

ЗЕМЛЯ ОБЕТОВАНИНАЯ

Церковь Последнего Завета

Апрель №16 (658) 2009 г.



Сегодня в выпуске:



Стр. 14

Школа Жизни

Глава 15 (48 год Э. Р.)1

Новости, информация

Вести с Круга старост7

Зарница

Выращиваем овощи8

Будьте здоровы!

Обезболивание без таблеток11

По страницам интернета

Смехотерапия13

Беседы о воспитании

«Музыка тишины»

Продолжение следует...14

Школа Жизни

Глава 15 (48 год Э. Р.)



етырнадцатое сентября. Встреча с Учителем после слияния.

2. «Учитель, Ты как-то обозначил, что у собравшихся здесь в стремлении исполнить предназначённые цели и задачи поменяться не могут, но соблазны меняются достаточно сильно и часто. Так вот вопрос: как определить разумную грань между необходимостью и соблазном? Например, Ты однажды как-то обозначил, что при проведении сложных архитектурных или технических расчётов возможно применение компьютера, и у нас как-то так быстро стали компьютеры появляться чуть ли не в каждом доме. Потом допустил при необходимости для плоти возможное употребление яиц – теперь иногда мы можем позавтракать такой яичницей. Таких примеров много можно привести».

3. «Вообще, для мужчин вредно кушать яйца. Маленькая добавочка!..» – улыбнулся Учитель.

4. «Да, так вот как эту золотую середину-то удерживать между необходимостью и соблазном?»

5. «Ты задал какой-то общий вопрос для всех сразу. У всех разный подход, разное осмысление. И как Мне для всех дать один ответ?»

6. «Понял. Тогда конкретно я хотел бы уточнить по технике, по компьютерам. Очень сильно сейчас всё это применяется...»

7. «У тебя дома?»

8. «У меня дома конкретно, да».



9. «Так ты и спроси сейчас про себя: “Вот я во всём применяю компьютер, даже в туалет рассчитываю, как пойти, по компьютеру. Нормально ли это?”»

10. «Ну, почти так. Скажем, нужную техническую информацию нормально ли брать в интернете, скачивать?»

11. «Которую ты можешь использовать во благо жизни?»

12. «Да, да».

13. «Ну конечно».

14. «То есть допустимо?»

15. «Да».

16. «Всё, спасибо».

17. «Если ты действительно видишь это благом каким-то, которое может помочь ближним твоим, тебе ли в твоём развитии каком-то, – пожалуйста, это нормально, поиск информации. Другой возможности вы пока не можете использовать, чтобы взять существующую информацию. Это впоследствии вы обретёте такие возможности однажды, сейчас у вас нет возможности такой».

18. «Учитель, правильно ли попросить мужа поставить своё имя и отвечать на присланную мне смску, если в принципе вопрос идёт про его дела? Я говорю: «Напиши своё имя и отвечай». Можно так?»

19. «Не понял».

20. «Муж видит в этом разделение. Он говорит: «Мы с тобой как одно целое, и я легко могу ответить на суть вопроса». То есть меня подруга спрашивает: «На тусь, что-то прояснилось про столлярку?» Он говорит: «Давай я отвечу». А у меня руки в свёкле, я позже бы ответила. Я ему предлагаю: “Напиши своё имя и пиши, что ты хочешь, пожалуйста”».

21. «А почему ты просишь его для этого написать своё имя? Ну-ка объясни. Ты же с каким-то смыслом просишь. Так вот с каким?»

22. «Он проговаривает...»

23. «Нет, при чём тут «он проговаривает»? Ты сказала: «Напиши своё имя». Почему ты сказала это? Чего ты боялась? Ты чего-то боялась. Так вот чего? Что ты глупая какая-то, не то отвечаешь, да? Муж ответит глупость, а она подумает, что это ты глупая? Ты этого боялась?»

24. «Да, подумает, что что-то у меня случилось».

25. «Что-то... То есть он тебя убил и вместо тебя ответил про столлярку?.. Так вот ты внимательно посмотри, чего ты боялась. По-

тому что в данном случае это страх, он неуместен».

26. «И пускай он отвечает, что хочет?»

27. «Что значит «что хочет»? Если ты знаешь, что он знает, что ответить... Или ты лучше знала про столлярку, чем муж?»

28. «Как я поняла вопрос подруги, дело-то было в том, что она беспокоилась о нашем состоянии».

29. «Вообще не о столярке, да?»

30. «Да».

31. «Она про столлярку спросила, а ты должна была ответить: «У нас с мужем всё хорошо». Вот это имелось в виду? Ты бы так и сказала мужу: «Напиши, что у нас всё хорошо». И всё, и он бы ответил то же самое».

32. «Хорошо. А второй вопрос можно?»

33. «Хорошо».

34. «Мы сейчас ребёнка ждём, маленький срок. Я почувствовала, что я бы хотела рожать в больнице. Он сказал, что он хотел бы, чтобы рожали дома. Как тут правильно выбрать?»

35. «Это ты сама решишь».

36. «А до этого он мне проговаривал: «Если ты хочешь этот вопрос решать сама, а не вместе, тогда и отцом ребёнка можешь писать другого, я за него тогда не отвечаю». На это не обращать внимания?»

37. «Ну да. Так ты его можешь спросить: “Правильно ли я понимаю, что «вместе решаем» – это значит решаем то, что ты скажешь? Именно это подразумевалось под «вместе»? Мы вместе пообсуждали, и я решил, да?”»

38. «Хорошо, спасибо».

39. «Учитель, у нас в городах есть течения, группы. Для дополнительных энергий, которых мне там порой не хватает, я включаюсь в их группу, читаю молитвы на расширение сознания человечества, очищение планеты. И я включаю Твой образ. Положительно ли это действует на Тебя, на меня, на всё, что вокруг?»

40. «Положительно ли влияют твои хорошие мысли?»

41. «Есть ли там Твоя сила, которой я включаю Твой образ, потому что в той группе другие учителя?»

42. «Если образ включаешь, то в любом случае конечно. Как только ты думаешь о чём-то хорошем, это хорошее действует в меру того, чему это хорошее соответствует.

Чем более истинные образы ты в себе проявляешь, тем сильнее они оказывают положительное воздействие. То есть информационная среда начинает меняться, чем выше и чище что-то ты начинаешь представлять».

43. Поэтому в любом случае, хорошее если вы думаете, оно всегда действует очищающе. Всегда! Но чем точнее и правильнее вы это хорошее воспроизводите внутри себя, в своих представлениях, тем эта информационная среда чище и сильнее начинает воздействовать на окружающую».

44. «Можно ли мне сейчас доверяться своим ощущениям, делать так, как я ощущаю?»

45. «Прежде всего, конечно же, Я учу вас чувствовать, что с вами происходит, ощущать, уметь слушать свои чувства, потому что чувствами вы лучше, правильнее можете воспринять происходящее вокруг вас, даже не осознавая, что на самом деле происходит. Чувства быстрее реагируют на истину происходящего».

46. Но вы обладаете сложными чувствами, и у вас эгоизм – это тоже чувство. Не только природные чувственные особенности, облагороженные вашей духовной работой, но и те участки этого поля чувственного, которые ещё не облагородились, они ведь тоже проявляют свои чувства, тоже по-своему воспринимают реальность окружающую».

47. Ведь человек, переполненный страхами, тоже как будто бы чувствует опасность, хотя на самом деле порой опасности вовсе этой и не существует, он её придумывает. У него рождаются образы, он за них цепляется и боится, хотя их нет на самом деле. Это он рождает их. И он тоже, можно сказать, чувствует».

48. Поэтому однозначно сказать вам: делайте всё, что чувствуете, это самое правильное – Я не могу, потому что по большому счёту это не так. Что-то вы почувствуете действительно правильно, но вы массу чувств проявите в ненужную сторону, неверную. Они будут часто рождены вашими домыслами, страхами, тем, над чем вам ещё нужно поработать и что нужно преобразить».

49. Хотя, с другой стороны, конечно же, куда бы вы ни пошли, вы всё равно придёте к Богу. И делая ошибочный шаг соответственно

своим чувствам, вы всё равно поймёте характер своей ошибки. То есть в конечном итоге это приведёт вас к познанию.

50. Так что, задавая такой вопрос, нужно подразумевать два варианта. Или ты спрашиваешь: «Можно ли делать то, что я чувствую?» – подразумевая, что всё, что ты чувствуешь (именно ты), соответствует Истине в полном, нормальном, требующемся виде. Либо с другого ракурса: «Всё, что я чувствую... в конечном итоге, даже если я неправильно делаю, я, конечно же, буду, делая практические шаги, постигать характер своей ошибки и выправляться в своих способностях чувствовать окружающую реальность». Вот два оттенка может быть в твоём вопросе.

51. Первый, конечно же, можно отбросить, потому что Я уже пояснил, что вы можете ещё и чувствовать то, чего нет на самом деле, но что исходит от того, что вы способны додумывать, домысливать».

52. «Учитель, а различие есть, когда говорит эгоизм твой, а когда твоё внутреннее?»

53. «Различие есть, только это нельзя объяснить. Это будет трудно объяснить вам, это очень сложный аспект вопроса, где головой вам не подойти к этому, потому что это всё равно касается ваших чувств. И духовная сторона, и чисто эгоистическая негативная сторона на самом деле основаны на одном и том же – природный чувственный мир.

54. То есть сама душа не может почувствовать, сама по себе, отличная от того, что вы имеете характерное вашему телу (все ваши чувственные природные особенности, присущие телу). Душа отдельно не может это почувствовать.

55. Она накапливает опыт, который вы приобретаете в теле. Покидая тело, отдельно душа не будет чувствовать, она будет иметь только тот опыт, который вы накопили. И соответственно с ним, находясь в этом накопленном опыте, вы испытываете ощущения. Но ощущения накопленного опыта, а не просто какие-то новые ощущения начинаете приобретать, воспринимая окружающую вас отдельно от тела реальность.

56. Поэтому вы воспринимаете, чувствуете что-то вокруг себя только на основе природных своих особенностей чувственных. Но только, Я же сказал уже, какая-то часть

ваших природных особенностей уже облагорожена вашей работой, каким-то трудом духовным (какими-то победами праведными вы меняете себя, и какие-то моменты вы достаточно хорошо начинаете действительно чувствовать, правильно чувствовать), но что-то рождается пока ещё вашими страхами.

57. Но основа одна и та же – природная, и объяснить разницу между ними очень сложно, кроме как общее высказывание можно сказать: одно чувствует у вас правильно, а другое – неправильно. Но вы же этим не сможете воспользоваться, вы всё равно будете опираться на свои чувства».

58. «Значит, это правильно, когда ты смотришь, в каком ты ощущении? Бывает – в хорошем, полётном, бывает – в униженном. В зависимости от этого ощущение по-разному говорит ответы. Это всё зависит всё-таки от состояния?»

59. «Верно. В зависимости от вашего настроения вы будете одну и ту же ситуацию оценивать по-разному.

60. И поэтому Я не раз вас предупреждал: будьте особо внимательны в тот момент, когда вы расстраиваетесь, потому что в этот момент захочется осудить, найти виновного, выразить кому-то своё недовольство. В этот момент оценивать ситуацию вы будете, как правило, очень неверно, далеко от истины. Поэтому будьте осторожны, лучше найдите равновесие.

61. Вот поэтому мы и говорили о Времени Поворота, о некоторых особенностях его. Вам надо уметь определить точку, когда начинается у вас недовольство, развивается недовольство. Надо как можно раньше себя поймать. Уйдите в молитву, попробуйте выстроить хорошее настроение, но попробуйте максимально приложить усилие, чтобы уравновесить свой внутренний мир, и тогда уже делать какие-то выводы.

62. Но лучше даже не торопиться их делать, спокойно, смиренно пройти трудный период, не позволяя себе выражать негативные оценки. Дойдите до той точки, когда вы успокоитесь, и вот тогда уже можете взвесить и как-то оценить. Это будет наиболее интересное решение у вас».

63. «Учитель, здравствуй! У меня вопрос по семейным обстоятельствам, об отношениях с му-

жем. Он у меня часто влюбляется, а к нам много гостей приезжает из города, женщины ухоженные, красивые. Всё это было бы и нормально, если бы не такие обстоятельства: на фоне этой влюблённости он начинает отстраняться от меня как от жены».

64. «Но если он влюбляется, то это будет, конечно, непросто, непросто будет ему. Общение такого рода складывается на основе чувственных проявлений, и то, что ты называешь, конечно, может быть большой трудностью, это будет задавать трудность. Ну, терпи».

65. «Дело в том, что у меня к нему возникает недоверие».

66. «Недоверие как к кому?»

67. «Как к мужу?».

68. «Который должен быть однолюбом, обязан быть однолюбом, если ты полюбила его, да? Или если он встал рядом, то он просто обязан быть однолюбом? Но такого не может быть».

69. Недоверие как к кому? Если бы он бросал тебя, уходил, потом опять вернулся через дня два-три: «Всё, моя женитьба закончилась, я опять хочу жить с тобой» – и так регулярно... Приехала новая женщина – опять убежал, составил семью, пожил несколько дней, прибежал: «Нет, не получается. Всё! Я развёлся, я опять хочу рядом». Вот тогда бы ты могла задаться вопросом, а стоит ли доверяться и составлять с ним в очередной раз семью».

70. «Практически получается почти так, только это происходит в одном доме».

71. «Но он что, составляет семью? Практически, ты говоришь, так?»

72. «Он не составляет семью».

73. «Он просто влюбляется?»

74. «Влюбляется и отстраняется...»

75. «Но он ещё не бросил семью всё-таки... В этот момент ему будет трудно выражать прежние чувства к тебе, которые он имел. Ведь влюблённость... это говорит об изменении этих чувственных параметров, и проявить то, что он раньше проявлял, ему будет сложно, оно поменялось».

76. «В присутствии этой женщины он на тот период, когда влюблён, ко мне относится так, как будто я вообще «не пришей к жилетке рукава» (есть такое выражение). Понимаешь? То есть работаю, готовлю кушать, подаю, убираю... и не более того».

77. «Так ты сейчас что хочешь спросить? Если ты хочешь спро-

силь: «Я просто не выдерживаю, могу ли я покинуть его? Я не могу так жить» – Я могу сказать: «Если не можешь, ну что ж, нельзя заставить тебя сделать то, чего ты не можешь сделать».

78. Либо ты можешь сказать: «А можно я всё-таки буду пробовать терпеливо это всё переносить, снисходительно относиться к этим слабостям?» Я, конечно, скажу: «Можно так относиться, нормально это – относиться снисходительно к таким слабостям, если он тебя не бросил и не ушёл».

79. Но в этот момент его чувственный мир меняется, и он действительно не будет относиться к тебе так, как раньше относился. Можно ли к этому терпеливо относиться? Попробуй».

80. «Дело в том, что в таких ситуациях он всегда находит у меня нечто отрицательное, то есть придирки ко мне идут...»

81. «Над чем можно работать, да?»

82. «Придирается ко всему...»

83. «Можно ли в этом случае тоже снисходительно улыбнуться на всё это, тихо, смиренно? Можно».

84. «Но особенно это обостряется в присутствии этой женщины».

85. «Особенно, да? Особенно в присутствии другой женщины... «Да как он такое посмел! Меня променять на неё! Да чем же она лучше?» Ну, наверное, лучше. Ну и что! Конечно, в этот момент он видит в тебе недостатки, у неё не видит. Ну и что!»

86. «И вот эта неделя проходит, человек уезжает, и он опять начинает уже вроде возле меня – вспомнил...»

87. «Если ты не сможешь природно воспринимать его как мужа, то, конечно, ты можешь перейти на братско-сестринские отношения, прекратив супружеские отношения. Это будет оправданно. Если можешь – не прекращай. Можно и так. То есть смотри...»

88. Что ты спрашиваешь? Или как-то его наказать надо? Вокруг чего мы ходим-то?»

89. «Да нет, я просто хотела спросить. У меня действительно иногда не хватает сил на эту ситуацию».

90. «Где взять силы? Конечный вопрос-то должен к чему прийти. Где взять силы, чтоб сразу всё простить, улыбаться? На это? Так трудно дать силы такие».

91. Ведь вы находите то, чему соответствуете, то, что вам надо

пройти. Это же в жизни вы находите. Проходя какие-то сложности, вы изменяете те особенности своей души, которые однажды смогли иметь искажения, опасные искажения. И тогда вы попадаете в ситуацию, где, учась правильно и терпеливо её проходить, вы тем самым исправляете эти однажды обретенные искажения в своей душе.

92. Поэтому если ты можешь терпеливо это проходить, проходи. Это будет самое лучшее.

93. Но, опять же, нельзя заставить тебя делать то, что ты утратила способность делать. К примеру, если природные твои особенности перестали воспринимать данного мужчину как мужа и перед тобой стоит вопрос, насильно исполнять с ним супружеские отношения интимной близости либо можно не исполнять, то лучше не исполнять.

94. Насильно здесь делать нельзя ни в коем случае. Это только очень тяжёлые последствия негативные может дать. Этого делать не надо, потому что такие ситуации могут стереть эти чувственные особенности у тебя очень просто.

95. Но если пока такой вопрос не стоит, отнесись снисходительно, умей простить ему, позволить ему быть таким, какой он есть. Ну, влюбчивый. Что ж сделаешь? Ну, пускай влюбляется».

96. «Но у меня часто возникает обида, она держится».

97. «И теперь ты спросишь, как женщине верующей не обижаться дальше? Или?...»

98. «Я на обиде этой всегда спотыкаюсь».

99. «Вот, вот. И сейчас ты спросишь у Меня хочешь: «Мне можно продолжать спотыкаться дальше на обиде или всё-таки менять себя в этом отношении и не обижаться?» Ответ ты знаешь».

100. «Я всё поняла, Учитель. Спасибо».

101. «Терпение, молитва... терпение, молитва... Насколько можешь терпеливо попробуй пройти эту ситуацию. Насколько возможно...»

102. «Учитель, я ещё хотела спросить тоже в отношении мужа. Ты когда-то говорил, что жена регулирует в доме питание. У нас произошли непонимания. Может, это и мелочь, но я бы хотела спросить: если я вижу, что мужу этот продукт вреден в большом количестве...»

103. «...а он его очень хочет и требует...»

104. «Да».

105. «Дай ему».

106. «Дать?»

107. «На здоровье!»

108. «Спасибо, хорошо. То есть мне не надо...»

109. «...поучать его, насильно забирать у него?»

110. «Да».

111. «Не надо».

112. «Хорошо, спасибо».

113. «Учитель, по роду своей деятельности я часто сталкиваюсь с мирскими женщинами. Жена мне подсказывает, что есть какая-то грань, когда я могу просто поулыбаться, а женщины воспринимают мою улыбку как знак внимания и начинают ко мне больше располагаться. И она беспокоится о том, что...»

114. «...они сильно расположатся или ты расположишься?»

115. «Тут трудно сказать».

116. «Она подозревает, что ты можешь всё-таки сломаться и расположиться к ним? Но в данном случае нормально, что ты улыбаешься и будешь обходительным, добрым и подавать руку любой женщине, если видишь, что нужно подать и войти на ступеньку куда-то, пропустить в проходе или как-то ещё... поднимаясь по лестнице, пропустить вперёд».

117. «Независимо от того, мирские это женщины или наши последовательницы? Разницы нет?»

118. «Независимо».

119. «Я так и предполагал. Единственное, в чём у меня возникает вопрос: есть ли какая-то грань, которую я могу перешагнуть?»

120. «Если ты эту грань найдёшь, почувствуешь, тогда ты её точно обозначь и оговори».

121. «И не переходить за неё?»

122. «Ну да. Если ты сомневаешься, вот ты тогда у Меня и спрашиваешь, точно её обозначая. Тогда мы можем поговорить. А так сразу оговорить какие-то вероятные грани будет сложно».

123. «Хорошо, тогда вопрос другому: такая грань существует? И если она вдруг появится, я её или увижу, или почувствую?»

124. «Ты её почувствуешь, потому что встанет перед тобой выбор, делать или не делать. И что-то внутри тебя может задаться вопросом: а нормально ли? следует ли?»

125. То есть ты можешь заволноваться, запереживать, не стоит ли остановиться в этот момент, или всё-таки пойти дальше. Вот тут ты тогда начнёшь рассуждать, будь внимателен. Если не будешь знать ответа и будет возможность спросить, ты уже точно Мне её обозначишь, и Я дам ответ. Но такую грань, как правило, человек должен фиксировать».

126. «А если я, допустим, не вижу? Это нормальное действие, когда я с человеком просто поделился своим хорошим настроением?»

127. «Да, это нормально».

128. А если женщина неожиданно скажет: «Зайди ко мне вечером, у меня спина заболит, мне массаж нужен»... Видишь, тут сразу вопрос задастся, идти или не идти».

129. «Иногда при встрече с сёстрами идёт инициатива с их стороны, чтобы обняться. Мы обнимаемся, я чувствую доверие с их стороны, это чисто дружеские объятия. Но иногда в присутствии жены, когда мы с сёстрами долго не встречались, я не вижу инициативы с их стороны к объятиям, и я чувствую, что они стесняются жены, не доверяют ей, может быть, или что, я не знаю. И возникает желание спросить, почему они так делают без жены».

130. «Не надо спрашивать».

131. «Не надо, да? Оставлять как есть, да?»

132. «Нормально».

133. Женщины... у них своя специфика страхов, отличная от того, что у мужчин проявляется. И у каждого есть своя работа, которую вы должны над собой проводить. Поэтому это работа внутри них, она только ими может проводиться, тебе особо вмешиваться туда необязательно».

134. Конечно, это связано с недовериями, со страхами, но они часто обоснованы. То есть женщины действительно ощущают то, что их настораживает, и эта опасность, такая условная опасность, существует в реальности (что другой человек может напрячься).

135. Такое может исчезнуть, когда уже сложилось полное доверие, когда оно как-то практически реализовалось и эти обстоятельства показали, что бояться там нечего. Тогда это всё проще происходит. Но, видимо, не хватает такого опыта хорошего и неработан этот положительный потенциал внутри».

136. «Учитель, когда ближний просит меня что-то сделать, я делаю, особо не напрягаясь, особенно если ещё объяснят, как делать, что куда поставить. У меня напряжения нет. Но когда я начинаю сам что-то делать, то у меня возникает напряжение. Есть ли разница между понятиями «пытаться что-то делать» и «делать»? И какие нюансы?»

137. «Не совсем пойму, что ты спрашиваешь. То есть получается, что тебя просят перенести один ящик из пункта «А» в пункт «Б» по такой-то дороге, и ты, не напрягаясь, берёшь его и тащишь и ставишь в том пункте. А когда ты подходишь к ящику и думаешь: куда бы его перетаскать? – ты напрягаешься, да?»

138. «Вот наподобие этого».

139. «И боишься. Потому что «напрягаешься» – это что такое? Точно не знаешь, куда нести, страшно нести, тяжело нести, не хочется, лень? То есть в каком смысле напряжение?»

140. «Если я делаю у себя что-то дома, я напрягаюсь, думаю, как это сделать. А когда мне говорят что-то сделать на стороне, то я включаюсь быстро...»

141. «Потому что тебе точно говорят, что надо сделать».

142. «Да. Когда точно говорят, что надо сделать».

143. «А если тебе просто скажут: «Построй дом мне», тебе придётся напрячься?»

144. «Да, напрячься придётся. Но если я буду уточнять, как дом построить, какие детали...»

145. «Но если скажут: «А ты сам реши?»»

146. «Если сам – тогда напряжение».

147. «Опять напряжение?»

148. «Опять напряжение».

149. «И ты хочешь спросить, нормально это или нет, если сам думаешь, как сделать лучше? Или как найти пути, чтоб вообще не думать и всегда легко было?»

150. «Как снять это напряжение?»

151. «А тебе это не нравится – подумать, как лучше сделать?»

152. «Некоторые с лёгкостью делают, без напряжения».

153. «А ты точно знаешь? Им легко, они не думая делают, да? Или всё-таки думают, но просто у них голова быстрее соображает и они быстрее находят решение?»

154. «Возможно, да».

155. «Так вот как научиться быстро соображать и очень точно, да?»

156. «Да. Как научиться не бояться?»

157. «Это хороший вопрос. Не бояться чего?»

158. «Не бояться трудных решений».

159. «Ты их боишься? То есть ты видишь: трудная задача – ой! всё обмерло внутри, похолодело...»

160. «Вот такой пример. Брат пришёл и говорит: «Давай у тебя тут сарай снесём». Я думаю: «Ничего себе! Сарай снести... На это, наверное, неделя понадобится». А мы за полдня снесли. То есть так, как он предложил, оказалось это проще сделать».

161. «Глаза боятся, а руки делают?»

162. «Да».

163. «Ну, это опыт уже... Опыт, который ты постепенно приобретаешь в своей жизни, вот так преодолевать, делая что-то, убеждаясь, что, оказывается, это можно делать. И страх потихоньку начинает у тебя уходить. То есть просто надо идти вперёд, жить, смелее принимать решения там, где ты в данном случае пугаешься».

164. «Я особенно пугаюсь, когда дома начинаю что-то делать, потому что дел, как всегда, невпроворот и не знаешь, за что взяться».

165. «Таблетки нет такой, чтоб сразу – раз, выпил – и нету страха никакого. Надо делать, делать... и оно уйдёт. Это всё жизненный опыт».

166. У вас он разный очень. Кто-то вообще бы даже и не притронулся к сноске сарая, в ужасе схватился бы за голову: «Да вы что! Да это такой сарай! Я ещё могу им пользоваться». Ну уж упадёт – тогда ладно, тогда уж действительно уберёт. Но если сам упадёт. А так – ещё может служить, чего же туда отвлекаться? Он будет весь в перживаниях».

167. Может человек быть, который вообще ничего дома не делает, ему всё страшно. А кто-то быстро берётся, делает. Но это только от опыта зависит. У вас разный жизненный опыт».

168. «То есть надо волевые усилия прикладывать?»

169. «Конечно. Надо идти вперёд смелее, и вот эти части будут шлифоваться, и лишние шероховатости будут исчезать. То есть ты учишься».

170. Чем меньше опыта у человека, тем больше у него будет страхов перед тем, чтоб начать что-то делать, потому что у него вообще может никакого представления не быть, как это делать. Он не знает, он вообще будет пугаться: а вдруг не получится? Неуверенность в себе, когда она присутствует слишком большая, очень тормозить будет человека.

171. Но только лишь когда преодолеваешь практически эти свои страхи, делаешь и убеждаешься, что, оказывается, ты можешь делать, это потихоньку начнёт рождать в тебе веру в себя – что ты всё-таки можешь, что ты не пустое место на этой Земле. И вот так люди обретают уверенность.

172. И хорошо, когда вы друг другу ещё помогаете эту уверенность приобрести, вселяете эту веру друг в друга, говорите, что вы верите в ближнего: «Да ерунда! Да у тебя всё получится! Ты смотри, молодец! Да у тебя и то, и то получается. Отлично!» То есть вы взбадриваете вот так, вдохновляете друг друга. Это ещё больше ускорит ваше движение в положительном направлении.

173. Так что, когда вы вместе собираетесь и плечом к плечу становитесь, вы большую силу начинаете приобретать. Но надо верить друг в друга. Об этом, в общем-то, и говорим.

174. Строя Единую Семью, вы верите друг в друга. Вы не должны ходить постоянно ковыряться и убивать друг друга своими придирками, потому что вы сами боитесь и других пытаетесь уличить в их собственных страхах и в их недостатках. Они тоже боятся, ещё не приобрели уверенность в своих силах, и вы их долбите, долбите придирками разными. А это так тянет сделать! И вы, вместо того чтобы помочь друг другу, очень сильно начинаете мешать друг другу.

175. Хотя в то же время, собравшись вместе, ну да, поскрипите, но всё равно найдёте решение, вы победите это, вы поймёте, что эта шероховатость вам не нужна и вы хотели бы от неё избавиться, и начнёте приобретать решимость избавиться от неё. Это всё равно станет положительным моментом.

176. Но это всё изменение происходило бы быстрее, если бы вы полнее, лучше, больше выражали свою любовь, веру в ближних и стремились помочь друг другу, вдохновляя, поддерживая положительные проявления ближних и акцентируясь прежде на них, а не на недостатках. От этого умения вашего общаться многое у вас зависит.

177. Всё, на этом пока мы закончим. Желая счастья вам, сил, чтобы твёрже шли по пути непростому.

178. Держитесь! Непростой путь вы избрали, как, впрочем, и все люди, появившись на этой Земле, встали сразу же на очень непростую дорогу. Но её пройти надо. Вы имеете по крайней мере всё, что нужно вам для победы. Ваша задача теперь – всем этим научиться пользоваться.

179. Ведь всё, что вы спрашиваете, – это всё то, о чём мы уже много говорили. Так обильно и активно встречи у нас не происходят, потому что мы будем повторять одно и то же. Поэтому они носят несколько иной характер, и такой обязательности, как раньше, они не имеют.

180. Вы вступаете в пору экзаменов, серьёзных экзаменов, где уже надо учиться этим пользоваться. Но вы имеете всё необходимое для счастья, для победы. И только лишь остаётся ждать, как быстро вы научитесь полноценно этим пользоваться.

181. Счастья вам! До встречи».

В марте в Петропавловке состоялся очередной старостат. О том, какие на нём решались вопросы, рассказал Игорь Беляев.



– На прошедшем старостате основное внимание было уделено организационным вопросам, связанным с проведением Праздника 14 апреля. Были рассмотрены моменты, которые надо учесть деревням в процессе подготовки к Празднику. Обсуждалось движение работы в деревнях по разви-

тию «зарничных» направлений. Как всегда, была заслушана информация о том, как проходили слёты, какая в дальнейшем планируется работа с детьми.

Накануне, как обычно, прошёл семинар по единому пониманию по вопросам общинного жизнеустройства. От деревень было поднято много вопросов, которые попробовали совместно обсудить, прийти к какому-то пониманию. На мой взгляд, это в достаточной мере удалось. Такие семинары, ставшие уже традиционными, будут проводиться и в дальнейшем.

Прозвучала информация от Церковного Совета. В частности, по подготовке к возможному паводку, чтобы все деревни были готовы к быстрой эвакуации людей в безопасное место.

Были вопросы, связанные с медициной. Было специальное «домашнее задание» деревням по медицине, которое озвучил Андрей Ерёмин, в нём поставлены необходимые задачи в русле различных «зарничных» направлений. Они достаточно подробно расписаны в информационном листке, который роздан по деревням.

Немного коснулись вопросов «зарницы». Существенен момент прихода к единому пониманию, что сейчас никого подгонять не стоит, следует больше опираться на инициативу самих деревень. Решение, чем конкретно каждая деревня будет заниматься, определится собственным выбором деревни, в зависимости от существующих там условий. Хотя, конечно, проконсультироваться с соседями всегда можно. Будет создан банк информации, в каких деревнях какие «зарничные» направления реализуются. Этот банк будет доступен, там будет всё перечислено, будет всё расписано в подробностях относительно каждой деревни.

И было очень хорошее, на мой взгляд, предложение: к следующему старостату привезти информацию о том, чем деревня может поделиться и что ей требуется. Когда подобная информация у нас накопится, мы сможем создать базу данных, которая поможет деревням обмениваться между собой то-

Вести с Круга старост

варами и услугами, то есть уходить от денежных отношений и максимально закрывать все нужды собственными силами. Потому что нужд, конечно, очень много, делать необходимо очень много. Одной деревне, даже большой, закрыть всё самостоятельно очень тяжело. А если подключатся все деревни и понемногу будут что-то вкладывать, я думаю, мы достаточно успешно можем закрывать свои нужды независимо от «мира».

Были объявления, как обычно.

Основные вопросы, прозвучавшие от деревень, касались становления ядра каждой семьи или группы последователей в деревне, которые взяли на себя повышенную ответственность друг за друга. Имеется в виду полная ответственность в финансово-материальном плане и в плане совместного решения хозяйственно-бытовых задач – та ответственность, к которой нас призывает Учитель. Много было организационных вопросов по этой части. Происходил обмен опытом: люди делились возникающими проблемами, предлагали возможные пути их решения. И много вопросов поднималось по реализации «зарничных» направлений: на что в первую очередь направить своё внимание, к чему приложить усилия, как это лучше сделать? Выражалась потребность в той или иной информации или, наоборот, готовность поделиться имеющимся опытом.

По детским вопросам была представлена развёрнутая информация о прошедшем слёте «Камелота», о состоявшихся семинарах стратегических и о будущих слётах, которые пройдут в рамках международного молодёжного обмена.

Многие знают, что у нас в Петропавловке существует своеобразная база молодёжного движения «Grinual Grass Halm». Они сюда уже не первый год приезжают. В этом году здесь планируется международный лагерь с участием нескольких стран, в том числе и наши ребята будут. С одной стороны, у них направление туристическое, причём это экстремальный туризм, протекающий в реальных природных условиях. А с другой стороны, ребята учатся творить своими руками – в частности, они пытаются строить дом по технологии соломенного домостроения и вспомогательные сооружения, приобретают необходимые навыки, воплощая в реальности то, что было задумано. Плюс куль-

турные программы, походы в тайгу и так далее. Всё это сейчас будет реализовываться.

Нам это тоже очень подходит, потому что благодаря этому у нас развивается направление, получившее название «Спасатели тайги». В рамках этого проекта происходит обучение ребят, которые в будущем могут спокойно идти по тайге, не бояться её, организовать ночёвку, обеспечить в случае необходимости поиск пропавших в тайге, оказать первую медицинскую помощь. Здесь для реализации проекта прекрасные возможности: тайга рядом, существующие природные условия хорошие. Руководителям проекта с немецкой стороны нравится то, что мы им предлагаем, и вообще, атмосфера здесь им очень подходит, они хотели бы и в дальнейшем с нами сотрудничать. Мы с ними, соответственно, тоже. В данном случае совершенно не обязательно, чтобы приезжающие ребята придерживались каких-то определённых религиозных убеждений, это просто как молодёжный лагерь, который позволяет ребятам на принципах единения создавать что-то интересное и хорошее.

На старостате прозвучали сообщения ответственных по направлениям. В частности, Сергей Попов напомнил об ответственности, которая лежит на каждой деревне для поддержания радиосвязи, рассказал, что необходимо делать.

Подводя итоги, можно отметить, что состоявшееся обсуждение различных вопросов из деревень было достаточно плодотворным. Конкретней останавливаться на этом сейчас нет смысла, вопросов было много, представители деревень получили на них необходимые ответы.





Выращиваем морковь

Морковь, пожалуй, самый распространенный в России корнеплод. И дело даже не в том, что она суперполезна, а в том, что если знать обо всех особенностях, выращивать ее очень просто.

Грядка должна быть мягкой...

Морковь не переносит почв, свежееудобренных навозом, поэтому ее выращивают через год после внесения удобрения. Уже с осени гряды нужно тщательно обработать на полную глубину, не забывая об известковании, поскольку морковь лучше всего растет на нейтральных почвах.

Богатые перегноем средние по составу песчаные почвы больше всего подходят для этой культуры. На тяжелых, бедных перегноем или каменистых почвах она дает деформированные корнеплоды. То же самое происходит при недостаточно глубокой обработке участка.

Чтобы рано получить урожай, нужно выбрать хорошо прогреваемые почвы и сорта с круглым или коротким корнеплодом.

Ранний сев моркови начинают, как только почва оттает, подсохнет с поверхности и прогреется до +5-6 на глубину 10 см. При неблагоприятных погодных условиях (низкая температура почвы) набухшие семена загнивают и не дают всходов.

...семена свежие...

Семена моркови сохраняют хорошую всхожесть в течение двух лет. Поэтому лучше пользоваться свежими семенами. Перед севом их следует проверить на всхожесть. Делают это заблаговремен-

Выращиваем овощи

но, поскольку для прорастания семян требуется около двух недель. Свежие семена с высокой всхожестью можно определить по запаху. Если он довольно интенсивный, то проверку всхожести можно и не проводить.

...посевы редкие

Семена высевают редко, чтобы не было необходимости в прореживании. Прополка слишком загущенных посевов моркови может оказаться губительной. После нее в почве остаются ямки, пользуясь которыми, морковная муха может отложить яйца на оставшиеся растения.

Это особенно часто происходит, когда прореживание проводят слишком поздно. Если оно все же необходимо, то его лучше делать сразу после появления всходов, как только станет возможным выдергивать растения. Кроме того, рекомендуется после прореживания полить посевы, чтобы разрыхленная почва снова уплотнилась.

Глубина посева – 0,2 см. Бороздки проводят по шнуру, лучше всего ручкой грабеля. После сева поверхность гряды уплотняют лопатой, чтобы обеспечить более тесный контакт семян с почвой.

Рост моркови значительно задерживает недостаток влаги и питательных веществ. Регулярный полив поможет справиться с этими проблемами, к тому же растения смогут полностью использовать внесенные удобрения.

Подкормки проводят, как только ботва достигнет высоты около 5 см.

Защитите от мышей и от мухи

Убирать морковь нужно еще до сильных заморозков: даже слегка подмороженные корнеплоды зимой загнивают.

Морковь, положенную на хранение, следует прежде всего защитить от мышей.

Кроме мышей, врагами моркови является морковная муха и ее личинки. Пораженные ими корнеплоды горчат и годятся только на корм скоту. С морковной мухой бороться трудно, потому что кладка яиц (в комочки земли около всходов) у нее продолжается длительное время.

Вредитель моркови тене- и влаголюбив, поэтому для профилактики поражения лучше сеять морковь на открытых, хорошо прогреваемых грядках, подальше от водоемов и высоких растений. Если муха все же поселилась на грядке, используют настои ромашки, которой несколько дней подряд орошают растения. Можно отпугивать морковную муху смесью нафталина с песком или торфом (1:2), рассыпанной вдоль рядков.

Выращиваем свёклу

Свекла – интересный овощ. У него используют и корешки, и верхушки. Летом молодая свекла с грядки очень подходит для приготовления холодных и горячих первых блюд (ботвиньи, борщи, свекольники), а отварные сочные корнеплоды особенно нежны и вкусны. И вырастить свеклу совсем нетрудно.

Сейчас имеются достаточно хорошие сорта и гибриды столовой свеклы.

Свеклу сажают как рассадкой, так и семенами непосредственно в грядку. При посадке рассадой свекла готова к использованию приблизительно на 2 недели раньше посеянной семенами. На рассадку свеклу сажают в конце марта-начале апреля.

Высаживают на грядку во второй декаде мая, грядку желательно укрыть нетканым материалом прямо по поверхности почвы. Сажают свеклу в две строчки через 5-6 см. При посеве семенами сеют чаще, но всходы проредывают до указанного расстояния. При большем расстоянии корни вырастают крупнее, но наиболее удобные для использования корнеплоды размером с яблоко, не больше.

Чтобы получить корнеплоды пораньше, лучше проредить всходы до расстояния 6-7 см.

Свекла относится к растениям «самоотравителям»: ее нельзя сажать на старом месте;

Свекла относится к потенциальным нитратонакопителям, чтобы этого избежать, ее сажают на солнечном месте без затенения в течение даже части дня.

Выращиваем бобовые культуры

Горох

Горох является одним из самых питательных овощей. Содержит 6-7% белка, 10-14% сахара и крахмала, 6-7% жира. Зеленый горошек – 830 мг лецитина, 110 мг лимонной кислоты на 100 г. Калорийность его в 1,5-2 раза выше, чем других видов овощей и картофеля.

Горох – хороший предшественник: благодаря наличию клубеньковых бактерий он связывает азот воздуха; его корни извлекают питательные вещества из глубоких слоев почвы.

Холодостойкая культура, может переносить заморозки до 5°, молодые побеги и цветки – до 2-3°. Плоды завязываются при температуре не ниже +15°. Наибольшая потребность в воде наблюдается до и после цветения. Кислые почвы с высоким стоянием грунтовых вод для гороха совершенно непригодны. При обильном увлажнении возможно сильное засорение посевов, к которому горох очень чувствителен. Горох желательно сеять под культуры, которые удобрялись органическими удобрениями, – после огурца, томата, капусты, картофеля, и как можно раньше. Низкая минимальная температура прорастания (+1°) и устойчивость молодых растений к поздним заморозкам дает возможность гороху использовать длинный день, необходимый для роста и развития этой культуры. Поздний посев сокращает вегетационный период, но резко снижает урожай. Поэтому, чтобы продлить срок потребления гороха, необходимо выращивать сорта с различными сроками созревания. Заделка семян на глубину 5-7 см улучшает обеспечение проростков гороха водой.

Ширина междурядий гороха должна составлять 15 см, норма высева 30-40 г/м². После посева поверхность почвы необходимо прикатать с тем, чтобы растения быстро укоренились. Когда их высота достигнет 10-15 см, почву рыхлят граблями. Работы по уходу прекращаются, как только растения образуют усики и закрывают почву. Два-три полива во время цветения и после него повышают урожай.

Убирать зеленый горошек необходимо много раз, по мере созревания бобов. Реализовать и консервировать следует в день сбора.

Фасоль

Фасоль – культура, богатая питательными и физиологически активными веществами, содержит до 6% белков и 4-6% углеводов. Фасоль бывает коловая и кустовая. У коловой междоузлия сильно удлиняются, а побеги достигают высоты до 5 м. Кустовая фасоль имеет короткий первичный стебель, рост которого ограничен; после образования 6-8 коротких междоузлий она заканчивает свой рост в длину и дает гроздевидное соцветие. Из пазух семядолей образуются боковые побеги, и таким образом возникает куст.

Фасоль очень требовательна к условиям произрастания, нуждается в плодородных, структурных, хорошо прогреваемых и освещаемых легких почвах. Грядки необходимо готовить с осени – участок перекапывают на глубину 22-25 см. Сеять фасоль необходимо после того, как минуют весенние заморозки, в те же сроки, что и огурцы (на глубине 8-10 см температура должна быть не менее 10-12 гр. тепла). Норма высева 20-30 г/м², лучше всего по двухстрочной схеме: 20-50 см для кустовой и рядовой; 25-30 см для коловой культуры. Глубина посева 2-3 см. При иссушении верхнего слоя почвы заделку семян следует проводить на глубину до 5 см. Фасоль на огороде у дома лучше всего выращивать как уплотнитель картофеля, капусты, огурца, бахчи.

Выращиваем редис

Обработка семян перед посевом

Срок сохранения всхожести семян 4-5 лет. Для посева используйте только крупные семена, опустившиеся при высыпании семян в стакан с водой (мелкие семена позже всходят и, как правило, дают цветущие растения).

Срок посева

Если хотите иметь редис все лето, сажайте его в несколько сроков: первый – в апреле, последний – в начале августа. Наиболее точный показатель для последующего посева – появление первого на-

стоящего листа у растений предыдущего посева.

Глубина заделки семян: 1-2 см

Вегетационный период: ранние сорта – 20-25 дней, поздние – 40-45 дней

Особенности выращивания

Редис плохо выносит затемнение и совершенно не переносит загущения. Часто не бывает удовлетворительных результатов именно из-за загущенности посевов. Стоит лишь вовремя проредить посевы – и результат не замедлит сказаться.

Редис требователен к аэрации почвы, поэтому важно поддерживать ее (почву) в рыхлом состоянии. Лучше развивается на коротком дне (10-12 ч). Поэтому летние посевы желательно притенять светонепроницаемым материалом, натянутым на дуги высотой 25-30 см (свет не должен проникать и с боков тоже). Полив – через 2-3 дня, а в сухую, жаркую погоду – каждый день (5-8 л воды на 1 м²). Если редис растет медленно и изменил окраску листьев на бледно-зеленую, нужно срочно подкормить его (на 10 л воды берут 1 стакан коровяка, разводят и поливают, расходуя 5 л на 1 м²). Чтобы посевы редиса не повреждали вредители, высевают рядом с ним несколько грядок шпината.

Лучшие почвы по степени кислотности – нейтральные или слабнокислые.

Лучшие почвы – рыхлые супесчаные и суглинистые.

Лучшие предшественники – любые овощные культуры, кроме крестоцветных.

Чтобы получить свои семена редиски, надо оставить несколько растений от первого посева. И уже в середине лета вы получите семена. При выращивании растений на семена особенностью для некоторых сортов является то, что стебли растут вверх до 3 и более метров, дают множество боковых побегов, вследствие чего требуется их подвязка, иначе они ломаются. Вторая особенность – стебли очень сочные и хрупкие. Поэтому подвязку нужно делать очень осторожно и своевременно. Цветение и образование новых стручков происходит все лето до начала заморозков и гибели растений.

Посев весной делают сухими семенами в обильно смоченную землю. Всходы появляются через 3-4 дня после посева.

Выращиваем тыкву

Как только на главном побеге появились завязи 2-3 тыквинок (и они не отпали), верхушку побега надо прищипнуть. Нижние пасынки удаляют. Если на средних есть завязь, то такие пасынки оставляют. Пустые пасынки (как у огурцов) нужно удалять. Вообще рекомендуют, чтобы плоды как следует налились и вызрели, оставлять на одном растении 4-5 плодов, а остальные пасынки и плоды регулярно вырезать.

Примерно недели за 2 до снятия плодов (кстати, тыква, по ботанической классификации, — это ягода) обрезаем все листья и даем тыквинам как следует впитать в себя осеннее солнышко. С момента цветения растение подкармливают (1 раз в 2 недели), чередуя минеральные удобрения с настоем голубинового помета (майонезную баночку на ведро воды). Тыква хорошо отзывается на поливы сброженным настоем трав. Как только тыквы зацветают, подсыпают в каждую лунку перегной (ведро на 3 лунки).

Необычный способ выращивания «царской ягоды»

В тепличках тыкву высевают или высаживают рассадой у торцовых стен по 2 растения с каждой стороны. Как только минуют заморозки, плети тыквы выпускают из-под пленки наружу (10-12 июня) и раскладывают. Плети можно раскладывать на площадку, засыпанную песком, или на перекопанный грунт, или просто на утрамбованную площадку. Такой способ обеспечивает высокую урожайность одного растения тыквы до 25-30 кг, при этом не снижается сбор плодов основной культуры (огурцов).

Выращиваем огурцы

Посадка

Не сгущайте огуречные грядки! Посев семян или высадку рассады делайте так, чтобы куст от куста находился не ближе 60 см для крупных кустов (Зозуля, Апрельский, Кристалл, Фермер и прочие) и 50 см для некрупных (Изящный, Либелла, Муромский, Вязниковский, Алтайский и другие). Не гоняйтесь за большим разнообразием сортов, сажайте в основном опробованные вами

или соседями. Для начала рекомендуем Апрельский, Кристалл, Либелла, Изящный, которые сочетают урожайность и вкус, хорошо консервируются. Семена заделывайте на глубину 3-4 см. Для гарантии в каждое гнездо можете посадить по два семени на расстоянии 10-15 см, чтобы лишние саженцы можно было безболезненно отсадить. Грядку хорошо полейте и в дальнейшем делайте это ежедневно, не допуская пересыхания земли.

Защиту от заморозков начинайте с момента высадки семян, а не с момента появления всходов!

Для этого под пленочными укрытиями на ночь делайте дополнительные укрытия, например, на проволочный каркас набросьте плотную бумагу или одеяло.

Полив растений

В солнечную погоду поливайте ежедневно подогретой до 25 градусов и выше водой. Если вода не нагревается до такой температуры, то полив лучше сделать днем, чтобы до захода солнца земля успела отогреться. Расход воды примерно 5 литров на 1 кв. м — чем меньше солнца, тем меньше полив. В пасмурную и в дождливую погоду не поливайте совсем. Если холодная погода простояла 3-4 дня и вы не поливали, рекомендую полить нагретой до 55-60 градусов водой (рука, опущенная в воду, терпит 5-10 секунд). Лейте только на землю, не допуская попадания воды на кусты. Для освежения кустов и предупреждения заболеваний раз в неделю опрыскивайте кусты водой, с добавлением марганцовки (розового цвета) или раствором медного купороса (0,5 спичечного коробка на ведро). После появления завязей можно опрыскивать только раствором марганцовки.

Формирование куста

Это главный вопрос при выращивании огурцов. Корневая система огурца не в состоянии обеспечить водой и питательными веществами все завязи, поэтому они желтеют и увядают. Огородник должен обязательно удалить «лишние» части растения как можно раньше, пока они не взяли на себя много силы и соков. Сначала оставляйте на главной плети семядольные листочки и первый, вто-

рой и третий (считая от земли) листья, а мужские и женские цветки и зарождающиеся боковые плети выщипывайте. У ослабленных растений то же самое делаете у четвертого, а иногда у пятого листа. Начиная с четвертого, а у ослабленных растений — с пятого или шестого листа, оставляйте мужские и женские цветки между главной плетью и листом, и боковую плеть прищипывайте на один узел, то есть оставляйте на ней первый лист и цветки возле него, а остальное выщипывайте. У следующего на главной плети листа также оставляйте цветки и завязи, а боковую плеть прищипывайте на два узла, то есть оставляйте на ней два первых листа с цветками и завязями возле них, а у первого — на боковой плети листа еще оставляйте дополнительную плеть на один узел. У всех последующих на главной плети листьев оставляйте цветки и завязи и боковые плети, прищипнутые на три узла, то есть оставляйте на боковых плетях по три листа с цветками и завязями. Верхушку главной плети прищипывайте, когда она примерно на 0,5 метра перекинется через шпалеру, которая может доходить до потолка теплицы. Эти 0,5 метра обвейте вокруг шпалеры.

Опыление цветков

Даже самоопыляющиеся сорта лучше себя чувствуют, если их опылять. Когда цветение только начинается, можно опыление произвести вручную: сорвать мужской цветок, аккуратно удалить венчик и пестиком коснуться несколько раз рыльца женского цветка. При наступлении массового цветения оторвите полностью или наполовину южную или восточную сторону парника. Для привлечения пчел растворите стакан сахара или полстакана меда в пол-литровой банке воды и опрыскайте этим раствором кусты и стены парника.

Сбор урожая

Первый огурец на каждом кусте нужно снять не дорощенным, в дальнейшем также не давайте огурцам перерастать. Сбор огурцов надо производить ежедневно, при этом их надо отщипывать, а еще лучше откручивать, чтобы уменьшить потерю кустом соков. Начинающие стареть нижние листья и отплодоносившие плети отщипывайте.

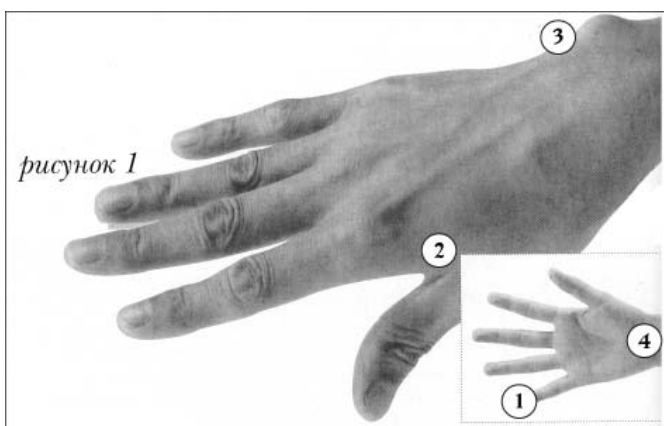
Обезболивание без таблеток

Болевые ощущения очень часто застают нас врасплох. Анальгетики, как мы знаем, – не лучший выход. Обратиться немедленно к помощи специалиста тоже далеко не всегда есть возможность. А оказать самому себе первую помощь можно найти время и место всегда.

Если боль настигла вас внезапно, – головная, мышечная или менструальная, полезно уметь самому справляться с неприятными ощущениями. Снять болевые симптомы можно с помощью акупрессуры – лечения посредством нажатия пальцем на соответствующую точку на теле человека. Зная нужные точки и точно следуя правилам, каждый из нас может сам себе помочь справиться с болью.

АКУПРЕССУРА ПРОТИВПОКАЗАНА ПРИ:

- тяжелых заболеваниях сердца и систем кровообращения
- кожном заболевании в районе точки



В период беременности на определенные точки нельзя воздействовать; прежде чем применять акупрессуру, необходимо посоветоваться со специалистом.

ТЕХНИКА

Сядьте или лягте на спину, отвлекитесь от всех мыслей и внешних раздражителей, найдите активную точку, кончиком указательного или большого пальца с силой нажмите на нее, в точке должны возникнуть болевые ощущения. Надавливайте на точку до снижения или купирования боли. При воздействии палец ПОСТОЯННО должен оставаться на точке.

ВАЖНО

Из-за особенностей телосложения положение точки может отклоняться в ту или иную сторону в радиусе 1 см. На симметричные точки давление оказывается одновременно на обе сразу.

Точки для снятия болевых ощущений

ПРИ БОЛЯХ В СЕРДЦЕ

На обеих руках точки: одна – чуть выше лучезапястной складки

на внешней (со стороны мизинца) части руки. 3 (рис. 1). Другая – на внутренней стороне запястья в центре лучезапястной складки. 4 (рис. 1). Третья – тоже в центре, на 3 пальца выше лучезапястной складки. 5 (рис. 1). Массировать большим пальцем противоположной руки.

ПРИ СИЛЬНОЙ УСТАЛОСТИ

Точка на кончике мизинца правой руки (с обратной стороны от ногтя). 1 (рис. 1) На мизинец, зафиксированный между большим и указательным пальцами левой руки, надавливать кончиком большого пальца левой руки. Симметричные точки расположены на внешней стороне ног – на 4 пальца ниже впадины под коленной чашечкой и на длину 1 пальца вбок к внешней стороне ноги. 4 (рис. 4).

ПРИ БОЛИ В ГОЛОВЕ, В ЛОБНОЙ ЕЕ ЧАСТИ, МИГРЕНИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИИ, БОЛЯХ В ЗАТЫЛОЧНОЙ ЧАСТИ

помогает поочередное воздействие на несколько точек.

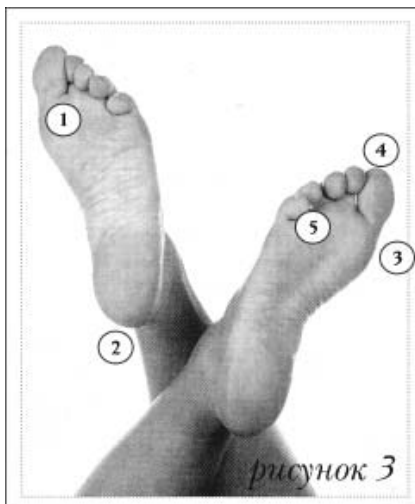
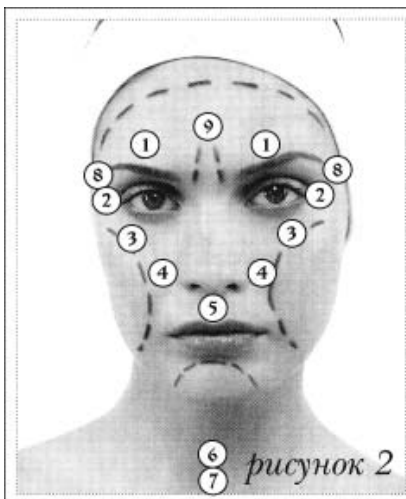
1. Одновременно на симметричные точки в височной области. 8 (рис. 2).
2. На точку между основанием большого и указательного пальца с внешней стороны ладони; массируются точки на обеих руках поочередно, отведя немного вниз в сторону большой палец. 2 (рис. 1).

3. Одновременно на симметричные точки в основании свода черепа. 3 (рис. 4).

4. На точку в районе «третьего глаза» (ровно над переносицей, чуть выше линии бровей). 9 (рис. 2).

5. На симметричные точки в начале межпальцевой складки большого и указательного пальцев ног. 3 (рис. 3).

6. Симметричные точки над ногтем (чуть выше лунки ногтя) больших пальцев ног. 4 (рис. 3).



ПРИ РАДИКУЛИТНЫХ БОЛЯХ (в пояснично-крестцовой зоне) – две симметричные точки, расположенные сразу над ягодицами (по центру каждой ягодицы – где

обычно бывают «ямочки»), массируются одновременно большими пальцами. 5 (рис. 4).

ПРИ НАСМОРКЕ – массаж 4 симметричных пар точек на лице, на каждую пару воздействие продолжается в течение 1 минуты. 1-я пара – над бровями на лбу, 2-я – чуть ниже, около уголков глаз, 3-я – на скулах, 4-я – у крыльев носа (рис. 2).

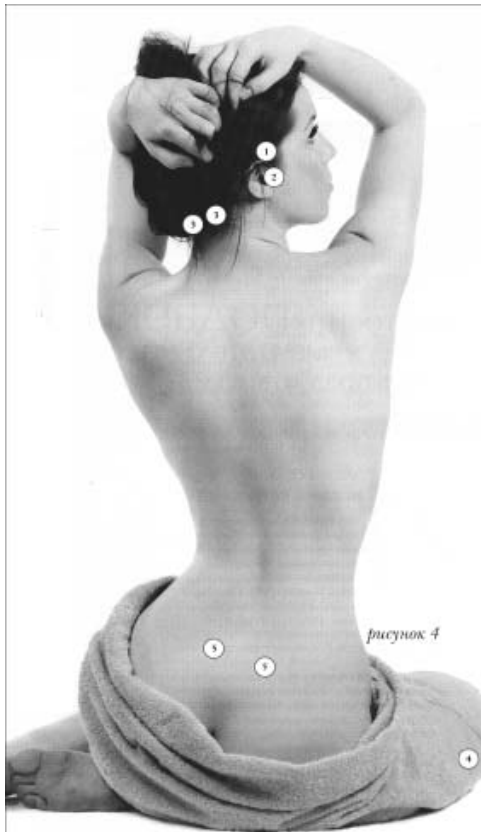
ПРИ БОЛИ В ГОРЛЕ – большие пальцы обеих рук поочередно по 10 секунд. Палец сдвигается сбоку от ногтя большим и указательным пальцами противоположной руки.

ПРИ БОЛИ В УХЕ

1. Надавливается указательным пальцем точка, расположенная над больным ухом (несколько ниже виска). 1 (рис. 4).

2. Точка в центре козелка. 2 (рис. 4).

3. Парные точки под подушечками на верхней фаланге мизинца (с обратной стороны от ногтя) правой и левой ноги и также расположенные точки на безымянных пальцах обеих ног. Воздействие на каждую пару симметричных точек производится поочередно. 5 (рис. 3).



ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ – ногтем указательного пальца на точку в выемке, которая находится над верхней губой под носом. 5 (рис. 2).

ПРИ КАШЛЕ

1. На точку во впадине между ключицами (в надгрудной ложбине), воздействие указательным пальцем. 6 (рис. 2).

2. На точку под ключицами в центре. 7 (рис. 2).

3. Точки на подушечках стоп под пальцами (у основания пальцев), на которые с силой надавливается. 1 (рис. 3).

ПРИ МЕНСТРУАЛЬНЫХ БОЛЯХ – точка на 3-4 пальца выше щиколотки на внутренней стороне ноги, акупрессура указательным пальцем до улучшения состояния. 2 (рис. 3).

ВНИМАНИЕ! САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ АКУПРЕССУРА НЕ МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ ЛЕЧЕНИЯ, ОНА МОЖЕТ ПРИМЕНЯТЬСЯ КАК БОЛЕУТОЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО.

Как уберечься от нитратов

Слово «нитраты» у многих вызывает страх. Все знают, что нитраты в организме превращаются в нитриты, а те, в свою очередь, образуют опасные вещества, вызывающие раковые опухоли. Напомним, что нитраты – соли азотной кислоты, а нитриты – азотистой. Нитраты – основной источник азота в питании растений. Без них растение не живет. Избыток же нитратов нам вреден.

Не следует, конечно, думать, что, исключив из обихода минералку, можно решить все проблемы, связанные с нитратами. Отметим, что в культурных растениях нитратов больше, чем в луговых или лесных, где удобрений никто не применяет. Нитратов больше и в растениях, которые растут в теплицах.

Важным нитратопонижающим фактором являются зеленые удобрения. Хороший эффект дают люпин и клевер, измельченные и закопанные в почву во время цветения. Навоз, компостированный с соломой и торфом, лучше вносить осенью. Это поможет снизить содержание нитратов в ваших овощах до 50 %.

Содержание нитратов выше у овощей, выращенных в тени. Оптимальной густотой по-

садки на 1 м является для моркови 150-180 растений, свеклы – 70-100, редиса – 75-80, салата – 40-45 – в этом случае нитраты накапливаются в минимальном количестве. Повышенная влажность почвы также снижает содержание нитратов, поэтому в засушливое лето хорошо пролейте салатные или укропные грядки перед уборкой, а убирать начинайте в вечерние часы. Этот нехитрый прием снизит содержание нитратов почти вдвое. Хранение овощей при комнатной температуре способствует образованию в них нитратов. А вот если хранить в холодном месте, то за шесть месяцев содержание нитратов можно уменьшить почти вдвое. Очистка, мойка и сушка овощей уменьшают содержание нитратов, например, в картофеле до 40 %. Варка моркови уменьшает содержание нитратов на 20 %, капусты – на 60 %, картофеля – на 40-80 %.

В соленых томатах нитратов больше, чем в сырых, в огурцах и капусте – меньше. В огурцах содержание нитратов увеличивается от верхушки к основанию, а клубнях картофеля нитратов больше в кожуре, в свекле и моркови – в верхушке.

Будьте здоровы!

«Учитесь уважать шутку, присматривайтесь к шуткам...

Она очень нужна в вашей жизни. Особенно сейчас. Очень многое надо переводить в шутку, иначе ваше сердце просто не выдержит, если вы так серьёзно будете многие вещи воспринимать.

Поэтому помогайте себе, улыбайтесь больше. Трудно будет иначе выдержать...

Так что учитесь. И шутить очень важно, потому что улыбка – это очень хорошая таблетка, такое в аптеке не купишь».

(П.З.Ч15.11:137-144)

Как смех влияет на здоровье человека? Смехотерапия

Смех – это очень серьёзное явление, о нём даже создана особая наука – гелотология. Гелотология утверждает: смеяться надо не только потому, что хорошо и весело, но и чтобы стало хорошо и весело! Иными словами, чем больше человек смеётся, тем он здоровее и счастливее.

Вплотную изучением лечебных свойств смеха учёные занялись совсем недавно – примерно в середине шестидесятых годов двадцатого столетия. Первым на влияние смеха на состояние организма обратил внимание американский невролог Уильям Фрай. Ему удалось установить, что смех укрепляет иммунитет, уменьшает выработку стрессовых гормонов – кортизона и адреналина – и увеличивает содержание в крови «гормона счастья» эндорфина: он притупляет чувство боли и помогает видеть окружающее с лучшей стороны. Кстати, смех можно рассматривать и как специфический массаж, способствующий расслаблению более 80 групп мышц.

Смех укрепляет сердце и даже способен снизить давление у гипертоников. Исследования также показали, что



смеяться полезно тем, кто перенёс инсульт или страдает хронической ишемией мозга. Секрет в том, что существует прямая связь между напряжением мимических мышц и кровообращением головного мозга. А сильнее всего мимические мышцы напрягаются как раз тогда, когда мы улыбаемся или смеёмся. Смех кардинально меняет наш дыхательный ритм: вдох становится более глубоким и продолжительным, а выдох, наоборот, укорачивается. В результате газообмен ускоряется в несколько раз, а это хорошо влияет на все органы и системы органов – примерно как прогулка в парке после дождя.

Мысль о том, что смех можно вполне серьёзно использовать в медицинских целях, пришла в голову американскому журналисту Норманну Казинсу в середине семидесятых годов: он сумел излечиться от тяжёлого заболевания костей благодаря тому, что несколько недель подряд смотрел кинокомедии. Смехотерапия начала стремительно развиваться в Штатах, перекинулась в Европу, а сейчас дошла и до России. Сегодня выделяют три основных направления смехотерапии. Первое называют классической смехотерапией: на индивидуальных и групповых занятиях гелотологи рассказывают смешные истории, анекдоты, в том числе и из собственной жизни, и предлагают вспомнить всё смешное из их опыта, подбирают лучшие юмористические фильмы и книги. Исследования, проведённые в США, показали, что такая «терапия» может вывести человека из депрессии без использования каких-либо препаратов-антидепрессантов.

Второе направление – «медицинская клоунада» – было создано опять-таки в Америке в 80-ых годах. Чаще всего «медицинские клоуны» работают в детских медицинских учреждениях.



Третье – «йога смеха» бомбейского доктора Мадана Катариа. Основная задача этого направления – научить смеяться легко и естественно, выражать смехом свои эмоции.

В последние годы всё чаще заговаривают о возможностях смеходиагностики – метода, позволяющего с помощью анализа смеха узнать многое о подсознании человека, о его личности, разрешить внутренние конфликты пациента. Кстати, основоположником смеходиагностики является Фёдор Михайлович Достоевский: в «Подростке» он пишет, что «смех есть самая верная проба души».

«Тяжелые» фильмы губят организм

Просмотр фильмов со сценарием насилия способен запустить программу самоуничтожения организма. К такому выводу пришли биохимики из Вашингтонского университета.

Участникам проведенного эксперимента предлагалось посмотреть мелодраму, документалистику и кровавый боевик. При этом после каждого сеанса специалисты брали у них анализ крови.

Оказалось, что мелодрамы и документальные фильмы на состав крови не влияют. Зато просмотр сцен насилия вызывает повышенную выработку антител, которые предназначены для борьбы с инфекциями, но при отсутствии цели способны атаковать и разрушать здоровые клетки.

Вашингтонские биохимики полагают, что внутреннее напряжение, которое вызывают боевики и фильмы ужасов, организмом воспринимается как сигнал об опасности. Однако, поскольку человек не пытается реагировать на этот сигнал так, как предписывает инстинкт самосохранения, организм начинает искать источник стресса внутри, уничтожая здоровые клетки вместо вирусов.



«Музыка тишины» Продолжение следует

Елена Галкина – организатор молодёжного движения «Камелот».

– Лена, расскажи, пожалуйста, как прошёл мартовский слёт и чему он был посвящён?

– Это был последний каникулярный слёт в этом сезоне. Я уже рассказывала, что проект у нас состоит из трёх слётов, приуроченных к школьным каникулам. Дальше мы выходим на песенный конкурс и отбор музыкальных композиций и песен для завершающего спектакля.

Прошедший слёт был посвящён коллективному творчеству. Мы говорили о том, что такое коллективное и индивидуальное творчество. Когда человек творит индивидуально – это прекрасно: это творческая фантазия, это полёт души и прочее. Но вдвойне прекрасней и плоды более весомые (мы говорим: «по плодам судят»), когда ребята все вместе работают. Умению созидать в совместном творческом процессе и был посвящён наш слёт.

Если в прошлый раз мы ставили задачу поставить мистерию, то сейчас ребята разбились на пять вокально-инструментальных групп для создания собственных музыкальных произведений. Они привезли с собой инструменты: флейты, скрипки, гитары, бубны, барабаны, и даже синтезатор мы приобрели. И музыка, и слова – практически всё было создано коллективно.

В одной из групп мне рассказали, как это всё делалось. Ребята садились, зажигали свечку, молились, создавали необходимую атмосферу, потому что в процессе нашей музыкальной деятельности сами поняли, что невозможно ничего сотворить, не выстроив определённое творческое пространство. И сначала они работали на то, чтобы подготовить атмосферу в помещении, а потом уже приступили к творчеству.

И в одной из групп сочиняли непосредственно таким образом: одну строчку один придумывал, вторую – другой, третью – третий, и так далее. Получилась очень красивая завершающая песня, которую мы обязательно возьмём для нашего спектакля.

На этот слёт ребята приехали с выполненным домашним заданием: подготовить для исполнения песню и нарисовать рисунок. У нас состоялся своеобразный импровизированный концерт, где были представлены не только музыкальные пьесы и песни других каких-то авторов, но и произведения собственного сочинения. Мы отобрали несколько песен, которые будут звучать в нашей сценической постановке.

Один наш парень (ему уже двадцать лет, он учится в музыкальном колледже) пробует написать музыку к спектаклю. Я очень рада тому, что у нас появился свой начинающий композитор. И другие ребята стараются очень, музыкальные пьесы пишут.

На этом слёте так получилось, что мы с Аллой заболели и, появившись на слёте на открытии, потом ходили только контролировать. И естественным образом сложилось так, что этот слёт был посвящён также самоуправлению. И ребята справились со всем этим. И хорошо справились, дисциплина была. Правда, какого-то особого «улётного» состояния не было, наверное, оттого, что наполнение ещё слабовато, но я думаю, что когда-нибудь мы придём к тому, что ребята будут сами и слёты проводить, и проекты писать. Я верю, я очень хочу, чтобы это состоялось.

– А какие были мастер-классы?

– В первый день приехала группа «Гармония». Направление их деятельности как раз связано конкретно с коллективным творчеством, и они делились своим опытом. Они сейчас выпустили сборник романсов и рассказывали, как они пишут романсы, как пишут песни, как работают в коллективе, как создают свою творческую атмосферу. Было достаточно интересно. Ребята были довольны состоявшейся встречей. Действительно, с ними общались творческие музыканты – мастера, высокого класса мастера. Лёша Русанов и Серёжа Парахин «вживую» представили процесс создания своих песен. Олег Сапсай показал мастер-класс на барабане, показал, как он работает на ударной установке. Ребята получили хороший заряд.

На другой день мы встречались со Светой Владимировой. Она пробыла у нас полдня, ей всё безумно понравилось, она всё восклицала: «Какие дети! Какие дети! Какая молодёжь!» Действительно, состоялся очень хороший диалог. Что мне понравилось в этом диалоге – Света очень просто, по-дружески рассказывала о своём творчестве, о своей жизни, о своём участии в проекте «Суперстар», что ей это дало. И тоже коснулась темы коллективного творчества. Она индивидуально работала (сама пишет песни, сама исполняет), но она тоже говорила, что это «высший пилотаж», когда работает коллектив.

Третий день полностью был посвящён занятию этим творчеством. Песню они сделали буквально за один день. Конечно, она не была отрепетирована, но мы и не ставили задачу, чтобы на своём итоговом концерте они показали мастерское исполнение. Задача была, чтобы они написали, и это состоялось, у них получилось. Из пяти песен три мы уже взяли для спектакля. Я считаю, что это хороший класс.

– Какую программу вы готовите на летние каникулы?

– Каждое лето у нас работает проект «Страна Трубадурия», мы возим по деревням поставленный нами спектакль. Это восемь деревень Кура-

гинского и Каратузского районов. Начнём наше путешествие с Горы, спустимся до Курагина по Казыру и Тубе с заездом в Таяты, Курята, возможно, в Качульку. Надеюсь, у нас всё получится.

А в мае мы предполагаем провести конкурсный слёт, который будет проходить всего сутки. Ребята (в основном, это будут те, кто хочет поехать с нами в маршрут) должны привезти на слёт свои работы – песни, которые они напишут. Состоится конкурсный отбор, мы соберём песни. Ребята должны будут их представить не только на бумаге, но и на дисках, чтобы мы могли затем их сделать в нотах.

Потом я буду работать над сценарием. Поставим спектакль, костюмы уже шьются. Название «Музыка тишины», скорее всего, так и сохранится. Говоря о музыке, мы, наверное, будем подводить к тому, что самое прекрасное на свете – это когда звучит тишина. В этом – философский аспект спектакля. Там будет и разговор о нотах.

– Мы увидим его на праздник?

– Да, Петропавловка увидит спектакль 17 августа на Празднике. А все остальные деревни посмотрят в июле, в течение трёх недель гастрольного маршрута. Как итоговый спектакль проекта мы хотим показать его в Красноярске. Скорее всего, это будет в рамках грантового конкурса. Мы подали на грант, я ещё не знаю результатов, но скоро нам скажут. В любом случае я бы хотела показать этот музыкальный спектакль, я вижу, что это будет красивый спектакль. Главное, что он будет построен на коллективном творчестве самих детей, моя будет только обработка. Первые три года я сама писала сценарии, придумывала тему, идею спектаклей. Было четыре моих спектакля: «Крестовый поход», «Эликсир жизни», «Иди и смотри» и «Загадка сфинкса». А два последних спектакля я уже на стихи ребят делала, но обработка тоже была моя. А сейчас они сами напишут и песни, и музыку. Я вижу, что это красивое действие будет.

Ну, а потом – десятидневный лагерь «Камелот» здесь, в Петропавловке, на острове Праздничный, как обычно. Но об этом ещё разговор впереди.

Слёт многое показал. На подведении итогов ребята говорили о том, что они прожили какую-то жизнь, интересную жизнь, и получили много уроков, уроков жизни именно. Для них слёты не только культурно-образовательный проект, не просто «развлекаловка» какая-то, но ещё и определённая школа жизни, когда они вместе могут что-то создать и отрабатывать «программы» внутренние на своих взаимоотношениях. Потому что по-всякому ведь получается, это же не секрет. Хотелось бы, чтобы в наших проектах принимали участие как можно больше ребят. Хотя уже около восьмидесяти человек постоянно к нам приезжают из восемнадцати деревень.

Сейчас у нас вышел сайт, где мы описываем наши проекты. Есть отклики, из других городов ребята просят к нам. Уже позвонили недавно из Киева. Просят с нами в маршрут. И мы думаем, что в маршруте в этом году будут принимать участие Нижний Новгород, Санкт-Петербург, Челябинск, Казань и Киев, не говоря уже о Минусинске, Абакане и Красноярске.



– Предполагается большая группа ребят?

– Не очень большая, тридцать человек. Мы в этом году купили ещё два катамарана плюс к своим двум.

– А из руководителей только вы с Аллой или кто-то ещё?

– Только мы с Аллой, но у нас есть взрослые ребята. У нас есть молодой человек, который занимается непосредственно сплавом уже много лет, он принимает участие в качестве инструктора водного туризма. Конечно, такой инструктор нужен. А так – только мы. Ну, и режиссёры, которые работают в первую неделю с ребятами по постановке спектакля – постановщики, хореографы. Надеюсь, будет Фая Кузнецова, она каждый год нам помогает, и Таня Шевчук. Группа у нас обычно стабильная: 30-33 человека.

– На этот слёт много приехало ребят в Петропавловку?

– В этот раз было семьдесят пять человек из восемнадцати деревень. И даже мальчик из Екатеринбурга приехал. На прошлый слёт у нас приезжали из Питера, три девочки самолётом прилетели. Раньше они в маршрут приезжали на лето, а сейчас решили посмотреть, что же делается на слётах.

– Летом, наверное, ребят будет ещё больше?

– Мы ждём наплыв иногородних. Очень ждём, и я думаю, что это будет интересно!

Ребята очень стараются, помогают нам хорошо, а когда-то мы начинали только вдвоём с Аллой. На прошедшем слёте мы вообще отказались от помощи взрослых. Практически не было педагогов-музыкантов, только те, кто проводил мастер-класс.

Сейчас я готовлю уже следующий проект.

Проект «Музыка тишины» закончится в августе концертами в лагере. Может быть, мы сделаем небольшой фестиваль живой музыки. А новый проект начнётся в ноябре со следующего учебного года.

– Ты уже над ним работаешь?

– Да, работаю. Наверное, это будет этнический проект, связанный с нашей родовой памятью, с нашими корнями.

– Это должно быть интересно. От всей души желаю вам успеха.

Беседовала Татьяна КОЛЕСНИКОВА



Весна пришла!

Стихи о весне учащихся студии
«Мир девочки» г. Петропавловка.

Весна! Пришла она, пришла!
Пришла! Но кто она, весна?
Птицы поют, ковёр радости стелется.
Ура! Весна у нас поселится.
Весна! Пришла она!
Да только не одна –
С шелковой травой,
С водою ключевой!
Красота! Красота! И весна!
Птицы поют, нам радость несут!

Лиза Дурова

Ушла морозная зима,
И снежинки тают.
Начинается весна,
Птицы прилетают!
До свидания, зима!
Совершилось чудо,
Покрывается земля
Будто изумрудом.
Какая радость! Всё цветёт!
Весна уж скоро к нам придёт!

Даша Большая

Зашумели ручейки,
Травка зеленеет.
Прилетели птицы к нам,
Звонко все запели.
Бурый мишка просыпается,
В лесу сказка начинается.
Муравьишки просыпаются –
За работу принимаютя.
Весна пришла!
И в самом деле
Всё заиграло и запело.

Маша Козловская

Весна! Весна на улице.
Весенние деньки.
Гуляю я на улице
С соседскими детьми.
Весна, весна на улице!
Вокруг всё серебром,
И почки распускаются
Под утренним дождём.
Медведи просыпаются,
Петух кричит с утра.
Все масленицу празднуют –
Опять пришла весна.

Ульяна Брик

Ушла зима, журчат ручьи,
Нам птицы песенки поют.
И вот из логова медведь
Выходит подкрепиться.
А на лугу цветёт трава,
Не хочется учиться.
Но я все силы соберу,
И в школу с радостью пойду.

Надя Смердова

Пришла весна, да не одна.
С гостинцами, с гостями,
С цветочками, с птенцами.
Букашки, мухи, комары –
Все с нею к нам вернулись.
Ведь тёплым лучиком весна
Их крылышек коснулась.
И цветы повсюду расцвели,
И почки распускаются.
А зайцы, лисы и бобры
Повсюду в пляс пускаются.

Лада Никитина