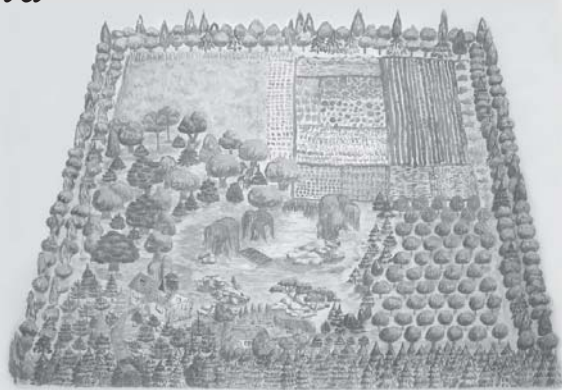


Родовое поместье

Газета выходит каждый четный месяц. www.gazeta.pomistya.org.ua
Подписной индекс: в Украине и Беларуси 99293, в России 22037



Пространство Родины, ты, детям подари

Читайте в номере:



Мой опыт органического земледелия ...6

Четыре года назад прочитала «Анастасию», а следом и много разной литературы по органическому земледелию и решила попробовать: той осенью я вместо обкапывания собирала листья и все цветники укрывала слоем не менее 25 см. Собирала листья у соседей и в детском садике, где их дворники ссыпали в кучу, а я приходила, собирала в мешки и возила домой. Это оказалось, конечно, тоже хлопотно, но намного легче, чем копать.

Поместье и пермакультурное хозяйство ...2

Естественно, территорию поместья хочу обустроить в соответствии с полученными знаниями: высокие гряды, грибные плантации, пруды, дамбы, рыба, съедобный лес... Но это для себя, для семьи, для пространства Любви. А бизнес и пропаганда – отдельно. Рядом, но отдельно.

Как вырастить лес. Методическое пособие ...4

Впечатления о семинаре Зеппа Хольцера в с. Большая Бугаёвка, Киевской области ...7

«Нельзя никого тупо копировать, даже меня, думайте своей головой, для этого нам Бог её и дал, нужно самим находить решения и всё пробовать сделать, только так вы получите собственный опыт». Лично у меня такой подход вызывает уважение, хотя многие на семинаре, также как и я, ждали готовых решений.

Саманный дом ...11

Я тоже строю своё

поместье родовое ...19

Получила первую вашу газету «Родовое поместье» и порадовалась за всех вас от души. Украина – родина моего отца, сколько раз собирался её навестить, да так и не успел... Помешала «Перестройка». И мне побывать на своей исторической родине в г. Фастове Киевской обл. не довелось. Так что ваша газета для меня живая ниточка с отцовской вотчины.

Как мы с мамой в очередной

раз съездили в свои поместья ...20

Так что главное, чтобы человек хотел чего-то, а где он находится, какие у него на данный момент возможности – это не так важно. Важны внутренние устремления и желание изменить свою жизнь. Так что и поместье у меня скоро будет цвести и радовать, и поселение наше тоже оформится, и многие другие мечты обязательно сбудутся! И вам того же желаю.



Хлеб на хмелевой закваске ...13

Хочу поделиться с вами рецептом хлеба на хмелевой закваске. Все вы наверняка знаете о вреде промышленных дрожжей. Повторяться не стану, скажу лучше о хмелевой закваске. В отличие от промышленных дрожжей, бактерии хмелевой закваски гибнут при выпечке хлеба. А тесто подходит также и даже лучше (при создании необходимых условий).

Поместье и пермакультурное хозяйство



За 10 семинаров Зеппа Хольцера узнал и понял достаточно много, чтобы создавать всю зиму проекты поместья, пермакультурного хозяйства (ПКХ) и поселения.

Обратите внимание, что разделяю поместье и ПК-хозяйство. Это два разных участка. Поместье — гектар и хозяйство рядом — столько, сколько оформлю. К счастью, в Карелии это возможно — земли много, а людей мало.

Естественно, территорию поместья хочу обустроить в соответствии с полученными знаниями: высокие гряды, грибные плантации, пруды, дамбы, рыба, съедобный лес... Но это для себя, для семьи, для пространства Любви. А бизнес и пропаганда — отдельно. Рядом, но отдельно.

А вдруг, я передумаю заниматься пермакультурой (природосообразным сельским хозяйством)? Вдруг захочу отдать эту землю будущим соседям по поселению? Вдруг? Поэтому заранее не хочу называть эту землю родовым поместьем. Пусть она будет пермакультурным хозяйством.

Так вот. К следующему семинару готовлю три проекта: поместья, ПК-хозяйства и поселения.

На Питерских семинарах пару десятков человек успели показать свои проекты участникам и Зеппу. Они получили бесценную консультацию, которая позволит им избежать катастрофических ошибок и сэкономить огромные деньги. Самые решительные смогут и заработать огромные деньги.

Тем, кто тоже планирует показать свои проекты Зеппу, хочу сказать, что

без линий высот Зепп не сможет дать полноценную консультацию.

«Вода — это жизнь. Вода — это капитал. Водоёмы нужно делать по линиям высот — так как природа подготовила землю за миллионы лет» (Зепп Хольцер).

Линии высот. Линии высот. Простите за повторы, но водоёмы нужно создавать строго по линиям высот, с точностью до метра.

От себя добавлю: Создавайте проекты (как, кстати, и дедушка Анастасии рекомендовал) поместий и поселений. Даже если не удастся показать Зеппу, польза будет огромная.

Кроме лекций Зеппа Хольцера и постройки ПК-объектов, было ещё много интересного.

Например, на один из семинаров приехал Фёдор Лазутин с коллективом из поселения Ковчег. Два вечера он очень подробно рассказывал о жизни пчёл и своём опыте их содержания. Даже улей свой привёз.

Очень интересно, очень содержательно, очень полезно. Хотя и появляется опасение, что не так всё просто, как кажется непосвящённому.

Но меня лично больше всего впечатлила животноводческая ферма одного из семинаристов.

Мы приехали к нему на ферму большим автобусом. Хозяйева радушно пригласили всех осматривать животных. Без всяких ограничений. Даже хлеба выделители, чтобы животных кормить.

Всего на ферме было 40 животных и птиц. Яки, верблюды, ламы, какие-то эксклюзивные коровы, овцы, птицы и даже ослик. Все такие здоровые, красивые, ласковые, спокойные... им там хорошо.

А ограждения и постройки сделаны настолько просто и аккуратно, что создаётся впечатление, что создать такую ферму очень просто.

Два дня мы провели в будущем

поселении, организаторы которого пожелали грамотно его спроектировать, прежде чем сделать ошибки.

Если поселение учтёт предложения Зеппа, то будет грандиозно красиво и грамотно. Но вопрос финансирования — это вопрос поселенцев, а не Зеппа, который просто консультирует.

На консультациях Зепп Хольцер говорит, что бы сделал он, если бы был владельцем. Ничего менее масштабного он не предлагает. Своей задачей он ставит приведение в полнейшую гармонию каждого га, уничтоженного человеком. Не меньше.

Далее выражаю своё мнение.

Даже, если у владельцев участков нет таких денег, чтобы реализовать предложенное Зеппом, их вложения в приглашение Зеппа отбиваются после первых же его слов об увиденном.

Например, владелец последнего участка хотел заниматься туризмом. Плюс разводить тетеревов и глухарей, которые в Европе стоят по 1000 евро за штуку.

Зепп объяснил, что этих птиц содержать сложнее всего. А без практического опыта без ошибок не обойтись. И рассказал, каких птиц и животных в данных условиях содержать проще всего и выгоднее всего.

А для туризма нужно вкладывать миллионы и создавать инфраструктуру с нуля. Зепп сказал, что даже он не рискнул бы начинать такой проект с такими исходными данными.

Каждый день открывалась новая информация и новое понимание. Приятнее всего было, когда на сформулированный утром вопрос в этот же день получаешь ответ.

И с каждым семинаром растёт желание взять больше земли для создания полноценного ПКХ. Поэтому, если хотите обустроить только родовое поместье, семинары противопоказаны.

Вадим Карабинский:
Karabinskiy@mail.ru

Рассылка «На пути к родовому поместью» <http://subscribe.ru/catalog/culture.people.vrp>

Подписка на газету «Родовое поместье» на 2011 г.

Уважаемые читатели!

Продолжается подписка на газету «Родовое поместье» на 2011 г.

Подписаться на газету на 2011 г. можно уже сейчас.

Подписка осуществляется в любом отделении почтовой связи Украины, России и Беларуси.

Подробнее о подписке смотрите на 22 странице газеты.

Подписка на газету продолжается всегда.

Оформив подписку до 10 числа текущего месяца, вы будете получать газету по подписке со следующего номера.

Лещина

Примерно в середине апреля в сухих и светлых местах — на вырубках, по ложбинам и лощинам, на склонах оврагов, на опушках лесов и в дубравах — зацветает лещина, или лесной орешник. Почти тогда же зацветает ольха. Но если ольха цветёт как-то незаметно, то лещина всегда даёт знать о своём цветении облаками золотистой пыльцы, которую время от времени поднимает над высоким кустарником набежавший весенний ветерок. И невольно бросаются в глаза крупные, похожие на лохматых жёлтых гусениц серёжки. По подсчётам учёных, в каждой такой серёжке содержится до четырёх миллионов зёрнышек пыльцы. Этой безграничной щедростью в полную меру пользуются пчёлы и шмели. Пчеловоды считают, что пыльца лещины оказывает оздоравливающее действие на пчёл, ослабленных долгой зимовкой.

В разных областях России существовали особые приметы, которые служили сигналом к массовому сбору орехов. В одной из таких примет говорится: «коль овсы зазеленели — и орехи поспели». В свою очередь, урожайные годы на орехи сулили урожаем хлеба на будущий год. Но уже ранним летом, когда после буйного цветения на лещине появлялись завязи, крестьяне уверенно могли сказать: «Сильная занизь орехов — к урожаю проса и грозам».

На Руси 12 сентября считалось «ореховым днём». Примерно к этому дню окончательно наливается ядро орехов и буро-красным румянцем покрывается скорлупа. Начинается массовая заготовка орехов. Заготовкой орехов заняты не только люди. То тут, то там вздрагивают длинные гибкие ветви лещины. Среди кустов можно

заметить сойку, поползны или кедровку. А внизу шуршанием сухой опавшей листвы выдают себя мыши. Людям не раз приходилось находить в мышиных гнёздах кладовые с отборными ядрёными орехами. А в старину на крымских базарах так называемые мышиные орехи, собранные в мышиных гнёздах, продавались по более высокой цене, чем обычные.

У лесного орешника ценная древесина, но из-за малого диаметра ствола применение её довольно ограничено. Лещина — заболонная порода. Цвет древесины белый с розоватым или светло-коричневым оттенком. На торце отчётливо различаются извилистые годичные слои, разграниченные узкими тёмными полосками поздней древесины. Сердцевинные лучи у лещины узкие, но сближаясь между собой, они образуют хорошо видимые невооружённым глазом так называемые ложноширокие лучи в виде светлых полос. Если внимательно рассмотреть через лупу эти полосы, то можно заметить, что они состоят из отдельных очень тонких лучей, которые собраны в пучки. Ложноширокие лучи плотнее, чем окружающая древесина, поэтому они становятся более заметными после смачивания торца водой. Это свойство используют художники, намеренно выявляя паутинистый рисунок ложношироких лучей на торце в декоративных целях. При пропитывании торца жидкими красителями, например акварельными красками, древесина темнеет, в то время как сердцевинные лучи остаются светлыми.

Древесина лещины умеренно тяжёлая, крепкая и плотная, умеренно вязкая и гибкая. Усыхает она незначительно, хорошо шлифуется, полируется, окрашивается и протравляется.



Режущие инструменты чисто режут древесину во всех направлениях, а возникающие иногда сколы незначительны.

Древесина исстари применялась для мелких токарных, столярных и резных изделий. Из лещины вытачивают и вырезают шахматы, пеналы, карандаши, челноки для ручных ткацких станков, чубуки, рукоятки ножей, молотков и долот, трости. Ещё в древнем Новгороде из толстых стволов лещины точили и долбили разнообразные сосуды и ковши.

Тонкие гибкие ветви лещины идут на плетение корзин, а более толстые — на изготовление обручей к бондарной посуде. Ценят гибкость орешника рыболовы, вырезая из него при случае лёгкие и надёжные удилища.

Пережигая тонкие ветви лещины без доступа воздуха, художники изготавливают угольки для рисования. Самые тонкие ветки и листья идут как веточный корм домашним животным. Веники из лещины егеря заготавливают для зимней подкормки диких животных. Опилки лещины применяются при очистке уксуса. Кора, содержащая около 8% танинов, применяется для окраски тканей и дубления кожи.

По материалам интернета.

Смерть грибам! Или как правильно собирать грибы

На первой сессии годового обучения под Тулой (организаторы — Центр пермакультуры Зеппа Хольцера в России, <http://plodorodie.ru>) Зепп рассказал новые для меня лично вещи о том, как мы привыкли собирать грибы и чем это чревато.

Рассказать-то он рассказал, услышать я услышал, но забыл. А сейчас фильм делаю, пересмотрел и понял, что это крайне важно. Мы ведь в масштабах всей страны уничтожаем грибы. Десятки миллионов человек каждый год планомерно и усердно, как говорит Зепп, «с насилием их

уничтожают».

Мы привыкли, что эксперты советуют нам срезать грибы ножом. Затем тут же почистить гриб и очищенное положить на место среза. Мол, чтобы на следующий год выросли новые грибы.

Но на самом деле, если срезать и тут же почистить, то через месяц в этом месте грибы уже расти не будут.

Мы собираем незрелые грибы, там ещё нет спор. Поэтому такой «засев» результатов не даёт. Наоборот. Очистки начинают гнить, и в откры-



тую рану гриба попадает плесень. Туда же попадают споры других грибов, которые всегда есть в воздухе.

Поэтому то, что остаётся после среза, загнивает и убивает грибницу.

Аналогия. У вас есть ящик картошки. Вы почистили несколько картофелин для супа и оставили очистки в ящике, убрали обратно в погреб. Всё сгниёт.

Как правильно собирать грибы

1. Гриб нужно выкрутить так,

чтобы ножка не сломалась. И место, где был гриб, нужно присыпать землёй. Просто сгрести одним движением, что сможете. Тогда грибница будет цела и защищена от внешней среды.

2. Если ножка сломалась, то земли нужно насыпать побольше. Для гриба это, как пластырь. Рана зарастёт, и грибница не повредится.

3. Никогда очистки от грибов не

оставляйте там, где растут грибы.

Очень просто.

14 августа 2010 г.

Вадим Карабинский:

Karabinskiy@mail.ru

Рассылка «На пути к родовому поместью» <http://subscribe.ru/catalog/culture.people.vrg>

Как вырастить лес. Методическое пособие



Продолжение. Начало в газете «Родовое поместье», №№4(16)-6(18) 2009 г., 1(19)-5(23), 2010 г.

Как создать наиболее жизнеспособную лесную экосистему

Настоящая лесная экосистема состоит не только из деревьев, но и из множества других живых организмов: кустарников, трав, мхов и лишайников, грибов, а также различных животных, обитающих под пологом деревьев. Если лес находится в состоянии природного равновесия, он способен сам возобновляться и поддерживать себя на одном и том же месте в течение бесконечно длительного времени — дольше, чем может прожить даже самое долговечное из наших деревьев.

Старые деревья, погибая, освобождают доступ к свету новым, более молодым, которые постепенно занимают место своих предшественников в верхнем ярусе древостоя. В зависимости от того, какого размера образовался просвет в верхнем пологе древостоя при гибели старого дерева (или сразу нескольких деревьев), его место может занять более или менее светолюбивое новое дерево. За счёт

этого в настоящих коренных лесах обычно сосуществуют вместе сразу несколько пород деревьев, и каждая порода находит подходящие для себя условия роста и развития. Как правило, в таких лесах развит густой подлесок из разнообразных кустарников и очень разнообразный травяной покров. Такая сложная структура леса делает его наиболее устойчивым к различным неблагоприятным воздействиям. Гибель отдельных старых деревьев быстро восполняется за счёт более молодых, чаще всего имеющих в изобилии под пологом основного яруса древостоя; к тому же молодые деревья часто оказываются способными пережить даже такие суровые засухи и другие неприятности, которые представляют серьёзную угрозу для деревьев старых. А разнообразие древесных пород делает лес устойчивым к катастрофическим вспышкам вредителей и болезней — ведь большинство из них повреждает лишь какую-либо одну древесную породу, не нанося вреда остальным. Кроме того, разнообразие древесных, кустарниковых и травянистых растений обеспечивает наибольшее разнообразие кормов для животного населения подобных лесов.

Но сразу создать такую устойчивую лесную экосистему искусственным путём невозможно — хотя бы потому, что вы сажаете мелкие саженцы деревьев, которые создадут защитный лесной покров только через многие десятилетия. К тому же, чтобы экосистема была действительно устойчивой, она должна включать многие виды растений, животных и грибов (в том числе и незаметных сразу — например, грибов, разрушающих древесину отмирающих деревьев, или дождевых червей, необходимых для поддержания богатства и рыхлости почвы). При посадке леса можно лишь в наибольшей степени поспособствовать тому, чтобы в будущем он превратился в полноценную и самоподдерживаю-

щуюся лесную экосистему, которая надолго переживёт посаженные сейчас деревья.

Даже если вас не очень беспокоит, сможет ваш лес прожить тысячу лет или всего пару сотен, всё равно, выполнение некоторых изложенных в этой главе правил поможет вам создать наиболее устойчивый лес и избежать его гибели или серьёзного повреждения природными бедствиями. Прежде всего, устойчивость высаживаемого вами леса зависит от правильного подбора и смешения древесных пород при посадке. Наилучший состав пород зависит от большого количества условий — географического положения, почвы, условий увлажнения, уклона местности и т. д., и определить ту древесную породу, которая будет расти в этом месте лучше всего, часто очень сложно. Поэтому практически всегда следует высаживать смесь из нескольких древесных пород. Во-первых, даже если какая-то из посаженных вами древесных пород в этом конкретном месте будет развиваться не очень хорошо, какая-то другая, наоборот, будет расти замечательно. Во-вторых, и это очень важно, посадка смеси нескольких пород даёт вам гарантию, что лес не погибнет в одночасье от какого-либо вредителя или болезни, наиболее опасные из них обычно представляют угрозу лишь для какой-то одной древесной породы. И наконец, смешанные посадки, состоящие из хвойных и лиственных деревьев, да ещё и с примесью кустарников, наиболее устойчивы к пожарам: травяные палы, «упираясь» в такие посадки, чаще всего гаснут, не вызывая лесного пожара.

Как правильно подобрать смесь древесных пород

Большинство пород деревьев можно разделить на две большие группы (хотя и довольно условно). Одна из этих групп — так называемые пионерные породы деревьев, в

природе первыми поселяющиеся на открытых безлесных участках и наиболее быстро растущие тогда, когда они не испытывают конкуренции со стороны других пород деревьев. К этой группе относятся берёза, осина (и другие тополя), серая ольха, сосна, лиственница. Как правило, эти деревья наименее подвержены воздействию поздних весенних заморозков или засух, но в то же время они хуже всего переносят затенение. В большинстве случаев эти древесные породы не способны сами возобновляться под пологом леса (пусть даже и состоящего из деревьев тех же пород); новому поколению этих деревьев понадобится новый безлесный участок.

Другая группа — это древесные породы, образующие устойчивые лесные экосистемы и прекрасно возобновляющиеся под пологом леса. К этой группе относятся вяз, липа, клён, ель, пихта. Древесные породы этой группы достаточно теневыносливы, но, с другой стороны, они довольно чувствительны к воздействию экстремальных условий (например, поздних заморозков). К этой же группе можно отнести дуб, ясень и кедр, хотя они значительно более светолюбивы, чем другие породы этой группы, и лучше всего возобновляются под относительно светлым пологом пионерных древесных пород. Лучше всего молодые деревья этих пород развиваются тогда, когда другие деревья обеспечивают им некоторую защиту с боков. Как говорили российские лесники ещё в XIX веке, «дуб любит расти с открытой головой, но в шубе» (т. е. когда сверху его ничего не затеняет, но с боков он прикрыт быстрорастущими и выносливыми деревьями, например берёзой или сосной). То же самое относится ко всем перечисленным породам этой группы.

Так вот, смешивать деревья при посадке лучше всего таким образом, чтобы на одном и том же участке были деревья из обеих групп. Ещё лучше, если будут сразу и пионерные породы деревьев (например, сосна, берёза или лиственница), и деревья с промежуточными экологическими требованиями (например, дуб, ясень или кедр, в зависимости от региона), и теневыносливые деревья коренных лесов (например, клён, вяз, липа). И ещё лучше, если в каждой из групп будет не одна, а несколько пород

деревьев (т. е. всего в смеси будет 5–6 разных пород деревьев). Не обязательно сразу высаживать деревья всех групп: вы можете сначала посадить деревья пионерных пород, а затем, по мере их роста и смыкания, в остающиеся между ними промежутки высаживать более теневыносливые деревья. Желательно посадить хотя бы одно-два дерева липы (конечно, если вы сажаете лес в пределах её естественного ареала — например, в лесостепной зоне Европейской России). Липа способна быстро размножаться вегетативно и благодаря этому сама рано или поздно сформирует довольно густой второй ярус леса.

Количество деревьев разных экологических групп в смеси может быть самым разным, в зависимости от того, сколько у вас посадочного материала той или иной породы. Лучше, если по количеству будут преобладать светолюбивые и быстрорастущие породы — это обеспечит самое быстрое формирование сомкнутого леса и самый быстрый его рост в первые годы и десятилетия (например, 75% по количеству деревьев сосны и 25% дуба). Опушку высаживаемого леса (крайние один-два ряда деревьев) лучше всего формировать из светолюбивых пород деревьев, относительно устойчивых к травяным палам (сосны или лиственницы).

Полезно (а если вы хотите создать подобие естественной лесной экосистемы, то просто необходимо) подсаживать в ваш лес различные виды кустарников. Так же как при выращивании деревьев, старайтесь использовать только те кустарники, которые естественным образом произрастают в вашей местности. Как правило, лесные кустарники имеют значительно меньшую продолжительность жизни, чем деревья, и быстрее развиваются и размножаются естественным образом (если для этого есть необходимые условия — в первую очередь защитный полог древостоя). Поэтому чаще всего достаточно принести в ваш лес и посадить всего по несколько экземпляров кустарников каждого вида, и нормальный подлесок в будущем вам обеспечен. Вы можете принести мелкие особи лесных кустарников из ближайшего леса (разумеется, используйте для пересадки только те виды кустарников, которые там достаточно обильны, чтобы не нанести ущерба тому лесу, откуда вы их берёте). А

можете попробовать выращивать их из семян в своём лесном питомнике. Это столь же увлекательно, как и выращивание собственно деревьев. Кустарники можно (а часто даже и лучше всего) сажать не одновременно с древесными породами, а несколько позже, когда их кроны уже в основном сомкнутся. В подавляющем большинстве случаев кустарники целесообразно сажать или на остающихся просветах в вашем лесу, или под кронами светолюбивых пионерных деревьев.

Для того чтобы лесная экосистема была по своим свойствам наиболее близка к коренным лесам вашей местности, необходимо, чтобы в ней присутствовали разнообразные виды трав, мхов, лишайников, разнообразных грибов и мелких почвенных животных. Принести и поселить все эти виды поодиночке в посаженный вами лес исключительно трудно, практически невозможно. Но можно сделать следующее: найти поблизости сохранившийся участок коренного леса, желательно такой, в котором присутствуют теневыносливые древесные породы — липа, клён, дуб, ясень, вяз; в этом лесу собрать некоторое количество (несколько килограммов) лесной подстилки (опавших листьев и хвои, лежащих на поверхности почвы, вместе с корневищами мелких трав и большим количеством самых разнообразных семян); эту подстилку перенести в посаженный вами лес — естественно, не в год его посадки, а уже тогда, когда в нём появятся первые сомкнутые тенистые участки (в зависимости от условий через 7–10 лет после посадки леса) — и распределить подстилку по поверхности почвы. Со временем перенесённые семена и корневища послужат источником распространения лесных трав, которые под защитным пологом леса сами смогут занять подходящие для них участки. Желательно перенести подстилку или рано весной, или поздно осенью (до выпадения снега). Но, конечно, это дело будущего; если вы только начинаете высаживать свой лес, то переносить в него подстилку из участков коренного леса ещё рано.

Продолжение в следующем номере.

А.Ю. Ярошенко.

http://planting.forest.ru/guru/kak_vyrastit_les/index.html

Мой опыт органического земледелия



Мой подход к земледелию изменился после прочитанных книг об Анастасии, вернее прочитанное подтвердило мои догадки и «смутные сомнения», что что-то не так в том подходе к земледелию, который практикует большинство людей. На примере «мучений» своей бабушки (я всегда жила с ней в частном доме на восьми сотках), глядя на то, как она из года в год сажает помидоры рассадой, поливаю в основном я, таскаю воду ведрами из колодца каждый день, пропалываем, чтобы не было ни одной травинки, радуемся, глядя на то, как они подрастают, надеемся: а вдруг хоть в этом году будем со своими помидорами? — но чуда не случается — все наши помидорчики благополучно погибают либо от фитофторы, либо от засухи и как всегда, осенью мы снова идём на базар за помидорами, я догадывалась, что так не должно быть, предлагала бабушке что-то изменить, почитать литературу, на что получала ответ: не умничай, все так делают, ещё моя мать так сажала и я буду. Меня эта ситуация «достала» невыносимо, но изменить я ничего не могла, приходилось подчиняться.

Бабушка умерла девять лет назад, я осталась жить в этом же доме. Для себя я уже давно решила — больше никаких помидоров! За зиму нарисовала план посадок, заказала по каталогам кучу саженцев роз самых различных сортов и весной принялась за работу. Привезли машину природного камня, которым я выложила клумбы и бордюры, высадила саженцы роз и другие многолетники. Для хорошего укоренения, в первый год цвести розам не давала, зато на следующий год все проходящие мимо двора люди останавливались, любуясь этим цветущим великолепием.

Постепенно, года за три-четыре, мой цветник дополнили луковичные: крокусы, гиацинты, тюльпаны, лилии. Осенью розы требовали большого физического труда — обкопать и укрыть более пятидесяти кустов роз

— при далеко не очень хорошей погоде (укрывать нужно после первых заморозков, иначе высока вероятность загнивания куста) — мягко говоря, не просто. Каждый год со страхом ждала приближения холодов — а вдруг не успею укрыть (в Донецкой области погода бывает очень непредсказуемой — за одну ночь может из плюсовой температуры стать минус десять). Тогда я ещё ухаживала за цветами по старинке.

Четыре года назад прочитала «Анастасию», а следом и много другой литературы по органическому земледелию и решила попробовать: той осенью я вместо обкапывания собирала листья и все цветники укрывала слоем не менее 25 см. Собирала листья у соседей и в детском садике, где их дворники ссыпали в кучу, а я приходила, собирала в мешки и возила домой. Это оказалось, конечно, тоже хлопотно, но намного легче, чем копать. Страх поначалу присутствовал: а вдруг вымерзнут? Потом переживать надоело и я решила довериться природе — пусть будет как будет. Пришла весна, пригрело долгожданное солнышко, приподнимая листья, показали первые крокусы, за ними гиацинты. Вдох облегчения — ура, не вымерзли (хотя морозы держались неделями до тридцати).

За зиму пушистая подушка листьев стала тонкой и плотной, и вместо разгребания земли — как это было раньше, я просто раздвинула листья от корней роз — чтобы солнышко прогревало корни. Та же процедура была проделана и с другими многолетниками, тогда как мои соседи всю гребли и жгли костры. Провела обрезку роз и на этом моя ранневесенняя работа была окончена. Листья оставались лежать на цветниках, при этом несколько замедляя процесс оттаивания почвы.

Весеннее солнышко очень скоро начало припекать, открытая земля сразу же высохла, а под листьями было прохладно и влажно. Розы зазеленели молодыми побегами, а вскоре и порадовали буйным цветением. Конец мая — температура около тридцати — соседи уже поливают, а я нет — под листьями по-прежнему влажно. Лето очень жаркое и сухое: соседи поливают каждый день, а я раз в семь-десять дней. К сентябрю подушка из листьев исчезла, превратившись в землю. За эти годы мне не нужно было ни удо-

брять, ни опрыскивать — все растения здоровы и прекрасны.

Мои любимые соседи поначалу удивлялись, затем просили рассказать, что я с удовольствием и делала: давала читать литературу, смотреть диски, сама приводила примеры на наглядном личном опыте — слушают с интересом, но в итоге — никаких изменений в отношении к земле, по-прежнему сажают, всё лето сгорает и осенью всё покупают с базара. Соседка в разговоре жалуется: «Вот, опять всё пропало, сгорело...». Я: «Так надо было замульчировать!». Она: «А где я столько травы возьму?». Я: «Так не полола бы и была бы трава, скосила бы и замульчировала». Она: «Так что ж это за огород с травой? Скажут люди, что у меня позарастало всё!» — и это после всего того материала с которым она ознакомилась! Я: «Но у меня же не заросло!». Она: «Так то ж у тебя!» — вот и поговорили. Я её не осуждаю, понимаю, что такое закостеленое сознание присуще многим людям, просто землю жалко, больно смотреть, как над ней издеваются.

Кстати, сквозь листья практически не растут сорняки, а если где пробьётся какой, то удаляется вообще без никаких усилий. А помидоры прекрасно растут среди травы, при этом не болея, а огурцы, оказываются, очень хорошо себя чувствуют на травке в тени под деревом (крона дерева предохраняет растения от выпадающей росы, которая вызывает заболевания мучнистой росой), а картошка действительно растёт под соломой (раньше я не верила). Теперь я знаю, что когда любишь землю — органическое земледелие это естественное состояние, позволяющее пребывать в гармонии и с самой собой и с Миром. Ещё заметила, что у меня деревья вырастают по заказу: хотела рябинку — в этом году на огороде выросла маленькая рябинушка, не было бузины, только весной подумала, что нужна бузина — в этот же год взросло несколько саженцев, захотела иву — выросла маленькая ивушка и акация, которую тоже хотела у себя посадить. Может, конечно, это и совпадение, но мне кажется, что Земля откликается на зов того, кто её любит.

Буду рада, если мой опыт кому-то пригодится. Пишите, звоните, общаемся.

Ангелина,
тел: 095 308 96 94,
angelina_dn@mail.ru

**Вышел 12(60)
номер газеты
«Быть добру»**



Международная газета № 12(60), 2010 г.
Быть добру
А на Земле быть добру!
Читайте в номере:
Любимые книги и давняя мечта
Ани Лорак ...16
«...Я могу делать подарки на эту тему. Если вы хотите подарок, то это Ани Лорак, Павел Киселев, Людмила Метре, Керри Воркер»
Романы поместья – наш ответ кризису! ...17
В мире – Экология: когда глобальный кризис будет фактом. И только не забывайте, что вы не только человек, но и животное. Смело открывайте родные поместья.
Декалария моего родового поместья А на Земле быть добру! ...20
Текст выступления Вадимира Метре в Геленджике 2010 г. (2 день) ...23
Поместные, или в родном кругу, человек и человек и всё будет прекрасно, что-то прекрасное произойдет. Вот так много всего происходит и живет. Нужно выжить, сделать это возможным и сделать, сделать в комфорте своего дома, увидеть планшеты своего участка, увидеть окружающую природу свою, увидеть свои растения...
Девятая книга. История из поместий ...25
Добрый Благиня ...26
На Дарине – рубина белая, и не дождя ни капли, кудря русые нежные пыльные, летела по ветру и жила в ступе, как бабочка в саду, и в ступе... Рубина в рубине не спит, рубина в рубине...
Что такое экологичное путешествие ...28
Решила уехать в село – ответ на статью «Альтернатива токсичной химии» ...29
Окружная биологическая служба, создающая эти замечательные оазисы. С интересом и любовью каждый момент, и когда человек, или, как мы называем, дарина, создающая чистую и чистую, когда вокруг столько замечательных растений и животных...
А в конце – много любви.

Новый мэр об очистке воздуха Москвы ...2
Что такое кофеин? ...4
Проблема с кофеином заключается в том, что кофеин очень быстро всасывается в кровь, и он действует на нервную систему. Это не только повышает давление и увеличивает частоту сердечных сокращений, но и вызывает головную боль, бессонницу, раздражительность. Поэтому, если вы хотите избежать этих неприятных последствий, то лучше всего отказаться от кофе. Или же пить его в умеренных количествах, и тогда вы сможете избежать этих неприятных последствий.
Ответ Минюста Украины на телеграмму по поводу учреждения Дня дачника и праздника всей Земли ...11
История человечества, рассказанная Анастасией ...14
Когда человек и животное взаимодействуют, они создают и усиливают симбиоз и это свойство очень важно для жизни человека. Как только вы увидите, что вы создаете, например, профессиональный был бы близок и близ.

В номере:

- Новый мэр об очистке воздуха Москвы

Мэр Москвы Сергей Собянин распорядился использовать вакуумные насосы для очистки воздуха столицы от

Сделаем газету самой читаемой и популярной

Мы хотим, чтобы больше людей читали о хорошем и добром, чтобы больше радости 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);
- маркетингологи;
- 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@pomistya.org.ua (указав в теме «в редакцию»)

пыли, сообщили в понедельник в пресс-службе мэра и правительства города.

- Тушение лесного пожара 4-5-го августа 2010 г.

При этом основной человек, прошедший на пожаре наибольшее время с самого начала и до самого конца – баба Вера на верном квадроцикле. И именно она внесла основную лепту в то, что было рано обнаружено, рано остановлено и не разгорелось потом.

- Что такое кофеин?

Проблемы с кофеином начинаются, когда им пользуются долго. Тогда человек входит «в спираль». Например, когда весь адреналин закончился, мы себя чувствуем усталыми и опустошёнными. Так что мы делаем? Правильно, ещё выпиваем чашку кофе, чтобы снова повысить уровень адреналина в крови. Но вы сами понимаете, что быть всё время в состоянии «боевой готовности» не особенно хорошо, к тому же это делает нас дёргаными и раздражительными.

- Речь, творящая жизнь

А как мы будем жить в мире ином, зависит от того, какие мысли создадим в этом мире: тёмные погрузят нас во мрак, светлые подымут, в сияющую область Высшего Разума. Только рядом с Ним может обрести вечное блаженство душа, которую Бог создал по своему образу и подобию.

разу и подобию.

- Ответ Минюста Украины на телеграмму по поводу учреждения Дня дачника и праздника всей Земли

Однако, предложенный вами День дачника нельзя отнести ни к категории профессиональных праздников, ни к памятным датам, ни, тем более, к государственным праздникам.

- Наше урбанистическое будущее

На первое место в списке того, что мы знаем «не так», я бы поставил нашу уверенность в том, что мы – существа истинно городские и что это, в общем-то, штука неплохая или, по крайней мере, такая, которую изменить невозможно. Хотя на протяжении 99% исторического времени, приходящегося на путь эволюционного развития человечества, Homo sapiens обитал себе маленькими группами и сообществами в местах, кои ныне принято считать дикими.

- История человечества, рассказанная Анастасией

Когда ошибка с абсолютной точностью определится, слова неспящего и спящего услышать смогут и ото сна друг друга пробуждать начнут. Кто такой ход придумал, не могу сказать, наверное, придумавший был очень близок к Богу.

- Любимые книги и давняя мечта Ани Лорак

Впечатления о семинаре Зеппа Хольцера в с. Большая Бугаёвка, Киевской области



Так как я занимаюсь ландшафтным дизайном и принимаю участие в создании родового поселения, главной целью моей поездки на семинар была возможность научиться созда-

вать живые водоёмы с устойчивой экосистемой. Чистая, живая вода на участке – очень актуальная тема на сегодняшний день, скажу без преувеличения, для всех. Прямо моя цель не была достигнута, но я получила много полезной информации, восполняющей пробелы в интересующем меня вопросе. Откровенно говоря, по информативности нынешний семинар превзошёл поездку к Хольцеру в 2008 году.

Пришло понимание, что прежде чем начинать создавать водоём, нужно знать расположение и глубину залегания подземных вод на участке. И, как показала практика 2-х семи-

наров (херсонский и киевский), из-за особенностей рельефа не все участки благоприятны для создания водоёмов. К счастью, рухнул образ Хольцера, как всемогущего мага-волшебника, способного создавать озёра в любой местности. Вспомнились мудрые его слова, которые он очень часто и с юмором повторяет: «Нельзя никого тупо копировать, даже меня, думайте своей головой, для этого нам Бог её и дал, нужно самим находить решения и всё пробовать сделать, только так вы получите собственный опыт». Лично у меня такой подход вызывает уважение, хотя многие на семинаре, также как и я, ждали готовых решений. Ещё

восхитило умение Хольцера находить выход, казалось бы, из безвыходных ситуаций.

Но, вернёмся к семинару. Изначально стояла задача обследовать два участка поселенцев в с. Большая Бугаёвка, оценить возможности дальнейшего их развития и, если позволяют условия местности, создать озёра.

Обследование первого участка Бориса показало итог многолетней интенсивной вспашки земли: истощённость почвы, практически отсутствие гумусного слоя, перенасыщение минеральными удобрениями, преимущественное наличие в почвенном покрове пырея. По словам хозяина, на участке было высажено около 1500 деревьев, из которых выжили единицы, и те не дают прироста из-за того, что каждой весной объедаются полчищами долгоносиков и майскими жуками. В общем, полный дисбаланс.

Дальше Борис показал нам попытку создания водоёма, который был заполнен на 1/3, но вода ушла, и это охладило энтузиазм создателей дальше предпринимать какие-либо шаги. Хольцер очень подробно расспросил владельца участка, как он делал это озеро, на какой глубине залегают грунтовые воды, какова их мощность, как он планировал наполнять озеро водой и поддерживать нужный уровень. Борис объяснил, что воду заливали обычным шлангом из скважины, что находится возле дома. Мощности потока явно было недостаточно и Хольцер посоветовал использовать уже имеющийся котлован, немного его доработать и сделать для более интенсивного наполнения водой отдельную скважину.

У хозяина участка была идея наполнить собственное озеро, сделав забор воды из имеющегося в селе общего ставка с помощью помпового насоса, который использует Хольцер в своём хозяйстве. И мы пошли смотреть этот ставок, а заодно обследовать прилегающую территорию. Расстояние от озера до озера оказалось немаленьким, по моим подсчётам, не менее 500 метров, к тому же, уклон вниз и воду пришлось бы качать вверх. Плюс водопровод пришлось бы тянуть через чужой участок. По дороге, недалеко от ставка, мы обнаружили местную свалку. Резюме Хольцера, учитывая все эти факторы, на мой взгляд, было логичным: не рационально использовать этот способ наполнения во всех отношениях, и главное, вероятность заражения воды общественного водоёма болезнетворными микроорганизмами и токсичными веществами со свалки. Хольцер

сказал, что всегда выгоднее иметь всё своё, автономное, Борис согласился и принял вариант наполнения озера из новой скважины.

Для создания устойчивого живого озера Хольцер назвал несколько обязательных параметров: количество выпадаемых осадков должно быть не менее 600 мм в год, глубина озера — 10-12 м, наполняемость озера из внешнего источника — 2 л/сек. И ещё один интересный нюанс. Лично для меня было новостью, что не у всех создаваемых Хольцером водоёмов он протряхивает всю чашу озера с помощью экскаватора. Как я поняла, он предварительно заполняет чашу водой и наблюдает, если есть утечка, выливает 1 л молока в воду в месте предполагаемой утечки. Поскольку молоко не сразу растворяется в воде, по его потоку можно определить место свища. И уже именно это место он тщательно утрамбовывает.

Потом Хольцер беседовал с хозяином участка по поводу его видения освоения территории. Борис объяснил, где он что планировал, сказал, что много плодовых деревьев ему не нужно. На что Хольцер ответил, что нужно думать наперёд и обо всех. Если накормить почвенную живность, насекомых, мелких животных, птиц, в конце концов, проходящих мимо людей, как раз и сложится эта гармоничная экосистема, где не нужно постоянного вмешательства человека. Оттого и страдают наши маленькие дачные и приусадебные участки от нашествия болезней и так называемых вредителей, что мы отвоёвываем у них исконно их земли, думаем об удовлетворении только собственных потребностей, выращиваем монокультуру, а о других обитателях нашей планеты забываем. Хольцер думает обо всех.

Он предложил хозяину участка высадить не просто живую изгородь вокруг поместья, а создать съедобный лес — целостную экосистему, которая поможет стабилизировать ситуацию на всей территории.

Поскольку на обследуемом участке было много муравьёв и тли, то, ясное дело, последовало много вопросов Хольцеру по этому поводу. Муравьёв Хольцер очень уважает и считает санитарами природы, у них, как и у любого живого существа в природе есть своя миссия, которую они добросовестно выполняют. Очень часто можно наблюдать, как на истощённых землях находятся бесчисленные колонии муравьёв. Казалось бы, что же они там делают? Оказывается, своими продуктами жизнедеятельности они готовят почву для

растений, которые осваивают деградированную почву после пырея. Ну, любят они сладенькое, поэтому и разводят тлю.

Так вот, чтобы они не нападали на наши одиноко посаженные среди пырея изнеженные в питомниках саженцы плодовых деревьев, нужно подсаживать к ним более жизнеспособную бузину и насеивать много цветущих сидератов, чтобы муравьишки могли лакомиться сладким нектаром. Хороша здесь и горчица, которая успешно подавляет пырей, и масличная редька, и горчица, и вика, и эспарцет, и фацелия, и клевер, козлятник, люцерна, люпины, на песках хорош донник.

Если уж ну никак не удаётся подружиться с муравьями, в Клубе органического земледелия есть натуральные препараты, которые могут сдерживать их популяцию. Ну, а Хольцер, как истинный предприниматель, делает хороший бизнес на муравьиных яйцах. Для этого он берёт стволы растения борщевика (они внутри полые), один конец наглухо закрывает, другой смазывает с внутренней стороны мёдом и раскладывает на земле. Через какое-то время муравьи начинают заселять эти «дома», и, ясное дело, откладывают яйца. Тогда Хольцер периодически вытряхивает яйца из стволов и продаёт их в зоомагазинах.

По мнению Хольцера, тля также является не вредителем, а помощником растений. Он считает, что в определённые моменты у растений возникает избыточное давление соков, а тля способствует тому, что, открывая поры листьев, понижает это давление (всё равно, что пиявки для человека в момент гипертонического криза). А для того, чтобы она не поражала наши одинокие посадки, нужно создавать биоразнообразие на участках. В этом плане сторонники идеи создания родовых поместий в более выигрышном положении, так как размер участка в 1 гектар уже позволяет разместить на такой площади достаточно большое количество растений и создать устойчивую экосистему.

Кстати, сам Хольцер с большим уважением относится к энтузиастам создания родовых поместий и родовых поселений, сказал, что готов помогать всеми доступными ему средствами. По его словам, то, что он увидел в Украине, бывшей житнице Европы, его неприятно поразило. Только в одном поселении под Житомиром он увидел приличный слой чернозёма, в который, что ни воткни, будет расти.

В остальных же местах — сплошь и рядом деградированные почвы, заросшие пыреем. Он сказал, что создатели родовых поместий, тем самым, делают очень важное дело для восстановления природы.

Здесь есть ещё один важный момент. Когда поселение создаётся на территориях с обеднёнными почвами, огромное значение в деле восстановления земли и, особенно, восстановления водного баланса, имеет создание в каждом поместье своего озера. Как объяснил Хольцер, деградированная земля представляет собой губку. Дождей не достаточно, чтобы эту губку напитать. А когда на каждом гектаре появляется свой стабильный источник влаги, земля очень интенсивно начинает её поглощать, причём на значительном расстоянии от водоёма. В какой-то момент наступает предел насыщения почвы и параллельно с процессом восстановления и структурирования поверхности грунта, происходит восстановление водного баланса, что очень важно для экосистемы в целом.

Далее Хольцер предложил участнику семинара применить свои знания в пермакультуре на практике и создать проекты рассматриваемых участков. Мне это было интересно, хотя времени, конечно, для такого глобального задания маловато. В свободное время я исследовала дополнительно участок Бориса и прилегающую территорию и обнаружила интересные вещи. Если долгоносики и майские жуки буквально догола объедали молодые листья дуба и берёзок, посаженных хозяином плодовых деревьев, то они совершенно не трогали растущие на прилегающей территории ясень, берест, серебристый лох, сосну.

Я подумала, что восстановление экосистемы и нужно начинать с посадки именно этих растений. Ещё для этих целей хорошо подходят бузина (неприхотлива, быстро растёт, хороший почвоулучшатель, защищает другие деревья от муравьёв и тли, привлекая их на себя, отпугивает мышей, можно получать много мульчи и дров, обламывая старые ветки), от этого она только лучше растёт). Из бузины можно делать живые изгороди, на мой взгляд — это самый первый и уникальный помощник в процессе восстановления деградированных земель.

Также хороши свидина (дёрен белый, неприхотливый кустарник, используется широко в озеленении и укреплении оврагов), бересклет, который раньше лесники повсеместно высаживали вместе с молодыми саженцами деревьев на вырубках. Он также является хорошим защитником растений, принимая на себя нашествия паутинной моли. Это каркасные растения, с остальным можно импровизировать, создавая разнообразие на участке. Всё это я проверила на личном опыте, в своём поместье. Ещё на открытых всех ветрам территориях хорошо с подветренной стороны, севера и запада подсаживать к плодовым деревьям в качестве «няньки» те же кусты бузины.

Эти рекомендации из-за недостатка времени тогда мне не удалось изложить в письменном виде, но приблизительный проект я нарисовала, надеюсь, что он попал к хозяину участка.

Потом был просмотр второго участка. Он оказался более сложным, но и более интересным. Похоже, что не вспахивали его довольно давно, и почвенный покров уже неплохо восстановился. Пырей рос только вдоль верхней границы, от середины участка и до конца нижней границы началось разнообразие луговых трав: чабрец, материнка, шалфей, клевер, зверобой, аспарегус, коровяки, полыни, колокольчики, смолка, злаковые и ещё много-много других растений. Когда

подошли к нижней границе участка, увидели большое количество довольно глубоких оврагов. Хольцер как-то настроился, а потом обрадовался увиденному. Он признался, что это самое интересное, что он увидел в этой местности, и мы пошли за территорию участка исследовать овраги.

Это было познавательное путешествие. Хольцер, привыкший бегать по своим горам, показал и здесь пример выносливости. Приходилось преодолевать довольно крутые склоны. А овраги оказались в некоторых местах до 50-ти метров глубиной. Некоторые из них были стабилизированы растительностью, некоторые — склонны к разрастанию. Некоторые представляли собой классические тепловые ловушки, и видно было, что растения чувствуют в них себя очень комфортно. В общем, готовая пермакультура в духе Хольцера. Меня поразил здоровый

вид яблонь-дичек, шелковицы, крона которой возвышалась над краем оврага, подходи и собирай плоды практически с верхушки дерева, очень удобно.

Хозяева участка, Пётр и Елена с детьми, рассказали, что в этом году на дне оврагов образовался ручей. И мы пошли на него посмотреть. Оказалось, что это уже маленькая речушка, которая начала образовывать озеро на дне оврагов. Хольцер остался доволен осмотром, сказал, что это уже готовый пермакультурный проект восстановления природы, нужно приложить только минимум усилий и затрат, чтобы стабилизировать разрастание некоторых оврагов.

Кто-то задал вопрос как образовались эти овраги. Хольцер ответил, что они — дело рук человека. Тотальная вырубка лесов, многолетняя вспашка огромных территорий, выращивание монокультуры приводят к исчезновению почвенного покрова, потере гумуса. Ветрами почва иссушается и становится пористой, как губка. Деревьев нет — некому качать воду из нижних горизонтов, грунтовые воды уходят всё ниже. Дождевые воды стекают в самое низкое место, унося с собой частички гумуса в подземные реки. В таких местах почва становится рыхлой, как дуршлаг, и при следующем дожде она начинает просто проваливаться. Это и есть начало оврага. С каждым последующим дождём он становится всё шире и глубже.

Хольцер дал советы по стабилизации краёв оврагов. Для этого подходят все деревья, которые имеют глубокую корневую систему: дуб, вяз, груша, вишня, ясень, черёмуха, кедровый стланик, можжевельник, лещина. Их нужно садить в стенки оврагов под углом 45 град. Если в оврагах, уже растёт ива или черёмуха, то можно воспользоваться таким способом укрепления стенок: заранее заготавливаем рогатины, прижимаем к земле ветки растущего дерева (куста) и фиксируем их рогатинами. Укореняются таким образом ветки всех видов ив, кроме козьей, черёмухи. Если ива в интересующем нас месте не растёт, можно поступить следующим образом: нарезаем черенки нужного вида ивы в конце вегетативного периода (ноябрь, декабрь, начало января) на убывающую луну. Переносим в места, где будем осуществлять посадки, и складываем прямо на земле. Садить в апреле месяце на растущую луну.

Также, для стабилизации оврагов можно использовать все вьющиеся и ползучие растения: плющи, винограды, хмель, киви, актинидию, ежевику, дерезу.



Вернувшись на участок Петра и Елены, стали обсуждать планы и видение их семьи по освоению территории. По поводу возможности создания водоёма Хольцер выразил своё сомнение и посоветовал Петру найти специалиста по геодезии, который сделал бы ему подробную карту грунтов и подземных вод. На что Пётр ответил, что у него как раз такой специалист недавно был и такую карту сделал. Рассмотрев карту, Хольцер подтвердил опасность создания озера, так как просматривалась тенденция к нестабильности грунтов и разрастанию оврагов.

Когда были выявлены потребности семьи, возникло решение создать защитный вал вокруг участка со стороны дороги, и Хольцер с Петром пошли руководить работой экскаватора. Наконец-то началась практика и это было очень интересно. Наш, ещё советского разлива, дядя-экскаваторщик сначала обалдел от поставленной ему задачи, но, отдаём ему должное, работать не отказался и с усердием и потоком непередаваемых выражений взялся снимать первый слой пыреевой дернины. Когда выяснилось, что вал должен быть в виде мандра, т.е. изогнутый, привыкший мыслить прямолинейно представитель социалистической действительности, выдал новую партию непередаваемого словесного потока. Оказалось, что всё-таки капиталистические принципы нынешней действительности являются хорошим стимулом для развития мышления, и экскаваторщик с успехом начал осваивать новый процесс работы. Дело пошло, и Хольцер в конце даже выразил благодарность экскаваторщику за проявленное усердие.

На самом деле по технологии, необходимо было снимать пластами дернину и переворачивать корнями вверх, чтобы перекрыть пырею доступ воздуха и света. Но почва оказалась чересчур сухой, поэтому была рассыпчатой и технология не была соблюдена до конца. В некоторых местах вала пучки пырея торчали наружу и это предстояло дорабатывать вручную. Несмотря на это, итог работы оказался впечатляющим — длина вала составила почти 100 метров, ширина основания от 5 до 6 метров, высота 2,5 метра. На высоте 1,0-1,5 метра от земли начинается терраса, ширина основания которой 2 метра, по бокам дорожки, шириной по 1 метру с каждой стороны вала. Высота верхнего вала — 1 метр от основания террасы, ширина верхушки вала — 1 метр. Уклон откосов вала — 65 град.

Получился отличный шумо- и

ветрозащитный барьер. Когда группа стояла с одной стороны вала, а экскаватор работал с другой, шума практически не было слышно. Кроме того, в изгибах вала со стороны участка образовались тепловые ловушки. В перспективе вал станет ещё и съедобным лесом.

Следующим этапом должна была быть посадка и посев растений на валу (по возможности мульчирование соломой-сеном и фиксирование её ветками), но время семинара подходило к концу, и этот этап хозяевам участка предстояло реализовать самостоятельно. Хольцер дал свои рекомендации по посадкам: у основания вала с внутренней стороны — дыни, тыквы, кабачки; на склоне — овощи, ягодные кустарники под углом 45 град.; на первую террасу — яблони и другие деревья с поверхностной корневой системой; на самый верх вала — растения с глубокой корневой системой: дуб, груша, вишня и др.

В промежутках между процессами по руководству работой экскаваторщика были рассмотрены реализованные проекты Хольцера в разных странах, он представил нам новые проекты, которые приснились ему во сне. Также были представлены работы участников семинара по развитию участков Петра, Бориса и возможного использования оврагов.

Напоследок мы уговорили Хольцера провести мастер-класс по заселению грибницей шиитаке пней деревьев. Группа энтузиастов принесла из оврага свежесобраный ствол, по-моему, ивы, толщиной сантиметров 30 (для этого дела подходят деревья только нехвойных пород!). Бензопилой были сделаны пропилы вдоль одной стороны ствола дерева, длиной где-то 15 см, шириной сантиметра 2, глубиной сантиметров 5-6, через каждые 30 сантиметров. Потом с противоположной стороны в шахматном порядке. Грибницей пропилов заполнять желательно плотно, до отказа. Если её недостаточно, оставшееся пространство заполняется тирсой, хорошо утрамбовывается, чтобы не было пустот. Заполненные пропиловы заклеиваются, желательно, бумажным скотчем, который дополнительно закрепляется степлером.

Всё, бревно нафаршировано грибницей, остаётся закопать его в вертикальном положении, в тенистом, влажном месте так, как оно росло в природе (нижней частью — вниз, верхней — вверх), регулярно увлажнять его и через 2-3 месяца начать пожирать плоды, как утверждает Хольцер, в течение

8-10 лет. Иногда бывает, что грибница по каким-то причинам замирает и не начинает прорастать. Оригинальный способ её пробуждения обнаружил много лет назад Хольцер: нужно бревно выкопать, положить горизонтально и постучать обухом топора сначала с одного торца бревна, потом с другого и на сутки окунуть бревно в воду, а затем снова закопать его в землю. Оказывается, не без юмора сообщил нам метр, таким образом, имитируется гроза с проливным дождём, а это является сигналом для грибницы к интенсивному размножению. И ещё совет от Хольцера для тех, кто бывает на своём участке нерегулярно, в дачном режиме: чтобы бревно поддерживать постоянно в увлажнённом состоянии, нужно поставить на него пластиковую ёмкость с водой и с дырочкой в дне, получится капельный полив. Вот такой изобретательный товарищ аграрий-революционер.

И в завершение моего рассказа приведу рекомендации Хольцера по освоению запыреенных участков, поскольку по актуальности это был вопрос номер 1 на протяжении всего семинара. Всё зависит от величины и целевого использования участков. Если это участок небольшой по площади, можно снять пыреевый дерн с обеих сторон условной грядки и сложить его конвертиком на грядку корнями вверх. Получается чередование приподнятых гряд с чистыми от пырея междурядьями (допустим, 1 метр грядка, 1 метр междурядье). Таким образом «окультурить» весь участок и быстро засеять его сидератами. Можно по этому же принципу сделать череду высоких гряд. Можно приглушить рост пырея мощными растениями, которые значительно выше его и создают хорошую тень. Это подсолнухи, топиамбур, кукуруза, белый клевер. Если участки большие по площади, то нужно применять технику.

От себя добавлю: проплоскорезить землю и высеять рожь или горчицу, несколько лет подряд на одном месте. Только после уборки этих культур садить или сеять другие растения можно не раньше, чем недели через три, так как они выделяют в землю вещества, подавляющие рост не только пырея, но и других растений. Один опытный агроном рассказал нам, что он таким образом очистил свой участок от всех нежелательных растений и каждый год сеет по периметру своего участка полосы из горчицы, чтобы предотвратить попадание сорняков от соседей. Я для себя лично нашла дру-

гое решение — мне нравятся стационарные бордюренные грядки, хорошо замульчированные. А в междурядьях растёт себе пырей, который я очень уважаю, другие растения, они дальше продолжают делать своё дело по восстановлению земли, а я их периодически скашиваю и мульчирую ими грядки, не нужно делать лишнюю работу по посеву сидератов.

Ну, и уж в самом конце, рекомендации для тех, у кого близко к поверхности залегают грунтовые воды. Одна из участниц семинара с горечью обратилась с этой проблемой к Хольцеру. Его

реакция была, конечно, интересной. Он, как всегда, увидел в этом преимущество, а не проблему. Он сказал, что большая проблема, когда вода находится очень глубоко. И... с огромной радостью посоветовал этой женщине создать водный сад. С помощью, опять же-таки экскаватора сделать высокие гряды, а в междурядьях, где будет вынута земля, образуются каналы, заполненные водой. На гряды высаживаются сад, огород, декоративные растения. В каналах выращиваются водные растения, рыбы, раки, водоплавающая птица. Как всегда, пермакультурный

подход — всё растёт само, искусственный полив не нужен, только сади и собирай.

Вот такой познавательный оказался семинар. Конечно, что-то ещё могла упустить, не расслышать, не доглядеть, не допонять. Надеюсь, что другие участники также изложат свои отзывы, и тогда картина станет полнее.

С уважением и любовью,

Оксана Инте.

Школа природного земледелия «Экомысл», родовое поселение Любское.

Прозрачная черепица от SolTech Energy согреет ваш дом



Шведская компания SolTech Energy, предлагающая различные решения в области экологичной солнечной энергии, недавно получила награду "Hottest New Material 2010" за уникальную систему обогрева дома. Прозрачные плитки, которыми покрывается крыша, не только обеспечивают дом теплом, но и придают ему интересный зимний вид.

Что же такого особенного в решении SolTech Energy? Начать хотя бы с

того, что плитки выполнены из обычного стекла, а по весу приближаются к глиняной черепице. Изюминкой системы добавляет и то, что для нагрева она использует не воду или вакуумные трубки, а обычный воздух. Черепица устанавливается поверх листа чёрного нейлона, под которым расположены воздушные карманы. Чёрный цвет хорошо поглощает солнечные лучи, в результате чего воздух начинает циркулировать и нагревать воду, которая подведена к домашней отопительной системе.

Красота системы — в её универсальности. Шведская разработка уменьшает затраты на отопление на протяжении всего года, в течение тёмных зимних дней и даже ночью, поскольку замкнутые воздушные мешки могут длительное время хранить тёплый воздух под листами нейлона. В зависимо-



сти от климата, угла наклона крыши и расположения, система генерирует до 350 кВт*ч тепла с одного квадратного метра. На официальном сайте компании <http://www.soltechenergy.com/en> можно ознакомиться с дополнительными подробностями этой интересной технологии.

Артём Терехов, <http://www.3dnews.ru/news/prozrachnaya-cherepitsa-ot-soltech-energy-sogreet-vash-dom/>

Саманный дом

Племена и индивидуальность каждого.

Древнеславянская философия единения с природой естественно отражалась в произведениях культуры, быта, в том числе — и в постройке жилищ, хозяйственных помещений, помещений для скота и т. д. Поэтому, при полной функциональности строений, они отличались, тем не менее, индивидуальностью и красотой.

Вспомним свидетельство из «Велесовой Книги» о том, что русы построили на берегу моря «Сурожьград, какой не построить грекам». Древние скандинавы вообще называли нашу землю «Гардарика», то есть, «страна городов», потому что нигде в тогдашней Европе не было такого количества городов и больших поселений с развитой инфраструктурой и надёжными защитными сооружениями, кроме как на Руси.

Древние славянские зодчие облада-

ли не только знанием пропорций, владели довольно точными измерительными приборами, но и потрясающими знаниями о свойствах тех материалов, из которых создавали свои творения.

Строения наших предков, представляли собой изделия из природных материалов — дерева, камня, камыша, глины — которые, словно продолжали естественную оболочку земли, защищавшей и оберегавшей своих детей.

Постройки вырастали из земли и потом снова возвращались к матери-земле, не засоряя и не уродуя её чистого лика.

Особенно показательны в этом отношении жилища из глины, которые многие тысячи, да что там тысячи — десятки тысяч лет строили наши предки на территории степной зоны древней Руси.

Глина с древнейших времён служит строительным материалом. Ещё в Ассирии и Вавилоне, за многие тысячи



Каждый человек мечтает иметь свой Дом, — индивидуальное пространство, обустроенное, соответственно своим вкусам, привычкам, образу жизни.

Но, далеко не у каждого есть возможность воплотить эту мечту в жизнь, — частный дом, как справедливо полагают многие, — это очень дорого!

Следует вспомнить, что наши предки жили в свободном обществе, в единении с природой, где гармонично сочетались интересы всего Рода или

лет до Рождества Христова, из необожжённой глины возводились хозяйственные постройки, дома и целые дворцы.

Технология была проста: влажную глину набивали в специальные деревянные формы, а затем высушивали на солнце. Этой же технологией пользовались и наши далёкие предки.

В «Сказаниях о стародавних временах русских» рассказывается о племенах Хата-русов, которые были прозваны так за их умение, возводить глиняные дома-хаты.

«А хаты они делали так: выроют яму, нальют воды с глиной, сена в неё домешают, и топчут-уминают ногами. Потом, из глины той саманы-кирпичи делают и сушат на солнышке. А потом уже хаты складывают и камышом-очеретом крыши покрывают».

В другом месте: «И строили они себе хаты из самана — кирпичей глиняных, на солнышке высушенных, либо плели загородку из хвороста и лозы, глиной обмазывали, а крышу очеретом крыли, как и мы сейчас делаем. И жили в хатах тех, землю раяли, пашницу сеяли, разводили коров и овец и пасли их на травах».

О свойствах глины наши предки знали, очевидно, гораздо больше, чем мы, так как издревле применяли её не только для хранения продуктов и приготовления пищи (крынки, кувшины, горшки и прочее), но и для лечения различных недугов (желудочно-кишечных, кожных, нервных и т. д.), как антисептик, для уничтожения запахов, очищения воды.

Естественно, что и строения из глины обладали теми же свойствами (антисептическими, дезодорирующими, очищающими), но, кроме этого, стены, выполненные из глины, и потолки, покрытые глиной, надёжно защищали людей от вредных излучений, шума, излишней солнечной радиации, а также являлись надёжным теплоизолятором, защищая, как от летнего степного зноя, так и от

зимних холодов.

Причём, смешивание глины с соломой, этим удивительным природным лёгким и прочным материалом, армировало конструкцию, делало её более лёгкой, прочной и усиливало теплоизоляционные свойства стен и потолков, превращая их в своеобразные теплоаккумуляторы, которые, накапливая днём тепло, не давали жару проникнуть в жилище, а ночью, наоборот, отдавали тепло.

Только недавно учёные установили, что глина содержит в себе минерал радий — редкоземельный элемент, который имеет большую силу в лечении людей, поскольку степень его излучения в небольших дозах совпадает с суммой радиоактивности человеческого организма и благотворно действует на нервную систему. Именно в глине его количество представляется оптимальным. Здесь действует сама Природа...

http://domgliny.ru/samannyj_dom/dom_iz_gliny

Изготовление самана в домашних условиях - задача довольно лёгкая.

Для этого вам понадобится глина, которая содержит глинистые частицы - до 25%. Чтобы уменьшить теплопроводность и увеличить стойкость к воде, примешивают наполнители органического происхождения.

В качестве наполнителей можно использовать льняную костру, полову, солому длиной от 8 до 10 сантиметров. Не применяйте наполнители, на которых есть признаки гниения и плесени.

Для производства 1 куб.м необходимой массы, можно использовать следующий состав:

От 1 до 2 частей «жирной» глины необходима 1 часть песка, и от 15 до 18 килограммов наполнителей органического типа.

От 2 до 3 частей глины из п.1, - 1 часть песочного материала плюс от 12 до 15 килограммов соломы (или любо-

го другого вышеозвученного наполнителя).

От 3 до 4 частей глины жирности средней, берут 1 часть песочного материала и от 8 до 12 килограммов органики.

Традиционно глину запасают по осени и укладывают на открытом пространстве скопом в высоту до 1 метра.

Изготовление самана в домашних условиях нужно начать путем перемешивания глины с песочным материалом. При этом должна получиться масса однородного типа. Потом всё это заправляется соломой (от 8 до 10 см в длину), предварительно намоченной в воде. Затем тщательно перемешивают получившуюся массу.

С водой не стоит перебарщивать или не доливать. Можно провести такой эксперимент. Изготавливаем шарик диаметром 3 см и с высоты в 1 метр опускаем его в свободное падение на твёрдую поверхность. Когда вы осмотрите шарик, на нём не должны быть потрескивания, и он не должен сплющиваться.

Естественно, при изготовлении самана в домашних условиях, необходима опалубка. Для этого нам понадобится короб, сделанный из древесины. Для того, чтобы было легко вынимать саманные кирпичи, вам нужно основание короба сделать шире на 2-3 сантиметра. Доведите внутренние стенки опалубки до гладкого состояния. Усадка саманного кирпича, изготовленного в условиях дома, составляет от 8 до 10 %. Так что необходимо заранее сделать опалубку больше на 10 %.

Далее в опалубку помещается приготовленная масса. Предварительно намочите короб водой, стенки же посыпьте песком или же мякиной.

http://domstroitehnolog.ru/index.php?option=com_content&view=category&id=21:2009-12-10-19-08-32&layout=blog&Itemid=26

Материал подготовила Алёна 17, Донбасс.

Продажа дома (Владимирская обл.)



Продаётся дом во владимирской области в Судогодском районе в деревне Тимофеевская, рядом с родовым поселением Родное, которое насчитывает 5 полей: Родное, Ладное, Заветное, Солнечное и Созвездие мечты.

Дом 96 кв.м, 2 этажа, новый - 10 лет постройки, на участке колодец, баня 2 этажа бх4 м, участок 25 соток с фруктовыми деревьями и смородиной. Продаётся всё с мебелью и садовой техникой. 89150112148 Светлана, svetlana-tsvetkova@mail.ru



Хлеб на хмелевой закваске



Хочу поделиться с вами рецептом хлеба на хмелевой закваске. Все вы наверняка знаете о вреде промышленных дрожжей. Повторяться не стану, скажу лучше о хмелевой закваске. В отличие от промышленных дрожжей, бактерии хмелевой закваски гибнут при выпечке хлеба. А тесто подходит также и даже лучше (при создании необходимых условий).

Рецепт нашла моя половиночка в интернете. Предоставлен он пекарями Свято-Николо-Шартомского и Свято-Введенского монастырей Ивано-Вознесенской Епархии. Во как :).

Хлеб получается очень вкусный! Долго не черствеет. Насколько долго не знаю, так как до такого состояния никогда не долёживался!). Неделю точно лежать может. Иногда можем съесть его в тот же день ещё тёпленьким. Одно удовольствие с маслом да с чаем!

Рецепт очень прост по составу, но времени требует не мало. То есть у вас он много времени не отнимет. В основном ему (хлебу) необходимо время для «подъёма».

В общем, я рецепт немного подкорректировала и даже с восьмимесячным ребёнком успеваю радовать любимых людей домашним хлебом. Так что в магазин мы ходим уже не за хлебом, а за мукой.

Для приготовления

понадобится:

Закваска 3 ст. ложки
соплодий (шишек) хмеля
1 ч. ложка мёда
0,5 л воды
Немного муки

Тесто:

4 ст. ложки закваски
1 литр воды

Примерно 1,5 кг муки

1-2 ст. ложки натурального растительного масла

Выходит где-то 3-4 булки хлеба «магазинного» формата:)

Приготовление закваски

Берём 0,5 л воды доводим до кипения, затем в кипящую воду ложим 3 ст. ложки хмеля (соплодий). Кипятим на медленном огне 15 минут, затем отвар процедить, остудить до температуры парного молока примерно 40 градусов, добавить чайную ложку мёда. Затем добавить муку, замешивая до консистенции густой сметаны и ставим тёплое место для закисания на сутки и более. После чего снимаем с тепла и ставим в холодное место. Я поместила закваску в литровую баночку под крышку. Со временем закваска приобрела резкий запах. На приготовление теста это никак не влияет. Перед применением закваску необходимо перемешать. Кстати годится закваска не только для хлеба, но и для любых хлебобулочных изделий. Закваску добавлять по рецепту вместо дрожжей.

Приготовление опары

Замес опары производится в эмалированной посуде. Берём 4 ст. ложки готовой закваски, 200 мл. тёплой воды. Замешиваем с мукой до состояния

густой сметаны. Воде напишите или прошепчите Добрые слова, пожелайте Здоровья всем людям и своим Родным, тесто от этого бродить быстрее начнется и хорошо подходит. Плюс ко всему хлеб приготовленный таким образом делает крепче здоровье ваших родных.

Утепляем опару и ставим в тёплое место для закисания примерно на 6 часов. Я ставлю с вечера на ночь, а утром замешиваю тесто. Муку лучше брать второго сорта, ещё лучше с отрубями, либо самим на сутки замочить 1 стакан пшеницы и пропустив через «траворубку» добавить в тесто.

Приготовление теста

Берём подошедшую опару и добавляем остальные 800 мл. тёплой воды перемешиваем и добавляем муку до густой сметаны и опять в тепло на 4 часа, можно и больше. Тесто должно подняться вдвое. После выстаивания и вскипания теста добавляем часть муки и месим с добавлением 1-2 ст. ложки натурального растительного масла без каких либо добавок, месим до состояния мягкого теста. Ставим в тепло на 40-60 минут для подъёма. После тесто формируем в форму, смазанную раст. маслом. Чтобы тесто не липло к рукам, смочите их маслом. И оставляем для подъёма, после чего ставим в печь. Соль не рекомендуется добавлять, а вот приветствуется тмин, кориандр, изюм. Выпекать при температуре 175-200 градусов примерно 60 минут. Как испечётся сразу не резать, дать остыть.

Приятного Вам аппетита! И крепкого здоровья! Быть добру!

Елена Деяева, поселение Родник.

<http://vpomestie.ru/publ/33-1-0-86>

Приглашаем к сотворчеству

ровка участка; растения; сад, лес, огород, пруд на участке; беспашотное земледелие; пчеловодство, животные; строительство дома, быт и другое; созданию родового поселения (формирование коллектива единомышленников; создание проекта родового поселения; получение земли – опыт общения с органами власти; создание инфраструктуры поселения; информация о формирующихся поселениях); образу жизни в поместье (семья; обряды и праздники; игры; культура; ремёсла; питание; здоровье); вести из родовых поселений – информация из существующих родовых поместий, поселений (делимся опытом; впечатления; рекомендации; добрососедство: отношения в поселении, решение совместных вопросов - вече; совместная деятельность в поселении).

Уважаемые читатели!

Вы можете разместить на страницах газеты «Родовое поместье» и на эл. странице Информационного портала «Быть добру» и его форуме www.bytdobru.info информацию о том, как посадить свой родовой сад, вырыть пруд, построить дом, ухаживать за животными, 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.

Присылайте материал, относящийся к обустройству родового поместья (*сотворение пространства Любви в родовом поместье; важность детальных проектов обустройства родового поместья; плани-*

Ждём ваших отзывов и предложений. Актуальная информация о конференциях, праздниках, встречах, круглых столах, семинарах, лекциях, мероприятиях, связанных с обустройством родового поместья и образом жизни в нём; объявления об инициативных группах по созданию родового поселения, формирующихся и существующих родовых поселениях, об обмене семенами, растениями, поиске старых сортов.

Ждём ваших рисунков, стихов, песен. Будем очень рады, если вы пришлёте к статьям иллюстрации, фотографии.

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

Сибирский кедр



Сибирский кедр – это богатство нашей планеты, символ силы, здоровья и мощи, устойчивости и долготлетия.

Главное достоинство сибирского кедра – его семена (орехи). Они являются высококалорийным питательным и целебным продуктом. Сбор кедровых орехов издавна был одним из важнейших промыслов жителей Сибири и Урала. Ещё во времена Ивана Грозного кедровый орех экспортировался из России в Англию и другие страны.

С давних пор в Сибири и на Урале из ядер кедровых орехов извлекали масло, которое считалось деликатесом. Оно и сейчас значительно превосходит лучшие сорта прованского масла, получаемого из маслин, легко усваивается организмом, обладает высокими питательными и целебными свойствами, необычайно богато витаминами и минеральными элементами

Кедровым маслом можно заменить любое растительное масло (облепиховое, репейное, кокосовое, прованское, миндальное и т. д.) во всех случаях медицинского применения. Полноценно заменить кедровое масло невозможно ничем.

Масло кедровое коросту с тела сгонит и различные язвы от того заживит, и вши от того отбегают (Флоринский В. М. Русские простонародные травники и лечебники. - Казань, 1880, с.141).

Приготовленные из кедровых орехов растительные сливки, по жирности вдвое превосходят коровьи, в 2 с лишним раза содержат больше жиров, чем мясо, и в 1,2 раза больше, чем яйца. По калорийности значительно превосходят эти продукты, но, в отличие от последних, не содержат холестерина.

Растительные сливки и постное молоко, приготовленное из них, с давних пор использовались в лечебных целях. Ставшая широко известной в последнее десятилетие семья Лыковых, проживавшая в кедровой тайге Красноярского края, производила заготовку кедровых сливок. В дальнейшем в течение всего года, добавляя в них воду, они получали постное молоко, регулярно употребляемое в пищу.

В народной фитотерапии Сибири такие сливки широко применялись при лечении нервных расстройств, болезней почек, атеросклерозе, повышенной кислотности, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки. Кедровое молоко рекомендовалось кормящим матерям и грудным детям. Кедровое молоко с давних времён применялось для лечения нервных заболеваний, туберкулёза лёгких и заболеваний почек не только в Сибири, но и во многих странах Западной Европы, куда экспортировались кедровые орехи.

Ещё в 1786 г. целебные свойства кедровых орехов отмечал академик П.С. Паллас: «В Швейцарии оные употребляют в аптеках; из них делают молоко, которое приписывают в грудных болезнях... по причине пронищательного, тонкого и отчасти бальзамического их масла, оне с пользою употреблены были чахотными людьми». (Описание растений Российского государства. - Спб., 1786. - с.12).

Ценные диетические и лечебные свойства кедрового ореха отмечал врач по профессии Ф. Автократов, работавший в селе Талица, недалеко от Свердловска. Он сообщал, что орехи помогают при повышенном артериальном давлении и атеросклерозе. Им, в частности, орехи с пользой были испытаны... при артериосклерозе, сморщенной почке и вообще при патологических состояниях, сопровождающихся высоким кровяным давлением. (Новое в медицине. - 1913. - 7. - с.395). Положительный эффект от применения кедровых орехов он получил и при лечении повышенной кислотности, язв желудка и двенадцатиперстной кишки, отрыжки и изжоги.

Химический состав кедровых орехов подтверждает их высокую пищевую и медицинскую ценность. По количеству фосфатидного фосфора они превосходят все другие известные орехи,

а также семена масличных культур и равноценны только сое – наиболее богатому среди растений источнику лецитина. Фосфатиды представляют большую питательную ценность для человеческого организма, особенно молодого.

Учёными установлено, что кедровые орехи содержат различные вещества, способствующие сохранению высокой работоспособности человека, улучшению состава крови, предупреждению туберкулёза и малокровия.

Установлено, что 100 г ядра орехов обеспечивают суточную потребность человеческого организма в аминокислотах и таких дефицитных микроэлементах, как марганец, медь, калий, магний, цинк, кобальт.

Нет такого пищевого продукта, который мог бы сравниться по содержанию магния с кедровыми ядрами (по данным В.А. Руша до 551,6 мг на 100 г ядра). Магний расширяет кровеносные сосуды, уменьшает повышенную возбудимость нервной системы, регулирует холестериновый обмен человека, служит активатором многих ферментных процессов.

Орехи представляют ценность как источник железа (до 19 мг на 100 г). Терапевтическая ценность которого определяется его участием в процессе образования гемоглобина.

Кедровый орех – богатый источник йода, недостаток которого в продуктах питания человека, особенно в Сибири, служит одной из основных причин эндемического зоба.

Ядра орехов содержат 63,9% высококачественного масла и 17,2% легкоусвояемых белков, в состав которых входят 19 аминокислот: триптофан, лейцин и изолейцин, валин, лизин, метионин, гистидин, пролин, серин, глицин, треонин, аланин, глутаминовая кислота, аспарагиновая кислота, фенилаланин, цистин и цистеин, аргинин, тирозин. Из них 70% - незаменимые (триптофан, лейцин и изолейцин, валин, лизин, метионин, гистидин, пролин, серин, глицин), условно незаменимые (цистин и цистеин, аргинин, тирозин), что указывает на высокую биологическую ценность белков.

Белок кедровых орехов отличается повышенным против белков других продуктов содержанием лизина (до 12,4 г на 100 г белка), метионина (до 5,6 г на 100 г белка) и триптофана (до 3,4 г на 100 г белка) – наиболее дефицитных аминокислот, обычно лимитирующих биологическую ценность

белков.

Содержащиеся в кедровых орехах витамины способствуют росту человеческого организма. Так, орехи в своём составе содержат витамин А — витамин роста и развития. Кроме того, в белке ядра преобладающая аминокислота — аргинин (до 21 г на 100 г белка), который хотя и относится к заменимым в питании взрослого человека, но входит в категорию незаменимых в детском питании.

Современная медицина ценит кедровые орехи именно за содержание комплекса витаминов В и О, которые нормализуют деятельность нервной системы, способствуют росту человеческого организма, улучшают состав крови и благоприятно действуют на кожную ткань. Особенно ценными являются витамины В (тиамин), который регулирует деятельность нервной системы и витамин В6.

Витамина С в ядре кедрового ореха маловато. Однако 100 г ядра молочной спелости содержат в среднем 64 мг аскорбиновой кислоты, что тоже очень важно.

В составе кедровых орехов содержится большое количество витамина Е (токоферол, что в переводе с греческого означает «несу потомство»). В связи с этим они (орехи) регулируют в тайге численность потомства млекопитающих. В годы высоких урожаев кедрового ореха значительно увеличивается плодовитость соболя и белки. Исследования показали, что соболю не может продлить рода, если в его рационе нет кедровых орехов.

По содержанию токоферола в расчёте на 100 г ядра, кедровые орехи (в ядре — 32,8 мг) значительно превосходят все известные виды орехов, в том числе и широко распространённые грецкие (20,5 мг), миндальные (15 мг) и арахисовые (6,5 мг). Кедровое масло по содержанию витамина Е (в среднем 54,8 мг) в 5 раз превосходит оливковое масло и в 3 раза кокосовое. При недостатке в организме человека витамина Е нарушаются обмен веществ, процесс использования жиров, возрастает предрасположенность к атеросклерозу, у кормящих женщин прекращается образование молока. Являясь антиоксидантом, витамин Е придаёт маслу антиокислительные свойства, что снижает способность холестерина к образованию бляшек. Чем выше содержание этого витамина, тем устойчивее масло к прогорканию.

Но самое главное — кедровое масло является, по сути дела, концентратом витамина Р — его в масле в 3 раза

больше, чем в продающемся в аптеках препарате «Витамин — Р» на основе рыбьего жира. Витамин Р — это незаменимые жирные кислоты, в том числе насыщенные жирные кислоты: пальмитиновая (в % к общему количеству жирных кислот до 4,1%), стеариновая (до 3,2%), а также предельно ненасыщенные жирные кислоты: олеиновая (до 35,8%), гадолеиновая (до 1,04%), линолевая и линоленовая. Особенно большое количество содержится в кедровом масле линолевой (до 71,8%) и линоленовой (до 27,75%) кислот, обладающих активностью витамина Р. Эти кислоты способствуют снижению холестерина в крови.

Поскольку линолевая и линоленовая кислоты не синтезируются в организме человека, то в рационе питания обязательно должны присутствовать продукты содержащие их. При недостатке их в пище у людей чаще возникают респираторные заболевания, на стенках кровеносных сосудов усиливается осаждение холестерина. Очень чувствительны к недостатку этих кислот дети, у грудных детей возникают дерматиты.

Результаты испытаний, проведённых в ряде институтов Российской академии медицинских наук, клиниках, исследовательских медицинских центрах, свидетельствуют о высокой терапевтической эффективности кедрового масла при лечении трахеита, ларингита и ОРЗ (простуда, грипп т.п.); псориаза, нейродермитов и др. кожных заболеваний; трофических язв; язвах желудка и двенадцатиперстной кишки; оно благотворно действует при различных аллергических расстройствах; обладает общеукрепляющим действием, способствует устранению синдрома хронической усталости, повышает физическую и умственную работоспособность.

Употребление кедрового масла особенно полезно страдающим кожными заболеваниями, облысением, повышенной хрупкостью волоса и ногтей, проживающим и работающим в неблагоприятных климатических и экологических условиях, занятых на работах с повышенным расходом энергии и избыточными психоэмоциональными нагрузками. Особенно необходимо регулярное употребление кедрового ореха и кедрового масла (принимая во внимание входящие в их состав элементы) детьми, для более полноценного формирования растущего организма.

Являясь естественными пищевыми продуктами, кедровый орех и

кедровое масло не имеют противопоказаний к употреблению и применению, как в пищевых, так и в лечебно-профилактических целях.

Опираясь на результаты проведённых исследований, можно однозначно сказать, что природой создан уникальный комплекс НАТУРАЛЬНЫХ биологически активных веществ, к структуре и свойствам которого стремятся приблизиться многие, широко рекламируемые и распространённые сегодня комплексы из натуральных или искусственных компонентов.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕКОТОРЫХ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ, ВХОДЯЩИХ В СОСТАВ КЕДРОВОГО ОРЕХА

ВИТАМИН В1 (тиамин). Помогает организму в оптимальном использовании углеводов, основного источника энергии. Регулирует окисление продуктов обмена углеводов, участвует в обмене аминокислот, образовании жирных кислот, разносторонне влияет на функции сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, центральной и периферической нервной системы. Суточная потребность 1,3 (2,6 мг). Она значительно увеличивается при болезнях желудочно-кишечного тракта, острых и хронических инфекциях, ожоговой болезни, сахарном диабете, лечении некоторыми антибиотиками. Содержание тиамин в кедровом масле 0,39-0,66 мг %.

ВИТАМИН В2 (рибофлавин). Помогает организму в трансформировании белков, жиров и углеводов в энергию. Необходим для формирования и поддержания тканей организма. Улучшает остроту зрения на свет и цвет, положительно влияет на состояние нервной системы, кожи и слизистых оболочек, функционирование печени, кроветворение. Суточная потребность 1,5-3,0 мг. Потребность возрастает при анацидном гастрите, хроническом энтероколите, гепатите, циррозах печени, анемиях, некоторых болезнях глаз и кожи. Содержание рибофлавина в кедровом масле 0,14-0,17 мг %.

ВИТАМИН В3 (РР) (ниацин). Важен для синтеза жиров, белкового обмена и преобразования пищи в энергию. Поддерживает нормальное состояние нервной системы и помогает предотвратить потерю аппетита. Участвует в процессах клеточного дыхания, выделения энергии при окислении углеводов и белков, воздействует регулирующим образом на высшую нервную деятельность, функции органов пищева-

рения, обмен холестерина и кровотока. Влияет на сердечно-сосудистую систему, в частности расширяет мелкие сосуды. Суточная потребность 14-28 мг. Потребность возрастает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно с поносами, болезнях печени, атеросклерозе, длительном приёме противотуберкулёзных препаратов. Содержание ниацина в кедровом масле 1,05-1,40 мг%.

ВИТАМИН Е (токоферол). Влияет на функцию половых и других эндокринных желез (восстанавливает мужскую силу и возвращает молодость), стимулирует деятельность мышц, участвует в обмене белков и углеводов, способствует усвоению жиров, витаминов А и О. Предохраняет мембраны клеток от повреждения. Суточная потребность 12-15 мг. Она повышается при возможном нарушении усвоения витамина Е при заболеваниях печени (гепатите, циррозе), поджелудочной железы, кишечника, а также при длительном приёме линетолы, заболеваниях половой и нервно-мышечной систем, кожи, атеросклерозе. Содержание токоферола в кедровом масле 9-10,12 мг%.

МЕДЬ (до 4 мг 1п'). Участвует в деятельности мозга. Необходима для обезвреживания красных кровяных телец. Недостаток меди приводит к нарушению всасываемости железа.

МАГНИЙ (до 551,6 мг%). Имеет большое значение для деятельности многих важнейших ферментов. Требуется для правильной структуры костей. Важный компонент мягких тканей. Суточная потребность 400 мг.

МАРГАНЕЦ (до 16 мг%). Необходим для хрящей и гормонов. Помогает организму усваивать глюкозу. Играет существенную роль в деятельности ферментов в процессе репродукции, роста и жирового обмена.

СИЛИКОН (КРЕМНИЙ до 3.2 мг%). Способствует формированию и эластичности соединительных тканей организма. Участвует в кальцификации костей.

ВАНАДИЙ (до 0.0037мг%). Тормозит образование холестерина в кровеносных сосудах. Считается, что он участвует в деятельности ферментов, в обмене глюкозы и жиров, в развитии костей и зубов.

КАЛИЙ (до 650мг%). Регулирует водный баланс организма. Необходим для нормального роста и сокращения мышц. Помогает в нормализации сердечных сокращений и питания мышечной системы.

ФОСФОР (до 840мг%). Участвует

в формировании и сохранении зубов и костей. Играет важную роль в деятельности мышц, нервных клеток и в быстром освобождении энергии. Суточная потребность 1200 мг.

КАЛЬЦИЙ (до 110мг%). Главный компонент костей и зубов. Необходим для свёртывания крови, целостности клеток и сердечной деятельности. Важен для нормального сокращения мышц и функционирования нервной системы. Суточная потребность 800 мг.

МОЛИБДЕН (до 0.2мг%). Помогает в углеводном и жировом обмене. Важная часть фермента, отвечающего за усвоение железа, способствует, таким образом, предотвращению анемии.

НИКЕЛЬ (до 0.0781мг%). Недостаток может повлиять на кровообразование и вызвать замедление роста, изменения в содержании железа, меди и цинка в печени.

ЙОД (до 0.5 мг%). Составляет часть гормонов щитовидной железы, которая помогает регулировать обмен веществ. Недостаток ведёт к развитию зоба.

ОЛОВО (до 0.0029 мг%). Считается, что недостаточный уровень в организме может привести к замедлению роста. **БОР (до 0,0002 мг%).** Принадлежит к группе микроэлементов, очень важных для питания человека. Недостаток может

ослабить живость ума и оказать отрицательное влияние на способность переносить физические нагрузки.

ЦИНК (до 13 мг%). Играет существенную роль в восстановлении тканей, в нормальном росте скелета и в сокращении мышц. Помогает заживлению ран и репродуктивному развитию. Способствует нормальному функционированию предстательной железы.

ЖЕЛЕЗО (до 19мг%). Важнейший компонент гемоглобина, протеина, который даёт возможность красным кровяным тельцам переносить кислород по всему организму. Суточная потребность 14 мг.

Входят в группу антиоксидантов.

А также барий, титан, серебро, алюминий, йодиды, кобальт, натрий (до 195 мг%). Углеводы, в т.ч. глюкоза, фруктоза, сахароза, сахара, крахмал, декстрины, пентозаны, клетчатка. Зола.

Кроме этого в состав входят белки относящиеся к альбуминам, глобулинам, глютелинам и проламинам.

Советский учёный Б.П. Токин утверждает, что используют масло

кедрового ореха в лечении пострелекционных нарушений у больных, радикально оперированных по поводу рака желудка, в лечении гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (методические рекомендации).

МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СИБИРСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ НАУЧНО-
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ
ЛАБОРАТОРИЯ
ТОМСКИЙ НАУЧНО-
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ИНСТИТУТ КУРОРТОЛОГИИ И
ФИЗИОТЕРАПИИ
НАУЧНО-
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ИНСТИТУТ ОНКОЛОГИИ ТНЦ
РАМН

МАСЛО КЕДРОВОГО ОРЕХА
В ЛЕЧЕНИИ ГАСТРИТОВ,
ЭРОЗИВНО-ЯЗВЕННЫХ
ПОРАЖЕНИЙ ЖЕЛУДКА И
ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ
КИШКИ (методические рекоменда-
ции)

Литературные данные свидетельствуют о высокой терапевтической эффективности различного типа масел при воспалительных процессах различного генеза. Масло кедрового ореха отличается от других хорошо известных лечебных масел, которые широко используются при лечении различных заболеваний, богатым содержанием различного рода лечебных факторов и представляет собой натуральный продукт, который издавна применялся в народной медицине.

Клинические испытания кедрового масла проведены на больных в Томском НИИ курортологии и физиотерапии. Требовалось выявить лечебную эффективность данного препарата при применении внутрь и наружно — методом ультрафонофореза, определить динамику субъективных и объективных показателей, изучить влияние кедрового масла на трофическую, секреторную и экскреторную функции желудка и печени, изучить антиоксидантные его свойства, разработать методику лечебного применения, определить переносимость его больными при различных методиках назначения.

Для работы использовались методики:

1. Общеклинические исследования крови (АСТ, АЛТ, ЩФ, АОА, МДА).
2. Общий анализ крови, мочи.
3. ФСГ с прицельной биопсией.
4. Дуоденальное зондирование с исследованием химических свойств желчи.
5. Определение секреторной функции желудка.
6. УЗИ печени, желчного пузыря, почек, поджелудочной железы.

Под наблюдением находились 30 больных, из них 25 с хроническими эрозивно-язвенными поражениями слизистой желудка, двенадцатиперстной кишки с сопутствующим холангиохолестиститом описторхозной этиологии и 5 больных с хроническим холециститом и хроническим гастритом со сниженной секреторной функцией желудка. У двух больных из 30 имел место реактивный панкреатит и у 4-х хронический гепатит вне активного процесса. У всех 30 больных отмечались моторные дискинезии кишечника. В результате проведенного лечения боли в животе купированы полностью у всех больных. Диспепсические расстройства (тошнота, изжога, отрыжка, рвота) не отмечены ни у одного больного. У 28% больных нормализовалась работа кишечника.

Согласно показаний ФСГ, проведенной через 20 дней после лечения, выявлено у 10 больных полное заживление язв и эрозий в желудке, уменьшение воспалительных элементов в слизистой желудка, двенадцатиперстной кишки и уменьшение размеров язв у остальных 15 больных с эрозивно-язвенным поражением слизистой. Вдвое уменьшилось число больных с фиксированным по эндоскопическим и лабораторным показателям дуоденальным рефлексом.

При оценке лабораторных показателей отмечено некоторое снижение кислотности желудочного сока у лиц с исходно повышенными цифрами. Увеличилось вдвое количество отделяемой желчи из желчного пузыря. Холато-холестериновый коэффициент вырос с 6 до 12 (лабораторная норма 6-8).

Таким образом, исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что кедровое масло оказывает лечебный эффект, хорошо переносится больными и может применяться для лечения заболеваний органов пищеварения, особенно эффективно при эрозивно-язвенных поражениях желудка и двенадцатиперстной кишки, наиболее трудно излечиваемых, в самую острую стадию заболевания с целью противо-

воспалительного и обезболивающего действия. По мере стихания активности процесса следует подключить фонофорез кедрового масла на зону проекции патологического очага для полного и длительного лечебного эффекта. В разведении с молоком кедровое масло оказывает противовоспалительное действие при холециститах и гепатохолециститах,

МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ

1. Кедровое масло назначается за 30 минут или 1 час до приёма пищи в течение 21-24 дней медленными глотками по чайной ложке 3 раза в день. Рекомендовано при локализации язвы в области желудка и двенадцатиперстной кишки.

2. Кедровое масло назначается за 1 час до приёма пищи в разведении с молоком (1 к 1) по предыдущей методике. Рекомендовано при сочетании язвенной болезни с хроническим холециститом.

3. Кедровое масло назначается внутрь по варианту 2 с последующим назначением фонофореза кедрового масла. Ультразвук на эпигастрий назначается в дозе 0,2-0,6 Вт кв. см в импульсном или непрерывном режиме в течение 2-4 минут; а также на паравертебральную зону (интенсивность ультразвука 0,2 Вт кв. см в импульсном режиме в течение 2 минут). Перед проведением ультразвука больной выпивает 1 стакан кипячёной воды. Рекомендовано при язвенной болезни в сочетании с хроническим панкреатитом.

4. При пострезекционных нарушениях по поводу язвенной болезни методика лечения проводится как и у больных, оперированных по поводу рака желудка.

ПОКАЗАНИЯ

1. Больные с эрозивно-язвенными поражениями желудка и двенадцатиперстной кишки.

2. Больные с холециститами и гепатохолециститами.

3. Больные с поверхностным гастритом, бульбитом.

4. Больные с хроническим панкреатитом.

5. Больные с пострезекционными нарушениями по поводу язвенной болезни.

Противопоказаний к применению нет. Методические рекомендации составили: к. м. и. Э.И. Фильченко, д. м. н. С.В. Низкодубова, к. х. н. В.И. Карпицкий, А.Г. Петренко.

МАСЛО КЕДРОВОГО ОРЕХА В ЛЕЧЕНИИ ПОСТРЕЗЕКЦИОННЫХ

НАРУШЕНИЙ У БОЛЬНЫХ, ОПЕРИРОВАННЫХ ПО ПОВОДУ РАКА ЖЕЛУДКА (методические рекомендации)

Оперативные вмешательства, проведенные по поводу рака желудка, приводят к серьёзным нарушениям со стороны отдельных систем и организма в целом. Среди пострезекционных нарушений довольно высокую частоту составляют воспалительные заболевания слизистой желудочно-кишечного тракта. В большинстве случаев встречаются сочетания патологических нарушений со стороны желудка и пищевода, печени, поджелудочной железы, кишечника. Наиболее часто выявляется гастрит культи желудка и анастомозит, реже — эзофагит. Воспалительные заболевания в желудке носят, в основном, очаговый характер, чаще локализуются в области анастомоза, значительно реже выявляется тотальное воспаление слизистой культи желудка. Проявление воспаления в слизистой пищевода наблюдается в основном вблизи нижне-пищеводного сфинктера. Описанные выше пострезекционные нарушения часто сочетаются с различными видами других заболеваний оперированного желудка и наиболее трудно поддаются лечению на этапах реабилитации.

В Томском НИИ курортологии и физиотерапии и НИИ онкологии ТНЦ проведены исследования по разработке лечебных методик для лечения больных, оперированных по поводу рака желудка в различные послеоперационные сроки с использованием масла кедрового ореха на этапах реабилитации. Предпосылкой для включения в лечебный комплекс данного фактора восстановительного лечения послужил ряд исследований, которые указывали на высокий противовоспалительный эффект масел, а также важное свойство предлагаемого лечебного средства, способного влиять на обменные процессы в организме, протекающие на уровне клетки, особенно со стороны слизистой пищеварительной системы, а также усиливать репаративные процессы.

Проведённые наблюдения у больных, радикально оперированных по поводу рака желудка, выявили способность кедрового масла полностью снимать или уменьшать степень воспалительного процесса в области пищевода и резецированного желудка. Более того, было отмечено улучшение проходимости пищевода при стенозе, обусловленном наличием воспалительной реакции со стороны слизистой у ряда

больных, которым до лечения приходилось проводить бужирование. В результате курсового лечения отпала необходимость в проведении данной процедуры. Выявлены также благоприятные моменты лечебного действия предлагаемого масла на иммунные процессы у больных с исходно сниженным фоном, биохимические показатели, отображающие функциональное состояние печени и поджелудочной железы. Таким образом, предложенный метод реабилитации, включающий использование кедрового масла в комплексном лечении больных, радикально оперированных по поводу рака желудка, служит достаточно эффективным средством при лечении пострезекционных осложнений, особенно пострезекционного гастрита, эзофагита и анастомозита. Данный способ лечения не уступает, а в ряде случаев и превышает по эффективности, предложенные ранее методы заместительной медикаментозной терапии и противовоспалительных средств.

МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ

1. Кедровое масло назначается за 1 час до приёма пищи один раз в день, в течение 24 дней, медленными глотками в полугоризонтальном положении больного, в суточной дозе 5,0 мл в зависимости от площади воспалительной реакции со стороны слизистой и переносимости больным. Рекомендовано при пострезекционных эзофагитах, гастритах и анастомозитах.

2. Кедровое масло назначается по предыдущей схеме в сочетании с последующим приёмом минеральных вод через 30-40 минут после приёма масла. Рекомендовано при сочетании пострезекционных гастритов, эзофагитов и анастомозитов с различными видами пострезекционных нарушений (демпинг-синдром, хронический энтерит, хронический колит и т. д.).

3. Назначается кедровое масло по предыдущей схеме в комплексе с приёмом минеральных вод и назначением магнитной терапии. При этом используется постоянное магнитное поле, величиной магнитной индукции 30-35 мТл, или переменное синусоидальное магнитное поле величиной магнитной индукции 10+5 мТл. Рекомендовано при стенозе пищевода в сочетании с эзофагитом, гастритом и анастомозитом.

ПОКАЗАНИЯ

1. Больные, радикально оперированные по поводу рака желудка, не ранее, чем через месяц после резекции, при наличии различных видов пострезек-

ционных нарушений, обусловленных воспалительным процессом.

2. Гастрит культуры желудка, анастомозиты, эзофагиты.

3. Стеноз пищевода, обусловленный наличием воспалительного процесса со стороны слизистой. Противопоказаний к применению нет.

Методические рекомендации составили: к. м. н. Т.Я. Кучерова, д. м. и. С.В. Низкодубова, к. т. н. В.И. Карпицкий, А.Г. Петренко

ДОПОЛНЕНИЕ по лечебно-профилактическому применению масла кедрового ореха

«В 1992 года было проведено исследование лечебно-профилактического действия масла кедрового ореха в группе лиц, принимавших участие в ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС в 1986-1987 г.г. Всего под наблюдением находилось 11 человек. В группу вошли лица с выраженными проявлениями постчернобыльского синдрома (астенизацией, психопатизацией, выраженной возбудимостью симпатической нервной системы). Преобладающими жалобами были повышенная утомляемость и нарушение работоспособности во второй половине дня (у всех 11 чел.), плохой сон (8 человек), частые нервно-психические срывы (7 человек), периодические головные боли (7 человек). Кроме того, 4 человека страдали хроническим гастродуоденитом и 3 — хроническим ларинготрахеитом.

Курс лечения составлял по продолжительности от 30 до 45 дней и включал ежедневный приём внутрь кедрового масла в виде 50% эмульсии на молоке. Практиковались два варианта приёма препарата один раз в сутки натощак, утром в количестве одной столовой ложки (около 20 г) и 3 раза в сутки перед приёмом пищи в количестве 1 чайной ложки масла (около 7 г).

Результаты приёма кедрового масла всеми пациентами оцениваются положительно. Все 11 человек отметили улучшение общего самочувствия, повышение работоспособности, существенную стабилизацию состояния нервной системы; нормализацию сна. Исчезли (у 4 человек) или стали менее выраженными (у 3 человек) головные боли. Благоприятное действие отмечено и со стороны желудочно-кишечного тракта — практически не проявлялись симптомы гастрита. Нормализовалась работа кишечника. Полностью исчезли явления ларинготрахеита у трёх пациентов, страдавших этим заболеванием. Представляет несомненный

интерес также тот факт, что за время приёма препарата ни один из пациентов не заболел гриппом или другим острым респираторным заболеванием. В городе этот период года характеризовался существенным ростом заболеваемости гриппом среди населения.

Можно сделать вывод о благоприятном эффекте профилактического приёма масла кедрового ореха при специфических патологических состояниях, характерных для большинства (до 85%) лиц, принимавших участие в ликвидации аварии на Чернобыльской АЭС. Следует подчеркнуть, что принятыми медикаментозными средствами добиться нормализации состояния здоровья у этого контингента не удаётся. Являясь естественным пищевым продуктом, кедровое масло практически не имеет противопоказаний к применению».

Председатель медицинской комиссии Томского отделения союза Чернобыль к. м. н. доцент, начальник кафедры военной эпидемиологии и военной гигиены, капитан 1-го ранга А. САЛЕЕВ, председатель Томского отделения союза Чернобыль А. ШАРДАКОВ.

В кедровых лесах воздух практически стерилен — 200-300 бактериальных клеток в 1 куб.м. Между тем по медицинским нормам даже для операционных помещений допускается в 1 куб.м воздуха 500-1000 непатогенных микробов. Фитонциды выделяемые кедром обладают антимикробными действиями по отношению к бактериям дифтерии.

Современник А.С. Пушкина, краевед и натуралист В. Дмитриев в 1818 г. в статье «Сибирский кедр» писал: «Славьтесь, места любимые солнцем, гордитесь, высоты ливанские, своими кедрами... но... в глазах моих тенистый кедр богатой Сибири не уступит вам в красоте своих и мне вас заменит. Какое величество в осанке сего дерева, какая священная тень в густоте лесов его!».

В заключение хотелось бы сказать следующее. Очень часто оказывается права пословица: что имеем — не храним, потерявши — плачем. Я надеюсь, что, даст Бог, она не будет сказана в отношении Российского достояния — Сибирского кедра.

Этот, поистине бесценный подарок Царицы Природы людям, более семи месяцев (с октября по апрель включительно) находится в состоянии покоя, поэтому растёт медленно. Его рост в течение лета длится всего 40-45 дней.

Зато живёт дерево 400-500 и даже 800 лет!!! Есть сведения, что кедры 400-500-летнего возраста активно плодоносили и давали большие урожаи.

Находясь в кедровом лесу под кронами царственных деревьев, задумайтесь о том, свидетелями скольких исторических событий они были, как мимолётна человеческая жизнь... И сможет ли ваш потомок спустя десятки или сотни лет после вас, так же закрыв

глаза и лёжа на спине на теплом мху под Вашим кедром, а может, и кедром вашего далёкого прапрадеда, вдохнуть тот же воздух которым дышали и ВЫ – воздух Великой России.

Использование этих технологий и оборудования, за 6 лет производства, позволило обеспечить выпуск экологически чистого очищенного кедрового ядра и орехового масла (100% концентрации), отвечающих требо-

ваниям соответствующих ТУ, зарегистрированных в ГСЭН и Госстандарте России.

Можно у себя посадить сибирский кедр с закрытой корневой системой, привезённый из глубинки тайги.

Стоимость 4-х летнего кедра – 150 гривен. Приживаемость 100%. Заказ можно сделать по тел. моб. 098 9451555, 095 5780910, 068 2065363.

Я тоже строю своё поместье родовое



Здравствуйтесь, редакция газеты «Родовое поместье»!

Получила первую вашу газету «Родовое поместье» и порадовалась за всех вас от души. Украина – родина моего отца, сколько раз собирался её навестить, да так и не успел... Помешала «Перестройка». И мне побывать на своей исторической родине в г. Фастове Киевской обл. не довелось. Так что ваша газета для меня живая ниточка с отцовской вотины.

Я тоже строю своё поместье родовое. Здесь в Сибири, в Кузбассе, нашла место похожее на Украину: и земля добрая, и речка, и всё растёт. Отец всё о саде мечтал, так я сад заложила. Правда, эта весна лютой оказалась и фруктовые деревья замёрзли, но зато дали новую поросль. Здесь растёт и яблоня, и вишня, и облепиха с рябиной да калиной и многое другое. Завела коз дойных, гусей, уток (индоуток), кур, поэтому на следующее лето буду рыть пруд и ваши советы обязательно использую, а то всё никак не могла придумать, как сделать дно пруда естественным, с мелководьем, а теперь знаю. Так что спасибо за подсказку. И ещё нужно для себя почерпнула из статей про глину с клеем. Здесь глина песчаная и

обсыпается, так что мне каждый год приходилось перемазывать и дом, и сарай (стены), а теперь сделаю как надо.

А вот про печь в доме не согласна – хлопотно и копотно, и дров много нужно, а жалко. Сейчас существует много видов альтернативного отопления. Считаю, нужно использовать для себя достижения тёмных сил: пусть послужат во благо и нам время сэкономят для других дел.

Хочу дать несколько советов по посадке лесных саженцев.

1. При посадке саженца (это легко определить по хвойным деревьям) ели, пихты, кедра нужно обязательно совмещать стороны света. Север к северу, юг к югу. Тогда саженцы болеть не будут (им не надо перекручиваться) и быстро приживутся.

2. Анастасия говорила: если посадить кругом 9 осинок, то через 9 лет забьёт ключ, и на вашем участке будет свой родник. Посадить 9 осинок можно, только не все приживаются. А если посадить одну, а осенью обрезать верхушку, то на следующее лето она даст много поросли по радиусу круга, и вам останется только слегка подкорректировать круг и количество. Не торопитесь избавляться от центральной осины, дайте хорошенько подрасти её деткам, а потом её можно пересадить в другое место. У меня так получилось случайно – спасибо козам – обьели верхушку у матки, но убирать её буду на следующий год.

3. О заборе. Высокие деревья через 2 метра – это в книге есть. А вот акацию через 20 см и в два ряда в шахматном порядке можно садить. Схему посадки можно найти в учебнике лесовода или пчеловода.

4. И ещё по травам. Я заготавливаю травы, корни, затем в свободное время перекручиваю через мясорубку каждую траву. Полученный порошок засыпаю в баночку и подписываю этикетку. Когда покупаю заварку к чаю (а беру только зелёный без добавок) –

смешиваю со своими травами. Чай получается и полезный, и вкусный. Так же делаю и приправы к любым блюдам: смешиваю травы, например, к супам и борщам. Тысячелистник, володумка, пастернак (семена перекручиваю), петрушка, перец красный или жгучий. И добавляю прямо в тарелку, пока борщ остывает, он напитывается ароматом трав и вкус получается непревзойдённый, и таблеток никаких не надо. Главное: количество трав в ваших приправах должно быть нечётным, иначе результата не получите. Это была рекомендация врачеватника: проверила на себе, друзьях и соседях, подтвердилось.

Желаю всем анастасиевцам удачи, успеха и здоровья.

С уважением, Н. Шестопалова.

P.S. Высылаю вам свои песни. Понравятся – можете напечатать.

Верните, люди, Родину свою!

(сл., муз. Н. Шестопаловой, обр. Л. Чернышовой)

*Напрасно ищем в небе счастье,
Зываем к Богу об участие.
Оно бывало рядом с нами часто
В Раю, забытом нами, на Земле.*

*Прощает Бог нас, а не судит.
Мечтает, верит нам и любит.
Нам выбор дан, зачем, скажите,
люди,
В безликой суете проживаем век.*

*Напрасна жизнь во тьме сомнений.
Очнись, творец, от сновидений,
Твори, как Бог творил: любви
мгновеньем –
И расцветёт садами Вселенная.*

*Эй, человек, отбрось сомненья.
Ты – сын мечты и вдохновенья.
Твори, как Бог творит – любви
мгновеньем.
И расцветёт садами Вселенная.*

*Припев:
Люди, остановитесь!
Люди, пора, проснитесь.
Услышите голос мой, я вас молю!
Верните, люди, Родину свою!*

Пленница

(сл., муз. Н.Шестопаловой, обр.
Л.Чернышовой)

*Поманила ягода меня
Убежать из дома городского.
И брожу я вот уже три дня
По местам, до боли мне знакомым.*

*Ах, ягода красная,
Ты меня заполонила.
На зорьке ясной
Моё сердце разбудила.*

*Жизнь, казалось, прожита не зря,
Многого добилась и умела.
Чем приворожила ты меня?
Возвращаться в город не хотела.*

*Что мне делать, как мне дальше
жить? —
Снова я судьбу свою пытаю.
Чем мне в этой жизни дорожить? —
На ромашке белой я гадаю.*

Как мы с мамой в очередной раз съездили в свои поместья

Окончание. Начало в газете «Родовое поместье», №№ 3(21)-5(23), 2010 г.

Судя по вашим откликам, тут сравнением России с Западом интересуются, про него и начну писать. Из своего личного опыта, конечно же.

Представьте себе картину: Россия, ноябрь. Холодно, промозгло и грустно. Одним словом, бр-р-р-р.

Прилетаю туда я (в Буржуйляндию). А там солнышко, +21, чистое ясное небо, цветочки и травка и синее-синее море... Первая мысль была: «И как я могла отсюда вообще уехать-то? Чего мне тут не жилось-то, как всем нормальным людям?»

Но, как говорится в одном анекдоте, не путайте туризм с постоянным местом жительства! И вся эта ляпота при ближайшем рассмотрении всё равно оказывается системой, матрицей или как её там ещё называют.

И вот мне пришло там такое вот сравнение, что весь Запад — это гигантская ТЕПЛИЦА! Да, да, теплица, самая натуральная. Там всё очень хорошо разработано и оснащено по последнему слову техники, там к каждому саженцу будет подведена и вода, и нужные химикаты (ну куда же без них!), только продолжай давать нужный урожай! В казну теплицы, естественно. Хоть баксами, хоть евриками, хоть фунтами, какая разница... Если урожай приносить не будешь, они тебя, конечно, не выкинут за забор (хотя вообще-то могут и выкинуть), но

обычно отведут роль такого полудохлика, на питание, конечно, дадут и на кое-что ещё самое необходимое — тоже хватит, но чтобы жить в полную силу и согласно собственным мечтаниям, тут уж извиняйте... Либо хороший урожай — и любой каприз за ваши деньги, либо перебивайтесь уж как-нибудь, пока мы не решим, что с вами дальше делать, и смотрите как другие живут на полную катушку. Но при любом раскладе выше головы (или потолка) в теплице никто никогда не прыгнет. Потому что там всегда есть потолок, отделяющий всех от чистого неба. Какая же теплица без потолка?

А Россия, это уже другая песня. Это просто непаханое поле, в буквальном смысле слова. И хорошо, что непаханое! Это только самой России это пока не ясно, насколько это хорошо, т.к. все остальные хозяева теплиц давно уже на неё смотрят и облизываются. Потому что на открытом месте гораздо легче создавать что-то новое. Чем сначала расчищать старые завалы, а потом только делать там что-то. Западу, конечно, хочется понаоткрывать в России своих новых теплиц, но не всё так просто... Те немногие деревья, которые ещё что-то понимают в этой жизни и привыкли к свободе — их просто так в теплицу не затащишь. Да и вообще, мало кто понимает, но ведь если в чистом поле посадить сады, цветы и облагородить всё, то пусть это будет расти чуть дольше, чем в теплице, но зато и ветра буйные прекратятся, и вместо сухого бурьяна — там будет цвести множество цветов, да и иммунитет у вольных растений тоже несравним с тепличными... Интересно получается, да?

Так вот, а что же делать с нашими берёзками, которые волею судеб оказались за границей? Ну, предположим, жила-была себе молоденькая берёзка в чистом поле. Пока росла, её окружали сады и леса, но потом время стало

какое-то беспокойное, стало страшно, погода была очень опасная, и вот решает она уехать в дальнюю теплицу, т.к. там спокойнее и безопаснее.

Нелегко всегда берёзкам в неволе, они ведь не созданы для теплиц. Но наши нигде не пропадут, приспособятся худо-бедно. Или даже станут там жить дорого-богато! И пусть вокруг цветут апельсиновые деревья, плодоносят оливки, растут пальмы или ещё какие экзоты, но всё равно берёзке будет сниться бескрайний простор, укутывающая метель и родные края. И можно сколь угодно долго жить на чужбине и питать себя иллюзиями, что раз есть кров и пища, есть мнимая стабильность, и вроде всё хорошо — то чего уж дёргаться-то? Но любая берёзка знает, что ведь в теплице никогда не пустишь корни вовсю силу, да и кроне расти некуда будет... А выросшие в теплицах детки потом и дальше будут искать теплицы покомфортальнее, и разведутся по свету... И от снов своих тоже никуда не денешься...

А пустить корни по-настоящему для российских берёзок можно ведь только в России. Пусть не всегда будет легко прижиться заново посреди чистого поля, где ещё гуляют буйные ветра, т.к. не подросли ещё леса и сады. Но зато и иммунитет у полевых берёзок будет совсем другой... И потомство другим! И чистое небо с ясным солнышком будут всегда над головой, и не будет посредников между питательными веществами Земли-матушки и вселенскими энергиями... И вернуться берёзки на землю родную, и пустят там сильные корни, и будут жить они там долго и счастливо!

Тут и сказке конец, все кто слушал — молодцы!

Вот такие вот мысли пришли мне в голову.

Сравнение России и Запада

Ещё немного про сравнение России и Запада. И не только...

После прожитых тут уже целых 4 месяцев, кое-какие моменты стали теперь уже гораздо более ясными и

понятными, но пишу для того, чтобы показать, насколько реальность всегда отличается от действительности, если все или хотя бы большинство деталей не продумано.

Про безопасность.

Я ещё по приезду заметила тут такую вещь. Что, видимо, у меня в подсознании где-то глубоко сидят такие мысли (остались, наверное, ещё с беспокойных 90-х годов), что в России всё-таки опаснее, тут надо быть начеку, осторожность не помещает и т.п. Это всё, конечно же, так, но не до такой степени. В конечном итоге, я уже давно поверила в то, что мы сами ВСЕГДА притягиваем те ситуации, которые отражают наш внутренний мир. И своими извечными опасениями делаем себе только хуже. Так что бояться — только делать себе хуже, и я в общем-то давно уже прорабатывала свои страхи, и думала что с этим я уже завязала. Ага, шаз. Приехав сюда, я чётко поняла, что ещё кое-что в своих мозгах мне придётся подчистить, видимо, придётся буквально забыть весь тот услышанный, увиденный, пережитый негатив, иначе он и дальше будет отравлять мне жизнь через разные ситуации, мелкие и серьёзные.

В общем, пока я была в Буржуляндии, так всё было тихо и спокойно, и вопрос безопасности меня практически не волновал. Я спокойно могла в 3 часа ночи поехать погулять у моря. Или остаться в роще ночевать без палатки под звёздами. А тут такие финты, конечно, уже не прокатят. А ещё, как только я приехала, так меня все (родители, родня и т.п.) давай опекать как маленькую девочку. Ну, я сама вначале чувствовала себя не очень уверенно тут, я за столько лет очень много чего уже не знаю, и вот эта неуверенность чуть было не навредила мне. Как-то так незаметно для себя я вдруг и сама стала себя вести как будто я ещё школьница и ничего в этой жизни (тем более в России) не понимаю. Пока не одёрнула сама себя и не напомнила себе, что я, в общем-то, уже давно самостоятельно принимаю любые решения и несу ответственность сама за себя. Чего ж я тут струхнула-то непонятно отчего? Но чтобы понять это, нужно было пройти через определённые испытания тут, пока до меня не дошло, что я делаю не так.

Просто из разговоров со своими друзьями, оставшимися там, я поняла, что такие чувства есть не только у меня, многие люди которые какое-то время пожили вдали от России, быстро пере-

страиваются на другой ритм жизни. А там, на Кипре (по крайней мере, в отличие от России) темп, как говорят греки, «сига-сига» (т.е. потихоньку, или медленно-медленно). А тут — всё в бешеном темпе, только успевай сообщать на ходу. Ну, ладно, и к этому привыкла быстро.

Дальше, про обязательства.

Эх, тут, конечно, всё, что касается каких-то гарантий, можно смело говорить — нет в России пока НИКАКИХ гарантий ни от чего, и к этому тоже нужно просто привыкнуть. И если вам обещают сделать что-то к определённой дате, то это тоже ничего не значит, т.к. у чиновников свои понятия о датах, что ли, а у каких-либо ещё служащих, с кем приходится иметь дело, тоже никогда практически вовремя обещанные сроки не выполняются. Ну, к этому тоже надо привыкнуть и не ожидать слишком много, либо очень уж светить на всех, с кем имеешь дело, и тогда дела как-то двигаются.

Ещё такой момент. Живя там, мы привыкли к той системе, и здесь в первое время может быть чувство, что ты как слепой котёнок. Задаёшь глупые вопросы людям, потому что не знаешь каких-то даже элементарных вещей. Тут и документы по-другому называются, и учреждения, и законы некоторые другие, да много всего. И там я уже была как рыба в воде, и знала, куда обращаться в любой ситуации, или кому позвонить, где узнать что-то и т.п. Там с этим было гораздо проще, если надо было, то я спокойно и в Центробанк могла сходить или в министерство какое-то (там нет такой коррупции, как у нас, и простые граждане спокойно могут побеседовать даже с очень крупными чиновниками). Даже иностранцы. А тут, мама дорогая. Любой небольшой чиновничек ощущает себя царьком и все должны ему молиться и нести ему деньги, а лучше — много денег.. Эх, страна моя родная, что ж мы сделали с тобой? Ну ничего, к этому тоже надо привыкнуть, и этот шок тоже пройдёт. Всё-таки ситуация меняется уже, очень много уже благоустроено, благодаря тем же чиновникам в том числе, и это уже радует.

Про деньги.

Тут вообще смешно. Здесь на самом деле очень многие вещи, продукты, услуги и прочее стоят значительно

дешевле, чем на Западе. Ну, кроме, может, одежды и обуви в бутиках, здесь она может спокойно втридорога продаваться, и её всё равно раскупают. Но не важно, главное, что при всей этой кажущейся дешевизне, если не работать (как я пока делаю, правда, не надолго уже, видимо), то все ваши непосильным трудом нажитые накопления будут таять и утекать, как вода между пальцев.

Мне казалось раньше, что это только там я умудрялась потратить кучу денег, потому, что там всё дорого, и платить надо было очень за многое. Тут я за многие вещи не плачу, а всё равно растраты идут на-а-амного больше, чем я себе проектировала. Я просто думала, что приехав сюда, я избежу многих затрат (ну хотя бы аренда и т.п.), но тут появились совсем другие,



и свои привычки я ведь тоже коренным образом не меняла, в общем, если вы не олигарх — то не думайте, что накоплений хватит очень надолго. Разве что, если вы очень экономный человек (я к таким не отношусь, хотя и не самая великая транжира вообще-то). В общем, этот вопрос, как показывает практика — довольно серьёзный, и как бы мне не хотелось сидеть дома, спать до обеда и дальше и обдумывать сущность бытия, долго так прожить не получится, т.к. очень скоро надо будет находить новые решения и двигаться дальше.

Ещё такой момент. Когда я только сюда приехала, то начала слышать вокруг, как тут все плачутся, что у всех нет денег. Ну черта такая есть у многих, чего уж там. Ну не понимают пока многие люди, что то, что они говорят сегодня (денег нету) — будет завтра, т.к. мысли, а тем более слова — ведь материальны. Не только у русских такое есть, за границей тоже самое, в общем-то, но здесь это как-то было более заметно, что ли. Так вот, я, наслушавшись всего этого, и видя как у меня после того, как

доходы прекратились, а пошли одни расходы, тоже стала об этом больше думать, и чувствую, что-то я неправильно опять делаю... Но мысль эта дурацкая никуда не девалась. И только после 3-х месяцев здесь, когда я вновь моталась обратно на Кипр за последними вещами и своим котом Васькой, я поняла в чём дело! Когда я приехала на Кипр, у меня в мозгах эта мысль тут же исчезла. Интересно, думаю, почему так? А всё оказалось просто. Там я

уже давно привыкла, и, видимо, это всё ещё сидит в подсознании, что я вполне успешная девушка и живу себе в своё удовольствие. То, что я в данный момент не работаю, подсознание ещё не взяло на вооружение, живёт старыми привычками. А попав в России под это общее настроение «ой, денег нету и где их взять-то?», я чуть было сама себе не испортила этот замечательный настрой «я всё могу и всегда нахожу выходы из любых ситуаций».

И быстренько «перепрограммировав» себя на эту успешную программку, я насочиняла себе кучу целей, которые в данной ситуации для меня выглядят, мягко говоря, не очень реальными, но ведь Сила Мысли найдёт пути их осуществления! Моё дело «маленькое» – пометчать и что-то делать, не останавливаться и не поддаваться лени (что тоже важно). Так что, видимо, надо быть внимательнее к окружающей среде и к собственным мыслям в

Подписка на «Родную газету», «Быть добру» и «Родовое поместье»

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

Подписной индекс на газеты

(подписка на печатный вид газеты через почту)

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

Кроме этого, газеты включены в прайс-листы ГП «Пресса», предложенные для распространения данных изданий партнёрам в следующих странах СНГ и дальнего зарубежья:

Российская Федерация; Республика Беларусь; Республика Молдова; Республика Армения; Азербайджанская Республика; Республика Казахстан; Латвия; Литва; Германия; Болгария Чехия; Польша; Венгрия; Соединённые Штаты Америки.

Просим читателей, заинтересованных

в распространении идеи о родовом поместье и наших газет, сообщить в редакцию, в каталоги каких стран включены газеты, их подписные индексы, где на них можно подписаться (почтовым отделении или иной организации по осуществлению подписки на издания), для информирования наших друзей.

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://rev1.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 свой родовой сад, вырыть пруд, построить дом, ухаживать за животными, 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 четного месяца (февраль, апрель...).

Эл. страница газеты:

www.gazeta.pomistya.org.ua

эл. почта: gazeta@pomistya.org.ua

Подписной индекс газеты «Родовое поместье»

- в Украине - 99293 (смотрите на стр. 59 «Каталога видань України» на 2011 г.). Стоимость подписки: на 2 мес. - 5,88 грн.,

на 4 мес. - 10,11 грн., на 6 мес. - 13,89 грн., на 12 мес. - 26,58 грн.

- в России - 22037 (смотрите на стр. 505 каталога «Газеты. Журналы» на I полугодие 2011 г.). Стоимость подписки: на 2 мес. - 57,17 руб.; на 6 мес. - 171,51 руб. (каталожная цена).

- в Беларуси - 99293 (смотрите на стр. 454 каталога «Издания РФ, Издания Украины» на I полугодие 2011 г.). Стоимость подписки: на 2 мес. - 3880 бел.руб., на 4 мес. - 7760 бел.руб., на 6 мес. - 11640 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:

www.gazeta.bytdobru.info

эл. почта: gazeta@bytdobru.info

Подписной индекс газеты «Быть добру»

- в Украине - 96421 (смотрите на стр. 14 «Каталога видань України» на 2011 г.). Стоимость подписки: на 1 мес. - 4,72

грн., на 3 мес. - 13,56 грн., на 6 мес. - 25,47 грн., на 12 мес. - 49,74 грн.

- в России - 21523 (смотрите на стр. 505 каталога «Газеты. Журналы» на I полугодие 2011 г.). Стоимость подписки: на 1 мес. - 61,80 руб.; на 6 мес. - 370,80 руб. (каталожная цена).

- в Беларуси - 96421 (смотрите на стр. 450 каталога «Издания РФ, Издания Украины» на I полугодие 2011 г.). Стоимость подписки: на 1 мес. - 4400 бел.руб., на 3 мес. - 1320 бел.руб., на 6 мес. - 2640 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 нечетного месяца (январь, март...).

Эл. страница газеты:

www.gazeta.ridna.org.ua

эл. почта: gazeta@ridna.org.ua

Подписной индекс газеты «Родная газета»

- в Украине - 99294 (смотрите на стр. 59 «Каталога видань України» на 2011 г.). Стоимость подписки: на 2 мес. - 5,88 грн.,

на 4 мес. - 10,11 грн., на 6 мес. - 13,89 грн., на 12 мес. - 26,58 грн.

- в России - 22038 (смотрите на стр. 505 каталога «Газеты. Журналы» на I полугодие 2011 г.). Стоимость подписки: на 2 мес. - 57,17 руб.; на 6 мес. - 171,51 руб. (каталожная цена).

- в Беларуси - 99294 (смотрите на стр. 454 каталога «Издания РФ, Издания Украины» на I полугодие 2011 г.). Стоимость подписки: на 2 мес. - 3880 бел.руб., на 4 мес. - 7760 бел.руб., на 6 мес. - 11640 бел.руб.

первую очередь.

Кстати, про лень. Сидеть дома и не работать, честно вам скажу, очень классно! Если бы не надо было и дальше шевелиться — я бы, наверное, долго так смогла бы, только занималась бы любимыми делами и хобби, не думая, приносят они мне доход или нет, да и обустройством бы занялась по полной программе. Ну и детками потом тоже, конечно же. Но само то, что я хотя бы попробовала вот так, взять и выйти из этой системы и просто проводить время за ничегонеделанием, это здорово! Я уже наработалась выше крыши за все эти годы (во время учёбы и после неё), и мне просто хотелось позволить себе вот так вот пожить хоть несколько месяцев для себя. Поездить по слётам, побыть в Заполянье столько, сколько захочу, а не сколько успею из-за того, что отпуск заканчивается, просто побыть дома, и т.п. И у меня это всё получилось, тут главное не увлечься и не попасть в ловушку лени, т.к. в какой-то момент не хочется вообще ничего делать. Это даже странно, так сильно, видимо, надоела работа и само обязательство жить по такому вот расписанию, что отпадает охота вообще что-то делать. Но, тем не менее, недавно я поняла, что я всё-таки хочу и люблю делать что-то, потому что тогда чувствуешь себя по-другому и ощущаешь крылья, что ты можешь ВСЁ!!! Главное верить в себя и идти дальше.

Про цели.

Во время моей последней поездки в Буржуляндию, эта поездка оказалась настолько удачной в том плане, что я встречалась с теми людьми, которые сами того не подозревая, говорили мне какие-то вещи, которые мне очень нужно было услышать, они попадали в самую точку, сами того не подозревая! И то, что я кому-то рассказывала, тоже шло «на ура», не знаю почему. Видимо, нам очень нужно было это общение всем сразу. Но, я что ещё заметила. Прочитала как-то тут на форуме, что кто-то написал, как для этого человека выбранный им (или ей) путь очень легко определяется на правильность.

Если больше радости приносит — значит, верно движемся. Если меньше радости стало в жизни, значит, что-то нужно пересмотреть. И я поняла, что у меня тоже так оно и есть, когда я в хорошем настроении и вообще на душе спокойно и замечательно — всё вокруг идёт, как по маслу. Я спокойно нахожу билеты хоть на что, даже если билетов в принципе нет уже давно. Я умудряюсь оказаться в нужное время в нужном месте. Мне встречаются замечательные и интересные люди, и каждый привносит в мою жизнь что-то новое. И я вижу, как я тоже делаю что-то нужное для других людей.

Но если я попадаю на внешние раздражители (а их немало), жизнь пока состоит не из одних радостей, то и всё остальное идёт в зависимости от моего настроения. Либо всё отлично, либо всё наперекосяк. Я заметила, что сейчас у очень многих людей идёт такая жизненная встряска, что ой-ёй-ёй! Очень круто может измениться жизнь, когда этого не ждёшь, трясёт так конкретно, и я тоже не исключение. Меня либо поднимает до небес обалденными ощущениями (от замечательных людей или просто так, от хорошего настроения, либо кидает вниз тоже очень круто. За последние несколько лет было очень много таких вот взлётов и падений, жизнь никак не хочет идти спокойно.

Но тем не менее. Я же про цели хотела написать! Так вот, цели-то я давно научилась себе ставить и достигать, это уже вроде и не новость. Но давно новых не ставила и даже как-то подзабыла об этом, визуализацией так вообще давно не занималась. А тут мои друзья на Кипре дали мне посмотреть интересный познавательный фильм (правда, на английском), называется «The Secret» («Секрет»), и у меня после него вообще крылья выросли. Это было как давно забытое старое. Там известные профессора, академики, писатели и т.п. научно показали (с голливудскими эффектами, конечно же!), как наша сила мысли влияет на всю жизнь нашу и планеты в целом. Я так радовалась после этого фильма, надо же, думаю,

какие и у них есть продвинутые люди уже! В общем, если кто увидит этот фильм (он есть в интернете где-то) — очень рекомендую.

И после него мне вновь захотелось наставить себе целей (чтобы не расслабляться), да и вообще, если мне до сих пор хочется какие-то вещи сделать в этой жизни, то почему я заранее должна отказываться от самой возможности, что это может стать реальностью. Там было очень интересно сказано: для Вселенной наши желания как приказ к исполнению. Она действует как джин из лампы Аладдина, что мы пожелаем — то и будем иметь. И ей абсолютно всё равно, пожелаете вы себе 100 рублей или 10 миллиардов, старый автомобиль или новенький супер-пупер, комнату в коммуналке или красивую усадьбу. Ну и действовать нужно как-то, конечно же. Но как только вы сами перестаете верить в достижение своих целей, то Вселенная опять же действует под девизом: «Твоё желание для меня закон, о человек! Если ты уже не хочешь, да будет так как ты того желаешь...». И очень часто люди не получают то, о чём мечтают только потому, что в последний момент у них терпения не хватило.

И в общем, на этой волне я поехала на море и размечталась там по полной программе! И сроки поставила (это обязательно надо), а то сбудутся под старость, когда вам это уже и не надо будет.

Так что главное, чтобы человек хотел чего-то, а где он находится, какие у него на данный момент возможности — это не так важно. Важны внутренние устремления и желание изменить свою жизнь.

Так что и поместье у меня скоро будет цвести и радовать, и поселение наше тоже оформится, и многие другие мечты обязательно сбудутся! И вам того же желаю.

Irinka, Kump/Заполянье,
участница форума Анастасия.ру

http://www.anastasia.ru/forums/topic_2466_0_asc_195.html

Публикация материала

Газета выходит на русском языке первого числа каждого четного месяца (февраль, апрель...).

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 поместье 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».

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 www.gazeta.pomistya.org.ua

Мечтаю

По летнему саду с рассветом иду
И "доброе утро" я всем говорю,
Я день наступающий, солнце встречаю
Пространство своё обниму, приласкаю,
Вдоль тропки встречает любимый
цветок,
Спешит, раскрывает он свой лепесток,
А следом, мурлыкая, кошка идёт
И выставляет бесстыдно живот:
"Погладь, почеси мне пушистое брюшко".
Но вдруг воробей зачирикал на ушко:
"Скорей, поспеши, там концерт на
опушке".

Завистливо трели свои завели
На радость всем детям Земли соловьи.
Корова зовёт, хочет дать молока,
Чтоб вволю напилась парного семья,
И козочка смотрит в глаза, не моргая:
"Вот если б могла, я бы вам рассказала,
Как скучно в хлеву мне одной ночевать,
Хочу я с детишками вместе играть.
Они принесут мне полезную травку,
Потом мы все вместе пойдём на
лужайку».

И с каждой весной сад растёт,
расцветает
И переливами красок играет,
И с каждой весной снова всходы,
росточки,

И тянутся к солнцу побеги-листочки.
Пчела прилетела, нектар соберёт,
Полезный и вкусный получится мёд,
Клубника, малина все ягоды впрок
Мы заготовим, насушим на год.
Земля!!!!

Ты, Родины мой уголок!
Кормилица, матушка,
Мудрость твоя мне силы дала,
Ты меня родила и я пред тобою
Склоняю колени, к тебе припаду,
Тебя облеблю... Мечтаю...

Мечтой пожелаю, садами возрастай!
Пусть полнятся реки живою водой,
А воздух эфирами чистой пылью,
Дубравы, леса, рощи вновь насажаем,
От севера к югу, от края до края.
И лица людей счастьем вновь засияют,
Творец и Любовь в этом нам помогают.
Мечтаю...

Создать Роду Вечность,
Собрать всех разбросанных и ушедших,

Заблудших вернуть в родовое поместье,
Связать нитью целой потомков и
предков,
Истерзанных адом, вернуть в мир
живой,
На лик наложить благодать и покой.
Мечтаю...

Пусть светом небесным всё зло засияет,
Непомнящий вспомнит, прозреет слепой,
Глухой всё услышит, боль смоем слезой,
И явятся чувства в пленённые души.
И спящие, кто — непременно проснутся.
Мечтаю...

По летнему саду я в Вечность войду,
В грядущих веках вновь и вновь
возрожусь,
Тропинка моя меня в явь уведёт,
От края до края, от края путь к Раю!!!

Елена Тарасенко, г. Килия.

* * *

Они историю меняли,
Дурное делать заставляли.
Хотели нами управлять —
И мысль о боге стали запрещать.
Учили, что языческие времена —
То эра человека — обезьяны.
Но осознанье пробудила в нас Она,
Теперь не так заметны уж изьяны.
Всё лучшее Творцом сотворено,
Во имя жизни и на благо нам дано.
И, чтобы мысль нам ускорять,
Не нужно, сотворённое Им разрушать.
Действительность определяй собой!
И не пускай ты в душу искорки сомненья.
Тогда взойдёт в лесочке меж травой
Секрет Божественного сотворенья.
Поймём тогда, как надо было жить,
Как будущее для детей нам сотворить.
Научимся любовь мы отдавать,
Цветы сажать, но их не рвать.
Любви Пространство на Земле всей
создадим,

На зло добром ответим им.
Пускай они объединятся с нами!
Пусть их земля цветёт садами.
И их сердца мечтают пусть!
Вся вдруг исчезнет со Вселенной
грусть...

Свет душу всю пусть людям согревает,
Пускай всё Человечество узнает:
Лишь ложь зависит от границ!

Ведь безгранично даже пенье птиц.
А то, что помышляет человек, —
И вовсе не забудется вовек.
Что Человеком в мысли сотворится,
То обязательно и в жизни воплотится!!!
Лишь чистым помыслом ты облачишь —
Душа твоя захочет в высь.
Вселенной силы встретишь ты.
И оживут о Рае все мечты!

* * *

Сожгу Лучом в одно мгновенье
Тьму постулатов вековых!
Не покорюсь я никогда системе,
Детей я вырашу иных.
Я научусь с Природой жить
И Бога я смогу ЛЮБИТЬ.
И родовое я своё поместье
Построю на прекрасном месте.
Я помогу Анастасии в её деле!
И хоть жрецы того и не хотели,
Но не сумеют они Людом управлять!
И ради этого я стану мысли ускорять!
И Свет с Любовью победит,
Дух человеческий от сна освободит.
Я знаю, трудно будет это,
Не сразу все меня поймут.
Но побеждают силы Света!
И скоро к Богу все прильнут.
А что ж, пока, — вы мысль

освобождаете,
О будущем прекрасном помечтайте.
Пусть чистыми вдруг станут небеса,
И каждый человек захочет написать
Летопись самую правдивую,
Убившую всю ложь строптивую.
Тепло пусть души излучают,
Не понаслышке о Любви узнают.
И всякий Род счастливо зажжёт,
И Рай земной пусть каждый создаёт.
Мы тем ведь Богу радость принесём,
Что будущее мы от зла уберём.
Цветком Земля пусть расцветёт,
А Человек добро лишь привнесёт.
Вселенную пусть покоряет мысль.
Ведь это — предназначенья Человека
мысл.

Пускай то будущее, то прекрасное,
Лишь для злых умыслов, идей опасное,
Всё ближе будет с каждым днём.
В сердцах Его к победе донесём!

Рыбакова Настенька, г. Черкассы.

Международная газета

Родовое поместье

Подписной индекс газеты «Родовое поместье»
в «Каталоге изданий Украины» — 99293; в каталоге России «Газеты. Журналы» — 22037; в Белорусском каталоге «Издания Российской Федерации, Издания Украины» — 99293.

(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: www.gazeta.pomistya.org.ua
Эл. почта: gazeta@pomistya.org.ua (указав в теме письма «в газету»).

Местонахождение представительства редакции газеты - офис ИЦ СРП (информационный центр создателей родовых поместий): г. Киев, ул. Киквидзе, 26.
Как доехать: метро «Дружбы Народов», ул. Киквидзе, 26 (вход со двора в подвальное помещение <http://maps.yandex.ru/-/CRR.NsQ>).
Время работы офиса: Пн.-Сб.: 11.00-19.00
Телефоны: раб. (044)592-81-39, 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 Богданов Вячеслав Федорович, р/с

2600600670221 в АКБ „Правекс-Банк“, г. Киев, МФО 321983, код 2901016938, назначение платежа: благотворительный взнос на развитие деятельности.