

Как вырастить кедр из орешка

Сейчас осень — самое время сажать кедры, да и любые другие деревья тоже. Сегодня мы расскажем именно о том, как вырастить кедры из кедро-



вых орешков, т. к. уже очень многие знают, что такое дерево КЕДР для нашей Земли, для человека и вообще для всей Вселенной.

Сажать кедры лучше всего осенью — это для них естественно, т. к. зимой в холоде им необходимо пройти так называемую стратификацию — это когда орешки замерзают, засыпают, а весной пробуждаются и всходят.

Если же ситуация не позволяет посадить кедры осенью, то можно посадить их и весной, но для этого орешки всю зиму должны пролежать в холодильнике или в погребе, чтобы пройти искусственную стратификацию.

Кедры не любят заболачивания, а любят хорошо дренированные почвы, т. е. те, где не застаивается вода. Поэтому, если в месте, где вы собираетесь сажать кедровые орешки, может застаиваться вода, то рекомендуем сверху присыпать грядку песком (примерно по 1 см толщиной, но тогда нужно умень-

шить глубину посадки орешков).

Сажать орешки нужно на глубину 1,5-2 см. Ямки делать совсем не обязательно: просто берём орешек и пальчиком втыкаем его в землю, немного продавливая. Лучше сажать острым кончиком вниз.

Всходят кедрики необычно и очень мило. Из орешка сначала уходит вниз корешок, а потом из корешка начинает проклевываться росточек, поднимающий орешек наверх, т. е. из земли будут видны маленькие зелёные росточки с орешками на верхушке. И это очень нравится птицам, особенно воронам. Поэтому весной, когда кедрики начинают всходить (а можно и сразу после посадки), **ОБЯЗАТЕЛЬНО УКРЫТЬ ВЕТКАМИ**, иначе их склюют пернатые друзья.

Вот ещё один проверенный и отлично зарекомендовавший себя способ посадки.

Необходимо найти или сделать самим деревянную коробку с высотой бортов около 25 см, снизу обязательно должны быть дырки для свободного прохождения воды. В коробку кладутся опилки (любые, но в идеале,

конечно же, хвойные), смешанные с хвойными иголками.

На 0,5-1 см втыкаем кедровые орешки. Их можно сажать часто, на



расстоянии 1 см друг от друга (кедры в такой среде растут лучше всего, поэтому не переживайте, им там всего хватит). Сверху насыпаем торф 1 см толщиной (этого можно и не делать, но без него поливать летом придётся гораздо чаще).

Коробка зимой стоит на улице.

Весной посадки необходимо чем-нибудь укрыть от птиц (ветки, жёсткая сетка от комаров и т. д.).

На первый год кедры пересаживать нельзя. Пересадка производится на 2-3 год жизни. На 4-ый — уже поздновато. При выкапывании маленьких кедриков при последнем способе посадки корешки у них не повреждаются и не обрываются.

Приятных посадок!

Автор: Елена Счастливая.

<http://life-move.ru/kak-vyrastit-keдр-iz-oreshka/>



Разведение грибов (ч. 2)

Продолжение. Начало в газете «Родовое поместье» №8(56) 2014 г.

Субстрат

В качестве субстрата я использую практически весь древесный ствол. Возможно также выращивание на смешанном субстрате из опилок и других растительных составляющих. Выращивание на растительных субстратах всё же необычно и более рискованно. Исходя из этого, культуры на натуральной древесине для начинающих подходят значительно лучше. Кроме того древесина, используемая в своём естественном виде, экономит на работе по измельчению, что может быть очень энергозатрат-

ным. Стволы имеют дополнительную выгоду в том, что они по площади более экономны, чем рыхлые субстраты. Важно, что для описанных видов грибов пригодны лишь листовенные деревья, причём деревья с косточковыми плодами, как показывает опыт, пригодны менее всего. Большое различие относительно продолжительности времени до первого урожая существует между твёрдой древесиной (бук, дуб и т. д.) и мягкой (тополь, ива, ольха, берёза и т. д.). Мягкая древесина быстрее заселяется грибами, тем самым, и урожай вырастает быстрее. Мягкоствольная древесина быстрее разлагается, поэтому время плодоношения грибов на них значительно

короче. Культуры на мягкой древесине уже через 6-12 месяцев могут принести урожай. Твёрдоствольная древесина требует времени в два раза больше, плодоношение же значительно дольше. Конечно, длительность и масса (количество) урожая зависит ещё и от размера древесины и длительности вегетационного периода. Так у меня, например, растут культуры на твёрдых стволах на высоте 1500 м, которые уже в течение 10 лет приносят урожай. Как правило, при хороших условиях урожай на них на 20-30% больше, чем на мягкоствольной древесине. Для разведения грибов может использоваться экономически неполноценная древесина, годная

лишь для сжигания. Твёрдая древесина, исходя из длительности плодоношения, является более выгодной, чем мягкая.

Одним из важных критериев успеха такого разведения — это использование здоровой и свежей древесины. Она ни в коем случае не должна быть повреждена чужеродными грибами. Они вытеснят культурный гриб и приведут к неудаче. Исходя из этого, я использую, по возможности, только свежесрубленные деревья. Я вам советую перед прививкой каждый раз с обеих сторон ствола срезать немного древесины. Тем самым можно предотвратить опасность заражения чужеродными грибами. Древесина, которая пролежала полгода, с большой вероятностью может быть использована. Исключение составляют корневища: они могут быть привиты, если они больше не дают ростков, иначе свежая грибница может отторгаться. Здоровую древесину вы узнаете по отсутствию тёмных и гнилых мест. Место среза (спилов) должно быть светлым и крепким. Чтобы грибница вросла хорошо, древесина должна содержать достаточно влаги. Свежеспиленные стволы содержат оптимальную влажность. Если вы используете старые стволы, их некоторое время надо увлажнять, чтобы достичь оптимальной влажности.

Так как древесина лиственных деревьев может быть использована в разных формах, фантазии относительно искусства размножения (разведения) едва ли могут иметь границы. Так, например, кратковременные крепления для откосов из древесных стволов могут одновременно служить для разведения грибов. Выступающие из земли корни деревьев в саду могут с помощью грибов лучше расти и наряду с оригинальным видом дают ещё и хороший урожай грибов. Так как маленькие стволы значительно легче в обращении, я использую для грибных культур чаще стволы от 0,5 до 1,0 метра длиной и минимум 20 см в диаметре. Эти стебли (ветки, стволы) требуют меньше времени пока они вырастут и, тем самым, в кратчайшее время принесут доход.

Инкубатор — «рассада» грибов

Чтобы уметь прививать древесные стволы, равно как и внедрять (вводить) гриб в ствол, используется здоровый грибной инкубатор. Грибной инкубатор — это не что иное, как часть мицелия, который размножается вегетативно (бесполо).

Прививка через споры (половым путём) используется очень редко, т. к. слишком велика возможность неудачи. Исключением являются опёнок летний (лат: *kuehneromyces mutabilis*) и опёнок зимний. Они легко размножаются: зрелые шляпки грибов кладутся на свежие торцовые поверхности стволов и корней (прежде всего мягких пород: тополь, ива). Если споры находят благоприятные условия, они прорастают и заселяют весь ствол.



Этот метод длится значительно дольше, чем при вегетативном размножении. Конечно, и другие виды грибов можно размножать через споры. Хотя этот метод требует времени и материальных затрат, его можно использовать. Если в распоряжении мало стволов, то размножение с помощью спор надёжнее. Грибные инкубаторы сохраняются в специализированной торговле в виде вставных шипов или в зерне. Вставные шипы представляют собой деревянный шип или палку, которые обросли грибными мицелиями (грибницами). Зерновой инкубатор, напротив, состоит из мицелий, растущих вокруг зерновых: пшеницы или проса. Важно, чтобы инкубатор был здоровым. Мицелии культурных грибов белые. Если встречаются окрашенные изменения, это знак непригодности. Также неприятный запах показывает на большой или мёртвый инкубатор. Инкубатор нужно как можно быстрее использовать, т. к. у него есть временные границы хранения.

Самостоятельное размножение инкубаторов

Грибной инкубатор после нескольких тренировок можно изготовить и размножить самостоятельно. Естественно, размножению инкубаторов в процессе можно обучиться, смотря по обстоятельствам, первая попытка обычно не бывает успешной. Большинство неудач происходят от неопытной работы и связанным с ней поражением плесенью. Дюбельные инкубаторы (вставные шипы) менее

подвержены плесени, чем зерновые или субстратные, поэтому для начинающих они наиболее удобны. Хотите размножить деревянные дюбельные инкубаторы — для этого понадобятся только деревянная палочка или дюбель (шип). Их нужно вымочить и проварить, чтобы достичь необходимой влажности и исключить конкуренцию другим грибам. Проваренные дюбели вставляются в чистые искусственные отверстия. После того, как они охладятся, я добавляю пару просохших дюбелей или зерновой инкубатор. Бревно переворачиваю так, чтобы отверстие находилось снизу. Таким образом попадает достаточно воздуха и возможность загрязнения невелика. Примерно через месяц дюбели прорастают и готовы к прививке. Возможно, также проваренные деревянные палочки и немного зернового инкубатора приложить к деревянной дощечке и закрепить (завернуть) шерстяным платком. Завернутые палочки кладутся затем в цветочный горшок (большой) на землю и содержатся в достаточной влажности. Находящийся на земле субстрат всегда влажный, лишняя вода стекает вниз и не застаивается. Палочки должны прорасти в течение месяца.

Закладка и уход за культурой

Чтобы привить деревянный ствол грибными мицелиями, ствол нужно либо просверлить, либо сделать глубокий надрез. Какой избрать метод, зависит от имеющегося в наличии инкубатора. При дюбельном инкубаторе ствол просверливается, и дюбель вставляется в отверстие. Очень важен хороший контакт между дюбелем и деревом. Отверстие должно быть лишь чуть больше дюбеля. При прививании не нужно экономить на грибном инкубаторе. Мицелий на дюбеле должен быть равномерно распределён по кругу для быстрого заселения ствола. Отверстие после прививки вновь закрыть. Для этого лучше всего подходит свежая ветка, которая вставляется в отверстие и обрезается. Таким образом, гриб защищён и может быстро прорасти и заселить древесный ствол.

Другой метод — это прививка с помощью надрезов. При этом ствол надпиливается с помощью электропилы один или несколько раз в зависимости от длины ствола. Надрезы должны быть глубиной до середины ствола. Затем надрезы наполняются зерновым или субстратным инкуба-

тором (наполнителем) и закрывается. Заполнив надрезы, я закрываю отверстия искусственным материалом или клеевой лентой. Эта мера необходима для защиты мицелий от плесени и высыхания. Кроме того, укрытие защищает от грызунов; насекомые, птицы и мыши с удовольствием съедают грибные мицелии и зерно.

Так как грибы для хорошего роста требуют, прежде всего, постоянную температуру и влажность, я кладу стволы в тень. Привитые стволы хранятся не рядом друг с другом. Для защиты от высыхания я накрываю их листвой или джутовыми мешками. Самые благоприятные температуры для описанных видов грибов примерно 20 град. При более низких температурах мицелиям требуется больше времени для прорастания. Температуры выше 30 град. нужно избегать, так как она может привести к гибели мицелий. Лучше всего грибы разводить ранней весной или ранним летом, так как мицелиям требуется 2-3 месяца, чтобы прорасти глубоко в древесину. После этого времени грибная культура устойчива к морозам. Продолжительность прорастания зависит от температуры, влажности, размера и вида древесины (твёрдая или мягкая). Она составляет от 6 до 12 месяцев. Ещё до прививки успех может быть проконтролирован. Прорастают белые мицелии в области прививки в древесину, значит грибница в порядке. Как только мицелии становятся видны на срезе, значит, гриб поселился в стволе.

После того, как стволы заселяются грибами, я их вкапываю стоймя в землю. При этом в направлении роста (утолщённый конец вниз) примерно на одну треть. Расстояние между ними должно быть довольно большое, чтобы грибы могли хорошо расти вокруг. Вкапывание имеет большое значение для успеха и, по возможности, меньших затрат при уходе за закладкой. Гриб, таким образом, может впитывать из земли влагу и питательные вещества. Через эту систему ствол (пень) защищён от высыхания, а трудозатраты сведены к минимуму. Если вы такой ствол через несколько недель выкопаете из земли, вы откроете, что мицелии проросли до самой земли. Может даже случиться, что грибы появятся непо-

далёку от пня. Питательной основой в любом случае остаётся древесина.

При достаточной влажности воздуха и нужной температуре с этого момента можно говорить о скором урожае. Урожай чаще бывает несколько раз в год. На пне грибы могут прорасти в любом месте, но чаще в месте прививки или на торцевой поверхности. Если грибная культура заложена в подходящей местности, она практически не требует ухода, вплоть до контроля влажности. Она может здесь остаться и не нуждается в защите зимой.



В случае, если в течение нескольких лет нет урожая, хотя мицелии проросли, значит, условия для прорастания самого гриба, как правило, не оптимальны. «Уснувшие» стволы могут быть разбужены, если их увлажнить несколько часов, а потом как бы вбивать снова в землю кувалдой или камнем. Влажностью и сотрясанием будет дан толчок к формированию самого гриба. Эта методика в большинстве приводит к желаемым результатам. Открыл я этот феномен, когда однажды в начале своих экспериментов по разведению грибов один ствол не развился. После некоторого времени ожидания я решил устранить неудачу. Я транспортировал предположительно ненужный ствол трактором на влажный участок, разрезал его у берега на мелководье. Я хотел использовать древесину ствола ещё немного как укрытие для мелких рыб и раков. Кроме того, они украшали участок поверхности водной зоны. Когда я через пару недель вернулся к этому участку, почти все стволы были облеплены грибами. Я едва верил своим глазам и пытался обосновать причину этого «возрождения» гриб-

ной культуры. Что случилось? Скорее всего, в результате пересыхания ствол «уснул» и наслоился. Через тряскую поездку на тракторе и распиливание у озера он не только сотрясался, но и получил возможность дополнительно наполниться водой. Кроме того, в результате естественного испарения в низине вокруг влажного биотопа преобладает значительно большая освещённость. Все эти факторы вместе и привели в результате к удивительному успеху.

Следующая часто встречающаяся проблема — это поедание зверями. Грибы — любимое лакомство не только у нас, людей, но также и у зверей. Как раз у привезённых к нам испанских улиток это особое лакомство. Улитки могут сильно испортить грибницу, так как они едят грибы ещё с зародышей. Часто эти вредители остаются незаметными, так как грибы ещё не видны. В Краметергофе у нас нет проблем с улитками, так как у нас много помощников: свиньи, утки, кроты. Эти помощники сокращают численность улиток до необходимого количества. Если они всё же расплодятся, есть старые домашние средства. Одно из этих средств — это положить вокруг пня защитный круг. Этот круг состоит из смеси древесной золы, опилок и гашёной извести. Важно, чтобы круг был всегда влажным, чтобы он стал непреодолимым барьером для улиток. Следующая возможность — это полоса из свежескошенной травы. Эта полоса должна быть тоже всегда достаточно влажной. Она станет для улиток местом притяжения, в этой благоприятной среде они и яйца свои будут откладывать. Через пару дней переверните эту полосу травы и откройте яйца солнцу. Этим методом можно значительно уменьшить слишком расплодившихся улиток, так как яйца высыхают и погибают под ультрафиолетовыми лучами. Больше об улитках вы найдёте в главе «Помощники в саду и регулирование насекомых».

Продолжение в следующем номере.

Зепп Хольцер.

<http://www.medved-centr.ru/kopilka/zemlevedenie/griby.html>

Народные средства для укоренения черенков

При размножении растений черенками иногда возникает проблема — корнеобразование. Существуют промышленные стимуляторы для ускорения корнеобразования. Но есть домашние, проверенные годами народные средства.

Мёд. Одну чайную ложку мёда растворяют в 1,5 л воды. Черенок помещают в раствор на одну треть и выдерживают в растворе 12 часов.

Картофель. Для ускорения корнеобразования у черенка нужна крупная картофелина. Из неё тщательно удаляют все глазки, делают продольный надрез и вставляют в него черенок. При должном поливе черенок очень быстро даст корни. Таким способом можно ускорить рост корней даже у плохо черенкую-

щегося растения, так как черенки получают из картофеля много питательных веществ.



Сок алоэ. В воду с черенком добавляют 3–7 капель свежего сока алоэ. Он не только ускоряет появление корешков, но и стимулирует иммунную систему черенка.

Ивовая вода. Несколько веточек ивы ставят в воду и дожидаются появления у них корней (подойдут также тополь, багульник, верба). Когда корешки появятся, ивовые прутья можно убрать и поставить в эту воду черенок. Полученную воду менять не нужно, лишь доливать при необходимости.

Дрожжи. Раствор готовится из 100 мг дрожжей на 1 л воды: так готовят раствор дрожжей (100 мг на 1 л). Черенок помещают в раствор на сутки, после этого его обмывают и переносят в ёмкость, заполненную до половины водой.

<http://www.medved-centr.ru/kopilka/zemlevedenie/narodnye-sredstva-dlja-ukorenenija.html>

О несгораемом лесе

КАК ПОСАДИТЬ ЛЕС, ЧТОБЫ ОН МЕНЬШЕ ВСЕГО ПОСТРАДАЛ ОТ ПОЖАРА.

Во втором номере газеты «ЗОЖ» за этот год я прочитала статью о Михаиле Шляпникове, который возрождает земскую больницу в Московской области. В статье также упоминалось, что Михаил Юрьевич знает секрет посадки «несгораемого» леса. Я связалась со Шляпниковым и попросила его прислать схему посадки такого леса. Может быть, эти знания пригодятся и единомышленникам.

«На самом деле это авторство у нас совместное с сотрудниками университета леса, биофака МГУ, Гринписа и других волонтеров, с которыми мы высаживали лес в Подмоскovie вместо сгоревшего в 2010 году.

Итак. На выбранной площадке

мы во множестве копировали такой алгоритм: выбирали точку посадки саженца дуба. Она являлась центром окружности радиусом 6 метров (спер-



ва использовали колышек со шпагатом). Далее, представляя циферблат часов, мы высаживали следующее: на 12 и 6 часов — сосна, на 3 и 9 — ель, между 1 и 2 — ясень, между 4 и 5 —

липу, между 7 и 8 — клён, в оставшемся прогале — рябину. И по такой карте заполняли всю площадку.

Под дубом почва не горит — трава растёт и нет хвои, зато его плоды востребованы кабаном; между хвойниками расстояние 12 метров — пламя не перебросится по кроне. Ясень — светлое дерево — под ним солнце будет прогревать землю. На клёнах — семена для птиц, на рябинах — для белок, многочисленная листва липы быстро перегнивает, создавая лесной перегной для червей».

Вот такой секрет! Всего доброго!"

Газета "Родовая Земля",
№6, 2012 год.

http://vk.com/id176831035?w=wall176831035_137%2Fall

Закопай овёс и рожь — урожай большой возмёшь

Не боится ни снега, ни холода

На зелёное удобрение или для оздоровления почвы овёс на садовом огороде можно сеять в разные сроки. Первый срок сева — рано весной (в конце апреля) в подготовленную с осени почву. Посев планируют под те культуры, которые высаживаются в грунт поздно, самыми последними: огурцы, помидоры, тыквы, кабачки, перец. В теплицы овёс можно посеять ещё раньше.

Осенняя подготовка почвы необходима потому, что овёс сеют очень

рано, самым первым из всех культур, и не надо даже ждать, когда почва оттаёт полностью. Не зря же нашими прадедами была сложена про овёс такая поговорка: «Сеи овёс в грязь, будешь князь!».

Необходим ранний посев и потому, что семенам овса для набухания и прорастания нужно очень много влаги. И в сухой почве овёс может совсем не дать всходов.

Бояться же ранних сроков сева не надо, семена овса прорастают уже при плюс 1–2 градусах, и всходы не боятся

заморозков. А если после появления всходов снова выпал снег — это им будет только на пользу.

Рядами и вразброс

В холодной почве семена быстрее подвергаются различного рода инфекциям, поэтому их можно обработать самым известным для этого препаратом — марганцовкой (в 1-процентном растворе 20 минут). А затем промыть в холодной воде.

Овёс можно сеять рядками — в бороздки. Так обычно поступают,

когда под посев отведена небольшая грядка и мало семян. А вразброс овёс сеют, когда под него отведена площадь побольше. При этом стараются разбросать семена равномерно, а потом заделывают в почву обратной стороной граблей. Иначе птицы соберут все зёрна.

При посеве рядами расстояние между ними оставляют не более 10 см. В этом случае 1 кг семян вам хватит, чтобы засеять целую сотку и даже чуть больше. Глубина заделки семян – 3-4 см.

Скашиваем заранее

Скашивают, измельчают и заделывают в почву выросшую зелёную массу за две недели до высадки рассады теплолюбивых культур – надо дать возможность массе частично разложиться. Если урожай зелёной массы очень обильный, часть её можно использовать для мульчирования или заложить в компост.

Если после заделки в почву зелёного удобрения стоит сухая погода, то грядку надо поливать, чтобы ускорить процесс его разложения, иначе высаженные на неё растения будут чувствовать себя не очень комфортно.

Поздние посевы

Следующий срок сева овса вы можете запланировать сами. Он будет летним или осенним – в зависимости от времени освобождения грядки от ранней капусты, лука, озимого чеснока и других рано убираемых культур. В конце августа и в сентябре сеять овёс уже нет смысла – тут лучше подойдёт рожь.

В июле и начале августа запасы влаги в почве уже не те, что ранней весной, и вам придётся поливать почву до посева и после посева.



Выгодная культура

Очень выгодно выращивать на зелёное удобрение озимую рожь. Ведь она занимает участок в то время, когда основным культурам на нём делать нечего: осень, зиму и раннюю весну. Поэтому такие посевы называют промежуточными. Начинают

посев озимой ржи в нашей зоне уже с 20-25 августа. При посеве в ранние сроки рожь до зимы успеет хорошо раскуститься, и рано весной, лишь почва чуть-чуть оттаяет, продолжит накапливать зелёную массу и наращивать корни.



Расход семян для посева на 1 сотку – до 1,8 кг, глубина заделки семян – 3-6 см (в зависимости от механического состава почвы). Способ сева: разбросной или рядовой, с шириной междурядий от 10 до 15 см – на зелёное удобрение стараются сеять погуще. Почва для выращивания озимой ржи должна быть подготовлена за три недели до посева.

Весной выросшую зелёную массу измельчают и заделывают в почву также за две недели до посадки основной культуры.

В чём преимущество культур, выращиваемых на зелёное удобрение?

1. Зелёное удобрение (сидераты) вам обойдётся дешевле навоза, так как придётся вложиться только на семена.

2. На ваши грядки с заделанным зелёным удобрением не попадут (как в случае с навозом) миллионы семян сорняков.

3. Урожайность культур, выращиваемых на зелёное удобрение, составляет до 300 кг (и более) зелёной массы, что равнозначно такому же количеству навоза.

4. Помимо надземной части, в почве развивается множество невидимых нам корней, и проникают они на глубину до 1,5 метров и более. При этом они извлекают питательные элементы из труднодоступных соединений и выносят их из глубоких почвенных слоёв наверх. То есть, облегчают условия роста посаженным после них растениям.

5. Заделка зелёных удобрений увеличивает количество полезных микроорганизмов в почве в 1,5-2 раза, а это улучшает биологическую

активность почвы.

6. Все культуры, которые мы сеем на зелёное удобрение, подавляют рост сорняков, очищают от них почву.

7. Благодаря веществам, выделяемым корнями овса и ржи, в почве снижается численность нематод и подавляются возбудители многих болезней. При посеве на удобрение горчицы, гороха, бобов исчезает проволочник.

8. Картофель, выращиваемый после внесения зелёных удобрений, меньше поражается паршой и другими болезнями.

Свои семена – не проблема

Если же вы хотите собрать свои семена овса и ржи, то, во-первых, вам надо запастись посевным материалом районированных в вашей местности сортов, так как рожь, привезённая, например, с юга, у вас не вызреет.

Второе условие – сроки сева: овёс сеют рано весной, озимую рожь – в третьей декаде августа.

Третье условие – при подготовке почвы для посева необходимо внести удобрения: 4-5 кг перегноя, до стакана золы на 1 кв. метр.

Четвёртое условие – для выращивания на зерно посевы не загущают, сеют пореже: для овса с междурядьями – 15 см, для ржи – 15-20 см.

Если погодные условия не дадут семенам дозреть на грядке, стебли злаков срезают и дозаривают в



сухом, проветриваемом помещении. А затем обмолачивают и сушат семена в тёплом помещении. После периода послеуборочного дозревания (через 2-3 месяца) проверяют всхожесть собранных семян.

<http://www.medved-centr.ru/kopilka/zemlevedenie/zakopai-oves-i-rozh-urozhai-bolshoi-vozmesh.html>

Водное хозяйство

Вода существует от первоисточков в разных формах и заключает в себе огромную силу и колоссальные знания. Создание естественного саморегулирующегося водоёма - это как гранение алмаза знаний, заключённых в стихии. Задачу, которую я поставил перед собой - научиться читать книгу Природы, чувствовать и различать образы Божественной азбуки, воссоздав гармонично сбалансированное сообщество всевозможных организмов у себя в поместье.

Личный опыт.

Время — это тот дар, позволяющий сделать ошибки, осознать их и все исправить. Начав строительство водоёма в 2009 году, закончили только в 2011-ом, при этом всё менялось не один раз, так как промежуточный результат меня никак не устраивал. Первый водоём копали люди, которые раньше никогда с этим не сталкивались, но имели экскаватор. Это больше походило на котлован, чем на водоём, грунты не разделялись, откосы оставались прямыми.



Второй вариант - чуть лучше, человек утверждал, что занимается этим уже 15 лет, в результате его деятельности появились пологие откосы, но вот прямые береговые линии пугали своей неестественностью.



В поиске естественности.

Было понятно, что нужно снова что-то менять. После долгих размышлений и поисков в интернете вариантов, наткнулся на видео Зеппа Хольцера. Было понятно: этот человек понимает, что говорит, и как воплотить сказанное. Прошло совсем немного времени — и, как по волшебству, «аграрий революционер» проводит свой первый практический семинар в России и - о чудо! - у нас, в поселении Миродолье.



В течение семинара всё становится на свои места, а фразой, хоть жёсткой, но честной - «вонючая дырка» - нашему водоёму даётся нелицеприятная характеристика. Пришлось погружаться в теорию, а новое слово «пермакультурист» уже не казалось чем-то ругательным.

Пермакультура.

Принципы пермакультуры, рассказанные Зеппом, вполне удовлетворяли моё любопытство. Чувствовалась сила в словах, так как естественный образ жизни самого Хольцера и его семьи доказывал сказанное. Смущало отношение к животным и коммерциализация процессов, но оставляю это без комментариев. Я постарался взять и проверить на себе то, что мне близко и необходимо в практике моей жизни.

Наблюдение за Природой, изучение теории.

Внимательное отношение к Природе, наблюдение за её механизмами и процессами позволило мне, надеюсь, не допустить ошибок при копировании, а подражать автору - для меня это огромная честь! Божественная среда обитания, в которой мирно уживается и процветает великое многообразие жизни на протяжении всего существования нашей планеты, вдохновляет на сотворчество с самой Природой.

Изучение местности началось с рельефа, было очевидно, что в самой нижней точке поместья расположить водоём целесообразней. Создавать

водоём в центре и на высоте нелогично, но хотелось бы иметь источник воды, равно удалённый от каждого уголка поместья. И тогда мысль о нескольких взаимосвязанных водоёмах появилась продолжением понимания равномерного увлажнения всего поместья размером почти в 2,5 га. Фраза Хольцера «Здоровая земля — влажная» подтверждало правильное направление мысли о создании нескольких водоёмов, объединённых между собой.

Планирование.

Прежде всего, нужно было дать предназначение водоёмам. У нас большой водоём — для купания, водоём в кратерном саду — для максимального увлажнения и создания неповторимого микроклимата, водоёмы за грядой служат накоплению влаги и являются водными садами. У каждого водоёма были свои задачи.

Наступала самая интересная часть процесса - формирование образа водного хозяйства. Чем больше информации, тем меньше ошибок будет допущено.

Сбор информации: для начала была приобретена портативная метеостанция-анемометр, позволяющая регулярно фиксировать и анализировать необходимые показания.



В течение одного года велись и обрабатывались замеры по многим показателям. Ключевым показателем для меня было определение розы ветров для оптимального размещения озёр в моём водном хозяйстве относительно господствующих ветров, дав возможность ветру разгонять водную гладь, создавая волны. Вода при этом в водоёмах должна была интенсивно перемешиваться, обогащаясь кислородом и давая жизнь её обитателям.

Форма большого водоёма начинала вырисовываться, оставалось определиться с размерами, учитывая соотношение между площадями, покрытыми посадками и водой. Лес сохраняет влагу — это я знал. Можно посадить лес - и вода появится, как объясня-

ет Анатолий Орлов; можно начать с водоёмов - и посаженный лес приживётся, так говорит Зепп Хольцер. Два великих мастера говорят об одной взаимосвязи, только вариант З. Хольцера мне показался быстрее в реализации обустройства в целом.

Поскольку менялся ключевой элемент освоения поместья, я понимал, что менять впоследствии придётся всё. После семинаров З. Хольцера, долгих размышлений и семейных советов было принято решение на глобальные изменения не только водоёма, но и всего поместья.

Появился понимание совокупности общих изменений, и размеры водоёмов уже учитывались, исходя из объёма и дальнейшего применения вынимаемого грунта.

Нужно было учесть перемещение грунта не только локально для озера, но и не оставить после таких изменений горы грунта в ненужном месте, исключая в будущем, их очередное ненужное перемещение.

Появление земляного вала стало естественным. А вот кратерный сад, как желание создать благоприятной климат для выращивания неестественных для нашего климата растений (увеличивая видовое разнообразие поместья, мы устанавливаем экосистему, более устойчивую в данной среде), — это опытная площадка.



Так же нужно было учесть геологию участка, для чего была произведе-

на геологическая разведка в трёх контрольных точках.

Не забыл учесть количество осадков, сопоставив его с площадью сбора и испарения влаги. Нужно было понять, что будет питать наши водоёмы, и организовать правильный водосбор. Внешних водоёмов у нас получилось два - за высокой плоской грядой, опоясывающей всё поместье по периметру. Объединить водоёмы получилось трубами, заложенными под грядой с кратерным садом каскадным принципом, дальше — в большой водоём и сброс в нижний пруд. Общая длина 300 метров и перепад по высотам 3 метра позволял это сделать. Оказалось, что грунтовых поверхностных вод у меня нет и рассчитывать я мог только на атмосферные осадки, собирая (не упуская) и направляя их.

Нужно было рассчитать время года и количество времени для осуществления задуманного. Для наглядности можно было сделать макет водоёма из того же материала, что будет строиться водоём и поэкспериментировать на миниатюре.

Наблюдая за Природой, можно увидеть в естественных водоёмах, что вода движется благодаря их форме, размеру и расположению по розе ветров, отсутствию прямых (мёртвых) береговых линий, наличию мелководных и глубоководных зон, наличию затённых и освещаемых частей водоёма, наличию биологического разнообразия, при котором естественно происходит самоочищение воды.

Подходило время всю информацию сжать и отобразить на бумаге, леньность ума и слабая скорость мысли не позволяли представить образ в мельчайших подробностях, а объяснить словами исполнителям на спецтехнике вообще не представлялось возможным. Поэтому, когда решено было делать проект, я обратился к специалистам с опытом.

Сначала нужна была топосъёмка.



Затем можно было приступать к проектированию. Долгие месяцы велась работа, что-то корректировалось и добавлялось в задуманное изначально. В процессе появились другие пермакультурные объекты, в частности, овощехранилища, которые сразу было решено вписать в гряды.



Концепт был разработан, и мы ждали очередного семинара Зеппа Хольцера в родовом поселении Миродолье. После того, как Зепп высказал все свои мысли, учтя его мнение, мы начали воплощать в жизнь задуманное.

Продолжение в следующем номере.

Эдуард,
09.03.2013 г.,
пос. Миродолье.

Источник: <http://www.mirodolie.ru/node/3052>, <http://vpomestie.ru/publ/37-1-0-464>

Сделаем газету самой читаемой и популярной

Мы хотим, чтобы больше людей читали о хорошем и добром, чтобы большерадости было в семьях, и предлагаем читателям присоединиться к коллективу редакции газеты «Родовое поместье» и активно участвовать в её выпуске и распространении.

В газету приглашаются:

- ведущие рубрик;
- репортёры, журналисты;
- наборщики писем в электронный вид;
- корректоры русского текста (вычитка материалов);
- редакторы;
- верстальщик-дизайнер (знание InDesign);
- веб-дизайнер, программист (для ведения и поддержки эл.

странички газеты).

- маркетологи;
- рекламные агенты;
- менеджеры по распространению газеты;
- курьеры.

И ещё:

- сканировать, распознавать материалы и редактировать их в Word'e - для размещения материала в газете;
- доставка на машине посылок с газетами.

Контакты:

тел.: (050)342-30-32 (Вячеслав),
эл. почта: gazeta@rodpomestie.info (указав в теме «в редакцию»)

Шесть причин для совместных посадок

Земледельцы давно замечали, что растения влияют на другие растения, и старались воспользоваться этим влиянием для повышения урожая. Растения-приятели способствуют активному росту, развитию и плодоношению друг друга, а также отпугивают вредителей и привлекают полезных насекомых.

Хотя современная наука пока не до конца понимает, как конкретно происходит влияние растений на другие растения в каждом отдельном случае, многие садоводы увлечённо экспериментируют с совместной посадкой растений на своих огородах. В конце концов, натуральный и экологический метод сочетания растений не требует никаких специальных затрат времени, денег или труда, при этом обещает повысить урожай и улучшить его качество.

1. ФИЗИЧЕСКИЙ БАРЬЕР

Более высокие растения обеспечивают естественную защиту более низких от прямого солнца, сильного ветра и садовых вредителей. Они создают благоприятный микроклимат для своих меньших по размеру соседей.

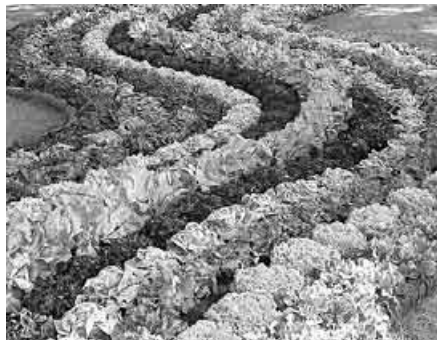
2. УДОБРЕНИЕ

Бобовые культуры извлекают из глубинных слоёв почвы и накапливают в своей корневой системе азот, которым могут воспользоваться их ближайшие соседи.

3. ПРИВЛЕЧЕНИЕ ПОЛЕЗНЫХ НАСЕКОМЫХ И ПТИЦ

Яркие, душистые и полные нектара

цветы привлекают пчёл и бабочек, которые заодно «по дороге» присаживаются и на цветки соседних плодовых культур, опыляя их и увеличивая урожай. Многие растения привлекают птиц и полезных насекомых, которые (или их личинки) естественным образом уничтожают вредителей.



4. ОТПУГИВАНИЕ ВРЕДИТЕЛЕЙ – НАСЕКОМЫХ И ГРЫЗУНОВ

Многие ароматические травы дезориентируют насекомых своим запахом и отгоняют их от овощных культур. Другие, напротив, притягивают насекомых к себе, отвлекая их от овощей. Считается, что луки отпугивают кроликов и зайцев, а бузина – мышей. Бархатцы (тагетес) отворачивают червей от овощей-корнеплодов, растущих по соседству.

5. ХИМИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ – АЛЛЕЛОПАТИЯ

Взаимное или одностороннее влияние растений друг на друга

посредством выделения биологически активных веществ (фитонцидов, колинов, антибиотиков и др.) называется аллелопатией. Уже упомянутые бархатцы являются одним из наиболее влиятельных растений. Наряду с другими веществами они производят тиофен, обладающий резким запахом. Считается, что бархатцы способны вытеснить из своего ближайшего окружения вьюнок – один из наиболее злостных (хоть и красивых) сорняков.

Эффект аллелопатии следует учитывать не только при совместной посадке овощей, но и при хранении и перевозке урожая (например, бананы и яблоки выделяют этилен, который способствует более скорому созреванию и дальнейшему разложению других фруктов, находящихся поблизости), а также при составлении композиций из срезанных цветов.

6. УЛУЧШЕНИЕ ВКУСА ПЛОДОВ

Некоторые садоводы считают, что определённые растения способны даже улучшать вкус плодов своих соседей. Например, многие ароматические травы (в первую очередь, базилик и монарда) улучшают вкус томатов. Можно предположить, что эти растения накапливают определённые полезные элементы и обогащают ими почву вокруг себя.

<http://www.ecology.md/section.php?section=ecoset&id=11712#U3ZdgOXjSBg>

Новая русская печь

Готовясь к переезду в сельскую местность, в родовое поместье в деревне Чик-Елга, мне как «новичку» сельской жизни пришлось много изучать о строительстве, быте, сельском хозяйстве. Встречались и новые, и уже забытые подходы в организации жизни на земле. Многие интересные технологии, применимые в сельской жизни, не имеют пока массового применения, хотя, я думаю, их популярность ещё впереди. Хочется поделиться этой информацией с вами. Одна из таких «находок» – это бытовые дровяные печи колпакового типа. Думаю, эта статья заинтересует печников и будущих заказчиков новых печей, возможно, вы опробуете этот тип печей, разработанных русскими учёными ещё в начале 20-го века.

Мы все хорошо знаем и привыкли к кирпичным дровяным печам в

быту. Отопительные, отопительно-варочные, комбинированные с водяным трубным отоплением. Во всех старых домах стоят русские теплушки (печи с хлебной камерой), их по-другому называют русской печью. Традиционно все эти печи внутренне устроены **по каналному типу**. Т.е. горячий дым от топки до трубы протягивается по системе каналов (дымоходам). Горячий газ, проходя по каналам влево-вправо, верх-вниз, отдаёт своё тепло кирпичным стенкам печи, так она и греется. Работа такой печи основана на тяге, возникающей между топкой и верхом трубы.

Колпаковые печи внешне выглядят также, неспециалист не различит эти два типа печей. Колпаковые печи можно делать, как и каналные, различными по функциям: с варочной

плитой, с лежанкой или с седушкой, с хлебной камерой, сушилкой и пр. Внутри же колпаковые печи устроены по-другому. Как правило, они состоят из двух колпаков («стаканов»), расположенных друг над другом и «перевернутых» вверх дном. Вся конструкция строится из кирпича. Работа печи основана на принципе «свободного движения газа», сформулированного ещё М. Ломоносовым. Мы все знаем, что тёплый воздух (он более лёгкий) поднимается вверх, а холодный вниз. Горячий дым после топки поступает в верхнюю часть нижнего колпака, равномерно прогревает его, отдаёт часть тепла стенкам колпака. Затем остывший дым опускается в нижнюю часть колпака и уходит по переходу во второй (верхний) колпак. Во втором колпаке происходит такое же движе-

ние, дым отдаёт остатки тепла, затем уходит в трубу.

Первые опыты по строительству металлургических промышленных печей колпакового типа проводил



русский учёный Грум-Гржимайло В. Е. в начале 20 века. Подгородников И. С. озадачился над созданием бытовых отопительных печей после того, как сам столкнулся с громоздкими и малоэффективными печами в быту. Им были сооружены первые экземпляры домашних печей, разработаны проекты. В 1950 году им защищена диссертация кандидата наук по теме комнатных колпаковых печей. Но массовыми печи колпакового типа тогда не стали, и о них забыли.

Считается, что у колпаковых печей есть ряд преимуществ, по сравнению с каналными печами:

- эффективнее прогревается низ печи, благодаря этому полы в комнате прогреваются лучше и перепад температуры между полом и потолком минимальный;

- печь менее зависит от тяги (изменений в погоде);

- печь меньше остывает, если забыли вовремя закрыть задвижку после протопки;

- компактные размеры при той же мощности печи;

- возможность гибкого конструирования формы, габаритов и дополнительных функций печи (лежанка, сидушка, камин, хлебная камера) под конкретный дом, комнату;

- равномерное прогревание всего объёма печи уменьшает вероятность растрескивания кирпичной кладки;

- более высокий коэффициент полезного действия печи;

- и, наконец, я думаю, самое

интересное преимущество для простого пользователя — есть возможность объединить хлебную камеру с отопительной частью в колпаковой печи. В отопительный сезон каждый день, когда топится печь, прогревается и хлебная камера. Нет необходимости её специально отдельно топить. В ней, в хлебной камере, круглые сутки жар!

Хлебная камера в колпаковых печах — самое горячее место. Это даёт большие возможности ежедневного приготовления разнообразных блюд в чугунной и керамической посуде: выпечка, супы, каши, жаркое, запеканки, тушёные, приготовленные на пару, томлённые молочные продукты. Такие печи стали называть «усовершенствованная русская теплушка».

Набирают популярность печи колпакового типа в последние 10-15 лет благодаря, во многом, усилиям известного печника Кузнецова И. В. Он существенно доработал эти печи, разработал большое количество проектов-порядовок. На его сайте в сети интернет представлено в свободном доступе множество авторских схем-порядовок печей колпакового типа. Особый интерес к новым русским печам проявляют зарубежные печники. В России в данный момент



также наблюдается «бум» на печи колпакового типа. Их строят как «продвинутые» печники, так и простые граждане своими руками. Имея схему-порядовку и зная основы печного дела, со строительством печи справится любой мужчина. Часто состоятельные заказчики в загородных домах, даже имея сетевое газовое отопление, строят кирпичные печи из желания приобщиться к исконной

народной традиции. Ведь кирпичные печи дают ни с чем несравнимое мягкое тепло, позволяют готовить вкусные блюда, выпекать домашний хлеб, а если устроить лежанку или сидушку, она ещё и лечит своим теплом. Я думаю, колпаковые печи популярны у выходцев из города, переселенцев в сельскую местность, потому что у горожан нет привязки к классическим печам каналного типа. А также, потому что бывшие горожане стремятся обустроить свои новые жилища эффективно, с привычным уровнем городского комфорта.

Так и в нашем новом микрорайоне деревни Чик-Елга, который мы называем родовым поселением из 8 введённых в эксплуатацию кирпичных печей — 5 колпакового типа. Причём, 3 печки колпакового типа сложили сами хозяева домов. В строительстве печи колпакового типа оказались не сложнее и не дороже каналных, просто внутри они устроены по-другому. Осваиваем печное дело, изучая теорию по книгам и интернет-курсам. Учились и у местных опытных печников.

В нашем новом доме уже вторую зиму топится усовершенствованная русская теплушка с кирпичной сидушкой. Она нас и греет, и «кормит», и радуется. Сложили печь самостоятельно с соседом, который до этого уже сложил печь в своём доме. Проект печи нашёл в журнале, немного изменили его. Благодарю автора проекта Сергея Ивченко (Ковчег) за предоставленную порядовку и консультацию! Мы добавили полочки в верхней части печи, на них удобно что-нибудь сушить или ставить сувениры, фотографии. Внешние стенки печи решил делать не под штукатурку, а использовать облицовочный кирпич, так печь впоследствии практически не требует ухода и выглядит самобытно. Использовали обычные чугунные задвижки, варочную плиту и колосниковые решётки. Дверцы же в топочную и в хлебную камеру установили стальные с остеклением. Стекло калённое, выдерживает температуру печи. Такие дверцы сейчас появились в продаже. Через стекло видно насколько прогорели дрова, приятно наблюдать огонь. Сидушка располагается в прихожей. Зимой на ней сушатся одежда, обувь, можно и самому погреться после прогулок по морозу.

С большой радостью, практически ежедневно, что-то готовим в печи в глиняной или чугунной посуде. Еда

получается ароматной с насыщенным вкусом. Выпекаем пироги, домашний хлеб. В камере можно и просто разогревать уже готовую еду в термостойких стеклянных мисках, приготовить горячие бутерброды. Идёт освоение новых и старинных блюд. Становится понятным как питались наши предки, ведь готовили они только на печи (газа в старину не было). Освоили приготовление традиционных баш-

кирских блюд: кызыл эремсек (красный творог), тыква топлёная в молоке, томлёная калина и др.

Современные печники считают, что колпаковые печи – это революция в печном деле. Они работают несколько эффективнее канальных печей и позволяют гибко конструировать дополнительные функции печи. Исторически сложилось так, что русские печи во всём мире считались образцом само-

бытности, красоты, функциональности. И знаменательно, что именно русским изобретателям-учёным принадлежит открытие колпаковых печей. Это вновь укрепляет русское национальное начало в развитии комнатных печей.

Альберт Ибатуллин, vk.com/ibatullin3000, февраль 2014 г., родовое поселение (деревня) Чик-Елга, Р. Башкортостан.

Обогрев комнаты от одной свечи

Всем нам известно, сколько тепла нужно для того, чтобы обогреть холодный дом в зимний день. Однако современные изобретатели постоянно придумывают всё новые устройства, позволяющие в значительной степени экономить ресурсы и силы. Примером подобного изобретения может стать миниатюрная печка, работающая от одной свечки.

Скорее всего, большую комнату в морозный день такая печка обогреть не сможет. Тут понадобится организовывать полноценную отопительную систему, например, продумывать схемы электроотопления. Но для обогрева палатки во время похода или даже теплицы сил этой печки будет вполне достаточно.

Это удивительное устройство было изобретено калифорнийским жителем по имени Дойл Досс. Она поставлена на поток и носит название «Свечной обогреватель» или в оригинале «Kandle Heeter». Обогреватель вполне успешно продаётся на американском рынке за 25 долларов штука. Сделать его можно и самостоятельно по приведённой ниже схеме.

Чтобы создать такой обогреватель, понадобится:

Основа под свечу;

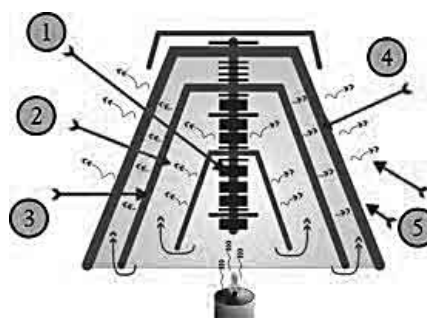
Три керамических горшка для цветов разного диаметра;

Металлический болт и набор металлических шайб и гаек;



Подпорки для горшков;
Свеча.

Итак, горшки нужно вложить один в другой и соединить металлическим болтом с нанизыванием на него шайб и гаек так, как показано на схеме обогревателя. Поместить свечу на подставку и закрепить готовую конструкцию



на опорах над свечой. Обогреватель готов.

Теперь всё тепло от сгорающей свечи не будет тратиться впустую, а послужит для обогрева комнаты. Нагревая металлический стержень и воздух в керамических горшках, свеча, таким образом, полностью передаёт своё тепло на обогрев помещения. В итоге оказывается, что его очень даже много. На комнату в большом доме, наверное, не хватит. Но для палатки, теплицы, коридорчика или санузла – вполне достаточно. Дополнительным бонусом станет отсутствие сажи на потолке (она остаётся в малом горшке и может быть вымыта), а также освещение помещения от света свечи. Очень удобный вариант в период отключения электричества.

ANNA, 18/05/2014, <http://vedrussa.org.ua/obogrev-komnaty-ot-odnoy-svechi>

Оружие в экономической войне против корпораций

Оружие в экономической войне против корпораций: сода + горчичный порошок + хозяйственное мыло + уксус + лимонная кислота + зубной порошок = полная замена всей химии и средств гигиены = убыток корпораций (миллиарды).

1. Хозяйственное мыло – натуральный и экологически чистый продукт (для вегетарианцев и людей с принципами - по некоторым данным

хозяйственное мыло содержит животные жиры, то есть вегетарианским не является, поэтому ищите ему замену).

Оно обладает бактерицидным действием. Мыльным раствором хорошо мыть любые поверхности (посуду, полы, раковину, ванную комнату и др.), а также стирать. Хозяйственное мыло убивает микробов.

Внимание! Предпочтение нужно

отдавать обычному рыжему куску мыла, к которому все привыкли в советские времена, а не современному отбеленному и пахнущему лимончиком. Современное хозяйственное мыло такими полезными свойствами не обладает. Если у вас маленький ребёнок, то хозяйственное мыло должно стать вашим помощником. Это мыло гипоаллергенно и абсолютно безвредно для человека. Выбитая

цифра на куске мыла «72%» означает, что содержание жирных кислот не превышает 72%. В хозяйственном мыле много щелочей, которые способны быстро и качественно справиться с грязью.

2. Пищевая сода

Пищевой содой можно мыть абсолютно любую посуду и поверхности.

Сода не является токсичной и отлично справляется с грязью, придавая блеск вымытым поверхностям.

Сода отлично удаляет с чашек чайный налёт.

Стаканы, бокалы, вазы засияют, если их вымыть содой: растворите 2 чайные ложки соды на литр воды. Сложите посуду в этот раствор и оставьте на время. Если полностью грязь не удалится, то протрите их губкой, которую обмакните в соду.

Содой хорошо отмывать эмалированные кастрюли внутри, если они начали желтеть и темнеть. Прекрасно моются столешницы, поверхности холодильника и микроволновой печи. Прекрасно удаляются потемнения со столовых приборов.

С помощью смеси из 1 части соды + 1 часть соли + 2 части уксуса можно устранить засорение в раковине. Влить эту смесь и оставить на 15 минут, затем смыть горячей водой. Также эта процедура поможет избежать и неприятного запаха из раковины.

Сода поможет устранить неприятный запах в холодильнике. Для этого нужно насыпать в какую-нибудь ёмкость 3 столовые ложки соды и поместить эту ёмкость в холодильник.

Не забывайте мыть мусорные вёдра на кухне и в туалете. Вымыть содой или хозяйственным мылом, вы не только добьётесь чистоты, но и продезинфицируете их.

3. Столовый уксус

Столовый уксус является прекрасным отбеливающим средством, убивает микробы и с лёгкостью растворяет жиры.

Уксус обладает уникальным свойством удалять запахи — испаряясь сам, он уничтожает и неприятные ароматы. Например, если у вас на кухне после

приготовления еды появились неприятные ароматы (после жарки рыбы, чего-то жирного, чеснока и т.д.), то избавиться от них можно так — налить в сковороду немного уксуса и поставить на слабый огонь, неприятные

запахи быстро улетучатся. Если у вас в хлебнице появился запах, то от него тоже легко избавиться путём протирания губкой, смоченной в уксусе.

Жирные кастрюли и сковороды легко отмываются, если в воду добавить уксуса.

Соединив соль с уксусом, вы получите своеобразный скраб. Им хорошо очищать внешние стороны загрязнённых кастрюль.

4. Горчичный порошок может заменить средство от жира. Насыпать немного порошка на жирную тарелку (или любую другую жирную посуду), добавить тёплой воды и тарелка прекрасно отмывается даже в холодной воде.

5. Лимонная кислота поможет нам отбелить поверхности, обеззараживает их, устраняет запахи. Лимонную кислоту растворить в воде и протереть поверхности — плиту, кастрюли и прочее.

С помощью лимонной кислоты очень легко избавиться от накипи. Для того, чтобы удалить накипь в чайнике, нужно высыпать один пакетик, залить водой и прокипятить чайник несколько раз (вода остыла — включили ещё раз, менять воду не надо, так 2-3 раза). Такой способ подходит как для электрических чайников, так и для обычных.

Избавиться от накипи таким способом ещё можно и в стиральных машинах. Засыпаем два пакета лимонной кислоты прямо в барабан и включаем машину.



http://www.liveinternet.ru/community/tv_project_dom-2/



Если у вас что-то хорошенько пригорело в кастрюле, налейте уксуса, чтобы он покрыл всю пригоревшую поверхность, и оставьте на ночь. Утром вы легко всё смоее губкой.

Очень удобно завести на кухне пульверизатор, в котором разведё-

https://vk.com/wall-39848540_10597

Международная газета
Родная газета

Международная газета «Родная газета» № 9(59)

(в печатном виде временно издаётся в газете «Родовое поместье»)

О ДЕТЯХ, БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАХ (ч. 5)

Продолжение. Начало в газете «Родная газета» №№ 2(52), 4(54), 6(56), 8(58) 2014 г., (издано в газете «Родовое поместье» 2(50), 4(52), 6(54), 8(56) 2014 г.)

Ритмы человека и природы

Вряд ли кто-нибудь будет сейчас оспаривать утверждение, что современный человек живёт в мире ритмов. Вся наша вселенная наполнена ритмами. О многих мы имеем весьма отдалённое представление, и, вероятно, о существовании многих пока не помним:) И для начала адрес человека можно записать так: Солнечная система, планета Земля, и т.д. А что это значит для человека? Это значит, что у человека существует ритм планеты Земля. То, что мы называем сменой сезонов: весна, лето, осень, зима. Они, так или иначе, существуют у всех обитателей планеты, независимо от географической широты и долготы. Земля вращается вокруг своей оси, и на планете существует смена светлого и тёмного времени суток - смена дня и ночи. А ещё у нашей планеты есть спутник, мы его называем Луна. И у Луны тоже существует определённый ритм; и человек, и вся природа ощущает его, осознанно или неосознанно. Это космические ритмы, о которых знают или слышали если не все, то очень многие. К этим ритмам человек привык ещё до появления на свет. Эти ритмы существуют тысячами. Эти ритмы определяют гармонию существования всего живого. Сейчас учёные изучают ещё множество других космических влияний на наше существование: движение планет, солнечная активность и т.д. Теперь обратимся к человеческому организму. Ведь сам человек - это микрокосмос. Человек дышит, у человека бьётся сердце, человек ест и спит, и у человека растут ногти и волосы и, кстати, последние выпадают в своё время. На коже слущивается поверхностный слой эпителия, тоже ведь не весь сразу. Отмирают и производятся новые клетки крови, клетки эпителия кишечника. Всё имеет определённый ритм. А если



человек попадает в стрессовую ситуацию, ритм изменяется: учащается сердцебиение и дыхание, не так ярко, но, тем не менее, изменяется ритм работы пищеварительной, эндокринной систем и т.д. Затем, по возвращении привычных условий, организм восстанавливает исходные ритмы работы своих систем. Я намеренно называю условия ПРИВЫЧНЫМИ, потому что чаще всего нормальными, а тем более хорошими, условия жизни человека назвать нельзя. Веками люди жили в

природных ритмах. Наблюдали движение светил. Слушали и понимали природу. Современный человек слишком занят, чтобы заметить, где восходит солнце относительно его жилища, где заходит. Про Луну я вообще молчу. Спрашивать у городского жителя о фазе Луны просто как-то неприлично:). Современный мир при помощи электричества удлинит световой день, при помощи автомобиля и других машин ускорил физическое перемещение, изменил звучание окружающей среды, размолил и рафинировал пищу. Этот список достижений цивилизации каждый может продолжить в меру своей осведомлённости. Вот только СТОП! Кого мы сейчас называем современным человеком? До меня только сейчас дошло, что современные люди уже начинают задумываться над тем, что с ними происходит; следовательно, те, кто предпочитают не думать, уже отживают свой век. Стало быть, научно-технический прогресс каким-то образом изменил направление мысли человека... Или это инстинкт самосохранения? Словом, не думать уже невозможно:), вот я и предлагаю

поразымышлять на тему ритмов жизни в городе и на природе.

Ну, сейчас все хором скажем: конечно, на природе лучше. Совершенно верно! Очень многие подсознательно знают это, но мало кто отдаёт себе отчёт, - а почему? В противном случае все дружно кинулись бы жить в самые далёкие колхозы, спасая свою жизнь и жизни детей. Человек - существо природное, чудо Создателя или природы (это уж кто как верит). Для человека совершенно нормально просыпаться тогда, когда ему хочется, а не по будильнику, с ощущением, что ты уже везде опоздал (ритм мегаполиса вроде Санкт-Петербурга).

И кушать с удовольствием и только, если правда хочется, и слушать пение птиц весной, а не шум автострады и соседней стройки. Пить чистую воду и купаться в чистой воде. Про чистый воздух можно и не говорить. Вообще, для человека природно жить с удовольствием и не спеша. Ритм города абсолютно рваный. Двигаться нужно то быстро, то медленно. А как ужасно двигаться медленно, когда тебе хочется быстро!:) Кто в пробки не попадал?:). О звуках города можно сказать одним словом - какофония. Гораздо приятнее слушать море (даже во время шторма) или шум леса, или шум грозы и ветра. Эти шумы тоже сильные, но, как ни странно, они понятнее телу, организм на них реагирует естественнее, чем на шум, например, в метро или на стройке. Существует ещё множество ритмичных воздействий цивилизации на человека (волны мобильной связи, радио, WI-FI и т.д.). Относительно новая фишка. Ещё мало изучены последствия воздействия их на человека, но я думаю, что электромагнитный смог счастья человечеству не добавляет. Ритмы города абсолютно искусственны, к тому же с течением времени частота ритмов нарастает, возрастает в геометрической прогрессии скорость жизни. Помните, у сатириков: лёг, встал - с Новым годом! Человеку трудно так жить, и организм начинает болеть, то есть выражать своё недовольство такой

жизнью). Учёные всё время трудятся над созданием новых лекарств, врачи старательно лечат множество болезней, а чудеса исцеления дарует природа. Кстати, люди, прожившие всю жизнь на земле, несмотря на тяжёлый труд, в большинстве своём здоровее горожан (некоторых наших сельских бабулек-пациенток это так огорчает, что и сказать нельзя!). Однако в город они ехать не спешат, - там быстрее помрешь - говорят.

Соображают! :).

Мы семьёй вот уже несколько лет как переехали из города на землю. Со стороны-то оно виднее. Научиться слушать свой организм непросто, тем более что нас с детства учили не слушать себя. Однако, всё возможно при желании. Об одной такой технике работы с телом и пойдёт речь на занятиях. Она доступна всем. Нам она очень облегчает жизнь, особенно, когда ритм сбивается!). А про ритмы

города и природы можно ещё много говорить. Про каждый ритм отдельно, да с примерами. Но, я полагаю, народ вы думающий!), если что-то совсем непонятно - спрашивайте. Поразмышляем вместе. Пишите.

Продолжение в следующем номере.

Сергей и Татьяна Головань.
<http://golovany.org.ua> - сайт наше-
го поместья Солнечная Купель.

Мама, КОРМИТЕ ДЕТЕЙ ГРУДНЫМ МОЛОКОМ!

По данным Минздрава РФ и Госкомстата в России к исполнению ребёнку 3 месяцев бросают кормить грудью 45% женщин, к 6 месяцам 32%, а к году всего 14% женщин сохраняют грудное вскармливание. За весь период развития человечества желудочно-кишечный тракт младенца не был приспособлен к искусственному вскармливанию. С точки зрения биологии это просто невозможно. Грудное молоко это не только полезный пищевой продукт, но и продукт обладающий необыкновенно активными биологическими свойствами: гормоны, биологически активные вещества, иммунные комплексы, живые клетки материнского молока, активно участвующие в регуляции развития детского организма, полностью отсутствуют даже в самых совершенных молочных смесях, предназначенных для искусственного вскармливания.

Материнское молоко всегда будет лучшим питанием для новорождённых и детей первого года жизни ещё и потому, что его состав, меняясь за период кормления, точно соответствует возрастным и индивидуальным потребностям ребёнка. Только грудное молоко может обеспечить полноценное развитие ребёнка, защитить его от аллергических и других заболеваний. Подтверждено и профилактическое действие естественного вскармливания в отношении риска атеросклероза, сахарного диабета, хронических заболеваний кишечника, лейкозов.

Первое молоко молозиво играет особую роль в питании новорождённого, поскольку в нём содержится большое количество белков в концентрированном виде, витаминов и других пищевых веществ. Кроме

того оно обладает активными противомикробными и гормонорегулирующими свойствами. Молозиво это естественная вакцина, использование которой при всеобщем грудном вскармливании могло бы спасти от смерти более одного миллиона детей в год.

Не только здоровье и долголетие, но и совершенство нравственно-



психологических свойств личности сегодня связывается с естественным вскармливанием. Только при грудном вскармливании обеспечиваются условия для оптимального развития центральной нервной системы и психики. Даже в отдалённые от детства периоды жизни интеллектуальные возможности людей, вскормленных грудью, оказываются выше, чем у тех, кто вскармливался искусственно.

Компоненты материнского молока:

Жиры

Наиболее изменчивые ингредиенты грудного молока жиры; их количество соответствует потребностям растущего ребёнка. Содержание жиров в молоке изменяется в процессе одного кормления, оно не

одинаково в течении одного дня, а по мере роста ребёнка изменяется в соответствии с меняющимися энергетическими потребностями ребёнка. В начале кормления молоко беднее жирами, это как бы снятое молоко. Постепенно количество жиров увеличивается, пока, наконец, ребёнок не доберётся до "сливок", последней порции молока, содержащей самое большое количество жиров. Это молоко содержит фактор насыщения, который создаёт у малыша чувство сытости, и он перестаёт сосать. Представим себе, что ребёнку захотелось попить. Он пососёт несколько минут и будет удовлетворён первым молоком с низким содержанием жиров. В течении дня он ещё захочет сосать минуты две меньшая эмоциональная подзарядка в перерывах по типу "возьми меня на ручки". Когда ребёнок действительно голоден, он будет сосать дольше, более интенсивно, насыщение наступит, когда он пососёт более калорийного молока, выделяющего позднее. Грудное молоко не только превосходит коровье и молочные смеси по составу жиров, но эти жиры лучше усваиваются. Грудное молоко содержит фермент липазу вещество, которое помогает переваривать жиры таким образом, что большая их часть усваивается организмом и меньше выводится из него. Особые жиры, так называемые незаменимые жирные кислоты, входят в состав жизненно важных компонентов миелина оболочек нервных волокон, способствующих более быстрому прохождению импульсов.

Могущественные белки

Белки основа для роста организма. Получение высококачественных белков особенно большую роль играет в первый год жизни ребёнка, так как он в это время растёт быстрее,

чем в любое другое. Ваше молоко содержит белки, специально заготовленные для растущего ребёнка. Эти могущественные, способствующие росту вещества нельзя изготовить или купить. Каждое из них приносит пользу ребёнку. Молоко (коровье, входящее в состав детских смесей, и человеческое) содержит два основных белка: сывороточный белок и казеин. Сывороточный белок очень легко усваивается кишечником человека. Казеин участвует в створаживании молока, он несколько труднее усваивается кишечником. Ваше молоко содержит в основном сывороточный белок. Коровье молоко и некоторые смеси содержат главным образом казеин. Кишечнику ребёнка грудное молоко подходит больше. Он лучше поглощает белки грудного молока, быстро переваривает их и не выводит как неподходящую для себя пищу. Кроме сывороточного белка, материнское молоко содержит другие белки, обычно отсутствующие в коровьем молоке и в детских смесях. Рассмотрим эту элитную группу. Таурин белок мозга, который, по-видимому, улучшает развитие мозга и нервной системы. Лактоферрин ещё один белок, свойственный человеческому молоку. Он транспортирует необходимое железо из молока в кровь ребёнка. Этот особенный белок также управляет содержанием бактерий в кишечнике ребёнка. Помимо подавления вредных бактерий лактоферрин сдерживает развитие грибков рода *Candida*, вырабатывающих токсины. Ещё одна группа природных антибиотиков в материнском молоке, так называемые лизоцимы, белки, способствующие уничтожению вредных бактерий.

Белок грудного молока человека гораздо легче, чем белок коровьего или другого молока, из которых изготавливают молочные смеси. Поэтому грудное молоко быстро "створаживается" в желудке ребёнка, и уходит для усвоения в кишечник за несколько минут, а молочная смесь задерживается в желудке на 2-3 часа. Поэтому смесью рекомендовано кормить "по режиму", а грудью - "по требованию" без ограничения.

Сахара

Человеческое молоко содержит больше лактозы (молочного сахара), чем молоко, вырабатываемое любимыми животными (на 20-30 % больше, чем коровье). В смеси добавляют сахарозу или глюкозу, чтобы приблизить их по вкусу к грудному молоку. Так почему Ваш ребёнок должен получать этот

лучший сахар? Ответ: он нужен мозгу! Специалисты по питанию считают, что одна из производных лактозы галактоза необходима для развития вещества мозга. Исследователи обнаружили, что чем выше содержание лактозы в молоке млекопитающего, тем больше его мозг. Это подтверждает большое значение лактозы для развития центральной нервной системы. Лактоза также улучшает усвоение кальция, необходимого для роста костей. Лактоза не только способствует росту мозга и костей, она нужна кишечнику, благодаря ей размножаются полезные кишечные бактерии *Laktobacilla bifidus*.

Витамины, минеральные соли и железо

Никто не может обеспечить ребёнка этими веществами так, как это можете сделать Вы. Эти вещества уникальны по своей высокой биоло-



гической ценности, большая их часть используется организмом, переходя из материнского молока в ткани ребёнка. Потерь очень мало. Не так обстоит дело со смесями и коровьим молоком. Эффективность в этом случае низкая, биологическая ценность невелика. В кровь и ткани ребёнка переходит 50-70% железа, содержащегося в грудном молоке. Неиспользованной остаётся меньшая часть железа. Что касается искусственного вскармливания, то в кровь поступает только 10% железа, содержащегося в коровьем молоке, и 4% железа из смесей.

Выведение отходов

Кроме того, что другие виды пищи, кроме грудного молока, являются неэффективными, избыток веществ, не поглощаемых кишечником, перегружает систему вывода отходов, за что организм расплачивается ухудшением обмена веществ.

Состав молока меняется с ростом ребёнка

Состав питательных веществ в грудном молоке меняется с возрастом ребёнка. Нет детских смесей, которые по своему составу соответствовали бы

молозиву или молоку первой недели лактации.

Защитные вещества:

Лейкоциты

В каждой капле материнского молока содержатся миллионы крошечных белых кровяных клеток лейкоцитов, которые циркулируют в кишечнике и разрушают вредные бактерии. Грудное молоко обладает такими ценными питательными и защитными свойствами, что в древности его называли белой кровью. Особенно много лейкоцитов в кишечнике в первые недели жизни, когда защитная система ребёнка ещё слабая. По мере совершенствования иммунной системы концентрация лейкоцитов в материнском молоке постепенно уменьшается, но они присутствуют в молоке ещё по крайней мере 6 месяцев после родов. Помимо уничтожения инфекции, эти драгоценные клетки, подобно крови, сохраняют и переносят энзимы, являющиеся факторами роста, и белки, сражающиеся с инфекцией.

Имуноглобулины

Кроме лейкоцитов, грудное молоко содержит также иммуноглобулины белки, уничтожающие инфекцию. Они циркулируют по всему организму и разрушают патогенные микроорганизмы. Чтобы защитить ребёнка от возбудителей инфекции мать восполняет недостаточность его иммунной системы многими путями. Один из них передача ребёнку антител через плаценту. Но эти иммуноглобулины к 9 месяцам оказываются израсходованными. По мере уменьшения количества антител в крови ребёнка повышается их содержание в материнском молоке. Оно завершает работу, которую раньше выполняла кровь, защищая ребёнка до тех пор, пока полностью не сформируется его защитная система, что происходит к концу первого года. Функции, которые до рождения ребёнка выполняла плацента, после рождения выполняют материнские молочные железы - они и питают, и защищают.

Иммунизация молоком

В молозиве самое высокое содержание лейкоцитов и антител, причём молозиво вырабатывается в тот период жизни, когда собственные защитные возможности у ребёнка самые низкие. Микроорганизмы вокруг вас непрерывно изменяются, но ваш организм имеет защитную систему. У новорождённого эта система ещё не

сформировалась. Когда в организм матери попадает новый возбудитель инфекции, вырабатываются к нему антитела. Эта новая армия борцов с инфекцией через молоко передаётся ребёнку. Теперь он тоже защищён. Динамический процесс иммунизации посредством молока непрерывно создаёт защиту ребёнку.

О контрацептивном действии грудного вскармливания

Во время беременности в организме женщины происходит многочисленные и сложные физиологические изменения, отвечающие возрастающим потребностям плода и способствующие в дальнейшем нормальному течению родов, послеродового периода и лактации. Во время беременности возрастает нагрузка на сердце в связи с развитием дополнительного маточно-плацентарного круга кровообращения, увеличивается объём плазмы крови, изменяется минеральный, углеводный, жировой и др. обмена веществ. После родов все изменения, характерные для организма беременной женщины, постепенно возвращаются к исходной норме. Многие из этих процессов завершаются уже к 4-6 неделе послеродового периода. Однако многочисленными исследованиями установлено, что в полной мере женский организм восстанавливается после родов и последующей лактации только через 2/2,5-3 года. В частности, только к этому сроку восстанавливается депо железа в печени в виде ферритинового комплекса.

Если последующая беременность наступает с интервалом менее чем 2 года, особенно на фоне лактации, то риск развития железодефицитной анемии у женщины резко возрастает.

Выраженная ЖДА во время беременности может приводить к преждевременным родам, привычному невынашиванию, снижению массы тела новорождённого. На фоне ЖДА у 40% женщин развиваются поздние токсикозы, снижаются компенсаторные возможности организма при повышенной кровопотери в родах.

Интервал между деторождениями оказывает наибольшее влияние на выживаемость детей. Многие дети погибают каждый год из-за небольшого интервала между родами.

Поскольку состояние здоровья беременной женщины, характер её питания во время беременности и т.д. влияют на развитие плода, окружающая среда ребёнка формируется задолго до его рождения. Женщина может

быть физически истощена после недавней беременности: если она снова беременеет, риск развития самопроизвольного аборта, мертворождения или рождения ребёнка с низкой массой тела больше, чем при соблюдении интервала не менее 2/2,5-3 года между беременностями. Таким образом, при наличии маленького интервала между родами у ребёнка будет намного меньше шансов выжить.

Грудное вскармливание является эффективным способом контроля рождаемости только в случае ановуляции или если маточная среда не способна поддерживать беременность. В большинстве случаев ановуляция длится от 4-12 до 24 месяцев после родов, тогда как некоторые женщины начинают овулировать уже на первом-втором месяце послеродово-



го периода. Данные недавних исследований показывают, что даже после восстановления менструации частота наступления беременности у кормящих женщин ниже тех же показателей среди прекративших грудное кормление женщин. Частая и непрерывная стимуляция груди сосанием приводит к относительной функциональной инактивации яичников, с которой и связан контрацептивный эффект лактации. Аменорея периода лактации может поддерживаться частым и непродолжительным или редким, но более продолжительным грудным кормлением.

Таким образом, природа даёт паузу и заботится о том, чтобы женщина могла восстановить свои силы для рождения здорового ребёнка. На Руси говорили, что кормящая беременная

женщина - это свеча, подождённая с двух сторон, имея виду недостаток сил на выращивание практически одновременно двоих детей.

Как долго кормить ребёнка грудью?

С точки зрения преимуществ долгого кормления грудью, существует множество исследований, сравнивающих детей, вскормленных материнским молоком, и детей-искусственников с точки зрения частоты различных заболеваний и уровня IQ. Во всех без исключения случаях, искусственно вскормленные дети имеют более высокий риск заболеваний и низкий уровень IQ, чем дети, вскормленные грудью. Исследования, которые разграничили "грудных" детей на категории, в зависимости от продолжительности кормления грудью, показали, что чем меньше ребёнка кормили грудью, тем худшие результаты он показывал, как с точки зрения более высокой склонности к заболеваниям, так и с точки зрения IQ. Другими словами, если категории были 0-6 месяцев кормления грудью, 6-12 месяцев, 12-18 месяцев и 18-24+ месяца, то группа 18-24+ была лучшей, на втором месте была группа 12-18 месяцев кормления, на третьем месте - группа 6-12, и, наконец, результаты группа 0-6 месяцев были худшими среди детей, вскормленных грудью, но всё же значительно лучше, чем у группы искусственного вскармливания. Учитывались показатели частоты желудочно-кишечных заболеваний, респираторных заболеваний верхних дыхательных путей, рассеянного склероза, диабета, заболеваний сердца и т.д. и т.п. Точно так же, дети, которых кормили дольше всего, получили самый высокий показатель IQ.

Грудное вскармливание необходимо ребёнку на протяжении периода, определённого самой природой. После 2,5 лет у ребёнка идёт процесс естественного угасания сосательного рефлекса. Постепенно он сводит на нет все кормления, просто переставая нуждаться в процессе сосания как таковом.

На такой же период кормления (2,5-4 года) рассчитана и материнская грудь. После полутора лет кормления грудь постепенно входит в стадию инволюции лактации. Она характеризуется тем, что грудь не переполняется, молоко производится уже не постоянно, а вырабатывается в ответ на сосание малыша. Вот таким образом и мама и ребёнок подходят к завершению лактации. Сначала полностью уходят дневные кормления, затем

вечерние и последними уходят подутренние сосания. Постепенно ребёнок начинает спать ночь беспробудно.

Преимущества длительного вскармливания грудью

Питательная ценность

Научные исследования доказывают, что на втором году жизни (и даже после двух и более лет) молоко остаётся ценным источником белков, жиров, ферментов, расщепляющих в кишечнике белки и жиры; гормонов, витаминов и микроэлементов, которые быстро и легко усваиваются.

Содержание витаминов и микроэлементов в женском молоке может изменяться в зависимости от рациона матери, но при сбалансированном её питании всегда соответствует потребностям ребёнка. Например, при грудном вскармливании на втором году жизни малыш защищён от дефицита витамина А, который необходим для нормального формирования и функционирования глаз, кожи, волос, а также витамина К, предотвращающего возникновение кровотечений. К тому же в женском молоке содержится оптимальное количество железа, которое очень хорошо всасывается в кишечнике ребёнка и предотвращает развитие железодефицитной анемии.

Учёные подсчитали, что если годовалый ребёнок получает 500 мл грудного молока в сутки, то его суточные потребности в энергии обеспечиваются на треть, в белках - на 40%, а в витамине С почти полностью.

Защита от заболеваний

Интересно отметить, что каждый болезнетворный микроорганизм, поражающий мать, стимулирует выработку иммуноглобулинов, присутствующих в молоке и получаемых ребёнком. Концентрация этих веществ в молоке увеличивается с возрастом крохи и с сокращением числа кормлений, что позволяет детям постарше получать сильную иммунную поддержку. Иммуноглобулины покрывают слизистую оболочку кишечника подобно "белой краске", делая её недоступной для болезнетворных микроорганизмов, и обеспечивают уникальную защиту от инфекций и аллергии. Кроме того, белки женского молока стимулируют развитие собственной иммунной системы ребёнка. Также в женском молоке содержатся вещества, стимулирующие рост полезных бактерий (бифидо- и лактобактерий), в кишечнике, которые противодействуют заселению его болезнетворными бактериями.

Другие белки молока также важны.

Например, белок лактоферрин, связывающий железо, способен предотвратить рост ряда бактерий, усваивающих железо.

Снижение риска аллергических заболеваний

Длительное естественное вскармливание (свыше 6-12 мес.) в сочетании с гипоаллергенным питанием кормящей матери значительно снижает частоту развития пищевой аллергии у детей.

Формирование прикуса, строение лица, развитие речи у детей определяется также длительностью естественного вскармливания. Это связано с активным участием мышц мягкого неба в процессе получения молока из груди. Дети, длительно вскармливаемые грудью, лучше воспроизводят тональности и частоты звуков. Нарушения речи у них встречаются реже и, в основном, это физиологические замены звуков "ш", "ж", "л", на более "простые" звуки, что легко поддаётся коррекции.

Преимущества физического развития детей

При грудном вскармливании обеспечивается оптимальное соотношение жировой и мышечной тканей в организме ребёнка и оптимальное соотношение длины и массы тела. Физическое развитие ребёнка соответствует его биологическому возрасту, не опережает его и не отстает. Это определялось по срокам формирования различных костей скелета.

В грудном молоке есть факторы роста и развития головного мозга (за 3 года - 95% объёма взрослого человека), иммуноглобулины, которые ещё несколько лет после отлучения содержатся в крови ребёнка.

Немаловажную роль играет эмоциональный аспект длительного естественного вскармливания. Особая связь, психологическая привязанность, которая устанавливается между матерью и ребёнком во время кормления, сохраняется на всю жизнь. Нервно-психическое развитие таких детей может быть опережающим, они лучше адаптируются во взрослой жизни.

Именно процесс грудного вскармливания помогает в присущем только человеку формировании души и личности, осознании себя и познании окружающего мира.

Мамы, длительно кормящие грудью, проявляют больше заботы о своих чадах, более позитивно к ним относятся, поддерживают чувство любви, что особенно важно в критические

возрастные периоды детей после года. В каком бы напряжении ни находилась мама, когда она садится кормить своего малыша, к концу кормления оба расслабляются, и у обоих заметно улучшается настроение. Кроме того, у женщин, кормящих грудью, значительно реже развиваются злокачественные новообразования молочных желез и рак яичников.

Всё время, пока у женщины вырабатывается молоко, делится на три важных фазы: молозивный период, зрелая лактация и так называемая инволюция (постепенное угасание) лактации. Обычно последний период начинается в промежутке от 1 года 8 месяцев до трёх с половиной лет. Молоко, которое вырабатывается на этой стадии, по своему составу очень похоже на молозиво: в нём содержится много лейкоцитов, иммуноглобулинов, все ещё приносящих огромную пользу растущему организму малыша. Ребёнок, который хотя бы месяц питался инволютивным молоком, минимум на полгода защищён от инфекционных и простудных заболеваний.

Долгое кормление грудью чрезвычайно полезно для детей с неврологическими проявлениями, ведь во время сосания улучшается кровоснабжение мозга. Малыши, появившиеся на свет путём кесарева сечения или стимулированных родов, нуждаются в плавном, мягком привыкании к окружающему миру и отделении от маминого тела. Всё это как нельзя лучше обеспечивает грудное вскармливание. Поэтому всё больше мам кормят ребёнка своим молоком до тех пор, пока малыш сам не откажется от груди. Обычно это происходит между двумя с половиной и тремя с половиной годами.

Грудное вскармливание - это естественный процесс и сама природа заложила формы и сроки его регуляции, учитывая при этом оптимальный период между рождениями детей.

Таким образом, продолжительность кормления грудью ребёнка более 2-х лет влияет на здоровье не только его иммунной системы во взрослой жизни, но и других органов и систем. У девочек - на здоровье репродуктивной системы, способность легко зачать, легко выносить и легко родить ребёнка. У мальчиков - на здоровье костно-мышечной системы, способность поднимать и носить тяжести без вреда здоровью.

Источник - <http://www.pravdu.ru>

Объять необъятное: записки педагога (ч. 17)

Продолжение. Начало в газете «Родная газета» №№3(23)–6(26) 2010 г., 1(27)–6(32) 2011 г., 1(33)–2(34), 5(37)–6(38) 2012 г., 11(49)–12(50) 2013 г., 3(53)–4(54), 8(58) 2014 г. (издано в газете «Родовое поместье» 11(47)–12(48) 2013 г., 3(51)–4(52), 8(56) 2014 г.)

Подходит Света.

— Поговорите с Маловым, — без всяких вступлений произносит она. — Он какой-то раздражительный. Я пыталась сама, но вы же знаете Малова... — Вам известна причина?

Отрицательно качает головой. Потом, словно размышляя вслух, произносит:

— Может... с Ирой что?

— А как Ирина?

— Да Ира вроде бы внешне ничего. Но тоже, по-моему, взвинченная. Смотрюнаумное,сосредоточенноелицо девушки и радуюсь: «Хорошо, Света, хорошо, что вы такая».

— А вы мрачный. Неприятности?

— Да, поспорили с Николаем Николаевичем. Но уже легче.

— Я решила поступать в педагогический, — трянула упрямо головой. — Или не потяну?

— Вы? Конечно, потянете. — Без промедления отвечаю и вижу, как засияло радостью её лицо.

Звонок. Света бросает на ходу: «Так не забудьте про Малова», — и бежит в класс.

Беспорядочный перестук шагов, всплески разноголосицы. По коридору идут ребята. Через минуту школа притихнет, но тишина эта обманчива. Там, за дверями классов, надвигаются мгновения испытаний младших и старших. Кому-то станет радостно, у кого-то опустятся плечи... Смотрю на идущих, и сердце сжимается в необъяснимой тоске. Отчего она? Оттого, что не увидел? Или не успел? От сознания невозможности быть всюду?

Вспомнился неприятный разговор. Как он сказал: «Пусть каждый знает свой «потолок». Нет, не согласен. Жизнь человека не укладывается в инструкции и приказы. «А вдруг уйдёт? — похолодело внутри. — Кто же вести уроки будет?». И тут же ещё более тревожная мысль: «А если останется?». Представил лицо, искажённое презрением. Представил, как «приказываю» ему помочь Дубенко понять себя или как, действуя в соответствии с моими «указаниями», он «беседует» с Маловым. «Может быть, это наносное, не его сущность? Иначе

жалеть нечего — пусть уходит, — подумал решительно. — Рисованию он, может быть, и научит, духовности — никогда. А нам надо, чтобы у каждого Леонардо был... в сердце».

Мимо прошёл Дубенко, кивнул мне, взгляд открытый, доверчивый.

«Вы их выдумываете», — вспомнил слова Людмилы Григорьевны. А Света Шептун? Ведь не случайно она подошла ко мне. Она же меня настраивала на работу? И фраза её об институте. Неожиданная весёлость в конце разговора. Она переводила меня из круга неприятностей в русло новых забот. Вспомнил, что она не сразу спросила о неприятностях, а только когда увидела, что я говорю с ней в новом настроении. Ах, Шептун-Шептун?

Нет, Людмила Григорьевна, это мы через шоры «взрослости» не видим богатства юной души и своей пренебрежительной снисходительностью программируем, насаждаем в неё жалкое кривляние детскости, растим мелкий умишко. Пусть я ошибаюсь, выдумываю, преувеличиваю, но мои «преувеличения» — зов к высоте, предвосхищение их «я» в завтра. А ваше «правдивое» разоблачение ребят — подчёркивание в них серости, пути духовности. И в этом — трагизм их общения с вами.

Однажды после моего выступления в Доме вожатых Всероссийского пионерского лагеря «Орлёнок» ко мне обратились с вопросом: «Какое из свойств личности или какая способность, без которой учитель не может успешно работать с ребятами, наиболее трудно достижимы?» В голове мгновенно пронёсся целый ряд безусловно необходимого и «трудно достижимого», но выплеснулась вверх способность, которую я назвал «тонкость мировидения». Поясню, как я это понимаю.

Мысленно пройдем по школьному коридору. Перемена... Видите вон того высокого парня у окна? Ему больно... У него плачет... спина. Подойти или оставить одного? Поддержать сию минуту или лучше сделать вид, что не заметили его состояния?

А вот его товарищ, Саша...

— Здравствуйте, Саша! Что с Олегом? Не знаете? А на уроке? Нормально, говорите?! Вы подошли бы к нему, а там видно будет...

Саша качнулся было к Олегу, потом приостановился и, наконец, решительно двинулся к другу...

— Здравствуйте, Таня!

— Здравствуйте!

— У вас неприятность. Нужна помощь?

— Не надо, я сама.

А здесь — смотрите! Несётся солнце! Чёткое стаккато каблучков словно выбивает искры! Перезвон света в задиристых белых кудряшках сливается с музыкой серых глаз.

— Здравствуйте! — обдала радостью и пронеслась дальше, щедро расплещивая её по пути всем: хмурым, весёлым, грустным. Сколько здоровья, силы, энергии! Молодец, Валентина!

Э, да она не одна! Света, Галя, Федя, Вася, Ира... Ясно! Комитет... Комсомол таким и должен быть: оптимистичным, крепким, мажорным!

А вот тут тоска...

— Катя, здравствуйте!

— Здрате... — нехотя и высокомерно.

Да, опять, наверное, поссорилась с кем-то. Что с ней делать?! Обидчивая невероятно! У Олега боль-горечь, а у Кати боль-вызов: «Не нуждаюсь я в вас!».

Вот и командир её бригады.

— Серёжа! Вы не скажете, что с Катей? Она с кем-то в соре?

— Да нет! Опоздала вчера на работу. Вот ей и досталось.

— А причина опоздания? Не знаете?! Как же это вы, Серёжа?

Слышите? Опять чей-то тревожный шаг... Кто это?

Щеки бледные... в глазах укор и боль. Как меняется человек. Смотришь в такие моменты и не узнаешь. Не зря говорят: «Что с вами? На вас лица нет?».

Это Витя. Ему двенадцать. В доме ежедневные скандалы, побои, материнский плач. Отец — пропойца и дебошир. Сердце у парня слабенькое...

Но что это? За дверью учительской «рычит» зычный мужской голос:

— Бессовестная? Чтобы завтра были родители? Не надо мне рассказывать? Я знать не хочу? Пиши?

Захожу. Пунцовый от гнева преподаватель возвышается над столом в позе обвинителя. Напротив, неприятно сгорбившись, Ира Гончарова.

Гончарова Ирина?? Удивительно чуткая к состоянию другого, честная, волевая и сильная натура. Глаза большие, смотрят открыто и доверчиво. А в этой открытости отвага: «Всё равно я верю, — мир прекрасен? И вы, кто на меня смотрит, красивы?».

Быстрая на подъём, Ира отвечает за шефскую работу комитета комсомола школы.

Вчера вместе с пионерами сажала картофель на огородах инвалидов Отечественной войны, одиноких стариков. А сегодня утром я видел, как старушка угощала Иру и её ребят оладьями...

— Зачем вы, бабушка? Мы же не ради... — смущалась Ира.

— Не обижай, внученька? Дай бог тебе здоровья? Деткам твоим спасибо. Что бы я делала. Одна я... — старушка заплакала и сквозь слёзы: «Нечем мне вас отблагодарить. Не обижайте? Поешьте, прямо с пару...».

Ира взяла узелок из дрожащих старческих рук, стала сама угощать ребят: «Ешьте, ешьте, пока горяченькие», — приговаривала и вдруг заплакала.

Из каких тайников души возникло сострадание? Как она почувствовала боль немощного человека, его тоску по молодости?

И вот через час, закусив бледные губы, на тетрадном листке выводит: «Я, Гончарова Ирина, объясняю, что не выучила §43, потому что не смогла правильно организовать...».

Я взглянул на преподавателя и сказал Ире:

— Оставьте нас, пожалуйста.

Идите, прошу вас? Девочка вышла. Едва сдерживаясь, чтобы вот так же, как он, не перейти на крик, не наговорить лишнего, я выдавил из себя:

— Зачем же вы так?! — Это же...

Гончарова. Как вы могли выговорить ей: бессовестная. Эта хрупкая девочка посадила вчера старикам пять огородов картофеля? Вы, здоровый, крепкий мужчина, видимо, и не подумали помочь им. И она вас не упрекнула... «Параграф 43?...».

Минута школьной перемены, а сколько маленьких набросков-сюжетов!.. Не пропусти, учитель, эти мгновения. Держи в своих руках связи-нити, соединяющие тебя с учениками. Подвижные, неугомные, они чего-то добиваются, что-то ищут, очаровываются и разочаровываются. Попробуй, уследи за постоянно меняющейся гаммой их чувств, настроений, мыслей... Но чем больше мы видим и понимаем, тем богаче наш педагогический арсенал, тем тоньше воздействуем на рост их души. Духовность развивается в «неспешном общении», заметил Виктор Астафьев.

Неспешное, т.е. предельно внимательное, всматривание в мир человека, проникновение в суть сказанного им, в интонационный строй его речи, в симфонию его движений. А глаза ребёнка! Сколько в них можно про-

читать чувств, состояний и переживаний, мотивов тех или иных поступков. Не спеши, учитель. Скорочтение твоё равносильно легкомыслию и профессиональной некомпетентности.

Неспешность общения исключает безразличие. Она требует от учителя смотреть активно, слушать активно, думать активно, действовать активно и побуждает к тому же учеников. Учитель — в центре бурлящей страстями жизни юных. Каждое мгновение появляются или рвутся нити-связи между ними, всё сложнее и богаче кружево привязанностей и антипатий. И нам дано быть творцами-художниками, создающими красоту их отношений — друг к другу, к людям, жизни.

Именно неспешное общение рождает тонкость мировидения. А для этого нужно, чтобы зрячим было наше сердце, главный педагогический инструмент учителя. Инструмент познания самого себя, жизни, души ребёнка.

Жизнь — бесконечное познание. Возьми свой посох и иди... И я иду... И впереди — Пустыня, ночь и звёзд мерцание... (М. Волошин).

Щетинин М.П.

Продолжение в следующем номере.

Детская страничка (ч. 3)

Говорят дети

На занятии физкультуры воспитатель говорит Саше (4 года):

— Пятки вместе, носки врозь.

— Не могу, — сказал Саша.

— Почему?..

— Что такое пятка я забыл, а носки мама стирать унесла и я сегодня в колготках...

Андрюша (3 года) заболел. Вызвали врача, врач очень долго не идёт. Андрюша:

— Мам, ну когда врач уже придёт?

— Скоро. Врач других детей пока лечит.

— ПОКАЛЕЧИТ и к нам придёт..

Дочка (5 лет) провинилась.

— Выбирай: по попе пару раз или в углу стоять будешь?

— Я выбираю конфету!

Ребёнок (3 года) в первый раз зашёл с мамой в маршрутку и так громко с искренне детской непосредственностью:

— Мама, а кто все эти люди?! А куда они все едут?

Мама спрашивает Кирышу (4 года):

— Когда подрастёшь, кем будешь работать — учителем, врачом, строителем?

— Чиновником.

— Что делать будешь?

— Всё чинить буду.

Купила Игорю леденец, он разворачивает его, начинает есть:

— Спелый!!!

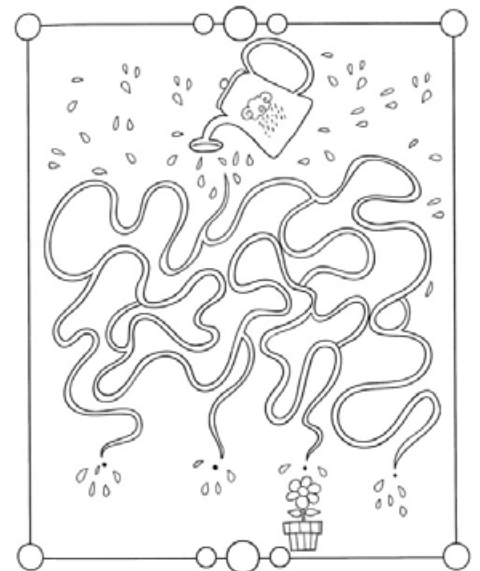
Детские стишки

Котята

У Анфиски пять котят.
Можно их пересчитать,
Можно их погладить,
Бантики приладить.

На котятках шубки,
Хвостики как трубки.
Бусинками глазки —
Словом, как из сказки.

Бегают по дому
Нашему большому.
Их Анфиска ловит
И ко сну готовит.



По какой дорожке должна литься вода, чтобы попала в цветочный горшок? Раскрась её.

Моет кискам лапки.
— Вот надеть бы тапки.
Моет кискам ушки.
— Ах, вы мои душки.

Кушайте и спите,
Больше не шумите.
Вам приснятся сказки,
Закрывайте глазки.

Спят в углу комочки,
Нежные клубочки.
Рядом спит Анфиска —

Мамочка их, киска.

Ираида Мордвина.

Загадки для детей

Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.
(Лук)

Это вовсе не игрушка —
Ароматная...
(Петрушка)

В огороде хоть росла,
Знает ноты «соль» и «фа».
(Фасоль)

В огороде — жёлтый мяч,
Только не бежит он вскачь,
Он как полная луна,
Вкусные в нём семена.
(Тыква)



Клад (ч. 6)

Рассказы и сказки новой цивилизации для детей и взрослых

Продолжение. Начало в газете «Родная газета» №№ 2(52)-3(53), 5(55)-7(57) 2014 г., (издано в газете «Родовое поместье» 2(50)-3(51), 5(53)-7(55) 2014 г.)

Идёт он по дорожке, рядом Дружок бежит. Вот и поля они прошли, на горизонте лес показался. Наконец до леса они добрались. Вдруг видит Егорушка, а на краю леса мужик сидит. Подошёл он к нему и спрашивает:

— Ты что тут сидишь дяденька? Не случилось ли чего?

— Пока ничего не случилось, — мужик отвечает. — Я в соседней деревне был, долги с мужиков выколачивал. Теперь вот домой возвращаюсь, да в лес захо-

дить боюсь. Тут, говорят, разбойники сташают.

— Что ж делать? — говорит Егорушка. — Идти-то всё равно надо. Пойдём, вдвоём веселее, может, Бог даст, и не встретим разбойников.

— И то верно, — мужик отвечает.

Поднялся он, и пошли они с Егорушкой по лесу. В лесу мрачно, неуютно. Пения птиц не слышно совсем. Идёт мужик, по сторонам озирается да руку к груди прижимает. Видно, за пазухой деньги прячет. Они уже до середины леса дошли, как вдруг откуда-то из кустов свист раздался. Они даже глазом моргнуть не успели, как налетели на них разбойники. Их человек десять, на конях чёрных. Грозные они да сердитые.

Самый главный разбойник подъехал к ним и говорит:

— Так-так, кто это тут без моего раз-

решения по лесу ходит? А ну, выворачивайте карманы и деньги мне давайте. Коль добром отдадите — в живых оставлю, а если обмануть попытаетесь — на сосне повешу.

Упал мужик на колени и взмолился:

— Не губите, разбойнички, нет у

повесят.

Жалко Егорушке его стало. Глупый мужик да жадный, а всё ж — человек. Тогда крикнул Егорушка разбойникам:

— Подождите, люди добрые, не убивайте его! Я за него выкуп заплачу. У меня целый мешок золотых монет. На всех хватит.

Посмотрел на него главный разбойник да вдруг как захочет:

— Мало того, что ты нас добрыми людьми назвал, так ещё и про деньги сказки рассказываешь. Да на тебе лапти старые, рубаха вся в заплатках. А ты — целый мешок денег.

Тут и все разбойники хохотать начали. Тот, что на сосне сидел, от смеха вниз грохнулся.

Главный разбойник слёзы утёр и говорит:

— Ну и повеселил ты нас, добрый молодец, давно я так не смеялся. Что ж ты за этого мужика заступаешься? Ведь он тебя погубить хотел.

— Бог ему судья, — отвечает Егорушка. — Отпусти его, пожалуйста.

— Ладно, — говорит главный разбойник. — Ради праздника не буду брать грех на душу. Так и быть, отпущу. Только плетей высыплю, что б не врал больше да Богом не клялся.

Развязали мужика разбойники, плетей высыпали да отпустили. Мужик от них по лесу наутёк пустился, только пятки засверкали. Разбойники на коней своих вскочили, а через минуту их и след простыл.

Егорушка с Дружком на тропинке лесной вдвоём остались.

— Вот ведь, что странно, — говорит Егорушка, — мужик, чтобы деньги спасти, на обман пошёл. А ведь и деньги потерял, и едва головы не лишился. А я правду сказал и вот живой стою и при



меня денег. Бедный я человек совсем. Вот у него есть, — и на Егорушку пальцем показывает. — Его грабьте. А у меня нет ничего, Христом Богом клянусь!

Главный разбойник посмотрел на него и говорит:

— Одет ты больно хорошо, так что сдаётся мне — ты нас обманываешь. А ну-ка, подручные мои, схватите его и обыщите.

Схватили разбойники мужика, повалили на землю, а через минуту и деньги нашли.

Рассердился главный разбойник и говорит:

— За то, что ты обмануть меня хотел да деньги больше собственной жизни оценил, пусть по-твоему и будет. Повесить его!

Кинулись разбойники на мужика и к сосне его потащили. Один из них на сосну забрался, верёвку привязал да петлю вниз опустил. Вот-вот мужика

деньгах.

— Я же тебе говорил, — Дружок ему отвечает, — что жизнь — штука хитрая, в ней и не такое случается.

Закинул Егорушка мешок за спину, и пошли они дальше.

Долго ли коротко ли, наконец вышли они из леса. Смотрят — а впереди деревенька стоит. Вокруг деревеньки поля раскинулись. На краю одного поля люди стоят, спорят о чём-то. Мужики до того разошлись, что вот-вот в драку кинутся. Вокруг мужиков бабы стоят, да ребятки бегают.

Подошёл к ним Егорушка и спрашивает одного из мальчишек:

— Что у вас случилось, о чём так горячо мужики спорят.

Мальчишка посмотрел на него и отвечает:

— Горе у нас. Видишь, с правой стороны поля пшеницей засеяны. Мы здесь каждый год хлеб выращиваем. В этом году, откуда ни возьмись, стая саранчи налетела. Того и гляди, весь урожай погубит. Семян у нас не осталось. Все по миру пойдём, голодать придётся. Вот мужики и спорят, как поступить. Лучше всего купить отравы да саранчу отравить, только денег у нас нет. Вот староста и предлагает деньги в долг взять под будущий урожай. А какой уж тут урожай, когда саранча половину посевов сгубила.

— А кто у вас староста? — спрашивает Егорушка.

— Да вон, мужик в красной рубаше, — отвечает парнишка.

К этому времени мужики затихли, видно, спорить устали. Сели на землю и пригорюнились. Подошёл Егорушка к старосте и говорит:

— Знаю я о вашем горе, дяденька. Думаю, что помочь бы вам мог. Я язык зверей понимаю, если хотите, я могу попробовать с саранчой договориться. А если мне не удастся, то, может, и с отравой помогу.

— Ну, что ж, — говорит староста, — делать-то нам всё равно нечего. Попробуй, может, и вправду получится.

Встал он, махнул рукой, и все люди за ним по домам отправились.

Остались Егорушка с Дружком на поле одни. Сел Егорушка на землю, по сторонам смотрит. А вокруг саранча летает. Её тут видимо-невидимо.

— Удивительно, — думает Егорушка,

— а ведь вокруг ни одной птицы нет. Столько еды кругом скачет, ешь — не хочу. А ведь ни одна пичуга не чирикает.

Вдруг сморит он, а прямо перед ним большая саранча опустилась. Егорушка шапку с головы снял, изловчился да и накрыл её. Бьётся саранча, а из под шапки выбраться никак не может.

Егорушка осторожно руку под шапку просунул, взял саранчу да и вытащил на свет божий.

— Что ж ты, — говорит, — делаешь, зачем бедных людей губишь? Разве человек не по образу и подобию Божьему создан? Разве Бог не поручил всем животным и насекомым челове-



ку служить. А что здесь ваше племя устроило?

Посмотрела на него саранча и отвечает:

— Всё ты верно говоришь, добрый молодец, да только люди сами во всём виноваты. Если живой меня отпустишь, мой отец всё объяснит тебе.

— А кто отец твой? — Егорушка спрашивает.

— Царь саранчинский, — отвечает саранча. — Мы все его приказы выполняем.

— Хорошо, — говорит Егорушка, — отпущу тебя, если отец твой придёт поговорить со мной.

Разжал он руку и саранчу выпустил.

Полчаса прошло, и час пролетел. Вдруг смотрит Егорушка — а вокруг него саранчи всё больше становится, вот уже и света белого не видно. Через минуту вся стая как по команде на землю опустилась.

Смотрит Егорушка, а перед ним саранча стоит в короне царской.

— За то, что дочь мою живой отпустил, — говорит царь, — спасибо тебе, добрый молодец. Потому и поговорить с тобой пришёл. Дочь моя рассказала мне о словах твоих. Всё ты верно говорил, да только одно забыл.

В этом мире всё существует в великой гармонии. Все живые существа между собой взаимосвязаны, и если кто-то гармонию нарушает, то весь мир погубить может.

Ты считаешь, что на земле только люди, животные и растения живыми являются. А то, что и сама Земля-матушка — живой организм, ты забыл. Ты не знал, наверное, что она и радость, и страдание может чувствовать. Люди, жившие тысячу лет назад, знали это и с любовью и уважением к ней относились.

Современные люди умными себя считают, а нас вредителями называют. Только того они не подозревают, что именно они — самые страшные вредители для нашего общего дома.

Люди этой деревни десятый год на одном и том же месте семена сажают. Десятый год они своими плугами терзают рану Земли незаживающую. Земля терпела, сколько могла, каждый год им показывая, что нельзя так делать. Только люди не хотят никого слушать, кроме себя. В раны Земли они гадость всякую сыплют, чтобы урожай больше был. Только о себе думают. Тогда Мать-Земля к последнему средству обращается — к нам.

Не только мы земле помогаем. Все насекомые, звери и птицы в этом участвуют. Ты заметил, наверное, что сегодня над полем ни одной птицы нет. Никто нас не тронет потому, что все понимают, что святое дело мы делаем.

Именно мы настоящие защитники Земли от супостатов проклятых. Каждый из нас готов здесь жизнь свою положить за Родину нашу. И никто остановить нас не в силах.

Люди сегодня о том спорили, какой отравой нас извести. Да только они этой отравой самих себя и потравят. А мы приходим снова и снова будем, пока люди не образумятся или с земли не сгинут!

Сказал так царь саранчинский и уйти хотел.

— Подожди, — говорит ему Егорушка.

Поднялся он с земли, поклонился царю и говорит:

– Прости меня за невежество моё. Не знал я всего этого.

– Спасибо тебе за урок бесценный и за подвиг твой. Я все людям расскажу, убедить их попробую, что негоже так к матери родной относиться. А коль сам я когда-нибудь забуду урок твой, приходи

и ко мне.

Усмехнулся царь и отвечает:
– Не сомневайся, приду со всем моим воинством.

Повернулся Егорушка и в деревню направился. Подошёл он к дому старосты, а там его уже народ дожидается.

Встал Егорушка перед людьми да и рассказал обо всём, что ему царь саранчинский поведал.

Опустили люди головы да задумались. А Егорушка им и говорит:

– Я помочь вам обещал и слово своё сдержу.

Подписка на «Родовое поместье» («Родная газета») и «Быть добру»

Подписавшись на газеты и рассылку, вы поддерживаете их развитие, в том числе распространение хорошей и полезной информации

Подписка на рассылку «Быть добру»

Рассылка группы «Быть добру» - информация о хороших событиях, интересных мероприятиях и полезных объявлениях

<http://groups.google.com/group/bytdobru>
Информацию присылайте на эл. адрес anazemle@bytdobru.info (указав в теме пись-

ма «Быть добру»).

Подписаться <http://groups.google.com/group/bytdobru/boxsubscribe>

Электронная подписка на газеты (подписка на электронный вид печатного издания)

Теперь, находясь в любой стране (в любом месте) и имея доступ в интернет, вы можете подписаться на полный электронный вид газеты «Быть добру» и «Родовое поместье» («Родная газета»).

Оформить электронную подписку на газету «Родовое поместье» («Родная газета»)
<http://gazzeta.com/rodpomestye> и <http://pressa.ru/magazines/rodovoe-pomeste>

Оформить электронную подписку на газету «Быть добру»
<http://gazzeta.com/bytdobru> и <http://pressa.ru/magazines/byit-dobru>

Подписной индекс на газеты (подписка на печатный вид газеты через почту)

Подписка осуществляется во всех отделениях почтовой связи Украины, России и Беларуси.

У кого нет почтового адреса для получения газет, может выписать их в ближайшем почтовом отделении на себя до востребования и там забирать свои выписанные газеты.

Он-лайн подписка (подписка через интернет на печатный вид газеты с почтовой доставкой)

Газеты можно выписывать, не выходя из дома, через эл. страницу в сети интернет - услуга «Интернет-магазин» (подписка на прессу с почтовой доставкой):
- в Украине: <http://www.presa.ua/online> (через ГП «Пресса»),

<http://poshta.kiev.ua/isubscr.php> (через Укрпочту);
- в России: <http://www.presscafe.ru/subs/>;
- в Беларуси: <http://rev11.belpost.by:8080/BelPost>

Также, можно подписаться с любой страны через эл. страницу ГП «Пресса»
Подписчики стран СНГ и дальнего зарубежья (любой страны) могут осуществить подписку на газеты через эл. страницу <http://www.presa.ua/online>



Международная газета «Родовое поместье»

Газета о том, как посадить на одном гектаре родовой земли сад, лес, вести огород, вырыть пруд, построить дом, содержать животных, пчёл, жить с соседями в дружбе; обустройстве родовых поместий и создания на их основе родовых поселений, чтобы Земля расцветала прекрасным райским садом.

Пространство Родины, ты, детям подари
Выходит на русском языке первого числа каждого месяца (с 2013 г.).

Эл. страница газеты:
<http://gazeta.rodpomestye.info>
эл. почта: gazeta@rodpomestye.info (указав в теме письма «в газету»)

Подписной индекс газеты «Родовое поместье»

- в Украине - **99293** (смотрите на стр. 71 «Каталога видань України» на II полугодие

2014 г.). **Стоимость подписки:** на 1 мес. – 5,55 грн., на 3 мес. – 16,05 грн., на 6 мес. – 30,45 грн.

- в России - **22037** (смотрите на стр. 327 каталога «Газеты. Журналы» II полугодие 2014 г.). **Стоимость подписки:** на 1 мес. – 63,98 руб.; на 6 мес. – 383,88 руб. (каталожная цена).

- в Беларуси - **99293** (смотрите в каталоге «Издания стран СНГ» II полугодие 2014 г.). **Стоимость подписки:** на 1 мес. – 18990 бел.руб., на 3 мес. – 56970 бел.руб., на 6 мес. – 113940 бел.руб.



Международная газета «Быть добру»

Газета для тех, кто совершенствует среду обитания: нашу Землю и весь мир вокруг прекрасней и счастливей, и кто обустроивает родовые поместья.

Газета об улучшении экологии, здоровом образе жизни, образе жизни в гармонии с природой (идеи о родовом поместье), и как сделать, чтобы всем было хорошо.

А на Земле быть добру!
Выходит на русском языке первого числа каждого месяца.

Эл. страница газеты:
<http://gazeta.bytdobru.info>
эл. почта: gazeta@bytdobru.info (указав в теме письма «в газету»)

Подписной индекс газеты «Быть добру»

- в Украине – **96421** (смотрите на стр. 12 «Каталога видань України» на II полу-

годие 2014 г.). **Стоимость подписки:** на 1 мес. – 5,55 грн., на 3 мес. – 16,05 грн., на 6 мес. – 30,45 грн.

- в России - **21523** (смотрите на стр. 327 каталога «Газеты. Журналы» II полугодие 2014 г.). **Стоимость подписки:** на 1 мес. – 63,98 руб.; на 6 мес. – 383,88 руб. (каталожная цена).

- в Беларуси - **96421** (смотрите в каталоге «Издания стран СНГ» II полугодие 2014 г.). **Стоимость подписки:** на 1 мес. – 18990 бел.руб., на 3 мес. – 56970 бел.руб., на 6 мес. – 113940 бел.руб.



Международная газета «Родная газета»

Газета о поиске своей второй половины, сохранения в семьях навечно любви, сотворения пространства Любви в

родовом поместье, возвращения культуры прародителей своих, рождения и воспитания счастливых детей.

Лишь в любви и вдохновенье жизнь счастливая возможна

Выходит на русском языке первого числа каждого месяца (в печатном виде временно издаётся в газете «Родовое поместье» с 2013 г.).

Эл. страница газеты:

<http://gazeta.rodnaya.info>
эл. почта: gazeta@rodnaya.info (указав в теме письма «в газету»)

Подписка на «Родную газету» осуществляется через подписной индекс газеты «Родовое поместье» (с 2013 г.).

Развязал он мешок, достал оттуда шкатулку и половину денег на землю высыпал.

– Возьмите, люди, эти деньги, – говорит, – купите хлеба себе до сле-

дующего года. А ещё купите семян на будущий урожай, да только не сажайте на том же месте, а то и деньги мои не помогут.

Поклонился людям Егорушка и

пошёл своей дорогой.

Продолжение в следующем номере.

Александр Бородай, Псков.

Вышел 9(105)

номер газеты

«Быть добру»

В номере:

- Сохраним наш воздух чистым

Мы каждый день, повсеместно вдыхаем отравленный воздух

- Пошаговый механизм САМОорганизации людей территориальной громады (общины) (ч. 2)

КТО ВИНОВАТ И ЧТО ДЕЛАТЬ (Стратегия САМОстоятельного решения проблем)

- Главная ошибка человечества

Главная ошибка человечества, не исправив которую, мы не избавимся от войн - идеология ПРЕВОСХОДСТВА.

- Национализм – болезнь

Национализм (фашизм – агрессивная форма национализма) явление относительно молодое и задумано для дестабилизации общества любого.

- Бедная китаянка спасла 30 брошенных детей

Китаянка, которая всю жизнь прожила в бедности, за последние четыре десятилетия спасла более 30 брошенных детей на улицах своего города.

- Как помочь Родине

Не давайте себя разводить, игнорировать и путать. Свои права за нас самих никто отстаивать не будет.

- Ландшафтный дизайн как доброе дело

- Собака судьбы

- Студентки из Миасса неделю носили русские народные костюмы

...целую неделю девушки с отделения сольного и хорового народного пения МКИиК носили в повседневном быту вышитые сарафаны, платки, цветные юбки и душегрейки.

- Наши предки не были «нищими» и «убогими»

Весьма распространено мнение, что

простой народ в России всегда жил тяжело, постоянно голодал и терпел всяческие притеснения от бояр и помещиков. Однако так ли было на самом деле?

- Кевин Ричардсон - «Заклинатель зверей»

- Вегетарианство – способ экономить и помогать окружающей среде

- ВОТ ОНО – РЕШЕНИЕ! Решение самых важных проблем на земле

- Родовые поместья на конкурсе «Беларусь-2020. Государство – это мы!»

- О родовых поместьях шла беседа в эфире «Утро на Маяке» в Новосибирске!

«МАЯК» ТРАНСЛИРУЕТ НАШУ ИДЕЮ!

- Пирамидальная или вечевая структура управления общества (на примере – какую Родную партию мы хотим: с властным центром или вечевой структурой управления?)

- Ответы В.Мегре на вопросы читателей на своей официальной странице Вконтакте (ч. 7)

- Отзыв о встрече представительниц родовых поселений Житомирской обл. (июнь 2014 г.)

- 6-ая международная встреча представителей родовых поселений (в поселении Ковчег, Калужская обл., февраль 2014 г.)

- День дачника и праздник всей Земли в Джанкоке



Приглашаем к сотворчеству

Уважаемые читатели! Вы можете разместить на страницах газеты «Родовое поместье» и на эл. странице международного информационного портала «Быть добру» и его форуме <http://bytdobru.info> информацию о том, как посадить на одном гектаре

Уважаемые читатели! Вы также можете разместить на страницах «Родной газеты» (в печатном виде временно издаётся в газете «Родовое поместье» с 2013 г.) и на эл. странице международного информационного портала «Быть добру» и его форуме <http://bytdobru.info> материалы, относящиеся к энергии Любви (понимание энергии Любви, её проявление в жизни, почему

родовой земли сад, лес, вести огород, вырыть пруд, построить дом, содержать животных, пчёл, жить с соседями в дружбе, свой опыт обустройства родового поместья, полезные советы, свои впечатления о жизни на своей земле родовой, опыт формирования коллектива единомышленников для создания родового поселения, вести из родовых поселений.

приходит и уходит Любовь); вопросам поиска своей второй половинки; сохранения в семьях навечно любви; сотворения пространства Любви в родовом поместье; зачатия, вынашивания, рождения, воспитания и образования детей в пространстве Любви; об обрядах, праздниках, способных возродить культуру прадедушек своих. Информация о газете размещается на эл.

странице <http://gazeta.rodnaya.info>

Материалы в редакцию газеты желательно присылать в электронном виде. Иллюстрации, фотографии, рисунки, по возможности, присылайте дополнительно в графических файлах.

странице <http://gazeta.rodnaya.info>

Газета «Родная газета» является информационным материалом Всеукраинской общественной организации «Рідна партія» (легализована методом уведомления об её учреждении по № 172 от 30.06.06 г.).

Рідна партія створюється з метою створення умов для повернення в сім'ю енергії Любви. Більше детальної інформації о створюючійся Рідній партії можна отримати на ел. сторінці <http://ridnapartiya.org.ua> Дизайн і верстка зроблені в комп'ютерному центрі ВОО «Рідна партія».

Публикация материала

Газета выходит на русском языке первого числа каждого месяца.

При публикации материала авторский стиль сохраняется. Редакция оставляет за собой право на сокращение и незначительную корректировку публикуемого материала. Решение о публикации принимается всем коллективом редакционного совета. За содержание материала несёт ответственность автор.

Под родовым поместьем подразумевается один гектар земли, безвозмездно выделенный каждой желающей семье в пожизненное пользование с правом передачи по наследству для его обустройства. Произведённая в родовом поме-

стье продукция, как и сама земля, не облагается никакими налогами. (Для этого необходимо внести соответствующую поправку в Конституцию.) Идея о родовом поместье содержится в книгах Владимира Мегре серии «Звенящие кедры России».

Під родовим помістям мається на увазі один гектар землі, безплатно виділений кожній бажаючій сім'ї в довічне користування з правом передачі у спадщину для його облаштування. Вироблена в родовому помісті продукція, як і сама земля, не обладається ніякими податками. (Для цього необхідно внести відповідну поправку до Конституції.) Ідея про родові помістя міститься в книгах Володимира Мегре серії «Звенящие

кедры России».

Автор проекта поместья возле названия газеты: Карпова Мария, www.ruskarp.narod.ru

Перепечатка материала газеты и его распространение приветствуется, будем благодарны за ссылку на нашу газету. Информация о газете размещается на эл. странице <http://gazeta.rodpomestye.info>

Газета «Родовое поместье» является информационным материалом Всеукраинской общественной организации «Быть добру» (легализована методом уведомления об её учреждении по № 148 от 15.12.2005 г.). ВОО «Быть добру» создана для тех, кто совершенствует среду обитания; делает нашу Землю и весь мир вокруг прекрасней и счастливей, и кто обустроивает родовые поместья. Более детально информацию о ВОО «Быть добру» можно получить на эл. странице <http://bytdobru.info> Дизайн и верстка сделаны в компьютерном центре ВОО «Быть добру».

А я тихо обниму вечер...

А я тихо обниму вечер,
Чтобы сердце билось ровно и тихо
Чтобы мир снова стал безупречен,
Чтоб мечты в явь воплощались лихо

Я Тебя обниму за плечи,
Чтобы слышать биение сердца,
Чтобы был это первый Наш вечер,
Когда Любовью можно согреться

Я тебя обниму, Планета,
Чтобы пели птицы вечно,
И я верю, я знаю, где Ты,
Ты уже вошёл в мой вечер

Впереди рассветы и ночи
И закаты, любовью объаты,
Я пою тебе, Ты – безупречен,
Добротой души богатый

И вокруг сады расцветают
И смеются в них Наши Дети
Улыбнись! Ты ведь это желаешь
В воплощении своем многолетнем?

...А я тихо обниму вечер,
Загадаю и Тебя поцелую,
Ведь у нас впереди только встречи,
Ведь Тебя уже вечность люблю Я.

Оля Михальская,
родовое поселение
Пространство Любви,
Житомирская обл.

* * *

Мы сотканы из множества энергий.
А как уравновесить их в себе?
Чтоб ни одна возобладать не смела,
Себя возвысить не хотела,
И самостью себя не отравить.
Из всех известней нам энергия -
Любовь.

Она лишь Бога освещала,
Его любила, вдохновляла
На сотворение планеты голубой.
И сущности, стремящиеся вновь
Ему подобно сотворять планеты

Отчаялись искать ответы
На тот поставленный вопрос:
„Ну почему?
Ведь в чём-то даже лучше,
И прогрессивней, и могуче
Сообщество, подобное людскому,
Своею мыслью мы творим.
Высот достигли небывалых,
Привёл бы в изумление всех сущих
Технократический прогресс.
Но почему, как роботы творенья
Подобны быть должны землянам;
Те радостны бывают и скучны,
И слёзы льют, и водку пьют,
Работают и отдыхают,
Дитю рождённому внимают...
На той планете под названием Земля
И дерева, и плод, и травка,
Собачка, белка и козявка -
Все трепещут и ликуют
От прикосновенья, взгляда, мысли
“Несовершенных” тех людей.
И зелень ярче там, и солнца
Лучи проникновенней греют...
Энергию какую от Земли
Светило получает
И людям многократно возвращает?
На нашей же планете
Сообщества живут (иль
существуют?).

Всё обустроено добротно,
Там можно жить вполне вольготно.
Детей разводим мы в пробирках,
Штампуют под одну копирку,
Даём им много разных знаний,
Чтоб пользу принести могли.
Но чувства где?
Стремление к творчеству?
И что такое вдохновенье?
Как чувство радости познать?“...
Им невдомёк, инопланетным,
Собравшим множество энергий
Для сотворенья своего,
Что лишь одной им не хватает -
Той, что Ему себя всю посвятила,
Его сияньем окружила,
Энергии под именем ЛЮБОВЬ.
Чтоб быстро-быстро мысль мчалась,
Его мечта осуществлялась
Светила, грела лишь Его.

А он, как истинный родитель,
Незримым став для всех и сущих,
Для себя и не помыслив
Хоть искорку её оставить,
Сам, погрузившись в мрак,
Отправил к нам Любовь
На Землю
К сынам своим и дочерям.
Из века в век она стремится
В нас с тобою отразиться.
Помочь увидеть половинку,
Волненье, радость испытать.
В любви чтоб дети нарождались,
Ею пространства наполнялись!
Бог - наш отец,
Любовь нам мать,
Помощница и нянька для детей.
“...На землю посланная Богом
Стремится обогреть собою человека
И с ним остаться навсегда..
Но образ жизни наш
Энергию любви пугает.
(Поэтому она и убегает?)
Любовь не может разрушенью
Вдохновение дарить...”
Поэтому и будем мы творить!!!

Чего желает Он?
“Совместного творенья
И радости для всех
От созерцания его”.

Комолова Татьяна,
Уфа



Международная газета
Родовое поместье



**Подписной индекс газеты
«Родовое поместье»**

в «Каталоге изданий Украины» – **99293**; в каталоге России «Газеты. Журналы» – **22037**; в Белорусском каталоге «Издания стран СНГ» – **99293**.

Электронная подписка
<http://gazzeta.com/rodпоместье> и
<http://pressa.ru/magazines/rodovoe-pomestje>
(подробнее о подписке на стр. 22)

**Координаты редакции газеты
«Родовое поместье»**

Почтовый адрес: Вячеслав Богданов (газета «Родовое поместье»), а/я 492-В, г. Киев-1, 01001, Украина.

Эл. страница: <http://gazeta.rodпоместье.info>

Эл. почта: gazeta@rodпоместье.info (указав в теме письма «в газету»).

Местонахождение представительства редакции газеты - офис ИЦ СРП (информационный центр создателей родовых поместий): г. Киев, ул. Старовокзальная 19.

Как доехать: метро «Вокзальная», ул. Старовокзальная, 19, правая входная дверь по фасаду ул. Жилианской (на доме 107 номер), 2 этаж.

Время работы офиса: Пн.-Вс.: 10.00-20.00. **Тел. моб.:** (095)488-77-85.
Из стран СНГ: 8-10-38(0...)

Фонд развития газеты

Уважаемые читатели, вы можете поддержать финансово развитие газеты. Деньги можно перечислить через любой банк, указав следующие реквизиты: получатель:

Физическое лицо – предприниматель Богданова Татьяна Петровна, т/с 2924600000105 в АО «Укрсиббанк», г. Харьков, МФО 351005, ОКПО 09807750, код 1974313749. Просьба в назначении платежа указывать: **благотворительный взнос на**

развитие деятельности. Перечисление на корпоративную карточку 26057379801700 ФЛП Богданова Т.П. к/с 26252003920138. Без НДС. (Без указания карточного счёта деньги не дойдут за назначением.)