует росту и обновлению всех тканей».

Аюрведа традиционно считает гхи наиболее полезным продуктом для здоровья, так как оно уравнивает все три доши.

Испокоен веков оно применялось в тысячах лекарственных препаратов, так как является прекрасным транспортирующим средством, которое помогает доставить нужные вещества до клеток. При этом является одним из лучших продуктов для сохранения



Советы по применению масла гхи

Полезные свойства «жидкого золота» (так называют масло гхи в ведической кулинарии) и его использование:

• Массаж

Вечером перед сном подогреть 1 чайную ложечку масла и хорошенько разотрите руки и ноги. Эта процедура, если выполнять её ежедневно, отлично укрепляет здоровье в пожилом возрасте.

• От головных болей

Перед сном натереть виски, руки, ноги (женщины могут натирать ещё область придатков). Эффект получите не сразу, а постепенно, поэтому стоит пользоваться этим рецептом продолжительное время.

• Приготовление пищи

Масло гхи можно употреблять в пищу или готовить на нём продукты, так как оно безопасно и имеет высокую степень сгорания (я, например, на нём тушу овощи). Однако употреблять его рекомендуют не больше 1–2 ч. л. в день.

• Для иммунитета

Гхи восстанавливает силы, эффективно помогает при нарушении иммунной системы.

• При стрессах и усталости

Так как этот уникальный продукт обладает концентрированной «энергией солнца», то он отлично помогает людям с хронической усталостью и находящимся в стрессе. Дарит энергию оптимизма, жизнелюбия, улучшает память и скорость мышления.

• При запорах

При этом недуге аюрведа советует употреблять на ночь 1 стакан тёплого молока с 1 ч. л. масла гхи.

• Наружно

Применяется при лечении фурункулов и различных воспалительных заболеваний кожи, а также ожогов.

• В косметологии

Можно использовать в качестве косметического средства (или готовить на его основе). Если у вас появились мелкие морщинки под глазами, то рекомендуют вбивать подушечками пальцев небольшое количество гхи ежедневно перед сном. Тогда кожа заметно разглаживается и молодеет «на глазах»!

• Для принятия ванн

Пару ложек масла гхи растворите в ванне, со временем вы заметите, что ваша кожа будет упругая и гладкая, как у ребёнка.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Я бы не рекомендовала его использовать тучным людям (при избыточной капхе) и высокой аме (токсическом состоянии). Это даже не противопоказание, а рекомендация.

Здоровья вам и вашим деткам!

С любовью Оксана МИЦКЕВИЧ,

автор книг «Здравушкины рецепты. Сладости для радости», «Полезные рецепты, вкусные истории»
г. Бобруйск, Беларусь



Уникальный кедровый чай



А вы знали, что из скорлупы кедрового ореха получается вкусный и уникальный по целебным свойствам чай?

Мы пьём его с тех пор, как поселились в этих краях в 2005 году. Первые поселенцы, которые приехали сюда строить Родовые поместья, первым делом стали осваивать производство кедрового масла. Местные старожилы поделились старинной технологией изготовления прессов, вскоре первые семьи обзавелись собственными прессами, и дело пошло. Весь орех колотся вручную, оставалось много скорлупы. Уж не знаю, кому первому пришло в голову попробовать её заварить... Но скоро все маслодельцы, а по-

том и все знакомые маслодельцев, и все гости, приезжающие поглядеть на нас и дела наши, приохотились пить кедровый чай.

Первые годы других горячих напитков мы вообще не пили. Завели даже специальный чайник для кедрового чая, и он постоянно стоял на печке.

Видимо, организмы настолько от этого чая балдели, что им больше ничего не хотелось. В гостях приходилось буквально через силу пить обычный чай, а по возвращении домой первым делом кипятили заветный чайничек.

Сейчас, конечно, пьём разные напитки: и обычный чай, и кофе, и травы всякие. Но как наступает холодный сезон, то чайничек со скорлупой занимает почётное ме-

сто на печке.

Он пьётся и с сахаром, и без сахара, с мёдом и лимоном, с вареньем и с молоком! Он совершенно универсален.

У него особый вкус... Настолько приятный, что и описать сложно. Бархатистый, глубокий, с лёгкой ореховой ноткой. И цвет у него коричневый, но не как у обычного чая — с краснинкой, а скорее шоколадный.

Потом женщины приспособились этим настоем даже извести эмульсионку для стен подкрашивать, при сильном разведении он даёт нежный бежево-розовый тон.

А когда я для интереса заглянула в интернет узнать, что полезного есть в кедровой скорлупе, у меня «челюсть отвалилась». Оказывается, уже много лет мы потребляем настоящий эликсир здоровья!

Смотрите сами.

Спектр заболеваний, при которых эффективны отвары и настои кедровой скорлупы:

- атеросклеротические изменения;
- заболевания органов пищеварительной системы;
- нарушения здоровья органов дыхания;
- заболевания крови и лимфатической системы;
- проблемы в мочеполовой системе;
- заболевания печени;
- нарушения в работе печени;
- геморрой;

- отложение солей в нижних конечностях;
- маточные кровотечения;
- люмбаго;
- воспалительные заболевания позвоночника;

- кожные заболевания;
- аллергические проявления;
- воспаление молочных желёз.

Плюс отвар скорлупы добавляют в лечебные ванны, используют в качестве примочек для суставов, и ещё куча всего.

Теперь мы приспособились дополнительно измельчать скорлупу для того, чтобы она приобрела товарный вид, и по желанию добавляем в неё измельчённую лиану лимонника. Такой чай приобретает ещё и мощный тонизирующий эффект.

А заварить чаёк очень просто: бросьте горсть или две скорлупы в небольшую эмалированную посудину, залейте водой (лучше родниковой или колодезной) да покипятите 2–3 минуты. Если получился сильно тёмный отвар, то разбавляйте горячей водой, как обычный чай.

Так что не выбрасывайте, не выбрасывайте скорлупу, друзья! А если и выбрасывать, то в огород! Скорлупа прекрасно раскисляет и разрыхляет почву, а ещё красиво смотрится в качестве мульчи в цветниках и декоративных посадках.

Какое чудесное дерево — кедр! Всё в нём целебно и прекрасно. Спасибо ему...

Елизавета КРЕСТЬЕВА

Родовое поместье Славное,
Приморский край,
Чугуевский район
<https://vk.com/club27538>

Дерево — доктор

Среди аюрведических методов работы с растениями существует такой специфический и тонкий способ, как лечение с помощью посадки растений...

Каждое дерево связано с определёнными «дэвами», представителями иерархии Вселенной. Такой метод используется не всегда, но очень часто приносит быстрые результаты.

Например, если у человека серьёзные проблемы с печенью, ему нужно сажать дубы, но только в том месте — например, где-нибудь за городом, куда человек сможет приезжать, ухаживать за ростком, поливать, подвязывать.

У меня был пациент из «новых русских», страдающий циррозом печени, которому было бесполезно объяснять что-то про «тонкие материи». Когда я в качестве метода, дополняющего препараты и систему питания, предложил ему сажать дубы, — дескать, это просто полезно для восстановления печени, он подумал, что я сам «с дуба рухнул». Больше всего он боялся, как бы об этом методе лечения не узнало его окружение. Однако, едва он действительно занялся посадкой (в глубокой тайне от окружающих), восстановление пошло так быстро, что он стал рекомендовать этот метод всем своим знакомым «печёночникам» и сам полюбил это занятие.

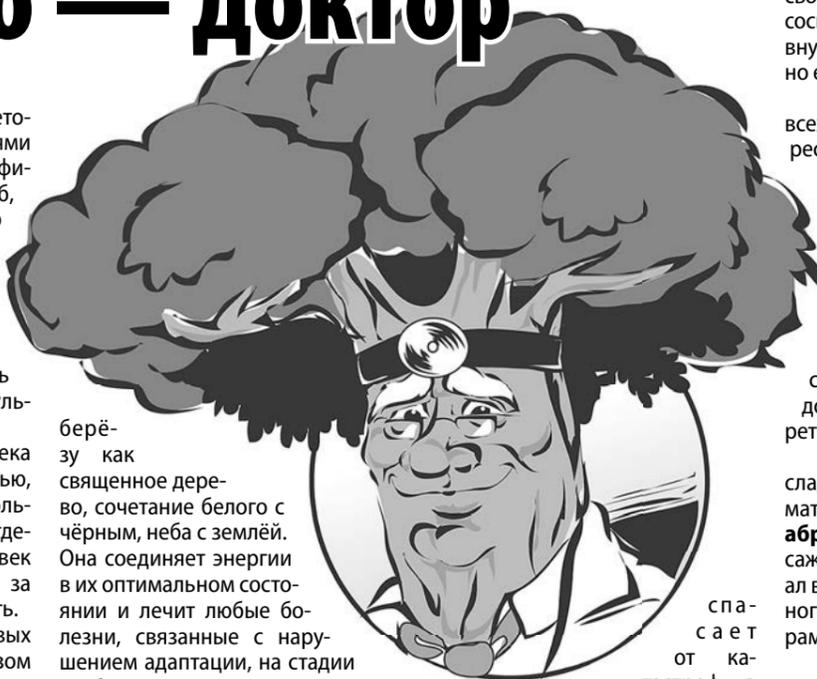
Берёза совмещает в себе энергию Солнца и Луны, выравнивает небесный и земной потоки. Все славянские народы почитали

берёзу как священное дерево, сочетание белого с чёрным, неба с землёй. Она соединяет энергии в их оптимальном состоянии и лечит любые болезни, связанные с нарушением адаптации, на стадии разбалансировки дош.

Чтобы восстановить связь с энергией Сарасвати (дэва знания и искусств), нужно сажать **кусты сирени**. При этом практика показывает, что более эффективно действует белая сирень.

Липа — растение, устраняющее элементы страха. Даже на биохимическом уровне липа является сильнейшим защитником почек и усиливает своё действие, если человек ухаживает за ней.

Тополь — дерево, связанное с Шивой. Тополь — единственное растение, способное поглощать в городах отрицательные элементы, причём как физического, так и тонкого загрязнения. Тополь гармонизирует пространство города, защищает его, чистит атмосферу, в том числе и на духовном уровне,



ком плане, помогая становиться свободным, независимым. Сажая сосны, человек укрепляет свой внутренний стержень, и постепенно его проблемы решаются.

Посадка **елей** помогает при всех заболеваниях, связанных с агрессией. Это гипертония, мигрени, хронический арахноидит, раннее развитие атеросклероза головного мозга, частые травмы головы. Правда, тут надо помнить одну важную вещь: если человек вспыльчив, раздражителен, агрессивен, то не стоит сажать ель возле собственного дома, поскольку дом может сгореть или его ограбят.

Фруктовые деревья, сочные, со сладким вкусом, приятным ароматом (например, **груша, персик, абрикос, слива, манго**) можно сажать людям, которые видят идеал в любви и пытаются возлюбленного или своих близких загнать в рамки своих представлений.

Посадка **рябины** приносит пользу при заболеваниях крови, анемии, лейкозах.

Выращивание **клёнов** благоприятно при бронхиальной астме и других заболеваниях дыхательной системы.

Посадка и забота об **иве** благоприятна при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки.

При заболеваниях сердца положение сложнее, потому что в этих случаях наиболее действенны **пальмы и кедр**.

При онкологии полезно выращивание **самшита, тиса**, что довольно сложно в условиях России. Эти же деревья благоприятны для долголетия.

(Из книги И. И. ВЕТРОВА,
Ю. В. СОРОКИНА «Основы аюрведической фитотерапии»)



Целебная сила пророщенной пшеницы

Проросшая или пророщенная пшеница — не новость, не научное открытие, её использовали ещё в древние времена, в народе накопился большой опыт её применения для профилактики и лечения. Зерно — это дремлющий организм, в котором под оболочкой хранится своеобразная энергия для продолжения своего Рода.

В момент прорастания происходит рождение нового растения. На это природа даёт самое ценное для питания нарождённого молодого растения, что в ней есть: энзимы и другие ценные вещества. Используя проростки пшеницы, мы употребляем самое важное питание природы.

Вот что пишет о пророщенной пшенице исследователь Эни Вагмор: «Проводимая в течение 20 лет большая экспериментальная работа полностью подтверждает эффективность стимулирующего действия проростков пшеницы, этого природного эликсира жизни, на координацию развития человеческого организма в любом возрасте, на организацию обмена веществ и нервной системы».

Проростки пшеницы — гениальные мусорщики, они разбирают жизненно опасные свалки и завалы в организме, обеспечивая

природную чистоту. Они способны растворять клейковину, образующуюся в кишечнике, и защищают от страшного заболевания — рака.

Вот заключение учёных и натуропатов о пользе употребления пророщенной пшеницы.

Проростки пшеницы:

- регулируют, восстанавливают и стабилизируют правильное действие жизненно важных функций организма в любом возрасте;
- омолаживают и стабилизируют все системы организма;
- рассасывают различные новообразования злокачественной и доброкачественной опухоли, полипы, фибромы;
- обогащают кровь кислородом;
- повышают выносливость организма к кислородной недостаточности;
- повышают выносливость организма к холоду;
- гасят различные инфекции и воспалительные процессы;
- выводят из организма продукты жизнедеятельности клеток, яды, лишний холестерин и другие вредные вещества;
- повышают иммунитет;
- возвращают остроту зрения;
- заживляют раны;
- восстанавливают волосы;
- укрепляют сердечно-сосудистую систему;

стую систему;

- способствуют активному долголетию;
- благоприятно влияют, умиротворяют душу человека.

Проростки всех зёрен полезны, но лучше брать пшеницу, которая имеет в себе наиболее полезные для лечения и профилактики вещества и удобна для приготовления.

Способы проращивания зёрен пшеницы

Способ 1. Для проращивания берут 80–100 г пшеницы, промывают её в проточной воде 2–3 раза. Повреждённые и незрелые зёрна выбрасывают. Промытую пшеницу расстилают слоем не более 2–3 см в фарфоровой или другой посуде. Потом заливают пшеницу водой так, чтобы верхний слой зёрен только прикасался к поверхности воды. Всё накрывают марлей. Главное — обеспечить зёрна влагой, воздухом и теплом (до 22°C). Через 24–30 часов пшеница покажет беленькие проростки. После того, как они станут длиной 2–3 миллиметра, пшеницу нужно обязательно вновь промыть. Это и есть проросшая пшеница. Для удобного использования её нужно измельчить на мясорубке или кофемолке. Такую про-



росшую пшеницу жуют медленно и тщательно. Например, 1 чайную ложку следует жевать одну минуту, сделав при этом 50–60 жевательных движений. Это главный процесс получения организмом природного эликсира, который образуется во рту.

Те, у кого пророщенная пшеница жётся с трудом, могут делать так: в толчёную пшеницу добавить 1–1,5 стакана воды, размешать до однородной массы, потом отжать — будет пшеничное молоко, которое также полезно.

Способ 2. Вечером залить водой 2 ст. ложки пшеницы (порция

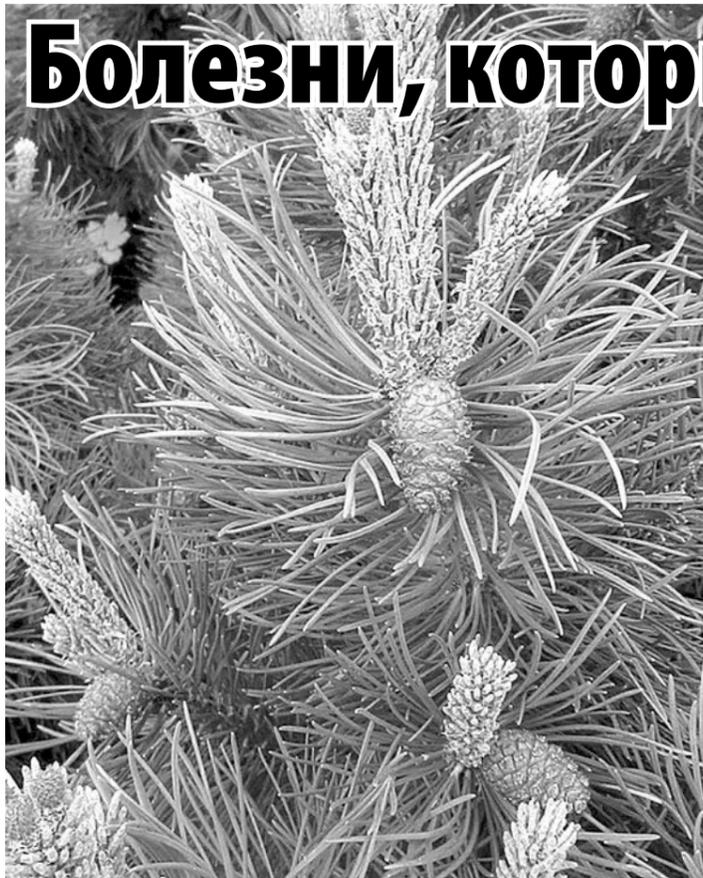
на 1 человека) и оставить на ночь. Пшеницу берут твёрдых сортов. Утром слить воду, промыть зерно, снова слить воду и поставить баночку под углом 45° дном вверх, предварительно накрыв её марлей под резинку. Так как зёрна размокли, они распределяются по стенкам баночки, а марля не даёт им высыпаться. Через несколько часов зёрна проклюнутся, их надо сполоснуть — и готово. Таким образом можно проращивать и зёрна других злаковых растений.

Будьте здоровы и счастливы!

Ваша ТРАВНИЦА

https://vk.com/travnica_spb

Болезни, которые лечит хвоя



Природа играет большую роль в жизни человека. Она дарит ему свои дары, оздоравливает и заряжает энергией. Особенно полезен воздух, наполненный натуральными ароматами хвойного леса. В нём дышится просто и легко. А всё благодаря фитонцидам — веществам, которые уничтожают вредные микроорганизмы. Известно, что воздух хвойного леса содержит в 10 раз меньше бактерий, чем лиственный. Кроме того, сами зелёные иголки являются природными средствами лечения.

Когда собирать и как хранить хвою

Безусловно, делать это надо за городом, подальше от промышленных заводов и дорог. Хвою можно собирать круглый год. Однако одни рекомендуют это делать зимой, так как в это время деревья находятся в спячке, другие — летом (июнь-июль), потому что иголки содержат больше полезных веществ. На мой взгляд, правильней собирать всё же в летний период, при этом отдавать предпочтение молоденьким веточкам. Собирайте хвою веточками и в небольших количествах, но можно делать и средние запасы. Храните её в мешочке из ткани (хлопок, лён, ко-

нопляная ткань), также и в морозильной камере.

В хвое содержатся эфирные масла, обладающие бактерицидными свойствами, каротин и аскорбиновая кислота (витамин С), повышающие защитные силы организма, дубильные вещества, обладающие противовоспалительным действием, микроэлементы, поддерживающие обмен веществ.

А в состав смолы (живицы), например, входят терпентин, скипидар, древесный уксус и другие вещества, которые широко применяются в медицине. И наши предки умело использовали в целебных целях это богатство.

Самое известное целительное свойство хвойных деревьев, которое использовали ещё в древности, а также во время различных войн и лихолетий, — противочумное. Учёные отмечают, что хвоя наших северных деревьев (сосны, ели, кедрового сибирского и кедрового стланика, пихты) по содержанию витамина С может быть приравнена к лимонам и апельсинам.

Зелёные иглы обладают также мочегонным, желчегонным, потогонным и в некоторой степени даже обезболивающим действием.

Измельчённой сухой смолой ели и сосны, а также мазью из смолы со свиным салом наружно лечат гнойничковые раны и язвы. Большой целебной силой обладает смола сибирского кедра, её способность заживлять раны известна с давних пор.

Из молодых побегов сибирского кедра добывают эфирное масло, его применяют внутрь от мочекаменной болезни, а наружно лечат не только от ран и нарывов, но и от суставных болей.

Из хвой пихты получают меди-

цинскую камфару, а из смолы пихты — скипидар, до сих пор состоящий на службе современной медицины.

Что исцеляют вечнозелёные

• Простудные заболевания. Настой хвой, весенних побегов и шишек издавна применяли внутрь при затяжных простудных заболеваниях. Растворённую хвою полезно нюхать при насморке... Отвар почек сосны используется и для ингаляции при ангине и катаре дыхательных путей. При ангине рекомендуется закапывать в каждую ноздрю по одной капле пихтового масла.

• Сердечно-сосудистые заболевания. При сердечных заболеваниях пьют настой еловой коры или отвар из сосновых почек и молодых шишек. При атеросклерозе полезно употреблять кедровые орехи.

• Кожные заболевания. Отвар молодых веток и шишек сосны пьют при различных кожных сыпях. Смолу ели варят со свиным жиром, добавляют для более твёрдой консистенции воск и полученную мазь применяют при фурункулезе. Жёлтую плёнку коры ветвей сосны прикладывают к ранам, язвам, фурункулам, карбункулам.

• Лёгочные заболевания. Молодые шишки ели в виде отвара употребляют при воспалении верхних дыхательных путей и бронхиальной астме. Настой и отвар сосновых почек благодаря их противовоспалительным и антисептическим свойствам, а также способности разжижать мокроту и ускорять её отделение применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей. Настой из моло-

дых побегов сосны на водке и отвар почек употребляли при туберкулезе.

• Заболевания почек и мочевого пузыря. Как мочегонное средство можно принимать отвар из хвой или почек пихты, выдержанный 20 минут на водяной бане. Отвар молодой хвой пьют при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

• Заболевания желудочно-кишечного тракта. Живица сосны лечит язву и катар желудка. Кедровые орехи помогают при повышенной кислотности желудочного сока, при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, против отрыжки и изжоги.

• Суставные боли, ревматизм, радикулит. Настой из веток сосны или из любой хвой в виде ванн используют при ревматизме. Пыльцу сосны заварить и пить как чай. Свежие сосновые опилки, распаренные в кипятке, прикладывают к пояснице, больным суставам. А лапки ели кипятят с солью и делают ванны при радикулите.

• Авитаминоз. Для его лечения и профилактики популярен витаминный настой хвой (20 г на 1 стакан воды), его рекомендуют по две столовые ложки три раза в день.

• Неврозы. В качестве успокоительного средства применяют настои хвой в виде ванн.

• Головные боли. Отвар коры сосны принимают при шуме и боли в голове.

Приготовление настоя хвой: заварить 0,5–1 кг хвой или почек тремя литрами кипятка, настоять 4 часа. Применять для ванн.

Настой сосновых или еловых почек: залить одним стаканом кипятка 10 г измельчённых почек, настоять 4 часа, процедить. Пить по одной столовой ложке через каждые 2–3 часа при заболеваниях лёгких и почек, простудных заболеваниях.

<https://vk.com/pervorod>



«Смех без причины — признак дурачины». Так думают многие взрослые, с возмущением глядя на ухахатывающихся юнцов. И очень даже зря. Потому что любой врач подтвердит, что от лишней улыбки здоровью будет только польза.

Французская газета обнаружила, что в 1930 году французы в среднем смеялись 19 минут в день. К 1980 цифра упала до 6 минут. Согласно другому исследованию, ребёнок смеётся около 400 раз в день, а взрослый — всего около 15 раз. Да, взросление — дело серьёзное в прямом смысле. Также женщины больше смеются, и поэтому продолжительность жизни у женщин дольше.

Основатель науки о смехе — гелотологии или смехотерапии — Норман Казинс вошёл в историю как человек, которому удалось рассмешить смерть. В том, что психика играет решающую роль в выздоровлении, он убедился на собственном опыте. Он страдал от редкой болезни суставов. Когда у врачей опустились руки, Казинс закрылся в комнате и часами смотрел комедии. Результат был ошеломляющим. Через неделю у больного исчезли боли, через месяц он начал двигаться, а через два вышел на работу. Когда мы хохочем, выделяются так называемые нейромедиаторы — серотонин, эндорфин и дофамин. Смех — стимулятор жизни, и благодаря ему стимулируются все биохимические процессы нашего организма.

Это случилось более 50 лет назад. Полный сил и энергии журналист, главный редактор «Saturday Review» Норман Казинс вдруг почувствовал себя плохо. У него резко повысилась температура, появилась ломота во всём теле.

Состояние здоровья быстро ухудшалось, и уже через неделю ему стало трудно двигаться, поворачивать шею, поднимать руки. Ему пришлось лечь в больницу, и вскоре был поставлен диагноз. Оказалось, что у Нормана коллагеноз — аутоиммунное заболевание, поражающее весь организм, при котором иммунная система проявляет агрессию к собственной соединительной ткани.

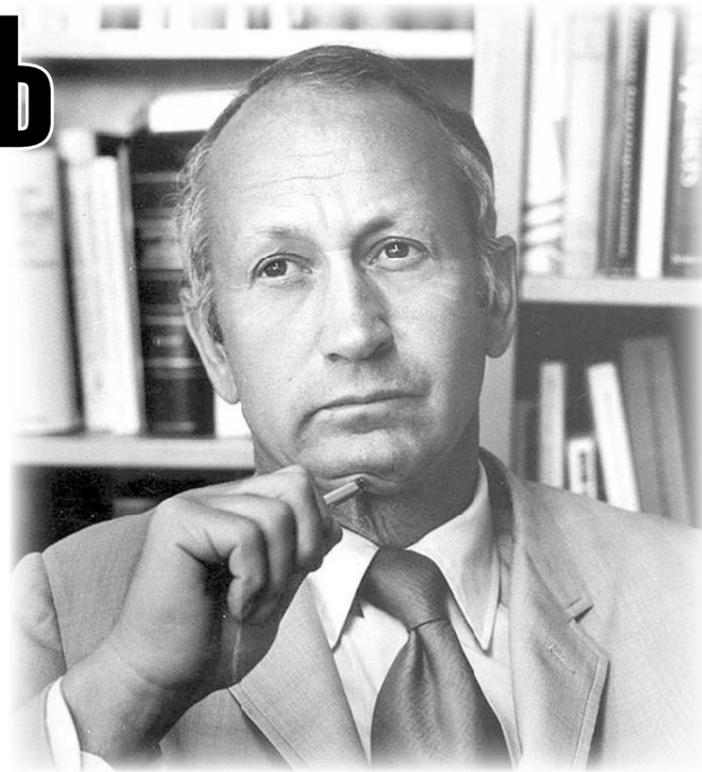
Человек, рассмешивший смерть

День ото дня тело Казинса становилось всё более неподвижным, он с огромным трудом шевелил руками и ногами, переворачивался в постели. Наступил момент, когда он не смог разомкнуть челюсти, чтобы немного поесть.

Страх, тоска, обида на несправедливость судьбы охватили его. Казинс перестал разговаривать даже с близкими людьми и проводил целые дни, отвернувшись к стене больничной палаты. Лечащий врач, доктор Хитциг, поддерживал Нормана как мог, привлекая для консультаций лучших специалистов, но болезнь прогрессировала. И тогда Норман спросил врача о своих шансах на выздоровление. Ответ его потряс: из пятисот больных коллагенозом выздоравливает только один.

Ночь после этого разговора Норман не спал. «До сих пор врачи заботились обо мне, — думал он, — и делали всё от них зависящее, но это не помогло. Если я хочу остаться в живых, надо действовать самому. И поскольку врачи и лекарства бессильны перед моей болезнью, я должен найти другой путь исцеления».

Он вспомнил слова доктора Хитцига о том, что организм мобилизуется на борьбу с любой болезнью, если его эндокринная система работает на полную мощность. А страх, уныние, длительная депрессия, по наблюдениям учёных, наоборот, угнетают деятельность эндокринной системы. В ответ на эти негативные эмоции надпочечники выделяют гормоны стресса — адреналин и норадреналин, которые попадают в кровь и распространяются по всему телу. Когда их слишком много, они действуют на организм разрушительно.



Размышления привели Нормана Казинса к очевидной мысли: если отрицательные эмоции, угнетающая эндокринную систему, являются «провокаторами» заболеваний, то эмоции положительные, активизируя её деятельность, могут стать «стимуляторами» выздоровления. Причём каждый человек обладает очень простым и доступным средством исцеления — смехом.

«Весёлое сердце благотворно как врачество, а унылый дух сушит кости» — эта фраза из Библии вселила в Казинса надежду. Он взялся за труды известных медиков и учёных и быстро обнаружил то, что искал. Оказывается, многие врачи и мыслители придавали первостепенное значение положительным эмоциям. Живший в XVII веке врач Р. Бартон описал свои наблюдения в книге «Анатомия меланхолии»: «Смех очищает кровь, омолаживает тело, помогает при сердечных недугах». Бартон утверждал, что смех несёт в себе излечение от всех болезней. Иммануил Кант в своих трудах подчёркивал, что смех активизирует все жизненно важные процессы в организме. Зигмунд Фрейд называл юмор уникальным проявлением человеческой психики, а смех — не менее уникальным средством лечения.

Современный американский учёный У. Фрей опытным путём доказал, что смех благотворно действует на сосуды и работу сердца, на процессы кроветворения и дыхания, а также на общий мышечный тонус организма. Ту приятную мышечную боль, которая появляется после приступа безудержного смеха, было бы очень полезно испытывать ежедневно.

Учёные выяснили: под действием смеха в мозгу выделяется вещество, похожее на морфий. Оно становится своего рода внутренней «анестезией», помогает организму расслабиться и одновременно мобилизовать силы для борьбы с болезнью.

Познакомившись со всей доступной литературой о влиянии эмоций на здоровье, Казинс решил, что, если он хочет остаться в живых, он не имеет права дальше пребывать в роли человека, пассивно ожидающего собственную смерть. Он просто обязан мобилизовать все резервы своего духа и тела с помощью смеха. Это было нелегко. Когда лежишь неподвижно, прикованный к постели, и каждый сустав ноет от боли, тут не до смеха. Но у Казинса уже начал вырисовываться план лечения.

Несмотря на протесты врачей, считавших его «безнадёжным больным», Казинс выписался из больницы и переехал в номер гостиницы, где ничто не напоминало ему о болезни. С ним остался только доктор Хитциг, который стал ему близким другом. Он одобрил идею Казинса использовать смех для активизации всех биохимических реакций в организме. В гостиничный номер был доставлен кинопроектор, а также лучшие комические фильмы и книги.

Казинс почувствовал себя невероятно счастливым, когда десять минут пусть вынужденного смеха всё-таки дали анестезирующий эффект, что позволило ему проспать два часа без боли.

После того, как болеутоляющее действие смеха заканчивалось, сиделка вновь включала кинопроектор или читала Казинсу юмористические рассказы. Так продолжалось несколько дней. Страшные боли перестали мучить Казинса. Анестезирующий эффект смеха был доказан. Далее нужно было узнать, сможет ли смех оказать такое же благотворное действие на эндокринную систему, за счёт чего мог бы снизиться аутоиммунный воспалительный процесс.

Чтобы установить это, доктор Хитциг брал у Казинса анализы крови непосредственно перед сеансом смеха и после него. И каждый раз результаты анализов подтверждали, что воспалительный процесс в организме шёл на убыль. Казинс чувствовал себя окрылённым. Старая поговорка «Смех — лучшее лекарство» обрела под собой физиологическую основу.

Тем временем программа «смехотерапии» развернулась в полную силу. Казинс смеялся в день не менее шести часов. Его глаза опухли от слёз, но это были слёзы выздоровления. Дозы противовоспалительных средств снижались, а со временем он совсем прекратил принимать лекарства, в том числе и снотворные, к нему вернулся сон.

Через месяц Казинс смог впервые без боли пошевелить пальцами рук. Он не верил своим глазам: утолщения и узлы на теле стали уменьшаться. Ещё через месяц он смог активно двигаться в кровати, и это было прекрасное ощущение! Наступил момент, когда больной встал с постели. Правда, ещё много месяцев он не мог поднять руку настолько, чтобы достать книгу с верхней полки. Ещё дрожали колени, а ноги подкашивались при ходьбе. Но он уже настолько оправился от болезни, что мог вернуться к работе. Уже одно это было для Казинса настоящим чудом!

Месяц от месяца подвижность всех суставов увеличивалась. Боли исчезли, остались лишь неприятные ощущения в коленях и одном плече. Пальцы всё увереннее двигались по клавишам органа, и он вновь смог исполнять свои любимые фуги Баха. Он начал играть в большой теннис. Скакал на лошади, не боясь упасть. Он свободно поворачивал шею во все стороны, вопреки прогнозам специалистов о полной неподвижности его позвоночника.

Через 10 лет Казинс случайно встретил одного из врачей, приговоривших его к неподвижности, к медленной смерти. Тот был совершенно ошарашен, увидев Казинса живым и здоровым. Здороваясь, Норман сжал руку врача с такой силой, что тот сморщился от боли. Сила этого рукопожатия была красноречивее всяких слов.

У Казинса была своя собственная теория, согласно которой в каждом человеке содержится целебная энергия, которую большинство из нас просто не знают, как использовать. Ещё в юношеском возрасте, попав в санаторий для туберкулёзников, Казинс обратил внимание, что пациенты-оптимисты имеют тенденцию выздоравливать и выписываться, а пессимисты такой тенденции не имеют.

В 1983 году Казинс перенёс инфаркт миокарда и застойную сердечную недостаточность. Обычно такая комбинация приводит к панике и смерти. Казинс отказался паниковать и умирать.

До последних лет он преподавал в Медицинской школе Калифорнийского университета Лос-Анджелеса (UCLA). Наверное, он был единственным преподавателем без медицинского образования. Он учил молодых врачей активизировать целебный бойцовский дух в каждом пациенте.

В 1976 г. Норман Казинс издал автобиографическую книгу «Анатомия болезни (с точки зрения пациента)», которая буквально произвела взрыв. Опираясь на собственный опыт, автор показал, что положительное эмоциональное состояние может вылечить даже от тяжёлой болезни.

<https://fit4brain.com/11349>

Что означает повышенный сахар в крови

Повышенный сахар медицина связывает с переизбытком, чрезмерным употреблением сладкого, малоподвижным образом жизни. В этом врачи совершенно правы.

Но есть ещё и другая причина повышения уровня сахара в крови — это непреодоленный стресс из-за краха будущего, смерти близких родственников и т. д.

Когда человек испытывает стресс и может погибнуть, он должен защищаться. Для этого нужна энергия. Сахар, который организм выбрасывает в кровь, даёт быструю, лёгкую энергию. Так происходит, если стресс длится недолго. Но когда стресс уходит в подсознание, тогда выброс сахара идёт постоянно. Избыток сахара начинает убивать организм.

У человека есть два способа пережить лишний сахар: активно двигаться, не переедать и устранять причины стресса, учиться радоваться.

Стресс — это реакция на неожиданную ситуацию, опасную

или непривычную, к которой человек должен приспособиться. Для этого её необходимо промоделировать. Нужно включить душу, потому что любовь живёт в душе. Когда человек полагается на Божественную помощь, у него начинается раскрываться душа.

Если человек рассчитывает только на самого себя и его «я» выходит на первый план, тогда он пытается контролировать весь окружающий мир и будет пребывать в состоянии стресса постоянно, потому что проконтролировать весь мир наше «я» не может. Человек может контролировать окружающий мир и управлять им только на уровне души, потому что наша душа по сути своей Божественна, а наше сознание вторично.

Человек с повышенной гордыней находится в состоянии постоянного стресса, хочет он того или нет. Чем выше собственная значимость, тем выше уровень стресса и тем больше возникает проблем.

С. Н. ЛАЗАРЕВ



Зачем человеку читать «живые» книги и писать от руки

В массовом сознании существует убеждение, что читать можно с любых носителей — планшета, смартфона, электронной книги, печатной книги и т.д. И при этом нет никакой разницы, это будет одинаково эффективно. Так ли это на самом деле? Нет, не так.

Чтение текста с экрана получило название F-скроллинг. А происходит он следующим образом: человек читает начало, пытается разобраться, о чём идёт речь в тексте, затем переходит к началу последующих нескольких абзацев, потом пролистывает текст в поисках сути, вывода, смысла. И, само собой, не находит. И это естественно, ведь для того, чтобы его найти, нужно было прочитать! Ничего не напоминает? Смысл текста собирает мозг читателя вследствие анализа информации, изложенного в нём. А если анализа не происходит? Думаю, вы сами заметили, что тексты словно становятся всё более скучными и занудными. Но в них ли дело? Полагаю, вы знаете ответ.

Исследование под руководством Анны Манген — профессора центра чтения норвежского Университета Ставангера, показало любопытные результаты. Подоросткам предложили прочитать детективный рассказ объёмом в 28 страниц в печатном варианте и на электронном носителе (ридере Amazon Kindle). После прочтения необходимо было распределить 14 событий, происходивших в рассказе, в хронологическом порядке. Испытуемые, которые читали рассказ в электронном виде, не смогли этого сделать. Группа, прочитавшая бумажную версию книги, справилась с заданием. Тут важно обратить внимание на то, что, читая бумажную книгу и электронный носитель, человек не чувствует фактической разницы.

Другое исследование, про-



ведённое неврологом и нейропсихологом Университета Тафтса Мэриэнн Вульф и когнитивным психологом Университета штата Нью-Йорк Сарой Марголин, показало, что вдумчивое и медленное ежедневное чтение в течение 45 минут (всего лишь) позволяет мозгу ребёнка научиться конструктивному линейному восприятию информации и формированию связанных ментальных образов. Кроме того, длительное использование электронных информационных устройств приводит к нарушению суточного ритма и ухудшает качество сна.

Специалист по онлайн-обучению Открытого Университета в Шотландии Энн Кэмбелл наглядно показала, что, читая текст, человек создаёт у себя в мозгу «ментальные карты», благодаря которым он ориентируется в информационном пространстве прочитанного. Качество же этих карт обусловлено вовлечением:

- зрительной памяти (запоминается расположение информации на книжной странице);
- кинестетической информа-

ции (о том, в каком месте книги мы находимся);

- пространственной памяти (разворачивающей ментальный образ в голове читателя).

Как несложно догадаться, невозможность полноценного вовлечения вышеупомянутых видов памяти и чтения на электронном носителе существенно сказываются на восприятии текста, усвоении и обработке информации.

Исследование Роберта Фрейдланда, члена Национальной академии наук США, показало, что пожилые люди, которые регулярно читают, в 2,5 раза реже страдают болезнью Альцгеймера. Регулярный же просмотр телевизора, напротив, увеличивает риск появления этой болезни. Думаю, несложно догадаться, почему.

В 2009 году когнитивным психологом Университета Сассекса Дэвидом Льюисом было проведено исследование, согласно результату которого через 6 минут после начала чтения книги уровень стресса у человека снижается на 68%. Вы давно держали в руках бумажную книгу? Интересно, какой у

вас сейчас уровень стресса?

Письмо от руки

Адам Грант, профессор Уортонской Школы Бизнеса, провёл исследование, которое показало, что люди, испытывающие стресс на работе, после нескольких дней ведения записей (они вели что-то наподобие дневника переживаний) стали чувствовать себя лучше, а их продуктивность возросла на 29%.

Письмо от руки также помогает:

- структурировать информацию;
- усваивать новую информацию;
- переходить от старых идей к новым;
- обнаруживать новые мотивации;
- улучшить общую социальную адаптацию.

Несложно догадаться, что если мы совсем перестанем писать от руки, то просто утратим ко всему этому способность.

<https://vk.com/obsheedelorf>

Честная и безкомпромиссная жизнь

Большое удовлетворение и спокойствие получает тот, кто ведёт честную, безкомпромиссную жизнь, не позволяя себе неблагоприятных поступков, хотя бы они и сулили всевозможные блага и обогащение. Человек не может создать ничего ценного, если он идёт дорогой подлости, обмана, наживы и обогащения за счёт других.

В истории нет примера того, чтобы народ, ненавидящий другие народы, строящий свою жизнь на грабеже, обмане, эксплуатации и уничтожении других народов, создал что-либо ценное на Земле. Эти люди способны только на уничтожение и разрушение.

Люди, строящие свою жизнь на подобных принципах, как тля, разрушают всё, к чему прикоснутся. В наше время такие люди могут кричать, создавать иллюзию деятельности, созидания. Но проходит время — и народ видит, что ими не только ничего не создано, но и разрушено то, что было сделано до них.

Поэтому тот, кто действительно хочет оставить после себя добрую память, должен идти дорогой труда и чести. Благородство — важнейшее качество человека. Во все века оно ценилось как самое выдающееся свойство характера.

Благородство — это собирательное понятие, сочетание наиболее ценных, красивых и выдающихся качеств человека. Благородство — это свойство души человека, которое является продуктом самых высших, самых совершенных отделов человеческого интеллекта.

Простота, безкорыстие, доброты, любовь к людям, беззаветный патриотизм, честность, верность слову, чистота помыслов и поступков — вот далеко не полный перечень свойств характера благородного человека. И, как правило, только человек, идущий этой дорогой, оставляет после себя неизгладимый след в истории и в сердцах людей.

Человек не одинок. Он живёт в обществе и для общества. Иначе он перестанет быть человеком. Самой первой ячейкой общества, в которой проходит большая часть жизни человека, является семья. И отношение его к обществу во многом определяется его поведением в семье. В семье закладывается характер человека («Яблоко от яблони недалеко падает»).

Во всём мире семья служит важнейшим фактором развития человека. Влияние семьи на здоровье, в частности, на психическое здоровье человека, не подлежит сомнению. Семья играет важную роль в формировании и развитии человеческой личности, в семье протекает большая часть личной жизни человека, от семьи зависят его творческие возможности, его направленность, энергия, трудоспособность и трудолюбие. Вместе с тем семья — это воспроизводство рода, преемственность традиций и особенностей народа.

Истинное счастье человека возможно только в здоровой, полноценной семье, и, следовательно, от семьи в значительной мере зависят продолжительность жизни и сохранение здоровья до глубокой старости.

По материалам книги Ф. Углова «Правда и ложь о разрешённых наркотиках»

Девять причин начать бегать

1. Бег повышает возможности сердца и сосудов, происходит тренировка непосредственно самой сердечной мышцы. Это значит, что сердце становится крепче, сильнее, а это неизбежно сказывается на его производительности.

2. Увеличивается кислородная ёмкость крови.

Тренированное сердце за один цикл прогоняет гораздо больший объём крови, чем нетренированное. Увеличился кровоток — увеличился и кислородный обмен. Ко всем тканям и органам поступает больше крови, обогащённой кислородом и питательными веществами.

3. Отличное средство борьбы против нервного напряжения.

Стресс и усталость накапливаются в организме в течение дня продукты распада — это и есть причина усталости. Чтобы избавиться от усталости, нужно как следует попотеть, и бег отлично справляется с этой задачей.

4. Во время продолжитель-

ной нагрузки в кровь выбрасывается особый гормон — эндорфин. Этот гормон ещё называют гормоном счастья. И не зря. Когда концентрация эндорфина в крови возрастает, человек испытывает лёгкое чувство эйфории. Депрессия улетучивается.

5. Повышается умственная активность.

Во время пробежки часто «само собой» приходит решение какой-нибудь проблемы или задачи. Кровь во время активной тренировки обильно насыщается кислородом, повышается обмен веществ, вследствие этого более активно функционирует центральная нервная система, а значит, и мозг.

6. Систематические занятия бегом способствуют повышению иммунитета за счёт увеличения в крови эритроцитов и гемоглобина. В процессе беговых нагрузок снижается холестерин в крови, уменьшается чувство голода, улучшается моторика кишечника. В совокупности с улучшением обмена веществ всё это приводит к нормализации массы тела.

7. Бегать можно в любое время дня.

Так, по утрам, когда в крови повышенное количество гормонов, бег будет естественным средством для разрядки, что поможет организму вернуться к гармонии. Если бегать после трудового дня — вечером, то этим снимается напряжение, происходит расслабление, подзарядка энергией, подавляется излишний аппетит, и заснёт прекрасным сном.

8. Исследования учёных показывают, что происходит частичная регенерация ткани печени. Идёт положительное влияние на почки: во время бега с них снимается нагрузка, что приводит к их лучшему функционированию.

9. Регулярные беговые нагрузки также оказывают положительное влияние на опорно-двигательный аппарат. Для людей пожилого возраста подобные тренировки особенно полезны, так как они препятствуют дегенеративным изменениям в суставах и мышечных тканях.

Ещё древние греки говорили:



«Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай».

(Перед началом тренировок необходима консультация специалиста, следует узнать состояние своих колен, спины и т.д., не будет ли занятие бегом вредить организму.)

<https://vk.com/obsheedelorf>

Рассказ о договоре

Однажды приехали к деду Григорию внуки. В таком составе и так надолго они тут не бывали. Да ещё и без родителей. Дед сам упросил своих детей о таких каникулах для внуков и ждал с нетерпением этого времени, когда наконец он сможет лучше узнать своих любимых потомков, поговорить по душам, понять, какое наследие этому миру они с бабушкой оставят. И вот все они обнялись с бабушкой, с дедом, разложили вещи, поели кашу из печи да помчались во двор знакомиться и искать приключений.

А Григорий пока что присел на завалянке, тихо приглядывая за всеми и между делом строгая лошадку для младшего Алёши, который рядом увлечённо гонялся за кошкой. Детей вместе с Алёшей было семеро: Толик и Катя — старшие брат и сестра Алёши, Настя с Мишей, которые жили с родителями дальше всех от деревни, и Вася с Ульяной. Со двора их шумная орава сначала дружно двинулась изучать берег, реку, пару улиц деревеньки, затем стала разбиваться на группы поменьше. Девочки играли отдельно, мальчишки тоже разделились по интересам. Толик всё норовил уйти куда-то подалее на разведку и хотел взять с собой крепыша Васю. Мишу же очень интересовали простая деревенская техника и механизмы. Он думал, как уговорить деда дать посмотреть его мастерскую с множеством невиданных для городского паренёка инструментов и приспособлений. Девочки же, те, что помладше — Настя и Ульяна, раскладывали на травке под берёзой свои сокровища из сумочек и играли с куклами. А Катюша, самая старшая, сидела в тени с книжкой, одной из многих привезённых из дома, и казалось, что весь остальной мир для неё не существует.

Прошло так пару дней, и видит дед, что весь восторг от приезда у внуков куда-то стал пропадать, — всё-то они уже посмотрели, везде побывали, да и друг другу уже стали не так интересны, даже ссориться начинали от скуки. А Толик и Вася мало того, что были в ссадинах после неудачного знакомства с местными парнями, так ещё и друг на друга за что-то разобиделись...

Вот дед и решил, что пришло время ему передать немножко мудрости, накопленной за его жизнь немалую. Собрал он их после завтрака, заманив обещанием волшебству научить великому. Достал из чулана сундучок, окованный красивыми железными завитками, открыл ключом старинным и достал перо гусиное да чернильницу стеклянную. После вытащил тетрадь в старом кожаном переплёте. Дети аж рты пораскрывали. Старшие про такие только слышали немного в школе, а младшие были под впечатлением от того, что сейчас будут свидетелями чуда.

— Сие, — проговорил дед, — есть вещи необыкновенные, которые могут помочь нам сотворить чудо.

— Но как так, дедушка? — спросил нетерпеливый Миша. — Я же знаю, что это письменные принадлежности, хотя и очень старые, сейчас такими и не поль-

зуются. Что чудесного в том, что где-то что-то написать?

— Вот о том я и поведаю, дружок. Имей терпение и уважь деда, выслушай, не перебивая, — сказал тихо дед внуку.

— Все мы люди разные как внешне, так и внутренне. Но всегда есть что-то, что для всех нас общее: все по одной Земле-Матушке ходим, одним воздухом дышим, одну воду пьём. А мы с вами сейчас ещё и под одной крышей спим, и, что самое важное, от одних корней род свой ведём. Чтоб нам жить радостно и, процветая,



делать то, что интересно и получать от других то, чего нам не хватает, надо понимать, как взаимодействовать, то есть делать общие дела, жить рядом с людьми, которые всегда чем-то от нас отличаются. И чем лучше мы это сможем делать, тем лучше будет наша жизнь. Для успешного взаимодействия необходимы три условия.

Первое условие — это искренность — то, насколько открыто мы показываем себя, свои цели и замыслы, и насколько честно перед теми, с кем вместе что-то делаем. Искренность — это проявление нами Правды, светлой силы, позволяющей видеть и любить мир таким, какой он есть, не искажая его подлым обманом.

— Так давеча у Васи и Толика ссора с соседскими ребятами вышла вместо знакомства и игры в мяч, потому как не смогли объяснить им своих целей честно, а начали придираться к ним и хватать, — между прочим заметил Григорий.

— Второе условие — уважение, которого также недоставало в том происшествии. Уважение — это понимание того, что человек, с которым ты взаимодействуешь, важен для этого дела, для этого мира и, конечно, для тебя, раз он в твоей жизни оказался. Поэтому и относиться к нему для успешного результата и радости от общения лучше всего так, как хотелось бы, чтобы относились к тебе.

Третье необходимое условие для взаимодействия — это общее дело или та область, для ко-

торой мы собрались взаимодействовать. Хотя иногда взаимодействовать приходится и без нашего выбора, но одинаково желательно понимать, что же вас объединяет во взаимодействии — какой-то видимый результат творения, идея, которую вы только вместе можете осуществить, место, где повстречались, или раздор, в котором надо что-то решить с вашим участием. В ссорах особенно важно знать, как взаимодействовать, ибо в результате можно либо разобраться со сложностями, либо, наоборот, сгоряча разрушить

и совсем другое — когда на всю жизнь прослывёшь подлецом среди уважаемых всеми людей.

— Да, — согласились дети, — тут и правда есть какое-то чудо.

— Но очень важно описать в договоре, в чём вы готовы сотрудничать, а какие стороны жизни остаются только вашими.

— Давайте совершим волшебство и что-то сделаем вместе? — предложил Миша.

— Для того я и достал волшебные вещи. Только из общих дел может вырасти настоящее чудо — соединение разных людей в обще-

ты. Она всегда мечтала об оранжерее особой формы, но как такую сделать, не понимала. Тут дети уже сообща придумали, где и как воплотить её мечту. Оранжевая, хоть и небольшого размера, очень украсила общую картину в альбоме.

Ребята заворожённо смотрели на получившееся чудо и обсуждали, кто что сможет сделать для его воплощения там, у сосны. Дед со своей стороны предложил найти некоторые материалы и инструменты, которых пока не было на месте, и кое-какую помощь в строительстве.

Когда начали записывать в тетрадь условия договора, целью которого было создание городка, то все просто горели нетерпением начать сообща создавать это чудо. Они распределили план строительства по возможностям участников и по этапам так, что в конце каникул всё будет готово. Но многие простые части, такие, как песочница, качели и шалаш будут уже в ближайшие дни. К тому же дедушка учёл пожелания Толика, Васи и Кати, и они записали в договоре, что через каждые два дня будут ходить в походы, Вася проведёт спортивные игры, а Катя в пути расскажет что-то из прочитанного. Ещё дед написал, что ежели все будут соблюдать договор и не ссориться, то он сделает всем удочки, научит ловить рыбу, управлять лодкой и договорится с соседом, чтобы тот покатал детей на лошади. После написания в тетради договора дед вслух прочёл его и спросил ребят:

— Все ли готовы по своей воле участвовать в осуществлении этого договора?

Дети дружно закивали, а Алёша даже запрыгал в нетерпении, ожидая результата.

— Тогда берите по очереди перо и подпишитесь под нашим договором, — важно, но с доброй улыбкой проговорил дед.

— Теперь чудо свершилось? — спросила Настенька, когда все отметились в тетради.

— Это только часть волшебства, и оно будет завершённым, когда вы сообща сделаете задуманное. Однако договор — это не так уж и мало. Вы смогли собраться для его написания, нашли дело, которое объединило ваши мечты и желания, узнали друг друга и стали больше уважать. Этот договор создал как бы невидимую связь между вами, и она будет усиливаться, если вы честно и с радостью будете его воплощать. Похоже это на чудо?

Внуки дружно согласились с дедом, и с этого дня их жизнь в деревне потекла необычайно живо, насыщенная радостными событиями и достижениями. Спустя время даже местные мальчишки и девчонки, наблюдавшие их весёлую суету, захотели к ним присоединиться. Так в волшебной тетради появился ещё один договор, а к рисунку городка добавились новые пристройки, карусели и большой стог сена для игр и прыжков.

Не передать словами, как удивились волшебным превращениям своих детей и деревенской обстановки родители, которые приехали в конце лета на несколько дней. Особенно, когда их тоже уговорили написать свой чудо-договор и принять участие в постройке городка, который так и назвали «Мечта».

Павел КОЖИН

https://vk.com/sovushka_slavobereg?w=wall-51243294_977



На электронную почту Тюменского родительского комитета приходят письма от неравнодушных родителей или просто активных граждан, которым безразлично будущее нашей страны. Письмо, которое мы решили опубликовать (в сокращении), ценно тем, что в нём даны конкретные предложения по оздоровлению духовно-нравственной атмосферы в нашем обществе. Внимание в нём прежде всего уделяется детям, их воспитанию и образованию. Хотя нам и кажется это письмо немного наивным своей верой в благородные намерения всевозможных административных структур, в их открытость «голосу народа». По нашему мнению, система нынешнего российского образования, внедряемая на федеральном уровне, была и остаётся вовсе не патриотически ориентированной, а откровенно проглобалистской: дистанционное обучение, электронизация, цифровизация, биоимитация, всё более агрессивная вакцинация, засилье безтолковых образовательных программ и прочие чудеса «нового удивительного мира» — тому подтверждение. Однако, несмотря на всё это, люди остаются людьми даже в серьёзных кабинетах. Поэтому вместе с автором письма будем надеяться, что чиновники департамента образования и науки Тюменской области (а равно и других областей) не оставят без внимания мнение родительской общности и возьмут на вооружение предложенные меры по улучшению образовательной и воспитательной среды в школах, колледжах, вузах.

«Добрый день, уважаемые члены родительского комитета!

Я являюсь человеком, болезненно воспринимающим случившиеся и грядущие изменения системы образования и воспитания в нашей стране. Считаю, что всем неравнодушным нужно объединиться и действовать.

Мои предложения:

1. Возвращать советскую систему образования. Тема изби-

«Учить детей уважать и любить свою культуру...»



тая, но я с ней согласна. Уровень усвоения школьного материала и уровень остаточных знаний после школы поколений, окончивших школу тогда и сейчас, ужасающе разителен.

2. Гаджеты, сеть вай фай. Их влияние на здоровье (в т.ч. психическое здоровье) до конца не изучено, но факт остаётся фактом — вред от них есть.

Предлагаю в школах организовать специализированный кабинет, поглощающий излучение, где будут храниться телефоны; назначить ответственного за связь с детьми при необходимости; сеть вай фай жёстко ограничить. Сейчас, находясь в одной точке, человек ловит на себе по пять шесть, а то и больше волн сети вай-фай. Нужно упорядочить работу сети вай фай.

3. Вводить в массовую культуру посещение лекций, бесед, встреч с людьми своей профессии, которые будут делиться своей культурой, интеллигентностью, образованностью. Это могут быть профессора, актёры, изобретате-

ли, путешественники, музыканты, художники, люди науки и другие представители разных специальностей.

4. Способствовать поддержанию и повышению уровня культуры педагогов и воспитателей. Снимать художественные фильмы о педагогах, современные, добрые, патриотичные, поднимать уровень значимости профессии.

5. Любить природу. В школе ввести в качестве вариативной части образовательной программы уроки общения с природой: выезжать на посевные, помогать сельхозработникам, сажать растения, учиться ухаживать за ними. Показать детям животный мир, свозить на фермы. Завести «живые» уголки в школах и детских садах, учить заботиться, ухаживать за животными (пусть это будут хомячки, или рыбки, или кто-то ещё), можно завести маленький огород или сделать большой цветник. На самом деле считаю, что это должно вводиться повсеместно, стать обязательной частью школьной программы.

6. Воспитывать заботу о младшем поколении. Придумывать мероприятия, где старшие и младшие будут взаимодействовать, вместе чем-то заниматься, теми же животными и растениями. Вместе организовывать какой-то праздник или что-то строить. Здесь, конечно, большая задача для преподавателей проследить, чтобы всё проходило в дружеской атмосфере.

7. На уроках ОБЖ помимо изучения средств безопасности обучать ещё и принципам здорового питания, необходимости физической культуры, безопасному обращению с телефоном, телевизором, компьютером, учить гимнастике для глаз. Дети должны знать, что такое пестициды, воск на фруктах, элементарная бытовая химия; как вести себя в лесу, на природе, разбираться в грибах. Всё это будет способствовать общему развитию, формированию знаний и навыков здорового образа жизни.

8. Преемственность поколений. Преемственность должна

быть как сверху вниз, так и снизу вверх. Считаю, что пропадает уважение к старшим, к старикам. Думаю, что вышеуказанные мероприятия должны косвенно влиять и на эту задачу.

9. Рисованные мультфильмы и инструментальная музыка. Считаю, надо большую (более 70%) часть мультфильмов на телевидении и в кино сделать рисованными и озвучивать их живыми инструментами. Они добрее, мягче влияют на психику ребёнка, воспитывают, более художественные, заставляют работать воображение. Должны быть красивые, незрезанные персонажи. Раньше даже тени в мультфильмах были художественные! Индустрия перекалифицируется обратно.

10. Учить детей уважать и любить свою культуру. На радио и телевидении должны звучать народные песни как можно чаще.

11. Воспитывать здоровое чувство юмора. Пошлости, непристойности не должно быть, извращения с ТВ должны быть изгнаны. Это всё публичное, а значит, в той или иной мере влияет на детей, на формирование их моральных ценностей и культуры поведения в обществе.

Если какие-то из моих предложений вы посчитаете нужными и разумными, предлагаю обратиться с ними в муниципальные образовательные учреждения, а также в органы законодательной инициативы.

Давайте создавать среду для взаимодействия прекрасного поколения!

С надеждой на светлое будущее и скорейшее окончание пандемии

Юлия Михайлова.»

**Тюменский
родительский комитет**
<http://подком72.рф>

Гордыня — один из смертных грехов

Больше всего забирает у человека жизненной энергии и сил чувство собственной важности или гордыня. Не зря это чувство относится к одному из смертных грехов.

Именно гордыня является источником всех пагубных мыслей и эмоций. А они в свою очередь приводят к болезням и страданиям.

На поддержание этого чувства тратится огромное количество энергии. Оно буквально разрывает человека на части. И каждая часть вылезает наружу и хочет быть самой главной. Ощущение силы человеку даёт целостность, цельность. Только человек цельный обладает силой. Отсюда и происхождение слова «целитель». Это тот человек, который помогает стать целостным, избавиться от чувства собственной важности.

Гордыня коварна и хитра и может скрываться под разными личинами. И чтобы легче распознать её проявления, укажу на самые характерные признаки.

• Прежде всего гордыня проявляется **чувством собствен-**

ной правоты и непогрешимости и неправоты окружающих. Ощущение, что ты всегда прав. Такой белый и пушистый. Даже если не прав, то другой — ещё хуже. А раз он хуже, значит, я — лучше. Возникает желание постоянно говорить о ком-то, кого-то обсуждать, обвинять и критиковать окружающих.

• **Жалость к себе, чувство саморефлексии.**

Это враг человека и приносит ему большие страдания. На самом деле чувство собственной важности — это скрытая жалость к себе, потому что такой человек чувствует себя несчастным. В нём живёт страх перед этим миром, и поэтому он выпячивает свою важность, значимость, власть, достаток и т.д.

На поддержание такого мира уходит огромное количество энергии. Мало того, такой человек закрывается от окружающего мира, а значит, и от жизненной энергии, то есть не даёт ей войти в его жизнь.

Когда мы сконцентрированы в основном на себе, то невольно вовлекаем себя в мир жестокости, эгоизма и страдания. Начина-

ем играть роль жертвы или тирана. Из нашей жизни уходит трезвость, собранность и уравновешенность.

• **Снисходительность, отношение свысока.**

Это автоматически ставит нас выше других. «Ладно, мол, снизойду до тебя, сделай, как ты хочешь. А может, и не снизойду, потому что ты очень низок».

Появляется желание делить людей на иерархические уровни и неуважительное отношение к тем, кто в этой иерархии ставится ниже.

Снисходительность делает человека малым и никчёмным, но ему кажется, что он велик. Вот это и есть роковая ошибка. Это лишает нас возможности действовать в нужном нам направлении.

Близко к снисходительности стоит покровительственное отношение к кому-либо. Помогая другим, такие люди требуют уважения и благодарности. Часто можно слышать от таких людей: «Я помогаю людям. Они должны быть мне благодарны за это всю свою жизнь» или «Вот, не дожидься от людей благодарности. Все они та-

кие. Делаешь всё для них, а они такие свиньи». Иногда такие люди гордятся, что помогли кому-то в жизни, что сделали что-то важное и значительное.

• **Унижение себя и других**

Причём гордый человек сначала себя прославляет, а потом унижает («Я — самый плохой и грешный. Нет на свете людей более ужасных и грешных, чем я. Я ни на что не годен. У меня ничего не получается»). Унижение себя и других говорит о низком духе человека. Он готов ползать перед другими на коленях, мести шляпой пол перед теми, кого считает выше себя, но при этом, если есть те, кого он считает ниже себя, он требует, чтобы они вели себя точно так же. Такой человек очень опасен, особенно если он получает доступ к власти.

Человек, который избавился от гордыни, сам не унижается и не позволяет кому-либо унижаться перед ним. В любой ситуации он остаётся самим собой.

Другое проявление чувства собственной важности — это мнение, что без меня мир не будет существовать. Возникает желание

всё держать под контролем: «Всё зависит от меня, всё держится на мне: семья, работа, отношения, окружающая действительность». Это в свою очередь порождает большое напряжение.

Валерий СИНЕЛЬНИКОВ

«Рецепты судьбы.

Учебник хозяина жизни»

https://vk.com/v_sinelnikov



Страсть и Любовь



Страсть чувствовала, что проигрывает, и с пронзительным криком обратилась к Любви:

— Опять! Ты увела у меня объект опять! А я так долго его заманивала!

Любовь отвечала:

— Я никого и никогда не увожу против его воли! Я лишь знаю, что, когда человек познаёт тебя, он приходит ко мне. У меня нет претензий к человеку, если он не меня выбрал: всё зависит от его воли — хочет ли он освободиться от тебя, Страсть, или нет. Я принимаю и одно, и другое.

— Ну, это ты, а это я! — говорила Страсть ещё громче в порыве негодования. — Я с лёгкостью сама нахожу для себя человека! И делаю так, чтобы он всегда был зависим от объекта своей страсти, ведь я питаюсь этим... Люди постоянно думают друг о друге, придумывают всякие иллюзии, живут в них, а взамен получают удовольствие от меня, Страсти. Я же тем временем не сплю, набираю себе всего, сколько могу, и цвету, и пахну! Как майская роза! И вообще всё бы великолепно, если бы не ты, Любовь!

— Да... — отвечала Любовь, вникая в услышанное. — Ты ещё та «штука», на что ты только не идёшь, лишь бы обольстить человека, расставляя сети обмана везде. Любимое занятие твоё — прикидываться мной, пользоваться мной, ведь я всем нравлюсь...

— Да ты что?! — негодовала Страсть. — Я тебя терпеть не могу!!!

— Так ли? — ответила Любовь. — А вводить людей в заблуждение, что ты — это я? Ведь когда говорят: «Любовь слепа! Любовь зла, полюбишь любого!» или же «От любви до ненависти один шаг», но тут и близко меня нет. Полюбишь огнём ты, Страсть, и сжигаешь людские сердца!

— Вот и правильно! Вот и хорошо! Вот и ладненько! Пусть обманываются, они ведь сами это делают, я просто веду всех в нужном направлении! — довольным голосом произнесла Страсть, под-

няв один из своих ярко-красных страстных и горячих языков пламени.

— К тому же, Страсть, какие поступки люди совершают ради тебя — страстные да страшные! Они всё забывают... Ради тебя, Страсть, люди готовы на всё: обман, предательство, воровство... Да, предавать — это у тебя хорошо получается... Лишь бы ты была с ними...

— Это тоже очень хорошо, моя ненаглядная Любовь! — радостно отвечала Страсть. — Надо же мне тёмные силы поддерживать: чем больше, тем лучше для меня. Тёмные силы меня за это благодарят, а подарочки я люблю-ю-ю. Сплошная выгода — куда ни посмотри. А в тебе что толку? Не вижу. Почему люди иногда выбор в твою сторону делают, глупые?

— Мой ответ вряд ли ты поймёшь, но я всё-таки скажу, раз уж встретилась с тобой. Иди ближе — я тебе на ушко, по секрету...

Страсть недоверчиво взглянула на Любовь, засомневалась, вновь вспыхнув ярко-красным страстным пламенем, но всё-таки подошла. От подруг своих слышала она, что Любовь не обманывает никогда, не вредит и всегда доверяет, поэтому и её саму невозможно обмануть. Доверилась и она Любви, подставив жадно ухо.

И шепнула ей Любовь ясно и спокойно, и слова эти, как лучи солнца, обняли всё вокруг:

— Я ДАЮ ЧЕЛОВЕКУ ВЕСЬ МИР!

Страсть в ужасе отпрянула:

— Да как ты смеешь, кто тебе разрешил?

Нежный голос Любви продолжал:

— Разве ты не знаешь, кто там, наверху? — Любовь загадочно обратила свой ясный взор ввысь.

— Уйди, непонятная! Ничего не хочу знать! Не мешай мне питаться людскими страстями! — воскликнула в негодовании Страсть.

А Любовь продолжила мирно:

— Я даже очень благодарна тебе!

— Что-что? — не понимала Страсть. — Я не ослышалась, ты

мне благодарна?! С ума сойти!.. Говорили же мне не общаться с тобой, что только хуже будет!

Отвечала ей Любовь:

— Благодарна тебе за то, что человек, познав тебя, Страсть, во всей тяжести, приходит ко мне. Он ПОЗНАЁТ МЕНЯ ЧЕРЕЗ ТЕБЯ И ДЕЛАЕТ ВЫБОР САМ!

— Ха-ха-ха!!! — не унималась Страсть. — Не все люди делают выбор в твою сторону, некоторые остаются со мной!

— Значит, их время ещё не настало... — спокойно добавила Любовь.

— Ох! — растерянно и устало выдохнула Страсть. — Как же ты меня утомила! Мне пора по делам! — она стремительно развернулась в тёмную сторону и ускользнула, не прощаясь. Языки красного пламени ещё долго мелькали в темноте людских страстей.

И разъярённая Страсть направилась к Ревности, отдохавшей в то время в царстве своём, тёмном и мрачном. Решила она пикничок устроить и Гордость в гости позвать. Сидели подружки да, наслаждаясь, попивали любимый напиток, собранный хитростью из энергий людских.

Врывается Страсть в их тёплый мирок:

— Ну и день у меня сегодня был!!!

— Случилось что-нибудь новенькое? — в один голос воскликнули Гордость с Ревностью.

— Угораздило меня на Любовь сегодня натолкнуться, — начала рассказ Страсть.

— И что? Не знаешь, что ли, как с ней обращаться? — сказала Ревность в ответ, допивая любимый сладостный напиток.

— Страсть, ты, конечно, натура вспыльчивая, — продолжила Гордость. — Но я бы никогда не опустилась до того, чтобы из-за какой-то Любви выйти из себя! Я бы не допустила этого! Кто она такая? — гордо заявила Гордость.

— Ну-ну, ты попробуй! Она постоянно мешает мне. Вот ещё одного человека у меня увела! Как так можно дальше жить? И секрет у неё есть.

— Увела? Опять? Но как? —

Ревность даже подскочила на месте. — А ты узнала её секрет?!

— Узнала-узнала, но легче мне от этого не стало. Даже наоборот, тяжко... Любовь-то его и не скрывает ни от кого, она же простодушная натура.

— Ладно, — успокаивала её Ревность. — Я сбегаю, посмотрю, чего ты там так разъярилась, а вы, подруженьки, тем временем тут подождите новостей моих.

И Ревность понеслась навстречу Любви.

В то время Любовь занималась любимым делом: щедро одаривала тонкой энергией людей, познавших её. Её принимали, и она вся сияла ласковым, тёплым, мягким светом, благоухая от радужного приёма верящих в неё душ.

Издали завидев Ревность, Любовь догадалась, к кому та направляется так быстро и решительно.

— Здравст-т-те, госпожа Любовь! — язвительно поздоровалась Ревность.

— Что тебя привело сюда? — спросила Любовь.

— Ты нам козни строишь, голдными оставляешь, да ещё и спрашиваешь?

— Так ли? — отвечала Любовь. — Ты, наверное, повстречала подружку свою неразлучную, Страсть? Она ничего здесь не нашла. И пошла возмущать своей неуёмной энергией тёмное царство... И тебя позвала, так ли?

— Ну, я, конечно, не только из-за неё, а ещё и по личным интересам здесь! — решительно заявила Ревность.

— Знаю... у вас же не бывает без личного интереса. На первый взгляд, вы верные подружки, но Корысть обязательно встанет между вами в любых ситуациях. И в конечном итоге вы всегда остаётесь один на один с Корыстью, она вас всегда заставляет действовать.

— Хватит тебе разговаривать по пустякам, — грубо обрезала Ревность, — лучше раскрой мне свои секреты! Как ты людей завлекаешь? Меня не интересует, как ты людей от Страсти отводишь. Расскажи лучше, от меня как ты их уводишь? Вроде безхитростная ты, но сильная такая! Как так может быть, не понимаю!

— Я ничего и не скрываю! — искренне ответила ей Любовь. — У вас есть приёмы разные да уловки всякие, у каждой свои, но принцип тот же всегда — вы мной пытаетесь притвориться.

— А вот и не угадала, — радостно ответила Ревность. — У Гордости свои приёмчики, а у меня — свои!

— Гордость выстраивает стену, сквозь которую невозможно пробиться ни одному моему лучику! — печально говорила Любовь. — Человек не видит сути, да это и невозможно, пока сам не захочет. Тогда эта стена начинает рушиться: сначала появляются трещины, дальше лазейки и дырочки, сквозь которые проходят мои тоненькие лучики. Потом дырки становятся всё больше и больше! И в один прекрасный момент стена рушится, и путь для меня открыт!

— Конечно, она ведь не мо-

жет опуститься до того, чтобы прикидываться тобой, это против её природы, она же гордая Гордость! — уверенно и надменно произнесла Ревность. — А вот я оболочиваю сердце человека. Создаю тёмный вихрь, который опутывает сердце человека, и тоненькой струйкой тяну энергию к себе до тех пор, пока человек думает, что я — это и есть ты, то есть Любовь.

— Знаю... — продолжила Любовь. — Порой люди долгое время не понимают, какую агрессию они испытывают по отношению к человеку из-за Ревности. Есть и такие, у кого уходит жизнь на то, чтобы любимыми способами умертвить человека возле себя, тем самым нарушая закон свободы воли. А томящийся в неволе человек чувствует это и, сам того не осознавая, сопротивляется, старается уйти, ища освобождения в душе. Причина же несчастий — твой вихрь. Он мешает приблизиться сердцам друг к другу. Получается: один хочет догнать, а другой убежать... Иногда это явно заметно. А иногда человек не понимает, почему он хочет освободиться, убежать. У людей нет доверия к себе и миру, они полны комплексов и страхов и позволяют оболочивать сердца твоим вихрем, Ревность.

— Да, да, да! А я пользуюсь этим! Они же глупые, думаю, что, если ревнуют, то, значит, любят.

— Нет, Ревность, люди не глупые, многие понимают со временем суть вещей. А те, что учатся терпению и смиряются с тем, что им преподносит жизнь, начинают видеть Божественную волю. И тебя воспринимают как Учителя.

— Да... верно подмечено, — задумалась Ревность. — Уж после того, как они искренне поблагодарят меня, приходится уходить во-во-во, потому что я просто не выношу этих благодарностей!

— Не стоишь продолжать дальше, — сделала вывод Любовь. — Тебе всё равно не понять. Напрасный труд... Умение отпускать близких людей в душе, позволять им быть независимыми, свободными в своём выборе — это тебя ещё больше пугает, и тут тебе уже совсем нет места.

— А я, знаешь ли, стараюсь, очень стараюсь, — не унималась Ревность, — посылаю им мыслишки-то всякие, разные коварные, провоцирую.

— Ревность! Ничто не может быть сильнее проснувшегося от сна человека, нет никого сильнее! Подобный человек получает свободу изнутри! Внутренней силой он будет убирать всё старое и ненужное на пути, он станет отдельной Вселенной, наполненной Любовью ко всем и спокойствием, как сама Любовь. Он засияет внутренней чистотой, привлекая всё больше и больше людей! И люди последуют его примеру — сделают свободный выбор!

Любовь продолжила:

— Тут всякий выбирает сам согласно своим силам: оставаться с тобой или познать Любовь. ЭТОТ ВЫБОР НИ ХОРОШ И НИ ПЛОХ, ЭТО ПРОСТО ВЫБОР, И ЗДЕСЬ КАЖДЫЙ ПОЛУЧИТ СВОЙ ДРАГОЦЕННЫЙ ОПЫТ. — Ну, теперь ступай с Богом... — ещё спокойнее и ласковее закончила Любовь.

Ревность тяжело вздохнула, закрутилась в свой чёрный вихрь грубых энергий и была такова.

Светлана ПРОСКУРЯКОВА

<https://vk.com/@ivdoh-strast-i-lubov>



Неосновной инстинкт:

самая страшная тайна современной цивилизации

Человечество устало от секса. Ему не нужно его столько, сколько навязывает рынок. Анфиса Чехова, Зигмунд Фрейд, Шерон Стоун, вы уже задолбали со своим основным инстинктом, давайте пожить спокойно.

Это, наверное, самая страшная тайна современной цивилизации. Мало кому хватит смелости публично заявить: «Хватит голого мяса! Я вовсе не хочу каждый день взбивать пыль на своей или даже чужой постели! И через день — тоже не хочу. Мне уже не интересно смотреть на женщин, потому что с них нечего снимать! Зачем эти сволочи, которые сидят в телевизионном пруду, интернетовом пруду и глянцево-пруду, так любят щекотать меня за яйца?! У меня есть много других интересов и желаний! Товарищ милиционер-полицейский, чего вы стоите, сделайте уже что-нибудь с этими озабоченными. Вы же видите — они нарушают моё право на неприкосновенность».

«В мужском организме есть маленький орган, который всегда голоден, если его пытаются удовлетворить, и всегда удовлетворён, если его держат в голоде». Стоит

только кому-нибудь сказать нечто подобное, как его тут же обвинят в лучшем случае в гомосексуализме, в худшем — в импотенции. А импотенция — это самая дискриминируемая каста, хуже негров и террористов. Поэтому никто не говорит. Я первый. Знаете, как страшно?! Вот сейчас зажмурюсь и продолжу.

У меня всё нормально и с мужским здоровьем, и с сексуальной ориентацией, и даже с семьёй. Я не маньяк и не ханжа. Я люблю свою жену, причём не только как мать моих детей. Я умею смотреть на хорошую женскую фигуру и желать её обладательнице достойного жениха, особенно если фигура — не единственное, что девушка может предложить. Я даже могу, глядя на очередной проплывающий мимо кораблик в юбке, вздохнуть о чём-то таком, но только вздохнуть, потому что жена у меня строгая, чуть что — сразу наносит моральный ущерб.

Иногда я езжу в такие командировки, где нет телевизора, интернета и живых женщин, зато хватает свежего воздуха, тишины, деревьев и физических нагрузок. Эти поездки бывают долги-

ми. И каждый раз удивляюсь одному и тому же: никаких претензий моему организму «основной инстинкт» не предъявляет. Когда нет никаких внешних раздражителей, никто не сверкает кожным покровом, то половое уходит на второй план, уступая место человеческому.

Однажды оказался в психушке и разговорился там с главврачом. Так получилось, что эта больница была вынуждена делить территорию с монастырём, поэтому интервью быстро перекинулось на тему воздержания: что это — норма или отклонение?

Ответ медицинского работника, несмотря на близость к монастырю, был далёк от воцерковления, меня поразил. Он, то есть она сказала примерно следующее: потребность человеческих особей в сексуальном общении на сегодняшний день чудовищно преувеличена. Тот уровень сексуальности, который задаётся информационным пространством как норма, свойствен разве что людям больным, причём не только психически. Сексоцентризм сознания характерен, к примеру, для первой стадии туберкулёза, некоторых кожных

заболеваний и даже проказы. Не говоря уже о том, что исключительно сильная потребность в сексе наблюдается у большинства пациентов психиатрических клиник.

— То есть творчество Высоцкого в той части, где «главврач Маргулис телевизор запретил», медицински верно?

— Это при том, что во времена Высоцкого был совсем другой телевизор. Мне даже страшно подумать, что будет с нашей маленькой больничкой, если хотя бы на час мы будем включать его в вечернее время. Про психическое здоровье тех, кто смотрит телевизор «на воле», я уже давно не думаю, иначе сама сойду с ума.

Мы все живём во власти жесточайшей диктатуры. Это дикта-

тоянно выплёскивать!» «Регулярная внебрачная половая жизнь — лучшее средство от депрессии!» Любопытная деталь: сами авторы подобных мантр, как правило, имеют полный набор признаков импотенции: лицевой целлюлит, плешивые затылки, внушительные животы. Причина этого, на мой взгляд, в том, что если человек неводержан, то он неводержан во всём: в сексе, жрачке, бухле и медийном самолюбии.

А теперь попробуйте поговорить с каким-нибудь мускулистым, подтянутым доктором, у которого в кармане не купленная корочка общественно-дворянской академии, а честный государственный научный статус. Он объяснит вам, что склонность здорового организма к воздержанию — это даже не христианская доблесть, а медицинский факт.

Мужчины с прекрасными физическими данными, находящиеся в наилучшей спортивной форме, меньше всего испытывают приступы желания срочно залезть в чью-нибудь постель. В Древней Греции обычным явлением было воздержание атлетов, и в наши дни спортсмены более других сдержанны по отношению к слабому полу.

Сильный, мужественный, состоявшийся мужчина не делает культа из секса, не является его рабом. Наоборот, он хозяин этого инстинкта, он знает, чего он хочет, кого он хочет, и просто так своим семенем не разбрасывается. И только человек, слабый физически, психологически и статусно, позволяет себе считать потребность в размножении «основным инстинктом». Только у таких глаза всё время рыскают в поисках голой ляжки, а руки постоянно тянутся не туда. Результат такой беспорядочной и бессмысленной сексуальной жизни — обоюдная деградация.

Когда-то очень давно, когда ещё можно было мыслить головой, а не своими мудьями и чужими грудьями, кто-то очень умный сказал: «В мужском организме есть маленький орган, который всегда голоден, если его пытаются удовлетворить, и всегда удовлетворён, если его держат в голоде». Время быть мужчиной. Настоящим.

Дмитрий СОКОЛОВ-МИТРИЧ

<https://vk.com/@ivdoh-neosnovnoi-instinkt-samaya-strasnaya-taina-sovremennoi-civi>

Дуб примирения

Язамужем с 2012 года. Восемь таких разных лет...

Первые годы, особенно самый первый, был непростым. Мы притирались характерами, ритмами жизни и учились жить вместе.

Начало нашей семейной жизни моему мужу Андрею можно засчитывать, как на севере, год за два. Стыдно сказать, я вела себя как маленький, эгоистично-деспотичный тиран, у которого язык борется за независимость от головы. Пыталась взять власть в свои руки и ввести полный контроль и самодержавие.

Муж отстаивал независимость и суверенитет. Я прогибалась. Возникли конфликты.

Неизвестно, сохранился бы наш союз, но... Как-то мужу пришла гениальная идея посадить в поместье дуб. Не просто дуб, а Дуб Примирения, который бы своими энергиями помогал нам договариваться, решать спорные вопросы и непонимание. В общем, выполнял бы дипломатическую миссию.

Сказано — сделано. Выкопали малень-

кий саженец, стали выбирать место. И тут я чуть не загубила дело, так как хотелось мне, чтобы рос он там, где я скажу, никакие контраргументы не принимались. В итоге, слава Богу, согласилась с мужем, правда, изрядно потрепав нервы.

Дуб растёт... И, видимо, сложилось всё, как надо, потому что в росте он значительно опережает своих сверстников, и миссию выполняет ответственно — вопросы решаются быстрее, а ссоры бывают значительно реже...

Сейчас время такое, когда сложно людям договориться, а дипломат, который всегда будет на защите мира в семье, нужен каждому. И если бы мы знали заранее, догадались посадить дерево в первый же год, то сохранили бы приличный пучок нервов и море сил...

Елена БОРКО-БРУЯКА

Поселение Родовых поместий
Калиновец,
Нижегородская область



казывают, что давным-давно, в те времена, когда наше Ярило-Солнце было моложе, а до звёзд рукой подать, под благословенными северными небесами лежала земля, название которой теперь мало кто помнит.

Та чудесная сторона населена была прекрасным и мудрым народом. Любой человек в той земле знал своё место в мире и ничего не ценил выше знаний и возможности созидать, исполняя своё предназначение.

И не возникало промеж людей ссор и разногласий, зависти и злобы. Всяк занимался своим делом, а потому и делить им было нечего. Великий этот народ создал множество дивных вещей, воздвиг величественные города, равным которым не сыскать было на всём белом свете. И столь богата и изобильна стала земля та, что слух о ней разнёсся по всему миру. Многие прибывали сюда, дабы обрести своё счастье. Но нашлись и те, кто возжелал завладеть чужим богатством.

Не знали эти пришельцы с тёмной душой радости созидания. Обычаем их было присваивать готовое силой или чёрным колдовством. Множество земель они завоевали и обобрали, да всё им было мало. Потому решили они силой завладеть благословенной северной страной и поработить её народ.

Собрали они рать несметную из всех покорённых земель и, подобно валу морскому, обрушились на великую державу. Но даже за вежу граничную не смогло переступить вражье воинство, ибо надёжно оберегалась она светлыми силами.

Устрашились захватчики, видя, как гибнут их полчища, и стали взывать к исчадиям пекельным, призывая их на помощь. Разверзлись глубины мрака, и выползло из него чудовище о трёх головах.

Одна сжигала всё вокруг испепеляющим пламенем, другая испускала яд, третья рыком сотрясала землю, разрушая горы и долины. Но не дрогнул при виде сей свирепой мощи светлый народ. Могучим волшебным оружием сокрушил он нежить...

Снова воцарился на земле мир. Но уцелели тёмные предводители, укрывшиеся в глубоких норах и пещерах.



СКАЗАННИЕ

Много лет они прятались, копили злобу и гадали, в чём тайна необоримости их супротивников. Стали они выходить по ночам, нападать на припозднившихся путников да умыкать их в свои подземелья. Там, в могильном холоде и мраке, чернокнижным колдовством превращали они полонённых в оборотней, а потом посылали их разузнать, где находится источник силы светлого народа, захватив который, смогут тьмы предостоятели одолеть своих недругов.

От лазутчиков дознались злодеи, какое волшебное оружие сотворили для своих витязей мудрецы великой державы, и замыслили обратить это оружие против создателей. Наказали они своим прислужникам-оборотням по-

сеять среди светлого народа смуту и раздор. Много кривды и вражды принесли вражьи выползки, но никого не смогли смутить ими. Души светлых людей оказались не подвержены тлену. Скоро почти все оборотни со светлой земли были изгнаны.

Но схоронились самые хитрые и коварные поглядатели. Донесли они тёмным, что тайна, которую те так жаждали узнать, отнюдь не тайна. Что сила людей великой державы заключена вовсе не в могучем волшебном оружии, а в самих людях. Не берёт их ложь, не ведают они зависти, не стремятся к власти, не жаждут чужого и следуют своему предназначению, которое находится в ладу с предназначением их Рода и всего народа.

Смекнули тогда порождения тьмы, что великая, непобедимая сила людей, остановившая рать великую и мрачное колдовство, в том коренится, что каждый представитель сего Рода разом един и множествен. За каждым стоят все многоумные предки его Рода и народа. Они-то и наделяют неодолимой мощью того, кто, претворяя в яви своё предназначение, помогает свершаться их общему делу. Стало быть, решили вороги, для того, чтобы лишиться этой силы светлых людей, надобно изурочить их, отвратить от собственного предназначения и пресечь связь с источником их непобедимости.

Обратились тати за помощью к властителям тёмных миров. Явились те и поведали своим выученным, что совершить задуманное и лишиться человека поддержки его Рода и народа можно только одним способом — отъяв его имя. «Реклом» или «нароком» величают имя светозарные мудрецы, ибо заключена в нём суть и предназначение человека. Следуя ему, идёт он по Золотому Пути своего собственного развития и развития своего рода-племени. Светлые волхвы, владея тайной языка, прозревают суть любого наро-

ка, а, значит, и наречённых. Зная это, наставляя они людей на праведный Путь. Ведаая, как отзовется встреча одного имени с другим, помогают мудрецы светлым Родам заключать семейные союзы и выбирать для потомков имена, от которых умножаются в сём народе лад и сила развития.

Люди благословенной земли из покоя веков получают имена своего народа, наделяющие их Души невиданной крепостью, ибо каждое древнее, истонное реко — суть проводник в мир Яви безсмертного божественного Духа человеческого. Посему и создают родные имена в светлых людях неггибаемую ость. Не одолеть их ни войной, ни вадждой, ибо ость та соединяет их с Небесной Божественной Силой. Сию связь, учили властители мрака кромешного, надобно пресечь. Сделать так, чтобы приняли люди чуждые их народу и злосчастные для них самих назвища. Дабы светлый Дух их заснул навеки и стали бы они слушаться лишь желания телес своих, а Светлые Боги не узнали бы своих потомков под чужими нароками.

Поняли враги благословенной страны, что тот, кто владеет именем человека, обретает над ним власть. Сотворили они себе светлые личины, присвоили нароки солнечные и принялись жить среди людей.

Вызнали лиходеи тайны великого языка, научились читать имена, словно книги, разузнали суть старобытных обрядов и обычаев. Стали они выдавать себя за носителей новой мудрости, возвещающей, что все светлые люди, будь то пахарь-оратай, воин или муж боярый, могут обрести самые сокровенные знания даром, без труда и усилия. И надобно для этого сделать малость малую — пройти перенаречение, дабы новое рекло позволило проникнуть в тайны мироздания.

Дивился народ такому учению. Кто смеялся над подобной «мудростью», кто гнал прочь её но-

сителей, но нашлись и те, кто, жаждая знаний, поверил им. Сих левоверных тёмные колдуны отводили в заветные места, проводили там древний обряд и давали своим последователям новые чужеродные имена, тающие образы, противные сути светлого народа. Таким изроченным открывали тёмные малую толику неведомого, но так, чтобы не смогли те новым знанием воспользоваться, однако почувствовали бы свою особость и возжелали бы большего знания...

С той поры и началась в благословенной земле смута. Носители чуждых имён не могли больше получать силу от Предков и своего народа. Стали они чужими среди своих. Не слышали они голоса Духа и не могли исполнить своего предназначения.

Но обманные мудрецы внушали, что не потеряли совращённые ими люди свой путь, а обрели право выбирать любую дорогу. Отныне, когда ни предки, ни ведуны им более не указ, они воистину свободны и могут делать что захотят, пренебрегая Коном и устоем Рода и народа. И опять доверились злокозненным советчикам замороченные люди и принялись жить, как вздумается.

Выбирали себе в жёны или мужья тех, на кого укажут страсть и похоть, а детей называли, как на ум придёт или подскажут новые поводыри. Те же, кто остался верен исконной древней мудрости, чья Кон свободы выбора, ничего поделывать не могли.

Всё больше становилось в благословенной земле безпутных людей, предавших свой Род, и всё более несчастливой становилась их жизнь. Перестали люди ценить знания и превыше всего поставили барыш. Одолело их стяжательство, и пришли в бывший когда-то светлым народ зависть и злоба, болезн и страдания, а следом начались распри и войны.

Обратились несчастные к своим тёмным учителям с просьбой остановить своей мудростью разорение земли и указать причину бедствия. А те ответили, что виной всему — старые мудрецы и те, кто продолжает следовать древнему укладу. Не дадут они новому знанию осенить остальных своим благословением, а потому надлежит уничтожить отступников.

Назвали тогда люди тёмных мудрецов своими правителями и повели войну супротив сородичей. Множество волхвов, ведунов и простых тружеников-созидателей было побито в той расправе.

Немногие уцелели. Ушли они в тайные убежища, укryлись в дремучих лесах и горах. Унесли с собой знания и священные книги с исконными именами. Вскоре и всякая память о них позабылась...

Добились тёмные колдуны того, что хотели. Без войска завоевали они непокорную державу и начали править её ставшими безпутными жителями, лишёнными родовой силы.

Одного бояться вороги. Как ни старались они, не удалось им сыскать оставшихся хранителей древней мудрости. Страшатымы подлежатели, что вернутся ведуны и разбудят спящие Души своего народа, зажгут погашенный свет, помогут вспомнить свои истинные имена и обрести счастливую судьбу. Тут и придёт конец тёмной власти, и начнётся возрождение великой светлой страны.

Так-то вот...

Наталья МАЛЫШЕВА

<https://vk.com/@biznesledy21-skazanie>

Известные фразы и их полные и забытые версии

Бедность — не порок [а вдвое хуже].
Везёт как [субботнему] утопленнику [баню топить не надо].
Ворон ворону глаз не выклюет [а и выклюет, да не выгащит].
Гладко было на бумаге [да забыли про овраги, а по ним ходить].
Гол как сокол [а остёр как топор].
Голод не тётка [пирожка не поднесёт].
Губа не дура [язык не лопата].
Два сапога пара [да оба левые].
Девичий стыд — до порога [переступила и забыла].
Дело мастера боится [а иной мастер — дела].
Дорога ложка к обеду [а там хоть под лавку].
Дураку хоть кол теши [он своих два ставит].
За битого двух небитых дают [да не больно-то берут].
Зайца ноги несут [волка зубы кормят, лису хвост бережёт].
Лиха беда начало [есть дыра, будет и прореха].
Молодые бранятся — тешатся [а старики бранятся — бесятся].
Не всё коту масленица [будет и пост].
Не печалится дятел, что петь не может [его и так всем слышать].
Новая метла по-новому метёт [сломается, под лавкой валяется].
Один в поле не воин [а путник].
От работы кони дохнут [а люди — крепнут].
Палка о двух концах [туда и сюда бьёт].
Пьяному море по колено [а лужа — по уши].
Пыль столбом, дым коромыслом [а изба не топтана, не метена].
Рыбак рыбака видит издалека [потому стороной и обходит].
С пчелой поладишь — медку достанешь [с жуком свяжешься — в навозе окажешься].
Семь бед — один ответ [восьмая беда — совсем никуда].
Тише едешь — дальше будешь [от того места, куда едешь].
У страха глаза велики [да ничего не видят].
Ума палата [да ключ потерял].
Язык мой — враг мой [прежде ума рыщет, беды ищет].



Почему люди до сих пор не встретили инопланетян



— В разное время нашу планету посещали представители большого количества различных разумных рас, — Оля начала воспроизведение полученных ранее сведений. — Кого только не было... разумные жуки с пауками, разумные птицы, разумные камни и даже разумные грибы! Но в итоге планета досталась древним космическим расам, потомками которых мы являемся. После того, как последние Древние покинули поверхность Земли, мы стали полноправными хозяевами своего мира. Это понравилось далеко не всем, потому что ресурсов у нас полно, и наложить на них лапу желающих хватало. Чтобы не допустить вторжения и прямой оккупации, Древние расы включили нашу Солнечную систему в перечень нейтральных территорий. С тех пор никто не имеет права нарушать наш суверенитет и вообще влиять на наше развитие любыми способами.

— Хорошо, — мягкий голос Варвары звучал почти неслышно, и Оля ощущала, как синеглазая красавица проверяет качество работы её глубинной памяти. — У тебя хороший мозг, заполнение информационного пространства слоями данных идёт уверенно. Вопрос: почему люди до сих пор не встретили инопланетян?

— Как это не встретили? — машинально ответила Оля. — Давным-давно встретили...

— Соберись, — негромко прервала её Варвара. — Даже в режиме заедывания глубинной памяти ты должна чётко идентифицировать смысловую нагрузку вопроса.

— Я поняла, — поправились Оля. — Вопрос был задан с позиции Обычных. Обычные люди не встретили инопланетян потому, что контакты с нашей цивилизацией запрещены. Запрет наложен

в силу того, что мы ещё не достигли минимального уровня научно-технического прогресса, допустимого для контакта. В таком состоянии наша наука полностью исчезнет, соприкоснувшись с наукой космических рас, потому что абсолютно всё будет перенято у пришельцев, включая методы научного развития. Мы пойдём их путём и потеряем свою уникальность как исследователи. В общем, нам создали все условия для самостоятельной эволюции по собственному желанию и уникальности предназначения.

— Хорошо, — оценила Варвара. — Тогда почему на нашей планете есть чужаки?

— Потому что богатства нашей планеты никуда не делись, с каждым новым уроком взаимодействия с глубинной памятью становилось легче и разбираться в полученных массивах данных удавалось всё быстрее. И самые хитрозадые чужие никогда о них не забывали. Они всячески пытаются поживиться за наш счёт. Сделать такое явно они не могут, потому что Древние расы следят за соблюдением положений о нейтральных территориях. Нарушение данных положений какими-либо отщепенцами автоматически даёт право Древним применить к ним силу. Обычно нарушителей сразу уничтожают. Поэтому чужаки добиваются своих целей на нашей планете тайно.

— Хорошо, — прозвучала следующая оценка. — И как им это удаётся?

— Враги действуют руками Избранных, это прислужники чужаков из числа местных уроженцев. — Оле удалось достичь уверенной концентрации сознания, и душевная боль рассеялась, забирая с собой эмоции. Оля почувствовала, как скорость обработки информации резко возраста-

ет. — Избранные обеспечивают всеми необходимыми средствами для прихода к власти: финансами, монополиями, технологиями и прочим. Это даёт им возможность управлять правительствами либо влиять на те или иные их решения. Определённые государства и межнациональные корпорации полностью принадлежат Избранным либо подконтрольны им марионеткам. Лобби Избранных и их марионеток существует везде, где существуют люди, жаждущие денег и власти. Они с удовольствием воплощают в жизнь волю чужаков, поэтому сами чужаки появляются на планете редко и всегда в обстановке строжайшей конспирации. Помимо высокопоставленных чужаков на планете присутствуют их полевые агенты, выполняющие роль наблюдателей и координаторов. Информация о них должна быть предоставлена на сегодняшнем уроке...

Сознание неожиданно начало выдавать поток сведений, ранее совершенно Оле неизвестных, и она умолкла, пытаясь уложить данные в глубинную память самостоятельно. С непривычки это получалось медленно, и Оле стои-

ло больших сил заставить себя не волноваться.

— Я знаю! — негромко воскликнула она. — В смысле, я знаю про чужих без всякого урока!

— Ты подключилась к Единому Информационному Полю, — констатировала Варвара. — Постарайся не волноваться, иначе оборвёшь контакт. Расскажи, что ты видишь?

— Чужаков двое, — уверенно произнесла Оля. — То есть их две разновидности, самих по себе их полно. Их солнечные системы находятся очень далеко от нашей. И друг от друга тоже. Но они знают друг о друге давно и столь же давно друг друга ненавидят. Их соперничество длится чуть ли не миллионы лет. И тут, у нас, они тоже конкурируют, стараясь урвать побольше.

— Можешь их описать? — тихий голос Варвары незримым образом возник в Олином сознании.

— Уроды какие-то! — Оля невольно скривилась. — Первые — это какие-то серокожие гуманоиды с чёрными глазами, похожи на зелёных человечков из комиксов про инопланетян. Только они совсем не маленькие. Хотя есть и мел-

кие... Ах, вот оно как... Они с разных планет. У них там что-то вроде альянса или конфедерации. Какие-то из них мелкие и лысые, какие-то длинные и курчавые... Выглядят как-то неприятно... немного зверовато, что ли... не пойму, где у них мужчины, а где женщины... Блин! Они двуполые! Гермафродиты, так, кажется, это у нас называется. Как же они размножаются?.. Фу, гадость какая...

— Не позволяй возникать эмоциям, оборвёшь контакт, — неслышным шёпотом напомнила Варвара. — Ты видишь других?

— Да, — Оля вернула себя в невозмутимое состояние. — Вторые вообще какие-то ящерицы.

— Рептилии, — подсказала Варвара. — Обычные называют их термином «рептилоиды».

— Чужих это бесит, кстати, — отметила Оля. — Они считают, что мы куда ближе к животным, чем они. А гермафродиты уверены, что отстой и мы, и ящерицы. Лишь они венец творения эволюции, потому что двуполые, а это даёт возможность в случае всеобщей гибели возродить расу любым двум её представителям...

**Отрывок из книги
Сергея ТАРМАШЕВА «Иллюзия»**



Интересная гипотеза

Слово «китай» — русское и к китайцам никак не относится.

До сих пор в Москве, к примеру, и не только, сохранились такие названия как Китай-город, что означает ограждённый стеной город.

Название страны Китай означает огороженная стеной страна! Всё становится понятным тогда, когда знаешь, что «великая китайская стена» была построена не китайцами, а нашими предками. И строили её для того, чтобы отгородиться от набегов китайцев на

наши территории. Кстати, в её постройке даже угадывается именно русский архитектурный стиль.

Почему стена далеко в глубине страны, а не по современной границе с Россией?

Потому что настоящая граница в те времена пролегла именно

там, где построена эта стена. Характер постройки китайской стены чётко указывает на то, кто и зачем её строил. Все бойницы направлены в сторону юга, то есть Китая. Высокой стороной стена тоже обращена к югу, что говорит о её оборонительной цели со стороны наших предков от китайцев (тех, кто за стеной).

Стену называли Кий-Тай, что в переводе с древнеславянского означает Кий — забор, изгородь и Тай — завершение вершины, великий, то есть «завершающая, ограничивающая великая изгородь (стена)». То есть в древние времена «китаем» называли высокий забор или крепостную стену.

Факт постройки стены говорит о том, что русы с китайцами постоянно враждовали, именно поэтому они отгородились от них стеной!

Жердь по-славянски КИЙ, тонкая трость, то есть из них вязали. У миллиардистов тоже тонкая жердь, та, которой играют, называется кий. А город Киев? Его основатели, по легенде, помните: Кий (просто прозвище, а по-нашему — Длинный), Щек, Хорив и сестра их Лыбедь? И великая изгородь получается Кий-Тай, потом это слилось в одно слово, и по-

лучилось Китай, то есть означало великую изгородь, великую стену; не территорию, как сейчас называют, а великое разделение — стену, так как «Тай» — предел.

Тай-ланд (Тайлань/Русколань) — край земли; предел обжитой территории.

Тайга — предел, конец пути (дальше нет ни пути, ни дороги).

Тайна — на вершине, узнаешь, пока не достигнешь вершины (на — направление на поверхность).

Тайвань — окончание (территории) ванов.

Потому и в Москве Китай-город не оттого, что там китайцы живут, но потому, что в древности эта местность была обнесена крепостной стеной, вначале деревянной изгородью, а потом уже — камнем.

Кстати, на китайском языке Китай называется Чжунго (Джунго), что означает срединное государство или «пуп земли», на латинском же Китай пишется и произносится как China (хина), что не имеет ничего общего со словом Китай!

В древние времена Китай нашими предками назывался Ари-мией!

**Из книги Александра Новака
«Забывшие факты древней Руси»**



Красный цвет русов

Красная площадь и «красный угол», красное знамя и червлёные (красные) стяги и щиты русов в «Слове о полку Игореве».

Что в красном цвете такого, что стало неким сакральным признаком как древних русов, русичей, так и современных русских?

Чрълен стяг, бела хорюговь, чрълена чолка, сребрено стружие храброму Святъславличю (Стяг червлёный с белою хоругвию, чёлка червлёная с древком серебряным Храброму Святославичю).

Можно заметить: слово «червлёный» обозначает красный цвет. И это слово образовано в славянском языке в позднее Средневековье Руси. А вот слово «красный» обозначает и цвет, и качество — «красивый».

Безусловно, красный цвет — отзвук священных традиций далёких предков. Можно ли найти соответствующие традиции, где показана явная связь красного цвета с определённой этногруппой?

Традиция почитания красного цвета уходит в далёкое прошлое и говорит о ритуальном характере этого цвета, цвета крови. Очевидно, он изначально признавался нашими предками священным.

Так, в домах староверов красный угол с иконами был в каждом доме. Очевидно, они изначально понимали и чтити традицию, всё самое лучшее и сакральное связано с этим цветом.

Можно ли проследить эту традицию? Например, остатки красной охры находили на многочисленных фигурках «Венер палеолита», найденных в Евразии. Красная охра также присутствовала на клочках одежды и ритуальных предметах в захоронениях.

Известно, что археологи практически всегда находили красную охру в древнейших захоронениях. Одной из древнейших стоянок на территории России является верхнепалеолитическая стоянка Сунгирь у города Владимира возрастом 25 тысяч лет назад. Но уже там, в захоронениях, присутствует красная охра.

Ю. Петухов отмечал, что по находкам фигурок Матери-Рожаницы Лады (Венер Палеолита) со следами окраски красной охрой мы можем проследить пути следования и места расселения древних русов. Эти статуэтки встречаются как в Европе, так и далеко на восток — стоянка Мальта в Иркутской области, то есть простираются от Пиренеев до озера Байкал. Последние расчёты возраста стоянки Мальта на юге Сибири — 24 тысячи лет назад.

Известные образцы древнейшей пещерной живописи, где красная краска, как правило, преобладала, она являла собой несомненный признак её магической сути. По-видимому, для создателей этого культурного феномена красный цвет был изначально сакральным цветом и лёг в основу священного канона, где являлся отражением цвета крови, цвета жизни и цвета власти. Не просто так только в русском языке «красный = красивый» — хороший.

С этой точки зрения интерес представляют обнаруженные в захоронениях так называемые «жезлы предводителей» — костяные булавы с просверленным в них круглым отверстием. Как прави-

ло, их изготавливали из крупного оленьего рога, украшали тонкой резьбой и покрывали красной охрой. Сам «жезл» имел форму скипетра. Западные историки называли их «жезлами начальников». Их находили во всех захоронениях и стоянках как в европейских пещерах, так в сибирских и дальневосточных. Возможно, это и есть прообраз будущей

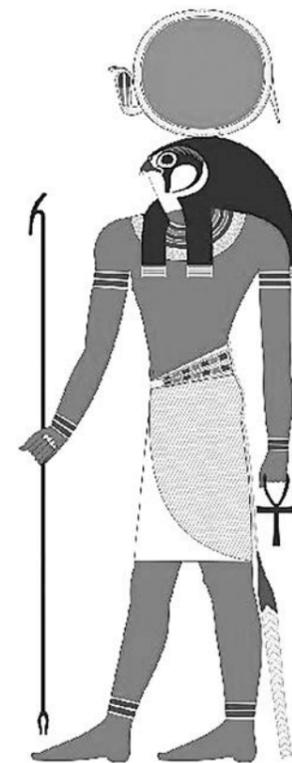
прибалтийских русов).

Корневая основа «рс-», присутствующая в теониме Хорос (Хорс), через огласовку «а» присутствует в имени солнечного бога Ра. Поэтому отметим и красный диск Солнца над головой египетского бога Ра, олицетворяющего сам солнечный диск.

Так что красный цвет следует отметить хотя бы оттого, что он со-

ном разговоре поведал, что он прекрасно знает, что древнее название Сирии — Русия. Не удивительно поэтому, что для обозначения русских в афганском языке такое знакомое слово, как «шур-ави» (Рус=Сур=Шур).

Интересно, что составляющая «сур, сар» в значении «властитель, царь» постоянно встречается в двусложных именах правите-



то-красные — обозначение культового цвета.

Прямо связывал этноним «русы» в византийском понимании с обозначением внешнего вида, как русских, и Лиупранд:

«В северных краях есть некий народ, который греки по его внешнему виду называют русиос, мы же по их месту жительства зовём «норманнами». Ведь на тевтонском языке «норд» означает «север», а «ман» — «человек»; отсюда — «норманны», то есть «северные люди». Королём этого народа был [тогда] Игорь».

Красные стяги, красные паруса, красные щиты. Цвет, устрашающий врагов. Можно представить, как злоеще выглядели воины русские, идущие в бой с красными щитами в руках или подплывающие к Константинополю лады князя Игоря под красными парусами.

«Русичи великая поля чрълеными щитами прегородиша, ищучи себе чти, а Князю славы. (Русичи великое поле червлёными щитами перегородили, отстаивая свою честь и славу своего Князя)».

Очевидно, что «красный» цвет символизировал могущество, и выражалось это, как правило, в ритуальном раскрашивании русов. Видимо, красный был цветом предкового рода русских, рода R1a. Поэтому уже 22–20 тысяч лет назад — время появления рода R1a на юге Сибири, этот сакральный цвет с атрибутами власти и в качестве признака рода сопровождал этот род на всём протяжении многотысячелетнего пути в Европу.

Борис НОВИЦКИЙ

<https://zen.yandex.ru>

ваджры — «алмазной палицы Индры» у индусов и гетманской булавы. Мы имеем дело с явным символом власти.

Уже в относительно позднее время даны, которые вторглись в 1168 г. в столицу острова Рюгена, в Аркону, безмерно удивились сундукам с красными одеждами там у язычников.

Так что же это за слово загадочное такое и что это за удивительный цвет в русском языке? Ю. Петухов писал, что само слово «красный» («красивый, светлый, яркий») включает в себя первоэтноним русов — «к-рас-ный», где «к-» — указывающая приставка, «рас-» — корень-этноним, «-ный» — суффикс-окончание.

«Красный» — это всегда и «к-рас-ивый», привлекательный внешне, и одновременно «хо-рош-ий» — благоприятный и привлекательный внутренне. Здесь указательный предлог: «хо-» = «ко-» = «к-», корневая основа: рс- = рос- = рош-, окончание: -ий. Изначальные «ко-рас-ный», «ко-рос-ый» от корневой основы самоназвания праэтноса русов «рс-». От него и имя божества Хорос, из которого и явное русско-славянское «хоро» (в мягком варианте «коло»), то есть «круг, округлость». В этом плане и «коло» как обозначение солнца диска. Аналогично и «хоровод» — это круговорот, хождение, танец по кругу.

И в самом слове «к-руг» заключена исходная этнонимическая корневая основа «рс-» («русы» = «руги» — самоназва-

провождает наших предков прарусов на всём протяжении их существования. Не случайно совпали этноним «рус» и слова, обозначающие «красный, яркий, светлый», у византийцев, «древних греков» и многих других народов.

Полагают, что и красная краска «сурик» несёт в себе корень-перевёртыш «рус-сур». Как, впрочем, и СИРИЯ-СУРИЯ — это перевёртыш от РУС-ИЯ.

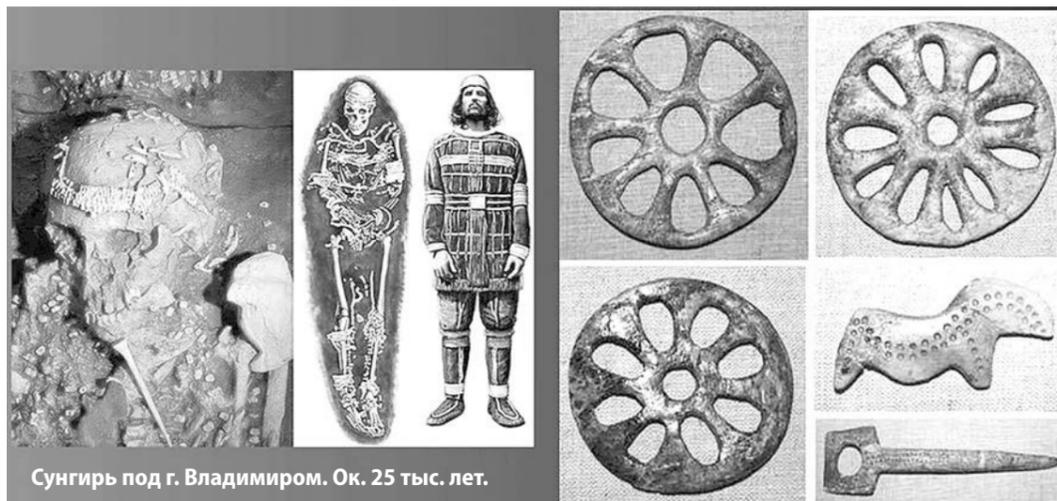
Это связано с тем, что благодаря ближневосточной традиции чтения текстов справа налево последних 3–4 тысячелетий образовалось множество слов-перевёртышей. Впрочем, об этом пишет кандидат филологических наук историк-арабист Н. Н. Вашкевич. Также мой хороший знакомый доктор Араби Лотфи Сами, арабский язык для которого родной, в лич-

лей Востока: Аш-шур-банипал (Ас-сур-банипал), Сар-гон. Но эта составляющая охватила и всю Европу: Се-сарь — Це-сарь — Ке-сарь — Кайзер — Царь — сир — сэр.

А в латыни исходная корневая основа «рс-» сохранилась и в первоначальном виде гех (рекс). Варварские же племена говорили «рек, рик, рех, рес» (Германа-рех, Теодорик и пр.). Я уже отмечал и созвучие «рус — риши», а от него — раджа.

Кроме того, в индоевропейских языках есть слово, обозначающее все оттенки красного: «рут — ред — рудый — рыжий».

Нельзя не обратить внимания на латинские характеристики племена Рутенов: «Russus (Красные) Rutheni» и «Flavi (Пусые) Rutheni». Все эти варианты означают одно и то же: красные, красноватые, жёл-



Сунгирь под г. Владимиром. Ок. 25 тыс. лет.

Ярмарка

Условия размещения объявлений в ЯРМАРКЕ:
для тех, кто подписан на газету,
публикация в течение подписного периода бесплатная —
в редакцию (эл. адрес: yarmarka@zeninasvet.ru) необходимо
заранее прислать копию квитанции о подписке.
Для остальных — 200 рублей 1 публикация.

Реквизиты для оплаты
(обязательно сообщите дату, время и сумму оплаты):
Карта Сбербанка № 4276 1340 0961 2967
или кошелек Яндекс-деньги № 41001273246348.
По всем вопросам обращаться по тел. (4862) 78-08-62.

Товары и изделия

СКАТАЮ ВАЛЕНКИ-САМОКАТКИ на заказ. Всё делается вручную руками, без кислоты, без краски.

Любые размеры:
женские — 4000 руб.;
взрослые с заворотом — 5000 руб.;
короткий вариант с заворотом (калошики) — от 2500 руб.;
детские — от 1300 руб. (от размера).



Тел. 8-391-382-3442, Иван Петрович Плахута, мастер-пимокат.
<https://vk.com/id364880907>.
Красноярский край, Ермаковский район, п. Большая речка.

НАТУРАЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ РОДОВОГО ПОМЕСТЬЯ ИБАТУЛЛИНЫХ.



КЕДРОВАЯ: масло кедровое, жимка, живица, настоящая на кедровом и растительных маслах, орешки в скорлупе и очищенные ядрышки.

ЖимкоМёд – суперфуд жимка с мёдом. Шишки семенные кедровые и кедрового стланика.

Мука цельнозерновая, смолота на мельнице с каменными жерновами из зерна класса ОРГАНИК (БИО): пшеничная и ржаная. Крупа. Зерно.

Натуральная косметика ручной работы: мыло домашнее, кремы-бальзамы, шампуни и гели.

Пихтовое масло и пихтовый водный экстракт.

Башкирский мёд.

Доски поварские разделочные и декоративные из массива

доски.

Для жителей Родовых поместий — специальное предложение.

Альберт Ибатуллин, ПРП Чик-Елга, Башкортостан.

Тел. 8-905-351-3125. Полный перечень продукции с описанием и фото: vk.com/ibatullin3000.

НАТУРАЛЬНЫЕ МАСЛЯНО-ВОСКОВЫЕ СОСТАВЫ для защиты древесины от влаги, плесени и УФ-лучей.

ИП Сальков А. В, Респ. Хакасия, ПРП Родники.

Salkov@mail.ru.

Тел. 8-983-152-8490, Артём.

ПРЕДЛАГАЮ

• качественный и недорогой **МЁД** (с подсолнечником или с донником) — 190 руб./кг;

• **ГРЕЧИШНЫЙ МЁД, алтайский** — 280 руб./кг;

• **ГРЕЧИШНЫЙ МЁД в сотах** — 600 руб./кг;

• **АКАЦИЯ** (майский), долго остаётся жидким — 350 руб./кг;

• **МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ СЫРОВАДЕННОЕ**, холодного отжима (не горчит, пахнет сырой семечкой, очень нежное. Давлю масло уже 8 лет, пресс металлический. На фестивалях это масло занимает 1 место у меня по продажам) — 190 руб./л;

• **МАСЛО ЛЬНЯНОЕ** — 400 руб./л;

• **МАСЛО КРЕЦКОГО ОРЕХА** — 1600 руб./л;

• **МАСЛО ТЫКВЫ** — 5000 руб./л;

• **МАСЛО КЕДРОВОЕ** — 4000 руб./л;

• **ЖМЫХ** кедрового ореха — 1000 руб./кг;

• **ЖМЫХ** тыквы — 190 руб./кг;

• **ОРЕХ ГРЕЦКИЙ** — 190 руб.;

• **ОРЕХ ГРЕЦКИЙ** чищенный — 550 руб./кг;

• **СУШЁНЫЕ:** шиповник — 160 руб./кг; чабрец — 1600 руб./кг; шалфей — 1000 руб./кг; мята — 2000 руб./кг, будра плющевидная (сорокандежница) — 2000 руб./кг; арбуз — 1000 руб./кг, дыня — 1300 руб./кг; помидоры — 750 руб./кг.

• **АРБУЗЫ СОЛЁНЫЕ**, целые — 100 руб./кг;

• **ЧЕСНОЧНЫЕ СТРЕЛКИ МАРИНОВАННЫЕ 0,5 л** — 70 руб.;

• **ЧЕСНОК** — 180 руб./кг;

• **ХЛЕБ** бездрожжевой — 100 руб./шт.;

• **ВАРЕНЬЕ** (разное), 0,5 литра — 100 руб.;

• **ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ** в 3-литровых банках — 320 руб.

Книга "Как позвать любовь и создать семью" — 200 руб.

Книга "Рождение детей инди-

го" — 100 руб.

Мин. заказ 4000 руб.

Отправляю транспортной компанией за счёт заказчика.

Поселение Росток Ростовской обл. Тел. 8-928-959-4995 — Александр Донцов (Сват), автор книги «Как позвать Любовь и создать семью» (изд. С. Зениной, г. Орёл).

Родовое поместье Котышевых предлагает: **ИВАН-ЧАЙ** ферментированный, гранулированный, собранный вручную с любовью — 200 руб./100 г.

Целебный, очень вкусный **МЁД** (консистенции «масло»). Основные медоносы: ива, иван-чай, донник, липа, лесное разнотравие. Забираем мёд один раз в год после медового спаса (400 руб. за 1 кг).

МЁД В СОТАХ (в ограниченном кол-ве) — 1000 руб. за 1 кг.

Тел.: 8-920-235-8544, 8-915-672-5124, Владислав; 8-920-236-5124, Ольга. Эл. адрес: vladvk1950@gmail.com. Тамбовская область, ПРП Радостное.

Друзья, предлагаем вкусный, полезный, качественный **ИВАН-ЧАЙ СЕМЬИ АЛЕКСАНДРОВЫХ** — 1000 руб./1 кг, 100 руб./100 г.

Иван-чай **ВИТАМИННЫЙ** с ягодами рябины и листьями смородины — 120 руб./100 г, 1200 руб./1 кг. Иван-чай **с цветами** — 150 руб./100 г, 1500 руб./1 кг. Упаковка — крафт-пакеты.

Также в наличии **весь ассортимент фирмы «Яндар»:** пакетированный иван-чай, упаковка 40 г, 20 пакетиков (с душицей, липовым цветом, листом смородины, мелиссы, мятой, таволгой, чабрецом) — по 100 руб. каждого вида; земляничный — 130 руб., в пирамидках — 140 руб.

Упакованный иван-чай (фольга, картонная коробка, красивая этикетка) — 150 руб./100 г.

Старинный русский — 150 руб., с корнем девясила, боярышником, черёмухой — по 200 руб. каждого вида; с листом смородины, липовым цветом, берёзовыми почками, таволгой, чабрецом, мятой, мелиссой — по 160 руб. каждого вида; с черникой — 300 руб.

Иван-чай: «Малиновый» — 250 руб.; «Земляничный» — 350 руб.; «Брусничный» — 200 руб.; «Вишнёвый» — 200 руб.; цветочный (с цветами) — 250 руб.; майский — 150 руб.; солнечный (собранный 21-22 июня) — 200 руб.; с имбирём — 200 руб.; с красным корнем — 200 руб.

Можете заказать в группе в ВКонтакте <https://vk.com/alexandrovtea>, а также по тел.: 8-912-982-9839, 8-919-482-1034; эл. почта polina-uchta@mail.ru.

Денис и Полина Александровы

ПАСТИЛА ВИТАМИННАЯ от семьи Карпычевых. Мы делаем вкуснейшую пастилу из плодов, выращенных в частных хозяйствах (яблоки, вишня, чёрная смородина, тыква, облепиха и др. плоды), и мёда. Пастилу делаем при минимальной тепловой обработке с целью сохранения витаминов — для себя, своих близких и на продажу

(200 руб. за 100 г).

Тел. 8-937-037-9278 — Андрей, Ульяновская область.

ЦВЕТОЧНО-ПОДСОЛНЕЧНЫЙ МЁД из Родового поместья Кедр Пензенской области. Цена 3 л — около 600 руб. Высылаем с наложенным платежом или оплата на карту Сбербанка (без почтовой комиссии за наложенный платёж). Постоянным покупателям ВСЕГДА скидки.

Тел.: 8-908-529-7402 — Анна, 8-908-529-7501 — Александр.

МАСЛО КЕДРОВОЕ из Бурятии, отжим на деревянном прессе;

ЖМЫХ кедрового ореха;
ЖИВИЦА кедрового сибирского:
10% на рыжиковом масле,
110 мл — 200 руб.,
10% на кедровом масле, 100 мл — 450 руб.;

МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ на рыжиковом масле,
МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ с вытяжкой саган-дали и чабреца;
МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.

МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ.

МАЗЬ СУСТАВНАЯ с багульниковым болотным.

ЖИВИЦА-СМОЛА, 900 руб./кг.

ИВАН-ЧАЙ ферментированный: листовой, гранулированный.

САЖЕНЦЫ кедрового стланика, 4-7 лет, 100 руб./шт.; кедрового стланика, 220 руб./шт. Саженцы с хорошим комом, заказ от 10 шт., отправка ТК.

САГАН-ДАЙЛЯ, 400 руб./100 г, 3000 руб./кг.

Отправляю по предоплате (так дешевле) на карту СБ или с наложенным платежом. Заказы по СМС или на почту: тел. 8-902-563-2564 (ТЕЛЕ2), эл. почта: tsupran76@mail.ru.

Сделать заказ и посмотреть всю продукцию также можно на сайте eco-trapeza.ru.

Респ. Бурятия, Наталья Цупран, поместье Байкалия.

Участки, дома

В связи с переездом в другое поселение **ПРОДАЁТСЯ 2-ЭТАЖНЫЙ БРЕВЕНЧАТЫЙ ДОМ** 8x8 м, общ. пл. 112 м², со всеми удобствами (водоснабжение, электричество, канализация, горячая вода, отопление — дровяной котёл и радиаторные батареи, два санузла). Дому 5 лет, готов к круглогодичному использованию. Остаётся вся сантехника, мебель, холодильник, стиральная машина, солнечные коллекторы.



Дом расположен в действующем Родовом поселении Богатырское (Ивановская обл.), на участке

1 га, который в аренде. Земля с/х назначения, целевое использование: «выращивание сельскохозяйственной продукции». На участке 2-этажная баня, две теплицы, сад, огород, большой пруд.

Цена 1,8 млн. руб. Тел. 8-915-845-0792, Дмитрий.

ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ земли с/х назначения по 40, 60, 112 га в Калужской области Мосальского района. Стоимость 1 га — 10 тыс.руб. Хорошие дороги. Деревня газифицирована. Рядом протекает река, есть пруд. От Москвы — 226 км, от Калуги — 99 км.

Тел. 8-926-765-63-76. Эл. адрес allat30@mail.ru.

ПРОДАЮ УЧАСТОК земли 6 га под Родовое поместье в 3 км от села Гайворон Спасского района Приморского края. Земля в собственности (чернозём).

Дочь с внуком на 1,5 га уже делали посадки. Так случилось, что в селе Гайворон, где жили мои дети, сгорел дом, дочь моя погибла, внук пострадал.

В селе есть магазин, школа (девятилетка). Из г. Спасска ходит автобус три раза в день, расстояние — 17 км по трассе. От участка до трассы примерно 1,5 км, от реки — 500 м.

Стоимость — 200 тыс. рублей.

Звоните! Тел. дом. (842372)6-91-71; моб. 8-908-979-9714.

ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК 1,45 га с домом в обустроенном центре ПРП Благодать Ярославской области. Дом двухэтажный, кирпичный, 200 м², обшит внутри кедром (второй этаж — под бизнес); три печки; баня; погреб внутри. Есть гостевой дом, посадки, новое электричество, колодец, дровяница, навес на въезде. В перспективе — прописка, различный экобизнес.

Документы оформлены.

Тел. 8-915-388-2802 — Владимир.

СДАМ В АРЕНДУ ИЛИ ПРОДАМ домик в деревне, в поселении Любоисток! Срочно нужны добрые, порядочные соседи-единомышленники! Всё есть — рыба, грибы, ягоды. Воздух просто обалденный, кругом лес...

Дом в хорошем состоянии, печь новая, только сложили по новым технологиям, очень быстро нагревает дом(!), начато покрытие крыши.

Участок отличный. Отсыпана новая дорога, в 300 м река Каспля, за рекой птичий заказник. От г. Смоленска всего 60 км.

Стоимость дома для продажи 170 000 руб.

ОСМОТР ДОМА ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ДОГОВОРЁННОСТИ!

Для прописки и материнского капитала не подойдёт, просьба по этим вопросам не звонить.

Оформление в собственность делаете сами.

Тел.: 8-960-592-4325, 8-950-704-3411. Если не дозвонитесь, пишите СМС (связь иногда прерывается, а СМС доходят всегда).

ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК 1,45 ГА с домом в обустроенном центре ПРП Благодать Ярославской области. Дом 2-этажный, кирпичный, 200 м², внутри обшит кедром (второй этаж — под бизнес), три печки, баня, погреб внутри.

Гостевой дом, посадки, новое электричество, колодец, дровяница, навес на въезде.



В перспективе — прописка, различный экобизнес. Документы оформлены.

Цена 3,3 млн. руб.
Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

ПРОДАЁТСЯ НОВЫЙ ДОМ 70 м² с мансардным этажом, недострой. Бревно 6х6 м, на винтовых сваях, под крышей из профнастила с черновым полом и потолком.

Находится в Пермском крае, д. Мысли, Усольский район.

Участок 60 соток, рядом дорога (зимой чистая), лес, речка, кедры, остановка, магазин.

До города 20 км.
Цена 450 000 рублей. Собственник.

Рядом продаётся участок 8 га (с/х назн.) — цена 700 000 рублей. Илья. Тел. 8-912-989-8992.

Продаётся ПОМЕСТЬЕ В ПОСЕЛЕНИИ РОДНИКИ Курганской области (вышла замуж, решено жить в поместье мужа).

Площадь 3,1 га. Высажены сотни растений.

1. Круглогодичный подземный домик «Лисья нора» 3,9 х 2,7 м. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова.

2. Надземный гостевой домик. Внутренние размеры 3,5 х 2,5 м. Использовался эпизодически, иногда зимой. Печка отопительно-варочная системы Кузнецова.

3. Сарай.

4. Колодец.
Поселение (около 100 участков) большей частью окружено речкой Юргамыш. Есть озеро Луданное (от поместья 5 мин. ходьбы). Ведётся электрификация (на нашем участке пока нет).

До ближайшей деревушки (половина её жителей — поселенцы и их родственники) — 1,5 км. До деревни с почтой и школой — 5 км. До райцентра — 12 км.

Цена 400 тыс. руб.
Можем выслать фото-, видео- и аудиоматериалы про наше поселение.

Пишите: zzz65@list.ru.
Звоните: 8-906-883-2104, Надя + Саша.

ПРОДАЁТСЯ ДОМ в посёлке Псебай Мостовского района Краснодарского края: 51 м², летняя кухня с ванной и душем, дровник с дровами (две машины), газовое отопление, бассейн. Участок обнесён рабицей на железных опорах.

Три кирпичных сарая, птичник из пенобетона 4х5 м; баня 5х6 м; гараж со смотровой ямой, летний душ. Сад, ягодники, немного земли под картофель и овощи. Каркас металлический для теплицы.

Цена 3 млн. руб. Подробности в письме.
352585, Краснодарский край, Мостовский район, пос. Псебай, пер. Южный, д. 34. Анна Ивановна Сергеева.

ПРОДАЁТСЯ РОДОВОЕ ПОМЕСТЬЕ: Краснодарский край, Северский район, поселение Ведруссия, поляна Южная, 4. Вынуждена это сделать по причине преклонного возраста (77 лет), проблем со здоровьем.

Живу в РП 15 лет, с самого на-

чала его основания. Пл. участка 1,5 га. Есть дом (каркасно-щитовой), баня (каркасно-щитовая), погреб, выкопан пруд. Огород (10 соток), сад (20 соток, плодоносит), имеются посадки деревьев по периметру участка. Территория огорожена забором, есть ворота и калитка. Земля и постройки оформлены в собственность.

Цена 2 млн. рублей.
Горохова Галина Максимовна, тел. 8-918-160-0696; телефон дочери 8-918-332-6961 (Татьяна Михайловна); домашний телефон в Краснодаре 8(861) 258-50-47.

СЕМЕНА И САЖЕНЦЫ

Друзья, с радостью предлагаем вам: **СЕМЕНА ЧЁРНОГО ОРЕХА**, собранные в экологически чистом месте. Растёт достаточно быстро, морозостоек и засухоустойчив.

Все части этого растения обладают целебными свойствами, используются для профилактики и лечения многих болезней, для укрепления иммунитета и очищения организма. Ценная древесина.
1 орех — 20 руб.
Тел. 8-920-215-3052 — Михаил. sotvorenien.ra@gmail.com.

Разное

ПРИГЛАШАЮ МАСТЕРА по отделке деревянного дома. Планируем зимовать в своём поместье. Хочется обустроить домик для комфортного проживания.
Т. 8-920-506-4121, Екатерина.

ПРИГЛАШАЮ В ОБЩИНУ холостяков и временно одиноких женщин. Создаём семью, знакомьясь и трудясь в сотворчестве.
Тел. 8-928-959-4995, Александр Донцов.

ПРАВОВАЯ ПОДДЕРЖКА для предпринимателей с чистыми помыслами (консультации, оценка договоров, регистрация бизнеса, защита прав).

Тел.: 8-917-451-6080; 8-917-359-6614 (WhatsApp, Viber) — Камила. Эл. почта baimilyausha@outlook.com.

ПЕРЕДЕЛКА ПЕЧИ ЗА ТРИ ДНЯ. (От печника Александра Самофала).

Здравствуйте, друзья! Предлагаю свои услуги по реконструкции проблемных кирпичных печей, значительно улучшающие их характеристики. Если ваша печь плохо прогревается, имеет неудовлетворительную тягу, прожорлива на дрова, дымит в помещении и проч. — обращайтесь. Не успею остыть, ваша печь заработает так, что вы её не узнаете.

Подробности по тел. 8-928-161-2429.
САЛЕХАРД. Коновалова Земфира, 8-902-829-6269.
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. «Ладоград», ул. Гончарная, 11. Тел. (812) 717-7441.
СМОЛЕНСК. Немыткин Виктор Петрович, 8-960-592-4325.
СМОЛЕНСКАЯ ОБЛ., г. ДУХОВЩИНА. Буренкова Валентина Васильевна, 8-910-716-0291.
ЧЕЛЯБИНСК. Шпак Эльвира Рафаиловна, 8-922-633-9266.
ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ, Переславский район, ПРП Благодать, Ковалёва Анастасия, тел. 8-961-027-4139.

КНИГИ по ноосферному образованию, дольменам, О. Валяевой; развивающие правильные ИГРЫ для детей; ЭКО-КОСМЕТИКА ЯГА.

Интернет-магазин «Благодарья» — blagodaria.ru. Тел. 8-918-082-4515, Лидия.

«Родовая Земля» в вашем городе

Абакан. Перминова Антонина Фёдоровна, 8-913-449-6837.

Абинск, Краснодарский край. Орлов Василий Иванович, 8-918-165-1645.

Алтай, с. Паспаул. Мысак Людмила Анатольевна, 8-913-996-6278.

Анапа, ул. Ленина, 71 (киоск «Родовые поместья»). Матвеев Анатолий, 8-952-855-5104, matveev555@inbox.ru.

Белгород. Наталья Васильева, 8-904-088-8615.

Волгоград. Сафронов Михаил Юрьевич, 8-906-407-8001.

Дзержинск, Нижегородская область. Степыкина Наталья Дмитриевна, 8-909-294-8570.

Екатеринбург. Колькопф Валерий Давыдович, 8-953-004-0413.

Иваново. Крайнер Якуб Михайлович, 8-909-246-1994, 8-930-352-9659.

Иркутск. Тужилина Ульяна Сергеевна, bdsib@yandex.ru.

Кемеровская область, д. Ит-кара, пер. Речной, 1а, Кинжеев Т. А., 8-923-607-6546.

Ковров, Владимирская область. Аверина Ольга Константиновна, 8-900-473-5219, 8 (49232) 4-19-24.

Краснодарский край, пос. Ильский, СНП «Ведруссия», Лунёва Лидия Викторовна, 8-918-082-4515.

Красноярск, ул. Ферганская, д. 9, цоколь. Валентина Михайловна Гугасян, 8-913-173-1934.

Москва. «Уголок «Анастасия», Калинин А. Н., 8-905-510-1027.

Пенза. Куделькин Владимир Владимирович, 8-937-412-0554.

Пермь. «Экомир», г. Пермь, ул. Екатеринбургская, 180, тел. 8(342) 236-26-87 (книги и газеты), www.ecomir.perm.ru, ecomir@perm.ru.

Ростов-на-Дону. Доставка (книги и газеты) в Шахты, Новочеркасск. Самофал Александр Александрович, 8-928-161-2429, zv-poselenie@ukr.net.

Салехард. Коновалова Земфира, 8-902-829-6269.

Санкт-Петербург. «Ладоград», ул. Гончарная, 11. Тел. (812) 717-7441.

Смоленск. Немыткин Виктор Петрович, 8-960-592-4325.

Смоленская обл., г. Духовщина. Буренкова Валентина Васильевна, 8-910-716-0291.

Челябинск. Шпак Эльвира Рафаиловна, 8-922-633-9266.

Ярославская область, Переславский район, ПРП Благодать, Ковалёва Анастасия, тел. 8-961-027-4139.

Издательство Светланы Зениной

www.zeninasvet.ru

Новинки



«Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 2». 136 с., ил. — 220 (190) руб.

«Северный сад. Сотворение чуда своими руками». Валерий Железов. 270 с., илл. — 600 руб.
«Живые Духи из дольменов». Шершукова Т. 104 с., илл. — 180 (160) руб.

«Мы — дети Солнца». Альбом картин Александра Жукова, А4, 40 с. — 200 руб.

«Орлиного цвета крылья». Крестьяева Е., 240 с. — 200 руб.

«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с., ил., — 150 (130) руб.

«Как позвать Любовь и создать семью» (опыт брачных слётов). Донцов А., 168 с. — 150 (135) руб.

«Счастливая земля» (Пособие по оформлению земли). Петров В. 336 с., ил. — 180 (150) руб.

«Полезные рецепты, вкусные истории. Зима». Мицкевич О. 192 с. — 360 руб.

«Здравушкины рецепты. Сладости для радости». Мицкевич О. 112 с., ил. — 150 (135) руб.

«Материнство — путь к себе» (опыт материнства). Мыльникова А. 100 с., ил. — 277 (250) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Травы» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 240 с., ил. — 300 (260) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 272 с., ил. — 300 (260) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., ил. — 300 (260) руб.

«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., ил. — 300 (260) руб.

«Планетарный миф» (история дохристианства). Виольева Л., Логинов Д. 96 с. — 120 (100) руб.

«Тайны, поведенные волком» (откровения старца). Радостная Г. 96 с. — 80 (65) руб.

Серия «Общение с мудрецами дольменов». Купцова Л.:

• «Общение с мудрецами дольменов. Село Пшада. Геленджикский район Краснодарского края. Часть 1». 160 с., ил. — 220 (190) руб.

• «Общение с мудрецами дольменов. Долина реки Жане. Поселок Возрождение. Ге-

леленджикский район Краснодарского края». 144 с., ил. — 220 (190) руб.

• «Общение с мудрецами дольменов». «Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 2». 144 с., ил. — 220 (190) руб.

• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., ил. — 220 (190) руб.

• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 2-е изд., 88 с., ил. — 220 (190) руб.

«КРУГОЛЕТ». Художественно-публицистический журнал. 136 стр. № 1 и № 2 — по 140 (120) руб.

«Вестник Славянской Всемирной Академии» (сборник статей). Коллектив авторов. 112 с., ил., № 1, № 2, № 3 — по 200 (180) руб.

«Предисловие к мечте» (рассказ). В. Хомичевская. 184 с. — 90 (75) руб.

«Возвращение Домой». Булычёв В. 96 с., ил. — 90 (75) руб.

Журнал «Школа волшебства», № 1 — 100 (80) руб.; № 4, «Сказы Гамаюн» — 100 (80) руб.; № 6, «В устремлении к Единому» — 120 (100) руб.

«Падали звёздные росы» (повесть). Шаламова Л. 288 с., ил. — 180 (160) руб.

«Тропинка. Рассказы». Максеев Н. 96 с. — 60 (50) руб.

«Зарянка». Перьков А. А. 32 с., ил. — 140 (125) руб.

«Во имя Рода» (сборник стихов и сказок). Перьков А. 56 стр., цв. ил. — 180 (160) руб.

«Севкины геройства. Побывальщины для детей». Перьков А. 80 стр., цв. ил. — 150 (130) руб.

«Врагабой». Славянская сказка для детей. Перьков А. 80 с., ил. — 200 (180) руб.

«Сквозь лабиринт времён. Остров Веры». Юнязова О., Бояринцев И. 296 с. — 250 (235) руб.

«Часть 5. Сквозь лабиринт времён. Легенда о бабочке». Юнязова О. 200 с. — 100 (90) руб.

Лекаторчук-Смышляева И. (автобиографическая повесть) «Уроки Любви. Часть 1. Грани Кристалла». — 155 (140) руб.

«Часть 2. Творение судьбы». — 155 (140) руб.

«Часть 3. Обретение целостности». — 155 (140) руб.

«Корабль Асов» (художественно-биографическая книга). Жуковец М. 200 с. — 150 (120) руб.

«Светлый образ Синегорья и Живая Экономика Землян» (экономическая модель). Барков А. 64 с. — 50 (40) руб.

«Национальная идея». Медиков В. 294 с. — 80 (65) руб.

Цена — без стоимости доставки.

Для заказа используйте:

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ АВТООТВЕТИК:

8-960-650-9990

— форма заказа в интернет-магазине издательства www.zeninasvet.ru;

— письмо на адрес редакции с указанием названия, количества экземпляров, адреса, контактного телефона;

— факс (4862) 75-27-46;

— (4862) 41-34-22 (автоответчик);

— e-mail: zakaz@zeninasvet.ru

Заказы отправляются почтой по предоплате или с наложенным платежом.

Учредитель и издатель — Светлана Васильевна Зенина
И. о. главного редактора — Д. Ю. Зенин
Юридический и почтовый адрес издателя и редакции:
Россия, 302001, г. Орёл, ул. Черкасская, 36-168.
Тел./факс: (4862) 75-27-46, 41-34-22, 78-08-62.
Эл. адрес: book@zeninasvet.ru,
rod-zem@zeninasvet.ru — материалы для публикации, письма,
yadmarka@zeninasvet.ru — объявления в рубрику «Ярмарка».
Сайт: zeninasvet.ru/rodzem, http://vk.com/rodovaya_zemlya

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке материалов ссылка на газету обязательна. Редакция может не разделять мнение авторов. Редакция сохраняет за собой право редактирования материалов, поступающих в газету. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на использование произведения в любой форме и любым способом, если иное не оговорено. За содержание материалов рекламного характера редакция ответственности не несёт.

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС77-22608. ISSN 1999-2726. © «Родовая Земля», 2020.

В газете приставка **без-** (вместо **бес-**) используется сознательно — как изначально верная по смыслу.

Подписной индекс: **ПР602** по электронному каталогу «Почта России» и на сайте <https://www.pochta.ru>.



Отпечатано в ЗАО «Полиграф-Сервис», 241020, г. Брянск, пр-д Московский, д. 15-а. Объём: 8 п. л. Заказ № 1724.
Подписано в печать 3.11.2020 г.
По графику — 18.00, фактически — 18.00.
Выход в свет 4.11.2020 г.
Тираж 2000 экз.
Цена свободная.

В гости на пасеку

В их доме пахнет мёдом, деревом и луговыми цветами. Прямо перед крыльцом всё усеяно земляникой, а за оврагом, что недалеко от дома, раскинулся шикарный лес. И к ним можно приехать в гости.

Сергей и Татьяна Мягченковы — бывшие горожане. Татьяна по образованию менеджер, Сергей — инженер-технолог. В прошлом оба были далеки от сельской жизни, она работала бухгалтером, он — на заводе. Однако у судьбы были на них планы поинтереснее, и забросила она их в деревню. Сначала в самую обычную, а потом в поселение Родовых поместий.

Пять лет Сергей и Татьяна живут на краю леса, в деревянном доме с русской печкой и солнечными батареями. Они не признают «пластиковую» пищу и ведут здоровый образ жизни.

На своей земле что только не выращивают: есть у них и картошка, и помидоры, свои бахчи, ягоды, груши, абрикосы, лесные орехи. А перед окнами дома начал плодоносить кедр! Такой богатый урожай земля дарит им в благодарность за бережное к ней отношение. Мягченковы живут в ладу с Природой, они не используют на своём огороде никакой «химии», почву удобряют по старинке — перегноем.

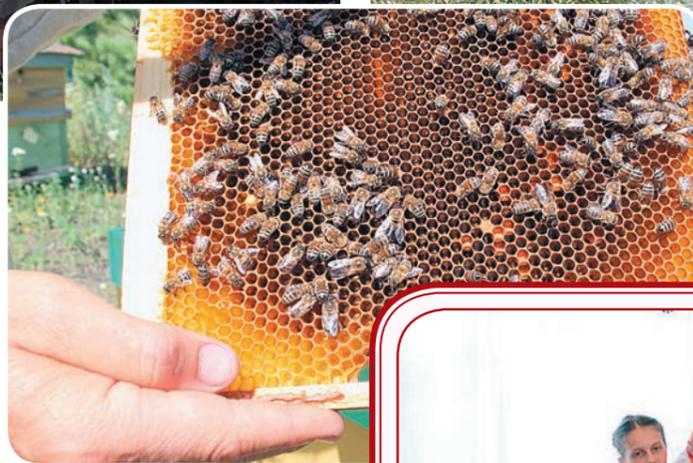
Первое время сажали всё только для себя, сейчас остаются излишки. Мягченковы продают фрукты, овощи и ягоды, дыни и арбузы, но основной источник дохода семьи — пасека. Сергей больше 10 лет занимается пчеловодством. Начинать с двух ульев, сейчас их уже 60.

— За сезон мы собираем около тонны мёда. Это не так уж много на самом деле, — говорит он. — А немного потому, что у нас стационарная пасека. К тому же мы не кормим пчёл сахаром, не качаем мёд слишком рано, даём ему созреть. Зато продукт наш на 100% натуральный и качественный. Кроме мёда производим



своим опытом пчеловодства. Дада, хозяйка пасеки проводят экскурсии в царство пчёл, с погружением в профессию.

— Мы проводим как групповые, так и индивидуальные экскурсии. У нас можно вживую увидеть жизнь пчелиной семьи, «познакомиться» с маткой и трутнями, посмотреть, как выращивает семья своих деток, — говорит Татьяна. — Также мы знакомим с продуктами пчеловодства: мёдом, прополисом, пыльцой, пергой.



прополис, пыльцу и другую пчелопroduкцию.

Параллельно с пчеловодством супруги занимаются изготовлением восковых свечей, а ещё производят чай! Три года назад Сергей получил на него сертификат.

Основной девиз семьи — только натуральная продукция. Да, цена чуть дороже, чем у конкурентов, на ярмарках приходится клиентам объяснять, почему, но Мягченковы готовы к этому. Они питаются только натуральными продуктами, поэтому и людям — как для себя самих.

Мягченковы готовы делиться не только дарами природы, но и



Рассказываем об этом. В августе и вовсе можно поучаствовать в качке мёда. Так что ждём гостей в следующем сезоне.

Задумок и идей очень много.

Например, Татьяна мечтает составить экскурсионные маршруты по родной земле, построить красивый мостик через ручей недалеко от дома, а Сергей подумывает о строительстве апи-домиков, где гости смогут поспать на ульях и оздоровиться.

Агротуризм для семьи Мягченковых — новинка, но есть огромное желание этот проект развивать. Ведь родные просторы так прекрасны, и увидеть их должен каждый.



Наталья ГРЕЦОВА

Родовое поместье Любое, ПРП Солнечное, Самарская область
<https://vk.com/prpsolnechnoe>
Фото автора и из архива семьи Мягченковых.



Мы, семья Мягченковых, — обычная семья из необычного современного авангардного движения по созданию образа жизни будущего, воссозданию обычаев наших предков и сохранению человеческих ценностей.

До образования нашей семьи своё детство и юношеское становление находились в городской среде, которая даёт все удобства и прелести современного общества, она предоставляет весь спектр образования, в городе просто неограниченные площадки для трудового поприща и возможности создания любого предприятия, широкий простор для творческой деятельности и разносторонний досуг. В общем, жили мы в идеальных условиях и достигли хороших результатов современного человечества: своя квартира, автомобиль, хорошая работа и положение в обществе. Городская жизнь нам предоставила огромный опыт, за что мы ей очень благодарны.

Всем известны и минусы существующей городской среды: в основном это вопросы экологии и здорового образа жизни. Наша жизненная позиция и взгляд на многие вопросы выходят за рамки обычного жителя, и мы искали возможности своей реализации. А после знакомства с идеей Родовых поместий решили погрузиться в этот процесс. Так мы смогли реализовывать свои стремления и идеи, здесь видим широчайший простор для любого вида творчества и прекрасное, чистое место для духовного роста.

Своё Родовое поместье, которому мы дали название Любое (ударение на букву ю), решили создавать в поселении Родовых поместий Солнечное. Это место в Самарской области, в муниципальном районе Ставропольский, возле сельского поселения Кирилловка.

Мы гордимся тем, что наша жизнедеятельность улучшает окружающий мир, а негативное воздействие стараемся свести к минимуму. В нашем доме печное отопление, деревья для которого мы не вырубам, а собираем упавшие. У нас нет стационарной линии электропередач, наш дом освещают солнечные батареи, на огороде мы не применяем химические удобрения, только компост и природные бактерии.

На территории нашего поселения запрещено курить и употреблять алкоголь.

Мы производим экологически чистую продукцию для себя и всех желающих. Добро пожаловать на наш сайт <https://lyboerp.ru>.

https://lyboerp.ru/about_us