

# Родовая Земля

ПЕРВАЯ  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА  
О РОДОВЫХ ПОМЕСТЬЯХ



№ 11 (148), ноябрь 2016 г.

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



Эстафета от Дедов	26 000 «новых» людей	Тень — свойство света	Бизнес-план — «Проект РП»	Польза чистого организма	Помощь помощи рознь	Россия Грозного периода
4	8	9	12	18	26	29



С 16 по 21 сентября прошёл двенадцатый Фестиваль Сердец в Ведруссии, двенадцать раз звучала мелодия сердец на Поляне Праздников. Шесть очень насыщенных, разных, длинных дней оставили в сердцах участников и организаторов много ярких и душевных мелодий. Пусть они звучат долго и во благо!



Создать праздник или фестиваль — дело трудоёмкое, требующее сил, ангельского терпения и большого вдохновения. Некоторые, правда, думают, что это занятие легкомысленное и само собой устраивающееся. Мои коллеги и сотворцы праздников по всей планете знают, как это непросто, но то, что это ЗДОРОВО, — безусловно! И я знаю, как они устают и как руки опускаются порой. Сам такой. Вот я и хочу вдохновить поселенцев и иже с ними ТВОРИТЬ дальше и «ширше». Трудности в этом только помогают. И наш пример, думаю, тоже поможет и подскажет новые сюжеты для радости и роста.

В этом году тема Фестиваля Сердец — «Родовые поместья». Для Родового поместья важно применить всё лучшее.

Для кого-то это дом, построенный по русским сажням. Как это можно сделать, рассказывал Сергей Писарев, он уже построил такой дом в своём Ро-

довом поместье. Для другого важно пробудить свой родовой голос, научиться живописию. Светозар Евдокимов, основатель и солист славянской музыкальной группы «АураМира», учил этому. Кому-то может быть значимо умение создать обережную одежду для своей семьи, для своего любимого человека. Надежда Обережная — удивительный человек, спод-



вижник. Она и её мастерская «Жива-Ладушка» собирают и восстанавливают знания по обережной одежде, обережному орнаменту и ладующих предметах жизни. Её лекции завораживают глубиной, а её коллекция одежды вовлекла весь Фестиваль в волшебный показ Красоты и Мудрости славянской одежды. Это даже не просто красиво и удивительно разнообразно, это как-то полётно: уносит куда-то

в прекрасные миры. Сам участвовал, сам прочувствовал.

Кто-то посчитал нужным почувствовать себя Ангелом. Да, именно Ангелом. Как же это увлекательно на протяжении всех шести дней придумывать, как незаметно и неожиданно поддержать своего Хранимого, сделать ему приятный подарок, зажечь улыбку на его лице или увидеть детское изумление от сюрприза. А потом, в конце Праздника, слёзы в глазах и теплейшие объятия Ангелов и Хранимых.

стр. 16–17





Прошёл год с момента ухода из жизни первого и эпохального редактора «Родовой Земли» — Савельевой Светланы Павловны. И несмотря на то, что жизнь газеты продолжается, её вклад в формирование лица, имиджа издания, как вектор, придавший направление, продолжает жить.

Однажды Светлана Павловна меня спросила: «Дан, а если я умру, вы найдёте мне замену?» Я, конечно, перевёл это в шутку и что-то ответил. Но вопрос на самом деле меня озадачил. Особенно смутила серьёзность, с которой он был задан. Хотя мы понимаем, что смерть тела — это естественное следствие рождения тела и никто дольше положенного срока не держался на земле, но всё же...

Этот разговор был за несколько лет до её настоящего ухода, и мы не знаем, какие у неё были на эту тему мысли, предчувствия, сны. Мы её всегда видели только с одной стороны — позитивной, жизнеутверждающей, оптимистичной. Она легко сочиняла стихотворные поздравления, но стихов как таковых она нам не показывала. Теперь, разбирая её архивы, мы узнали, что стихи она сочиняла не только весёлые поздравительные, но и «светлопечальные», как сказал один знакомый поэт, тоже выходили из-под её пера. Некоторыми мы поделимся с вами, надеясь, что Светлана Павловна нас сильно ругать не будет с того света.

\* \* \*

Не перепечалить мне осени,  
не перепеть,  
Мне б прозрачности воздуха  
напиться успеть,  
Мне бы золотом красок  
успеть напиться,  
Чтобы в осени этой  
навек не остаться.

Не передождить мне осени,  
не переплакать,  
Мне б в глаза её синь  
и не в душу — слякоть.  
Не переступить мне осени,  
не обойти.  
Мне б хандру твою, осень,  
превозмочь, превзойти!

Не пересказать мне осени  
И красок не повторить,  
Мне б, как в озере, в просини  
Искушаться и жить!

С осенью в её жизни связано много разных «поворотов». Может, от того, что её день рождения 25 сентября, может, ещё от чего, не знаем. Но даже если посмотреть осенние выпуски «Родовой Земли», то можно заметить в



# Маркер мудрой души

Памяти Светланы Павловны Савельевой, редактора «Родовой Земли»

них чувственно-эмоциональный посыл, не характерный для «штатных» выпусков газеты.

Познакомившись с молодой «Родовой Землёй» в 2004 году, будучи единственным профессиональным журналистом в редакции, она сформировала оригинальный стиль газеты. У неё был большой стаж работы в других изданиях. Но, как мы теперь понимаем, именно в «Родовой Земле» она воплотила свои творческие и идейные находки. Её чёткая журналистская логика порой приводила к спорам с авторами, но странным образом всегда побеждали дружба и уважение.

Об уважении скажу отдельно. Вступая в полемику и ведя переписку с авторами, она никогда не заходила на чужую виртуальную территорию и очень бережно обходилась со стилями изложения текста. Это тоже часть лица «Родовой Земли». Скажу честно: на эту тему у нас были с ней споры. Мы видели более рациональный, лишённый лишней эмоций стиль газеты, упрощённый, что ли. Она, сокращая непомогающий текст, оставляла такие оттенки фраз, которые неповторимо характеризуют каждого автора.

Её информационный, творческий посыл до сих пор действует.

Стиль газеты хотя и трансформируется в соответствии с современными реалиями, но остаётся тем оригинальным, который ею сформирован. До сих пор мы часто говорим: «А Светлана Павловна это сделала бы вот так».

Самоанализ — маркер мудрой души. Внешне мы все похожи: ходим на задних лапах и членораздельно говорим. Но это не признак очеловеченности. Очеловеченность — это вместительность родовой памяти, совместная весть, совесть, это накопленное множеством жизней качество. В нашем случае это проявилось в открытой, честной и принципиальной линии тематики газеты под её руководством и большим кредитом доверия со стороны читателей. Мы очень дорожим этим.

Может быть, мы, как часть её окружения, были хорошей почвой для сложных философских бесед, и её женский ум генерировал очень глубокие и объёмные картины миропонимания. Интересно то, что она видит сейчас, многое ли совпало с тем, о чём мы говорили?

Самоанализ — неотъемлемая её часть. Образность. Поиск решения, выхода... Например, вот так:

Мне пустою хочется быть.  
Без искусства

Вычищаю душу свою до дна.  
Выгребаю золу  
отгоревшего чувства,  
Выбираю дрова несгоревшего зла.

Соскребаю со стен накипь  
старой обиды,  
Неназревшей любви  
выдираю ростки,  
И добра бездукального  
целые скруды  
Я сжигаю до пепла. Прости,

Боже правый, мне эту попытку  
Пустотою душу свою занять  
И безмерной усталости  
долгую пытку  
Пустотой, как рукою, снять.

...Мне другою хочется стать.  
Без искусства  
Душу выскоблела. Со дна  
Отголосок чужого чувства  
И грехов моих имена.

Я грехи отмолила. Прощённая,  
В душу-пропасть  
смотреть не решаюсь.  
И себя, пустоюю крещённую,  
В новой жизни искать пытаюсь.  
Дан ЗЕНИН.  
От имени редакции  
«Родовой Земли».

\* \* \*

Светлана Павловна, хочется обратиться прямо к Вам, потому что такое ощущение, будто Вы рядом.

Когда впервые познакомилась с Вами, было чувство, что что-то светлое и доброе вошло в наш дом, а голос Ваш, всегда звонкий и радостный, переливался, как колокольчик. И ничто не говорило о том, что Вас так скоро не станет. На память Вы подарили мне вещь, которая до сих пор согревает своим теплом.

Как жаль, что Вы ушли так рано.

Наталья БОБРИЦКАЯ,  
Геленджик.

\* \* \*

Жаркий сентябрь выдался в 2012 году. Мы приехали в Геленджик после долгого «молчания». Что меня туда несло, сама не знаю, наверное, эта судьбоносная встреча со Светой... Раннее утро... Все собрались на сцене, и чей-то голос громко сказал: «Сегод-

ня день рождения Светы Савельевой, давайте все её поздравим!» До боли знакомое лицо... Где я могла её видеть? Такое родное-родное... Может, в зале после спектакля? Нет... Не сдерживая себя, подбежала к ней и крепко обняла, как после долгой разлуки. А потом мы с ней проговорили часа три, не отрывая глаз друг от друга. В них я видела себя, а она, как потом мне сказала, себя. «Есть души людские, и их не разнять, как неотделима река от истока».

Летом Светочка приехала к нам в Хакасию. Хотелось показать ей самые лучшие места. Как и у меня, у неё тоже было ощущение, что после долгой дороги она вернулась домой. Мы с ней не могли наговориться. Рядом с ней моё сердце пело, было легко и

просто... «Торопится время вперёд или вспять — мы в бранных телах пребываем до срока».

...Её последними словами были: «Если ты позвонишь и я не возьму трубку, значит, меня уже нет». Ты в моём сердце навсегда, добрый, светлый Человек-светлячок, рядом с которым тепло и хорошо, как в колыбельке у мамы. «Но каждой весной снова тают снега, дав жизненный ток миллионам творений... И реки меняют свои берега на новые русла земных воплощений!»

Марина СВЕТОВА.  
Хакасия.

Уже год Душа Светы Савельевой продолжает своё путешествие в Вечности. И если по законам Мироздания Ей суждено снова воплотиться, то Земля станет добрее и краше. Мир ждёт тебя, родная.

Виктор МИХАЙЛОВ.  
Хакасия.

\* \* \*

Мама жива... Жизнь идёт своим чередом, мы можем видеться каждый день и часто созваниваемся. В это время ещё не осознаётся то, как же будет без неё...

Только сейчас понимаешь, как много человек значил и как он тебя любил.

Мамочка, дорогая! Благодаря тебе за то, что в самый ответственный и важный момент — момент рождения моего ребёнка — ты была рядом. За то, что молилась, переживала, верила в меня. За то, что помогала. Для тебя было важно, чтобы у близких и родных людей всё было хорошо, забывала при этом о себе. Но ты такая! Тебе дороже были мы, твоё окружение, твоя работа..

Благодарю тебя за помощь, за разговоры наши, за поддержку в любом начинании.

Я счастлива, что жизнь свела нас на такой долгий период, что мы прошли с тобой наш Путь роста через отношения матери-дочери.

Конечно, мы будем рады тебя видеть воплотившейся опять. У нас уже есть земля, вскоре будет прекрасный сад, прекрасное пространство для жизни. Приходи, моя родная!

Вера БОЛОДУРИНА  
(Савельева).



Слева направо: Лилия Кудрина (Хакасия), Светлана Савельева (г. Орёл), Виктор Медиков (г. Владимир), Андрей Лебёдкин (г. Орёл), Марина Светова (Хакасия), Александр Анненков (г. Орёл), Людмила Шаламова (г. Геленджик), Виктор Михайлов (Хакасия), Владимир Новиков (г. Мурманск), Владимир Шаламов (г. Геленджик).



## Гектары словно пирожки

На 5 октября на Сахалине и Курилах заявки на получение земли подали уже более 300 человек, сообщили в пресс-службе островного правительства.

Уникальная природа Сахалина, особенно его южных районов, где можно выращивать практически любые овощи и даже фрукты, не могла не заинтересовать островитян, желающих организовать собственное дело.

На бесплатных гектарах сахалинцы планируют заниматься овощеводством, выращивать ягоды, клубнику, которая на острове родится чрезвычайно вкусной, заниматься пчеловодством, скотоводством, устраивать пастбища и, конечно, развивать туризм — по этому виду деятельности на островах, похоже, намечается настоящий бум.

Уже на четвёртый день действия второго этапа Закона о бесплатном дальневосточном гектаре оформлено 49 договоров на 40 участков. Участие в процедуре оформления лично приняли глава островного региона Олег Кожемяко и заместитель министра по развитию Дальнего Востока Сергей Качаев.

«За четыре прошедших месяца на Сахалине увеличили площадь земель, подлежащих выделению гражданам в рамках федерально-

го закона, до 2 миллионов 900 тысяч гектаров. Из общения с людьми я сделал вывод, что сахалинцы больше заинтересованы даже не в финансовой помощи, а в организационной. Люди, к примеру, просят помощи в организации хранения урожая, в доступе к торговым сетям для реализации выращенной сельхозпродукции», — пояснил Сергей Качаев.

Министр имущественных отношений Сахалинской области Елена Гах отметила, что с начала действия Закона о бесплатном дальневосточном гектаре в регионе проведена колоссальная работа — все земли учтены, заявки принимаются как в электронном, так и в бумажном виде. Единственным минусом Елена Гах назвала сбои в работе Федеральной электронной системы по приёму заявок от граждан.

«Всего за 4 дня мы убедились, что островная земля востребована, людям она нужна. Мы внесли поправки в Закон о бюджете Сахалинской области, где предусмотрены меры поддержки для получателей дальневосточного гектара. Для жителей региона предусмотрен ряд преференций, в частности, предоставление в лизинг средств малой механизации, возмещение процентных ставок по кредитам, выделение грантов на организацию сельскохозяйствен-

ных производств, рыбопереработки, выращивания аквакультур, лесопромышленного комплекса», — сообщил губернатор Сахалинской области Олег Кожемяко.

Главная цель островных властей — создать условия, чтобы розданная людям земля была в работе и приносила доход как гражданам, так и бюджету. Жители Сахалина, решившие заниматься организацией сельскохозяйственных производств, с подачи губернатора смогут получить бесплатно комплекты малокомпактной техники производства Белоруссии — косилки, специальные агрегаты для прессования сена, укладывания сена в рулоны, вспахивания земли и сеялки.

Напомним, с 1 февраля 2017 года получить бесплатный дальневосточный гектар смогут все жители Российской Федерации. Гектар предоставляется безвозмездно сроком на пять лет. Затем землю можно оформить в собственность, но лишь при условии, что на гектаре организован какой-то бизнес либо построено жильё. Если земля никак не использовалась в течение 5 лет, её могут изъять. На дальневосточный гектар не могут претендовать иностранцы, а также компании с участием иностранных граждан.

**Иван ШИЛОВ.**

<https://regnum.ru>

В рамках программы «Дальневосточный гектар» уже 225 участков (порядка 5%) отданы в пользование, заявки ещё на 162 участка находятся на рассмотрении.

По данным Федеральной информационной системы, к настоящему времени программой «Дальневосточный гектар» хочет воспользоваться 5671 человек, пишет газета «Известия».

Несмотря на то, что обладатель гектара должен пользоваться

им лично, Агентство по развитию человеческого капитала на Дальнем Востоке рассматривает возможность коллективного освоения, на данный момент «коллективистов» порядка 10% от общего числа.

«В случае подачи коллективной заявки у каждого будет право в долевой собственности», — отметил один из координаторов программы Дмитрий Ферапонтов. Коллективную заявку может подать группа численностью до

10 человек из расчёта, что на одного человека всё равно будет приходиться не больше гектара.

Закон о «дальневосточном гектаре» вступил в силу 1 июня. Участки земли предоставляются в девяти пилотных муниципальных образованиях, по одному в каждом регионе. Получить свой законный гектар имеют право и взрослые, и дети, но при подаче заявки через Интернет требуется копия паспорта.

<https://russian.rt.com>

Свыше 2,7 тысячи заявок на получение земельного участка в рамках второго этапа реализации Закона о «дальневосточном гектаре» подано в Якутии, сообщает правительство региона.

«Министерство имущественных и земельных отношений Республики Саха (Якутия) сообщает, что с 1 по 18 октября в 27 муниципальных районах подано 2766 заявлений, в том числе через Федеральную информационную систему — 2643, в бумажном виде —

123. Из них 461 заявление аннулировано гражданами», — говорится в сообщении.

По данным властей, статистика показывает, что Хангаласский улус, Нерюнгринский район и Мегино-Кангаласский улус являются лидерами по количеству поданных заявлений о предоставлении земельного участка.

Первого октября во всех регионах Дальнего Востока стартовал второй этап реализации Закона о так называемом «дальневосточном гектаре». На первом этапе, на-

чавшемся 1 июня, землю предоставляли только на пилотных территориях. Третий этап реализации закона начнется 1 февраля 2017 года. С этого момента участки на Дальнем Востоке смогут получить все россияне. Участок предоставляется на пять лет, он должен быть свободен от прав третьих лиц и находиться в свободном обороте. Через пять лет при условии освоения земли её можно будет арендовать или получить в собственность.

<https://news.mail.ru>



## Приглашаем в поселения

### Рязанская область

Создаётся новое экопоселение РОЖЬ вблизи с. Рачатники (212-й км Волгоградского шоссе) на 70 га.

Приглашаем всех добрых, честных и умных людей. Мы хотим, чтобы нашими соседями были трудолюбивые, мирные люди, которые любят и охраняют природу, а значит, и Россию.

Толщина слоя чернозёма 1 метр, можно сажать сады, кедр, создавать своё поместье. Линия электропередачи проходит по

границе поля.

В ближайшей деревне есть магазин, расстояние до школы — 1 км. Планируется выделить место для общего пользования — детские площадки, футбольное поле, дом для проведения праздников.

Приходите, мы вам будем рады!

Бурлаков Николай Павлович, тел. 8-916-123-4160. Эл. почта [maltinir2016@yandex.ru](mailto:maltinir2016@yandex.ru).

### Ставропольский край



Мы приглашаем гармоничные семьи познакомиться с нами и создавать Пространство Любви в добром соседстве и дружеской атмосфере на благодатной, изобильной Ключёвской земле.

У нас есть свободные участки для создания Родовых поместий.

Приезжайте!

ПРП Ключёвское — это сообщество людей, вдохновлённых идеями и образами, описанными В. Н. Мегре в книгах серии «Звенящие кедры России», ведущих здоровый образ жизни и живущих в гармонии с окружающей живой природой.

Поселение Родовых поместий Ключёвское находится в пределах села Ключёвское в северо-западной части Ставропольского края. Село располагается среди холмов, множества водоёмов, лугов с разнообразием растительного и животного мира. Есть также и участки с лесистой местностью. Местными властями принято решение о выделении 1 гектара земли людям для личного подсобного хозяйства и индивидуального жилищного строительства. Имеется возможность покупки готового жилья в селе и дальнейшее обустройство своего гектара.

Село газифицировано, есть электричество, водопровод, телефон, Интернет.

Имеются Дом культуры (используется для проведения праздников), два магазина, отделение почты, детская площадка, добротное здание школы, ждущей своих учеников (временно закрыта).

До ближайшего села Труновское — 14 км, село довольно большое, есть детский сад, школа, рынок.

До районного центра (с. Донское) — 30 км.

До краевого центра (г. Ставрополь) — 90 км, в сухую погоду есть более короткие направления (45 км). К селу подведена асфальтовая дорога. В селе часть дороги — насыпная гравийная.

Климат прекрасный, идеально подходит для занятий садоводством, огородничеством, пчеловодством. Большое количество трав-медоносов на целинных землях (более 70 трав-медоносов), основу лесополос близ села составляют акации и небольшой лесок (2–3 га) туютника, в небольшом отдалении есть сосновый лес (7 км).

Село расположено на р. Белёвка и р. Тугулук. Рядом с селом, в 8 км, — Казинковское водохранилище, в 3 км — Грачёвское водохранилище, в радиусе 10 км — около 100 озёр и прудов.

Здесь близко залегают подземные воды и, как следствие, большое количество природных ключей, отсюда и название села Ключёвское.

Мероприятия, проходящие у нас в поселении:

— еженедельно по вторникам проходит вечерка — это общение с хороводами, играми, песнями, интеллектуальными играми, беседами по интересам;

— по средам собирается «Женский клуб» на базе сельского ДК, где женщины обсуждают интересующие их темы: женские практики, как красиво выглядеть, натуральная косметика, основы уборки, как наполняться-беречь энергию и использовать её для своих родных и близких. Делятся кулинарными секретами, огородными тайнами и раскрывают в себе творческие начала. И рукодельничают в процессе общения;

— Дни благодарения (Трудовые праздники) — это добровольная помощь по просьбе поселенца в выполнении наиболее трудоёмких работ по строительству и обустройству поместья;

— по пятницам, в Спортивный день, все желающие приходят играть в футбол или в настольный теннис в клубе;

— по субботам — Банный день;

— также в поселении проходят праздники Солнечного Круга, Слёт Половинок «Возвращение в любовь» и День Земли.

Мы тесно сотрудничаем с сельским Домом культуры. Песенный коллектив «Былинушка» состоит из единомышленников. Есть возможность самому заняться раскрытием вокальных способностей. Можно обучаться игре на флейте, и многие дети нашего поселения так и поступают. Вместе с сотрудниками клуба готовим праздники сельского масштаба: 9 Мая, День Села, Новый Год.

Наша группа в «ВКОНТАКТЕ» <https://vk.com/kluhevskoe>; «Инстаграм» [www.instagram.com/poseleniekluhevskoe](http://www.instagram.com/poseleniekluhevskoe).

По всем интересующим вопросам вы можете обратиться по телефонам: 8-961-494-0138, Николай, 8-961-448-9138, Наталья.

**■ Николай Мацулевич**

д. Поваренки, Удмуртия  
Тел. 8-912-856-3799  
Matsulevich1@mail.ru

*Делай, что можешь, а будет, как Боги дадут.*

**З**дравия желаю, единомышленники. Видно, уже традиция писать в «Родовую Землю» осенью. Само время требует и даёт возможность общаться с вами.

Делюсь с вами двумя новостями за последний год: первая — в моей семье пополнение, у нас родилась дочь, вторая — стал депутатом в районном Совете.

В августе этого года после 10 лет работы с женой мы родили третью дочь. Низкий поклон жене, горжусь ею! Теперь мы — многодетная семья. Путь был непростой, зато опыт получили колоссальный. Силы тоже добавилось! Мне нужны СЫНОВЬЯ (я точно последний, как минимум, с прадеда, кто может продолжить Род), так что буду двигаться и в этом направлении, придётся быть достойным ЧУДА. Ведь мужчиной не рождаются — им становятся, устанавливая свои незыблемые правила, ставя задачи и решая их. Одно из личных правил: женщину переделывать нельзя, жену воспитать обязан.

18 сентября народ из 13 сёл и деревень выбрал меня депутатом районного Совета, на всех избирательных участках мы одержали победу! Выборная борьба была «по-взрослому». Со мной боролись два действующих депутата и сильная ячейка Коммунистической партии со своим хорошим кандидатом. Депутаты «бились на своей земле», мне же пришлось наступать на чужую территорию. Одно из правил военной тактики: наступающий должен быть в три раза сильнее или просто талантливым военачальником.... У обороняющихся депутатов были деньги, административные рычаги (личные связи), хорошие проделанные дела для народа, полное знание «местности». У меня — административные рычаги (ЕР), идея, ум, горстка единомышленников и КОНЫ — верный боевой друг.

Основные оппоненты шли в связке с кандидатом в Госдуму, бюджет его выборной кампании составил более 100 млн. рублей плюс личные деньги. Во всех деревнях были плакаты и листовки везде, где можно их повесить, много оплаченных агитаторов, порой я не знал, житель это или агитатор. Выступая на сходе, я говорил один, а на стороне моего оппонента — три-четыре и более выступающих разных чинов и рангов. Ими были использованы все возможные технологии, которые можно оплатить деньгами. Мой плакат мог висеть несколько минут или часов, потом он исчезал. Но всё равно мы победили на всех уровнях, народ поверил мне, получив от меня одно обещание: после выборов приеду, и мы будем думать и решать, что и как делать. Отрыв от ближайшего конкурента составил 13%! Теперь задача — оправдать доверие.

Друзья, пишу для того, чтобы донести до вас одну родную мне мысль, сделать один посыл, поделиться радостью и обозначить задачу.

**Мысль**

Когда выступал перед избирателями, объяснял им, что наша (народа) задача — быть одним це-

лым, а не разбегаться каждый по своим интересам, быть цельным народом, в котором каждый индивидуален как личность, как семья, как сообщество. Это как про Бога: Он един и множествен одновременно. (Людам, конечно, говорил другими словами, с каждым нужно говорить на его языке!) Сейчас наше общество только начинает объединяться после краха СССР, а задача врага — раста-

ния (одна соседка поставила цель помочь мне на выборах, искала родственников и знакомых в деревнях, помощь её была ощутима!). От анастасиевцев и «Родной Партии» не было никакой помощи, хотя там большая аудитория знакомых-единомышленников!

**Посыл**

Сейчас нам открылись грандиозные перспективы. Ситуация

Лучше быть отцом, чем не быть. Лучше быть не единственной женой, чем никакой, лучше быть матерью, чем не быть ею. Лучше жить с плохой женой (мужем), чем ни с кем. Исключения, конечно, есть, но это мизер.

# Депутат



чить нас и не дать быть одним цельным. Делается это примитивнейшими, но действенными методами: в основном с помощью вытаскивания проблем (есть и более продвинутое способы). Проведите эксперимент: возьмите любую большую аудиторию, называя какую-либо проблему, — и можно играть, как на рояле, с этой аудиторией. Сказал «пенсии маленькие» — зажглись одни, «транспортный налог» — клюнули другие и т. д. и т. п. Сегодня создаётся множество партий по интересам, можно создать и партию любителей рыбалки на окуня. Цель таких партий — любым способом перевести посыл народа к созиданию в разряд сотрясения воздуха. Партия создаётся не для решения одного вопроса, проблемы — это концепт!

Не ставлю задачи учить кого-либо, тем более указывать путь развития, просто излагаю свою точку зрения, подкреплённую практикой. На сегодня есть партия «Единая Россия» (ЕР), реальная сила. А сила не бывает плохая или хорошая, всё зависит от точки приложения и направления силы. Знаю, что есть много живых и сильных людей, и если их энергию направить на дело, а не на бумагомарание и сотрясение воздуха, то результат в деле продвижения идеи гармоничной жизни на Земле был бы уже ощутим многими. Личный пример: в эти выборы мне удалось отодвинуть от депутатства крупного продавца пестицидов и другого не менее вредного дельца. Сотрясаю воздух с воздухомотрясунами, этого бы не произошло!

Другой пример (думайте сами о выводах): когда отправил клич, что нужна помощь на выборах и, в частности, проведения праздничного мероприятия, откликнулись разные люди, с которыми общался: казачество, староверы, из «Единой России», из Конного спорта, помогли и просто личные отноше-

благоприятна по многим параметрам. Главное — не упустить время, не потратить его попусту.

Единомышленники, включайтесь! Нужны инициативные люди со стержнем внутри и без стержня, но с желанием обвить стержень... У меня на всё не хватает времени, нужна ваша помощь. Я многого не знаю, многое не умею, многое делаю хуже вас, один вообще могу мало. Знаю, что воевать один могу, но, чтобы побеждать, нужна команда! Только в ближайший год нужно многое сделать: поставить на место нефтяников — заставить их восстанавливать экологию в районе нефтедобычи, построить фельдшерско-акушерский пункт, клуб, несколько теплиц, воссоздать больницу, объединить жильцов как минимум трёх деревень, создав с ними деревнеобразующие предприятия, наставить на здоровый путь развития детей двух школ, объединить сельян района, желающих жить деревенским укладом. И это только дела, лежащие на поверхности. С вами мы сможем сделать намеченное и, конечно, будем воплощать новые идеи! Район, где избирался, можно назвать курортным: здесь река Кама, заповедник, много красивейших уединённых мест («элиты» Республики построила здесь свои дачи), много мелких рек, прудов, красивые леса, поля... При правильном соединении сил этот район может стать счастливым местом на планете Земля. Живу здесь более 10 лет, веду личное хозяйство, знаю, что пишу.

Друзья, не тратьте время попусту! Не медлите жить, перестаньте «жевать сопли», вперёд, в настоящую жизнь. Главное — делать, а там разберёмся.

Мужчина, если не созидает для детей, семьи, развития материальных, ментальных, духовных, волевых ценностей, он не живёт! Женщина, если не рождает детей и живёт не в своей семье, она не живёт!



**Иван Никитиевич Сухоплюев,**  
Гвардии младший лейтенант,  
командир взвода 229-го гвардейского стрелкового полка.

в разные сроки и часто на вдовах. В период с 1820 по 1910 год нашёл только одну бумагу о разводе, и то на бланке Императора! Разводов и тогда не было, их не может быть и сейчас!

**Задача**

Мой дед (по мужской линии) Сухоплюев Иван Никитич ушёл на войну летом 41-го с должности председателя сельсовета, дважды был ранен, погиб 7 мая 1945 года, ему было 44 года. Он защитил свою малую и большую Родину. Но за прошедшие 64 года многое из того, что он защитил, было уничтожено: убили его жену, сыновей, сожгли дом, уничтожили его деревню, пытались уничтожить его внука... Полностью разрушен уклад нашей традиционной здоровой жизни!

Дед по материнской линии Мацулевич Антон Игнатьевич, скорее всего, чуть-чуть не дожил до 44 лет. В июне 1941 года он со своим старшим сыном (Геннадием) ушёл в партизаны. Геннадия ранило, его отправили на «Большую землю», его отец ещё в это время воевал, далее никакой информации о деде нет.

Сейчас мне 44 года, и я живу на своей Родине, на малой родине Ивана Никитича. Видно, пришло время взять «эстафету» от Дедов, совершить реванш, найти, воссоздать и преумножить традицию Здоровой Правильной Жизни!

Недавно выступал в клубе перед жителями одного села (присутствовали хозяева домашних с/х животных), это единственная деревня из моих 13 деревень, где сохранилось частное стадо коров. Много о чём говорил жителям, речи мои нашли отклик в их сердцах. Сейчас дело за малым — осуществить практический шаг. Надеюсь, мы его сделаем, а уже после — как завертится...

Желаю вам Жизни, единомышленники!

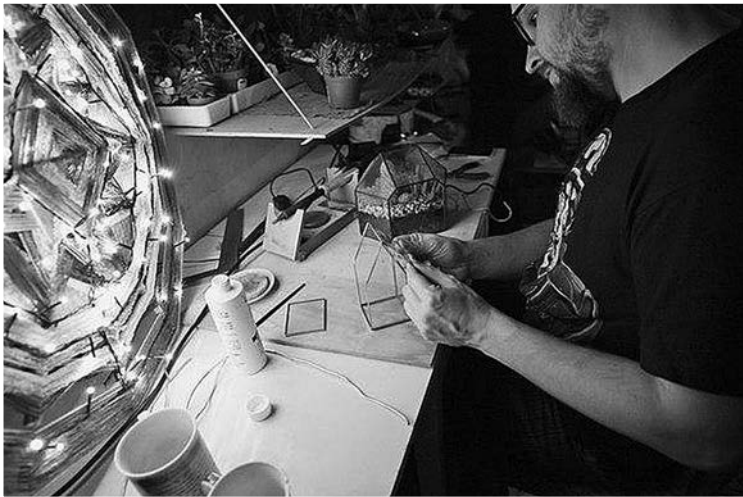
Если что, пишите, звоните, приезжайте.



**Антон Игнатьевич Мацулевич,**  
партизан, Республика Беларусь

Считаю вредным бредом понятие «второй половинки». Должна быть симпатия, а дальше «стерпится, слюбится». Отношения нужно выстраивать, счастье нужно заслужить, его нельзя выбрать. Понятие о Любви безжалостно искалечили в головах у большинства, да так, что сердца они и не чувуют. Любовь нужно растить, как сад, найти можно только семя, только мизерное «что-то». И чем это «что-то» будет, зависит только от вас!

Мужчина, который не берёт правильно ответственности за женщину, деградирует. Женщина, которая правильно не отдала ответственность, тоже деградирует. Сейчас типа «модны» поздние браки, на самом деле это одно из проявлений моды на деградацию. Прошедшей зимой сидел в архиве, углублялся в свой Род (нужный процесс всем мужчинам!). Так вот, раньше женились стабильно в 18–22 года, в этом большая мудрость. Вторая волна браков была после 40 лет, как правило, это вторые браки у мужчин (смотрел с 1910 по 1820 год, ни разу не встретил брак после 40 как первый). Исключения — военные, они женились



да мне потом деваться? Куда возвращаться, если я закончу всё в этом городе?

И тогда я выглянула в окно своего любимого Питера. И спросила себя: готова ли я ради привычной и комфортной жизни здесь отказаться от своей мечты? Готова ли я просто испугаться и хотя бы не попробовать осуществить то, к чему шла долгие годы?

Да, все сомневающиеся правы: я не крестьянка по складу, у меня нет необходимых навыков,



**Д**има, Анна и Ульяна живут дружной семьёй с кошками, козой и грачом в своём поместье Ярославской области. Ведут жизнь и других вдохновляют, как быть самодостаточными, творческими и самобытными.

Ребята сумели придумать себе дело, которое приносит им радость, самореализацию и доход. Дима создаёт уютные стеклянные террариумы для комнатных растений. Анна ведёт семинары по индейским мандалам, которые у неё получаются особенно волшебными. А вместе с Ульяной они создали линию косметики и цветочных вод, травы для которых собирают вместе у себя в поместье, а потом готовую продукцию отправляют во все уголки мира.

Встречая такие семьи, ещё раз убеждаешься, что люди сами создают свою жизнь и выбирают, как, где и чем им жить.

Анна пишет:

«Когда я жила в городе и только ещё мечтала переехать жить на своё поместье, во мне не было и тени сомнений, что это будет правильно и здорово. Раз мечта столько лет во мне просидела, значит, она-то уж точно настоящая, точно принесёт мне счастье.

Мне хочется верить, что к переезду я подошла обдуманно: изучала разные природные науки, ходила на курсы ландшафтного дизайна, в школу травологии, читала книги о пермакультуре. Приложила фантазию и старания, чтобы обеспечить себе какой-то пассивный доход или доход, не требующий моего постоянного присутствия в городе. Задружилась с единомышленниками. Ждала мужа.

А потом, когда уже все самые важные встречи свершились,



## Эта мечта стоит того, чтобы рискнуть

Ещё одна история о семье, которая живёт на своей земле и занимается любимым делом, да ещё и не одним

аренда квартиры и студии в Питере была закрыта, чемоданы собраны и готовы к переправке в наше поместье, со мной вдруг случилась паника. Просто девчачье какое-то состояние, страх: «а вдруг не получится», «а вдруг это не то, чего я хочу»... а вдруг правы все те, кто говорит, что я не справлюсь и молодой девушке нечего делать в русской глуши?.. А если я не справлюсь, то ку-

чтобы взять вот так и зажить спокойно на природе. Сейчас я сама не растоплю печку, не расколю топором дровишки, не выращу богатый урожай без практики. Я не умею обращаться с животными, с порядком в доме вообще беда, а зарабатывать на поместье может и не получиться сразу.

Но, во-первых, сказала я себе, у меня есть муж и дочка. Забота друг о друге вдохновит нас учить-



## Такая не тайная Таюра

**Я** и ещё два моих товарища переехали жить в деревню Таюра Иркутской области. Сейчас восстанавливаем три заброшенных дома, взяли живности чуть-чуть. Да, у нас в деревне нет магазина, но он есть рядом, и на машине съездить не проблема. Мы не покупали дома, как многие тут делают, дома нам выделила администрация. Да, они были брошены, и жители из них уехали, но принадлежат они администрации, уже начали готовить документы на их приватизацию. И земли в отличие от средней полосы России просто полно, на каждый дом нам выделили по целому гектару под с/х нужды и покосов по 5 га.

Работ по постановлению домов много, но те деньги, которые многие тратят на покупку дома, тут хватит и дом восстановить, и

животину прикупить. Да и огородик возле дома тоже не маленький, почти 40 соток. Народ замечательный, но есть и свои особенности. А природа какая у нас — просто залюбуешься! Деревня стоит на слиянии двух рек — Таюры и Лены.

Так что, какие бы сложности у нас не возникали, в город я не вернусь с его гнилой цивилизацией, если это вообще можно назвать цивилизацией. А бояться переезжать в деревню не потому, что много работы и отсутствие каких-то благ, а просто потому, что разучились жить в обществе. Ведь в большинстве случаев не знаем даже соседей по лестничной клетке, я уж не говорю о подъезде. А в деревне всё не так.

У меня тут недавно день рождения был, и несмотря на то, что мы недавно приехали, так полде-



ревни поздравило. Вот вам самый простой пример, и дальше можно даже не говорить ни о чём.

Если кому-то хочется в деревню и не хочется тратить много денег на дом и прочее, приезжайте к нам в Таюру Усть-Кутского района Иркутской области, будем рады вас видеть и станем хорошими соседями. Все вопросы на почту: svobodavsega@mail.ru.

ся новым навыкам — не пропадаём. Во-вторых, хозяйство. Ну кто сказал, что я обязана в первый же год сдать норматив по огурцам и томатам, навалить десяток хольцевских грядок и превратить всё поместье в цветущую клумбу? Я же еду к свободе, к естественному бытию, к преобразению себя... Кто будет судить меня и моё поместье и зачем?

А ещё меня пугали скукой, говорили: вот наступит зима, а ты в своём домике, заметённая снегом, переиграли во все игры с семьёй, соседей кругом — раз-два и обчёлся... Ты же, с твоими амбициями, сбежишь после первого нового года! И это звучало похоже на правду, но... советчики сами никогда не оказывались в зимнем домике на опушке леса. Не слышали этот чарующий звон снежинок, падающих на кровлю дома. Не наблюдали из окна за ли-

сичкой, мышкующей возле твоего сарая. Не жарили ночью хлебушек на зимнем костре, укутавшись в тёплые пледы и беседуя о вечном...

Я поняла в тот миг, что случиться может разное. Мой переезд из города на землю может принести мне и разочарование. Но слишком сильно моё сердце просит этого, чтобы не дать этой мечте стать моей жизнью. Слишком малы мои страхи на фоне веры в то, что именно здесь, на своей земле, я открою в себе что-то новое. Что именно здесь я смогу сохранять и укреплять любовь к своей семье, создавая вокруг живое, цветущее, вечно совершенствующееся пространство.

И вот я на земле, в маленьком домике посреди двух гектаров поля. В этом году удалось лук, помидорки и физалис. У нас уже две козы, которых я через день дою сама, две кошки, рыбки и ручной грач. Мы с соседями встречаемся несколько раз в неделю, чтобы позаниматься вместе творчеством, провести весёлые уроки для детей или обсудить будущее нашего поселения. У меня всё лучше получается вести хозяйство, а печку я разжигаю с од-

ной спички. На зиму у нас запасена тысяча и одна забава, а дочка в этом году начала учиться в первом классе.

Я снова научилась радоваться простым вещам — горячей воде, хорошей погоде, искренним людям. Депрессия, которая периодически настигала меня в городе, здесь никак не подступит.

Я многое бы потеряла, если бы вняла когда-то разумным доводам доброжелателей и своих страхов и осталась устроившейся горожанкой. Не знаю, какие трудности и радости ещё впереди, но я бесконечно благодарна тому дню, когда сказала себе: «Эта мечта стоит того, чтобы рискнуть».

**Елена СЧАСТЛИВАЯ.**

Проект «Движение жизни».  
<http://life-move.ru/eta-mechta-stoit-togo-chtoby-risknut/>



# Далеко пойдут

Как компьютерщик и event-менеджер с нуля строят фермерский посёлок на дальневосточных гектарах в Хабаровском крае.

Филипп Гриценко и Роман Иноземцев вернулись на Дальний Восток из Москвы и Санкт-Петербурга, чтобы построить в чистом поле, без дорог и коммуникаций, кластер «Деревня Омми»: с фермерскими хозяйствами, туристическими услугами, школами, медцентрами, жилыми домами и, в перспективе, киностудией. Роману 30 лет, Филиппу — 24. Они осваивают грант в 60 млн. рублей, сотрудничают с «Роснефтью» и заводом ОКБ Сухого, приглашены выступить на Восточном экономическом форуме и ставят задачу объединить фермеров по всему ДФО.



— Я знаю, что вы жили в больших городах. Чем вы там занимались и почему когда-то уехали туда?

Филипп: Ну как... Ездил в Москву просто пожить. Был и компьютерщиком, и системным администратором на киностудии, занимался графикой, титрами. Потом узнал про дальневосточный гектар и подумал: «Надо рвать когти снова на Дальний Восток».

Роман: У меня было большое путешествие, которое охватывало всю Россию, последние четыре года мы с командой пробыли в Питере. Организовывали рор-ап проекты (тематический сбор на одной площадке на короткий срок: «ресторанный день», день уличных театров и т.д. — Прим. авт.), некоммерческие фестивали, мероприятия на развитие творческого потенциала и на объединение людей, чтобы они начинали делать что-то вместе. И получилось так, что мы попали в Тверскую область к фермеру Попову, которому помогли раскрутиться. И я подумал, что пора делать что-то своё. А поскольку прописка у меня была на Дальнем Востоке, полгода назад я вернулся домой.

— Но вы же для чего-то уехали когда-то из Комсомольска-на-Амуре в большие города. Наверняка были карьерные мечты в них остаться?

Роман: Нет-нет, не было.

Филипп: Когда ты понимаешь, что большой город — это конвейер людских ресурсов, в нём уже не хочется оставаться. Есть тип людей, которые понимают, что пора строить свой город и жить не за счёт друг друга, пытаясь что-то навязать другим и к чему-то их принудить.

— Что вы знали о сельском хозяйстве, когда вернулись из Москвы и Петербурга?

Роман: Как о работе, о земле и лопате? Выращивали экологичную еду. Я под Новый год засадил весь подоконник зеленью, петрушкой, салатами.

Филипп: Нет, одно дело — петрушку на подоконнике растить, и совсем другое — приехать на землю и понять, что здесь могут в таком-то году вырасти помидоры, кабачки, апельсины...

Роман: Ничего подобного, это не разные вещи. Прошлой весной

мы поехали в Приморье и посадили много разных культур, в том числе азиатские бобовые, фасоль, маш, нут, кабачки — всё на свете. Внедрили туда принципы органического земледелия и осенью собрали урожай больше, чем местные, которые 30 лет выращивают там овощи. Мульчировать нужно, и всё будет хорошо, не надо никакого автоматического полива. Задержка влаги должна быть в почве. Мои родители никогда не занимались огородом, я всю жизнь жил в городе. Но когда ты ешь невкусную магазинную еду, то хочется вырастить что-то своё, потребление чего будет по-другому влиять на тебя. Еды можно вырастить много, она растёт сама, главное — обеспечить ей солнце и биологическую защиту.

— Вы получили на проект «Деревня Омми» грант в 60 млн. рублей. Как вам это удалось?

Филипп: Знаете, сколько пришлось услышать насмешек от чиновников и в лицо, и за спиной? «Да зачем тебе это надо, у тебя ж это всё позабирают, ты ещё молодой, иди гуляй».

Когда пошёл получать 150 кубометров леса, которые полагаются каждому сельскому жителю раз в 25 лет бесплатно, мне сказали: «Плати». Месяц я так бегал. Потом написал два письма в Веб-приёмную Президента России. В первом рассказал, какой у нас тут беспредел, во втором отправил проект. Президент молчал ещё месяц. А потом позвонили из правительства края, попросили прийти через неделю, на встрече сказали: «Вот тебе грант, только письма никакие не пиши. Стройся, сажай, делай, что хочешь». А лес мне бесплатно и вырубил, и доставили, и нашла технику. Почему, блин, без Путина у нас никто не желает работать — я не понимаю. Единственные из чиновников, кто пошёл навстречу просто так и сразу, — администрация Амурского района, где мы и взяли эти 25 га.

— А какие ещё средства участвуют в проекте помимо гранта?

Филипп: Средства наших партнёров. Мы с Ромой бегали по компаниям, стучались в каждую дверь. Сейчас с нами сотрудничают «Роснефть», Амурской судостроительный завод, Комсомольский-на-Амуре авиазавод (ОКБ Сухого. — Прим. авт.) и мелкие компании по упаковке, магазинчики, ресторанички и так далее. В некоторых из них меня давно знают, другим я показывал презентацию проекта будущей деревни. 16 сентября начнётся первая пекарня. С авиазаводом мы заключили договор о том, что к 2018 году они начнут присылать к нам на отдых лётчиков-испытателей с семьями, и они уже спрашивают, чем нам помочь, как сделать нам рекламу. Нам предлагает помощь деньгами Минстрой Хабаровского края, мы поедем разговаривать с ними в сентябре, как посчитаем нужную сумму.

— Если не брать в расчёт насмешки чиновников, то вы рассказываете очень простую историю.

Написал письмо Путину — получил бюджетные деньги. Сделать такое на самом деле проще, чем кажется перед началом, или это вам так повезло?

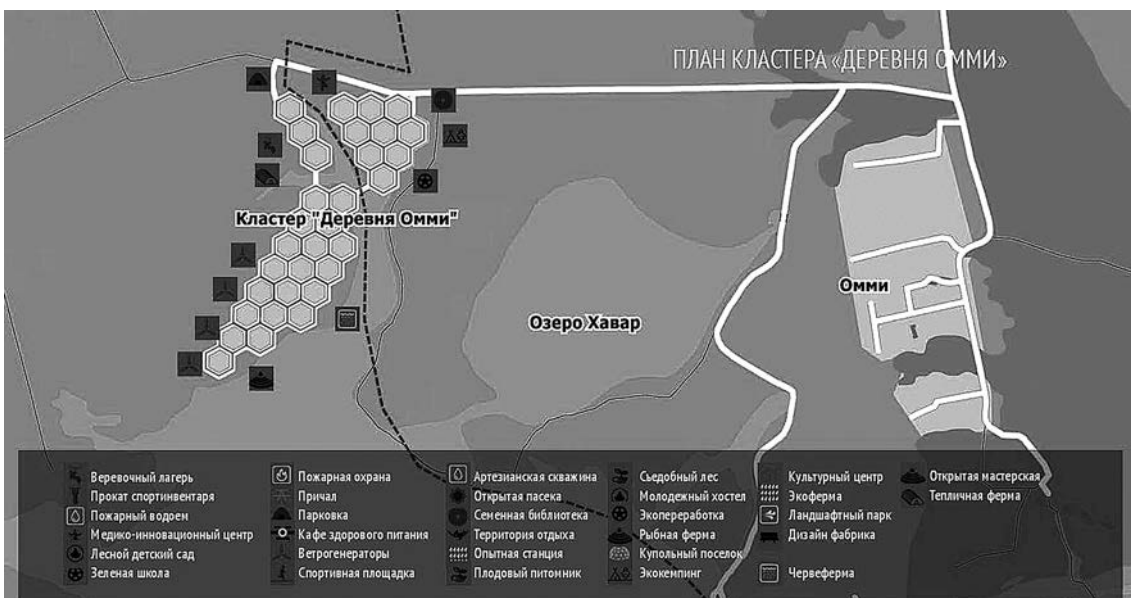
Филипп: Я не стану вам врать, что это было просто. Вот сейчас надо кое-что поехать снять на камеру — нету денег. Но нашли и поехали. Когда ты начал что-то у себя в голове планировать, трудно это или нет, но ты сделаешь по-любому. Просто все боятся начать. А получить сам гектар проще простого: оставляешь заявку, выбираешь участок и оформляешь его.

— Вы хотите, чтобы в «Деревню Омми» приезжали не только фермеры, но и туристы. Вы знакомы с громкими туристическими проектами на Дальнем Востоке, которые провалились? Горнолыжная база «Наталино» в Амурской области никак не достроится, игорная зона в Приморье почти достроена, но не привлекает российских посетителей (а только иностранцев из Азии). Почему вы уверены, что ваш туристический кластер заработает?

Филипп: Меньше надо красть денег, вот и всё.

Роман: Их вообще не надо красть. Их надо распределять грамотно. Мы тут проанализировали с Филиппом опыт Дальнего Востока и поняли, что на развитие туризма из бюджета выделяется очень много, но мало людей способны что-то делать. Они даже брендинг территории не могут провести. А мы знаем, как устроить фестиваль и собрать людей в честь какого-то события, и нам поможет этот опыт.

И потом, классическая иерархическая структура управления проектами уже не работает. У нас будет модель территориального общественного самоуправления (ТОС). Первыми координаторами, каждый по своему направлению, станут сами пользователи гектара, они же организаторы про-





Филипп Гриценко и Роман Иноземцев  
с главой Амурского района Хабаровского края

изводственной цепочки. Команду управленцев мы будем формировать с нуля, выстроим их снизу вверх по широте кругозора и компетенций, а через временные интервалы от 3 до 6 месяцев будет происходить ротация с нижних на верхние ступени и наоборот. В результате система будет обновляться и пополняться компетентными управленцами, которые будут учиться друг у друга.

— Каковы условия для ваших будущих резидентов?

Роман: Мы не коммерческая структура, не продаём гектары. Я занимаюсь картографией и уже обозначил границы участков, чтобы человек не взял землю на болоте или на границе территории, к примеру, и чтобы к этим участкам можно было проложить дорогу. Мы просто даём желающим координаты кусков земли, а они регистрируют их на себя. К нам уже приехал первый резидент со стороны, свиновод из Хабаровска, мы пообщались, и в тот же день он отправил заявку на получение участка. Остальные резиденты пока — наши родственники.

Из райцентра есть автодорожное сообщение с Комсомольском-на-Амуре и Хабаровском, в районе действует железная дорога. От кластера «Деревня Омми» до райцентра — 20–30 км. Из близлежащих села Омми и пгт. Эльбан в Амурск ходят автобусы по несколько рейсов в день. Район из-за отдельных территорий приравнен к зоне Крайнего Севера, так что прописанным здесь наёмным служащим полагаются «северные» доплаты.

А вообще мы рассчитываем на всех, кто хочет жить по человеческим правилам и заниматься чем-то светлым. Тем, кто захочет сюда перебраться из других городов, мы сможем предоставить дома, их в первую очередь сейчас строим. Даже если не успеем построить к приезду, в ближайшем посёлке Омми у нас есть договорённость об использовании пустующих муниципальных домов. Вот Филипп переедет в один из таких домов в деревне и будет развивать тепличное хозяйство прямо рядом с кластером.

Также мы создадим бренд «Сделано в Омми», чтобы реализовывать продукты всего кластера — не только с участков на наших гектарах, но и из прилегающих селений, например из посёлка Эльбан. Фермеры будут выращивать и продавать продукцию под этим брендом, под ним будут выходить и нанайские товары ручной работы, например тапочки. Это социальное предпринимательство — реализация продукции коренных народов Амура. Для детей услуги и еда у нас будут бесплатными.

Кроме того, сейчас мы собираем данные о биологах, агрономах,

микологах и создаём ссылочную вики-систему для краудсорсинга: волонтерства, взаимопомощи и т.п. — и для создания базы экспертов по органическому сельскому хозяйству, туризму, инновационным производствам.

Филипп: Ещё у нас есть три известных человека — их имён я называть не буду, — которые согласились стать резидентами, построить у нас дома для себя и приезжать отдыхать.

— У вас есть расчёт по годам, когда всё должно начать работать?

Роман: Есть, их несколько для разных задач, пока не могу их раскрыть. В целом это расчёты на 19 лет, до 2035 года.

— Сейчас вы проводите какие-то мероприятия для фермеров?

Роман: Двадцать первого августа провели «Ресторанный день» в Комсомольске, организовали его за два дня. Как получилось: мы сидели на набережной, ждали встречи с резидентом. Шёл дождь. Вдруг к нам подходит мужичок и говорит: «А я вас знаю». Это оказался руководитель всех мероприятий на набережной. Дал нам свободу, сказал: «Проводите у нас что хотите». Планируем устраивать фермерские праздники, прежде всего для обмена семенами перед следующим сезоном и для того, чтобы привлечь людей к органическому фермерству. В городе Амурске нам для этого отдали целый ДК, в Комсомольске мы тоже получили здание.

Договариваться для сбыта фермерских товаров с крупными торговыми сетями мы не хотим, тем более что органический продукт не выдержит сроков хранения на полках. Нужны свои точки продаж и договорённости с магазинами здорового питания.

— В каком качестве вы себя видите в этом проекте лет через 10–15, когда всё заработает?

Филипп: Заработает раньше, через 8–9 лет.

Роман: Мы сейчас готовим методологическое обеспечение для развития не только одного этого кластера, но и вообще подобных проектов по Дальнему Востоку, где действует программа задачи гектаров. Чтобы люди везде кооперировались, организовывали ТОСы, привлекали инвестиции, получали гранты. Будем открывать ещё одну зону в Партизанском районе Приморского края — в Приморье прописана моя жена, так что мы и сейчас можем взять там гектары. Мы сделали кластерную карту для будущих возможных резидентов в районах выдачи земли на Чукотке, в Якутии, ЕАО, Амурской области.

Желаем этим прекрасным людям всяческих успехов!

**Алёна БЫКОВА.**

<http://lavkagazeta.com>

## Община как способ выхода из матрицы, или Автономная жизнь-реальность

■ **Владимир Мацулин**

г. Орёл

**А**втономная община — вот что реально может изменить жизнь каждого в лучшую сторону. Что же отличает общину от поселения?

На первом месте в общине стоит именно человек, его единомыслие и единообразия жизни с остальными общинниками. Казалось бы, в различных типах поселения дела обстоят точно так же, но это не совсем так. В общине сначала подбираются люди, а потом уже идёт поиск земли, в поселениях — наоборот. Разумеется, что и в общину могут и потом селиться новые общинники, но и тут принципиальное отличие от поселения в том, что любой человек-общинник неразрывно и тесно связан со всеми членами общины, не просто товарищ, а близкий по духу человек. Это трудно объяснить словами, это надо прочувствовать. Действительно, и в поселении встречаются такие связи, но очень редко, а всё потому, что помимо совместного отдыха нет совместной деятельности или она только в рамках благоустройства поселения.

Второй признак — совместная трудовая деятельность. У всех общинников есть интересная работа внутри общины, которая приносит доход каждому конкретному общиннику и общине в целом. Вот представьте себе, что в обычной жизни вы ходите на работу и получаете зарплату, а львиная доля уходит вышестоящему начальству, — так обычно происходит с поселенцем, ведь ему приходится зависеть от внешнего мира, а на это нужны деньги. Конечно, вы можете сказать, что поселенец может являться предпринимателем, но это частный случай, ведь таких намного меньше, чем наём-

ных рабочих, да и многие предприниматели едва сводят концы с концами. Возможно, вы скажете, что поселенец может себя самообеспечить, но и это не так, ведь даже если он себя обеспечивает едой, то одежда и прочие вещи ему нужны, для этого ему придётся работать вне поселения или каким-то образом трудиться в поселении, чтобы обеспечить себя и семью (если таковая есть) всем необходимым.

Общиннику понадобится намного меньше денег, так как на всю общину потребуется меньше машин, так как вам некуда каждый день ездить, а если и есть куда, то вы едете с единомышленниками, ведь интереснее с ними! Меньше стиральных машин, меньше рабочих инструментов... и так далее. Если община только возводится или нужны новые постройки, то расходы на это будут меньше во много раз, ведь легче приобрести пиломатериал и собрать самим сруб, чем покупать готовые доски: дома будут построены с небольшими вложениями, а пиломатериал ещё долго будет помощником, приносящим дополнительный доход общиннику и общине. Другой же общинник параллельно разбивает сад-огород — вот вам и еда своя, а излишки снова на продажу, снова плюс конкретному труженику и общине.

Можно проводить тренинги-семинары для гостей и отдыхающих в общине — снова доход. И так далее. Экономика и доход. Если чему-то не сезон и какое-то направление проседает, то всегда будет подстраховка каждому общиннику от других видов деятельности. Люди в общине могут объединяться по интересам и создавать какие-то проекты, например, работы по дереву или садоводство-огородничество, кто-то мыло варит, кто-то кулинарией владеет, кто-то резьбой по дереву... Изде-

лия могут продаваться в городе и приносить доход.

Автономная община не ставит целью отгораживаться от мира, живёт богатой жизнью от реализуемой продукции, не игнорирует технического прогресса, но в то же время при необходимости может абсолютно прожить самостоятельно-автономно, причём без снижения качества жизни, а даже наоборот.

В поселении видна мнимость автономии, экожизни. Нет, не подумайте ничего плохого, она, конечно, частично есть, но далеко не на все 100%. Это лишь новые деревни, что, естественно, лучше жизни в городе, но мы знаем печальный опыт деревень и затрату сил на жизнь там: все дружны, но у каждого своё. А в общине кроме своего очень много общего — от вещей до труда, что в корне отличается от поселения, плюс конкретный план 100%-ной автономии на будущее.

Вы когда-нибудь хотели полетать на своём самолёте? В общине такая возможность есть на перспективу, технологии самолётостроения тоже имеются. Чем не развлечение или удобное транспортное средство, когда нужно поскорее добраться к своим детям в другую общину, ведь вы же не думаете, что, насмотревшись такой райской жизни, выросший ребёнок уедет в город? Конечно, нет, он смоделирует новые общины с другими детьми, выросшими в ней.

Это один из вариантов развития нового общества. Кстати, община — это не нечто новое, даже не из прошлого, это наше настоящее. Да-да, общины уже есть у разных народов, но они пока не являются полностью автономными, это предстоит сотворить в будущем, к этому ведёт само развитие жизни человека в сложившейся системе.



**С**истема задумана и воплощена идеально. Она почти не даёт сбоев.

Она даже год от года становится всё гуманнее, позволяя нам самим медленно убивать себя. Теперь почти не нужны войны.

Есть три магические «кнопки», которые есть сегодня почти у каждого: «секс», «власть» и «деньги».

Через эти «кнопки» Система управляет нами. Ей не нужно следить за каждым.

Достаточно разработать и запустить программу с одной из «кнопок», а дальше тысячи «людишек» сделают всё сами. Тех, у кого такие «кнопки» есть и хорошо функционируют, Система называет «адекватными». Надо полагать,

адекватными ей, Системе.

«Дом-2», зомбо «Новости», «Как стать миллионером», «Поле Чудес», «Гордон-Кихот» и множество других проектов нажимают на твои «кнопки» и делают тебя всё адекватнее и адекватнее Системе. Они умело формируют «твоё» мнение по ключевым моментам, они учат тебя, что есть, с кем спать, как и где работать. Это именно благодаря им, проектам, формирующим «кнопки», мы верим, что сама «древняя профессия» — это отнюдь не землешапец, что банки заботятся о простых людях, а правительства всегда отстаивают интересы своих граждан, что единственно приемлемый на данный момент способ получения энергии

— это сжигание нефти, что престижно быть банкиром, юристом и стоматологом, что «звездой» быть круто и самый действенный способ стать ею — секс с продюсером, что родители не должны «ущемлять права детей» и лезть с нравучениями, что врачи могут вылечить, что учителя могут научить, что учёные всё знают...

Ты ещё не почувствовал подвоха? Его нет.

Просто твои «кнопки» ты стал воспринимать как нечто само собой разумеющееся. А раньше их не было.

Но сегодня стало всё сложнее. Что-то пошло не так.

Людей без «кнопок» стало много, слишком много, чтобы следить за каждым. Они объединяются в группы в сети. Они объединяются в группы в жизни. Что ещё более страшно, они начинают Систему игнорировать, создавая серьёзную тенденцию.

Ведь Система живёт за счёт реакции нажатия на «кнопку». Именно «кнопки» позволяют Системе разрабатывать всё новые и новые правила игры и запускать новые подпрограммы доения.

А что если критическая масса людей перестанет реагировать на «кнопки»? Что если вдруг они станут действовать только в соответствии с велениями своей Совести? Вот чего боится Система.

[https://vk.com/feed?w=wall-21293291\\_71782](https://vk.com/feed?w=wall-21293291_71782)



# И целой Казани мало

## Родовые поселения переманивают городских жителей

За прошлый год 26 тысяч россиян из городов переехали жить в деревню. Только под Казанью имеется 14 так называемых родовых поселений.

### Из «Комсомолки» — в лес

Мы едем на машине из Казани в сторону Республики Марий Эл. Артур описывает, каким хочет видеть свой дом, словно маленький мальчик рассказывает, как собирается обставить свою комнату: — В дальнейшем обсерваторию хочу! Небольшое, но высокое здание, внутри — лестница винтовая, наверху — панорамный обзор, столик посередине, на нём телескоп стоит, скамейки по кругу. У меня и костюм звездочёта есть. Это с тех пор, как мы открывали детский клуб, помнишь?

Я прекрасно помню, как клеила там обои. А через полгода Артур уехал жить в лес...

Артур Гимаев — бывший корреспондент «Комсомольской правды», один из основателей футбольного клуба «Заря». А с лета он, его жена Мария, их дочери Злата и Дарья — жители родового поселения Лесная Поляна в окрестностях Марий Эл.

Мы приехали по городским меркам рано, в восемь утра. Поселение находится в марийских лесах. На территории Родовых поместий действует табу на отстрел животных и даже на ловлю рыбы, так что обитатели пруда и окрестностей чувствуют себя здесь вольготно. Курам и козам, которых держат жители Лесной Поляны, тоже ничто не угрожает, пернатые несут яйца, рогатые дают молоко. Кроме того, действуют запреты на алкоголь, сигареты и брань. В общем, пастораль.

Председатель живёт в центре поселения, недалеко от Теремка. Этот маленький домик построен для тех, кто ещё не достроил свой собственный дом, или для гостей и друзей поселенцев.

Я оставила вещи в доме и принялась знакомиться с правилами проживания.

Как пишет официальный сайт Поляны, «мы не хотим видеть в соседях людей, которые:

- не потрудились прочитать книги В. Мегре;
- не планируют в ближайшие годы переезжать в поместье;
- не смогли реализовать себя в городе и решили попробовать начать всё с начала в поселении;
- не понимают, на что будут строиться и жить в поселении, надеясь разобраться «по ходу»;
- имеют очень смутное представление о строительстве, огородничестве и жизни на природе в целом;
- считают, что участие в общепоселенческих проектах должно быть добровольным, хотя уединиться в своём поместье и оставить общественные дела на усмотрение других;
- считают наши правила и процесс вступления в поселение слишком строгими;
- фанатично настроены и оторваны от реальности, поэто-



му позволяют себе агрессивные высказывания, содержащие нетерпимость (религиозную, национальную, пищевую и т.д.).»

Если какой-то из пунктов вам подходит, то вам настоятельно рекомендуют поискать себе другое поселение. Однако все, кого я встречала, отмечали, что правила носят рекомендательный характер и окончательное решение за самими поселенцами.

### «Мнение председателя не отражает мнения всего поселения»

Председателя Сергея мне удалось поймать только вечером.

Лесная Поляна появилась как идея в 2008 году, а реальность стала год спустя. Ценители фольклора и традиционного образа жизни, в основном из Казани, захотели изменить жизнь в городе и остановились на родовом поселении.

Сергей Михайлов отучился в КАИ на радиотехника. Работал в ТИСБИ, потом устанавливал банные печи.

— Все основатели Лесной Поляны встретились в «Кедровом доме», — рассказывает он. — Есть такой клуб в Казани. Там собрались люди, которым интересно было жить на природе. И не просто на природе, а чтобы и дружно, и весело, и со смыслом, и, может, что-то ещё, видимо, по-

тому, что была какая-то неудовлетворённость в жизни городской. Мы объединились на идее Родовых поместий. Это вдохновило. Первое поселение, которое мы основали, было Светлое, потом — Светлогорье. Оба в Казани.

Почему не остались в тех поселениях, которые были созданы? Они не подходили нам по ритму и правильности организации. Создавали их мы, но многое не учли, оказалось, что нам они не подходят. Людей слишком много, с разными целями, интересами. Создавались поселения, где соседи неизвестно когда будут жить (в Лесной Поляне на полный переезд даётся два года. — Авт.). Нас это не устраивает, и пришлось создавать заново. И как пример использовали Ковчег в Калужской области. Снова под Казанью не получилось, потому что там сложно с оформлением земель. Хотелось около реки, поэтому стали подниматься вверх по Волге, нашли землю в Марий Эл и обратились к администрации.

Земля куплена дачным партнёрством, потому что в законодательстве родовых поселений нет (близкое к этому — «дальневосточный гектар», бесплатный участок под фермерство; закон вступил в силу 1 июня 2016 года для жителей ДФО. — Авт.) — все члены — полноправные собственники на данном этапе. 36 гекта-



ся медленно. Если бы сразу 100 семей объединилось, то было бы сложно найти общее мнение. А если потихоньку добавляются люди, отбираются по темпераменту, по отношению к жизни, то мы уже им передаём свой взгляд на мир, а так как он эффективен — ведь пока у нас получается, — то в результате противоречий возникает меньше.

— В чём отличие родового поселения от экопоселения? В родовом поселении не нужно от пло-



ров выкупили, земля недорогая была. 150 тысяч мы потратили на землю плюс оформление. Провели водопровод, электричество, за дорогами ухаживаем. Здесь было чистое поле. Мы всё раскатали, засадили. А давайте бродить? — Сергею, судя по всему, неуютно стоять на месте и тем более сидеть, поэтому он повёл меня по поселению. — К слову, сейчас только вступительный взнос около 150 тысяч. Помимо этого есть длинный ряд правил, собеседование, «пробное» проживание, голосование, на котором 100 процентов семей должны выбрать тебя своим соседом, и только тогда ты получаешь участок в 1,3 гектара в «пожизненное пользование, с правом наследования». Ты не имеешь права его продать или отдать. Он достанется только твоим детям.

Взносы на этом не заканчиваются. Ещё есть 18 тысяч рублей в год. Но поселенцы утверждают, что это временная мера.

— Когда семья переезжает, для большинства это стресс. Резкая смена образа жизни, стройка, работа, — продолжает Сергей. — И эта сумма в 18 тысяч уже кажется большой. Плюс ещё «субботники»: два дня в месяц семья должна посвящать общим делам. У нас же нет соцслужб, государство нам не помогает, но мы и не просим, это же наше поселение, мы должны всё сами делать.

— На скольких семьях собираетесь остановиться и больше не принимать?

— Останемся на 100–150 семьях. Наш коллектив наращивает-

дов цивилизации отказываться?

Наши дополнительные требования основаны на тех идеях, которые мы вкладываем в понятие Родовых поместий. У нас нельзя землю продавать, потому что мы считаем, что земля — это семейная ценность, которая не продаётся. Идея ценная. В этом мире, особенно городском, человек ни к чему не привязан. Он родился в одной квартире, учился в другой, умер в третьей. А дети? Где детство провели? Так возникает другой тип человека, которому не важно, где его родина. У него в общем-то и нет её. У меня вот родители из разных деревень, я уже из Казани, и нет привязки к конкретному участку. А тут — дед копал колодец, бабушка посадила деревья. И это многим понравилось. Поместье — как накопление какого-то жизненного опыта.

День у поселенцев с детьми начинается рано, а дети есть почти у всех. Те, кто не занят их воспитанием или огородом, помогают строить дома новичкам. Так что, как бы ни казалось со стороны, скучно в поселении не бывает. Хотя иногда облегчить родителям день помогает Пират — один из многочисленных местных котов-мышеловов, который умеет спать, даже когда несколько детей играют с ним...

Мне пора уезжать, и председатель Сергей проводил меня словами: «Вы — представитель того общества, у которого я не вижу перспективы».

Елена ДОГАДИНА.  
www.kazanreporter.ru





## ■ Юлия Жемчужникова

Милое, Калужская область  
youzhe@yandex.ru

Здравствуй, люди! Что ж, урожаи убраны? Дома утеплены? Не время ли заняться психологией? Слышали про Тень?

У Ганса Христиана Андерсена и потом у Евгения Шварца есть чудесная сказка про то, как Тень «освободилась» и взялась править самостоятельно. Может быть, помните фильм по этой сказке с талантливым актёром Олегом Далем.

Я рада, что наша газета — не пропагандистский листок, даёт вполне и Тени нашего движения проявляться на своих страницах. Поэтому, думаю, многие поймут, о чём я.

Мы стремимся к свету и к своему просветлению. Пока стремимся, пока не стали совсем лучом — отбрасываем тень. Отбрасываем? Есть у нас тень, и отбросить её не получится. Лучше познакомиться.

Кстати, это хорошо сделать буквально. Позовите детей, выйдите на солнце, а потом вечером зажгите разные фонари, поиграйте с тенью. Как она прячется, перемещается и отстаёт, всегда рядом.

Помните, Питер Пен играл-играл, да и оторвал свою тень. И он не мог, боялся и не хотел взорвать. Вот я и буду пришивать вам её обратно, как Венди.

Мой Учитель К. Г. Юнг выделял архетипические части личной психики. Первая из них — Персона, за ней следует Тень.

Персона — та часть личности, которую я считаю собой, та, которую показываю другим, которую вижу в зеркале.

Тень — всё, что вытесняется, что не хочется видеть, прячется, как скелет, в шкаф или портрет Дориана Грея в чулан. Это не обязательно что-то ужасное и отвратительное. Просто неприятное, нелицеприятное... То, что не нравится, а есть: плохие мысли, желания, злость, мусор, который вывозим на чужие свалки...

«Он делал много добра людям — слишком много — и... сделался раздражительным и желчным. Оба моих родителей прилагали большие усилия, чтобы жить благочестивой жизнью, а в результате между ними всё чаще возникали тягостные сцены». («Воспоминания. Размышления». К. Г. Юнг.)

Когда мы выходим из прежней матрицы и переходим к построению другой, своей эко-матрицы, это похоже на серьёзную психологическую работу. По сути, она и есть. Разница в том, что, поскольку серьёзная психологическая перестройка — штука тяжёлая, болезненная, порой опасная, как открытая операция на сердце, для безопасности люди придумали сеттинг: правила, порядок, соблюдаемый специалистами, профессиональную работу-поддержку. А тут вы один на один, может быть, близкие рядом (что не факт, что хорошо), поместье, и опять же круглосуточно.

Вот написал мне Смелый Человек (процитирую с разрешения): «Я не понимаю, что происходит. Плохо... Просто плохо и всё... Всё так хорошо начиналось... И сейчас вроде ничего не изменилось. Разве что многие трудности уже позади. Но дел и впереди немало...»

Часто впадаю в мрачное настроение, черноту какую-то. Ругаю детей. Раздражает всё. А то лень наваливается. С мужем ругаемся. Он хочет вернуться в город,

придумывает разные причины. Договорились ещё потерпеть. Но слово-то какое — «потерпеть». А ведь мы совсем недавно так были счастливы, мечтали, делали. Устали, что ли? Как будто туча накрыла наше Пространство Любви».

Думаю, многим помещикам похожее пришлось пережить. Должна вас расстроить: не было — будет, было — будет ещё. Потому что тень — свойство света, и как свойство физического мира, так и психического. Только в темноте не бывает теней.

Что же делать?

Принять. Рассматривать, познакомиться, позволить быть. Ну позволяем же мы телу испражняться (кое-кто даже в компост перерабатывает) и выдыхать... Если тени не позволяют быть, она прорывается внезапно, болезнен-

но, разрушительно. Может полностью захватить ситуацию и человека. Здесь можно без конца разбираться, кто более нормален, адекватен, как правильно и неправильно, лучше и хуже...

Многим, как я уже говорила, удаётся избежать встречи с тенью, отбрасывая её на супруга или соседа и отказываясь признавать своей. В этом манипулятивно-социальном слое психического плохо живётся. Он весьма обита-

ем. Здесь можно без конца разбираться, кто более нормален, адекватен, как правильно и неправильно, лучше и хуже...

торопимся создавать священные роши и сады счастья, школы будущего и чудо-терема. Решусь посоветовать. Выделите в плане зону тени, лучше несколько. Пусть там будет место для мусора, туалет... Пусть будет место, куда можно спрятаться, хоть скамейка под деревом, просто дерево, куст. Мне ива и ёлка кажутся наиболее подходящими. Моя детвора умудрялась в заросли шиповника залезать. В поселении не помешает место, где можно творить безобразия: ломать, рубить, жечь, ругаться...

Хорошо, если рядом кто-то, кто иногда делает чай и накрывает пледом.

Хорошо, если никого рядом нет, но есть дом, печка, трава, может быть, собака...

Хорошо, если есть силы писать дневник.

Единственное, что хочу сказать здесь: оно того стоит.

Этот процесс — часть чести Быть Человеком.

Когда мёртвый слой оживает, происходит подобие взрыва. То, что бесконечно сжималось, превращаясь в едва заметный тле-

ющий уголёк, болотный огонёк, взрывается, рождая звезду, расширяясь, ведёт к соединению с подлинным Я.

Это невозможно объяснить, хотя переживали миллионы. Только поэты в состоянии. Слезы и смех, улыбка и крик.

.....  
Я далеко убежала вперёд. Я хотела только про длинные ноябрьские тени...

Хорошей поры вам, до Нового Солнца!

# Тень на плетень, или Длинные тени (мрачная тема)

но, разрушительно. Может полностью захватить ситуацию и человека.

Тень бывает индивидуальная и коллективная (как и персона, и психика). Бывает, семья такая вся позитивная, правильная, а ребёнок возьмёт на себя всю тень, не признаваемую остальными. Потому часто родители, которые «при ребёнке не ругаются» (то есть вслух), удивляются его всплескам агрессии или болезням.

Коллективная тень деревни, поселения часто падает на «козла отпущения». Только вот отпустить его не получается, держат в соседях и пользуются дружно.

Как быть? Нужны осознанность и труд каждого.

Есть ещё такое направление в психологии — гештальт-подход. Его мастер Фриц Перлз выделял также слои психики. Тут огорюсь: «слои» — это может быть не про последовательность неких прослоек, а про плотность...

1-й слой — ролевые клише. Это привычные знаки поведения, усвоенные нами до автоматизма. Тот порядок, в который мы приводим себя каждое утро, как ходим, здороваемся, общаемся, правила нашего поведения.

2-й слой — манипулятивные социальные игры. Здесь мы стараемся казаться кем-то. «Порядочный человек», «патриот», «хороший семьянин» и все варианты «нормального»... Это Персона, плотная маска, ставшая кожей.

Очень часто... да что там, все мы путаем Персону с Собой, своей личностью. Даже слова «личность» — «личина» — «лицо» — всё близко...

Ауробиндо называл это — фронтальный человек.

В поместьях и поселениях мы

ем. Здесь можно без конца разбираться, кто более нормален, адекватен, как правильно и неправильно, лучше и хуже...

Взглянуть на свою тень как на часть себя, признать и принять её — большая и полезная работа. А главное — тут скрыт очень большой ресурс. И это не про что-то вроде: «Ага! Вот над чем я буду работать, что исправлять!» Это именно про принятие, ассимиляцию. Больше в рамках общей статьи не могу сказать. Просто поверьте или проверьте... Прочтите стихотворение Тик Нат Ханя...

Однако Тень — не самое страшное, с чем мы встречаемся, встречаясь с Собой.

Если вы хотите пройти через лес или болото — встречайте сопротивившиеся. Так и с психикой: привычные роли крепко опутывают нашу жизнь, и при попытке что-то менять включается механизм сопротививления.

Но если вы вдруг заявите дальше... Если сможете, захотите почувствовать, что это тоже не совсем всё, что представляют собой ваше Я и ваш мир, добро пожаловать в чистилище.

Осознавая роли как роли, стирая границы, Человек подходит к опыту несуществования, небытия. Потерянность, тупик, край... и страх. Страх, который часто называют нечеловеческим, на самом деле очень даже человеческий. Иногда ощущается как боль, иногда — опустошённость. Хочется этого избежать, конечно. Избежать. Ведь роли, они вот, рядом, как одежки на вешалке, и театр уж полон... Хотя мы и знаем, что они не настоящие, но притвориться вроде ещё сможем. А тут — как смерть — алхимическая стадия нигредо... Я, может, рассказала

Тик Нат Хань,  
вьетнамский дзэн-буддийский монах...

## Зовите себя своими истинными именами

Не говорите, что я скоро уйду, ибо и сегодня я всё ещё прихожу. Глубже всмотритесь, ведь я прихожу каждый миг, чтобы почкою стать на весеннем побеге, чтобы гусеницей быть в сердцевине цветка или золотом жёлтым, что таит себя в камне. Я прихожу, чтоб рыдать и смеяться, чтоб испытывать боль и лелеять надежду. В моём сердце — и смерть, и рождение всего, что живёт. Я — комарик, возникший из куколки на речной глади, и я же — птичка с хрупкими крыльями, что прилетает по весне и съедает эту мошку. Я — улыбочивая лягушка, радостно плавающая в чистой воде пруда, и я же — угрюмая змея, медленно подплывающая к ней... Я — ребёнок Уганды — кожа да кости, мои ноги тонки, как побеги бамбука, и я же — торговец оружием, продающий Уганде смерть. Я — маленькая девочка из забытой деревни, меня изнасиловал и убил какой-то солдат, и я же — этот солдат... и сердце моё всё ещё не способно понимать и любить. Я — глава огромной страны, в моих руках сосредоточена сила, я же — простая мать маленькой страны, над которой так легко проводить атомные эксперименты, и я же — её мальчик, рождённый уродом, который будет медленно умирать от облучения! Радость моя подобна весне, с её приходом распускаются цветы на всех тропинках жизни... Боль моя подобна реке слёз, переполняющей все четыре океана. Не говорите, что вы завтра уйдёте, ибо и сегодня вы всё ещё приходите... Зовите себя своими истинными именами — И тогда вы услышите свой рёв и свой смех... И тогда вы увидите, что ваши боль и радость — одно... Зовите себя... своими истинными именами — И тогда врата ваших сердец, врата сострадания ко всему, что вокруг, будут открыты всегда!



■ **Матвеч**  
Воронежская область

Признаюсь, меня озадачил призыв Юлии Жемчужниковой в статье «Старение к старению» («РЗ» № 6, 2016): «... Я думаю, хорошо бы создателям Родовых поместий принять и осознать этот жизненно важный этап — старение...» и ещё что-то про какие-то там страхи...

Мне что, больше думать не о чем? Я никогда про это не помню в свои 64 года. Катаюсь на велосипеде по окрестностям или в город (26 км туда + 26 обратно), иногда с поклажей на прицепной тележке. Устану ехать в гору — иду пешком. Если назревает дождь, прощу мадушку-Живу его отсрочить до ночи или пролиться там, где он нужнее. Страх не, живу и тружусь в удовольствие. Если уйду, то «Колесо Сансары» (реинкарнация) ещё никто не отменял. Болеет себе просто запретил — впереди куча дел. И другим советую поступать так же, а не растить в себе чужеродные комплексы.

Я за те книжки, которые раскрывают наши глаза не на чужеродные страхи, выращенные в подсознании, а на живые элементы культуры первоисточков, ведрусов... Я за книжки Саврасова, Купцовой о мудрецах дольменов, на которые указала Анастасия явно с намёком: там, в дольменах, от волхвов информация, берите и пользуйтесь!

Как-то возили мы с женой команду детей в большой лагерь, а там с нами рядом поселились любители больших барабанов, еле их успокоили. В итоге подружился, вполне адекватные ребята, но экстремалы... Просто в первые дни эйфория радости от праздника у них перла через край. У них испытания примерно такие: найти за городом грязное месиво длиной 6–8 метров, нырнуть с одного края и вынырнуть с другого — с улыбкой!..

Ещё вспомнилось, как лет семь назад в университетском учебнике по геронтологии прочитал утверждение, будто «наши древние убивали своих стариков, чтобы те зря хлеб не переводили». Душа просто восстала: это откуда ж такая «безценная» информация? Кого хотят сделать из наших детей-студентов?..

Насчёт старения есть у русичей другая точка зрения аж с не-

запамятных времён. Обратимся к Г. Сидорову (книга «Сияние Вышних Богов»).

«... — Я тебе хочу показать ключ к генетическому коду человека. Ключ иного характера. Он надёжен и работает безотказно. Речь идёт о глубинных слоях нашей психики. Если научиться им пользоваться, то процесс перестройки генетики пойдёт намного быстрее. У вас эти сложные структуры называются глубин-

... — Неужели древние были все молодыми?

— У них было два возраста: молодой и зрелый. Посмотри на меня: разве я старик? За седину и морщины на лице меня можно отнести к пожилым, но это только видимость, камуфляж. Разве тело у меня старое? Ты меня видел в бане, как тебе оно?

— Всё свито из сильных мышц, на животе ни жиринки, тебя хоть на выставку! — засмеялся я. — Если судить по здоровью, ты да-

силах что-то изменить, ей пора идти в могилу. Навязав человечеству биологические часы и включив посредством их раннее старение, завоеватели тем самым ускорили у человечества смену поколений. Ускорили в 10–12 раз. Чтобы доказать это, достаточно сравнить человека с животными. Посмотри на собак, — старик кивнул головой на своих лаек.

Половозрелой собака становится к году. Сучонки ещё раньше, через 6 месяцев. Но возьмём

воздействие...

...Сегодня мы с тобой говорили о магии веры на изменение генетического кода ДНК. Так вот, вера всегда рождается из глубин подсознательного. Из самой его глубины. Уяснил?

Я кивнул.

А подсознание улавливает информацию и днём, и ночью. Причём отовсюду. Она работает независимо от сознания, у него своя логика, ты это должен знать... Теперь до тебя дошло, как всё раскручивается?

Сначала реагирует подсознательное, из него рождается вера во что-то, она подключает институт воли, строится «намерение» измениться.

Заметь, и подсознание, и сознание работают синхронно, — добавил Чердынцев. — А воля включается автоматически независимо от сознания.

— Так вот где ловушка! — наконец дошло до меня.

— Да, именно здесь. Сознание осознаёт только веру, всё остальное проходит мимо него.

— Значит, достаточно человеку поверить, и он уже «спёкся»?

— В общем-то так. Просто ты упустил роль глубинного или подсознательного. Именно благодаря ему рождается вера, а она является особой, и днём, и ночью работающей антенной по впитыванию информационных потоков. Вот где наша слабость — слабость всех живущих на Земле человеческих рас. Она заложена в подсознании. И сознание не всегда способно отсечь ненужную информацию. Понял теперь, как появились биологические часы в нашей генетике плюс установка на очень короткий век?

...Сейчас я растолкую тебе, как избавиться свою генетику от биологических часов.

— Неужели это возможно? — открыл я рот от удивления.

— Я же тебе говорил: если есть яд, то найдётся и противоядие.

Первое, что надо сделать для избавления от программы на короткую жизнь, так это уйти из системы. От людей с их безумной психикой и от влияния СМИ, — добавил ведун. Лет эдак на пять.

Достаточно — на три года. Иначе подсознание всё равно наловит кучу программ. Не важно, от кого и где. Оно это сделает с удовольствием.

— Второй шаг, я думаю, заключается в том, чтобы поверить, что тело человека сможет жить ровно столько, сколько требуется.

— Верно! Но для этого надо заложить эту программу в своё подсознание. И заставить его не реагировать на информационное давление извне. Как это сделать, ты знаешь. Можно — через обычный вход в подсознание. Можно обратиться к своей сущности. Что, собственно, то же самое, только на более глубокий уровень, а можно и так, как я только что тебе рассказал, используя письмо на полном расслаблении...»

Вывод и выбор делайте сами, что на самом деле предстоит осознать и принять к действию, тем более в русле «долгоиграющего» строительства Родовых поместий.

На мой взгляд, любая воодушевляющая на жизнь информация значительно превосходит ценность всех прочих. Может, кто заметил: грустные песни хочется слушать всё реже, хотя раньше они очень нравились. На слуху — позитив.

Так что Радости вам, люди!

## А есть ли оно, старение?



ным словом — подсознание...

...Я тебе сейчас эту доступную технику представлю.

...Главное условие очень простое: надо максимально расслабиться. Или выбрать время перед сном, когда вот-вот сомкнутся глаза...

...Как видишь, всё просто: берёшь лист бумаги и карандаш, ложишься на лавку или на диван, полностью расслабляешься и пишешь на бумаге то, что хочешь получить от своего подсознания. Несколько фраз, но без частицы «не» или «ни». Отрицание твоё подсознание не поймёт.

...Кстати, такая вот техника позволяет без труда управлять не только генетическими процессами нового, на этот раз позитивного генетического рождения, но и другими процессами. Например, сохранять в целостности и сохранности здоровый и даже перевести стрелки биологических часов жизни человека на безконечность времени. Ты знаешь, сколько мне лет? — он посмотрел на меня в упор.

— Представления не имею, мне кажется, это некорректный вопрос.

— Нет, он корректный. Если хочешь, я тебе с удовольствием на него отвечу. Только ты мне всё равно не поверишь...

леко не старый.

— Меня можно назвать зрелым, матёрым, но не рухлядым.

— Это так! — согласился я с Чердынцевым. — По возрасту ты старик, но по виду здоровый, сильный и жизнерадостный...

... «Если б молодость знала, а старость могла!»

Этим всё сказано: молодость глупит, а мудрая старость не в

вежеству, которое приводит к болезням, не позволяйте себе безволие.

6. Совершив недостойный поступок, не огорчайтесь: огорчение истощает силы, предназначенные для исправления недостатков.

7. Простите всё самому ненавистному вам человеку, отвлекитесь от самой большой проблемы — вы избавитесь от основной причины, мешающей вашему здоровью... ..

8. Не потакайте своей неприимности, высокомерию, предвзятости, желанию постоянно оправдаться, обмануть, жадности — эти проявления неправильно воспитания являются причиной многих болезней.

9. Непреклонно и твёрдо пресекайте всяческие попытки втянуть вас в спор, конфликт, сплетни.

10. Не убеждайте того, кто не хочет вас слушать: пострадаете и вы, и собеседник.

11. Вы никогда не ошибётесь,

если будете верить людям, будете искренни: правдивое, честное отношение к лицемеру, обманщику является лучшим оружием против него.

12. Когда болеют ваши близкие, родственники, не ходите в расстроенных чувствах — вы этим делаете им ещё хуже. Не идите на поводу у своей печали, улынитесь больному, заговорите об интересном и радостном — это и есть лучшая помощь.

13. Имейте смелость отказаться от предраасудков.

14. Не впадайте в меланхолию, апатию, не предавайтесь безделью.

15. Полноценный отдых не предполагает полной беззаботности, а является моментом накопления сил для предстоящих дел.

16. Меньше думайте о болезнях, больше — о здоровье; не ищите неприятностей вокруг себя: кто ищет — тот находит.

<http://secrets4happy.ru>

## 16 принципов счастливой жизни от Олега Торсунова

1. Старайтесь всегда быть в хорошем, ровном настроении, стремитесь к спокойствию и счастью, хорошее настроение не является результатом стечения обстоятельств, а достигается постоянной работой над собой.

2. Находите в окружающих вас людях положительные черты характера. Ищите для себя хороших, честных, духовных друзей — это залог вашего счастья и здоровья. Не доверяйте свои мысли обманщикам и сплетникам, а если пришлось иметь такое общение, не надо их обсуждать и ненавидеть.

3. Учитесь замечать в окружающем вас мире красоту и гармонию.

4. Реагируйте в толпе на улыбку и смех, а не на грубое слово; не вступайте в конфликт, если не уверены в своих способностях остаться спокойным и доброжелательным.

5. Относитесь к своей раздражительности как к большому не-



# Концепция счастья Славы Полунина

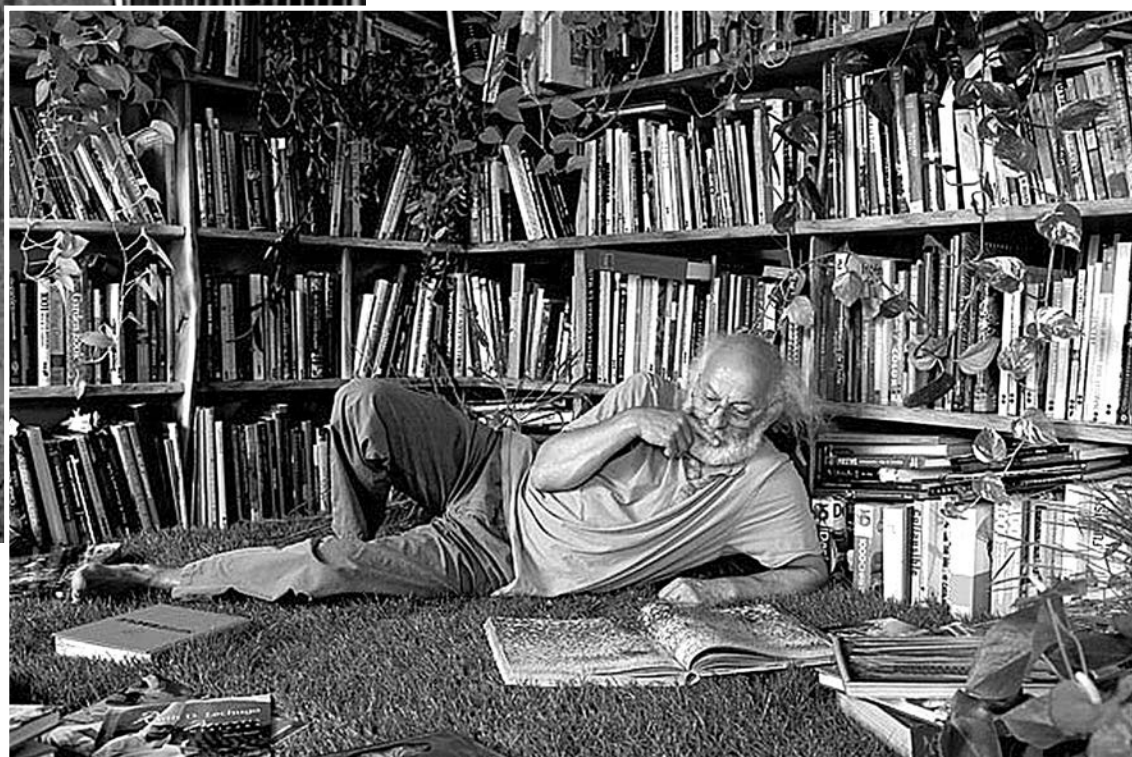
**М**ы в семье, — говорит Полунин, — никогда не смотрим телевизор. И никогда не слушаем радио. И вообще отключаем себя от негативной информации. Если что-то действительно важно случится — кто-нибудь из друзей нам расскажет...

Мы стараемся изъять себя из потока негативной информации. Наш век увеличил информационное давление на человека во много сотен раз. Нам нужно уметь защищаться. И когда мы с друзьями собираемся за столом — а рядом со мной за столом всегда оказывается минимум десяток друзей, иначе не бывает, — то работает закон положительной информации. Мы рассказываем так же, как все люди в компаниях: я видел это, я слышал то, я прочитал в Интернете... — но только о хорошем! Что кто-то что-то создал. Что где-то что-то родилось.

И ученикам моим я никогда не говорю, мол, что-то плохо, что-то не выходит. Из меня не вытянешь критики. Если хорошего нечего сказать — я смолчу, уйду от ответа. Но стоит углядеть что-то хорошее — вот об этом я говорить буду. За это уцеплюсь. И тогда человек начинает понимать, что ему стоит делать и как. Мы не говорим: тут дырка, тут недоделано...

Мы говорим: вот тут что-то начало получаться. И вот здесь — да-да-да, здесь появилось... Мы говорим: вот идея пришла! А если ничего не пришло, то и нечего говорить, и пошли лучше пиво выпивать. И нам поэтом радостно всегда, понимаешь?..

Любому, говорит он, надо побывать в Индии: это опыт, который сильно меняет отношение к жизни, даёт наглядный пример переключения скоростей и смены ориентиров (Полунин как раз собирался в Индию — вначале гостить на свадьбе в Раджастане, а после — с хорошей компанией плыть пять дней на лодке по ленивым рекам тропического штата Керала). Любому надо побывать в странах, где радость жизни растворена в воздухе, как пузырьки в шампанском, — в Италии, на Кубе. «На Кубе я как-то много часов наблюдал за парнем, вешавшим в гостиничном холле занавеску, — он приходил, пританцовывая, уходил, возвращался, включал магнитофон, примерялся к карнизу, снова уходил, напевал, прищёлкивал пальцами; он повесил занавеску, она перекосилась и упала — он махнул рукой и ушёл, абсолютно довольный; он потрясающе, потрясающе провёл несколько часов!»



— Ты понимаешь, — говорит Слава Полунин в номере «Маленькой мельницы», — про счастье у меня нет никакой специальной концепции. Я не очень сильный философ. Словом не слишком хорошо владею, анализом. Я как ребёнок: сейчас счастлив — сейчас нет. Если несчастлив — лезу из кожи вон, чтобы это устранить. Это формула моего существования. Если чувствую, что я не в гармонии, не в радостном созидании, — я воспринимаю это как болезнь. Болезнь может длиться день, неделю, год — но весь этот год я стремлюсь из неё выбраться. Это для меня ужас. Я не могу себе позволить быть несчастливим...

— У меня есть закон, — говорит он. — Называется «ноги в воду». Каждые три-пять лет надлежит сидеть на берегу реки, опустить ноги в воду, ничего не делать, сидеть и думать: что ты сделал за эти годы? Зачем? Нужно ли это было делать? Куда ты идёшь?.. Каждые три-пять лет нужно сворачивать. Обновление, понима-

ешь? Ты не можешь всё время идти вот так, — он прямо и резко рубит рукой. — Даже если идёшь к какой-то определённой цели, то идти нужно вот так, — рука выписывает змеиный зигзаг. — Идти всё время по одной дороге — скучно, неинтересно, неправильно. Ужас повторения: здесь уже сидел, здесь лежал, с этим пил, с этим ел, с этим плясал. Невозможно. Словом, ты должен устраивать себе ревизию: счастлив ты или нет. Этот самоконтроль — регулярная, обязательная процедура. Как умывание. И если ты чувствуешь на теле чесотку несчастья — её необходимо устранить... Потому что на деле плюс притягивает плюс, а не наоборот. Как выяснилось, физические формулы, в которых плюс притягивает минус, не работают в человеческом пространстве. Чем больше плюсов ты

— Любовь, — говорит мне Полунин в номере «Маленькой мельницы», — любовь и положительная энергия — это закон клоунады. Чем больше ты любишь всех, тем больше тебе возвращают. Сколько отдал — столько получил. На этом равновесии всё и держится. Все талантливые клоуны — электростанции любви. И только потому они получают энергию в ответ...

— Клоуны — они же интуиты. Они никогда не знают, что делают. Они существуют, как ребёнок. Они идеальная мембрана и поэтому резонируют с тем, что другим, даже умным, не очевидно. Но чаще всего они от этого не умеют строить формулу своего развития, выбирать свой путь...

— Но МОИ дураки, — говорит он мне так, словно это всё ставит на свои места, — мои дураки, которых я люблю и у которых учусь,

собираешь, тем больше плюсов на выходе, и никак иначе.

Чтобы создать спектакль, мне надо сначала создать пространство спектакля. Иногда на это требуется год-два. Пока я не найду идеальное место, идеальных людей, не вычислю их идеальную личную заинтересованность — я не могу ничего делать. Потому что мне нужна энергия вдохновения каждого. Когда я создал это пространство — я легко, как бы между прочим, начинаю что-то по нему вышивать. Вот это и есть креативный идеал. И однажды я понял, что это надо делать не только для достижения художественного результата. Это надо делать для жизни. И теперь у меня удивительная коллекция вдохновенных, счастливых, радостных людей.

Кто-то думает, что счастливые люди — это те, кто ДОБИЛИСЬ. Чем дольше живу, тем больше понимаю, что всё наоборот. «Добился» — это когда взобрался на вершину, видную отовсюду. Водрузил знамя, получил медаль, премию, прославился, обронзовел в памятник. Чувствую. Меня интересуют те, кто добился чего-то внутри себя. У меня сейчас больше десятка друзей, которые все — удивительно счастливые люди. Так счастливы, что ищут, с кем бы поделиться, разбрасывают счастье пригоршнями и охапками. Они — мои учителя. Хотя я как раз вроде бы чего-то «добился». А они ухитряются транслировать это счастье независимо от того, каковы их формальные достижения, сколько у них денег, есть ли у них трудности. Они сильнее мира. Они не зависят от мира, а помогают ему...

ухитряются из всего делать счастье. Они постигли: для того чтобы быть ПРОСТО счастливым, не надо переворачивать свою жизнь. Надо только захотеть, чтобы счастье было. И ценить. Друзей, детей, тишину, погоду. Просто внимания больше — и всё.

«Дураки» — любимое слово Полунина. Оно нагружено предельно позитивными коннотациями. Не зря он счёл его в названиях половины своих затей. «Конгресс дураков», «Корабль дураков». Полунинский дурак — не придурок какой-нибудь, не серая неслепая личность, спроектированная для смехотерапии столь же серых, но куда более хватких бюргеров, о нет; напротив, он тот настоящий и цветной, кого мир бюргеров и серых личностей ловил, но не поймал. Потому что траектория движения настоящего, в высоком смысле дурака слишком непредсказуема для корявых пальцев серого мира...

...Полунинская система счастья не работает сама по себе, без творчества. В творчестве её суть и цель, её потайная начинка и явное оправдание, внешний выход и внутренний движитель. В творчестве и только в нём — то ноу-хау, тот секретный компонент, тот алхимический магистерий, которым Полунин пытается претворять чесотку несчастья в счастливую щекотку ежеминутной радости...

Публикуется в сокращении.

**Александр ГАРРОС.**

Журнал «Сноб».

Фото: Владимир МИШУКОВ.

<http://будьсчастливым.рф/>

[счастье-и-слава/](http://счастье-и-слава/)



**СПРАВКА**  
**Вячеслав Иванович Полунин** — уроженец городка Новосиль Орловской губернии и гражданин мира, многожды названный гениальным, великим, величайшим клоуном нашего времени, и уж точно — один из успешнейших, обладатель очень престижной британской премии Лоуренса Оливье, мексиканской премии Луны, русской премии «Триумф», шотландского «Золотого ангела», испанского «Золотого носа», всяческого высочайшей профессиональной пробы золотого чёрта в позолоченной ступе, народный артист РФ, забывший захватить паспорт на церемониальную встречу с президентом Путиным и прошедший в Кремль без документов, мим, актёр, режиссёр, мегаломан, дорогостоящая суперзвезда, вездливый эффективный менеджер, неутомимый генератор идей и проектов, незабвенный Асисей, создатель брендовых «Лицедеев», постановщик десятков спектаклей, организатор множества фестивалей, президент «Академии дураков» и король Петербургского карнавала, посол Андерсена в России и шевалье искусств Франции, реформатор славной советской школы клоунады, где в пантоне Карандаш, Попов, Никулин, Енгибаров, фактический творец школы новой, человек, гастролировавший в сорока странах мира и только в Нью-Йорке — три года, работавший со множеством современных гениев вроде лучшего кинокаждого наших дней Терри Гиллиама, автор хитового «Снежного шоу»...

**■ Олег Перетяшко**Радужное у Медведицы,  
Волгоградская область  
pechnik-do@rambler.ru

# БИЗНЕС-ПЛАН

## по выращиванию, переработке и сбыту чекалкина ореха, кедрового стланика, лещины крупной, сахарного клёна и сопутствующих аллеиных культур как проект леса вокруг селения Радужное у Медведицы

**В** плане предлагается несколько направлений деятельности аллеиного возделывания культур для большей экономической устойчивости проекта, более круглогодичной занятости. Маркетинг (сбыт и реклама) в плане не рассматривается.

**1. Краткосрочный план** — выращивание ягодных культур в междурядьях и целебных растений в третьем ярусе.

**2. Среднесрочный план** — аллеиные орехоносные кустарники второго яруса: чекалкин орех, лещина крупная и кедровый стланник.

**3. Долгосрочный план** — аллеиная продуктивная порода первого яруса для соководства: сахарный клён.

**Затраты:**

- оформление с межеванием земельного участка 2,5 га — 15 тыс. руб.;
- заложение полива (скважина, шланги, насос, ёмкость) — 40 тыс. руб.;
- распашка междурядий — 2 тыс. руб.;
- постройка кирпичного склада для хранения ореха — 60 тыс. руб. (на 6–7-й год);
- изготовление приспособления для шелушения шишки — 2 тыс. руб. (на 7–9-й годы);
- выращивание сеянцев/массовый развод культур — 23 тыс. руб.;
- подвоз навоза, сапропеля, соломы, микрофлоры и микоризы из леса — 10 тыс. руб.;
- годовой земельный налог — 680 руб. за 2,5 га;
- своё время.

Итого: 152 тыс. руб.

Площадь до 2,5 га не предполагает создание юр. лица и выплата налогов государству. Земля с/х назначения оформляется под вид разрешённого использования ЛПХ.

**Доход от краткосрочного плана по оптовой реализации ягод**

По краткосрочному плану в междурядьях — продуктивные плодовые культуры: малина, клубника, смородина, жимолость... как скороплодные культуры с разным сроком созревания и разными требованиями к освещённости. Конечно, выходить на рынок совершенной конкуренции — не лучшее решение, но в краткосрочном периоде это необходимо, а одновременно с этим можно растить дорогие целебные краснокнижные растения: женьшень дальневосточный и пятилиственный, заманиху высокую, радиола розовую, калопа-накс семилопастный, аралию материковую и сердцевидную, а также элеутерококк.

**Клубника** — цена 50 руб./кг, урожайность в зависимости от сортов 10–30 ц/га в междурядьях или 2000–6000 кг с площади аллеиного сада 2,5 га на 100–300 тыс. руб.

**Малина** — цена 50 руб./кг, урожайность в зависимости от сортов 20–50 ц/га в междурядьях или 4000–10 000 кг с площади аллеиного сада 2,5 га на 200–500 тыс. руб.

**Женьшень** — цена однолетнего корешка 200 руб., цена 5-летнего корня от 3 тыс. руб., сбор с 2,5 га более 300 корней (на 900 тыс. руб.), рассредоточенных между древесными породами, влияющими на качество корня (элеутерококк, калопа-накс, стланник, маньчжурский орех, чёрный орех, бархат), как вариант разбавления монокультуры

и, следовательно, всплесков популяций вредителей.

Возможна комбинация садовых культур 10% жимолости в полутени, 20% клубники, 20% смородины и 40% малины, 5% женьшеня в тень и 5% заманихи, элеутерококка и радиола в полутень — с предполагаемым годовым средним доходом 350–900 тыс. руб. Как видно, вложения окупаются в первый год.

**Из недостатков:** чрезмерно много ухода.

**Среднесрочный план**

Через 5–6 лет начинают приносить доход аллеиные посадки орехов, требующие меньше ухода, что немаловажно. Если ряды чередовать породами для разбавления монокультуры и, как следствие, уменьшения вредителей, то к доходу от реализации ягод прибавляется следующая сумма:

**Чекалкин орех** — морозостоек, заморозкоустойчив, очень засухоустойчив, имеет огромный стержневой корень, низкорослый, очень красиво цветёт. Скороплодный, вступает в плодоношение на третий год, с 6–7 лет можно начинать сбор урожая. Для снижения воздействия возвратных заморозков во время цветения кустарника предполагается наличие первого яруса как биокупола, с достаточным просветом. В 4-й зоне интенсивности солнечного освещения света будет достаточно. Охраняется ЛК РФ ст. 102 п. 2 как орехонос и ст. 102 п. 3 как эндемик. Нет ценовой конкуренции в России, это определяет перспективность вида.

Продуктивность — 3–4 ц/га.  
Стоимость:  
— ореха на семена — 5 руб.;

— ореха неочищенного 200 руб./кг.

С 1 га возможно получение урожая до 400 кг, т. е. на 80 тыс. руб.

**Кедровый стланник** — очень морозостоек, достаточно засухоустойчив, с 4–6 лет вступает в плодоношение, условно скороплодный, достаточно тонкокорый орех, низкорослый, с 15–20 лет можно начинать сбор урожая. Для снижения воздействия возвратных заморозков во время цветения кустарника предполагается наличие первого яруса как биокупола, с достаточным просветом. Охраняется ЛК РФ ст. 102 п. 2 как орехонос, внесён в Красную книгу Камчатки.

Продуктивность — 1–2 ц/га.  
Стоимость:  
— ореха на семена — 3 руб.;

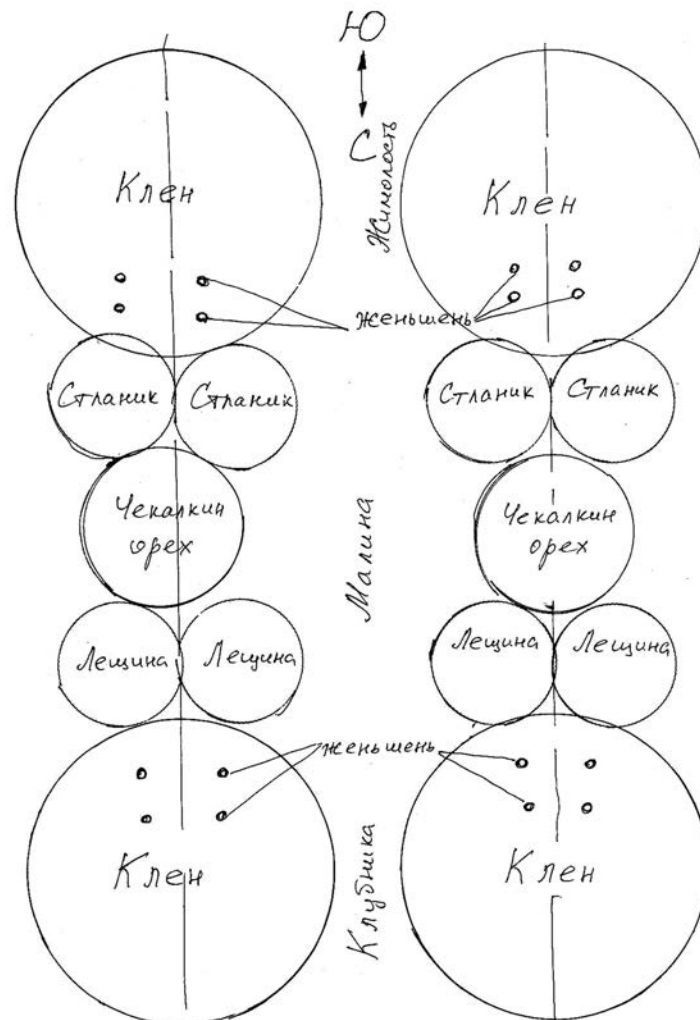
— ореха шелушённого из шишки — 300 руб./кг.

С 1 га возможно получение до 200 кг ореха в скорлупе, т. е. на 60 тыс. руб.

При чередовании пород (стланник, чекалкин орех) по схеме с 1 га средняя урожайность составит 300 кг, или 70 тыс. руб. (с 2,5 га — 150–170 тыс. руб.).

**Лещина крупная** — достаточно засухоустойчива, существуют морозостойкие сорта данного вида лещины, отобранные селекционером для холодного климата. Охраняется ЛК РФ ст. 102 п. 2 как орехонос.

Продуктивность — 10–30 ц/га



непривитых кустов.

Стоимость неочищенного ореха — 300 руб./кг.

С 1 га возможно получение до 3000 кг ореха в скорлупе, т. е. на 900 тыс. руб.

При чередовании пород (стланник, чекалкин орех, фундук) по схеме с 1 га средняя урожайность составит 500 кг, или 120 тыс. руб. (с 2,5 га — 240–300 тыс. руб.).

**Конкурентоспособность**

Бизнес будет успешным в силу следующего:

1) рынок сбыта не ограничен географией и объёмами заказов. Потенциальный клиент (торговля, кондитерская отрасль, семеноводы) испытывает острую потребность в продукте;

2) безотходное производство бизнеса (ядро, скорлупа, перегородки ореха, древесина, листья, ветви, корни являются сырьём для пищевой промышленности, органической мульчей);

3) многолетняя прибыль (50–150 лет от породы);

4) длительный срок хранения продукта, отсутствие особых условий хранения и простые условия упаковки и транспортировки;

5) меньшие затраты труда на выращивание относительно ягодных культур.

**Долгосрочный план**

**Сахарный клён** — морозостоек, засухоустойчив, защищается от вырубки ЛК РФ ст. 102 п. 3 как эндемичное растение. В 20-летнем возрасте можно начинать сбор сладкого сока, с каждым годом объёмы сбора будут увеличиваться на 15–20% в течение ещё 10–20 лет. Одно дерево даст 15

литров сока, на одной сотке мы можем разместить 1–2 дерева. Работы ведутся ранней весной в марте, когда начинается сокодвижение у просыпающегося после зимы дерева. С 2,5 га получится 3750 литров сока, из которых получим 190–200 л сиропа оптовой стоимостью 500 руб./л или продукции на 100 тыс. руб. Важно: нет ценовой конкуренции в России.

Первый ярус важен:

— как защитный, достаточно разреженный полог для плодоношения ореховых кустарников, что важно в низинном климате с возвратными заморозками (большими суточными перепадами температур). Раннераспускающийся биокупол. Конечно, урожайность снижается во втором ярусе, при меньшей освещённости, но урожай будет стабильным, что немаловажно;

— в ещё большей степени разбавляет монокультуру, даёт приют птицам, что в конечном счёте не позволяет появляться всплескам вредителей;

— даёт занятость в конце зимы, когда достаточно свободного времени;

— дополнительный доход.

Тогда общий доход по различным направлениям составит от 500 тыс. руб. до 1 млн. руб. в год при годовых затратах до 150 тыс. руб. (с разбивкой первый — третий год) и далее не более 5 тыс. руб. с учётом вложения своего времени. При начале сокодобывающих работ необходимо построить помещение с печью для варки сока в сироп — 60–90 тыс. руб. Закупить тару для консервации — 10 тыс. руб.

На этом этапе возможно отказаться от выращивания клубники и малины, как очень трудоёмких культур, переводя фокус внима-

ния на целебные, орехоплодные и сокодающие. Возможно расширение площадей, например, ещё на 2,5 га оформлением на родственника (что также не подразумевает уплату налогов).

Р. С. Указанные породы ещё не прошли полный цикл интродукции в условиях хуторского, низинного, резкоконтинентального, засушливого климата. Работы по интродукции различных сортов ореховых пород, юглансовых, гикори, лещин, съедобных каштанов, дубов с минимальным содержанием дубильных веществ в плодах, а также растений семейства аралиевых, сокодающих клёнов и т. д. продолжаются.

**Выводы**

По данным расчётам, срок окупаемости орехового лесосада — 1 год. Проект обеспечивает рабочими местами четырёх жителей. Участники проекта формируют и укрепляют ореховый и соководческий бизнес.

**Расчёт для справки**

При возделывании больших площадей (более 2,5 га) необходимо оформить юр. лицо, например ИП. Тогда есть смысл приобретать оборудование для переработки орехов: линии очистки на ядро, пресс и электромельницу.

Например, сделаем расчёт при оформлении 20 га земли.

**а) Доходы по аллеиным насаждениям.**

Стоимость:

- ореха очищенного чекалкина — 500 руб./кг;
- масла — 250 руб./0,5 л;
- муки — 250 руб./кг;
- ореха очищенного стланикового — 700 руб./кг;
- масла — 700 руб./0,5 л;
- муки — 300 руб./кг;
- ореха очищенного фундука — 500 руб./кг.

Объём урожая с 20 га аллеиных посадок чередованием пород:

- стланика 2000 кг;
- чекалкина 4000 кг;
- лещины крупной 5000 кг.

Итого: 6000 кг.

В пересчёте на очищенное ядро — 3,6 млн. руб. в год.

**б) Доходы межалеиных насаждений** (целебные растения семейства аралиевых, засев мёдонос для колодного пчеловодства, кукуруза, смородина, шефердия, тернослива, рябина черноплодная, промежуточная, калина канадская, ирга и т. п. засухоустойчивые и морозостойкие породы).

**Расходы:**

— налоги ИП: 13% с продаж + 36 тыс. руб. пенсионные взносы;

— содержание бухгалтера — 60 тыс. руб./год;

— заработная плата рабочих (два человека) — 500 тыс. руб./год;

— завоз навоза, соломы и т. д. — 50 тыс. руб.;

— покупка оборудования: технологическая линия сушки, очистка ядра от фирмы ООО «Новосибирсксельмаш» при производительности 300 кг/смену — 2,2 млн. руб.; также пресс и мельница — от 250 тыс. руб.

Итого: 3,6 — (0,47 налоги + 0,55 + 2,2 оборудование + 0,25 оборудование) = 0,03 млн. руб. — с годовой амортизацией оборудования, что в экономической практике является хорошим показателем.

Со следующего года прибыльность составит до 2,4 млн. руб./год

Приобретение оборудования целесообразно после нескольких лет реализации орехов в скорлупе на семена и еду.

Рисунок автора.



## Подзимние посевы

Если подмёрз верхний слой почвы, можно приступить к подзимним посевам овощных, зелёных, пряных и декоративных культур на заранее подготовленные грядки.

Особо одержимые (в хорошем смысле) садоводы, помня, что осенний день год кормит, в это время могут заняться посевом сидератов.

Семена произвольно распределяются по поверхности подмороженных грядок и присыпаются слоем 1–2 сантиметра любым рыхлым субстратом (компост, перегной, кокос, земля). Подзимние посевы сидератов имеет смысл осуществлять на грядках, отводящихся под рассадные культуры, либо на местах, где наличие сидератов не создаст проблем.

Не забывайте про перерыв в 2–4 недели между уборкой сидератов, обработкой ЭМ-препаратом и посевом-посадкой основной культуры, весной этого времени просто нет.

## Готовим к зиме газон

Если у вас есть газон, то он тоже требует предзимней заботы. Чтобы весной на газоне не было проплешин от выпревания, постоянно сгребайте опавшие листья. Если высота травы на газоне превышает 5–8 см, нужно провести подкос, так как высокая трава поляжет и это тоже приведёт к порче газона. Имеющиеся проплешины засейте сейчас, присыпав семена тонким слоем компоста и прикапав, взойдут они весной. Для того чтобы весь газон лучше перезимовал, обсыпьте его НВ-101 (гранулы).

## Заготовка корневищ и черенков

Заготавливайте корневища сельдерея, корневища петрушки, цикорного салата и других культур для выгонки свежей зелени в зимний период на подоконнике. Чуть тронутая холодом зелень ещё вполне пригодна для еды и заготовки впрок. Многолетние зелёные, оставленные на зимовку в открытом грунте, замульчируйте компостом. НВ-101 им тоже не помешает.

В ноябре, после опадания листвы, начинают заготовку черенков плодовых деревьев, кустарников, винограда. Также в этот период осуществляют посев семян плодовых (яблонь, груш, ирги, рябины) для получения саженцев подвоев для будущих прививок.

## Укрытие растений

Если температура понизилась до –8–10°C, продержалась несколько дней, подмёрз верхний слой почвы, можно приступить к

# Садовые работы в ноябре



окончательному укрытию винограда, роз, клематисов, хвойников и других декоративных культур.

## Продолжаем борьбу с грызунами

Обновляем съеденные приманки, закладываем новые в укрытиях растений, у компостных куч, около деревьев, строений.

Кору на стволах молодых деревьев защищаем от погрызов. Для этого обматываем их любым подходящим материалом, нетканым полотном, плотной бумагой снизу доверху насколько возможно. Крону предварительно стяните шпагатом. Материал внизу присыпаем землёй.

Для лучшей защиты корневой шейки и прививки после обмотки на нижнюю часть ствола можно надеть цилиндр из пластиковой бутылки, обрезанной снизу и сверху, разрезанной вдоль. Цилиндр также заглубляется в землю. Такой способ возможно применять, если есть возможность снять цилиндр рано весной. Кстати, такими цилиндрами я пользуюсь для защиты стволов во время скашивания травы тримером.

## Готовим инструменты к следующему сезону

Сливаем воду из всех ёмкостей, бочек, ванн, шлангов, труб. Демонтируем системы капельного полива, сразу осуществляя их ревизию на случай повреждений для своевременной замены.

Замеряем теплицы, парники на предмет приобретения плёнок, укрывного материала, чтобы весной не терять драгоценное время и вовремя сделать укрытие.

Консервируем на зиму инструменты, очищаем от грязи, ремонтируем, затачиваем, смазываем машинным маслом и заворачиваем

ем в бумагу, чтобы они не подвели в самый нужный момент в следующем сезоне. Определяем потребность в новых.

Помповые опрыскиватели, стрейч-шланги и другое подобное оборудование, которое должно держать давление, помещаем в непромерзаемые помещения с целью защиты от образования микротрещин и, как следствие, потери герметичности.

Обязательно проверяем препараты, удобрения на предмет срока использования и особо обращаем внимание на условия (температуру) хранения. Такие биопрепараты, как «Сияние-1, 2, 3», «Восток ЭМ-1», «Фитоверм», «Битоксациллин», «Лепидодид», забираем с собой домой. Они должны храниться при положительной температуре, к тому же они очень пригодятся вам зимой в городе для ухода за домаш-

ними растениями и рассадой (не успеет оглянуться) и в быту («Восток ЭМ-1»).

Не забудьте забрать в город остатки семян. Они, конечно, не пропадут, но вам будет проще ориентироваться, что и сколько приобретать на следующий сезон.

Семена сидератов храните на даче в пластиковых просушенных бутылках под крышечкой. И от грызунов сохраните, и в ранневесеннее время они у вас будут под рукой.

## Позаботимся о птицах

Собирая последние урожаи — калину, рябину, боярышник, не забудем о наших пернатых помощниках, поделимся с ними. Пора развешивать кормушки на деревьях. Птицы, прилетев на наше угощение, заодно съедят вредителей, зимующих открыто в кроне: гусениц яблоневой плодовой гусеницы, расположенных в трещинах коры, яйцеклад тлей и медяниц, нашедших приют на зиму на молодых побегах у основания почек, гусениц боярышницы и златоглазки, устроившихся на зимовку в гнёздах из сухих листьев, прикрепленных паутиной к веткам, и многих других.

Конечно, весь неорганический мусор вы давно уже убрали со своих участков. Но, к сожалению, «добрые люди», пренебрегая всеми нормами человеческого поведения, загаживают природу вокруг наших дач, оставляя после себя горы мусора. Не поленитесь, не побрезгуйте, соберите всё это «богатство» вокруг своего

участка, донесите до контейнера для мусора. Внесите малую толику своего участия в спасение природы на Земле. Ну кто же, кроме нас!

И тогда весной сады, умытые первыми дождями и согретые солнышком, встретят нас, улыбаясь. А мы получим эмоциональный и эстетический положительный заряд такой силы, что его хватит на весь будущий сезон для того, чтобы заниматься своим любимым делом — земледелием!

В этот период работы на земле производятся, если позволяет погода. Следите за долгосрочным метеопрогнозом.

Доброй вам зимы и успехов в благородном труде природного земледельца!

**Елена ИВАНОВА.**

г. Уфа.

<https://pladorodie.ru>



# Почему люди отдалились от природы

**Б**иологи пришли к выводу, что животные не умеют различать себя как индивидуальность, не зависящую от других частей природы. Такое же отношение существует у животного мира к человеку. Только у человека это обстоит иначе.

Человек, в отличие от природы, привык постигать всё разумом, а не чувством. Человек груб в том, что касается чувств. Он наивно полагает, что животные думают. На самом деле всё гораздо прекраснее. Они ощущают, причём не только себя, но и остальные части животного мира.

Наше сердце всегда сжимается от боли, когда мы видим разных животных: ёжиков, зайцев, черепашек, лосей, выскочивших на дорогу и пострадавших под колёсами автомобиля. Это происходит потому, что животные не видят картину мира разумом, они чувствуют её. Когда она не несёт в себе никаких чувств, животные теряются.

Поэтому животный мир воспринимается природой как её гармоничная часть, в то время как человек является для неё инородным телом. Причём не с точки зрения физики, а из-за своего отношения к природе, из-за дисгармонии с ней.

В нашем мире только человек способен увеличивать каче-

ство и количество своих желаний. С течением времени эти желания сильно огрубелили и заметно отличаются от тех, с какими человек был создан.

Между тем животный мир по-прежнему находится на первоначальном этапе наполнения своих желаний, не только физических, но и энергетических. В отличие от людей, животные способны чувствовать тонкие силы природы, которые человек перестал воспринимать в процессе эволюции, потому что он проходит этапы, которых не существует в животном мире. Увеличение эгоизма приводит к желанию наполнить себя тем, чего не было прежде. Именно это толкает человечество изобретать и придумывать новые технологии и приспособления, чтобы облегчить жизнь и сделать её комфортнее.

Приобретая навык социального общения, люди отдалились от природы, и дикие животные при встрече с нами чувствуют опасность, испытывая при этом непонятные прежде ощущения. Звери предпочитают либо убежать, либо атаковать (без надобности). В естественной среде одно животное нападает на другое только из жизненной необходимости. Лиса не злится на зайца, волк не подавляет превосходством оленя, тигр не издевается над хромым буй-

волом. В расчёт не принимается конкретное существо, на которое происходит охота.

В животном говорят инстинкты, тонкие чувства. При встрече же с «человеком разумным» животное приходит в сматнение. Оно как бы отключается от источника связи и не знает, как себя вести.

Разум человека производит на животных своё воздействие. Так среди домашних питомцев распространялась способность их хозяина — думать. Они потеряли часть своих природных навыков. Так, например, кошки научились обманывать хозяев, в то время как в природе им нет необходимости заниматься подобными вещами. Рядом с человеком животное теряет чувства и развивается разум. Оно начинает приспосабливаться, учится понимать мысли человека, тем самым увеличивая для себя вероятность гибели в естественной среде.

Своим эгоистическим отношением к ближнему, к деревьям и горам, насекомым и траве, к озёрам и птицам и всему тому, что его окружает, человек создаёт дисбаланс. Так действует разбиение в восприятии. Только ощутив внешний мир как внутренний, как часть себя, человек способен достичь гармонии.

[https://vk.com/vieles\\_krug](https://vk.com/vieles_krug)



# Дерево из семечка

Говорят, что человек в жизни должен посадить хотя бы одно дерево, построить дом и родить сына. Пермьчак Игорь АРАПОВ вырастил из семян и высадил уже сотни листовых и хвойных стволов.

А если посчитать, сколько он организовал добровольцев на высадку деревьев, то счёт, наверное, уже может идти на тысячи.

— В детстве каждое лето я проводил в д. Калининцы, что в Краснокамском районе, — рассказывает Игорь. — Приносил из леса землянику, малину, другие дикоросы. Высаживал на бабушкиных грядках, и у меня всё росло и плодоносило.

**— Не мечтали стать биологом?**

— Мечтал. Но было столько увлечений. У нас семья музыкальная: все играли на балалайке, гармошке, пели, исполняли русские народные танцы. Я ходил во все кружки и секции, в которые было возможно. Занимался и радиотехникой, и каратэ, и музыкальную школу даже окончил. А потом вслед за братом пошёл в профтехучилище учиться на электрогазосварщика. Посчитал, что нужно получить мужскую профессию. И она, кстати, мне очень пригодилась. Могу и автомобиль починить, и соседям в деревне помогаю с электрикой, и когда просят что-то сварить — не отказываю.

**— А на предприятии поработали?**

— Да, немного на судозаводе. Работа нравилась, а вот сама атмосфера предприятия мне была тесна. И через несколько месяцев ушёл в цирк. Я ведь занимался в цирковой студии ещё во

время учёбы, а тут просто затянуло. Шесть лет гастролировал с цирком по всей стране. Однажды в Ставропольском крае впервые увидел Родовые поместья, дома саманные, узнал, как их лепят из глины и соломы. Слышал про такие поместья давно, а тут убедился, что это возможно создать. Позднее случайно попал на фестиваль Родовых поместий Пермского края. У меня с собой были дубочки, пророщенные из желудей. Посадили с детьми небольшую аллею.

**— Вы часто говорите про детей. Кого именно имеете в виду?**

— Мы работаем с разными школами. В прошлом году в Краснокамском районе посадили 250 кедров на Аллее славы в Парке Победы. Две школы участвовали в этом. Мы — это участники международного эколого-патриотического проекта «Подари Земле сад» в Интернете. Проект объединяет всех, кто горит идеей оздоровления планеты. Нас на этом сайте более 4 тыс. человек, и мы обмениваемся опытом: как договариваться с директорами школ об акции высадки деревьев, как проводить встречи с детьми. Мы делимся всем, вплоть до семян и рассады. Однажды в Перми мы задумали акцию по высадке деревьев. А у меня в кармане было пусто. Сидел и думал, как это воплотить. Обратился к ребятам на сайте с просьбой поделиться саженцами. Одни откликнулись и выслали 30 тыс. кедров (!). К тому времени деньги появились, и я попытался расплатиться. Но ответственные из Воронежа ответили: дайте и нам сделать доброе



дело. Денег не взяли. Получается, что если что-то сильно хочешь, оно воплощается в жизнь. Почему увлекаюсь посадками? Главные ценности сегодня на земле — пить чистую воду и дышать чистым воздухом. И тогда человек будет здоров. Всё это нам дают деревья. Почему сегодня в деревне так бедно живёт человек? Потому что у него ничего нет. 15 соток, засаженные картошкой, и ни одного плодового дерева. Случайно, может быть, черёмуха или калина выросла. И очень редко можно увидеть яблоню или грушу. А ведь сады на приусадебных участках — это наше богатство. Начать заниматься этим никогда не поздно.

Как-то я познакомился с одним человеком в Очёрском районе, который в 60 лет вышел на пенсию, уехал в деревню и начал высаживать деревья. Весь периметр участка засадил кедрками. Сейчас ему 84 года. И деревья уже плодоносят. У него теперь всё своё — мёд, яблоки, орехи, картошка, овощи. Ему удаётся жить относительно независимо.

**— Вы за то, чтобы человек жил уединённо?**

— Совсем нет. Что будет, если мы все убежим на природу, где чисто и красиво? Мы об этом часто говорим с детьми, когда приглашаем их участвовать в посадках деревьев.

Ученики с 1-го по 9-й класс отвечают так: «Если все уйдём на природу, мы её загрязним. Что тогда делать?» А ведь это элементарно: не мусорить и убирать за собой. Недаром 2017 г. объявили Годом экологии.

**— У вас есть земля?**

— Да, землю мне предоставили друзья в с. Радужные курорты, в Нытвенском районе. Участок выкупаю. Это бывшие колхозные паи. Сейчас их начинают осваивать более тридцати семей. И я в том числе. Мы с удовольствием принимаем гостей, друзей, показываем, как живём. У нас есть общая поляна, большой сад. Уже кедровую рощу вырастили, дубы посадили. Основная цель создания такого поселения — возрождение культуры наших предков. Они знали, как жить на земле здоровыми, создавать крепкие семьи. Как сделать так, чтобы любовь из семьи не уходила. А если человек ставит на первое место деньги, то ценности жизни искажаются. Сажать сады — значит создавать что-то живое, настоящее, вечное.

**— С образом жизни взрослых в таких поселениях понятно. А где обучать детей?**

— Да, школы часто находятся от Родовых поселений далеко. И родители сами берутся обучать своих детей. У нас шесть школ в разных селениях. Они действуют с ранней весны до глубокой осени. Там дети учатся всему в игровой форме на природе. Это даже не школы будущего, а школы настоящего. Официально же дети сдают экзамены по общеобразовательным предметам экстерном в обычных школах. Причём зачастую лучше своих сверстников, потому что они знают предметы более глубоко. Ведь такие дети живут в гармонии с природой, в счастливых семьях, поэтому они более основательны. Думаю, это будущее нашей земли.

**Татьяна ПЛЕШАКОВА.**

«АиФ-Прикамье», № 1, 2016 г.

## «Зимний» огород

### Как сажать зелень на подоконнике



Семена выкладывают на подготовленную, заправленную биогумусом и слегка примятую пальцем почву. Выложенные семена присыпают землёй слоем не больше чем 1 см.

Светочувствительные семена (мелкие-мелкие) не нужно засыпать, а слегка примять пальцем (прилипнуть к почве) и оставить так лежать.

После высадки надо сбрызнуть «грядку» водой и накрыть полиэтиленовым прозрачным пакетом для создания парника, чтобы вла-

га не испарялась быстро. В пакете проделать несколько дырок для воздуха или просто оставить пакет приоткрытым, чтобы не было излишнего прения в пакете.

После прорастания семян (через 1,5–2 недели после посева) можно снять парничок, но делать это лучше не вечером, а с утра... Чтобы растения привыкли к температуре с постепенным охлаждением дня к вечеру.

После прорастания семян, через месяц (когда они уже стоят вытянувшись на своих тонких стебельках), нужно сделать подсыпку

земли ещё на 2 см.

Некоторую зелень можно размножать не только семенами...

**РОЗМАРИН** ещё размножают делением куста, черенками, отводками.

**ПЕТРУШКУ И СЕЛЬДЕРЕЙ** также сажают корешками. Если высаживать петрушку не семенами, а корнями, то она очень быстро даст свою зелень.

**БАЗИЛИК** размножается листьями. Срезаем листья с черенками — погружаем их в воду и ждём, когда черенок листа пустит отростки корня.

**БОРАГО** сеют стандартно семенами. Расстояние между семечками — не менее 6 см, чтобы было куда распахивать листья. Бораго не любит много солнца, эта зелень идеальна для подоконников с выходом на север, запад, восток.

**КРЕСС-САЛАТ** — зелень, которую можно высаживать без земли, на мокрую фланелевую тряпочку или в россыпь керамзитовых шариков.

**Как часто поливать**

В первый месяц роста мы поливаем понемножку, но часто. Земля должна быть постоянно влажной (но не мокрой). В

этом нам помогает парник. В течение дня приоткрыли пакет, брызнули воды и снова прикрыли плёнкой. В следующие месяцы полив осуществляем по мере необходимости.

Можно устроить для зелени систему самополива, чтобы земля сама впитывала влагу по мере необходимости.

**Чтобы зелень выросла пышной**

Каждый день нужно поворачивать горшочки с ростками на 180 градусов, чтобы растение не гнулось в одну сторону (к солнцу).

Лук, укроп и петрушка не требуют много света. Поэтому горшочки с этими зелёными кустиками можно поставить на край подоконника, а ближе к окну выставить другие солнцелюбивые растения.

**РОЗМАРИН** растёт кустиками в горшках, имеет склонность разрастаться корневищами, поэтому два раза в год рекомендуют вынимать растение из горшка, отрезать ножом часть корней вместе с землёй. Снова положить слой дренажа, подсыпать немного почвы и вернуть розмариновый куст в горшок. Такая пересадка стимулирует появление новых зелёных побегов. Также розмарин требует подкормки (слабым раствором) раз в две недели.

**БАЗИЛИК** после появления 6 листочков отщипывают, чтобы он кустился в стороны. Потом отросшие в стороны веточки точно так

же прищипываем после 5 листочков, чтобы они тоже пустили свои боковые побеги. И так до создания нужной нам пышной кроны куста базилика.

**ЛУК.** Свежие перья можно получить проращиванием луковиц в воде.

В стаканчики (рюмочки, баночки) наливаем воду так, чтобы опущенная в ёмкость луковица погрузилась в неё не больше чем наполовину. Уже через два дня луковица начнёт давать перо. Чтобы вся композиция смотрелась красиво, можно оформить посадки луковой зелени декоративными материалами.

**Освещение**

Без достаточного количества солнечного света трудно вырастить зелень на подоконнике. Компенсировать недостаток освещения в весеннее и зимнее время можно с помощью ламп. Можно установить рядом с контейнером лампу дневного света, но лучше всего фитолампу. Для того чтобы домашняя зелень выросла вкусной и сочной, ей потребуется освещение в течение 12–14 часов.

**Ольга КЛИШЕВСКАЯ.**

<http://semeynaya-kuchka.ru>





# Применение препарата «Восток ЭМ-1» в быту

**П**репарат «Восток ЭМ-1» зарегистрирован как удобрение, в составе которого содержатся молочно-кислые, фотосинтезирующие бактерии, дрожжи, грибки, продукты жизнедеятельности микроорганизмов; препарат не токсичен.

Кроме успешного применения в растениеводстве «Восток ЭМ-1» может использоваться и в быту. Приведём некоторые примеры.

**Избавление от пыли:** разбрызгайте раствор 1:500 в воздухе, чтобы уничтожить пыль (на 80% — это органика) и избавиться от запаха дыма и запаха домашних животных. Запахи и пыль исчезнут.

**Люстра:** обрызгайте раствором 1:500.

**Ковры:** в них часто заводятся клещи — обрызгайте раствором 1:500, пока ковёр не станет влажным. Замечено, что после высыхания ковры становятся легче и чище.

**Шторы:** на них садится пыль, они пропитываются запахами — обрызгайте раствором 1:500.

**Входные коврики для ног:** неприятный запах исчезнет после применения раствора 1:200.

**Двери, обои:** обработать раствором 1:500 и через 10–15 минут протереть — они становятся намного чище.

**Кровать:** обрызгайте раство-

ром 1:500, пока не станет влажной. Замечено, что постель становится легче, и, кроме того, создаётся впечатление, что бельё не нужно стирать и гладить.

**Кожа:** плесень на кожаных вещах после обработки ЭМ-препаратом 1:100 уменьшается, и исчезает неприятный запах.

**Стеклопанель, дверь, окна:** обрызгайте раствором 1:500, протрите, обрызгайте повторно через 10 минут и протереть.

**Шкафы с одеждой:** периодическое обрызгивание раствором 1:500 устраняет запахи, предотвращает появление плесени и моли.

**Телевизор:** если протирать ЭМ-раствором в разведении 1:500, то грязь и пыль не будут приставать.

**Диваны, кресла** (старые, с засаленными подлокотниками): обработать раствором ЭМ-препарата концентрации 1:200 несколько раз до исчезновения засаленных мест.

**Меховые и замшевые изделия, драповые пальто:** изделия обработать 1–2 раза раствором ЭМ-препарата концентрации 1:500, ворс становится блестящим, а замшевые изделия не лоснятся, шерстяные изделия становятся более пушистыми.

**Стена над плитой** (загрязняется брызгами масла): дважды с промежутком в 10 минут распы-

лить ЭМ-раствор 1:200 и протереть.

**Плита:** если очень грязная, то применяйте неразбавленный раствор — обрызгайте и через 10–15 минут протереть.

**Микроволновая печь:** распылите внутри раствор 1:500 и через 10 минут протрите.

**Холодильник:** периодически обрызгивать раствором 1:500.

**В раковину, в мойку:** налить ЭМ-препарат в концентрации 1:10 и не пользоваться ими 12 часов — произойдёт разложение жировых отложений и слизи внутри сифонов и труб.

**Кастрюли, сковородки:** обрызгайте раствором 1:200 перед мойкой — легче станет очищать сажу и ржавчину.

**Ведро для отходов:** обрызгайте раствором 1:100 — слизь и запахи мусора исчезнут.

**При стирке:** 10–15 мл препарата (на 10 л воды), добавленного в стиральную машину, предохраняют материал от порчи, дольше сохраняет новый вид вещи. Используя таким образом препарат, можно экономить до 20% моющих средств. Вместе со стиральным порошком и ЭМ-препаратом бельё стирается лучше, после стирки оно лучше гладится, и первым делом исчезают запахи.

**Комнатные растения:** опрыскивать раствором 1:1000 — растения быстрее развиваются,

увеличивается количество цветочесов.

**Автомобиль:** обрабатывать ЭМ-раствором 1:500 (при температуре больше +10°C) салон автомобиля и 1:200 — механическую часть под капотом. Количество пыли значительно уменьшается.

**Повышение сохранности корнеплодов при хранении:** обработать помещение для хранения раствором 1:100, проветрить. Корнеплоды промыть (или обрызгайте раствором ЭМ-препарата 1:500), тщательно высушить и заложить на хранение.

**Ванночки для ног и рук:** принимать в течение 20–30 ми-

нут (концентрация 1:100) — кожа становится мягкой, затягиваются мелкие морщины, порезы, исчезают неприятные запахи и грибки.

**Домашних животных:** опрыскивать раствором 1:1000 — запахи и насекомые-вредители исчезают, шерсть становится блестящей.

**В наружном туалете:** использовать раствор ЭМ-препарата в концентрации 1:100 один раз в неделю — исчезают неприятные запахи, фекалии быстро перерабатываются и превращаются в удобреные.

**Металлические предметы, покрытые коррозией:** опустить на 2–3 часа в раствор 1:200 — предметы очищаются, ножи меньше тупятся, внутренняя поверхность бочек с водой не покрывается ржавчиной.

**Клуб природного земледелия.**

**г. Санкт-Петербург.**

<http://spbklubpz.ru>



## Держайте, занимайтесь природным земледелием!

**М**ои друзья часто меня спрашивают: «Трудно ли тебе при твоём новом методе природного земледелия?» Я честно отвечаю: «ТРУДНО!»

Самое трудное, я в этом убедилась, — «вечный» вопрос новичков: «Где взять столько мульчи?» Что я только не делала: собирала опавшую листву в лесу, благо лес рядом; выезжала в поле в поисках оставшейся соломы, хорошо, что сама за рулём; собирала скошенную траву в городских скверах, в школах, пока наконец-то добрые люди не подсказали, куда возят скошенную траву городские службы. Теперь вопрос, где взять мульчу, для меня отпал. В нашем городе скошенную траву возят в питомник, где потом разбрасывают её в поле и перепахивают. Вот туда я и езжу теперь за травой.

Кроме того, на всех свободных местах сею сидераты. Недостатка в мульче больше нет.

Если вы начинающий природник и у вас нет ещё стационарных грядок, то вам будет трудно на пер-

вых порах, пока вы их не организуете. Мне повезло, и у меня уже были грядки ободурены досками. Но я пошла дальше. Часть моего огорода предназначена для посадки картофеля. Участок этот ежегодно перепахивали, а завезти навоз не всегда удавалось, в итоге земля настолько истощилась, что получилось, как в том анекдоте: «Посадил мужик мешок картошки, а осенью всю выкопал, ни одну не потерял». Поэтому в первый год природного земледелия я разметила весь этот участок колышками на грядки и дорожки. На второй год грядки огородила бордюрной лентой. Посадки мульчирую, ботву картофеля опрыскиваю биоккоктейлем. В результате рядков картофеля стала сажать меньше, а урожай картофеля получаю в три раза больше.

Устройство «тёплых» грядок — благородное дело, но для женщины достаточно трудоёмкое. Выкопать траншею глубиной в два штыка лопаты и длиной в 6–7 метров, заполнить органикой и снова засыпать землёй достаточно трудно.

И снова друзья меня спра-



шивают: «Как тебе при природном земледелии — легко?» И я им честно отвечаю: «ЛЕГКО!»

Все вышеперечисленные трудности занимают два месяца — май и июнь. Как только посажена вся рассада, решился вопрос с мульчой, организованы грядки на участке, сделаны «тёплые» траншеи, оказалось, что у меня осталась масса свободного времени. Поэтому есть возможность всё обдумать и взвесить.

Посмотрите сами: грядки замульчированы, сорняки не рас-

тут, полив сократился в несколько раз, в рыхлении грядок нет необходимости. На «тёплых» грядках всё растёт как-то само собой. Что остаётся делать? Отдыхать и строить новые планы благоустройства на своей даче.

Применение методов природного земледелия в течение двух лет не прошло даром. Урожай радует.

Ягодные грядки замульчированы, подкормка «Оргавитом» и полив ЭМ-препаратами дают хороший результат.

Томаты в этом году дали хороший урожай. В своей тепличке размером 3х6 я всегда сажала 54 куста. Сейчас сажу 30 кустов, а урожай получился в 2 раза больше, чем всегда. Понравились такие сорта для засолки от фирмы «Агрос»: «Каскад», «Одиль», «Мон-

ти», «Яки». Челябинские сорта серии «Малиновое чудо» действительно, оказались чудом.

Всегда сажала 20 штук огурцов, в этом году — всего 8 и всё лето формировала в один стебель, а урожай собрала такой же, как с двадцати. При этом много времени им не уделяла. Всё просто: подготовила «тёплую» грядку, посадила, один раз подкормила настоем «Оргавита» конского, дважды опрыскала биоккоктейлем, остальное сделали за меня микроорганизмы и дождевые черви.

Морковь на некопаной грядке уже не удивляет, просто, как закономерность. Взрыхлила плоскорезом, посеяла, замульчировала — и всё. Морковь выросла сама.

В саду деревья и кустарники тоже порадовали своим урожаем. Крыжовник и яблоки дали отличный урожай, а ведь всего-то своевременное опрыскивание весной и осенью «Фармайодом» и «Дачником», а летом — биоккоктейлем.

Дорогие садоводы-огородники, если кто-то решит заняться природным земледелием, как я, скажу вам — держайте! Не бойтесь никаких трудностей, помните: земля отблагодарит вас стократно и порадует отличным урожаем.

**Наталья ШКУРАТОВА.**

**г. Зеленогорск, Красноярский край.**

[vozrozhdenie-zemli.ru](http://vozrozhdenie-zemli.ru)



# Музыка сердец

Окончание. Начало на стр. 1.

**Д**ля кого-то стала необходимой практика создания флага своего Рода, её провёл художник Олег Назаров, автор эмблемы нашего Фестиваля.

А кто-то глубоко прочувствовал момент погружения в тему колдовства Солнечных Праздников, помогла им в этом Людмила Назарова.

Важным в Родовом поместье является лад в семье. Создание лада — одна из целей нашего Фестиваля. Как создать образ любимого? Как реализовать этому образу? Чем могут помочь в этом мудрецы дольменов? Об этом рассказывали Юра и Оля Казанцевы, они встретились у нас на Фестивале и уже второй год создают своё Пространство Любви. «Любовь и её проявления» — об этом вели беседу Пётр и Лариса Урюповы — семья, живущая в Родовом поместье и родившая накануне третьего сына. Как проявлять любовь к близким, друзьям, к своим детям? В чём разница между жалостью и любовью? Как наполниться теплом и лаской, нежностью и искренностью друг к другу, отзывчивостью и внимательностью, радостью и волшебством? А прочувствовать хозяина и хозяйку в себе? Запросто! На практике у Виктора и Юлии Бычковых. Коромысло, вёдра, бочки... Кажется просто, а есть о чём поговорить, над чем задуматься. И здорово, что столько много практик, что каждый может попробовать, осознать и сделать выводы. Тут и Хороводы Жизни по утрам очень кстати были — огрехи свои физически прочувствуешь и о Жизни задумаешься.

Самое яркое событие Фестиваля — Ведрусская Зарница. Девиз Зарницы: «Невозможное — возможно!» Возможно! Потому что вместе, потому что команда, потому что родные! А как иначе?! Когда носишь друг друга на руках, когда падаешь на руки команде, когда прижимаешься друг к другу максимально плотно, когда разгадываешь загадки, учишься слышать не только ушами и создаёшь спектакли за сорок минут вместе со всеми, когда обедаешь у водопада только в семь вечера, а возвращаешься с маршрута в 22.00 с песнями всей командой... И от этого всего тебе легко и радостно, ты чувствуешь, что ЖИВЕШЬ. И все становятся родными.

Как посадить дерево в поместье, чтобы оно росло везде и быстро развивалось? Способ, проверенный практикой, — посадка в холмы. Этому учила агроном с опытом Оля Казанцева (Журбина). В результате у нас на Фестивальном пространстве появилась новая аллея — Липовая. А ещё Фестиваль состоял из групп по названиям деревьев. Каждая группа посадила «своё» дерево — так в фестивальной парке появились ещё один ясен, дуб, яблоня, рябина, клён и целая рощица берёзок. В общем, было посажено 51 дерево.

А ведь как важно почувствовать себя женщиной. Поэтому был у нас и ЛЕЛЕНЬНИК со Светланой Великодной. Ярга, Живоправа, Ла-

дование — практики, на которых можно почувствовать себя настоящей женщиной. Ну, так говорят девчонки, ведь я-то там не был. И не менее важно почувствовать себя мужчиной. ЯРИЛЬНИК — блок мужских практик у Сергея Ковалева на основе традиций казаков. Постепенно в него втянулись почти все мужчины Фестиваля и так разъярились, что захотелось им сделать что-то воздушное и возвышенное для наших берегинь. И девичьи полетели! Полетели на сильных мужских руках, подбрасываемые вверх, к облакам. Получилось это как-то спонтанно,



но очень душевно, трогательно. А девичьи-то как радовались! Щёчки покраснелись, глаза загорелись, улыбки засияли... Практики состоялись!

Думаю, что и заявленная тема Фестиваля «Родовые поместья» тоже состоялась. На четвёртый день «команды-деревья» создавали свои Родовые поместья: фантазировали, мечтали, рисовали красками и фломастерами, вырезали и клеили, придумывали названия и девизы, приглашали в гости и рассказывали. Так появились поместья Молодильные яблочки и СолнцеСвет, Мирное с девизом «Самый добрый мир», поместья Радуга и Дубравушка, Кленовый рай и Благодарюшка. Как же приятно было прийти в гости друг к другу, спеть песню или сплясать танец для своих соседей. Конечно же, появилось желание объединить все поместья в поселение, и когда мы это сделали, объединились (!), — получилась наша РОССИЯ. Россия — страна Родовых поместий!

На Фестивале было двадцать гостей из зарубежья: Германии, Австрии, Америки, Австралии, Перу... И несмотря на то, что им помогли переводчики, они во всё



включались, во всё участвовали, пели и говорили на русском. В некоторых вопросах они были даже более внимательны к книгам В. Мегре, нежели мы!

А как же «два сердца»? И для них тоже всё. Ведь одна из целей



мёшь, где лежит клад. Благодарим Поселение Купелия (под Винницей) и Сашу Зотова за эту чудную идею.

И как финал Фестиваля, его логическая вершина состоялась у нас постановка Венчания по книге В. Мегре «Обряды Любви». Венчалась состоявшаяся пара. Помните: «Венец достоин тот принять, чья мысль способна прекрасным будущее сотворить», «Есть девушка одна, отец, и для меня она — энергии Любви Вселенской отражение на Земле... Это не перескажешь, в этом надо быть! По русской традиции закончилось всё праздничным ужином. А следовать хорошим традициям — это тоже важно.

Для нас же, для организаторов, для «Весёлых ведрусссов», важно, чтобы каждый участник Фестиваля почувствовал себя своим в этом пространстве, почувствовал на себе внимание и заботу. Это особенность наших Фестивалей. Трудоёмко, согласен. Но какая практика! А отзывы людей расправляют крылья за спиной!

Всю информацию о наших Фестивалях можно увидеть на страничке ВКонтакте (группа «Весёлые ведрусссы»), там же ссылки на конкретные Фестивали. И ведь в следующем году «Весёлым ведрусссам» 10 лет! Приезжайте к нам, у нас хорошо!

Наши контакты:  
тел. (МТС): 8-918-451-1007, Виталий; 8-918-341-0811, Марина;  
e-mail: kiparis007@bk.ru;  
страница ВКонтакте: vk.com/vesjolye\_vedrussy.

Фестиваля — всех на нём подружить. Мы не ведём статистику, сколько пар у нас образовалось. Не знаю, хорошо это или не очень. Радостно, когда пары приезжают к нам снова, уже вместе, а то и с детками. И важно дать возможность на Фестивале и в паре почувствовать друг друга. «Ладушки-складушки» — так мы назвали волшебное состязание для пар, при этом пары образуют сами участники. А дальше — сказочные герои, сказочные испытания, волшебные буквы, загадочная фраза, которую надо сложить и понять, общение с Мудрецом, его загадки... Разгадаешь загадки — пой-





**Х**очу поделиться впечатлениями от осеннего фестиваля «Двух сердец одна мелодия», прошедшего в ПРП Ведруссия.

Начиналось всё так. Мы стоим, держась за руки, в большом хоро-воде и знакомимся. Я смотрю на людей, и у меня возникает первая неловкая мысль: «Ну как у нас может быть что-то общее? Ведь все такие разные: возраст, города, интересы». Я, например, приехала на фестиваль со своими детьми, и цель у меня была — разнообразить свою восьмилетнюю декретную жизнь, наполнить её новыми впечатлениями. Ну что общего у меня с теми, кто ищет себе пару?

И вот мы объединяемся в небольшие группы, в которых ежедневно будем встречаться, делиться впечатлениями дня и планами. И за семь дней эти люди стали мне родными, я смогла доверить им свою душу, я получала поддержку, мы смеялись и признавались друг другу в любви.

За семь дней обрести друзей возможно, но, чтобы довериться людям, взаимодействуя с ними в течение одного дня, это казалось нереальным!

Так вот, днём, когда можно раскрыть себя и взглянуть глазами души на остальных, стал день Зарицы. Признаюсь, впервые, когда я увидела в расписании это слово, в моём представлении возникли ассоциации с войнушками в лесу, командными соревнованиями в виде эстафеты и т.п. А это не доставляло никакой радости. Ещё со школьных времён везде, где необходимо было соревноваться, быть первым или бороться с кем-то, вызывало у меня желание сбежать.

Но всё-таки, оставив детей в ведрусском детском саду, я полностью окунулась в процесс. У меня зашевелились извилины, когда мы командно продумывали решения. Я увидела новые грани себя. Вы только представьте: команда стоит на двух досках, которые являются как бы лыжами. Необходимо, одновременно поднимая то правую, то левую ногу, пройти небольшое расстояние. И вот начинаем движение. Кто-то советует, просит подвинуться, кто-то плохо держит равновесие. Вокруг гул, не справляемся... Нам усложняют задачу. Теперь разрешено говорить только капитану команды. И как же легко мы преодолеваем отмеренные три метра. Приходит осознание: не словами говорить надо, а чувствами! Мы учились прислушиваться друг к другу. И у нас это получалось!

Какое же было родственное чувство к каждому участнику команды по окончании этого дня. Какая любовь и мудрость проявились в том, что итоговое задание мы сможем выполнить, только если объединим все команды в одну. Вот это мощь! Вот это сила!

На этом волшебство фестиваля не заканчивалось. Нам предстояло познать ГЛУБИНУ души хотя бы одного человека. Игра «Ангел-Хранитель»: у меня появляется мой личный ангел. Я не знаю, кто это, его задача — остаться незамеченным, но я чувствую его присутствие. Возле моей палатки появляются подарки, за обедом мне приносят стаканчик ягод со словами «от ангела», потом букет. Я замечала, что ангел угадывает мои желания. Захотелось мне поблагодарить своего хранителя от всей души за щедрость, за заботу и любовь. Написала я записку и передала через посыльного своему ангелу, а в душе такое волшебство, такая радость!

А самое интересное, что я то-

же являюсь ангелом! Я тоже умею творить волшебство! Я вижу, как радуется мой подопечный, и это вдохновляет меня!

Русь! Рассея! Какое это родное слово! Каждый регион вроде отдельно, а страна одна. Мы в группах создавали поместья. А потом оказалось, что для каждого поместья есть место на огромной карте нашей страны. Как же она преобразилась! Душа пела, созерцающая это. У меня бежали мурашки от осознания грандиозности этого действия, от единения, от ЦЕЛОСТИ и ВЕЛИЧИЯ нашей Родины. Мы загадали совместное желание, вложили чувства и любовь, объединились в порыве совместного созидания, и наша страна расцвела.

На фестивале присутствовали иностранные гости (более 10 человек из Германии), и они раскрылись перед нами по-новому, ста-

лым показом на сцене, и посадка деревьев. Обсуждение семинара по построению образа половинки (проводили Ольга и Юрий Казанцевы) затянулось на несколько дней. Примеряя на себя свою мечту, становилось понятнее, что необходимо корректировать.

А именно надо начинать с себя, подправить некоторые свои шероховатости. Обнаружить их, ещё раз задуматься об этом помогло волшебное действие — хождение по огненной спирали, в центре которой мы сжигали свою мечту, отправляя её на воплощение, а в руках у нас оставался волшебный цветок с теми качествами, которые мы выбрали. И, глядя на него, было понятно, над чем мы выбираем ещё поработать, а что мы считаем полным для себя в данный момент.

И вот настала последняя ночь,

## Фестиваль моей души



ли роднее, ближе. Когда молодая пара проходит испытание совсем без слов, ориентируясь только на интуицию, это удивляет. Когда, падая на доверие, немка произносит слова: «Только русским я могу довериться», а в конце фестиваля иностранцы говорят, что это была лучшая неделя в их жизни, это радует. Когда за общим столом мы делимся едой и общаемся на разных языках без переводчика, это вдохновляет. Им было нелегко, но было видно, как они стараются познать всю глубину нашей культуры и традиций.

Душевность фестивалю добавил Светозар (группа «АураМира»). В первый день он дал концерт. Потом проводил Живописание — раскрытие родового голоса, а вечером мы сидели у костра и обнажили свои чувства под звуки гитары. Первый вечер у меня катились слёзы без остановки, каждая струна как будто стряхивала что-то тяжёлое с моей души. Потом я начала петь, моя душа, освободившись от невидимых оков, звучала. Мы беседовали о семейных ценностях, о счастливых днях, о детях и путешествиях. Мы передавали кружку горячего чая по кругу, менялись местами, чтобы все погрелись у костра, обнимались под пледом, чтобы согреть друг друга. Это не передать словами. И, вспоминая об этом, я будто снова возвращаюсь туда, к костру, к душевному разговору и теплоте сердец.

Каждый день был продуман, всё было так кстати и так вовремя. Нас спланивало всё: и совместное переодевание в костюмы Надежды Обережной с грандиоз-

завтра мы все разъедемся. В эту волшебную ночь я засыпала, словно заново рождённая. Моя душа ликовала, мне хотелось петь. В этот момент я решила, что снова буду на этом фестивале в следующий раз и готова внести свой вклад в его развитие.

Побывав на фестивалях разного уровня, мне было с чем сравнить. До этого я была как бы сама за себя, я могла выбрать интересующий мастер-класс или остаться сидеть у палатки, занимаясь детьми. И если провести аналогию с нашей медициной, то раньше на фестивалях я была как в поликлинике: узконаправленные специалисты, и каждому приезжему в разный кабинет нужно. В этот раз я использовала «народную медицину»: вместе с остальными я лечила весь организм. Я чувствовала, что у других также может что-то не получаться, и, обмениваясь опытом, я находила ответы для себя. И даже если мне приходилось отлучиться, чтобы уложить спать ребёнка днём, я всё-таки оставалась в курсе происходящего... и, тихо, ненавязчиво слыша в микрофон то, что происходит со всеми, я тоже задумывалась над заданными вопросами и рассуждала над услышанным. Я продолжала быть в потоке, вместе с другими.

От всего сердца благодарю организаторов, ставших для меня родными!

Да, кстати, несколько пар, сложившихся на прошлом фестивале приехали в этот раз вместе.

**Ксения КУЗНЕЦОВА.**  
Краснодарский край.

## Здравушкины рецепты •



**Оксана Мицкевич**

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

## Что такое хумус и с чем его едят

200 г нута (или обычного гороха)

1 лимон

3–5 зубчиков чеснока

1–2 ч. л. соли

1/2 стакана кунжута

50 мл оливкового масла

1 ч. л. зиры (кумина)

специи (паприка, чёрный и красный перец, молотый кориандр)

**О**дна моя знакомая после возвращения из Турции взахлёб рассказывала, какая там великолепная кухня, особенно нахваливая какой-то «хумус». Природное кулинарное любопытство не дало-таки жить спокойно и решило отправиться на поиски в гугл.

Оказалось, что «хумус» нельзя приготовить без «тахины»... (час от часу не легче!). Но на самом деле оказалось всё не так страшно.

Тахину я сделала в три счёта, взбив молотые семечки кунжута с растительным маслом. А вот само блюдо готовят из нута (а наш экономный народ умудряется даже из обычного гороха). Отваренный нут взбивается с тахиной, лимонным соком, оливковым маслом и специями. Получается такой соус, без которого, по описанию, просто жить не могут в странах Ближнего Востока.

Сделала всё строго по технологии и мне не терпелось сразу же провести дегустацию (как же без неё!). Я... была разочарована. Кислая тёплая каша с маслом и специями. В общем, странные они, эти арабы!

Но когда хумус настоялся, он стал очень вкусным. И тогда, вооружившись свежими овощами, я не отошла от тарелочки, пока соус окончательно не закончился.

Больше всего мне понравились нежная консистенция и сочетание кисло-солёного вкуса с чесночком и зирой (кумином). Эта специя, конечно, на любителя. Но именно цельные зёрнышки, разбухнув, приятно лопались, распространяя ни с чем не сравнимый вкус и аромат.

Если я вас заинтриговала, то предлагаю вместе его приготовить. Для начала нут (в крайнем случае обычный горох) лучше предварительно замочить, добавив в воду 1/2 ч. л. соды.

Я, конечно, предпочитаю всё же использовать нут. Несмотря на разницу в цене, есть не менее значительная разница и в пользу:

— гораздо легче усваивается организмом. Это природный источник самого качественного белка;

— помогает держать организм в тонусе и несёт большой заряд энергии;

— содержит в большом количестве триптофан, который превращается в организме в серотонин — гормон счастья. То есть этот продукт снимает депрессию и поднимает настроение;

— помогает очистить кишечник от шлаков и токсинов;

— изофлавоны нута не разрушаются даже при термической обработке. А ведь именно они предотвращают развитие раковой опухоли;

— очень полезен для «восстановительного» питания всем «выздоровывающим» при язвах, ко-

литях, сахарном диабете, заболеваниях мочеполовой системы;

— очень полезен беременным и детям, так как содержит фолиевую кислоту;

— всегда экологически чистый продукт! Он не накапливает нитраты, радионуклиды и токсины.

В размоченный нут (воду не меняем) добавляем луковицу, 1 лавровый листик и варим на слабом огне до размягчения. Потом водичку сливаем в какую-нибудь ёмкость, а нут остужаем.

Пока он стынет, готовим ТАХИНУ. Здесь нет ничего сложного. Чтобы соус был более ароматным, 1/2 стакана свежего кунжута (так как старый немного горчит) нужно просушить (или слегка поджарить) на сковороде и смолоть в кофемолке. Я, конечно, пробовала (для пользы) сделать его и без термической обработки, но он значительно проиграл во вкусе...

Потом взбиваем кунжутную муку с 30 мл кунжутного или любого растительного масла без ярко выраженного запаха (например, оливкового). Я взяла заждавшееся своего звёздного часа масло виноградной косточки. Получается очень душистая паста.

Во взбитую смесь кладем соль и специи (паприку, чёрный и красный перец, молотый кориандр). Обязательно нужно добавить 1 ч. л. с горкой зиры. Можно в молотом виде, но мне нравится целиком зёрнами. Не забудьте про измельчённый чесночок, лимонный сок (50–80 мл) и тахину.

В самом процессе приготовления блюда есть свои притирости:

— взбивать нут, добавляя бульон, в котором он варился, нужно до тех пор, пока не получится пастообразная консистенция (как густая сметанка или жидкое картофельное пюре). Паста должна получиться нежной, сливочного цвета, как говорят турки, абсолютно пуховой и шелковистой;

— пропорции гороха и кунжута бывают разные;

— для детей хумус делают более нежным, для весёлой взрослой компании — поострее, заправив свежемолотым чёрным перцем, хорошо посолив, сверху присыпав жгучим кайенским перцем и полив оливковым маслом;

— подают соус на блюде, причём довольно тонким слоем, чтобы всем, черпающим хумус куском лепёшки, досталось не только само гороховое пюре, а и все присыпки-поливки.

Хумус принято предлагать на блюде сразу ДЛЯ ВСЕХ. От себя добавлю, что на следующий день хумус становится ещё вкуснее.





**Я** знаю, что нужно делать, чтобы не болеть, чтобы вылечиться практически от любой болезни, кроме, возможно, самых запущенных стадий неизлечимых болезней. Я знаю, и вся моя семья знает, и ещё немало количеству людей это известно, и, в отличие от врачей, мы это проверили на собственном опыте, а не прочитали в учебниках, написанных такими же хронически больными людьми.

Единственная причина всех болезней — загрязнённость ваших тел. Ваши несчастные, отравленные организмы не справляются с выводом ядов, которые вы в него пихаете вместе с чужеродной массой, которую вы называете едой. Ваши выделительные системы настолько перегружены, что физически не способны освободиться от поступающего потока токсинов, что приводит к их накоплению в клетках и тканях всех систем, в межклеточной жидкости, черепных пазухах, на стенках сосудов и артерий, в лёгких, кистах, опухлях. Любые вирусы и микробы лишь помогают телам освободиться от части накопленных ядов, вызывая воспаление и провоцируя их вывод вместе с продуктами своей жизнедеятельности — слизью и гноем. Любой воспалительный процесс (гайморит, отит, пульпит, пародонтит, стоматит, бронхит, бронхиальная астма, менингит, пневмония, холецистит, панкреатит, пиелонефрит, эндометрит, аднексит, простатит, колит, аппендицит, гастрит, артрит, рожистое воспаление, любые абсцессы и другое) возникает не из-за заражения бактериями, вирусами, грибами или паразитами, а из-за наличия в организме благоприятной для них среды, в которой они начинают безконтрольно размножаться.

Почему люди, активно занимающиеся спортом, болеют реже по сравнению с ровесниками, ведущими сидяче-лежачий образ жизни? Во-первых, спортсмены много потеют и выводят намного больше ядов через потовые железы. Во-вторых, они обычно следят за диетой, делая выбор в пользу более здоровой еды. В-третьих, их мышечная мускулатура, сокращаясь, стимулирует движение лимфы в лимфатической системе, главной функцией которой является очищение клеток и тканей организма. Нужно заметить, что эта зако-

номерность не касается спортсменов, употребляющих в больших дозах белковую пищу, спортивное питание и различные химические добавки, которые в лучшем случае нивелируют очищающий эффект спорта.

Незаменимость белка является одним из самых главных заблуждений человечества. Долгое время считалось, что белки при попадании в организм расщепляются на простые вещества — аминокислоты, жирные кислоты и сахара. Однако было обнаружено, что белки всасываются не только в форме этих простых веществ, но и в неизменном виде, попадая в кровь и внутреннюю среду организма через зазоры между клетками кишечника. Так как в нерасщеплённом виде они являются для человека генетически чужеродным веществом, организм начинает их атаковать (так же, как это происходит с генетически чужеродными вирусами, бактериями и паразитами), вырабатывая антитела, которые перерабатывают молекулы белка в формы, пригодные для скорейшего вывода из организма. Помимо того, что в связи с постоянной выработкой антител и нейтрализацией молекул белка затрачивается огромное количество ресурсов организма, продуктам распада не удаётся покинуть организм и приходится в жизненно важных тканях и органах.

Важно: подобная реакция организма на белок (пищевой лейкоцитоз) проявляется независимо от его растительного или животного происхождения. Многим родителям знакомы аллергические реакции у детей на орехи, что является не чем иным, как следствием пищевого лейкоцитоза. Если вам дорого ваше здоровье, я настоятельно рекомендую в первую очередь ограничить в рационе количество высокобелковой пищи (мясо, орехи, бобовые, зерновые, молочные продукты), а в идеале их лучше бы исключить совсем.

Суточные нормы белка, навязываемые ВОЗ, не имеют ничего общего с настоящими потребностями организма. Организм взрослого человека сформирован — зачем ему огромное количество строительного материала, который в него поступает бесконечным потоком? Весь этот шлак используется исключительно для того, чтобы расщепить, вывести и



накопить то, что вывести не удалось. Грудное молоко, идеальная еда для младенца, которому, в отличие от взрослых, предстоит вырасти, содержит всего 1% белка! Единственная наша еда, которая содержит такое же безопасное количество белка, — фрукты, которые и являются нашей самой настоящей видовой едой.

Наша семья из двух взрослых 37 и 34 лет и одного 6-летнего ребёнка уже шесть лет питается только сырой растительной пищей. За это время мы излечились от всех старых болезней и в принципе перестали чем-либо болеть. Причина этих чудодейственных превращений заключается не в каких-то исключительных свойствах сырой еды, а лишь в ограничении поступления с едой вредных веществ, благодаря чему то мизерное количество, которое поступает с фруктами и овощами, выводится в режиме онлайн, не успевая накапливаться.

В первый год нашего сыроедения содержание белка в рационе из-за регулярного употребления орехов было значительно выше, чем сейчас, поэтому наш уровень энергии и самочувствие были не такими идеальными, как в последнее время, хотя, конечно, на фоне серьёзных проблем со здоровьем в период всеядения они казались просто фантастическими. Постепенно количество белка стало снижаться, и основной едой стали фрукты, плюс появилась потребность двигаться. Последние полгода я питаюсь практически одними фруктами (помидоры, огурцы, цуккини — фрукты, т.к. содержат семена), и это состояние лёгкости и наполненности энергией

невозможно передать словами — его можно только почувствовать самому.

Мой постоянный вес — 60 кг (рост 167) при мизерном количестве белка! Кому-то, возможно, покажется, что мне не мешало бы похудеть, но меня всё устраивает, я себя очень гармонично ощущаю в этом весе. Для сна достаточно 4–6 часов, каждый день не меньше часа посвящаю физической активности низкой интенсивности — медленному бегу или йоге. Голова ясная, память хорошая. Концентрация нарушается только в редкие моменты употребления еды с повышенным содержанием белка. Это не шутка. Физическая реакция на белок тоже мгновенная — наутро автоматически появляется слизь из горла. Чем больше белка, тем больше слизи. Тело очистилось настолько, что даже фрукты, содержащие больше белка (авокадо, дуриан), вызывают небольшую реакцию.

Дочь Маша — стройная, высокая, очень сильная, гибкая и активная — занимается теннисом, гимнастикой, танцами. Дома постоянно ходит на ушах. Ест в принципе немного, на 90% манго и молодые кокосы, иногда орехи, но совсем немного, сыроедческие тортики в кафе раз в неделю, за последний год несколько раз ела рис, но без заметных последствий — уровень физической активности настолько высок, что, видимо, всё мгновенно выводится организмом.

Три года назад к нам переехала из Москвы 65-летняя бабушка Маши и, вдохновившись нашим примером, наконец решила попробовать это сыроедение, про вред ко-

торого рассказывали по телевизору. Так ей понравилось её самочувствие в пробный месяц, что она осталась сыроедить. Бабушка с самого начала сама отказалась от орехов, так как сразу обратила внимание на реакцию, которую они давали, и с тех пор питается только фруктами, овощами и листовой зеленью. Сейчас это самая здоровая и активная бабушка — может пропрыгать на скакалке 200 раз подряд. Как страшный сон, забыты лишний вес, депрессия, проблемы со щитовидкой, повышенное давление и артрит, из-за которого последние 20 лет жизни ей пришлось провести на таблетках.

У всех нас идеальное состояние здоровья. Никто не болеет ничем вообще. Если в первые год-два после изменений в питании наши организмы периодически чистились от старых залежей токсинов с помощью редких простуд (а может, всё дело было в более высоком содержании белка), то сейчас я даже примерно не могу вспомнить, когда кто-то из нас в последний раз хоть чем-то болел.

Что делать, если вы заболели, например, одним из заболеваний из того самого списка болезней, заканчивающихся на «-ит»? Вердикт врачей будет однозначным — антибиотики, антибиотики и ещё раз антибиотики. Если вы решите слушаться врачей и продолжите питаться как раньше, такие действия будут равнозначны тушению пожара бензином. Если ваш организм достаточно силён, антибиотики в очередной раз уничтожат врага — вредоносную бактерию, но все залежи, на которые бактерия «слеталась», останутся на месте.

Если вы заболели, первое, что вы должны сделать, — порадоваться! Ведь это значит, что у организма есть силы справиться с инфекцией и вывести яды. Единственное, что вам стоит сейчас сделать, — помочь ему не таблетками, а полным голоданием или сильным сокращением любой пищи в рационе (не зря во время болезни нет аппетита, не зря животные во время болезни перестают есть). Максимум — пейте фруктовые соки или кокосы, а лучше просто воду с лимоном, литрами! Ни в коем случае нельзя пить жаропонижающие. Высокая температура является обязательной составляющей среды, способствующей скорейшей очистке организма. Дайте организму самому разобраться с процессами, мать-природа умнее любого учёного. Вы удивитесь, как прекрасно вы будете себя чувствовать после выздоровления, — гораздо лучше, чем до болезни. Голодание, сыроедение помогают при самых запущенных заболеваниях, включая кисты, миомы, опухоли. Бывают сложные случаи, когда, возможно, необходимо оперативное вмешательство, но без изменения образа жизни все проблемы вылезут снова, просто на новом месте. Всё это не пустые слова — я проходила через это дважды, и в конце концов спасло меня только чудодейственное сыроедение.

Если вам всё-таки не очень понравилось болеть, то на будущее, отвечая себе на вопрос «что съесть» или «чем накормить ребёнка», попробуйте всё чаще делать выбор в пользу более чистого организма и сознания, а также полноценной активной жизни, в которой нет места внезапным недомоганиям и болезням.

**Наталья САЛОМАТИНА.**

Таиланд.

На фото я и наш холодильник.



## О вреде подавления эмоций

**П**одавленные эмоции не растворяются в теле бесследно, но образуют в нём токсины, которые накапливаются в тканях, отравляя организм.

Подавленный гнев полностью меняет флору в желчном пузыре, желчном протоке, тонком кишечнике, вызывает воспаление поверхности слизистой оболочки желудка и тонкой кишки.

Подавленные эмоции меняют флору в толстой кишке. В результате живот вспучивается от газа, который скапливается в складках толстой кишки, причиняя боль. Часто эту боль ошибочно относят к проблемам сердца или печени.

Из-за болезненных последствий не рекомендуется подавлять ни эмоции, ни телесные проявления, такие как кашель, зевоты, чихание, выход газов.

Физическим выражением эмоционального напряжения и накопившихся в теле эмоциональных токсинов являются мышечные зажимы, причинами которых могут стать как сильные переживания, так и излишняя строгость воспитания, недоброжелательность сотрудников, неуверенность в себе, наличие комплексов и т. д.

Если человек не научился избавляться от негативных эмоций и постоянно мучается какими-либо тяжёлыми переживаниями, то они рано или поздно проявляются в мышечных зажимах в лицевой зоне (лоб, глаза, рот, затылок), шее, грудной области (плечи и руки), в

поясничной, а также в области таза и нижних конечностей.

Если эти все состояния — временные и вам удаётся избавляться от негативных эмоций, провоцирующих их, то нет причин для беспокойства. Однако хроническая мышечная зажатость в свою очередь может привести к развитию различных соматических заболеваний.

Рассмотрим некоторые эмоциональные состояния, которые, находясь в хронической форме, могут вызвать те или иные заболевания.

Подавленность — вялое настроение, не зависящее от обстоятельств, в течение длительного времени. Эта эмоция может вызывать достаточно серьёзные проблемы с горлом, а именно частые ангины и даже потерю голоса.

Самоедство — чувство вины за всё, что вы делаете. Результатом может стать хроническая головная боль.

Раздражение — чувство, когда вас раздражает буквально всё. В этом случае не удивляйтесь частым приступам тошноты, от которых лекарства не спасают.

Обида — ощущение себя униженным и оскорбленным. Будьте готовы к расстройству желудочно-кишечного тракта, хроническим гастритам, язвам, запорам и диареем.

Гнев — вызывает прилив энергии, которая стремительно нарастает и внезапно выплёскивается. Гневливый человек легко расстраивается от неудач и не способен сдерживать свои чувст-

ва. Его поведение неправильно и импульсивно. В результате страдает печень.

Радость — рассеивает энергию, она распыляется и теряется. Когда в жизни человека главное — получение удовольствия, он не способен удерживать энергию, всегда ищет удовлетворения и всё более сильной стимуляции. А в результате такой человек склонен к неконтролируемой тревоге, бессоннице и отчаянию. В этом случае часто поражается сердце.

Печаль — прекращает действие энергии. Человек, ушедший в переживание печали, отрывается от мира, его чувства сохнут, а мотивация вянет. Защищая себя от радостей привязанности и боли потерь, он устраивает свою жизнь так, чтобы избежать риска и капризов страсти, становится недостижимым для подлинной близости. У таких людей бывают астма, запоры и фригидность.

Страх — обнаруживает себя, когда выживание оказывается под вопросом. От страха энергия падает, человек каменеет и теряет контроль над собой. В жизни человека, объётого страхом, преобладает ожидание опасности, он становится подозрительным, замыкается от мира и предпочитает одиночество. Он критически настроен, циничен, уверен во враждебности мира. Изоляция может отрезать его от жизни, сделав холодным, твёрдым и бездуховным. В теле это проявляется артритом, глухотой и старческим слабоумием.

### Как работать с эмоциями

На этот вопрос Аюрведа даёт совет: эмоции нужно наблюдать отстранённо, с полным осознанием наблюдая за тем, как они разворачиваются, постигая их природу, а затем дать им возможность рассеяться. Когда эмоции подавляются, это может быть причиной нарушений в уме и, в конечном итоге, в функциях организма.

Вот несколько советов, неуклонно следуя которым, вы сможете улучшить свою эмоциональную ситуацию.

Проверенный, но требующий от вас постоянных усилий способ заключается в доброжелательном отношении к окружающим. Старайтесь мыслить позитивно, доброжелательно относиться к окружающим, чтобы положительный эмоциональный настрой способствовал укреплению здоровья.

Практиковать так называемую духовную гимнастику. В обычной жизни мы выполняем её каждый день, прокручивая в голове привычные мысли, сопереживая всему окружающему — звукам из телевизора, магнитофона, радио, красивым видам природы и т. д. Однако нужно делать это целенаправленно, понимая, какие впечатления вредят вашему эмоциональному здоровью, а какие способствуют поддержанию нужного эмоционального фона.

Правильная духовная гимнастика вызывает соответствующие физиологические изменения в теле. Вспоминайте то или иное со-

бытие своей жизни, мы вызываем и закрепляем в организме соответствующие тому событию физиологию и нервную взаимосвязи. Если вспоминаемое событие было радостным и сопровождалось приятными ощущениями, это приносит пользу. А если мы обращаемся к неприятным воспоминаниям и вновь переживаем отрицательные эмоции, то в организме происходит закрепление стрессовой реакции на физическом и духовном планах. Поэтому очень важно научиться различать и практиковать положительные реакции.

Эффективным способом «выведения» стресса из организма является правильная (не чрезмерная) физическая активность, требующая достаточно высоких энергетических затрат, например, плавание, занятия в тренажёрном зале, бег и т. п. Очень хорошо помогают прийти в норму йога, медитация и дыхательная гимнастика.

Средством избавления от душевного беспокойства как следствия стресса является доверительная беседа с близким человеком (хорошим другом, родственником).

Создавайте правильные мыслительные формы. Прежде всего, подойдите к зеркалу и посмотрите на себя. Обратите внимание на уголки своих губ. Куда они направлены: вниз или вверх? Если рисунок губ имеет наклон вниз, значит, вас что-то постоянно тревожит, печалит. У вас очень развито чувство нагнетания ситуации. Едва только неприятное событие произошло, как вы уже нарисовали себе страшную картину. Это неправильно и даже опасно для здоровья. Вы просто обязаны взять себя в руки прямо здесь и сейчас, глядя в зеркало. Скажите себе, что с этим покончено! Отныне — только позитивные эмоции. Любая ситуация — это испытание Судьбы на выносливость, на здоровье, на продолжение жизни. Безвыходных ситуаций не бывает, об этом нужно помнить всегда. Недаром в народе говорится, что время — наш лучший лекарь, что утро вечера мудренее. Не принимайте скоропалительных решений, отпустите ситуацию на некоторое время, и решение придёт, а с ним и хорошее настроение, и положительные эмоции.

Каждый день просыпайтесь с улыбкой, чаще слушайте хорошую, приятную музыку, общайтесь только с жизнерадостными людьми, которые добавляют хорошее настроение, а не отнимают вашу энергию.

Таким образом, каждый человек сам несёт ответственность и за болезни, от которых он страдает, и за выздоровление от них.

<https://vk.com/club67015253>

## Лечимся семенами

Эффект от лечения семенами растений более выраженный, так как семена сохраняют в себе всё лучшее до следующего урожая.

### Тмин

При бронхите и воспалении лёгких принимайте 0,5 ч. ложки семян в день.

### Петрушка

При сердечной недостаточности принимать 0,5 г порошка семян петрушки 2–3 раза в день за

полчаса до еды. Это средство поможет справиться и с отёками.

### Укроп

Прекрасное средство от болей в желудке и кишечнике, артрозе и желчнокаменной болезни — настой семян укропа (1 ч. ложка на 200 мл кипятка). Он также улучшает пищеварение.

### Фенхель

При желчнокаменной болезни, колитах принимают настой семян фенхеля (1 ч. ложка на 200 мл кипятка).

### Кориандр

При заболеваниях желудка, кишечника, печени, желчного пузыря принимают настой семян кориандра: 1 ст. ложку семян залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 мин., процедите. Принимайте по 2 ст. ложки настоя 3 раза в день за полчаса до еды.

### Горчица

При желудочных и кишечных заболеваниях принимают внутрь по 1 ч. ложке горчичного семени. Горчица повышает аппетит, улучшает пищеварение, слегка слабит.

### Морковь

Семена моркови, растолчённые в порошок и принимаемые до еды,

помогают избавиться от камней и песка в желчном пузыре и почках.

### Дыня

Семена дыни могут снизить содержание сахара в крови. Смелите их в кофемолке, залейте 1 ст. ложку муки 1 стаканом крутого кипятка и настаивайте 1 час. Пейте по 1 стакану перед едой 3 раза в день.

### Арбуз

Эффективное жаропонижающее средство. Смешайте 1 ст. ложку очищенных и измельчённых арбузных семян с 2–4 ст. ложками прохладной воды и, взболтав, дайте больному по 3 ст. ложки каждые 2–3 часа.

<http://vk.com/silavselnoi>



# Опыт счастливой мамочки

О возможности рожать дома я узнала чуть больше двух лет назад, ещё до того, как появился на свет мой первый ребёнок. Тогда мне было страшно представить, как это вообще возможно — рожать дома, ведь все мои знакомые, подруги и родственники (мама, сестра, бабушки) рожали в роддомах и никто из них не имел опыта домашних родов. Да и у всех на слуху, что раньше при родах дома была большая смертность. Все эти мифы, разговоры и страхи серьёзно повлияли на меня, и мы с мужем так и не решились рожать дома. Поэтому первые роды происходили в роддоме. После чего я решила, что, точно, больше не пойду туда, где ты всем безразлична, где не откликаются на просьбы о помощи, где под видом витаминки колят стимуляцию, где не спрашивают твоего разрешения на какие-то манипуляции, где просто обращаются с тобой как с вещью и считают, что они всё знают лучше тебя.

Сами роды прошли быстро. Но мне было безумно больно, и я не знала, как облегчить эту боль, и оттого просто кричала. Когда мне положили маленький комочек счастья на живот, я старалась всего его осмотреть и запомнить, но, к сожалению, мне сказали, что у ребёнка гипоксия, и сразу унесли в палату интенсивной терапии, в которой держали малыша три дня и не приносили на кормление. Анализируя этот опыт родов, я понимаю, что всё могло получиться совершенно по-другому, и сейчас очень сожалею о том, что, идя в роддом, не изучила никакую информацию о родах, стадиях, методах дыхания и т. д.

Спустя полтора года мне довелось стать мамой во второй раз. И перед этим я со всей тщательностью подошла к вопросу родов,

решила не перекладывать больше ответственности на медицинских работников, не совершать старых ошибок, глубоко и досконально изучить тему домашних родов, и, мне кажется, у меня это отлично получилось. Параллельно с просмотром видео и чтением лекций я через группы в ВКонтакте познакомилась со многими женщинами, которые рожали дома. Почти все откликнулись и поделились со мной своим опытом. У всех всё прошло удачно. Это вселило в меня ещё больше уверенности. Чем больше я изучала вопрос домашних родов, тем больше убеждалась, что я на правильном пути, что этот естественный для женщин процесс должен проходить без каких-либо медицинских вмешательств, обстановку должна быть интимной, спокойной. Ничто в эти моменты не должно тревожить и мешать роженице, она должна чувствовать себя защищённой и быть полностью погружена в свои ощущения, быть настроена на роды.

Вот и наступил этот долгожданный день, когда мы поняли, что через несколько часов появится наше второе чудо. Мы давно уже были настроены и готовы к этому. Никому из родственников ничего про свои намерения рожать дома мы не говорили, не хотели лишних и ненужных разговоров, их страхов и т. д. (они бы всё равно нас не поняли и попытались всевозможными способами нас отговорить).

Рожать мы решили только вдвоём с мужем. Почти все знакомые, кто рожал дома, делали это с акушеркой, предварительно посещая определённое количество занятий. У нас такой возможности не было, да и не видели большого смысла, ведь огромное количество информации есть в Интернете, и, по нашему мнению, не обя-

зательно было посещать эти платные занятия.

Акушеров, которые взяли бы на себя ответственность за принятие родов у «неподготовленной пары» (кто не ходил на занятия), мы не встречали, да и стоимость их услуг достаточно велика, поэтому мы сразу определились, что справимся сами, тем более у меня уже был опыт родов.

Всё происходило ближе к ночи, схватки усиливались, и мы точно понимали, что вот-вот скоро родим. Подготовили всё необходимое, надули бассейн, которым впоследствии так и не воспользовались, включили приятную мелодичную музыку и старались выбрать подходящие позы, чтобы менее болезненно пережить схватки. На протяжении всего периода родов муж был со мной рядом, держал меня за руку, очень сильно поддерживал морально, когда нужно, делал массаж, приносил питьё, делал всё, что пожелаю.

Рожала я на коленях, для меня это была самая подходящая и удачная поза. Криков и истерик не было,

ведь главное в этом деле — правильно дышать, стараться максимально расслабиться и отдыхать между схватками. Пузырь протыкать нам не пришлось, т. к. он сам лопнул во время второй потуги, а уже на четвёртую родился сам ребёночек. Одновременно с прорезыванием головки вышло и всё остальное тельце прямо мне на ноги. Это получилось настолько быстро, что никто не ожидал.

Сами роды для малыша были благоприятными и мягкими. Впервые, ему не светил такой яркий свет в глаза, как в роддоме. Во-вторых, он 1,5 часа был на двойном дыхании, так как мы дали возможность получить малышу через пупо-

вину порядка 150–200 мл необходимой ему крови и кислорода. В-третьих, мы ничего не капали ему в глаза и не отсасывали сразу изо рта и носа слизь. В-четвёртых, мы сразу положили ребёнка на грудь, чтобы он чувствовал себя спокойно и защищённо и начал в скором времени сосать грудь, запуская в дальнейшем очень важные процессы. Всё время сынулька спокойно находился рядом с нами, и никто его не тревожил, чтобы измерить, взвесить или смыть необходимую для него детородную смазку с кожи. У нашего второго ребёнка не было кислородного голодания, и я смело могу сказать: это из-за того, что я не рожала его на спине, в совершенно противоречащей всем законам физики и природы позе.

В завершение хочу пожелать всем женщинам научиться доверять себе, природе и Богу. Не бойтесь рожать дома. Это по-настоящему ЗДОРОВО!

Татьяна ОКУТИНА.

www.baby.ru



# Питание для беременных

## Рекомендации Голтиса



В рационе должны быть: — сливочное масло, морковь, орехи, творог, кунжутное масло, сок из корня и стебля сельдерея; — 3 раза в неделю пророщенная пшеница по 100 г;

— 1 чайная ложка цветочной пыльцы 2 раза в день: утром и в обед;

— 1 гранат в неделю для нормализации гемоглобина и железа; — курага 2 раза в неделю минимум по 50 г.

Основные травы: вероника колосистая, чабрец, буквица, хмель, листья и веточки черники, иван-чай. (Осторожно с такими травами, как мята и зверобой, они сильно влияют на гормональный фон. Ежедневный приём не допускается. Один раз в месяц устраивать недельный перерыв).

Питьевой режим: пить нужно чем больше, тем лучше талую или родниковую воду. От такой воды никаких отёков не будет. Если нет уверенности, что это чистая вода, её надо заморозить. Лёд следует выбросить: вначале замерзает грязная, тяжёлая вода. Оставшуюся воду опять замораживаем, это и будет чистая вода.

Побольше прогулок на свежем воздухе, баня 1 раз в две недели и обливание на любом сроке, закаливание.

Голодание — 1 день на воде (максимум 1 раз в две недели).

### Рейтинг продуктов питания

Рейтинг выстроен в порядке убывания по предпочтительности и биологической ценности.

1. Цветочная пыльца по 1 чайной ложке 2 раза в день натощак (до еды).

2. Травяной чай с мёдом. В качестве основы можно использовать липу, смородину, шиповник, вероник колосистый, чабрец, душицу, ромашку, мяту, крапиву, иван-чай.

3. Свежевыжатые овощные и фруктовые соки:

а) морковь — 70%, свёкла — 30%;

б) морковь — 50%, тыква — 50%;

в) морковь — 40%, тыква — 20%, свёкла — 20%, корень сельдерея — 20%;

г) яблоко — 50%, морковь — 30%, тыква — 20%.

4. Свежие фрукты — за 30–40

минут до еды.

5. Сухофрукты.

6. Зелень.

7. Овощные салаты.

8. Проросшая пшеница.

9. Семена тыквы.

10. Орехи.

11. Кисло-молочные продукты.

12. Злаки.

13. Бобы, соя, фасоль, горох.

Для питания беременных есть свои особенности: пищу рекомендуется принимать чаще и маленькими порциями. Рекомендовано шестизаповое питание, количество пищи и её состав зависят от аюрведической конституции беременной.

После подъёма и утренних процедур можно выпить молока со специями, мёдом и топлёным маслом, это будет первый приём пищи.

Завтрак должен состояться с 8 до 9 утра, где должен преобладать сладкий вкус (это не конфеты и сахара, а йогурт, творог со сладкими фруктами, орехи, сухофрукты).

Второй завтрак с 11 до 11.30, это могут быть фрукты, фруктовые салаты, кисло-молочные напитки, травяные чаи.

Обед. Сила пищеварительного огня (Агни) напрямую зависит от Солнца, поэтому обед с максимальным количеством пищи должен приходиться на 12.30–13.30.

Рекомендуется большая порция овощного салата.

Сразу после еды не рекомендуется принимать душ, спать и выполнять физическую работу. Полезно немного посидеть за столом, не вскакивая сразу, а потом погулять на свежем воздухе.

После прогулки возможен дневной сон. Он показан только для детей, беременных женщин и пожилых людей. Длительность дневного сна не должна превышать 40–60 минут. После сна можно принять душ.

На полдник беременным — с 16 до 17.00 — можно съесть, например, печёные яблоки, овощной пирог.

Ужин будет не позже 19.00, лёгким, состоящим из тушёных овощей, гречки, орехов, семечек, сыра.

Ближе к ночи, перед сном, полезно выпить горячего молока со специями (мускатный орех), и это полезно не только будущим мамам.

www.babyblog.ru



## «Любая вакцина опаснее той болезни, от которой призвана защитить»

Алёна Алексеёнок — врач, окончила Кишинёвский мединститут по специальности врач-терапевт в 2000 году, но так и не пошла в официальную медицину, не хотела делать чужим детям прививки, а без этого работать в медицинской системе, увы, не получается. Поначалу Алёна свято верила в необходимость и пользу вакцинации для всех, однако после того, как её собственные дети пострадали от прививок, эта вера поколебалась, а затем и вовсе исчезла. Сейчас Алёна является убеждённым противником вакцин.

— Алёна, расскажите вашу историю. Как вы разочаровались в прививках?

— Мой старший сын родился в 1996 году, когда я ещё училась в медицинском университете. В роддоме ему сделали прививку БЦЖ, и у ребёнка начался левосторонний лимфаденит (воспалительное поражение лимфоузлов). Врачи тогда сказали мне, что вакцина была некачественной — чешской, но признали, что осложнение появилось именно в результате вакцинации. Малыша стали лечить от туберкулёза, «посадили» ему печень. Тогда я всего лишь засомневалась в эффективности прививок, но пока не разочаровалась totally. Потом родилась дочка, и я также прививала её согласно календарю прививок, а вот третьего ребёнка уже вакцинировала частично, последних же двоих детей не вакцинировала вообще. В те времена Интернет не был доступен нам, было трудно найти какую-то информацию о вреде прививок, и я просиживала подолгу в библиотеках, ища ответы на свои вопросы в книгах.

— Как вы считаете, в чём именно заключается вред прививок?

— Существуют вакцины инактивированные (мёртвые) и живые. В так называемых живых вакцинах инфекционный агент (вирус, бактерия) живой. И этот живой агент, этого очень сильного врага, минув все наши пять защитных барьеров, нам вводят в кровь. Это касается, например, прививки БЦЖ, которую, кстати, нигде в мире вообще не делают. В Японии любые прививки детям делают только после трёх лет, так как до трёх лет у ребёнка незрелое состояние иммунитета! В наших же странах мы в первый год жизни так раздражаем иммунитет маленького человека, что приводим буквально к параличу иммунитета. Другой момент: вместе с материнским грудным молоком от женщины к ребёнку переходят мамины антитела, а прививка, которую ребёнку делают, эти антитела «связывает».

Вакцины уничтожают иммуноглобулины — те тела, которые набрасываются на чужеродные агенты, попадающие ребёнку на слизистые носовой и ротовой полости.

Все вакцины дают энцефалопатию в качестве осложнения, все они в той или иной степени бьют по нервной системе ребёнка.

— Но ведь говорят, что вирусы и бактерии, которые находятся в прививке, ослаблены...

— Календарь прививок, который сейчас принят у нас, — это постоянная иммунная война, которая происходит в организме. Это не просто стресс для организма. Это болезни, которые мы внедряем в тело ребёнка. Мы заставляем здорового ребёнка болеть сами, причём в неестественном виде, так как многие вакцины (прививка от гепатита В — точно) геномодифицированы. Также нужно учитывать тот факт, что вакцины, которые приходят к нам из-за границы, часто не реализовываются в тех странах, откуда они приходят. Куда же их деть? В страны «третьего мира», к коим относятся и Молдова.

Иммунологический статус перед вакцинацией должны проверять абсолютно у каждого ребёнка. И если он, статус, хороший, тогда, конечно, родители решают, делать вакцины или нет. Но лично я на 100% убеждена, что ни одна прививка детям не нужна.

Мои пятеро детей переболели коклюшем: трое привитых от этой болезни и двое непривитых. Причём привитые от коклюша дети болели сложнее и дольше, а невакцинированные переболели коклюшем и забыли. Хронизация процесса после перенесённого коклюша у привитых — более шести месяцев, а у непривитых — полтора месяца. Для меня это существенная разница. Ни одна вакцина не даёт иммунитет от болезни надолго! При этом если ребёнок переболел некоторыми болезнями (корь, ветрянка), он приобретает иммунитет к ним на всю жизнь. Нас пугают мыльными пузырями!

— Ладно, коклюш — не такая страшная болезнь, а как быть с полиомиелитом, свинкой, столбняком, дифтерией?

— Мне эти болезни тоже не страшны. Есть такое понятие, как восприимчивость к вирусу или бактерии. Для полиомиелита этот показатель один к 500. Если активный полиомиелитный больной будет жить среди нас, только 1 из 500 человек среди тех, с кем этот больной контактирует, заболевает тоже. Но тогда к этому человеку, восприимчивому к полиомиелиту (у него есть иммуносупрессия, ослаблен иммунитет), и вакцину от полиомиелита применять нельзя!

Туберкулёз: восприимчивость 1 к 100. Вы с палочкой Коха встречаетесь везде и всегда, но вы ведь не болеете и не будете болеть, даже если у вас не будет прививки от туберкулёза. Организм у 99 человек из 100 вырабатывает специфические антитела, защищающие от этой болезни естественным путём, без прививки. Но в медицине вообще нет такой тактики: выявить восприимчивого, у нас прививают всех вслепую, на уровне диктаторской идеологии. Медицинская система специально делает вид, что мир настолько опасен, что мы не проживём без прививок.

Реакция Манту — это вообще профанация, весь мир смеётся над этим, но у нас Манту до сих пор делают. Человеку вводят туберкулин — препарат для обнаружения микобактерий туберкулёза в организме. Но у тех, кому хоть раз в жизни сделали БЦЖ, имеется хроническое инфицирование этой микобактерией, и таким людям делать Манту вообще бессмысленно! Кроме того, туберкулёз можно обнаружить у человека в слюне, в крови из вены (по наличию с-реактивного белка). Зачем же тогда вводить под кожу туберкулин?!

Свинка. Моя сестра переболела свинкой, это не опасная болезнь. Что касается свинки у мальчиков, то как можно считать, что

искусственный штамм, который вводится ребёнку и с которым он никогда бы в жизни не столкнулся, может быть менее опасным, чем настоящий возбудитель болезни? Я убеждена, что вред от любой вакцины больше, чем от той болезни, против которой эта вакцина ставится. Попросите врача, который предлагает сделать вам прививку, подписать бумагу, что он, врач, берёт на себя ответственность за все последствия и возможные осложнения этой вакцины. Никто не подпишет такую бумагу!

Дифтерия — это заболевание, которое лечится антибиотиками, к тому же у него низкая восприимчивость. Столбняк. Во-первых, столбнячный анатоксин неэффективный, он не защищает от болезни по той причине, что для выработки иммунитета необходима оболочка бактерии, а используют выделения бактерии, её экскременты. Это сродни процедуре: чтобы не быть отравленным ртутью, короли её потихонечку потребляли. Здоровья от этого не прибавлялось. Нет научных данных, что от потребления токсинов мы крепчаем. Во-вторых, заразиться столбняком очень сложно! Вы в своей жизни видели хоть одного человека, заболевшего этой болезнью?

Галина Петровна Червонская говорит, что за 75 лет не видела ни одного больного полиомиелитом. Случаи заражения настолько редки, что шанс встретиться с ними крайне мал, но зато вакцинированием мы создаём себе намного более страшные болезни. Вред от прививки реален, он здесь и сейчас, вакцина бьёт ребёнку по нервной системе, по почкам... А вред от болезни, с которой, может быть, когда-то человек встретится в своей жизни и не факт ещё, что заразится?

— А как же ситуация со вспышкой полиомиелита на Украине?

— Это не вспышка. Даже известный сторонник вакцин Комаровский сказал, что и до этого на Украине всякое бывало, а сей-

час из этого решили «слепить» вспышку. Кроме того, одни врачи утверждали, что у заболевших детей именно полиомиелит, другие опровергали это. Большое количество ОВП (острых вялых параличей) вызывается и другими инфекциями: вирусом Коксаки и ЕСНО-вирусами — часто имеет место неверная диагностика. Кроме того, чаще циркулирует не дикий штамм полиомиелита, а вакцинный. Распространение полиомиелит получает из-за увеличения числа провоцирующих факторов (ослабления организма другими прививками).

Полиомиелит — заболевание, очень редко приводящее к

серьёзным клиническим проявлениям, а если конкретно, то лишь у 1% инфицированных. Намного больше детей косит СВДС — синдром внезапной детской смерти, который возникает обычно после прививок.

— Если прививки вредны и даже опасны, какая же тогда выгода от того, что люди вакцинируются массово?

— Не знаю, почему вакцины делали в советской системе, но в то время медотводы от вакцинации были настолько обширны, что любой человек при желании мог этот медотвод получить. Сейчас же всё намного хуже, все противопоказания для вакцинации отменили, хотя только у БЦЖ было 12 противопоказаний, а у АКДС — 16.

Во главе массовой вакцинации стоит коммерческий момент. В России, например, есть 10 пилотных регионов, где на детей без ведома родителей тестируют новые вакцины (за деньги иностранных государств). Другой момент: если у человека есть паралич иммунитета, ему очень удобно пересаживать органы — не происходит отторжения после пересадки (иммунитет супрессирован и у того, кому пересаживают, и у того, от кого пересаживают), а эта сфера медицины сейчас как раз активно развивается.

— Знаете ли вы статистику постпрививочных осложнений по Молдове и по миру?

— Статистика — это один из видов лжи. Нам доносят одно, а себе собирают совсем другую информацию и цифры. Вообще вести статистику по постпрививочным осложнениям запрещено. Но я знаю, что многие врачи своим собственным детям прививки не ставят. По крайней мере, когда я говорила это в лицо самим врачам, ни один из них пока не ответил мне обратное!

— Многих людей, которые отказываются или готовы отказаться от прививок, волнует то, что без карты вакцин ребёнка потом не примут в садик, в школу...

— По закону мы имеем право отказаться от прививки, но закон не защищает нас, родителей, которые не хотят прививать детей, поэтому при поступлении в сад и школу у непривитых детей на самом деле возникают сложности. Я так скажу: без борьбы не получится защитить своего ребёнка!

# Что такое роды

**Н**е могу не говорить о Робин Лим. Общась с ней, я столько нового осознала о родах, о женщинах и о семьях. Да просто побывать в её поле — это безценно. Она укутывает своей энергией, ты словно под крылом мамочки, любящей и принимающей тебя такой, какая ты есть. И о родах она знает очень много. Не из книг и теорий, а на практике. Сколько она малышек приняла в свои руки за все эти годы! И как причудливо и шуточно Господь открыл ей этот путь!

Когда она ещё жила в Америке и только родила первого ребёнка, в одну из ночей метель замела всё вокруг, и проехать куда-либо было невозможно. Именно в эту ночь к Робин приехала рожать соседка, которой было не добраться до врача. Она знала, что Робин рожала сама, дома, и приехала просить помощи. Согласитесь, Господь очень «тонко» намекнул или даже поставил перед фактом. И это правда её дело, миссия и её место. Хотя принимать роды она начала гораздо позже, имея уже семерых детей, но первый намёк был сделан.

Акушерки передают своё искусство друг другу, и о родах они знают точно больше и глубже, чем обычные врачи, которые изучали лишь протоколы ведения родов.

Роды — это не просто медицинский процесс изъятия из живота женщины ребёнка. Это нечто большее. Это процесс духовный и глубокий, многослойный и очень важный.

Ещё Станислав Гроф, знаменитый психолог и автор методики холотропного дыхания, говорил: для того чтобы на земле был мир, достаточно сделать так, чтобы дети приходили сюда максимально мягко и естественно.

Робин Лим говорит, что если в родах совершается насилие над матерью, если от действий или слов тех, кто рядом с ней, страдает она или малыш, то каждый член семьи получает глубокую травму. Все отношения внутри семьи пострадают так или иначе, и будет непонятно, почему и как это произошло. Этого никто не увидит и не сможет потрогать, но прежнего мира уже не будет. Роды касаются не только двоих — матери и ребёнка, они затрагивают каждого члена семьи в той или иной степени. И крепкие семьи, по словам Робин, начинаются с мягких родов.

Может быть, в том числе поэтому в нашем мире после рождения малышек так много семей распадается? Потому что женщина не может найти поддержки нигде и ни в ком в такое сложное для неё время и теряет доверие к близким? Или потому, что этот день для неё остаётся на всю жизнь одним из самых страшных воспоминаний — днём, когда с её телом что-то делали чужие люди без её согласия? Днём, когда её телу запрещали делать то, что хотелось, и пытались его вогнать в рамки. Днём, когда боли эмоциональной было не меньше, чем физической, и она усугубляла ощущения тела. Днём, когда многие



женщины отказываются от рождения других детей — мол, хватит с меня этой боли, больше я не вынесу. От этого страдает вся семья, хоть глазами этого и не увидеть.

Робин говорит, что роды — это событие из сексуальной сферы жизни женщины. И это то, что оказывает сильное влияние на её ощущения себя, желанной, любимой, способность расслабляться с любимым и получать удовольствие.

Это не медицинская сфера, здесь нет места цифрам и протоколам. Здесь должна быть выпущена сексуальная энергия, которая не терпит рамок и контроля головы.

Может быть, поэтому у многих



женщин после родов есть проблемы и перекосы в этой сфере? Все ли они родом из детства? Только ли оттуда? И не усугубляют ли их родовые травмы?

Робин говорит, что уважение к женщине (у конкретных людей и в культуре страны в целом) познаётся именно в беременности и родах. Когда она очень уязвима и беззащитна, так легко ею пренебрегать и над ней издеваться! Так легко злоупотребить своей властью, когда она в родовых муках или в беременных тревогах! Так легко за счёт неё самоутвердиться и чувствовать себя богом!

Так легко диктовать, как именно и где она должна рожать, как лежать, как себя вести!

И как же трудно оставаться с ней рядом, уважая её решения и чувства, помогать ей проходить все эти процессы, поддерживать и любить её такой — уязвимой, беззащитной, слабой, естественной. Позволять ей самой себя чувствовать и следовать за телом —

то мы увидим ту самую акушерскую агрессию, о которой сегодня, слава Богу, уже говорят открыто.

Мне грустно от того, что чаще всего самым грубым образом с женщинами обращаются другие женщины. Те, кто, по идее, должен понимать всё то, что она проходит, те, кто призван природой сочувствовать и сострадать, те, кто сам это пережил и знает не понаслышке. А в итоге именно они, такие же женщины, наносят беззащитной мамочке одну травму за другой.

Как здорово, когда везёт с врачами и акушерками, — ведь



Но многие, столкнувшись с удивительной Робин, стараются отблагодарить её по максимуму своих возможностей. Одна русская девушка подарила клинике аппарат для УЗИ исследований, другая — маленькую и удобную машину, чтобы Робин не рисковала своим здоровьем, когда едет к



хорошие и душевные люди падают везде (правда, концентрация разная). До сих пор помню бабушку-акушерку на вторых родах, которая очень тихо и нежно разговаривала со мной, поддерживая и помогая. Как помню и тех, кто в первых родах сперва приковал меня спиной к кровати, а потом кричал, мол, как же ты себя отвратительно ведёшь, от этого ещё никто не помер, что же ты орёшь.

Но давайте вернёмся к Робин. Я безконечно влюблена в неё, а она — в своё дело и свою миссию. Всю жизнь она продолжает учиться, собирая по всему миру традиционные рецепты естественного облегчения боли для мамы. Всю свою жизнь она посвятила акушерству и мамочкам.

И сейчас миссия Робин — это рассказать женщинам всего мира о том, что такое роды, кто мы такие и что мы можем изменить.

Она обучает акушеров по всему миру, пишет книги, ищет спонсоров для их издания, чтобы потом раздавать за пожертвования.

Клиника, кстати, тоже работает за пожертвования — приходи, сдавай анализы, обследуйся. И это будет стоить столько, сколько ты сама решишь. Есть рекомендованный размер пожертвования как за роды, так и за наблюдения. Ведь в клинике работает столько людей, которым нужно жить.

молодым мамочкам под дождём на мопеде.

Мечта Робин проста — чтобы у каждой женщины в мире была возможность понять себя лучше и пройти этот путь мягко и нежно. В клинике стажировались волонтеры из разных стран и слоёв общества. Она учит любить женщин, особенно тех, кто в данный момент готовится подарить миру нового человека. Потому что она сама любит каждую женщину. Всем своим огромным сердцем.

**Ольга ВАЛЯЕВА.**

Глава из книги  
«Исцеляющие роды».  
[www.valyaeva.ru](http://www.valyaeva.ru)





## К Милоту

Доброго дня любому, кто читает эти строки!

Пишу в надежде, что отзовется родной человек и поможет нам в создании Любви Пространства и в продолжении рода.

Живём втроём — я, сынок и доченька. Помогают и поддерживают во всём мои родители. Они наши полные единомышленники. Есть у нас и земля, и домик, и куча планов да мечты. Однако допускаю любой исход событий в нашей жизни. Продолжая развивать своё Родовое поместье, готова к переменам, если они того стоят.

Мне 31 год (по гороскопу Лев), работаю Доктором Айболитом в частной ветклинике, образование высшее. Мы вегетарианцы со склонностью к сыроедению. Помимо книг из серии «ЗКР» изучаем множество и другой темати-

ческой литературы. Интересующимися подробностями рада поделиться при общении.

### ТЕБЕ, РОДНОЙ

В мечтах моих и снах ночных Ты, мой родной, являешься, И благодатной радостью Всё сердце наполняется! Силён, умён и добрый ты, Красив Душой и внешностью, Умеешь воплотить мечты, Согретьшись моей нежностью. Уверен в силах собственных, Готов решить вопрос любой. И крепче нет уз родственных, Ты за семью — горой! Надежно за твоей спиной, Благая цель твоя. В семье с тобой мир и покой, И любим мы тебя!

Ирина.

249718, Калужская обл.,  
Козельский р-н, д. Покровск.  
Тел. 8-920-878-1636,  
[https://vk.com/lech\\_irkin](https://vk.com/lech_irkin).



## Прошу тебя, отзовись!

Милая женщина из Полтавской области, прошу тебя, отзовись!

Имя твоё публично не называю, своё — тоже. Я очень скучаю по тебе, ищу и не могу найти твой адрес. Мы переписывались на сайте знакомств Anastasia.su в марте 2013 г. Мой компьютер сломался, и я не смог отправить тебе письмо. Перед отъездом в командировку я просил знакомого написать тебе, что с моего компьютера не отправляются письма. Ты обиделась и убрала свою анкету.

Прости меня за нерасторопность. Моя мечта и сила воли помогут мне сохранить для тебя чистоту нравов. Твоего сына приму как родного, обучу его многим профессиям, которыми владею. Если ты не свободна, позволь попрощаться с тобой. Я очень хочу тебя увидеть.

Отправь сообщение на мой телефон с названием сайта и любое слово из нашей переписки, я позвоню тебе.

Тел. 8-960-159-2618,  
8-980-252-8549.



Уходите вовремя. Домой, даже если вас никто там не ждёт, с зажигательной вечеринки, от гостей без «посошка», от неуместных связей и дурных привычек. От депрессии и мрачных мыслей, от тяжёлых воспоминаний, из отношений, изживших себя, от людей, разрушающих вас, или от человека рядом с вами.

Дайте ему и себе шанс обрести того (а может, и себя самого), с кем будет лучше, комфортней, спокойней в той форме, в которой надо каждому из вас. Если уж вы не способны это дать друг другу по тем или иным причинам, не лишайте друг друга попытки и надежды обрести это в других отношениях и в самом себе.

Не жадничайте, не отбирайте у других их шансы быть счастливыми так, как они это понимают, а у себя — свои. Потому что каждый из нас находится в своей точке эволюции, движется в своём ритме, излучает на своей частоте, вибрирует на своей волне и получает свой опыт.

И если вы вошли с кем-то в резонанс — вы нашли друг друга и танцуете совместный танец. А если в затянувшийся диссонанс — то получите необходимый опыт, распишитесь под ним, поблагодарите. И уходите вовремя.

Не приводите в движение механизм, который придавит вас жёстким гнётом обстоятельств, когда вы будете вынуждены принимать решение в условиях куда менее удобных для вас; где вам придётся высказываться из-под жерновов весьма поверхностных, но больно ранящих «общественных» суждений, которым дела нет до ваших истинных, искренних и жизненных мотивов, до вашего выдохнувшегося терпения и долгих попыток что-то «сохранить», кого-то «спасти».

Уходите вовремя, не оставляйте на теле вашей жизни глубокие шрамы, не заражайте свою душу прожорливым вирусом вины — чувством, с невероятным усердием отторгающим вас от своей исключительно единственной жизни и от себя самого. Уходите вовремя, не выжигайте рисунки на хрупкой ткани вашей судьбы. И не посягайте на чужую кожу.

Цените свою жизнь больше, чем вашу жизнь ценят другие. Уходите вовремя, если кто-то свою жизнь ставит выше вашей, ибо в ответе вы первоочередно за свою жизнь и только потом за чью-то. Никто не



пришёл в эту жизнь, чтобы лечь на жертвенный алтарь. И жизнь человеку дана не для того, чтобы приносить в жертву великие дары — саму жизнь и способность любить.

Несложно потерять себя, несложно растворить себя в другом, в чьей-то другой жизни, в чём-то другом мире, в чьей-то иной реальности. Несложно даже этого требовать и желать.

Обрести себя — тяжело. Только мы можем определять и допускать меру использования себя. Ведь жертвуя собой вхолостую, сверх отведённой вам меры участия в чьей-либо жизни, вы автоматически недодаёте себе (а может, и кому-то, кто в этом искренне нуждается), или на каком-то другом отрезке вашей жизни вам не хватит совсем малости — именно тех впустую потраченных сил.

Любые отношения плодотворны, когда в них есть обмен, взаимодействие, отдача. Это парный танец. Но если вы начали оттаптывать друг другу ноги до боли и крови, нужно прекратить этот танец и, залечив раны, начать новый красивый танец, возможно, с новым партнёром. И так в любых взаимоотношениях — партнёрских, семейных, рабочих.

Учитесь уходить вовремя как внутри создавшейся ситуации, так и от самих ситуаций и обстоятельств в своей жизни. Вы всегда знаете этот момент: доверять-

те себе, не уговаривайте себя, не обманывайтесь и не обманывайте других.

Нет плохих людей, как бы нам ни хотелось об этом поспорить. Есть люди, которые отличаются от нас. Ибо истинный смысл этого священнодействия под сакральным названием жизнь нам неведом, но им наполнено абсолютно все, что внутри и снаружи, свыше нашего понимания и в его пределах, одушевлённое и неодушевлённое. И нет иной ответственности, кроме как перед собой и друг другом, но в первую очередь — перед собой.

Всё, что происходит в нашей жизни, всё, что происходит вокруг нас и на далёких Галапагосских островах Эквадора, происходит с нашего разрешения. Мы позволили нашей жизни быть такой, какая она есть, мы привели это время перемены в действие, мы сорвали рычаг с той пружины, что вырвалась со всей сжатой и нагнетённой силой и бьётся теперь в конвульсивно-хаотичном свободном парении. Мы позволили преобладать серым оттенкам в нашей жизни, мы позволили себе всего бояться, мы позволили себе быть аутсайдерами в своей собственной жизни.

Оглянитесь, быть может, пришло время уйти от этого. Невероятно трудно бросить всё то, что изжило себя, и уйти, кто бы что об этом ни писал. Уходить трудно, но уходить вовремя просто необходимо.

Вызревайте внутри своей безконечности столько, сколько вам необходимо, но — уходите вовремя.

Уходите вовремя от суждений и мнений других, оберните взор к себе. Где точка вашей опоры? Ведь только так вы можете перевернуть весь мир. Не ищите её в других, другом, другой. Выдам вам секрет — её там нет! Как нет счастья в ком-то, если его нет в вас.

Уходите вовремя от навязчивых иллюзий и навязанных страхов, но продолжайте устремляться, продолжайте мечтать, продолжайте пробовать. Не бойтесь ошибиться — ведь это значит, что вы пытались. Не бойтесь реакции других людей, вы всё равно не сможете её стопроцентно предугадать, пока не сделаете задуманное, а если сможете — тем более страх безмыслен. Но у вас будет шанс вовремя уйти. Да, именно уйти и двигаться дальше.

Мы понимаем, когда у нас чего-то нет, что нам бы хотелось иметь, когда нам чего-то не дали, а мы ждали. Но мы никогда не задумываемся о том, от чего нас уберегли, не дав нам желаемое сейчас.

Истина проста: всё приходит вовремя, даже чудеса. Поэтому уходите вовремя, не задерживайте никого. Потому что, если вы задерживаетесь, сценарий жизни уже переписывается и для других людей.

Татьяна ВАРУКА.  
[www.inpearls.ru](http://www.inpearls.ru)

## Вернуть себя себе

Каково это — быть женщиной?..  
Каково это — вернуть себя себе?..

Ты можешь три юбки надеть одна поверх другой, хоть все платья по очереди и не быть ею.

Ты можешь отрастить длинные волосы, выйти замуж, вкусно готовить, родить детей и... не стать Женщиной.

Ты можешь эмоционально давать заботу и внимание Ему, и разве это делает тебя Женщиной?

Обнаружь сначала в Сердце, а потом в голове голос своей обиженной и неудовлетворённой матери, прости её и стань хозяйкой своей жизни.

Прими отца своего и прости его за то, что не дал тебе того, о чём ты мечтала.

Научись сама давать себе всё, что хочешь, и научись обходиться без того, чего хочешь.

Чтобы стать королевой, нужно побить Золушкой, мыть грязные полы там, где тебе этого очень не хочется.

Пройти все этапы мастерства, что понадобятся тебе в жизни.

Научиться любить то, что ненавидишь, и ненавидеть то, что любишь.

Открыть и войти в память своих Предков, услышать их песни на костях и принять их дары, побывать в гостях у древней Женщины, что охраняет баланс всего живого.

Ты сотни раз преклонишь колени и так же сотни раз поднимешься с колен, отправившись в космос и узнаешь, как звучит пустота настоящего одиночества.

И тогда, когда ты поймёшь и изучишь всё то, ради чего пришла сюда, ты научишься быть собой.

Плечь, летать, прыгать, рычать, кричать, петь и танцевать.

Ты раскроешь в себе собственный источник, тебя больше не будет безвольно прибывать от берега к берегу, от мужчины к мужчине.

Ты станешь свободной и научишься выбирать направление течения Жизни.

И любая внешняя буря для тебя станет танцем стихий, ибо ты сама — стихия.

В тебе тысячи и тысячи проявлений, лиц и личей, чувств и эмоций, ты — поток.

Почувствуй, каково это — вернуть себя себе.

И тогда, когда ты вынырнешь из собственных глубин, когда ты порядок разрушишь хаосом, а хаос приведёшь в порядок и окончательно потеряешь надежду на что-либо... ты увидишь его...

Того, кто прошёл огонь и воду, кто летал и падал, того, кто так же, как ты, устал и так же, как ты, силён одновременно.

Вам будет о чём поведать друг другу без слов...

Анна БРАГИНА,  
дополнила Ведана ВЕБЕР.  
<http://po-tu-storonu-mira.com>





## В чем разница между мозгом и компьютером

Мы рождаемся с мощнейшим компьютером в голове. Но в него надо установить программы. Какие-то программы в нём стоят уже, а какие-то туда нужно закачать, и вы качаете всю жизнь, пока не померёте. Он качает это всё время, вы всё время меняетесь, перестраиваетесь. Главная работа мозга — учиться. Не в узком, банальном смысле — вроде знать, кто такой Драйзер или Вивальди, а в самом широком: он поглощает информацию всё время.

В нас больше ста миллиардов нейронов. В разных книжках разные цифры приведены, да и как их сосчитать всерьёз. У каждого из нейронов, в зависимости от типа, может быть до 50 тысяч связей с другими частями мозга. Если кто умеет считать и сосчитает, он получит квадриллион. Мозг — это не просто нейронная сеть, это сеть сетей, сеть сетей сетей. В мозге 5,5 петабайт информации — это три миллиона часов просмотра видеоматериала. Триста лет непрерывного просмотра! Это ответ на вопрос, не перегрузим ли мы мозг, если мы будем потреблять «лишнюю» информацию. Мы его можем перегрузить, но не «лишней» информацией. Для начала что такое информация для самого мозга? Это не только знания. Он занят движениями, занят перемещением калия и кальция через клеточную мембрану, тем, как работают почки, что делает гортань, как меняется состав крови.

Во время выполнения какой-либо задачи в мозге не активируется какой-то отдельный участок — мозг всегда работает весь. То есть участки, которые за что-то отвечают, вроде бы есть и в то же время их как бы нет.

У нашего мозга иначе организована память, нежели у компьютера, — она организована семантически. То есть, скажем, информация о собаке вовсе не лежит в том месте, где собрана наша память о животных. Например, вчера лёс опрокинул чашку кофе на мою жёлтую юбку — и навсегда у меня собака этой породы будет ассоциироваться с жёлтой юбкой. Если я в каком-нибудь простом тексте напишу, что такая собака у меня ассоциируется с жёлтой юбкой, мне поставят диагноз — слабоумие, потому что по земным правилам собака должна находиться среди других собак, а юбка — рядом с кофточкой. А по правилам божественным, то есть мозговым, воспоминания в мозге лежат где хотят. Для того чтобы вы в компьютере что-нибудь нашли, вы должны указать адрес: папка такая-то, файл такой-то, а в файле набрать ключевые слова. Мозгу тоже нужен адрес, но он указывается совсем другим способом.

В нашем мозге большинство процессов идёт параллельно, в то время как компьютеры име-

ют модули и работают сериально. Нам лишь кажется, что компьютер выполняет много работ одновременно. На самом деле он просто очень быстро скачет с задачи на задачу.

Кратковременная память у нас организована не так, как в компьютере. В компьютере есть «железо» и «софт», а в мозге hardware и software нераздельны, это какая-то смесь. Можно, конечно, решить, что hardware мозга — это генетика. Но те программы, которые наш мозг качает и устанавливает в себя всю жизнь, через некоторое время становятся же-

— большие аутизмом и пациенты с шизофренией.

Сергей Николаевич Ениколов, большой специалист по агрессии, говорит: ничто не заменит дружеский подзатыльник. Он глубоко прав. Компьютер покорен, его можно выключить. Когда человек уже всех «переубивал» в Интернете, подумал, что надо пойти котлету съесть, выключил компьютер. Включил — а они опять живые там бегают. Такие люди лишаются навыка социального общения, они не влюбляются, они не знают, как это делать. И вообще с

ных с мозгом, превышает 10 миллионов — их просто нельзя прочесть. Каждый день штук десять выходит. Ну и что мне делать теперь с этим? Доступ к этим хранилищам становится всё более сложным и дорогим. Доступ — это не читательский билет в библиотеку, а образование, которое человеку дают, и представление о том, как эту информацию добыть и что с ней сделать. А образование становится всё более длительным и всё более дорогим. Не важно, кто платит: сам студент, или государство, или спонсор, — не в этом дело. Оно объективно очень дорогое. Поэтому избежать контакта

этого нужно стоять и смотреть, что и как делает другой. У меня есть чудный опыт. Я была в гостях у приятеля, и его мать сделала пирожки, которые едят только на небесах. Я не понимаю, как это можно было испечь. Я попросила у неё рецепт, всё записала, исполнила точно... и выбросила на помойку всё! Есть было невозможно. Вкус к чтению сложной, интересной литературы невозможно привить дистанционно. Человек идёт учиться искусству к конкретному мастеру для того, чтобы сесть на интеллектуальную иглу и драйв получить. Есть много факторов, которые электро-

# Как Интернет изменил наш мозг

лезом. То, чему вы научились, начинает влиять на гены.

Мозг не живёт, как голова профессора Доуэля, на тарелке. У него есть тело — уши, руки, ноги, кожа, потому он помнит вкус губной помады, помнит, что значит «чешется пятка». Тело является его непосредственной частью. У компьютера этого тела нет.

## Как виртуальная реальность меняет мозг

Если мы сидим всё время в Интернете, то появляется то, что в мире признано болезнью, а именно компьютерная зависимость. Её лечат те же специалисты, которые лечат наркоманию, алкоголизм и вообще разные мании. И это не просто пугалка. Она из неприятностей, возникающих при компьютерной зависимости, — лишение социального общения. У таких людей не развивается способность строить модель психики другого человека, то есть способность смотреть на ситуацию не своими глазами (мозгом), а глазами другого человека. Это основа коммуникации, основа обучения, основа сопереживания, эмпатии и т. д. И это настройка, которая появляется, когда человека учат этому. Это чрезвычайно важная вещь. Те люди, у которых эта настройка отсутствует полностью,

ними происходит беда.

Компьютер — это хранилище внешней информации. А когда появились внешние носители информации, началась человеческая культура. До сих пор идут споры: кончилась биологическая эволюция человека или нет? И, между прочим, это вопрос-то серьёзный. Генетики говорят, кончилась, потому что всё остальное, что в нас развивается, — это уже культура. Моё возражение генетикам такое: «А вы откуда знаете, если не секрет?» Мы сколько живём на планете? Значит, даже если забыть про культуру вообще, то люди современного типа живут 200 тысяч лет. Муравьи, например, живут 200 миллионов лет, по сравнению с ними наши 200 тысяч лет — это миллисекунда. А когда наша культура началась? Хорошо, 30 тысяч лет назад, я согласна даже на 50, на 150 тысяч, хотя этого не было. Это вообще мгновение. Давайте проживём хотя бы ещё миллион лет, тогда и посмотрим.

Хранилище информации становится всё более и более сложным: все эти облака, в которых висят наши данные, видеотеки, кинотеки, библиотеки, музеи растут каждую секунду. Что с этим делать, никто не знает, потому что эту информацию невозможно переработать. Количество статей, связан-

с виртуальной средой мы уже не можем. Мы оказались в мире, который не просто целиком из информации состоит, это жидкий мир. Это не просто метафора, в ходу термин fluid world. Жидкий потому, что один человек может быть представленным в десяти лицах, в десяти никнеймах, при этом мы не знаем, где он находится. Более того, знать не хотим. Какая разница, в Гималаях он сидит в данный момент, в Перу, или в соседней комнате, или он вообще нигде не сидит и это симуляция?

Мы оказались в мире, который стал непонятным объектом: неизвестно, кем он населён, все ли в нём живые люди или нет.

Мы считаем: как хорошо, что у нас есть возможность дистанционного обучения, — это ведь доступ ко всему на свете! Вот только такое обучение требует очень тщательного отбора того, что брать, а что не брать. Если мне интересно будет узнать, какая грамматика была у шумеров, последнее место, куда я полезу, будет «Википедия». Значит, я должна знать, где искать. Вот тут-то перед нами встаёт вопрос, неприятный, но важный: насколько цифровые технологии меняют нас самих?

## В чем проблема «гугления» и онлайн-образования

Любое обучение стимулирует наш мозг. Даже идиотическое. Под словом «обучение» я не имею в виду сидение в классе и чтение учебников, я имею в виду любую работу, которая делается мозгом и которая сложна данному мозгу. Искусство передаётся от мастера к ученику, от личности к личности. Нельзя учиться кулинарии по книжке — ничего не выйдет. Для

передают. Даже если эти электроны передаются в формате видеолекции, всё равно не то. Пожалуйста, пусть 500 миллиардов человек получат это дистанционное обучение. Но я хочу, чтобы сотня из них получила обычное образование, традиционное. Мне сказали на днях: принято решение, что дети скоро вообще не будут писать ручкой, а будут только на компьютере печатать. Письмо — мелкая моторика не просто для рук, это моторика правильного места, которое, в частности, связано с речью и с самоорганизацией.

Есть некоторые правила, которые касаются когнитивного и креативного мышления. Одно из них — нужно снять когнитивный контроль: перестать оглядываться и бояться ошибок, не смотреть, как что делают соседи, перестать себя корить: «Наверное, я этого не могу сделать, в принципе не могу сделать, не стоит и начинать, я недостаточно подготовлен». Пусть мысли текут, как текут. Они сами притекут туда, куда надо. Мозг не должен быть занят вычислительной работой, как калькулятор. В некоторых фирмах, которые могут себе это позволить (я знаю, что в Японии такие есть), на работу нанимают чумового человека, абсолютного хиппи по поведению. Он всем мешает, ненавидит всех, получает деньги ни за что, приходит не в костюме, как положено, а в каких-то драных джинсах. Он садится, где не надо, всё опрокидывает, он курит, где никому не разрешено, а ему разрешено, вызывает мощнейшую негативную реакцию. А потом внезапно говорит: «Знаете, это надо сюда, а это сюда, а это сюда». Результат — прибыль 5 миллиардов.

**Татьяна ЧЕРНИГОВСКАЯ,**  
нейролингвист и экспериментальный психолог, доктор филологии и биологии, член-корреспондент Норвежской академии наук.  
Краткий конспект лекции.

<https://snob.ru>

## Пользователи соцсетей находятся в «круговороте депрессии»



Группа исследователей из Университета Питтсбурга опубликовала доклад, в котором утверждается, что чем чаще молодые люди пользуются соцсетями, тем чаще они впадают в депрессию.

В исследовании приняли участие 1,7 тыс. человек в возрасте от 19 до 32 лет. Те из опрошенных, кто в течение дня чаще всего пользовался соцсетями, в 2,7 раза чаще обнаруживали симптомы клинической депрессии.

«Люди, которые слишком мно-

го времени посвящают социальным сетям, могут решить, что не соответствуют тем идеализированным представлениям о счастливой жизни, которую на своих профилях представляют окружающие. Возникает своеобразный порочный круг: люди, впадающие в депрессию, ищут утешения в социальных сетях, но их чрезмерное увлечение ими, в свою очередь, лишь усугубляет это состояние», — рассказал автор исследования доктор Брайан Примак газете «The Independent».

<https://russian.rt.com>

### ПОПРАВКА.

В «РЗ» № 9 (сентябрь) 2016 г. была допущена ошибка. На стр. 24 автор материала «Что 100 лет назад на Руси...» — Светлана Голицына.





# Русский язык будит генетику

Родной язык — это нечто гораздо большее, чем средство общения. Он является основой физического здоровья, умственных способностей, правильного мировоззрения, жизненного успеха. А бесконечные реформы русского языка разрушают этот фундамент национальной безопасности. К таким удивительным выводам пришла известная специалистка по истории языка, главный научный сотрудник Центральной государственной библиотеки (бывшая «Ленинка»), доктор филологических наук, профессор Татьяна МИРОНОВА.

— В своих научных работах и публичных лекциях я доказываю, — говорит Татьяна Леонидовна, — что у каждого человека есть языковая генетическая память. И ребёнок — он не просто хватается из воздуха слова, он их как бы вспоминает. Вот у меня все трое детей в определённом возрасте, где-то с двух до трёх лет, «из себя извлекали» древние языковые формы. На

пример, месяца полтора-два они говорили с «ятами». (Мне это было хорошо слышно, ведь я — историк языка.) То есть они как бы припомнили древний язык. Самым загадочным было, откуда ребёнок набирается слов, которых он нигде и никогда не слышал: в речи родителей их нет, в детский сад он не ходит, телевизор и радио ему не включает. И вдруг — из него идёт целый поток слов, которые он как бы вспомнил.

— Кто же их запоминал?  
— Запоминали предки. В языковой генетической памяти каждого человека записаны основные понятия самосознания предыдущих поколений. Начнём с главного: в генетическом коде русского человека есть ключевое понятие «совесть». Оно заложено в нас тысячелетним православным сознанием и всей языковой культурой русских людей. То же самое можно сказать и о других понятиях нашего самосознания. Когда они «вспоминаются», поддерживаются, развиваются, человек живёт по законам предков, выполняет своё предназначение на земле и передаёт свой опыт потомкам в виде волновой наследственной памяти. И наоборот: если он пытается заглушить эту память неестественным для

русского человека образом жизни, то его способности сворачиваются, он начинает деградировать, становится в тягость себе и другим, ухудшает наследственные программы своего рода.

Сейчас эта опасность угрожает очень многим соотечественникам. Ведь в России некие мудрецы через средства массовой информации пытаются лишить народ основополагающих понятий, которые хранятся в памяти предков, тем самым обрекая его на вырождение и ассимиляцию. Из СМИ были изъяты понятия «совесть», «подвиг», «жертва», «служение» и так далее. В итоге старшее поколение оказалось в чужой языковой среде, в чужом обществе. Люди этого поколения живут в постоянном конфликте с окружающей действительностью и с самими собой: в них заложено одно, а кругом происходит совершенно другое, к которому они не могут приспособиться. Не меньший стресс вызывает то, что они не узнают себя в своих потомках. Такой конфликт подрывает здоровье людей, провоцирует их болезни и преждевременную смерть. Это очень убедительно показал в своих трудах профессор Гундаров: главной причиной вымирания нашего народа является не физиче-

ское истребление, а нравственный кризис.

— Но этот конфликт переживают и люди младшего поколения. Ведь их генетическая память содержит понятия, составляющие духовную сердцевину нашего народа, но эта память предков подавлена средствами массового оболванивания.

— Совершенно верно. Нельзя безнаказанно предавать предков: от этого и наркомания, и алкоголизм, и самоубийства.

Более того, исследования этнопсихологов показали: чужая среда угнетающе действует на все способности ребёнка, даже на физиологическое развитие. Если, например, десятилетнего китайца поместить в русскую среду, то он станет глупее и будет чаще болеть. И наоборот: если русского ребёнка поместить в китайскую среду, то он будет там хиреть.

— А у нас русских детей прямо на Родине погружают в англоязычную среду: почти все песни по радио и телевидению — на английском, большинство СМИ пропагандируют американские ценности. В школе стали преподавать английский язык с первого класса. Усваивая чужую культуру, молодёжь обрекает себя на вырождение?

— Это явление новое и до конца не изученное. Но похоже, что этнопсихологи правы.

То есть чужая среда — опасная вещь. И не только для ребёнка. Если бы мы изучили как следует плоды воспитания в эмиграции, то открыли бы для себя много поучительного. Ведь известно, что в первом поколении русских эмигрантов было много талантливых и даже гениальных людей, прославивших своё имя. Но это были люди, сформировавшиеся в России, сохранившие за рубежом веру и традиции своих предков. А во втором и третьем поколениях, которые усвоили чужую культуру и забыли родную, очень мало известных людей. Видно, что род русских эмигрантов деградирует и как бы растворяется в другом этносе.

— Выходит, предательство веры, традиций, памяти предков неизбежно делает человека глупым, болезненным, малодушным, превращает его в ничтожество? И наоборот, следование заветам предков полезно для здоровья, ума и души?

— Это известно тысячи лет. Это основа любого национализма: почитай своих родителей, которые почитали своих, и так далее, — тогда будешь иметь все блага, в том числе здоровье.

<http://vl-club.com>

## Уметь думать: куда мысль — туда и энергия

Любая мысль есть энергия. Мы этой мыслью подпитываем. Где фокус нашего внимания — туда течёт энергия. Вмешиваться в чужой Путь своими благими мыслями — это не всегда правильно. Родительские позитивные мысли о детях, которые выражаются в конкретных мыслеформах, иногда сильно перекрывают делам их Путь.

В позитивных или негативных мыслях есть одна важная эмоциональная составляющая — энергия. Чем она сильнее, тем события со знаком «+» или «-» быстрее формируются на тонком плане. Чем больше энергетических эмоций мы вкладываем, когда думаем, тем более этот процесс меняет план бытия, меняет пространство вокруг человека, о котором думают. Это уже является вмешательством в его личное пространство.

Что происходит при отрицательных мыслях?

Один человек думал о другом человеке плохо. Если объект его думания имел такие же мысли, то тогда эта ситуация проявляется в энергополе. Если же он думает о человеке, у которого нет синхронности по частоте с этими мыслями, то, какой бы силы ни была направлена энергия, энергополя он изменить не может!

Потому что вибрационный фон другого человека выше, т. е. низковибрационная мысль, посылаемая высоковибрационному человеку, до него не доходит и энергополя не меняет. Но она, мысль, очень сильно, бумерангом, меняет энергополя того человека, который её послал. Он послал мысль на 10 у. е., а получил ответный удар на 20 у. е., а то и на 30 у. е. Всё зависит от эмоциональной составляющей посылки.

Когда человек посылает нега-

тивные мысли, он даёт энергию другому человеку.

### Первый вариант.

К примеру, две женщины обсуждают третью. Что бы они о ней ни говорили, сколько бы грязи ни ворошили, третья женщина расцветает. Та энергия, которую они посылают, является просто энергией. Третий человек получает энергию для своих дел!

Чтобы её структурировать, нужно обладать определёнными свойствами. Нужно иметь высокий внутренний потенциал. Люди с высоким уровнем энергетического потенциала, как правило, плохо не думают о других.

### Второй вариант.

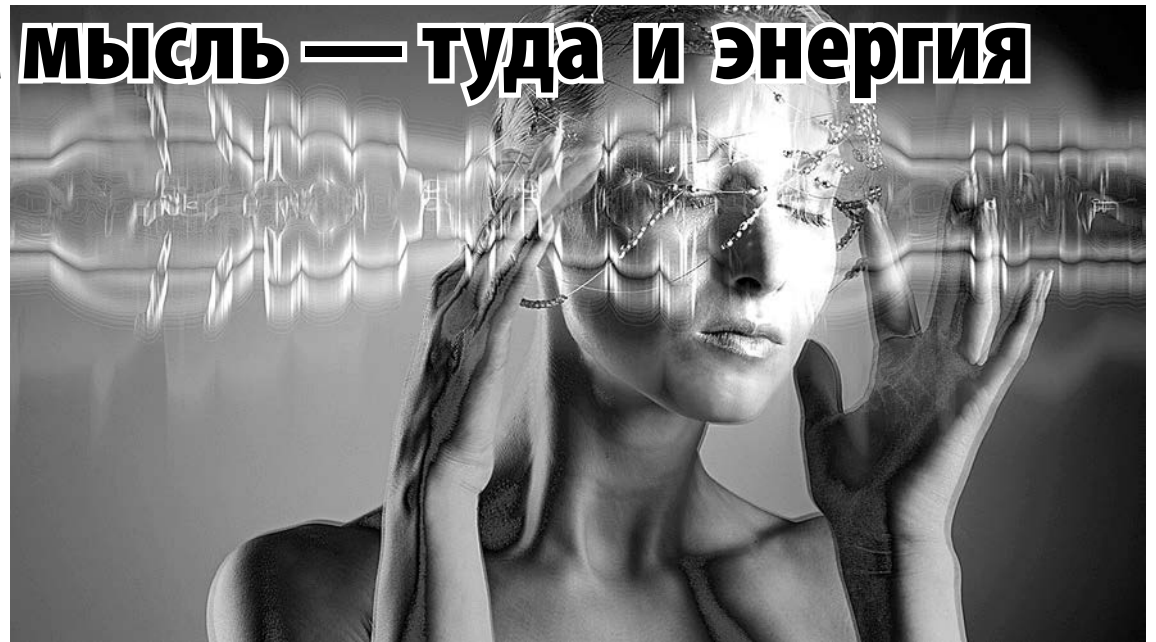
Два низкоэнергетических человека посылают негативно структурированную энергию друг другу. Тот и другой получают порчи в энергополях. Пуля туда-сюда летает и всё дырявит.

### Третий вариант.

Если человек, обладающий высокочастотными энергиями, срывается и посылает более низковибрационному человеку негативный посыл, то здесь срабатывают причинно-следственные связи (т. н. карма). В этой ситуации человек получит сильный ответный удар, где ему конкретно покажут, что он сделал, почему его мысль была неосознанной и энергетически опасной. Эта ситуация самая тяжёлая!

Что происходит при положительных мыслях?

Когда это не является Безусловной Любовью, человек так же делится своей энергией, вне зависимости от соностроенности с другим человеком. Но у него не происходит расширения энергетической структуры. Ровное состояние полей, но энергополя работают на пределе. Они только успевают восполнять энергопо-



тенсионалы, но при этом искажений сильных не бывает.

Когда человек посылает Безусловную Любовь по отношению к другому человеку, тогда полностью отсутствуют любые мысли и есть только Безусловная Любовь и состояние. На тонком плане это выглядит следующим образом: любовь полностью аккумулируется в энерготеле того человека, кому посылается, и она прописывается сразу энергопотенциалом. У человека, который посылает Безусловную Любовь, энергия и его энергетическое состояние не убывают, а увеличиваются в несколько раз в момент посылки Любви.

Мы не только трансформируем любовь, но и начали её генерировать из себя!

Условная любовь высокоэнергетического человека по отношению к другому человеку, стоящему на более низкоэнергетическом уровне, воспринимается как вторжение в энергополя. Это проявляется горением ушей, щёк, всего лица. Это надо учесть тем, кто наращивает свои коэффициенты. При взаимодействии с людьми

будьте внимательны и осторожны к их состоянию. Неподготовленные структуры тяжело воспринимают эту Любовь.

Если пришла какая-то мысль о человеке, надо не думать о том человеке, а подумать, почему пришла эта мысль. Научитесь фильтровать, научиться быть в ментальной тишине. Это ведь тоже работа! Через молитву, через призыв своего Высшего Я, любовь и благодарность и прощение за вездерние. Таким образом прощение возвращает энергию, которая отдана, и выравнивает отношения на тонком плане. Простить, когда прощение просится!

Ничего сейчас не происходит просто так. Всё мы воспроизводим сами в своей жизни для себя. Какие отношения мы выстраиваем, такие отношения мы получаем взамен!

Как женщина передаёт свою энергию членам своей семьи? Когда думает о них. Когда женщина думает о муже, она передаёт ему свою энергию. Когда женщина думает о каком-то событии, она вкладывает свою энергию на

то, чтобы это событие осуществилось.

Когда вы смотрите телевизор, куда идёт энергия? Вы думаете о ведущем. Ой, какой красивый, какой интересный! И он получает от вас невероятный заряд жизненной силы. Секрет успеха звёзд в том, что их любят тысячи. Они не только на своей собственной энергии держатся, а за счёт того, что их каждый день подпитывают мыслями о них тысячи и тысячи людей по всей планете.

А куда идёт ваша энергия, когда вы прокручиваете в голове негатив к какому-то человеку? Например, всё думаете, какая соседка у вас наглая и плохая. А она, смотришь, опять что-то новое себе купила, или ходит довольная, улыбается. Потому что вы постоянно, день за днём, отдаёте ей свою драгоценную жизненную энергию.

Наш мир стал миром людей реагирующих, а не мыслящих, а сегодня уметь думать крайне важно.

Джек ТРАУТ

«В поисках очевидного».

<http://po-tu-storonu-mira.com>

**Р**аньше мне казалось, что помощь надо оказывать всем и всегда, буквально обращать людей в счастье. И я очень расстраивалась, когда мои гениальные умные советы и статьи оказывались невостребованными и не применялись в жизни.

Меня всё время волновал вопрос: почему люди не берут помощь, которая так щедро и безплатно раздаётся?

А потом я всё поняла.

Пять лет назад я участвовала в семинаре, на котором была предусмотрена возможность получить ответы на волнующие вопросы. Для этого мне надо было заполнить анкету и отправить её мастеру. Мне обещали ответить и дать рекомендации для жизни.

Заполнила я анкету и стала ждать. Ждала-ждала, а ответа всё не было. Меня обуревали гнев и негодование — как это меня так обманули? Я поделилась своими соображениями с человеком, который много раз был на семинаре этого мастера. И он мне сказал: «Маша, в твоём голосе нет запроса о помощи». Я удивилась: «Как это нет?». А он мне ответил что-то вроде: «Ты сама и есть свой вопрос. Тебе надо быть в состоянии вопроса, а не получения ответа».

Я не сразу поняла, что это значит. Но если это услышал человек, который просто присутствовал на семинарах, то мастер уж наверняка всё понял.

Повозмущавшись ещё немного, я приняла это как правду. Что-то внутри подсказывало, что так оно и есть.

А ещё через какое-то время мне реально стало очень тяжело, и в тот момент я поняла, что такое истинный запрос о помощи. Я написала мастеру, задала свой вопрос, и он мне ответил.

Из той ситуации я вышла с пониманием: пока человек не готов услышать ответ, пока он не жаждет помощи, он никогда её не сможет взять полной мерой.

Расскажу две притчи.

Первая — про собаку на гвозде.

*Однажды человек шёл мимо одного дома и увидел старушку в кресле-качалке, рядом с ней качался в кресле старичок, читающий газету, а между ними на крыльце лежала собака и скулила, как будто бы от боли.*

*Проходя мимо, человек про себя удивился, почему же скулит собака. На следующий день он снова шёл мимо этого дома. Он увидел престарелую пару в креслах-качалках и собаку, лежащую меж-*

*ду ними и издающую тот же жалобный звук.*

*Озадаченный человек пообещал себе, что, если и завтра собака будет скулить, он спросит о ней у престарелой пары. На третий день, на свою беду, он увидел ту же сцену. Он больше не мог этого выдержать.*

— Извините, мэм, — обратился он к старушке, — что случилось с вашей собакой?

— С ней? — переспросила она.

— Она лежит на гвозде.

Смущенный её ответом человек спросил:

— Если она лежит на гвозде и ей больно, почему она просто не встанет?

Старушка улыбнулась и сказала приветливым, ласковым голосом:

— Значит, голубчик, ей больно настолько, чтобы скулить, но не настолько, чтобы сдвинуться с места.

*Вторая притча про учителя и ученика, который пришёл за советом, как ему познать мудрость жизни. В ответ на этот вопрос учитель взял ученика и опустил его голову в ведро с водой. Держал её там, пока ученик не стал вырываться. Когда ученик спросил, что это было, учитель произнёс: «Как сильно ты хотел воздуха, когда был там?» Ученик от-*

щем-то есть. Но они оказываются терпимыми. То есть не настолько усложняют жизнь, чтобы встать с гвоздя и думать только о том, как найти решение.

Не говоря уже о том, что самые действенные советы может оказаться очень неприятно выполнять. Например, взять ответственность за свою жизнь только на себя и перестать спихивать вину на окружающих.

Зачем же так сложно, лучше я найду что-то полегче. Например, как поднять женскую энергию шопингом. Просто, эффективно, радостно.

Думать о жизни, делать какие-то упражнения — это не годится... Надо, чтобы быстро и ненапряжно.

Лучше обезболить, чем опе-

Это называется вторичная выгода.

В какой бы тяжёлой ситуации человек ни находился, если он ничего не делает, чтобы отсюда выбраться, значит, у него есть какая-то вторичная выгода: не расти, не изменяться, получать бонусы, оставаться инфантильным и т. д.

Есть сотни историй про больных людей, которые не выздоравливают только потому, что, став здоровыми, перестанут получать внимание. Вплоть до того, что семьи сохраняются исключительно до тех пор, пока кто-то болеет. Ведь нельзя бросить больного человека. А больной и рад стараться — болеть.

4. У каждого человека свой путь, своя карма, каждый получает ровно столько, сколько зарабо-

Какие мотивы движут «помогающими»? Далеко не всегда чистые и светлые.

1. Допустим, помогающий искренне верит, что знает, как будет лучше для другого.

Иногда это верно, а иногда и нет. Прежде чем предлагать что-то лучшее, хорошо бы узнать, готов ли другой к этому лучшему.

Часто не готов. Почему? См. первые пять пунктов.

2. Помогающий пытается самоутвердиться за счёт другого, удовлетворить свои потребности.

Такая помощь особенно болезненная. Она идёт либо через критику, завёрнутую в обёртку заботы: «Ты ужасно готовишь. Говорю тебе это, чтобы ты одумалась и стала лучшей хозяйкой», либо через пассивную агрессию: «Что-то ты пло-

## Нужно ли помогать людям Кому, когда и зачем?



*ветил, что очень хотел и это было единственное, о чём он мог думать. И учитель сказал: «Когда ты захочешь познать мудрость жизни так же, как и сейчас — воздуха, ты её познаешь».*

Я открыла для себя несколько истин.

Очень часто людям не нужна помощь. Им больно, чтобы скулить об этом, но не настолько, чтобы что-то делать.

1. Они серфят Интернет на предмет советов и идей, поглощают тонны информации каждый день, потребляют всё подряд: от розовых цитат до философских размышлений на тему счастья и жизни.

Но у них нет нужды НА САМОМ ДЕЛЕ решить свою проблему.

Да, какие-то проблемы в об-

ривировать. Лучше прилепить пластырь, чем сделать промывание.

2. Помогая насильно, вы лишаете людей самостоятельности, выбора, мешаете взять ответственность за свою жизнь.

Каждый должен сделать помощь своим личным выбором.

Есть такие люди, которые постоянно намекают на то, что им нужна помощь. При этом сами ничего не готовы для себя делать. Если у тебя есть внутренняя потребность помогать, ты бросаешься на выручку. Но поскольку от тебя нужна не помощь, а лишь внимание, то тут начинается всякое: «Что ты лезешь в мою жизнь, я тебя ни о чём не просил, я сделал так, как ты сказал, и смотри, как всё теперь ужасно, это всё ты виноват...»

Такие люди не умеют быть взрослыми. Они не умеют просить помощи. Им кажется, что это ниже их достоинства. Поэтому они всё делают так, чтобы другие стали эту помощь предлагать. Потому что в этом случае можно спокойно отказываться, отбрыкиваться, делать высокомерное лицо и говорить, что вы всё сами за меня тут решили, а мне этого совсем не надо было. И вообще я ничего не просил.

Позиция жертвы обстоятельств и несмышлёныша очень коварная. И очень манипулятивная. В ней много силы и власти. Намного больше, чем кажется на первый взгляд.

Люди развиваются через преодоление. Поэтому создавать им комфортные условия — значит делать их слабее. Если им нужна помощь, пусть учатся её просить. Нет ничего благородного в том, чтобы быть выше просьбы о помощи.

3. Люди получают намного больше пользы, не решая свои проблемы.

тал своими действиями.

Когда я желаю кому-то помощи, то думаю, что она им нужна для облегчения их состояния. Но откуда мне знать всю его задачу по судьбе? Как я могу решать за Бога (вселенную, душу), что именно это необходимо для того или иного человека? У каждого свой путь.

5. У каждого человека свои неврозы, ценности и взгляды.

Если ведической женщине начнёт помогать специалист по успеху, то будет конфликт. Хотя каждый из них уверен, что их путь верный и правильный.

Поэтому перед тем как предложить помощь, хорошо бы понять, а не будет ли она конфликтовать с тем, что уже есть.

Принять, что видение жизни у другого человека может очень сильно отличаться от вашего.

Нет ничего зазорного в том, чтобы просить помощь. Если мне она нужна, я обращаюсь за ней. Поначалу это было не просто. Но теперь мне намного комфортнее говорить прямо, что надо. Этого же я жду и от других.

Поэтому я для себя решила, что помогать буду, только если меня об этом попросят. И не полунамёками, говоря: «Ой, что-то голова разболелась» в надежде, что я сама брошусь выяснять, что да как, а конкретно: «Пожалей меня, поддержи меня, успокой меня» и т. д.

Свои потребности надо учиться осознавать, а просьбы — уметь озвучивать.

Я больше не додумываю и не пытаюсь догадаться. Я спрашиваю: «Как именно я могу тебе помочь?» И не играю в игру «Угадай, на что я обиделась».

Когда я «оказываю помощь», я исхожу из предположения, что другому человеку ДЕЙСТВИТЕЛЬНО необходима моя помощь.

во выглядишь. Давай я дам тебе номер своего косметолога», либо преследует корыстные интересы.

3. Помогающий хочет поднять собственную значимость для себя и для других.

Такие люди ощущают себя очень-очень благородными, несущими свет, знания и радость другим. Когда они «помогают», они чувствуют себя святыми, реализующими великую миссию. У них плюсуется самомнение, начинается ярче светиться нимб. Ведь это очень важно и красиво — просвещать несведущих, делать слепых зрячими и инвалидов здоровыми.

Когда люди оказывают помощь, они делают это в первую очередь для себя.

Каждый делает свой выбор: помогать или не помогать, просить помощи или не просить. Главное — быть максимально честными перед собой.

Если вы из помогающих, задайте себе вопросы: «Почему вы помогаете?», «Кому вы помогаете?»

Если вы из тех, кому нужна помощь, спросите себя: «Готовы ли вы просить помощь?», «Готовы ли вы принимать помощь?»

Никому нельзя помочь насильно, никого нельзя спасти без его ведома. Каждый человек идёт своим путём. И если на этом пути он сочтёт кого-то или что-то полезным, он решит побыть рядом какое-то время. А потом снова продолжит свой путь. А если вы хотите помогать, то предлагайте, но не настаивайте. Удачи!

И напоследок — классика о том, что не всегда очевидная помощь — это то, что надо.

**Мария ЖИГАН,**

гештальт-терапевт,

тренер по развитию

созидательного мышления.

<http://naturalworld.ru>

## Благими намерениями...

**К** сожалению, сейчас очень многие люди готовы вмешиваться в любые конфликты, которые только их окружают. Некоторые считают, что это их прямой долг — вмешаться в конфликт, который произошёл в той или иной семье. Люди влезают в конфликты между молодожёнами, в конфликты между детьми и родителями. И нередко, не имея духовной подготовки, не имея дара миротворчества, они оказывают своим ближним медвежье услугу. Надо понять, что те отношения, которые имеют место в каждой семье, зачастую слишком интимны, слишком хрупки, слишком натянуты для того, чтобы посторонним людям вмешиваться в них. По крайней мере, очень важно не вмеша-

ваться в отношения, существующие между детьми и родителями. Но надо сделать всё для того, чтобы эти люди сами разобрались в сложившейся ситуации.

Если вы хотите помочь какой-то семье, создайте условия, чтобы люди смогли общаться. Однако не пытайтесь всё решить своими силами, не доверяйте своей логике. Некоторые считают, что они могут всё логично «разложить по полкам» — и тогда в «опекаемой» ими семье прекратятся все скандалы. Я видел таких людей, которые пытались помогать сразу всем, кто их окружал, и в результате вокруг царил невообразимый хаос. Этого не надо делать.

**Протоиерей Олег СТЕНЯЕВ.**

Троицкий собор в Дивеево.



# 17 лучших способов самомотивации

## 1. Игнорируйте то, что не важно для вас

Научиться игнорировать что-то — фантастическая вещь. Она приносит гораздо больше пользы, чем мы могли бы подумать. Распределение внимания на много предметов сразу только ослабевает нас. Игнорирование того, что неважно, освобождает энергию и помогает нам оставаться сконцентрированными и продуктивно работать.

## 2. Попробуйте понять, что вам надоедает

И избегайте этого. Вещи и действия имеют свойство надоедать. Но так же, как и любое другое наше состояние, его можно понять и определить пути избавления от него. Как только мы понимаем это, мы можем легко это сделать. Это занимает время, но действительно того стоит.

## 3. Смейтесь чаще

Смотрите комедии, читайте комиксы. Выбросьте эту ужасную серьёзность прочь. Смех — механизм предотвращения и облегчения стресса.

## 4. Ведите журнал своих прорывов

Помните ли вы, когда достигли чего-то стоящего в своей жизни? Мы склонны забывать о простой привычке записывать наши чувства каждый раз, когда у нас случается большой прорыв. Храните журнал ваших успехов и черпайте вдохновение из него.

## 5. Тренируйтесь физически

Это самый простой путь мотивировать себя. Просто выйти из

офиса или дома, сделать какие-либо упражнения или небольшую пробежку. Это сразу же приводит наше тело в порядок. Каждый раз выполняя какие-то упражнения, мы получаем необходимые нам эндорфины. А эндорфины — это хорошо, полезно и нужно.

## 6. Создайте подходящую для вас окружающую обстановку

Мы не можем мотивировать себя к действиям, если работаем в обстановке, которая нам не подходит. Изменяйте её, дополняйте, улучшайте. Не важно, работаем мы в офисе или дома. Каким бы ни было пространство вокруг нас, важно делать его «своим» любым способом, это понижает время адаптации, и мы можем уделять больше времени необходимым делам.

## 7. Читайте истории успеха других людей

Вдохновляйтесь, восхищайтесь ими. Чтение конкретных и реальных историй успеха делает наш собственный успех более доступным и будет подпитывать наши усилия к его достижению. И конечно же, учит нас быть успешными.

## 8. Переключайтесь между задачами

Нам надоедает долго работать над одним проектом. Усталость от работы убивает мотивацию. Попробуйте сделать несколько маленьких проектов, когда почувствуете, что вы на грани. Это научит решать проблемы быстрее.

## 9. Оценивайте прогресс

Если мы постоянно работаем, как правило, добиваемся не-



которого прогресса. Иногда может сложиться впечатление, что вы ничуть не продвинулись, но это потому, что пропускаете все эти маленькие ежедневные вехи. Оглядывайтесь назад с удовлетворением от того, что вы создали, это, безусловно, повысит вашу энергию.

## 10. Говорите о своих проектах

С друзьями или с семьёй. Дайте людям знать, что вы делаете что-то хорошее. Это зачастую даёт нам понять, что мы делаем что-то действительно хорошее и наслаждаемся этим. Это также создаёт определённый уровень ответственности, который, скорее всего, будет толкать нас вперёд.

## 11. Избегайте энергетических вампиров

Скептики, пессимисты — все они крадут у нас энергию. Не попадайте во власть такой игры, любой ценой избегайте этих утечек энергии, даже если это означает, что вы будете чаще изолироваться. Лучше сделать работу в уединении, чем пытаться противостоять окружающим вампирам.

## 12. Создавайте чёткие цели

Точнее, записывайте их, ведь они уже чётко определены в вашем сознании. Поместите их туда, где всегда сможете их найти, и продолжайте стремление к ним. Наше сознание лучше работает, когда уже знает, что нужно сделать, а не тратит время на осознание этого.

## 13. Упражняйтесь в удовлетворении

Когда вы закончили какую-то задачу, наградите себя.

## 14. Принимайте поражения

Неудача, как и успех, является всего лишь результатом наших действий и ничем более. Один из крупнейших врагов мотивации — это страх неудачи. Соглашайтесь с поражениями. Они неприятны, но это не значит, что мы должны прекращать делать то, что делаем. Работайте над собой и надейтесь на лучшее. Боритесь.

## 15. Пользуйтесь напоминаниями

Используйте их в качестве записей своих стремлений, целей,

текущего статуса. Напоминания являются очень мощным инструментом, который сильно недооценивают. Люди находят неудобным писать сообщения самим себе и читать их вслух. Мы и так делаем это постоянно, безсознательно, так почему бы не делать это сознательно? Начиная утро фразой, адресованной вам самим.

## 16. Говорите «нет»

Говорите «нет» развлечением, отвлечениям, депрессии. Слово «нет» освобождает. Слишком частое возникновение большого объёма обязательств делает нашу жизнь непрерывной чередой постоянных мутных действий. Ограничивайте свои обещания и беритесь только за то, что вы действительно хотите закончить и что для вас важнее всего.

## 17. Ищите позитивных людей

Грусть, нытьё и жалобы не очень хорошо сочетаются с мотивацией. Наоборот, позитивные, оптимистичные, энергичные люди всегда будут сдвигать перемены вашего настроения в правильном направлении.

econet.ru

## Приглашаем школьные классы и семьи с детьми на Новогодние приключения «Волшебный снег» Добрая Земля, 23 – 30 декабря, 15.30

Вы верите в чудеса? Может, вы знаете, почём фунт лиха? Сколько сушёных мух нужно кикиморам для суши? Где спрятан волшебный снег?

Эй, ребята, собирайте команду смелых, умных и находчивых друзей и скорее к нам!

Спасать Деда Мороза, искать клады, расколдовывать и побеждать!

Дойдут только те, кто взял с собой хорошее настроение, крепкую дружбу, волю к победе и ... тёплую обувь!

### Программа

Новогодние приключения для детей от 5 до 14 лет в зимнем лесу!

Не успеете оглянуться, как начнёте прыгать, бегать, искать и выполнять новые задания на пути к заветной цели.

Наши сказочные персонажи,

живущие в лесу, будут вам помогать или мешать — это уж как им захочется.

Но мы-то знаем, что вы сможете преодолеть все преграды, проявить сообразительность, силу, доброту и командный дух. А в награду вам будет море позитивных эмоций, фейерверки, игры и танцы у новогодней ёлки.

После представления в нашей уютной и тёплой Доброй Избе проголодавшихся путников ждут вкусное угощение и горячий чай.

До встречи на новой увлекательной тропе на Доброй Земле!

Стоимость программы

	Билет на представление		Трансфер Владимир–Добрая Земля–Владимир
с понедельника по пятницу	детский — 1500 руб.	взрослый — 700 руб.	«Газель» 15 мест 2500 рублей
в выходные	1600 руб.	800 руб.	

Классный руководитель — бесплатно. Сопровождающий взрослый на каждые 10 детей — бесплатно. Дети до 5 лет — бесплатно, без питания.

В стоимость детского и взрослого билета входят: активная программа на свежем воздухе, фейерверк, питание, глинтвейн для взрослых.

Продолжительность программы — 2,5 часа.

Предварительное бронирование по электронной почте [dobraya-zemlya@yandex.ru](mailto:dobraya-zemlya@yandex.ru), телефон для справок 8-920-926-6611.

Проведите выходные в зим-

нем лесу, на свежем воздухе всей семьёй!

Уникальная возможность погрузиться в волшебную сказку, создать себе и детям хорошее настроение, полюбоваться зимним великолепием природы русской деревни и вдоволь наиграться в снежки.

Это очень активное и динамичное мероприятие. Желательно быть в одежде и обуви, которая позволит вам и вашим детям активно бегать, прыгать, играть в снежки.

<http://dobrayazemlya.ru/offer/new-quest-magic-snow/>



**Ж**изнь людей в обществе во многом определяется господствующим (главствующим) в нём типом психики множества людей.

Все люди разные. Одни добрые, другие злые. Одни спокойные, другие вспыльчивые и т. д. и т. п. Да ещё при этом один и тот же человек в разное время ведёт себя по-разному. Чтобы не заблудиться во всех этих «разностях», надо найти «систему координат». В такой «системе координат» поведение человека обусловлено наличием у него:

- 1) врождённых инстинктов и безусловных рефлексов;
- 2) бездумной автоматической отработкой привычек (выработанных в процессе жизни в обществе) и навыков поведения (освоенных в ходе возникших ситуаций, обстоятельств, на которые надо было реагировать, то есть «ситуаций-раздражителей»);
- 3) разума. То есть разумной выработки своего поведения на основе информации: хранимой в памяти и поступающей извне;
- 4) интуиции (лат. Intuition — пристально смотреть) — способности непосредственного постижения истины.

### Типы психики

В психике любого человека инстинкты, привычки, разум и интуиция так или иначе есть. Но взаимодействуют между собой эти составляющие у разных людей по-разному. В зависимости от того, какие из этих составляющих преобладают в человеке, можно говорить о его строе психики. Из этого определяются 4 основных типа строя (устройства) психики:

- человеческий,
- демонический,
- биоробота-зомби,
- животный.

Но в современном обществе существует огромное число недолюбок, строй психики которых можно назвать опущенным в противоестественность ниже животного. Этот строй психики не свойствен природе человека, его генетике. Он привнесён в жизнь социальной системой, в которой живут современные люди, выполняя на практике жизненные установки, сформированные несправедливой и безнравственной концептуальной властью.

Кроме того, каждый человек живёт не один (изолированно), а в обществе (городе, каком-то коллективе, фирме, партии и т. д.). Это порождает в обществе в целом (селе, городе, области, партии, фирме и т. д.) некую коллективную психическую деятельность («коллективную психику», психическую «атмосферу»). Она может быть двух видов:

— с ростом ошибок. К ошибкам, которые совершает один человек, добавляются ошибки, совершаемые другими. Ком ошибок растёт и погребает под собой всё общество (часть общества, партию ...), если общество (часть общества) не подготовит другую психическую «атмосферу»;

— с устранением ошибок. Ошибка, совершённая одним человеком, устраняется другими. Но главное здесь в том, что каждый старается не совершать ошибок сам, чтобы не обременять других устранением ошибки.

Люди различаются по взаимоотношениям их личной психики с коллективной психикой. Разделяются они так.

«Стадность» — в этом случае человек подчинён коллективной психике. («Я — как все», «мы — боги-збранные», «наше дело — теля-

чь: мычать», «мы — за царя!», «а мы — за генсекретаря», «а мы — за демократию», «а я — вне политики», «мы люди маленькие», «бараны мы, что хочешь, то и делай с нами», т. е. твори беспредел, и т. п.)

«Коллективная свобода»: здесь человек — свободный соучастник некой коллективной психической деятельности.

«Пастухи» и «волки». В этом случае, будучи даже в «коллективной свободе», по отношению к психике «стадности» человек, возможно, станет выступать:

— ную психикой самого человека, — информацию, порождённую коллективной психикой, — информацию — наваждение извне, — информацию от Бога (Дух Святой).

Интуиция предоставляет человеку необходимую ему информацию. Он это понимает и руководствуется ею.

Человек свободен от одержимости (от «стадности» «коллективной психики» и других сущностей-эгрегоров).



## На чём строится поведение человека

— либо в качестве «волка» в «стаде» творить беспредел в отношении «баранов» (хозяева фабрик, заводов, дворцов, пароходов ...),

— либо в качестве «пастуха» над «стадом», т. е. поддерживать волчий беспредел в отношении «баранов» (попы, равнины, мульты, лидеры партий, движений, обществ и т. п.).

По «вкладу» в коллективную психику люди могут быть:

— людьми, порождающими лавину ошибок и бедствий в коллективе;

— людьми, которым свойственно и «то», и «другое» (и лад, и разлад) в зависимости от настроения, обстоятельств, персонального окружения и т. д.

Важный вывод. Всё сказанное выше означает, что все полученные человеком теоретические знания и освоенные им практические навыки — всего лишь придаток к его типу психики.

То есть достоинство человека как личности выражается не в образовании, знаниях и навыках, а в определённом (человечном) типе психики.

### Характеристика основных типов строя психики

#### 1. Человечный строй психики.

Инстинкты, привычки, разум, интуиция находятся в ладу между собой и помогают друг другу в поведении человека.

Врождённые рефлексы и инстинкты являются лишь основой, на которой строится разумное творческое поведение человека.

Разум выделяет и различает — информацию, порождё-

#### 2. Демонический строй психики.

Разум и воля возобладали над инстинктами, но разум «упивается» своей независимостью от них. («Какой я умный! Какой я волевой!»)

Разум отвергает интуицию (либо её вообще нет у человека).

Разум отвергает Высший промысел, отвергает Законы природы («Идёт против Бога», «Не надо прогибаться под изменчивый мир! Пусть лучше он прогнется под нас!»). Человек становится жертвой своей ограниченной одержимости, преодолеть которую он не может.

Главное качество демонизма — стремление освободиться от Бога (умышленное или неумышленное).

Демонизм — более широкое явление, чем осатанелость, т.к. демонизм включает в себя (кроме осатанелости):

— едиличный демонизм («индивидуализм»),

— коллективный демонизм.

Едиличный и коллективный демонизм могут быть:

— злонамеренным («безумие думать, что злые не творят зла». М. Аврелий действует по принципу «что хочу — то и ворочу», «что я пожелаю, то и есть «добро»»),

— благонамеренным (с точки зрения житейского понимания добра и зла: «Хотели как лучше, а получилось как всегда ...»),

— «нейтральным» (как Ангел Лаодикийской церкви: «... ты тёпл, а не горяч и не холоден» ...; или, как гласит плохая поговорка: «Моя хата с краю — ничего не знаю»; или, как говорят сейчас многие демоны-индивидуалисты: «Я — вне политики»; или коллективные демоны: «Мы за нейтралитет»).

Если намерения демонизма не укладываются в Законы Природы, в Высшее предопределение Замысла Бога («прёт против Бога»), то это вызовет непредсказуемые последствия для такого человека, так как демонизм отрицает Божий промысел и находится в плену самонадеянного мнения о своей самодостаточности, а «против Бога не попрёшь».

Демонизм очень часто скатывается до уровня зомби или животного типа психики в силу своей замкнутости и ограниченности («В

сенка: «Хорошо быть кисою, хорошо собакою! Где хочу — пописаю, где хочу — покакаю!». Иногда голье инстинкты могут скрываться под разными «цивилизованными» оболочками (и одет «культурно», говорит «красиво», а на самом деле это «чикатило»).

Инстинкты порабащают разум и интуицию, они сильнее их.

Разум обслуживает инстинктивные потребности и пытается приспособить для этого интуицию (если она присутствует).

Разум отвергает интуицию (или её нет вообще).

Все инстинкты, рефлекс, привычки и пристрастия срабатывают бессознательно, автоматически, как только индивид оказывается в соответствующей ситуации или обстоятельствах. В этих ситуациях, как уже было сказано чуть выше, внимательный человек быстро распознает реальный тип психики индивида.

Опущенный (в противоестественность) ниже животного строй психики.

Индивид одурманивает себя различными психотропными веществами: алкоголем, табаком, «лёгкими» и тяжёлыми наркотиками.

Поведение индивида подчинено различным зависимостям, которым он не может противостоять — он может убит, изнасиловать, проиграть квартиру и т. п.

Индивид обретает стойкое искажение своего биополя, теряет здоровье.

Если яды (алкоголь, табак и другие наркотики), разрушающие генетику человека, поступают в организм часто и в количествах, при которых системы восстановления хромосомных структур организма не успевают исправлять повреждения, то потомство опущенных обречено на вырождение.

Теперь, после знакомства с типами психик, попробуйте своих родственников, друзей, знакомых соотносить с характерным для них типом строя психики ... Вы должны будете прийти к ужасному выводу. Количество «сексуально-пищеварительных аппаратов» (6 метров кишок и много секса) с мечтами «жрать, пить, трахаться», «брать от жизни всё» и чтобы «всё было, как у людей», количество таких нелюдей вокруг вас окажется достаточно большим. Причём количество «зомби», «животных» и «опущенных» год от года растёт. Почему? Что, люди сами становятся «зомби» и «животными»? Нет. Это происходит потому, что культура, в которой мы живём, целенаправленно формирует эти низменные типы строя психики и не позволяет формировать человеческий строй психики. Задумайтесь хотя бы над тематикой абсолютного большинства телепередач.

Каждый тип строя психики, выражаясь в поведении множества людей — его носителей, порождает качественно определённые субкультуры, совокупность которых и образует культуру народов и человечества в целом в их историческом развитии.

Также необходимо особо отметить, что конечная ответственность за то, при каком типе строя психики живёт и действует в то или иное время субъект, возлагается на него самого. На него же возлагается конечная ответственность за плоды его деятельности и за то, как Жизнь реагирует на его деятельность (включая и отказ от деятельности в каких-то обстоятельствах).

Каждый тип строя психики, выражаясь в поведении множества людей — его носителей, порождает качественно определённые субкультуры, совокупность которых и образует культуру народов и человечества в целом в их историческом развитии.

Каждый тип строя психики, выражаясь в поведении множества людей — его носителей, порождает качественно определённые субкультуры, совокупность которых и образует культуру народов и человечества в целом в их историческом развитии.

Также необходимо особо отметить, что конечная ответственность за то, при каком типе строя психики живёт и действует в то или иное время субъект, возлагается на него самого. На него же возлагается конечная ответственность за плоды его деятельности и за то, как Жизнь реагирует на его деятельность (включая и отказ от деятельности в каких-то обстоятельствах).

Каждый тип строя психики, выражаясь в поведении множества людей — его носителей, порождает качественно определённые субкультуры, совокупность которых и образует культуру народов и человечества в целом в их историческом развитии.

Каждый тип строя психики, выражаясь в поведении множества людей — его носителей, порождает качественно определённые субкультуры, совокупность которых и образует культуру народов и человечества в целом в их историческом развитии.

Каждый тип строя психики, выражаясь в поведении множества людей — его носителей, порождает качественно определённые субкультуры, совокупность которых и образует культуру народов и человечества в целом в их историческом развитии.



**14** октября в Орле установлен первый в России памятник царю Ивану Грозному, автором которого стал заслуженный художник РФ Олег Молчанов.

Учёный-историк и публицист Андрей Ильич Фурсов ответил на вопросы Накануне.ru.

— В Орле поставили памятник Грозному, по федеральному ТВ его правление поселили назвать «неоднозначным», поэтому хотелось бы осветить некоторые мо-

менты жизни и правления Ивана IV. 50 лет царствовал Иван Грозный, это уникально для любого государства, а за все 50 лет наши современники вспоминают только одну опричнину. При нём, например, была напечатана первая книга в России. За что ещё можно высказать историческую благодарность Грозному?

— Он первый, кто сказал «я есмь царь всея Руси», но нам в основном только про внутреннюю политику рассказывают, Грозный — такой лубочный, дикий

# «Я есмь царь всея Руси»

менты жизни и правления Ивана IV. 50 лет царствовал Иван Грозный, это уникально для любого государства, а за все 50 лет наши современники вспоминают только одну опричнину. При нём, например, была напечатана первая книга в России. За что ещё можно высказать историческую благодарность Грозному?

— Грозному в первую очередь — как раз за опричнину. У опричнины были разные аспекты, было и насилие, но без опричнины не возникло бы Русское государство, русское самодержавие, русская власть. Дело в том, что в середине XVI века Россия оказалась перед лицом острейшего кризиса, и была необходима дальнейшая централизация. За централизацию выступали все, в том числе противники Грозного — бояре, по чисто экономическим причинам. Но вот какая дальнейшая централизация победила бы в стране, какое бы-

царь, чуть ли не сумасшедший.

— С Иваном Грозным Россия превращается в европейскую державу. Очень показательным, что именно в это время в Европе появляются два проекта установления контроля над Россией — протестантский и католический (Габсбургов), которые и существуют с тех пор.

— Он разрешил английским купцам торговать у нас, послы, дипломаты зачастили в Москву, но при этом эти же англичане и стали называть его «Ужасным». Почему?

— Ивана Грозного не любят на Западе по одной причине — он активно защищал национальные интересы России, и при этом Россия стала сильной. На Западе не любят сильных властителей. Ну и, естественно, заявления либеральной общественности в России — лишь отголоски того мнения, повторение той линии.

## Наиболее значимые дела и свершения царя Ивана IV Грозного

- получив в наследство по факту одну лишь Московскую и Новгородскую области, создал из них Россию с её современными границами и основал как минимум четверть ныне существующих городов;
- заложил основы региональной безопасности;
- ввёл: суд общиной (аналог суда присяжных);
- бесплатное начальное образование (церковные школы);
- медицинский карантин на границах;
- местное выборное самоуправление;
- создал первую регулярную армию (и первую военную форму — у стрельцов);
- установлено равенство между слоями населения (крепостничества в то время на Руси не существовало вообще, а крестьянин обязан был сидеть на земле, пока не заплатит за её аренду, и ничего более. А дети его считались свободными от рождения);
- запрещён рабский труд;
- организована эффективная почтовая служба;
- государственная монополия на торговлю пушниной, введённая Грозным, отменена всего 15 лет назад;
- эмиграция населения из Европы превысила 30 000 семей (тем, кто селился вдоль Засечной черты, выплачивались подъёмные 5 рублей на семью. Расходные книги сохранились);
- рост благосостояния населения (и выплачиваемых налогов) за время царствования составил десятки процентов;
- за всё время царствования не было казнённых без суда и следствия, общее число «репрессированных» составило от трёх до четырёх тысяч (казни многочисленных русских воевод и государственных деятелей, о которых любят сообщать западные правозащитные организации, по неведомым причинам проходят для «казнённых» незамеченными, ибо по росписям Разрядного приказа после своей смерти жертвы террора продолжали ходить на службу, командовать полками, жениться и выходить замуж, рожать детей);
- не проиграл ни одной войны, и даже «Ливонская война» закончилась разгромом Польши и Швеции и мирными договорами с ними;
- после своей смерти оставил богатую, сытую и обширную державу с мощнейшей в мире армией и полной казной. Во всяком случае в течение 20 лет после его смерти до самой Смуты ни одна собака не рискнула начать с Россией новой войны.



По результатам вскрытия гробницы, проведённого в 1963 году, Иван IV Грозный был рыжим широкоплечим богатырём ростом 180 см, а не тощим замухрышкой. Согласно отчётам европейских послов своим правителям, он не курил, не употреблял алкоголя, не замечен в любовных похождениях, отличался невероятной работоспособностью.

— Мы знаем, когда начали переписывать историю правления Сталина, — при Хрущёве, а когда началось очернение времени Грозного?

— Отношение к Грозному начало меняться в XIX веке, ведь известно, что на памятнике Тысячелетия Руси он отсутствует. А вот Пётр I присутствует. Почему? Романовская историография не любила Грозного. Он был официально предпоследним Рюриковичем, но, по сути, последним, потому что Фёдор Иоаннович был очень слабым царём, и реально последним Рюриковичем был Иван Грозный, а не его сын. И для того чтобы сделать приятное Романовым, Рюриковичей отменил Карамзин — один из главных фальсификаторов русской истории: изобразил Грозного именно так, как его изображают на Западе, как подхватили изображать его у нас либералы.

Обратите внимание: на английский переводится его имя как Ivan The Terrible — «Иван Ужасный». А у нас «Ужасный» и «Грозный» — совершенно разные вещи. В слове «грозный» нет ничего негативного, он может быть грозным и для врагов, правитель и должен внушать страх врагам. А вот «ужасный» — это уже другое, подмена понятий. Кроме того, об Иване существует масса мерзких легенд: якобы и сына своего он убил, и много чего ещё ужасного сделал.

А установка памятника Ивану Грозному — это абсолютно правильный шаг, шаг в правильном направлении. Следующий шаг — это установка памятников Иосифу Виссарионовичу Сталину.

— При Грозном наладились дипломатические связи с Лондоном. Почему он это допускал и почему в будущем во многом судьба нашей страны связана с противостоянием англосаксам?

— Противостояние с англосаксами началось несколько позднее... с наполеоновских войн, и оно длится уже 200 лет, только место Великобритании заняли США, хотя и британцы никуда не ушли.

— Удивительно, но вот основные воспоминания о Грозном, на которых мы основываем своё сегодняшнее представление о нём как о царе, — это воспоминания английских послов, во многом отредактированные, повторенные сплетни. Почему так? Почему именно английские источники стали для нас истиной? Вот эта тёмная история со смертью его сына, только в английских источниках было указано, что русский царь убил сына.

— Дело в том, что именно ан-

глийских врачей было достаточно при русском дворе, кстати, протестантский проект установления контроля над Россией выдвинул Джон Ди (советник и фаворит Елизаветы I), а его сын под фамилией Ди работал фармакологом, врачом у нас, правда, уже после смерти Грозного, в начале XVII века. Здесь хватало английских врачей, и некоторые из них были вполне приличными людьми, некоторые же были шпионами, сплетниками, как это обычно и бывает. И о том, что Иван Грозный убил своего сына, мы действительно, знаем только из одного источника — английского — и теперь знаем, что это неправда.

Вскрытие могилы сына Ивана Грозного показало, что у него не было никаких повреждений черепа, которые должны были бы быть после удара посохом. А вот чего там было много, так это ртути, как и у Ивана Грозного. То есть их подтапливал кто-то из врачей. И, скорее всего, это были те самые английские врачи.

— Грозный значительно расширил границы нашей страны. Была ли его экспансионная политика «захватнической», как это пытаются показать, что он хуже колонизаторов был?

— Вместе с Грозным Казань брали те татары, которые противостояли ордынским, там была внутренняя борьба, всё было сложнее. Что касается репрессий Грозного, то нужно сравнить цифры казнённых и убиенных за всё правление Ивана Грозного с тем, что делали его современники: за одну Варфоломеевскую ночь в Париже было убито около 12 тыс. человек. А Варфоломеевская ночь не ограничивалась Парижем. Во Франции порезали гугенотов, а перед этим гугеноты также резали католиков. Герцог Альба, тоже современник Ивана Грозного, так порезался в Нидерландах, что в течение нескольких лет было вырезано 100 тыс. человек. Около 70 тыс. человек было повешено при Генрихе VIII в Англии, людей просто сгоняли с земель. Потом и дочурка от папы недалеко ушла по цифрам. В Европе в XVI веке кровь лилась со страшной силой, и Иван Грозный по сравнению с этим выглядит как совершенный вегетарианец рядом с любителями стейков. Думаю, никто из его современников не составлял синодики по убиенным и не молился за упокой их души. Проблема заключается в том, что западные европейцы, американцы умеют очень здорово табуировать темы, которые для них неприятны, и они представля-

ют кровавые действия чуть ли не в качестве благодеяний, умеют закрывать на них глаза.

— Вы сказали про планы установления контроля — протестантский и католический. А что с Русской православной церковью? У Грозного были серьёзные проблемы с патриархом, почему?

— Такая ситуация с Русской православной церковью складывалась у всех крепких самодержцев. Проблемы были не только у Ивана IV, но и у Ивана III (кстати, его задолго до этого ещё называли Грозным, об этом почему-то меньше помнят). В той самодержавной системе, которую создавали русские великие князья и цари, церковь не могла иметь того же положения, которое она имела в лучшую для себя эпоху — в эпоху ордынской Руси. И церковь должна была занять то место, которое она и заняла, поэтому конфликт Ивана Грозного и митрополита Филиппа — это и есть конфликт, который закончился в пользу власти, ну а затем Пётр I довёл дело до логического конца, когда он ликвидировал патриаршество и был создан Синод. Затем уже большевики восстанавливали, и окончательно патриархия была восстановлена в 1943 г. при Сталине. Так что конфликт с церковью был логичен с точки зрения той властной конструкции, которую создавал Иван Грозный.

— Если обобщить, что царь Грозный сделал для России? Можно ли сказать, что он вписал вообще название нашей страны на геополитическую карту мира?

— Да, безусловно. При Иване Грозном произошла битва, значение которой не меньше, чем Куликовской, это битва при Молодях. Если бы русские потерпели поражение, то в самом лучшем случае пришлось бы нам платить Крым дань. После того, как Орда прекратила своё существование, у неё осталось четыре наследника — Москва, Крым, Астрахань и Казань. И когда Грозный присоединял Казань и Астрахань, это он собирал ордынское наследие, и Крым оставался серьёзным противником. И вот эта битва при Молодях навсегда остановила крымскую экспансию. Хотя крымские набеги продолжались до конца существования Крымского ханства, тем не менее битва при Молодях — это очень важный момент в выяснении отношений по поводу ордынского наследия. И эта черта, которая была подведена в битве, — одно из самых серьёзных достижений эпохи царствования Ивана Грозного.

Елена КИРЯКОВА.

www.nakanune.ru



# 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

✓ **МАСЛО ДЛЯ ЗАЩИТЫ ДРЕВЕСИНЫ** внутри и снаружи домов, бань, срубов, печей.

ИП Сальков А. В.; Хакасия, Родники. Salkov@mail.ru тел. 8-983-152-8490.

✓ **ФЕРМЕНТИРОВАННЫЙ ИВАН-ЧАЙ.** Собран в экологически чистом месте, на границе с Башкирией, рядом с поселением Ориана. Естественная сушка, без термообработки. Листовой и гранулированный, а также цветки отдельно, и смеси с душицей, зверобоем и др.

Скороваров Евгений Николаевич, тел.: 8-919-352-9921, 8-922-632-0912, почта — sk.evg.earth@mail.ru. Страница ВКонтакте <https://vk.com/id241958490>. Челябинская область, г. Сатка, ул. 50 лет ВЛКСМ, 32–10.

✓ **ОТБОРНЫЕ СОРТА ИВАН-ЧАЯ** от основателя русского чайного производства Александра Грачёва. **Имеется проект Дома Иван-чая:** это новый чистый политический универсальный рычаг; новый туристический продукт; новое культурное пространство; мощное поле для детей; эксклюзивный маркетинг; царство Души и Духа; уникальный архитектурный шедевр.

Необходимая площадь — 7000 м² + 5 га ландшафтной территории. Приветствуются только зрелые партнёры. 107076, Москва, ул. Колодезная, д. 7, к. 1, оф. 54. Тел.: 8(499)268-6705, 8-916-252-8273. www.ivantea.ru. Эл. адрес: ivantearos@yandex.ru. Александр Грачёв.

✓ **Родовое поместье Кошаровых ПРЕДЛАГАЕТ:**

— **иван-чай** ферментированный, гранулированный, собранный вручную с любовью — 200 руб./100 г;

— **целбный, очень вкусный мёд** (консистенции «масло»). Основные медоносы: ива, липа, иван-чай, синяк, донник. Забираем мёд 1 раз в год после Медового спаса. Цена — 400 руб./кг;

— **кунжутное масло** холодного отжима на деревянном прессе — 700 руб./0.33 л;

— **масло горького миндаля** (источник витамина В17) — 700 руб./100 мл.

Тел.: 8-920-235-8544, 8-915-672-5124, Владислав; 8-920-236-8764, Ольга. Эл. адрес: vladvk1950@gmail.com. Тамбовская область, ПРП Радостное.

✓ **КЕДРОВАЯ ПРОДУКЦИЯ:**

**маслице кедровое** сыродавленное, **жимка, живица** на кедровом и растительных маслах, **орешки** в скорлупе и очищенные **ядрышки; шишки кедровые** продовольственные и **шишка-паданка** на посев.

**Мукомольная:**

**МУКА цельнозернолая** на каменных жерновах из зерна класса ОРГАНИК (БИО): пшеничная, ржаная, овсяная.

**БИО-ЗЕРНО** для проращивания, на муку, на посев, выращено методами органического земледелия (без химии).

**МЕЛЬНИЦА** ручная с каменными жерновами.

**НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА** ручной работы:

**МЫЛО ДОМАШНЕЕ И КРЕМ-БАЛЬЗАМЫ** на основе ценных косметических масел, прополиса, живицы.



Альберт Ибатуллин, ПРП Чик-Елга, Башкортостан. Тел. 8-905-351-3125, ВКонтакте: [vk.com/ibatuллин3000](https://vk.com/ibatuллин3000).

✓ **ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЕ ТОВАРЫ** Родового крестьянского хозяйства: **мёд** цветочный «Сурьевый»; лечебное **пчелужаление** круглогодично; сухой **зелёный коктейль «Бутенко»**; **настойка** на пчёлах и прополисе; берёзовый **дѣготь**; **иван-чай**; живая таёжная **родниковая вода**; **натуральное мыло** на растительных маслах; экологически чистые **овощи**; пшеничная **мука, пшеница и овёс** без гербицидов и химических удобрений; **кора** молодой таёжной осины; **папоротник** орляк; **приправа** из конопли, льна, расторопши и амаранта «Сила древних витезей»; домашняя яичная и постная **лапша**; свежее подсолнечное и льняное **масло** собственного отжима; **хлеб** заварной на закваске «Царский»; сливочное и топленое **масло гхи**; натуральные шоколадные **конфеты на меду**; таёжные **глины**; современная **славянская одежда** в Новосибирске; бесплатные **семена** и консультации.

Наше крестьянское хозяйство находится в предгорьях Салаирского кряжа. Сайт <http://магазин-экопродуктов.рф>.

Тел. 8-983-139-3895, Светлана.

### ✓ ПРЕДЛАГАЕМ:

• **масло кедрового ореха**, отжатое на деревянном прессе, — 2900 руб./л;

• **жимы кедровый** (900 руб./кг);

• **живицу кедровую** 5%, 10%: на льняном масле (1500 руб./л.), на кедровом масле (3900 руб./л.);

• **иван-чай** ферментированный цельнолистовой (1200 руб./кг).

Производится в Родовом поместье Ясное селения Кедровый Синегорья (Свердловская обл.). Заказы высылаются почтой или транспортной компанией из гор. Нижнего Тагила за счёт покупателя. Возможен обмен, особенно на семена, саженцы.

Подробнее: <http://vk.com/jasnoe.ural>. [ilja.yasniy@yandex.ru](mailto:ilja.yasniy@yandex.ru), тел.: 8-902-279-86-15, 8-912-688-1564, Илья.

✓ **МАСЛО КЕДРОВОЕ** из Бурятии, отжим на деревянном прессе;

**ЖМЫХ** кедрового ореха; **ЖИВИЦА КЕДРА СИБИРСКОГО:** 10% на рыжиковом, 110 мл — 200 руб.; 10% на кедровом масле, 100 мл — 370 руб.; 10% на кедровом с облепиховым маслом, с прополисом, 100 мл — 370 руб.;

**ЖИВИЦА** 50% на подсолнечном масле, 100 мл — 250 руб.;

**МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** (на рыжиковом масле); **МАЗЬ ЖИВИЧНАЯ** с вытяжкой саган-дайли и чабреца; **МАЗЬ ЖИВИЧНО-ПРОПОЛИСНАЯ** на облепиховом масле, 30 г — 150 руб.;

**МАЗЬ КЕДРОВО-ПИХТОВАЯ** — 250 руб.;

**ЖИВИЦА-СМОЛА** — 800 руб./кг;

**ИВАН-ЧАЙ** ферментированный, листовой — 900 руб./кг, гранулированный — 900 руб./кг;

**САГАН-ДАЙЛЯ**, 50 руб./10 г — 400 руб./100 г;

**ОРЕХ** кедровый — цена меняется по сезонам, **ШИШКА КЕДРА** — 20 руб./шт.; **ШИШКА КЕДРОВОГО СТЛАНИКА** — 5 руб./шт.

**САЖЕНЦЫ** (зкс) кедровый (4–7 лет) — 100 руб./шт.; стланика — 150 руб./шт.

Отправляю по предоплате (так дешевле) на карту Сбербанка или наличным платёжом. Заказы по СМС: 8-983-420-9262 (МТС), 8-902-563-2564 (Теле2) или на эл. почту: [tsupran76@mail.ru](mailto:tsupran76@mail.ru); сайт [eso-trapeza.ru](http://eso-trapeza.ru).

Республика Бурятия, Цупран Наталья, артель Родовых поместий «Байкалия».

✓ **ИЗГОТАВЛИВАЕМ ЭКОКОСМЕТИКУ** по доступным ценам! Высылаем продукцию во все города и страны.



Наша косметика изготовлена только из качественных натуральных масел, не содержит

животных жиров, консервантов, ароматизаторов, вредных для здоровья добавок. Шампуни, гели для душа, твёрдое мыло — всё сварено нами с нуля горячим способом. Кремы также варятся с нуля, мы не покупаем готовых основ. Только качественные ингредиенты, подаренные самой природой, — травы, пчелиный воск, кедровое масло, живица, прополис, базовые и эфирные масла. Мы предлагаем низкие цены на качественную косметику, т. к. покупаем ингредиенты большим оптом, чтобы радовать вас своей продукцией и ценами на неё! Также устраиваем совместные закупки ингредиентов для домашнего шоколадоварения. Присоединяйтесь!

Предусмотрены скидки для совместных закупок из Родовых поселений.

Родовое поместье Арямных, СРП Чик-Елга, Башкирия. [anisim1989@gmail.com](mailto:anisim1989@gmail.com). <https://vk.com/ufaceramics>.

## Участки, дома

✓ **ПРОДАЁТСЯ УЧАСТОК** 1,45 га **С ДОМОМ** в центре РП Благодать Ярославской области. Дом 2-этажный, кирпичный, обшит внутри кедром, с печью, погребом и баней внутри. Есть подсадки. Подведено электричество. На территории летний домик, колодец, дровяница, навес на въезде.

Документы оформлены. Цена 4,1 млн руб. Тел. 8-915-388-2802, Владимир.

✓ В Пермском крае **ПРОДАЁТСЯ ЗАЙМКА** — два смежных участка сельскохозяйственного назначения площадью по 5 га каждый. На одном участке располагается двухэтажный кирпичный дом, баня и другие хозяйственные постройки, на другом — пасека, пасечная изба, плотина для устройства пруда. Глухомань.

Цена договорная. Тел.: 8-908-256-0338, 8-904-843-8897.

✓ **ПРОДАЁТСЯ ОБЛОЖЕННЫЙ ДОМ КИРПИЧОМ САМАННЫЙ** общей площадью 60 м². При доме есть 7 соток земли, рядом смежный з/у (7 соток). На всей площади посажен сад из 60 деревьев, огород 0,3 сотки. Есть баня, колодец, электричество. Рядом река Пескупс (500 м). Подъезд — гравийная дорога. Рядом трасса М-4 к Чёрному морю, авто Краснодар — 60 км. Есть останков электрички к Туапсе и Краснодару.

Все документы оформлены 2016 годом. Цена дома 2,1 млн руб., земельного участка з/у — 500 тыс. руб. Торг уместен.

353273, Краснодарский край, г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Родниковая, д. 5а. Коротько Александр Сергеевич. Тел. 8-918-018-4670.

✓ **СРОЧНО ПРОДАЁТСЯ ДОМ С БАНЬКОЙ** (100 тыс. руб.) в ПРП Родники Красногорского района Удмуртии. Сруб из ели стоит на кирпичачах. Размер внутри — 6 м. Есть подполье, сени и две кладовки. В доме русская печь. Банька 3,5х3,5 м.

Есть все необходимые посадки, кедр, плодовые деревья, кустарники, цветы. Очень тяжело оставить то, что посажено с любовью. Но уехать к родным меня заставляет болезнь.

Поместье 1 га в аренде на 49

лет. Дорог у нас нет. Свет от солнечных батарей. Вода из родников. Есть общий пруд и общий дом.

Доехать: из Глазова через Юкаменск 60 км до поворота на Родники, есть знак, от него — 5 км по полевым дорогам. От Ижевска ехать примерно 200 км.

Тел. 8-951-207-8055 — Валентина Федотовна, 8-992-012-2173 — дочь Анна. Также будут отвечать соседи по тел. 8-950-824-1778 — Иван, 8-950-814-0887 — Галина.

✓ **Продаю в Мултани землю** Людям добрым и простым, Заведут любимых пчёл, Будут сад они сажать. Сотворят Любви Пространство,

Соберут Великий Род, Огласят окрестность песней Дети, внуки, вся семья! Земля в селе, газ, вода, электричество.

Тел. 8-341-593-7567. Удмуртия.

Лидия, после 19 часов.

✓ **ТАКОЙ ВОТ ДОМ ЕСТЬ.** С крыши и стенами у него пока туго, есть только минимум, основа, зато с документами порядок. Домовой в нём сильный и весёлый. Очень он ждёт жильцов.

Дом в 150 м от речушки и родника, есть электричество. Восстановить дом вполне можно.

Кто? Мы в этом доме жили и начинали своё Милое. Сейчас он несколько лет стоял, проветривался. Покупать не надо.

Места, обильные водой, травами, ягодами, грибами...

Поселения у нас нет. Но рада буду соседям. Держу лошадку, коз, кур.

Калужская обл., Юхновский р-н, д. Куновка, РП Милое, Жемчужниковой Юлии. [youzhe@yandex.ru](mailto:youzhe@yandex.ru). Тел. 8-920-890-8688.

✓ **ПРОДАЁТСЯ ДОМ В ПРП ЛЮБИСТОК.** Идеальный вариант для тех, кто мечтает жить на природе либо иметь свой маленький участочек под сад-огород и выращивать экологически чистые продукты. Дом в нормальном состоянии, но требуется ремонт. Участок около 20–30 соток.

Экологически чистая зона. Свет легко подключить. БЕЗ оформления. Оформляете сами.

Рядом река Каспля. Рыбы много. Места грибные, ягодные. Кругом лес.

От трассы Москва—Минск — 31 км, далее грунтовка 7 км. От грунтовой дороги — 300 м по деревне.

Цена 55 000 руб. Тел. 8-960-592-4325, Любовь.

✓ В ПРП Благодать Ярославской области (170 км от Москвы) продаётся участок 1,02 га именно под Родовое поместье. Ещё не освоен и свободен от всевозможных образов его хозяина. Участок выгодно расположен в самой обжитой части поселения, недалеко от школы и мест, где проводятся мероприятия поселения. Заросший и требует раскорчёвки, имеет слабо выраженный юго-западный склон и западной стороной примыкает к ручью, летом пересыхающему.

Стоимость 220 тыс. руб, торг не уместен.

Тел. 8-906-795-1932, Виктор Петрович, в поселении довольно известен.



**Разное**

✓ **Родовое поместье КА-ЗАЧИЙ КЛЮЧ в Омской области приглашает** хозяйственных и рукастых мужчин для ремонта дома, сарая и погребя. Работы много разной, подберёте по себе. Оплата — шитые вручную или на машинке и вышитые рубаха, пояс и очелье (жизница). Зимой возможно изготовление валяной обуви на подошве (тёплая лечебная вещь, изготовленная из чистой деревенской шерсти). Возможна и оплата деньгами, но хотелось там, где

можно, обойтись без них. Также приглашаем мастеров, умеющих сотворять колодцы. Хотелось бы иметь хоть один колодец на всё поселение. Оплата по договорённости. Тел. 8-913-617-8494 — Татьяна, lavrenteva-tatiana@yandex.ru.

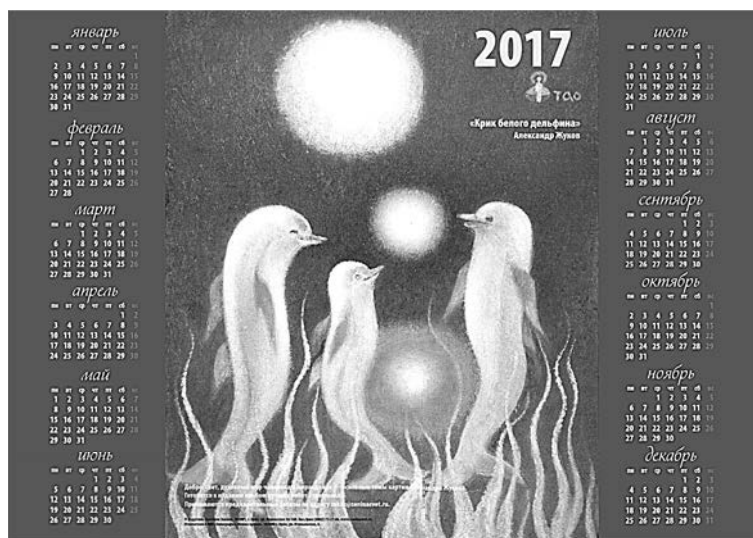
✓ **VEGA НА СЕННОЙ.** Друзья, мы покупаем оптом продукцию эконопоселений, такую как мёд, фрукты, овощи, ягоды, травы... Присылайте сюда свои предложения в группу vk.com/toric-18157049\_33732818. Также заключаем договоры на ежегодное выращивание некото-

рых видов культур. Вы выращиваете в Родовом поместье без химии, с любовью, а мы покупаем.

✓ **ПРИГЛАШАЮ К СЕБЕ НА ПОСТОЯННОЕ ЖИТЕЛЬСТВО** одинокую женщину-пенсионерку в помощь по уходу за двумя детьми: мальчику 3 года, девочке 1 год. Живу одна с детьми в сельской местности в своём доме с садом и огородом в Нижегородской области, Воротыньском районе, рядом с райцентром Воротынец. Дополнительную информацию о себе дам по тел. 8-920-026-1836. Марина.

**«Крик белого дельфина»**

Календарь на 2017 г. с репродукцией одноимённой картины известного художника Александра Жукова можно заказать в издательстве по цене 30 руб. Формат календаря А3, бумага мелованная, полноцвет.



**«Родовая Земля» в вашем городе**

- Абакан.** Перминова Антонина Фёдоровна, 8-913-449-6837.
- Алтай,** с. Паспаул. Мысак Людмила Анатольевна, 8-913-996-6278.
- Анапа.** Матвеев Анатолий, 8-952-855-5104.
- Владимир.** Карпов Анатолий Евгеньевич, 8-920-924-3797.
- Волгоград.** Сафронов Михаил Юрьевич, 8-906-407-8001.
- Вологодская обл., г. Череповец.** Лубинская Екатерина Васильевна, 8-964-660-2344.
- 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. Иткара,** пер. Речной, 1а, Кинжеев Т. А., 8-923-607-6546.
- Кировская область, п/о Степановщина,** Булатов Фёдор Афанасьевич, 8-912-700-2923.
- Краснодарский край, пос. Ильский, СНП Ведруссия,** Бычкова Юлия Ринатовна, 8-918-945-8045.
- Москва.** «Уголок «Анастасия», Калинин А. Н., 8-905-510-1027.
- ОРЕЛ.** Центр природного земледелия «Сияние», Карачевское шоссе, д. 74, ТЦ «ЛИНИЯ-3», цокольный этаж, павильон 7, тел. 8-910-748-7910, siyanieorel@yandex.ru. Магазин «Индийские специи», Щепная площадь, павильон 46, тел. 8-920-814-3821.
- Пенза.** Куделькин Владимир Владимирович, 8-937-412-0554.
- Пермь.** «Экомир», г. Пермь, ул. Екатерининская, 180, тел. 8(342) 236-26-87 (книги и газеты), www.esomir.perm.ru, esomir@perm.ru.
- Ростов-на-Дону.** Доставка (книги и газеты) в Шахты, Новочеркасск. Самофал Александр Александрович, 8-928-161-2429, zv-poselenie@ukr.net.
- Санкт-Петербург.** «Ладно-Град», ул. Гончарная, 11. Тел. (812) 717-7441.
- Смоленск.** Немыткин Виктор Петрович, 8-951-698-6822.
- Смоленская обл., г. Духовщина.** Буренкова Валентина Васильевна, 8-910-716-0291.
- Хабаровск.** Радченко Виктор Михайлович, 8-962-502-8280, 8-914-159-9299.
- Челябинск.** Шпак Эльвира Рафаиловна, 8-922-633-9266.



**Подпишись на газету сегодня!!!**  
Отложенное на завтра не сбывается потом.  
**Живи здесь и сейчас!**  
**Подписка на газету «Родовая Земля» на I полугодие 2017 г. во всех отделениях почтовой связи РФ (с любого месяца).**  
Подписной индекс 60041 по каталогу МАП «Почта России» или через сайт <http://vipishi.ru>

**Издательство Светланы Зениной**  
[www.zeninasvet.ru](http://www.zeninasvet.ru)

**Новинки**  
«Крик белого дельфина», календарь на 2017 г., формат А3, полноцвет — 30 руб.  
«Русские дети». Виктор Медиков., 256 с. ил., — 150 (130) руб.  
«Счастливая земля» (юридическая консультация). Петров В. 336 с., ил. — 180 (150) руб.  
«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 2» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н., 160 с., ил. — 200 (180) руб.  
«Как позвать Любовь и создать семью» (опыт брачных слётов). Донцов А., 168 с. — 150 (135) 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. — 220 (200) руб.  
«ПриродоСоОбразное питание. Путь к здоровью» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 272 с., ил. — 220 (200) руб.  
«ПриродоСоОбразное питание. Живая кулинария. ч. 1» (сборник советов и рецептов). Кобзарь Н. 176 с., ил. — 200 (180) руб.  
«Планетарный миф» (история дохристианства). Вильева Л., Логинов Д. 96 с. — 120 (100) руб.  
«Тайны, поведенные волхвом» (откровения старца). Радостная Г. 96 с. — 80 (65) руб.  
Серия «Общение с мудрецами дольменов». Куцова Л.  
• «Село Возрождение и окрестности. Город Геленджик Краснодарского края». 144 с., ил. — 200 (170) руб.  
• «Станица Шапсугская. Абинский район Краснодарского края». 136 с., ил. — 200 (170) руб.  
• «Волконский дольмен. Дольмены и места силы Катковской Щели. Часть 1». 152 с., ил. — 200 (170) руб.  
• «Долина реки Жане. Посёлок Возрождение». 2-е изд., 144 с., ил. — 200 (170) руб.  
• «База отдыха «Дубрава». Станица Убинская». 128 с., ил. — 200 (170) руб.  
• «Геленджикский район, крестьянско-фермерское хозяйство Бамбакова». 2-е изд., 88 с., ил. — 200 (170) руб.  
• «Склон горы Собер-Баш». 152 с., ил. — 200 (170) руб.  
• «Родиться по собственному желанию. Летопись повивального дела» (опыт домашних родов). Мартынова И. 440 стр., ил. — 500 (470) руб.  
• «КРУГОЛЕТ». Художественно-публицистический журнал. 136 стр. № 1 и № 2 — по 140 (120) руб.  
• «Сотворим с любовью, или Как обустроить своё поместье» (сборник статей). Сост. А. Сапронов. 240 с., ил. — 100 (80) руб.  
• «Нагна» (повесть). Жилиев Е. 272 с. — 180 (160) руб.  
• «Энергия слова. Метод правильного питания». Матинов В. 80 с. — 60 (50) руб.  
• «Вестник Славянской Всемир-

**Внимание!** Действуют **оптовые скидки** (цена указана в скобках):  
- при заказе **от 10 шт.** одного наименования;  
- при заказе **от 50 шт.** разных наименований (кроме газеты).  
**Действует акция!** При заказе книг в издательстве вы получаете в подарок 2 книги: «Арий Гиперборейский. Праотец родов русских» и «Как Арий Гиперборейский пришёл в край русский».

**Учредитель и издатель** — Светлана Зенина  
**И. о. главного редактора** — Дан 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,  
yarmarka@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», 2016.

В газете приставка **без-** (вместо **бес-**) используется сознательно — как изначально верная по смыслу.

**Подписной индекс 60041 по каталогу МАП «Почта России» и на сайте <http://vipishi.ru>.**  
Новости издательства: <http://subscribe.ru/catalog/media.news.press.rodzemizdat>

Отпечатано в АО «Типография «Труд», 302028, г. Орёл, ул. Ленина, д. 1. Объём: 8 п. л. Заказ № 2609.  
Подписано в печать 1.11.2016 г. По графику — 18.00, фактически — 18.00. Выход в свет 2.11.2016 г. Тираж 3000 экз. Цена свободная.

Светлана Беловодова – художница лаковой миниатюрной живописи. Живёт и работает в городе Дмитрове Московской области. В 1996 году она с отличием окончила Федоскинское художественное училище и с тех самых пор занимается любимой работой – создаёт сказку, воплощённую в авторских украшениях (миниатюрных небольших панно, лаковых шкатулочках, украшениях), а также пишет портреты. От такой красоты невозможно оторвать восхищённый взгляд, настолько они потрясающие, чистые, нежные, светлые.

К сожалению, часть работ художницы уходит за границу. Они воспринимаются там как русское чудо, их коллекционируют и собирают целые коллекции.

В последнее время Светлана занимается авторскими украшениями, расписывает кулоны по селениту или по перламутру, стараясь при этом сохранить рисунок и блеск камня.

Художница любит сочетать свою лаковую технику исполнения с камнями и бисероплетением. Её сказочные работы – плод сказочной фантазии и потрясающего мастерства, с безукоризненно исполненными деталями и изящными композициями. Работ много и все они замечательные. Порой они объединяются в целые серии.

«Я нарисую мир таким, каким люблю», – говорит Светлана.

<http://edwardjournal.livejournal.com>

# И на камнях «растут» цветы

