

МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ
«МОЙ ГОРОД ГОСТЕПРИИМНЫЙ» - 2026

«ЛЕГЕНДЫ РОДНОГО КРАЯ»

Тема:

**ЛЕГЕНДЫ ОБ ИСЦЕЛЯЮЩИХ ИСТОЧНИКАХ, ТРАВАХ И ДРУГИХ
ПРИРОДНЫХ ОБЪЕКТАХ**

Выполнила: Зайцева Ольга Максимовна

Ученица 11А класса

МБОУ СШ №41

Руководитель: Казакова Валентина Сергеевна

Учитель географии и биологии

Тверь 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Популярныe природные объекты Тверской области.....	4
Глава 2. Исцеляющие источники и травы тверской области. Легенды.....	8
2.1. Литературные произведения, где фигурируют целебные травы Тверской области.....	15
Заключение.....	18
Приложение.....	19
Список литературы.....	22

ВВЕДЕНИЕ

Тверская земля издавна славится своими природными богатствами: чистыми реками, густыми лесами и целебными травами. Народные предания связывают родники и растения с понятиями здоровья, долголетия и духовной гармонии. Истории о волшебных источниках и лечебных травах воплощают не только древние верования, но и вековые познания местных жителей о природе и водных ресурсах региона. Наш проект направлен на сохранение не просто легенд, а глубинных культурных смыслов, где природа предстает источником живой энергии, дарящей человеку здоровье и вдохновение.

Цель работы: изучить целебные источники Тверской области, их историю, отношение человека к ним во все времена, легенды и обряды.

Задачи работы:

1. Систематизировать известные легенды об исцелении, связанные с источниками и растениями Тверской области;
2. Проанализировать символику лечебных трав и источников в фольклоре Тверской области;
3. Показать взаимосвязь между местной природой и культурной идентичностью;

Тверская область находится в центре европейской части России и известна своей богатой водной системой. По её территории проходят крупные реки Волга и Тверца, а также множество небольших рек, озёр и минеральных ключей. Регион исторически играл роль важного транспортного узла, соединяя культурные потоки севера и юга. Эта особенность отразилась в народных поверьях: местные легенды повествуют о магической силе природных объектов - целебных источниках, мистических камнях, священных горах и таинственных рощах.

Глава 1. Популярные природные объекты Тверской области

На северо-западе России, на территории 84,1 тыс. кв км расположилась Тверская область. В Европейской части России это одна из самых больших по площади областей. Область с севера на юг вытянута на 350 км, а с запада на восток на 450 км. Такая большая протяженность говорит о разнообразии природы, населения и хозяйства. Тверская область находится в пределах Восточно-Европейской платформы, в зоне действия древних ледников, что нашло свое отражение в формировании современного рельефа.

Рельеф области, расположенной на Русской равнине, чередуется низменностями и возвышенностями. Большая часть территории расположена над уровнем моря ниже 200 м. Преобладает высота от 125 до 175 м. Средняя высота области 192,4 м, а максимальная – 346 м – это Цнинская возвышенность. Низменные равнины – Верхневолжская, Молого-Шекснинская, Среднемоложская занимают третью часть территории, а собственно возвышенности – Валдайская и Овинищенская занимают 29 % территории. Рельеф характеризуется наклоном и изменяется от 0 до 3-х градусов. Общий уклон области направлен с запада на восток о чем свидетельствуют реки – Волга, Медведица, Тьма и др. В центральной и западной частях области расположилась Валдайская возвышенность, имеющая самостоятельные поднятия и гряды. Среди них, такие как Цнинская возвышенность, Ильи горы, Свиные горы, Оковский Лес, Бельская возвышенность, Осташковская гряда, Валдайская гряда. На формирование рельефа большое влияние оказывают оползни, поверхностный смыв, карстовые процессы, оврагообразование. Участвует в образовании рельефа и развитая речная сеть.

Ценных полезных ископаемых в пределах области очень мало. Пласты бурого угля Подмосковского бассейна имеют здесь промышленное значение. Значительны запасы торфа, составляющие 7 % запасов

Европейской части России. Освоено 43 торфяных месторождения, а эксплуатируемые запасы концентрируются в пяти месторождениях центральной и южной части региона. Широкое распространение имеют известняки – доломитовые, мраморовидные, есть запасы черепичных, кирпичных, гончарных глин, кварцевого песка, сапропеля. Известны запасы пресных вод и минеральных подземных пластов, например, лечебно-столовая вода «Кашинская».

Интересные места:

Озеро Селигер (см.Приложение1.)

Это одно из самых известных и живописных мест Тверской области и Центральной России. Это сложная система озёр, соединённых проливами, с множеством островов, уникальным рельефом дна и сложной экосистемой. Селигер объединяет несколько типов ландшафта: холмы, леса, открытые водные пространства и заболоченные территории. Это делает его интересным не только с точки зрения отдыха, но и как объект для изучения.

Исток Волги (см.Приложение2.)

Исток Волги расположен в Тверской области на территории Валдайской возвышенности. Это родник, из которого вытекает крупнейшая река России. Над ним возведена деревянная часовня, а рядом находится каменная стела с надписью, обозначающей начало великой реки. Вокруг - ухоженная территория, где установлены смотровые площадки, мостки и памятные знаки.

Посещение Истока Волги удобно включить в путешествие по Валдайской возвышенности, на озеро Селигер, в Нило-Столобенскую пустынь и другие живописные места Тверской области.

Национальный парк «Завидово» (см.Приложение3.)

Это уникальная природная территория, расположенная на стыке Тверской и Московской областей. Парк открыт с 1972 года и занимает около 125 тыс. га, из которых более 79 тыс. га покрыты лесными массивами, около 17 тыс. га - лугами, а водоёмы занимают примерно 1100 гектаров.

Озеро Бросно (см.Приложение4.)

Площадь водоёма - около 7,2 кв. км, а предельная глубина - около 41,5 метра. Это самое глубокое озеро области. Оно имеет вытянутую форму, которая придаёт водоёму особую живописность. Берег на западе возвышен и сух, тогда как с востока подход к нему пологий, покрытый смешанными лесами, где преобладают ель, сосна и берёза. Небольшие протоки соединяют озеро с соседними водоёмами - Долоссо и Бойно, что способствует поддержанию экосистемного баланса региона.

Окрестности озера Бросно богаты разнообразной флорой и фауной. В окрестных лесах много ягода, различных видов грибов, что привлекает любителей тихой охоты. В водах озера обитают различные виды рыб, делаю его привлекательным местом для рыболовов. Чистый воздух и удалённость от крупных промышленных центров создают благоприятные условия для отдыха на природе.

Водопад в деревне Паника (см.Приложение5.)

В глубине Тверской области, в Торжокском районе, расположена деревня Паника - место, привлекающее внимание не только своим необычным названием, но и уникальным водопадом, возникшим благодаря редкому природному явлению. В конце 1980-х годов при разработке карьера в окрестностях деревни рабочие случайно вскрыли подземную реку, протекавшую по карстовым полостям. В результате бурения скважины мощный поток воды вырвался на поверхность, достигая высоты около 25 метров. Так на месте бывших каменоломен образовался живописный

водопад, ставший одной из главных достопримечательностей и необычным местом Тверской области.

Валдайская возвышенность (см. Приложение б.)

Валдайская возвышенность - это крупный геоморфологический регион, расположенный в северо-западной части Европейской России. Она простирается по территории Новгородской, Тверской, Псковской и частично Смоленской областей. Средняя высота возвышенности - 150–250 м над уровнем моря, но отдельные участки достигают 300 м. Наивысшая точка - гора Лысая (почти 347 м).

Валдайская возвышенность входит в состав Валдайского национального парка - особо охраняемой природной территории с разнообразной флорой и фауной. Здесь можно встретить редкие виды животных и птиц, включая чёрного аиста, выдру и бурого медведя. Леса в основном хвойные, со смешанными массивами, в низинах встречаются заболоченные участки.

Глава 2. Исцеляющие источники и травы тверской области.

Легенды.

В Тверской области есть места, связанные с целебными свойствами, - как с использованием лекарственных растений, так и с природными источниками, которые, по некоторым представлениям, обладают целебными свойствами.

Исцеляющие травы

На территории Тверской области произрастает около 300 видов высших растений, используемых с лекарственными целями. Некоторые из них:

Мать-и-мачеха (см. Приложение 7.) - средство от кашля, особенно при коклюше, а также от слизистой мокроты.

1. Легенда о дочери: У одной женщины умерла родная дочка. Все дни она проводила на кладбище, гладила ладонями землю, в которой покоилось любимое дитя. Из материнской любви появился цветок, который войлочной тёплой стороной листа укрывал могилу девочки. Но была у этой женщины ещё и падчерица, которую она не любила, - поэтому другая сторона листа была более жёсткой и холодной.

2. Легенда о мужчине, бросившем семью ради любовницы: Он лишь иногда навещал свою прекрасную златовласую дочь. Ревность родилась в сердце новой жены, и она столкнула девочку с обрыва. От отчаяния мать бедняжки бросилась к той женщине, притащила её к пропасти, так вместе они и сорвались с неё. На месте их гибели проросли цветы мать-и-мачехи.

3. Легенда о счастливой семье, в которой вдруг умерла мать: Дети перестали играть и петь, а отец от горя согнулся, высох. Вскоре молодая вдова-соседка окрутила вдовца и стала его новой женой. Но жизнь так и не вернулась в дом, ведь мачеха - это не мама, от голоса её холодом веет, а

прикосновения её злые и колючие. Как только по весне пригрело солнышко, младшая дочка стала бегать со своей тоской к реке и лить слёзы об умершей маме. Однажды, плача подняла она голову: а около ног её жёлтый цветочек расцвёл. И в тот же день мачеха без следа исчезла, и в дом снова вернулся звонкий смех. С тех пор стал этот цветок появляться каждую весну, чтобы проверить, хорошо ли детям, и вновь исчезнуть.

Тысячелистник обыкновенный (см. Приложение 8.) - на Руси этой травой останавливали кровь при порезах, воины смачивали рану соком из листьев или присыпали её толчёными сухими листьями.

1. Ассоциация с водяным. Согласно поверью, водяной «в руке носит веточку тысячелистника, которым разделяет воду, чтобы идти домой посуху».

2. Ассоциация с мифической разрыв-травой. Из-за жёсткого стебля и кровоостанавливающих свойств тысячелистник часто ассоциировался с разрыв-травой, которая позволяет открывать любые замки.

Подорожник большой (см. Приложение 9.) - листья применяют как ранозаживляющее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, отхаркивающее, снотворное, обезболивающее, бактерицидное и противоаллергическое средство.

Багульник болотный (см. Приложение 10.) - побеги применяют в форме настоя как отхаркивающее, противокашлевое при бронхите и других заболеваниях лёгких.

Легенда о болотном змее: Считается, что загадочный змей живёт в Поморье и появляется, когда поджигают багульник. Змей напивается дурманящими парами и, если мимо проходит больной человек, может окольцевать его и исцелить.

Ромашка аптечная (см.Приложение11.) - в виде настоев назначают при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, спазмах желудка, неврозах, простудных заболеваниях.

Легенда о ромашке, где ромашка олицетворяет любовь, грусть и преданность: Юноше по имени Роман, любившему прекрасную девушку, во сне старец преподнёс невиданный цветок - с ярко-жёлтой сердцевинкой и белыми вытянутыми лепестками. Проснувшись, Роман увидел цветок из сна и подарил его своей возлюбленной. Девушка попросила Романа собрать целый букет удивительных цветов для своих подруг. Роман отправился в Царство Снов. Его правитель согласился подарить возлюбленной целое поле ромашек, только если Роман навсегда останется в его владениях. Юноша с грустью согласился. Когда однажды утром девушка увидела ромашковое поле у своего дома, то поняла, что не вернётся её возлюбленный, и назвала она в честь него цветы ромашками.

Манжетка (см.Приложение12.) - Настой или отвар травы пьют при несварении желудка, поносах, и как отхаркивающее средство при простудных заболеваниях и бронхитах. Молодым девушкам рекомендуется пить настой травы для очищения кожи от сыпей. Как наружное настой применяют для промывания гноящихся ран, воспаленных глаз и мокнущих экзем, для полосканий при воспалении слизистой рта и горла.

1. Считалось, что из корней этого растения готовится приворотное зелье.
2. Роса с листьев манжетки использовалась в рецептах, возвращающих женскую красоту и молодость.
3. В народе полагали, что, умываясь росой, собранной ранним утром с манжетки, можно вернуть себе молодость и красоту.

Пижма обыкновенная (см.Приложение13.) - В народной медицине настой употребляют в качестве глистогонного средства против аскарид и

остриц. Настой цветков и травы используют при гастритах, гепатитах, холециститах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Наружно, в виде полосканий и примочек, настой используют при катаральной ангине, стоматитах, гнойных ранах и язвах.

1. Пижма считалась защитным артефактом. В наречиях встречались легенды о том, как этот цветок прогоняет злых духов, очищая дом от негативной энергии. Множество семей выставляли пижму на видное место: над дверью, у окон или даже в виде венков. Считалось, что она создаёт щит, защищающий от нежелательных воздействий, и наполняет дом гармонией.

2. Пижма участвовала в обрядах на защиту от сглаза и порчи. Например, в день Ивана Купалы собранная пижма вплеталась в венки, которые затем вешали на двери домов.

3. Сухие веточки пижмы нередко использовали для окуривания. В момент, когда дым поднимался вверх, его энергией очищали помещение, наполняя его свежестью.

4. Пижму называли «приворот-травой» за способность приводить в дом суженого. В древности незамужние женщины всех сословий принимали приворотные ванны с пижмой: собранные по особым правилам полевые цветы заваривали вместе с шалфеем и мятой, после чего травяной настоем добавляли в ванну. По преданию, спустя месяц после такого омовения, на пороге появлялся суженый.

Цикорий (см. Приложение 14.) - Нормализует работу желудочно-кишечного тракта, очищает организм, поддерживает работу сердца и сосудов, снижает сахар в крови, успокаивает и улучшает состояние кожи

Цикорий в народе называют «Петров батог» (батог по словарю В. Даля - хворостина). Есть несколько легенд, связанных с апостолом Петром:

1. По одной из легенд, святой Пётр использовал прутик цикория, чтобы погонять своих овец.

2. Другая легенда гласит, что прутиками цикория апостол Пётр сгонял вредных насекомых с колосьев хлеба, а потом бросал их на обочину у поля. Из этих прутиков и произрос цикорий, с тех пор он растёт повсеместно возле дорог.

Ещё одно объяснение названия: цикорий массово цветёт на Петров день (29 июня по старому стилю).

Цикорий называют «солнцевой сестрой», потому что он зацветает в середине лета, когда солнце стоит в зените. Цветы цикория, по этому мнению, напоминают, что лето переваливает на вторую половину.

3. Одна из легенд гласит о красавице, на которой хотело жениться солнце, но она отвергла его. В ответ солнце превратило её в дикий цветок - цикорий, и сказало, что отныне её цветы будут обращены к нему от рассвета до заката. Но гордая красавица не сдалась, даже превратившись в цветок: после полудня цветы цикория закрываются, демонстрируя солнцу свою независимость.

4. По другой версии, в цикорий превратилась девушка, полюбившая моряка. Она ждала своего возлюбленного, а он любил море сильнее, чем её. Девушка страдала и лила горькие слёзы, боги сжалились над ней и превратили в цветок.

Также есть многие другие травы, такие как медуница, звербой, перечная мята, чистотел, календула, крапива.

Природные источники

Некоторые природные источники в Тверской области, которые, по некоторым представлениям, обладают целебными свойствами:

Оковецкий источник (см.Приложение15.) - находится недалеко от деревни Оковцы Селижаровского района. Бьёт из глубины свыше 900 метров, вода в источнике практически так чиста, как талая. Температура воды остаётся постоянной круглый год - +4 градуса.

Согласно легенде, летом 1539 года в глухом Оковецком лесу произошло явление Животворящего Креста Господня. После этого на этом месте забил целебный источник.

Вскоре пришедшему народу открылась икона Богородицы с Предвечным Младенцем на левой руке и стоящим рядом святителем Николаем Чудотворцем. Стоило лишь иноку коснуться рукой образа Богородицы, как ударил гром и разразилась буря, в то же время от самой иконы повсюду разлился дивный свет.

На месте обретения чудотворных икон по приказу князя Ивана IV Грозного построили церковь во имя иконы Божией Матери «Одигитрии». Престол в соборе поставили над пнем, на котором когда-то нашли икону.

Источник Николая Чудотворца, или родник «Журчащий» (см.Приложение16.) -расположен в деревне Курьково Зубцовского района. Польза воды из источника доказана легендами и реальными примерами излечения тяжело раненых бойцов Советской Армии в годы ВОВ.

Слава источнику пришла ещё в средние века - местные жители заметили, что регулярное умывание водой из него помогает излечить болезни глаз и другие недуги.

В начале Великой Отечественной войны вода из источника спасла жизни десяткам раненых советских солдат. Её канистрами приносили в лесные лазареты и госпитали, в которых не хватало лекарств, и промывали гнойные раны солдат.

В 2001 году настоятель Успенского собора в Зубцове отец Димитрий освятил источник в честь святителя Николая Чудотворца. Тогда в колодце был установлен православный крест.

В народе источник прозвали «Журчащий» - вода в нём искристая и журчит по-особенному.

Считается, что регулярное умывание родниковой водой помогает излечить заболевания глаз и другие недуги. А также, что девушка, которая страдает бесплодием, искупавшись в источнике, сможет забеременеть и родить. Говорят, что после купания в источнике люди испытывают прилив сил, начинают видеть мир по-другому.

Источники «Живой» и «Мёртвый» (см. Приложение 17.) - находятся в деревне Маслово Старицкого района. В народе их называют источниками с «живой и мёртвой» водой. Говорят, что первый источник помогает излечиться от тяжёлых недугов, а воды второго улучшают зрение.

Источник «Живой»: Название - Святой Ивановский ключ.

Легенда: вода из источника помогает излечиться от тяжёлых недугов, её можно пить.

Источник «Мёртвый». Название - «глазной источник».

Легенда: воды этого источника улучшают зрение, в них можно искупаться и использовать для ежедневных умываний.

Родник «Иванищенский» (см. Приложение 18.) - расположен в Старицком районе на территории Архангельского сельского округа в 1,5 км от деревни Иванищи на север. Местные жители считают воду из родника лечебной, а сам родник - святым.

Некоторые поверья, связанные с родником:

1. 22 апреля люди обходили родники и при этом говорили: «Подземная водица, отмыкаем тебе пути великие».

2. На Рождество Пресвятой Богородицы женщины встречали осень у воды и говорили: «Богородица Пречистая, избавь от маяты, беды от души отведи».

3. В Крещение Господне совершалось водосвятие родников, от которого, как утверждали знающие люди, вода светилась и могла дома храниться длительное время в закрытом сосуде и не портилась.

2.1. Литературные произведения, где фигурируют целебные травы Тверской области.

«Мать-и-мачеха» - сказка Валентина Берестова.

В произведении рассказывается о цветке, который появляется весной вместе с подснежниками и цветёт там, где земля потревожена, изранена, обнажена. Люди радуются, что мать-и-мачеха расцвела, и удивляются, кого так называют. Цветок объясняет, что для него земля - мать, а для других цветов пока ещё мачеха.

Затем наступает пора больших зелёных листьев: с изнанки они мягкие, светлые, бархатистые, а снаружи - твёрдые, скользкие. Люди объясняют, что это мать и мачеха. Но листьям мать-и-мачехи всё равно, как их называют: они спешат прикрыть землю и шепчут ей: «Мы с тобой, земля, ты снова зеленеешь».

Образ ромашки встречается в литературных произведениях разных жанров - как в поэзии, так и в прозе. Ромашка часто ассоциируется с нежными чувствами, невинностью, скромностью и романтичностью.

Поэзия:

Стихотворение С. А. Есенина «Под венком лесной ромашки» (1911). Поэт создал песенную миниатюру в народном духе: юноша-рыбак, чинивший челны, уронил кольцо милашки в воду - «лиходейная разлука, как коварная свекровь, унесла колечко щука, с ним - милашкину любовь».

Стихотворение Всеволода Рождественского «Ромашки». Поэт воспел детскую память о летних лугах: «Знакомые с детства родные ромашки мы рвём на лужайке у тихой реки».

Стихотворение Агнии Барто «Бегут ромашки по полю».

Также образ ромашки встречается в стихотворениях Юнны Мориц, Мусы Джалиля, Сергея Михалкова и других поэтов.

Проза:

Сказка Г. Х. Андерсена «Ромашка». Скромный маленький цветок рос за оградой сада, вдали от пышных пионов и ярких тюльпанов. Утром ромашка протягивала белые лепестки навстречу солнцу и мечтала о том, чтобы жаворонок, парящий высоко в небе, приземлился недалеко от неё, и она могла бы полюбоваться им и послушать его пение. Когда ромашка увидела жаворонка рядом с собой, она услышала песни, которые он пел только для неё. От счастья она долго не могла уснуть, а когда проснулась утром, увидела жаворонка в неволе. Всеми силами маленькая скромная ромашка старалась утешить и облегчить участь невольника, но он умер от тоски. И ромашка тоже увяла от горя и жалости к жаворонку.

Упоминание ромашки в романе Л. Н. Толстого «Анна Каренина». Героиня срывает дикую ромашку на краю дороги и гадает, сделает ли ей герой предложение.

Упоминание ромашки в романе Н. В. Гоголя «Мёртвые души». В произведении есть упоминание о персонаже, который носит привязанную к щеке подушечку из ромашки и камфары.

Сказка о ромашке Александра Цапина. На лугу росли две ромашки: у одной был длинный стройный стебелёк и большой цветок с длинными лепестками, у другой - маленький цветок и пушистые веточки. Как-то маленькая ромашка спросила свою соседку: «Почему ты такая красивая, а я такая невзрачная?». Задумалась большая ромашка, но не нашла что ответить. Однажды пришли на луг бабушка с внучкой. Девочка подбежала, сорвала большую ромашку и кричит радостно: «Смотри, какой красивый цветок я нашла!». Бабушка похвалила её, нагнулась и сорвала маленькую ромашку. Удивилась внучка и спросила: «Зачем ты её сорвала? Из таких цветов красивый букет не получится». Бабушка ответила: «А ты не смотри на внешность. Этот цветок полезный. Называется лекарственная ромашка». Услышала маленькая ромашка добрые слова о себе и обрадовалась.

Существует и несколько литературных произведений, где фигурирует пижма:

«Пижма» - рассказ Анатолия Кульгавова из цикла «Неудобные рассказы». В произведении люди стригут пижму на зеленеющем лугу, где пахнет травами, разогретыми горячими лучами солнца.

«Пижма» - рассказ Галины Дегтярёвой. В тексте Корней несёт в школу букет из длинных стройных стеблей жёлтой пижмы. Корней уткнулся в цветы, вдохнул горьковатый аромат и даже мысли не допустил, что вдруг у него будет какой-то неправильный букет.

«Пижма, дикая рябинка» - стихотворение Василия Федорченко. В произведении пижма описывается как ядовитая красавица, которая от злых духов защищаясь так, мажет листья гелем липким. В старину девушки носили эти оберег-листочки, и пижму с древности стали звать женским цветочком.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тверская область предстает в работе как богатый пласт народной памяти, тесно переплетенной с богатой природой региона. Легенды о целебных источниках и травах – не просто мифы, а носители культурной идентичности, передающие знания о взаимосвязи человека и его окружающего мира. В ходе исследования представлен спектр лекарственных растений, их символика и обряды, а также описание природных источников, которые в народной памяти связываются с исцелением и благополучием. Литературные произведения, упомянутые здесь, демонстрируют, как образ растений и водных источников проникает в культуру и искусство, усиливая эмоциональное восприятие региональной истории.

В итоге можно констатировать, что целебные травы и источники Тверской области служат не только объектом экологического и исторического интереса, но и важным элементом культурной устойчивости региона, способствующим сохранению духовной гармонии, здоровья и коллективной памяти поколений.

ПРИЛОЖЕНИЕ



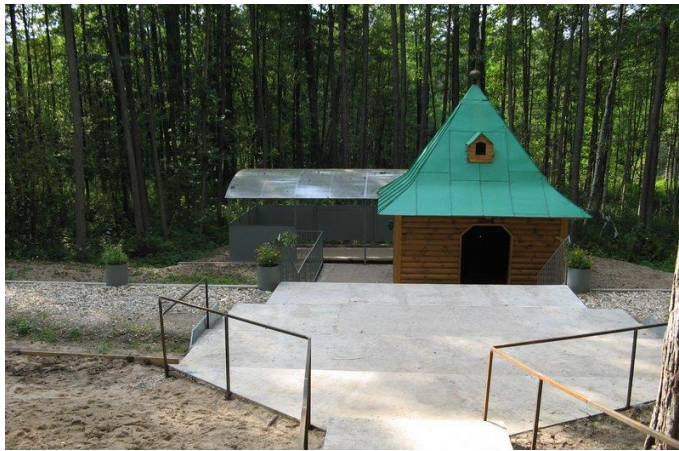




16.



17.



18.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Н. И. Гринкевич, А. А. Сорокина. Легенды и быль о лекарственных растениях.
2. Л. Мартьянова. Легенды и мифы о растениях. Легенды Древнего Востока, языческие мифы, античные предания, библейские истории.
3. С. Красилов. Легенды о цветах.
4. <https://tver.aif.ru/archive/1737509>
5. <https://bolshayastrana.com/blog/dostoprimechatelnosti-tverskoj-oblasti-445>
6. <https://herbana.world/>
7. <https://gotonature.ru/749-svyatoy-istochnik-zhivoy-i-mertvoy-vody.html>
8. <https://st-vestnik.ru/mestnoe-vremya/rodniki-zemli-starickoj.html>
9. <https://infourok.ru/svyatie-istochniki-tverskogo-kрая-334315.html>